

David Elkind- Stresstabelle Kinder/Jugendliche

Faktor bzw. Ereignis	Stresspunkte	trifft auf unser Kind zu
Tod eines Elternteils	100	
Scheidung der Eltern	73	
räumliche Trennung der Eltern	65	
häufige Geschäftsreisen eines Elternteils	63	
Tod eines nahen Angehörigen z.B. Großeltern	63	
Krankheit oder Unfall des Kindes	53	
Wiederverheiratung eines Elternteils	50	
ein Elternteil verliert den Arbeitsplatz	47	
Versöhnung der Eltern	45	
Mutter beginnt Berufstätigkeit	45	
Krankheit von Eltern oder Geschwistern	40	
Schwangerschaft der Mutter	39	

(Wert in zutreffende Spalte eintragen)



Schulprobleme	39	
Geburt oder Adoption eines Geschwisterkinds	39	
Veränderung in der Schule z.B. neue Lehrer	39	
Veränderung der wirtschaftlichen Situation der Familie	38	
Krankheit oder Unfall eines Freundes oder einer Freundin	37	
neue oder veränderte Freizeitaktivitäten	36	
deutlich mehr oder weniger Streit mit Geschwistern	35	
Gewalt in der Schule	31	
bestohlen werden	30	
neue Aufgaben zu Hause übernehmen	29	
ältere Geschwister ziehen aus	29	
Streit mit den Großeltern	29	
Persönliche Leistung z.B. Sieg bei einem Wettkampf	28	
Umzug an einen anderen Ort	26	
Umzug in einen anderen Stadtteil	26	
das Kind bekommt oder verliert ein Haustier	25	



veränderte persönliche Gewohnheiten	24	
Streit mit einem Lehrer	24	
veränderte Zeiten in Beutreuungseinrichtungen	20	
Umzug in ein neues Haus/neue Wohnung	20	
Schulwechsel	20	
veränderte Spielgewohnheiten	19	
Ferien mit der Familie	19	
neue Freunde	18	
Ferien in einem Ferienlager	17	
veränderte Schlafgewohnheiten	16	
deutlich mehr oder weniger Treffen mit Familie/Verwandten	15	
veränderte Essgewohnheiten	15	
veränderte Fernsehgewohnheiten	13	
Geburtstagsfest	12	
Strafe für Fehlverhalten	11	
SUMME		



(alle Werte zusammenrechnen)*

Stresslevel unseres Kindes

(ankreuzen welches Stresslevel der

Summe von 150-199

mäßiger Stress

Summe entspricht)

Summe von 200- 299

erhöhter Stress

Summe 300 und höher **

sehr hoher Stress

**kann Gesundheit und Verhalten beeinträchtigen

*bei Kindern, die besonders sensibel sind, noch einmal 30% der Summe zur errechneten Summe dazu addieren.

Was ist zu tun...

...bei erhöhtem Stresslevel?

Eine einmalige Beratung hilft hier bereits, die Lage zu sondieren und geeignete Maßnahmen zu entwickeln, um entgegen zu wirken

...bei sehr hohem Stresslevel?

Holen Sie sich auf jeden Fall professionelle Unterstützung. Ein prozessbegleitendes Coaching ist hier das Mittel der Wahl.

Mein Name ist Angela Schreiner.

Ich bin Diplom-Sozialpädagogin und interkulturelle Trainerin.

Weitere Materialien sowie meine Beratungs- und Coachingangebote finden Sie unter:

www.familienabenteuer-ausland.de

