Elternforum Inwil - Montag, 29. Oktober 2018

Input „Leistungsdruck“

Weniger Druck. Mehr Kind.

Stefan von Wartburg
Berater bei Pro Juventute Schweiz
Beratung und Hilfe 147 für Kinder, Jugendliche und Eltern, Coach in der Peerberatung

---

Die Kampagne

Weniger Druck. Mehr Kind.

---

eine Spurensuche....

Weniger Druck. Mehr Kind.

Jeder 3. Schüler hat Burnout-Symptome

«Jetzt gegensteuern, sonst werden die Folgen fatal sein»: 11-Jährige erleiden Burn-out

Ich kann bald nicht mehr!!!
Schule, Freunde, Familie, meine Hobbies
... und wann soll ich Zeit für mich selbst haben?
aus der Beratung bei 147

Burn-out im Klassenzimmer
Kindergärtler klagen über Bauchweh, Primarschüler haben regelmässig Kopfschmerzen – viele Volksschüler zeigen Überforderungssymptome

Inhalt und Ziele

Weniger Druck. Mehr Kind.

Inhalt:
✓ Wer ist von Stress betroffen
✓ Wie entsteht Stress
✓ Wie kann Stress erkannt werden
✓ Wie kann ich mit Stress umgehen

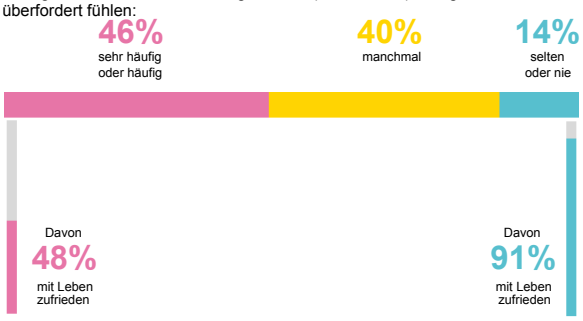
Ziele:
✓ Ideen für Eltern und Bezugspersonen um:

→ betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen
→ helfende Rahmenbedingungen zu schaffen

Ausgangslage und Folgen von Stress

Rund die Hälfe der Schweizer Jugendlichen häufig oder sehr häufig gestresst

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

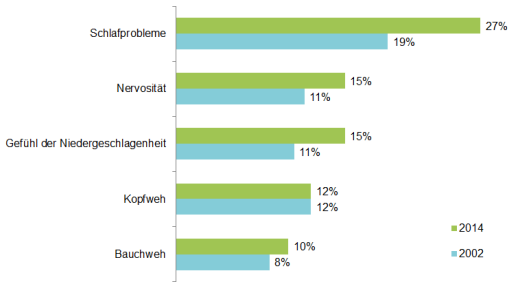


Quelle: Juvenir Studie, 2015

Ausgangslage und Folgen von Stress

Stress und Druck erreicht immer jüngere Menschen in der Schweiz

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



Quelle: WHO, Health Behaviour in School-aged Children, Erhebungen 2002 und 2014

Ausgangslage und Folgen von Stress

1. Rolle der Gesellschaft

Facts:
✓ Zeit voller Chancen und Möglichkeiten
✓ Druck «das Beste» aus seinem Leben zu machen
✓ Freizeit der Kindern stärker «nutzen»

Ursache:
✓ Angst um berufliche Zukunft

Folgen:
✓ Eltern verplanen die Zeit der Kinder stark, um allen Ansprüchen gerecht werden / alle Optionen offen halten

Ausgangslage und Folgen von Stress

2. Rolle der Schule

Facts:
✓ Schule spielt eine grosse Rolle
✓ Schule nimmt einen grossen Teil der Zeit ein
✓ Schule wird als Quelle von Stress am häufigsten genannt

Ursachen:
✓ Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitungen belasten das Kind
✓ Eltern sind im permanenten "Optimierungs-Modus"

Folgen:
✓ Stress und Konflikte im Familienalltag
✓ Lebensqualität geht verloren

Ausgangslage und Folgen von Stress

3. Rolle der Eltern

Facts:
✓ Für Eltern wichtig: Freizeit des Kindes für Dinge nutzen, welche «sich später lohnen»

Viel Bildung

Hoher Abschluss

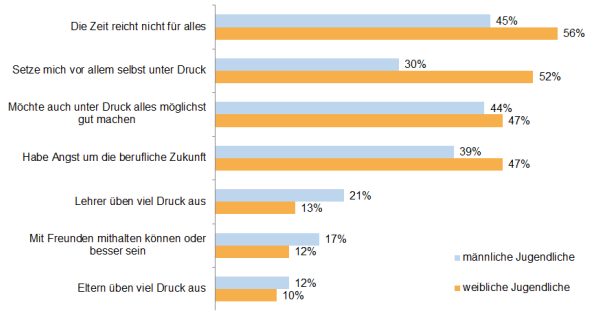
Breite Fähigkeiten / Interessen

Ursachen:
Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder

Folgen:
✓ Durchgeplante Freizeit = fehlende freie und selbstbestimmte Zeit
✓ Verringerung des freien Spiels um 30% (in den letzten 15 Jahren)

Ausgangslage und Folgen von Stress

4. Rolle der Kinder und Jugendlichen



Quelle: Juvenir Studie, 2015

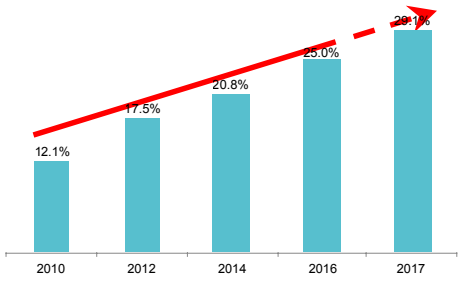
Die Kampagne „Weniger Druck. Mehr Kind“

... ungefähr so muss es sich wohl ab und zu anfühlen....

Sorgenbarometer Beratung + Hilfe 147

Steigender Anteil Beratungen zu schwerwiegenden persönlichen Problemen

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



Quelle: Pro Juventute, interne Statistik, 2018

Beratung + Hilfe 147

Beispiele aus der Beratung

«Hallo. Ich habe ein Problem.
Mein Eindruck ist, ich schreibe viel zu langsam und weiss nicht, woran es liegt! Ich komme in der Schule nicht nach beim Diktat.
Ich bin Linkshändler, ist das vielleicht der Grund?»
Junge, 11 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

Elternberatung der Pro Juventute

Beispiele aus der Elternberatung

«Unsere Tochter leidet massiv unter Blackouts bei Prüfungen, bei Referaten oder Präsentationen. Letzte Woche erst hatte sie einen kleinen Nervenzusammenbruch, als sie vorne an der Tafel vorrechnen sollte - obwohl sie alles konnte und generell eine sehr gute Schülerin ist. …. belastet sie sehr. Scheinbar so sehr, dass sie jetzt auch sich selbst verletzt, um den Druck abzubauen. … auf die Frage, was da passiert sei, ist sie in Tränen ausgebrochen. … Wir machen uns große Sorgen…»

Umgang mit Stress und Druck

Wie gehen Jugendliche damit um – welche Ressourcen haben sie schon?

Strategien im Umgang mit Leistungsdruck
Jugendliche versuchen mit aktiven Strategien dem Stress zu begegnen

Was Jugendliche tun:

Ausgang oder Hobbys

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

Unterstützung und Hilfe bei Stress und Druck

Eltern als Vorbild – oder Kinder lernen am Modell

Eltern als Vorbild:

- ✓ Gesundes Gleichgewicht von Belastung und Entspannung
- ✓ Freie und unverplante Zeit vorleben
- ✓ Bewegung für Stressabbau

Das können Eltern tun:

- ✓ Das «Mögliche» als genügend betrachten
- ✓ Öffnen in Richtung gelingende Themen
- ✓ «Kind-Sein» unterstützen
- ✓ Fähigkeiten neben der Schule wertschätzen

Unterstützung und Hilfe bei Stress und Druck

Hilfe der Eltern bei Hausaufgaben

Unterricht findet zuallererst in der Schule statt!

Eltern leisten emotionale Unterstützung!

Eltern sind erst mal "einfach da"!

Das können Eltern tun:

- ✓ Helfen, wenn es verlangt wird
- ✓ Gemeinsame Lösungsfindung
- ✓ Ermunterung dranzubleiben und nicht aufzugeben
- ✓ Interesse zeigen an der Schulwelt
- ✓ Trost spenden und Mut machen

Tipps zum Umgang mit Stress / Entlastungs-möglichkeiten

1 - Atmung beachten
2 - schreiben
3 - mit Humor geht's leichter
4 - eine gesunde Zeitplanung

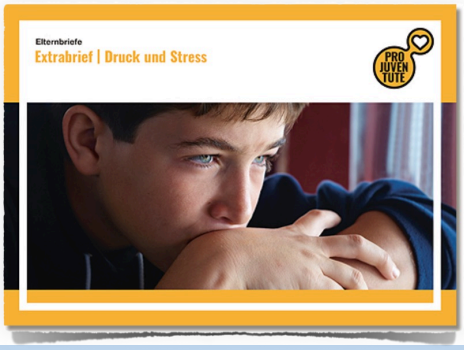
1 - Verhaltensweisen und Gewohnheiten hinterfragen
2 - angemessen ansprechen
3 - Multitasking vs. "Einfalt"
4 - Entspannung bewusst suchen
5 - Fachhilfe rechtzeitig holen

Weiterführende Materialien

- ✓ Flyer zur Kampagne der Pro Juventute «Weniger Druck. Mehr Kind.»
- ✓ Verschiedene Blogs zum Thema Stress und Druck unter stress.projuventute.ch
- ✓ Elternbrief/Extrabrief «Weniger Druck. Mehr Kind.»

Diverse Literatur-Tipps im Extrabrief, u.a.

- J. Dibbern, N. Schmidt, Slow Family
  (7 Zutaten für einfaches Leben mit Kindern)

Besuchen Sie unseren Webshop

https://shop.projuventute.ch/de/2~250~1/Private-Firmen/Themenbriefe