

Stress-Potenzial-Matrix (SPM)

Lebenslagen alleingeflüchteter Jugendlicher in stationärer Jugendhilfe — Belastungsdimensionen nach Lebensbereichen



Bereich	fremd	allein	belastet	adoleszent	abhängig
1 Wohnen, materielle Sicherung, Finanzen					
	<ul style="list-style-type: none"> – Enge Unterbringung mit unbekanntem Regeln – Unverständliche Hausordnungen und Sanktionen – Keine Orientierung bei AsylbLG/Jobcenter – Misstrauen gegenüber Verwaltung 	<ul style="list-style-type: none"> – Kein eigener Rückzugsraum, dauernde Überreizung – Niemand hilft bei Formularen und Verträgen – Einsame Entscheidungsüberforderung – Angst, Fehler zu machen und Unterkunft zu verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> – Trauma wird durch Enge und Lärm getriggert – Schlafstörungen durch Unsicherheit – Hohe Reizbarkeit und Aggressionen – Körperliche Stresssymptome bei Behördenkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> – Kein altersangemessener Freiraum (Kontrolle, Ausgang) – Konflikt: Autonomiebedürfnis vs. Institution – Stigmatisierung als „Heimkind“ – Scham über Armut und Unterbringung vor Peers 	<ul style="list-style-type: none"> – Vollständige Abhängigkeit bei Unterkunftsentscheidungen – Angst vor Verlegung und Bezugspersonenwechsel – Unklares Bleiberecht, Drohung Erwachsenenheim – Gefühl, keine Stimme zu haben
2 Arbeit, Bildung, Tagesstruktur					
	<ul style="list-style-type: none"> – Unverständliches Schulsystem und Ausbildungspfade – Sprachhürden im Unterricht und bei Prüfungen – Fremde Verhaltensnormen und Leistungserwartungen – Fächerinhalte ohne biographischen Bezug 	<ul style="list-style-type: none"> – Keine elterliche Unterstützung bei Hausaufgaben/Bewerbungen – Allein bei Lernorganisation und Prüfungsvorbereitung – Fehlende Begleitung bei Schul- und Maßnahmenwechseln – Einsamer Umgang mit Misserfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> – Konzentrationsprobleme durch Traumafolgen und Schlafmangel – Überforderung: Sprache, Abschluss, Fluchtbearbeitung gleichzeitig – Leistungsabfall führt zu Selbstabwertung – Lehrkräfte deuten Symptome als „Unwillen“ 	<ul style="list-style-type: none"> – Identitätsfrage: „Was will ich?“ bei unsicherer Bleibeperspektive – Peer-Druck, sich rasch zu bewähren – Konflikt: Ausbildung vs. Freizeitbedürfnis – Frust über Herabstufung in niedrigere Klassen 	<ul style="list-style-type: none"> – Aufenthaltstitel steuert Bildungs- und Arbeitschancen – Abhängigkeit von Ausländerbehörde/Jugendamt/Jobcenter – Unsicherheit bei Statuswechsel (Ausbildungsabbruch?) – Druck, „richtig“ zu wählen, um Förderung nicht zu verlieren
3 Körperliche und psychische Gesundheit					
	<ul style="list-style-type: none"> – Unbekanntes Gesundheitssystem und Therapiezugänge – Sprachbarrieren bei Symptombeschreibung – Misstrauen durch frühere med. Erfahrungen – Unklarheit über Rechte (Psychotherapie, Zahnersatz) 	<ul style="list-style-type: none"> – Kein familiärer Halt bei Krankheit und Krisen – Niemand achtet auf Schlaf, Ernährung, Substanzkonsum – Einsamer Umgang mit Alpträumen und Flashbacks – Hemmungen, intime Beschwerden zu thematisieren 	<ul style="list-style-type: none"> – Hohe Raten PTBS, Depression, Angst, Somatisierung – Re-Traumatisierung durch Asylverfahren und Anhörungen – Selbstverletzung, Suizidgedanken bei fehlender Perspektive – Substanzkonsum als Bewältigungsversuch 	<ul style="list-style-type: none"> – Pubertätsveränderungen zusätzlich zu Trauma – Ambivalenz: „stark sein müssen“ vs. Hilfebedürfnis – Scham über Körper, Sexualität, depressive Symptome – Riskante Verhaltensweisen (Substanzen, riskante Cliques) 	<ul style="list-style-type: none"> – Abhängigkeit von Betreuer:innen bei Therapieentscheidungen – Unsichere Therapiekontinuität bei Umzug/Statuswechsel – Diagnosen kaum beeinflussbar – Angst: Offenheit über psych. Probleme gefährdet Aufenthalt
4 Soziale Beziehungen und Netzwerke					
	<ul style="list-style-type: none"> – Sprach- und Kulturbarrieren zu Peers und Betreuer:innen 	<ul style="list-style-type: none"> – Trennung von Eltern, Geschwistern, Netzwerken – Einsamkeit, fehlende „sichere Basis“ 	<ul style="list-style-type: none"> – Trauer und Schuldgefühle wegen zurückgelassener Angehöriger 	<ul style="list-style-type: none"> – Starker Wunsch nach Peer-Zugehörigkeit, Cliques-Risiko 	<ul style="list-style-type: none"> – Abhängigkeit von Fachkräften als Bezugspersonen – Machtungleichgewicht: Hilfe vs. Kontrolle



Bereich	fremd	allein	belastet	adoleszent	abhängig
	<ul style="list-style-type: none"> – Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen – Unklarheit über soziale Regeln (Nähe, Geschlechterrollen) – Misstrauen nach Gewalt-/Verrätererfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> – Belastende emotionale/finanzielle Verantwortung für Familie – Bindungsangst wegen drohender erneuter Trennung 	<ul style="list-style-type: none"> – Überflutet durch schlechte Nachrichten aus Heimat – Wohngruppen-Konflikte als Trigger für frühere Gewalt – Rückzug, Misstrauen, emotionale Abstumpfung 	<ul style="list-style-type: none"> – Konflikte um Partnerschaft, Sexualität, Einrichtungskontrolle – Spannung: Herkunftsnormen vs. Jugendkultur – Scham über „Anderssein“, Fluchterfahrung, Armut 	<ul style="list-style-type: none"> – Unsicherheit, ob Offenheit Konsequenzen hat (Berichte) – Verlustangst bei Personalwechsel und Hilfeende

5 Freizeit, Kultur, Alltagsgestaltung

	<ul style="list-style-type: none"> – Unbekannte Freizeitmöglichkeiten, Vereine, Jugendkulturen – Finanzielle und bürokratische Hürden für Mitgliedschaften – Sprach-/Kulturbarrieren in Vereinen – Religiöse/kulturelle Praxis kaum umsetzbar 	<ul style="list-style-type: none"> – Freizeit wird allein verbracht (Handy, Isolation) – Niemand organisiert Zugang zu Sport und Kultur – Fehlende Begleitung zu ersten Aktivitäten – Schwierigkeit, Alltag ohne familiäre Routinen zu strukturieren 	<ul style="list-style-type: none"> – Antriebslosigkeit und Interessenverlust durch Trauma – Freizeitangebote triggern Erinnerungen (Feuerwerk, Massen) – Überforderung durch laute, volle Umgebungen – Rückzug in Onlinewelten als Vermeidungsstrategie 	<ul style="list-style-type: none"> – Starkes Bedürfnis nach „normalen“ Jugenderfahrungen – Konflikte mit Einrichtungsregeln (Ausgehzeiten, Alkohol) – Peer-Druck (Alkohol, Drogen, Delinquenz) – Frust über eingeschränkte Mobilität (kein Geld, keine Erlaubnis) 	<ul style="list-style-type: none"> – Freizeit von Einrichtungsangeboten/-erlaubnissen abhängig – Wegfall von Angeboten bei Sparmaßnahmen/Personalmangel – Keine eigenen Ressourcen für Aktivitäten – Ohnmachtsgefühl, wenn Wünsche wiederholt abgewiesen werden
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 Partizipation, Rechte, gesellschaftliche Teilhabe

	<ul style="list-style-type: none"> – Unübersichtliches Rechtssystem (Asyl, Jugendhilfe, Schule) – Kein Verständnis für Verfahren, Fristen, Zuständigkeiten – Angst vor Behörden/Polizei durch Herkunftserfahrungen – Politische Mitbestimmungswege unbekannt 	<ul style="list-style-type: none"> – Keine erwachsenen Fürsprecher:innen in Verfahren – Allein zur Anhörung, zu Terminen ohne Begleitung – Einsamer Umgang mit negativen Bescheiden und Drohungen – Niemand übersetzt und erklärt Rechtsansprüche 	<ul style="list-style-type: none"> – Aufenthaltsunsicherheit als Dauerstressor (Duldung, Abschiebung) – Trigger durch Anhörungen und Befragungen – Erlebte Ungerechtigkeit verstärkt Ohnmacht und Wut – Hilflosigkeit bei Diskriminierung ohne Beschwerdeweg 	<ul style="list-style-type: none"> – Mitbestimmungsbedürfnis kollidiert mit geringer Rechtsmacht – Frustration, nicht wählen zu dürfen – Konflikte um Selbstbestimmung (Religion, Lebensstil) – Gefühl, trotz Verantwortung „wie ein Kind“ behandelt zu werden 	<ul style="list-style-type: none"> – Hohe Abhängigkeit von Behörden, Gerichten, Vormund – Erleben von Willkür bei Status- und Wohnentscheidungen – Loyalitätskonflikte zwischen Vormund/Jugendamt/Anwalt – Angst, durch Kritik Leistungen zu verlieren
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7 Sinn, Werte, Spiritualität und innere Mitte

	<ul style="list-style-type: none"> – Verlust vertrauter religiöser/kultureller Praxis – Konfrontation mit neuen Wertsystemen – Gefühl, eigene Kultur werde abgewertet – Schwierigkeit, Sinn in Flucht und Verlusten zu finden 	<ul style="list-style-type: none"> – Keine Bezugspersonen für Sinn- und Glaubensfragen – Einsamer Umgang mit Schuld- und Überlebensschuld – Isolation in religiösen Communities durch Sprache/Status – Fehlender Halt in Übergangsritualen (Trauer, Feste) 	<ul style="list-style-type: none"> – Traumata erschüttern Grundvertrauen – Alpträume und intrusive Bilder untergraben Sinnkonstruktionen – Zynismus, Hoffnungslosigkeit, Resignation – Konflikt: religiöse Verbote vs. Bewältigungsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> – Intensive Identitätssuche zwischen Herkunfts- und Ankunftskultur – „Wer bin ich, wo gehöre ich hin?“ – Konflikte: eigene Werte vs. Familien- und Peer-Erwartungen – Idealisierung oder Abwertung von Heimat/Aufnahmeland als Bewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> – Institutionen setzen Werte und Normen – Kaum Möglichkeit, spirituelle Bedürfnisse zu gestalten – Gefühl, sich anpassen zu müssen, um Hilfe zu bekommen – Angst vor Nachteilen durch religiöse oder politische Positionen
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

