



«fit4future» Input Januar 2020

«fit4future» Spotlight – Pro Juventute im «fit4future» Interview

«Weniger Druck. Mehr Kind» - 5 Fragen an Ingo Albrecht, Kampagnenleiter Pro Juventute

«fit4future»:

Was sind Auslöser von Stress?

Ingo Albrecht:

Oft sind es alltägliche Kleinigkeiten, die Kinder und Jugendliche stressen. Nicht selten sind es Dinge, die wir als Erwachsene nicht nachvollziehen können, denn Kinder und Jugendliche müssen erst noch viele Hürden meistern, die für uns Erwachsenen schon selbstverständlich und alltäglich sind. Auslöser für Stress gibt es in der Familie, in der Schule, unter Gleichaltrigen, durch Medien, Hobbys, eine zu grosse Leistungsorientierung oder körperliche Veränderungen.

«fit4future»:

Welche Auswirkungen hat Stress auf Kinder und Jugendliche?

Ingo Albrecht:

Stress und Leistungsdruck beeinträchtigen die Lebenszufriedenheit der Jugendlichen deutlich. Sie bringen Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und Schlaflosigkeit mit sich sowie Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen. Jeder und jede dritte 11-jährige in der Schweiz sind davon betroffen. Die Beschwerden nahmen über die letzten Jahre zu und Mädchen leiden überdurchschnittlich stark unter Stress.

«fit4future»:

Welche Rolle spielt die Schule hier?

Ingo Albrecht:

In der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen spielt die Schule eine relevante Rolle. Zum Schulbeginn sind die Vorfreude und die Aufregung gross. Mit zunehmendem Alter wird die Schule oft zur reinen Pflicht. Auf die Frage, woher der gefühlte Stress bei den Jugendlichen kommt, wird die Schule am häufigsten genannt. 61 Prozent der gestressten Jugendlichen fühlen sich durch die Schule gestresst.

Doch die Bedeutung der Schule geht für die Jugendlichen weit über die Schulstunden hinaus. Schulklassen, Freunde und Kollegen, der Rückhalt und die Stimmung in der Gruppe, Streit und Mobbing üben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Selbstsicherheit der Schülerinnen und Schüler aus. Sie müssen sich in eine Gruppe einfügen, die sie sich nicht selber ausgesucht haben und erleben einen Grossteil ihrer sozialen Kontakte in der Schule. Zudem verbringen sie viel Zeit sitzend und in einem stärker reglementierten und strukturierten Umfeld.



«fit4future» Input Januar 2020

«fit4future»:

Wie helfe ich einem Kind, Schutzfaktoren aufzubauen (Resilienz)?

Ingo Albrecht:

Vor Stress und Herausforderungen können wir uns und die Kinder nicht bewahren, sie gehören zum Alltag und sind Teil unseres Lebens. Doch wie wir mit solchen Situationen umgehen, das macht einen grossen Unterschied für unser Wohlbefinden. Das ist nicht angeboren, sondern es ist eine Übungssache, in der wir als Bezugspersonen die Kinder schon von klein auf unterstützen können. Wichtig ist, dass das Kind Belastungssituationen erkennt, dass es wahrnimmt, wie es auf Stress reagiert und dass es in der Lage ist, eine geeignete Methode zur Bewältigung auszuwählen.

Hilfreich sind Fragen. Wann fühlst du dich unter Druck gesetzt? Wie verhältst du dich, wenn du gestresst bist? Was hilft dir, wenn du überfordert bist? Wie geht es dir, wenn du den Stress bewältigt hast? Solche Fragen schärfen das Bewusstsein beim Kind.

Es gibt keine Strategie, die immer hilft. Kinder müssen merken, dass sich Stresssituationen kontrollieren lassen und es selber dazu beitragen kann, besser mit Druck umzugehen. Genügend Pausen oder Aktivitäten, die Ihrem Kind guttun, können bereits die nötige Entspannung bringen. Helfen Sie Ihrem Kind, Anforderungen mit einer positiven Einstellung zu bewältigen und ermutigen Sie es, an seine Stärken und Fähigkeiten zu glauben. So wirken Sie einer Negativspirale entgegen.

«fit4future»:

Was tun, wenn wir den Kindern selbstbestimmte Zeit geben, sie aber nur gamen wollen?

Ingo Albrecht:

Wenn wir die wichtige Forderung nach selbstbestimmter Zeit aussprechen, erscheint im Hinterkopf von vielen das Bild der unbeschwerten Kindheit, wie bei den «Kindern von Bullerbü». Wir malen uns aus, was die Kinder in der selbstbestimmten Zeit alles tun sollten: sich mit Freunden treffen, kreativ sein, sich ganz und gar in eine Tätigkeit vertiefen und die Zeit darob vergessen. Und genau das tun die Kinder auch, allerdings nicht unbedingt auf die Art, wie wir uns dies vorstellen, sondern mit den Mitteln, die sie umgeben und die die heutige Welt prägen: den elektronischen Geräten mit ihren unzähligen Möglichkeiten.

Nur, dieses Spielen, meist Gamen oder Zocken genannt, entspricht unseren Erwartungen an freies Spiel so gar nicht. Und da sich das Angebot an elektronischer Unterhaltung laufend weiterentwickelt, können wir als Bezugspersonen von Kindern kaum auf eigene Erfahrungen zurückgreifen. Daher wünschen wir uns oft Richtlinien, an denen wir uns orientieren können.

Doch auch hier gilt, das richtige Mass zu finden. Je jünger die Kinder sind, desto wichtiger ist es, dass sie Erfahrungen mit möglichst vielen Sinnen machen. Die Frage lautet daher weniger, wie viel Zeit sie mit elektronischem Spielen verbringen, als vielmehr, was machen sie daneben sonst noch alles? Und wie geht es ihnen dabei? Und haben sie neben dem «Zocken» noch genügend Bewegung und bildschirmfreie Zeit?



«fit4future» Input Januar 2020

Beispiele für mögliche Stressauslöser:

- Kritische Lebensereignisse: In jedem Alter und in jeder Familie können kritische Lebensereignisse auftreten. Belastend wirkt beispielsweise der Verlust eines geliebten Menschen, der Umzug in eine andere Stadt oder die Trennung der Eltern.
- Entwicklung/Pubertät: Entwicklung sexueller Beziehungen, der Umgang mit der körperlichen Reifung und auch das Heranbilden der eigenen Identität bedeuten eine grosse Herausforderung. Einige meistern diese Veränderungen problemlos, andere haben jedoch Mühe, alles zu bewältigen und allen Anforderungen gerecht zu werden.
- Grosser Zeitdruck, wenig Freizeit: Mangelnde Freizeit und wenig selbstbestimmte Zeit belasten den Familienalltag. Bei der Freizeitplanung fühlen sich Kinder und Jugendliche oft ausgeschlossen und durch zusätzliche Aktivitäten überfordert.
- Umgang mit Medien: Ein Zuviel an Medien, wie TV, Computer und Smartphone kann zu einer Reizüberflutung führen und reduziert die Zeit, die Kindern für andere Aktivitäten zur Verfügung steht. Werden mehrere Medien gleichzeitig genutzt, verstärken sich die entsprechenden Auswirkungen deutlich.
- Schulalltag: Durch Schulübertritte, Klassenwechsel oder neue Lehrpersonen sind unsere Kinder gefordert. Auch der ständige Kampf mit den Hausaufgaben, Schulprojekte, schwierige Prüfungen oder Konflikte mit Lehrpersonen setzen zu.