

# Mit einer Prise Humor geht alles leichter

■ *Sehr anschaulich referierte die Psychologin Petra Schneider über das Thema «Weniger Druck. Mehr Kind!»*

*In einem sehr kompetenten und vielseitigen Referat der Psychologin lic. Phil. Petra Schneider von der Pro Juventute zum Thema «Weniger Druck. Mehr Kind» erfuhren die interessierten BesucherInnen viele wichtige Informationen, Erfahrungen und Tipps, wie Druck und Stress bei Kindern und Jugendlichen erkannt und vermindert werden können, aber auch wie Eltern und Kinder selber mit Belastungen umgehen können.*

Elternforum Weggis, Patricia Zimmermann

## Wie kann ich Stress erkennen?

Druck und Stress sind keine neuen Erfindungen – viel mehr haben sich die Rahmenbedingungen geändert. Heute fühlen sich oft schon Kinder und Jugendliche gestresst, was mit wissenschaftlichen Studien belegt werden kann.

Jeder kennt das Gefühl: Man hat etwas Wichtiges vergessen, das Herz rast, die Muskeln sind angespannt. Dieses Stressprogramm unseres Körpers hilft, schnell reagieren und den Fehler ganz oder teilweise beheben zu können. Stress muss also nicht immer stressen! Gefährlich wird es erst, wenn die Ruhephasen zwischen diesen Stressmomenten fehlen. Wenn wir den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen sind und dauernd unter «Alarmbereitschaft» stehen – dann wird Stress zum Gegner und kann sogar auf Dauer krank machen. Dazu können einfache Dinge im Alltag gehören wie Streit, Hausaufgaben, Prüfungen, vollgepacktes Freizeitprogramm, Perfektionismus etc.

## Studien belegen die Zunahme von Stress und Druck bei Kindern und Jugendlichen

Diverse Studien zeigen, dass fast die Hälfte aller Jugendlichen zwischen 15–21 Jahren häufig oder sehr häufig gestresst und überfordert sind. Das Gefühl von Stress gehört quasi zum Alltag. Gleichzeitig zeigt sich, dass diese Kinder mit ihrem Leben unzufrieden sind.



Die Referentin von Pro Juventute – Psychologin lic. Phil. Petra Schneider – führte kompetent und abwechslungsreich durch den Abend.

Foto: Patricia Zimmermann

Es wurde herausgefunden, dass jüngere Kinder Stress und Druck meist mit körperlichen Symptomen wie Bauchweh oder Kopfweh zeigen. Jugendliche dagegen reagieren auf der emotionalen Ebene. Das bedeutet, sie reagieren mit Aggressivität, Streitereien, Traurigkeit, Antriebslosigkeit aber auch mit einem gesellschaftlichen Rückzug. Jeder Mensch ist anders. Umso wichtiger ist es, dass die Eltern und Erziehungsverpflichteten genau hinsehen, das aktuelle Handeln mit dem Früheren vergleichen, das Gespräch suchen und herausfinden, wo der Druckpunkt liegt.

## Die schwerwiegenden Fälle nehmen zu

Pro Juventute Beratung & Hilfe 147 betreibt das Notruftelefon 147, arbeitet mit SMS-Nachricht, Mail- und Chatkontakt sowie Webservice. Jeden Tag melden sich zwei Kinder oder Jugendliche mit Suizidgedanken.

Alle Kontaktmöglichkeiten zusammengezählt sind es 350 Kontakte pro Tag, welche die MitarbeiterInnen von Pro Juventute kompetent beraten und bearbeiten. Während früher im Verhältnis gesehen eher Fragen zur ersten Liebe, Freund-

schaften und Sexualität gestellt worden sind, nehmen die Anfragen zu persönlichen Problemen stetig zu. Dazu gehören Angst (Zukunftsängste), Depressionen, Traurigkeit, Suizidgedanken und psychische Erkrankungen.

## Weniger Druck. Mehr Kind! Dies wünschen wir allen Kindern und Jugendlichen für die wohl wertvollste Zeit im Leben!

### Was sind die Ursachen von Stress?

Die wichtigsten Ursachen von Stress kommen aus vier Bereichen: Gesellschaftliche Entwicklung (es gibt viele Chancen und Möglichkeiten – welches ist die richtige?), Erwartungen und Vorbildfunktion der Eltern (das Kind soll das Beste aus seinem Leben machen), die Schule (Hausaufgaben und Prüfungen können sehr belastend sein), die eigene Einstellung der Kinder und Jugendlichen (Perfektion, Leistungsdruck).

## Wie kann ich mit Stress umgehen – wie kann ich mein Kind unterstützen?

Mit aktiven Strategien können Jugendliche und Kinder dem Stress und Druck begegnen. Es braucht Entspannungsphasen – einfach mal Beine hoch lagern und nichts machen – mit Freunden über belanglose Dinge plaudern und «chillen», Hobbies ausüben, Freunde treffen oder sich beim Sport auf sich und den Körper konzentrieren.

Es ist nicht das Ziel, die Kinder und Jugendlichen von jeglicher Belastung fernzuhalten. Die Kinder müssen lernen, mit einem sinnvollen Druck umgehen zu können. Unterstützen Sie als Eltern und Erziehungsverpflichtete Ihre Kinder, indem Sie ihnen freie und unverplante Zeit vorleben, für Entspannung im Familienalltag sorgen, das freie Spiel fördern und auch mal Langeweile zulassen. Die Langeweile fördert die Kreativität beim Kind. Zeigen Sie Ihrem Kind, was es kann, was es gut macht und mahnen Sie es nicht stets an die Fehler oder das Fehlende. Und denken Sie daran – mit einer Prise Humor geht alles leichter!