

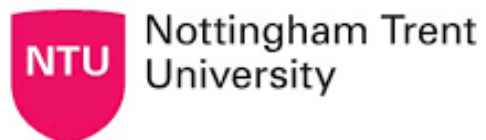
STEPIN:

Eltern dabei unterstützen, mit
exzessiver Internetnutzung
ihrer Kinder und daraus
resultierendem Verhalten
umzugehen

Module 5:

Bewältigungsfähigkeiten

Developed by:



“Technology is best
when it brings people
together.”
Matt Mullenweg

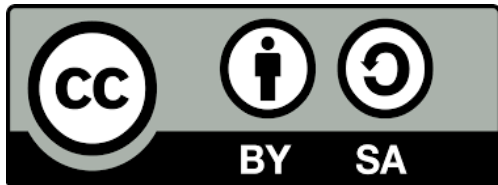




DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.




Project No: 2020-1-DE02-KA204-007452



This document by STEPIN is licensed under CC BY-SA 4.0.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Key Symbols

 A simple line-art icon of a lit lightbulb with orange rays emanating from it, symbolizing an idea or tip.	Tipps
 A question mark icon inside a speech bubble shape with a purple-to-blue gradient border, symbolizing questions.	Fragen
 An icon showing a stack of four books in various colors (red, yellow, blue, green), symbolizing additional resources.	Zusätzliche Ressourcen

Modulbeschreibung



Dieses Modul bietet Informationen über Bewältigungsfähigkeiten und Bewältigungsstrategien, die sowohl von Eltern als auch von ihren Kindern zur Bewältigung alltäglicher Probleme eingesetzt werden können.

Es zielt darauf ab, die Bedeutung von Bewältigungsfähigkeiten im täglichen Leben eines Kindes hervorzuheben und wird Folgendes abdecken:

- Bewältigungsstrategien
- Emotionsfokussierte Bewältigung
- Stärkung positiver Interaktionen
- Problemfokussierte Bewältigung
- Dysfunktionale Bewältigung



Bewältigungsstrategien

Bewältigungsfähigkeiten sind wichtig, damit der Einzelne den Alltag bewältigen kann und seine Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöht.

Die Forschung zeigt, dass es funktionale und dysfunktionale Bewältigungsmöglichkeiten gibt. Funktionelle Bewältigungsweisen ermöglichen es dem Einzelnen, aktiv an Lebensstress heranzugehen.

Dysfunktionale Bewältigungsmethoden können eine Flucht vor Lebensstress auf passive Weise bieten.





Emotionsfokussierte Bewältigung

Emotionsfokussierte Bewältigung bezieht sich auf Maßnahmen, die darauf abzielen, die durch die Stresssituation verursachte emotionale Belastung zu verhindern, zu minimieren oder zu reduzieren.

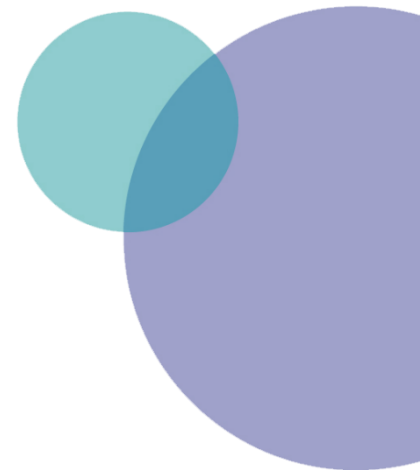
Zu den Strategien gehören die folgenden:

- Akzeptanz
Akzeptanz bedeutet anzuerkennen, dass etwas so ist wie es ist. Es ist passiert und lässt sich nicht mehr ändern.
- Emotionale soziale Unterstützung
Mit Freunden und Familie über Ihre Probleme zu reden unterstützt ihre psychische Gesundheit und Wohlbefinden.
- Humor
Entwickeln Sie Sinn für Humor angesichts der Probleme des Lebens, um deren emotionales Gewicht zu verringern.
- Positive Neuausrichtung
Versuchen Sie Ihre Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wo ist der Silberstreifen am Horizont?
- Religion
Wenden Sie sich an den Glauben für Unterstützung und Führung.



Emotionale soziale Unterstützung

- Familie und Freunde sind oft die ersten, die erkennen, dass es ein Problem gibt.
- Sie können Individuen auf die negativen Folgen ihres Verhaltens aufmerksam machen.
- Familiäre Konflikte sollten vermieden werden.
- Schließen Sie Diskussionen über das Trennen von anderen, Vorwürfe, Misstrauen, Mangel an emotionaler Nähe, mehr Verständnis füreinander ein.



Positive Interaktionen fördern

Sie können positive Interaktionen fördern, indem Sie:

- Komplimente machen
- Positive Emotionen ausdrücken
- Ein kleines Vergnügen schenken
- Planung gemeinsamer Aktivitäten
- → Dies wird Ihre Gefühle der Verbundenheit und des Verständnisses erhöhen!



Problemfokussierte Bewältigung

Problemfokussiertes Coping adressiert die Stressquellen praktisch.

Zu den spezifischen Strategien gehören die folgenden:

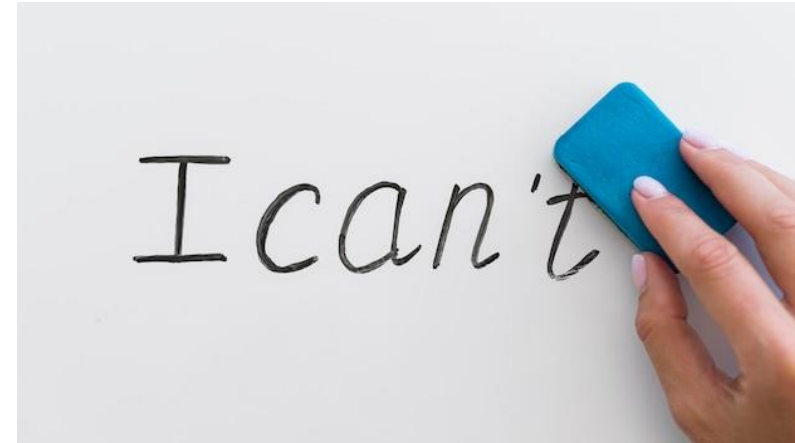
- **Aktive Bewältigung**
Werden Sie sich bewusst, was Ihren Stress verursacht, und versuchen Sie dann, den negativen Effekt zu reduzieren.
- **Instrumentelle Unterstützung**
Holen Sie sich auf praktische Weise Unterstützung von anderen, z. B. bitten Sie einen Freund, bei einer Aufgabe zu helfen, die Sie schwierig finden.
- **Planung**
Denken Sie über mögliche Hürden für Ihre Problemlösung nach und gehen Sie diese direkt an.



Dysfunktionale Bewältigung

Es gibt eine Reihe von Bewältigungsstrategien, die nicht vorteilhaft sind, um Probleme effektiv anzugehen. Diese Strategien umfassen Folgendes:

- **Ablenkung**
Bewältigung ohne direkte Konfrontation mit der Stressursache.
- **Verleugnung**
Leugnen, dass das Problem existiert.
- **Selbstvorwürfe**
Sich selbst die Schuld für das Problem geben.
- **Alkohol- und Drogenkonsum**
Alkohol und Drogen verwenden, um den Umgang mit der stressigen Situation zu vermeiden.
- **Beschweren**
Beschwerde über die problematische Situation.
- **Distanzierung vom Problem**
Aufgeben das Problem zu lösen.
- **Medien-fokussierte Bewältigung/Ablenkung**
Problembewältigung durch den Einsatz von Technologie (Videospiele, Social Media etc.)



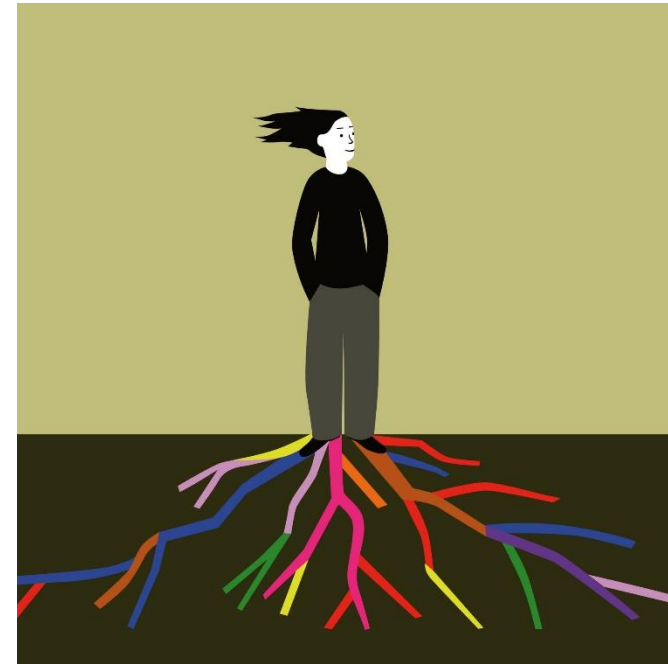
Empfehlungen

Bewältigungsstrategien sind Werkzeuge, mit denen schwierige Lebenssituationen bewältigt werden können. Es gibt eine Reihe von Strategien, die verwendet werden können, um effektiv mit den Problemen des Lebens fertig zu werden. Dazu gehören:

- Emotionsfokussierte Bewältigung
- Problemfokussierte Bewältigung

Weniger effektive und potenziell problematische Strategien umfassen dysfunktionale Bewältigung. Medienfokussierte Bewältigung ist eine verbreitete Strategie dieser Kategorie.

Wir ermutigen dazu, die dysfunktionalen Bewältigungsstrategien durch emotionsfokussierte oder problemfokussierte Bewältigungsstrategien zu ersetzen. Je mehr diese funktionalen Strategien angewendet werden, desto weniger angewiesen ist man auf dysfunktionale Bewältigungsstrategien, einschließlich technologiebezogener Bewältigung.





Empfehlungen



Es gibt verschiedene Bewältigungsfähigkeiten, die Ihnen und Ihrem Kind helfen können, sich Stresssituationen zu stellen!



Mit welchen Bewältigungsstrategien können Sie mit Ihrem Kind umgehen und es unterstützen?



Sehen Sie sich die folgenden Videos (engl.) an, um Bewältigungsfähigkeiten besser zu verstehen und Beispiele für den Aufbau von Resilienz zu erhalten:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKrutVZ-Xk>

Finden Sie Ihren Bewältigungsmechanismus

<https://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs>

Das Spiel, das Ihnen 10 zusätzliche Lebensjahre geben kann

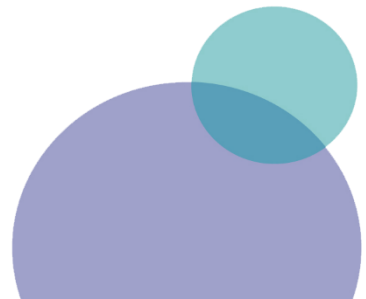


Zusammenfassung

Bewältigungsstrategien sind Werkzeuge, mit denen schwierige Lebenssituationen bewältigt werden können. Es gibt eine Reihe von Strategien, die verwendet werden können, um effektiv mit den Problemen des Lebens fertig zu werden. Dazu gehören:

- Emotionsfokussierte Bewältigung
- Problemfokussierte Bewältigung

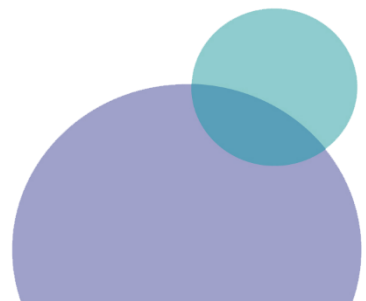
Wir empfehlen Ihnen, diese Strategien anzuwenden, wenn Sie mit Stresssituationen konfrontiert sind.





Literatur

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Kuss, D. J., Dunn, T. J., Wölfling, K., Müller, K. W., Hędzerek, M., & Marcinkowski, J. (2017). Excessive Internet use and psychopathology: The role of coping. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 73-81.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet addiction. Advances in psychotherapy - Evidence-based practice*. Hogrefe.





Danke!

Kontakt:

**Gottfried Wilhelm Leibniz Universität
Hannover**

Email: beutel@idd.uni-hannover.de

Website: stepin-project.eu



"Technology should be
our servant, not our master"
- Ludovic Tendon -

