

Elternforum Sempach  
2. April 2019

---



# Weniger Druck. Mehr Kind.

Petra Schneider, Psychologin lic. Phil.  
Elternberatung, Beratung + Hilfe 147



# Inhalt und Ziele des Referates

Weniger Druck. Mehr Kind.

---



## **Inhalt:**

- Was sind die Ursachen von Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Wie erkenne ich Stress
- Wie kann ich mit Stress umgehen

## **Ziele:**

- Inputs für Eltern und Bezugspersonen um:
  - Betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen
  - Um helfende Rahmenbedingungen zu schaffen

# Was ist Stress?

Wenn der Körper unter Strom steht

---



- Lebensbedrohliche Situation: Ausschüttung von Adrenalin ist wichtig
- Stress muss nicht immer stressen
- Stresssituationen über längeren Zeitraum und fehlende Erholungsphasen: Stress kann auf Dauer krank machen.
- Nicht alle reagieren gleich auf Druck und Stress
- Erst wenn wir das Gefühl haben, dass mehr Anforderungen an uns gestellt werden, als wir bewältigen können, fühlen wir uns im negativen Sinne gestresst.

# Anti-Stress-Tipp Nummer eins

## Bewusst atmen



„Unter Stress wird die Atmung oberflächlich. Atmen sie zusammen mit ihrem Kind tief ein. Richten sie ihre Aufmerksamkeit dabei besonders auf die Ausatmung. Beim Ausatmen verlangsamt sich unser Puls um bis zu zehn Schlägen pro Minute.“

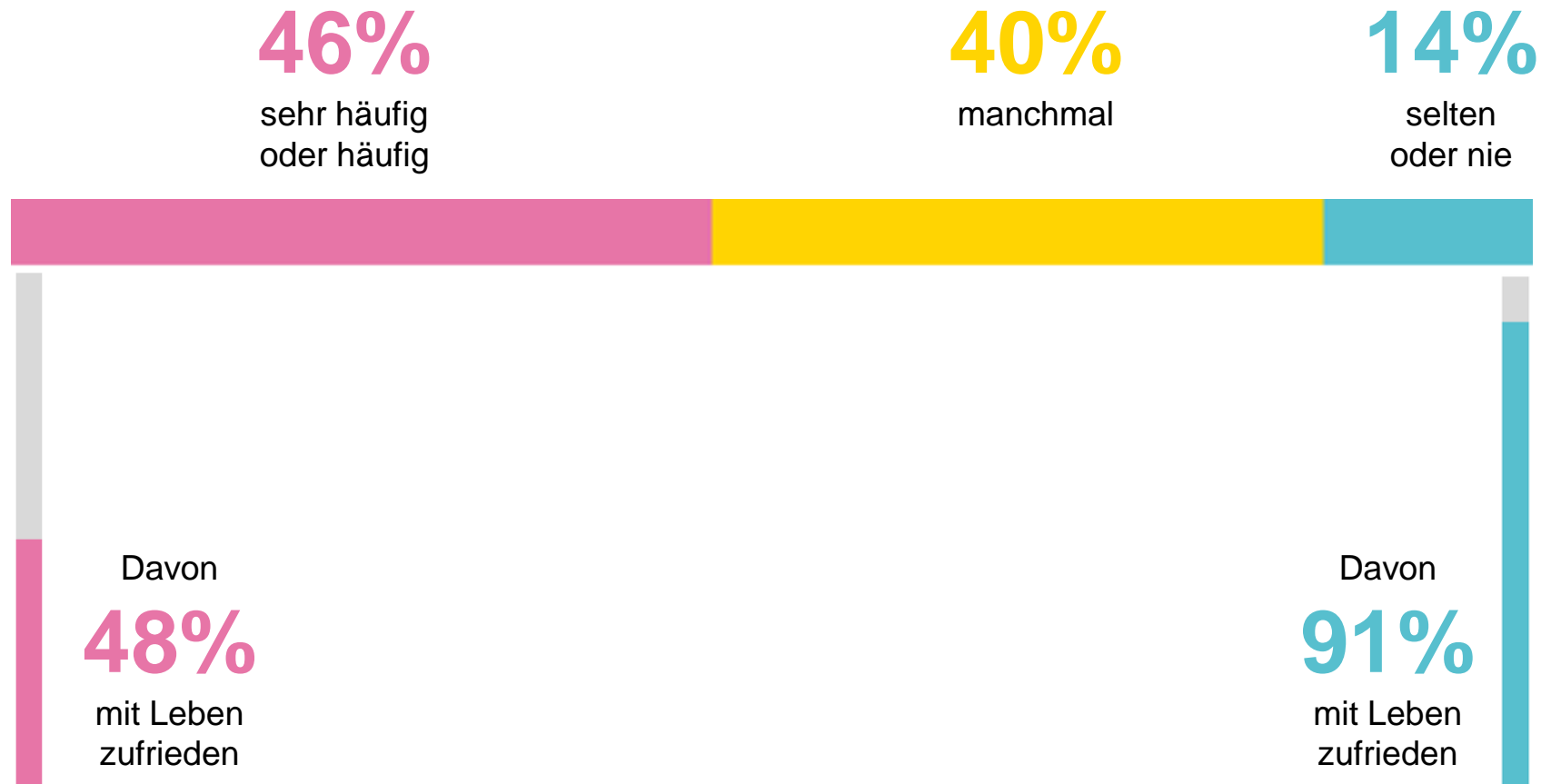


# Folgen von Stress



Rund die Hälfte der schweizer Jugendlichen fühlt sich häufig oder sehr häufig gestresst

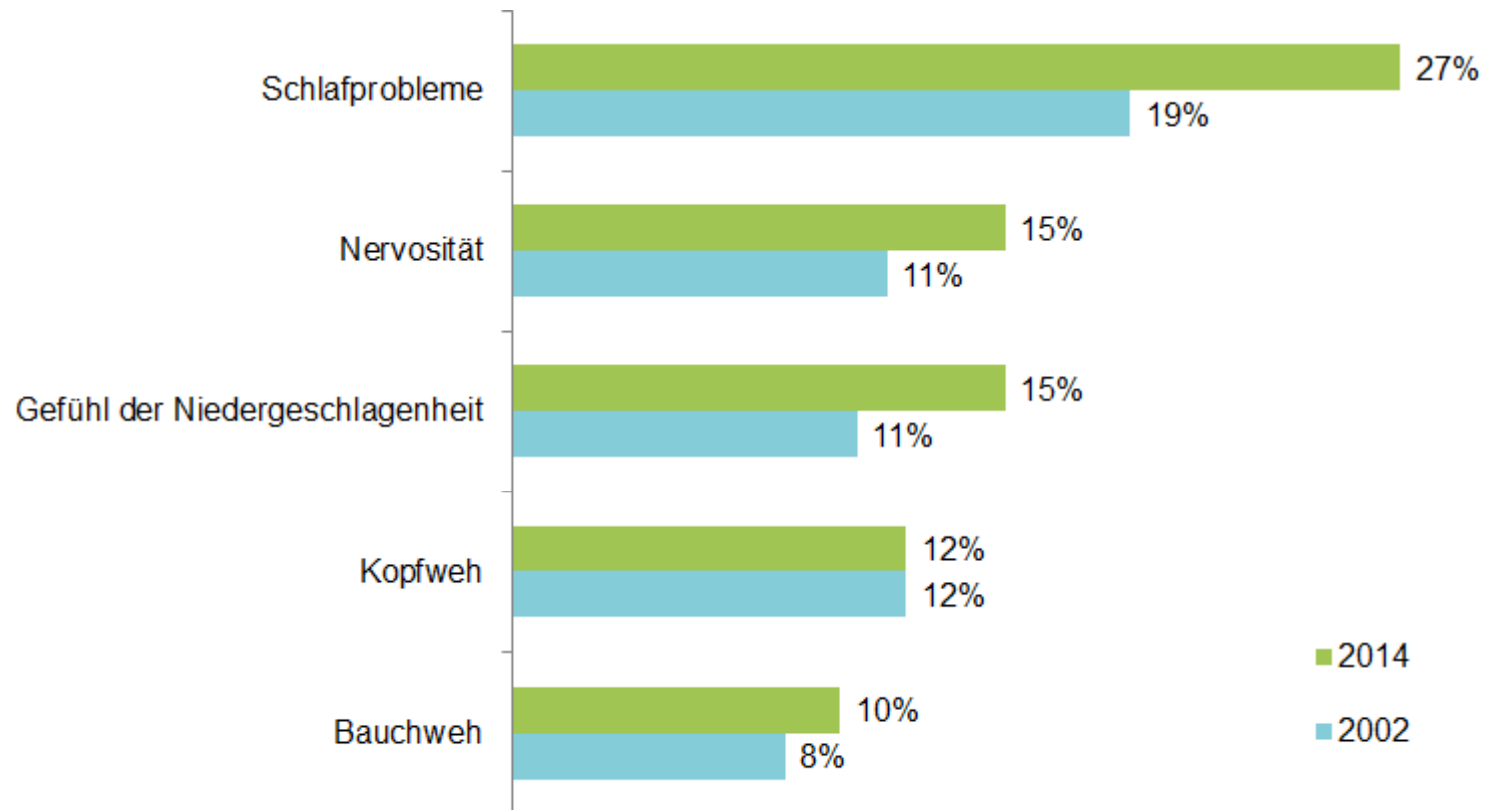
Häufigkeit, mit der Schweizer Jugendliche (15-21 Jahre) sich gestresst oder überfordert fühlen:



# Folgen von Stress



Anteil **Elfjähriger** in der Schweiz, welche **täglich oder mehrmals pro Woche** unter folgenden Symptomen leiden (HBSC 2002 und 2014):

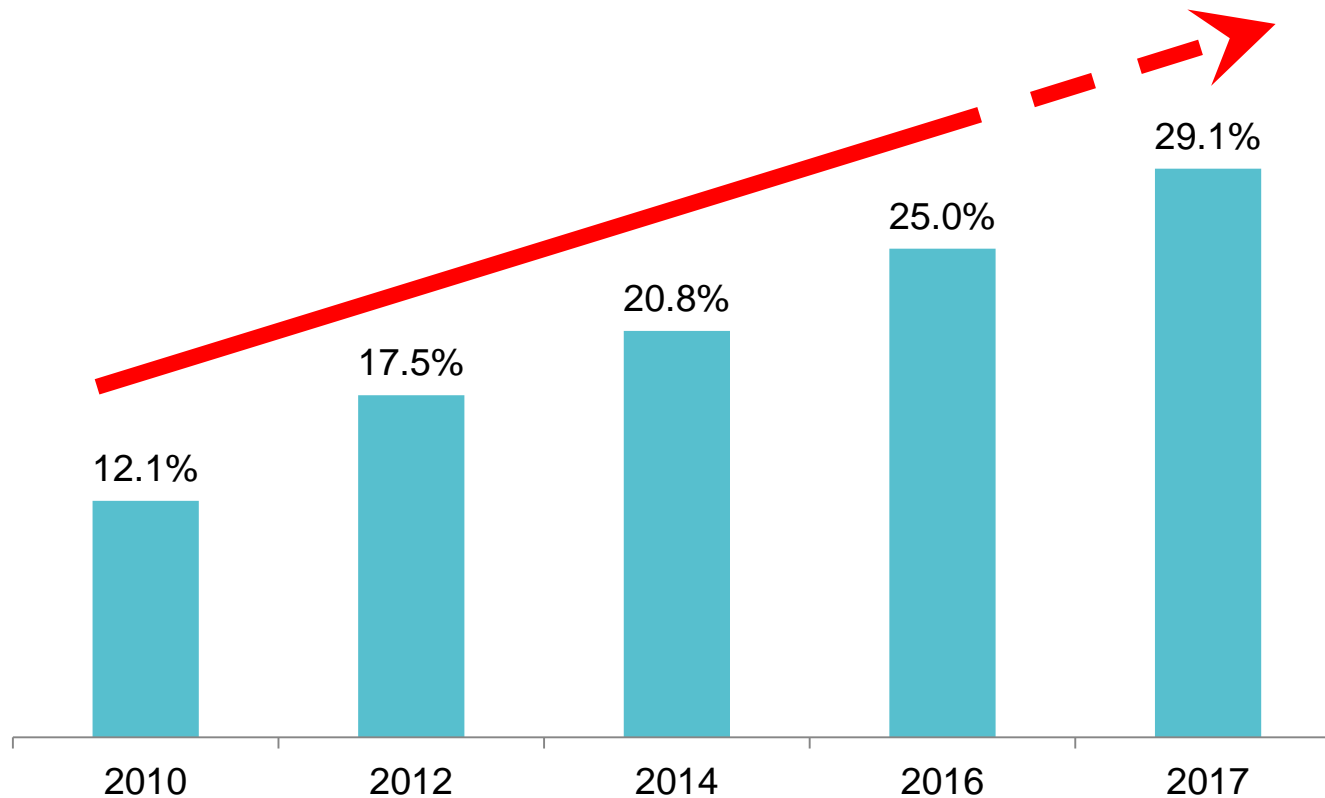


# Sorgenbarometer Beratung + Hilfe 147

Steigender Anteil Beratungen zu schwerwiegenden persönlichen Problemen



Anteil «**Persönliche Probleme**» an der Gesamtzahl der Anfragen von Kindern und Jugendlichen:



# Beratung + Hilfe 147

Beispiele aus der Beratung bis 12-jährige



«Hallo. Ich habe ein Problem! Nächste Woche soll ich einen Vortrag halten und bin so nervös und gestresst. Was kann ich dagegen machen?»

**Mädchen, 12 Jahre**



«Hallo. Ich habe ein Problem. Mein Eindruck ist, ich schreibe viel zu langsam und weiß nicht woran es liegt! Ich bin Linkshänder, ist das vielleicht der Grund?»

**Junge, 11 Jahre**



# Beratung + Hilfe 147

Beispiele aus der Beratung ab 12-jährige



«Hallo Ich kann seit drei Wochen nicht mehr schlafen und hab ständig Angstattacken. Ich hab Atemnot und Schwindel. Kann fast nicht mehr in die Schule gehen.»

**Mädchen, 15 Jahre**



«Manchmal fühlt es sich an, wie wenn ich eine Nebelwand vor den Augen habe. Ich mag einfach nicht mehr und frage mich, wie ich diesen Nebel durchdringen und ohne diesen dauernden Stress leben kann?»

**Mädchen, 17 Jahre**

# Anti-Stress-Tipp Nummer zwei



„Beobachten sie ihr Kind ein paar Wochen und tragen alle Termine in eine Agenda ein. Halten sie fest, wie lange ihr Kind für die Schule arbeitet, wie viel Freizeit es zur Verfügung hat und wie es seine freie Zeit verbringt. Fragen sie am Ende des Tages, was ihm gefallen hat und wie anstrengend sein Tag war. So erhalten sie einen Einblick, wie viel ihr Kind erledigen muss und wie es damit umgeht.“



# Ursachen für Stress im Alltag von Jugendlichen



Gesellschaftliche Entwicklung



Eltern



Schule



Erwartung an sich selber



# Die Rolle der Gesellschaft & der Eltern

---



- Zeit voller Chancen und Möglichkeiten
- Druck «das Beste» aus seinem Leben zu machen steigt
- Sorge um die berufliche Zukunft der Kinder

## **Folgen:**

- Kinder sollen möglichst früh und effizient an die Anforderung unserer Gesellschaft vorbereitet werden
- Zeit der Kinder wird stark verplant um alle Optionen offen zu halten
- Kind soll seine Freizeit für Dinge nutzen, die sich später auch lohnen
- Freies Spiel kommt dabei zu kurz

# Die Rolle der Schule



- Schule hat zentrale Stellung im Alltag der Kinder
- Schule nimmt einen grossen Teil der Zeit ein
- Schule wird als Quelle von Stress am häufigsten genannt

## Folgen:

- Hausaufgaben & Prüfungsvorbereitungen belasten das Kind und die Eltern
- Stress & Konflikte im Familienalltag



# Hilfe, Hausaufgaben!

Unterstützung durch die Eltern

---



**Unterricht findet zuallererst in der Schule statt !**

**Eltern leisten  
emotionale Unterstützung !**



**Das können Eltern tun:**

- Unterstützung anbieten & Interesse zeigen
- Gemeinsame Lösungsfindung: den Ursachen gemeinsam auf den Grund gehen
- Ermunterung dranzubleiben und nicht aufzugeben
- Lob und Anerkennung wirken Wunder!
- Trost spenden und Mut machen
- Nur so viel wie nötig helfen

# Die Rolle der Kinder und Jugendlichen

## Selbstgemacher Stress?

---



- Den Jugendlichen stehen mehr Möglichkeiten offen als früher
- Jugendliche übernehmen die Werte der Leistungsgesellschaft
- Grosse Erfolgsorientierung der Jugendlichen
- Anspruch der Perfektion an sich selber
- Digitalen Medien als Verstärker von Stress: ja nichts verpassen!

### **Folgen:**

- Angst vor Wahl der falschen Option
- Angst etwas zu verpassen = sich schwer auf etwas ganz einlassen können

# Umgang mit Stress und Druck



Wie gehen Jugendliche mit Stress um? Welche Ressourcen haben sie?

---

## Strategien im Umgang mit Leistungsdruck

Ausgang und Hobbies



Entspannungsphasen



Sport



### Weitere Strategien sind:

- Reaktionen nach dem Motto «Augen zu und durch!» (bei Mädchen häufiger)
- Ausblenden von Stresssituationen
- Weibliche Jugendliche suchen häufiger Unterstützung bei Freunden und Familie



# Anti-Stress-Tipp Nummer drei

## Tagebuch schreiben



“Tagebuch schreiben ist eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und anstrengende Tage zu verarbeiten.

Jüngeren Kinder kann es helfen, zu malen, ältere Kinder möchten vielleicht lieber etwas auf ihrem Computer festhalten.“



# Unterstützung und Hilfe bei Stress und Druck



## Eltern als Vorbild – oder Kinder lernen am Modell

---

- Ziel ist nicht, sämtliche Belastungen von Kindern fernzuhalten
- Kinder sollen lernen, mit Stress sinnvoll umzugehen
- Grosse Kunst: Kraft tanken!

### **Eltern als Vorbild:**

- Für Entspannung innerhalb der Familie sorgen. Eigene Überlastung kann dazu führen, dass auch Kinder Stresssymptome entwickeln.
- Freie und unverplante Zeit vorleben.
- Sich Gedanken machen über den eigenen Umgang mit Stress

### **Das können Eltern tun:**

- das «Mögliche» als genügend betrachten
- Darauf fokussieren, was gelingt
- Eigene Ansprüche an die Kinder reflektieren
- Freies Spiel und Langeweile zulassen

# Anti-Stress-Tipp Nummer vier

## Mit Humor geht's leichter

---



“Mit einer Prise Humor lebt es sich leichter. Wer über sich selber lachen kann oder ein Missgeschick mit einem Lachen quittiert, ist entspannter.”



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Weiterführende Materialien:

- Flyer zur Kampagne der Pro Juventute «Weniger Druck. Mehr Kind.»
- Verschiedene Blogs zum Thema Stress und Druck unter [stress.projuventute.ch](https://stress.projuventute.ch)
- Elternbrief «Druck und Stress»

