

147

**Notruf
Pro Juventute**

24/7 vertraulich

Telefon, Chat, SMS,
E-Mail**Familie**

Kinder im Stress

Schule, Lehrstellensuche, Hobbys, Freunde und Social Media: Die Tage von Kindern und Jugendlichen sind mehr als voll. Die **Auswirkungen auf ihre Gesundheit** sind massiv. Pro Juventute schlägt Alarm und fordert: «Weniger Druck. Mehr Kind.»

Text: Angela Cadruvi

Bettina* hat Sorgen: Sie könne seit drei Wochen nicht mehr schlafen, sagt die fünfzehnjährige Schülerin am Telefon. Sie werde von Angstattacken geplagt, habe Atemnot und Schwindel, könne fast nicht mehr in die Schule gehen. Um über ihre Probleme zu sprechen, hat sie die Nummer 147 angerufen, die Notrufnummer von Pro Juventute. Diese Nummer wird immer häufiger von Kindern und Jugendlichen mit schwerwiegenden persönlichen Problemen gewählt: Sie machen bereits 30 Prozent aller Anfragen aus. Vor sieben Jahren waren es noch zwölf Prozent. Ebenfalls erschreckend: 27 Prozent aller Elfjährigen in der Schweiz berichten von Schlafproblemen, so eine aktuelle Erhebung.

Der Stress ist oft hausgemacht

Mangelnde Freizeit und fehlende selbstbestimmte Qualitätszeit sind wesentliche Aspekte der Stressbelastung von Kindern und Jugendlichen. Auch Stefan von Wartburg, Berater bei der Notrufnummer 147 von Pro Juventute, sieht neben der Schule auch die Anforderungen der Leistungsgesellschaft als wesentliche Stressquelle: Viele Eltern möchten nur das Beste für ihre Kinder und ihnen möglichst alle Optionen offenhalten. Deshalb verplanen sie die Freizeit ihrer Kinder, weil sie finden, dass auch Hobbys zielführend sein müssen. Mit der aktuellen Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.»

will Pro Juventute die Stressbelastung junger Menschen reduzieren – und Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen zum Nachdenken auffordern. Das Ziel: Es sollen sich weniger Kinder und Jugendliche gestresst fühlen, sie sollen mit ihrem Leben zufrieden sein und weniger unter Zeitmangel leiden.

Denn die Folgen des Stresses sind zum Teil erheblich: Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen und andere körperliche Symptome, Appetitlosigkeit, Bettnässen, (Durch-)Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten können körperliche Konsequenzen sein. Die psychischen: Nervosität, Verhaltensauffälligkeiten in der Schule, sozialer Rückzug, Reizbarkeit, Interessenverlust, Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Angstzustände, Erschöpfung, Depression. Es gehört zwar zum Lebensabschnitt der Jugendlichen, dass sie gelegentlich unter Selbstzweifeln, Lustlosigkeit und Schlafstörungen leiden. Doch länger als einige Tage sollten diese nicht andauern. Sonst sind sie ein Anzeichen von Überforderung.

Dinge tun, die Spass machen

Die Ursachen der Entwicklung ortet Stefan von Wartburg in der Gesellschaft, der Schule, bei den Eltern und beim Nachwuchs selber: «Wir leben in einer Zeit voller Chancen und Möglichkeiten», erklärt der Berater, «damit steigt auch der Druck, das Beste aus seinem Leben zu machen.»

Um eine sichere Zukunft zu haben, sollen Kinder auch in der Freizeit Dinge tun, «die sich später einmal lohnen». Schule, Berufsvorbereitung, Lehrstellensuche, Sport, Hobbys, Musik, Freunde – und Social Media: Die Tage der Kinder und Jugendlichen seien mehr als voll; und das bedeute nicht selten Stress pur. «Kinder und Jugendliche können zu wenig über ihre Zeit verfügen und nicht mehr das tun, was ihnen wirklich Spass macht – wie etwa frei spielen.» Beeindruckend: Viele Ratsuchende bei Pro Juventute äussern den Wunsch, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen.

Der zunehmende Stress sei aber auch eine Folge der Einstellung von Kindern und Jugendlichen, erklärt von Wartburg: «Viele setzen sich selber unter Druck, haben eine ausgeprägte Erfolgsorientierung und möchten alles perfekt machen.» Dieses Verhalten sei den Kindern und Jugendlichen aber nicht angeboren, es werde ihnen von den Erwachsenen oft vorgelebt.

Von Wartburg appelliert deshalb an die Eltern und andere Bezugspersonen: «Sie können Ihrem Nachwuchs vorleben, wie Sie selber mit den Anforderungen des Alltags umgehen.» Er rät Erwachsenen, sich selber kritisch zu fragen: «Klage ich oft über Stress? Checke ich in den Ferien Arbeitsmails? Wie viel Zeit verbringe ich am Smartphone und am Computer?» Wichtig sei auch,

Tipps Wie macht sich der Stress bemerktbar?



- Jungen reagieren eher nach aussen mit Wut- oder Aggressionsausbrüchen, werden verhaltensauffällig, stören den Unterricht.
- Mädchen zeigen eher Phänomene gegen innen: Selbstzweifel, Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug.
- Plötzlich abfallende schulische Leistungen können bei allen Kindern Anzeichen sein.

Was können Eltern tun?

- Vertrauen schaffen, damit das Kind über seinen Stress reden kann. Tischgespräche eignen sich besonders fürs Reflektieren des vergangenen Tages.
- Zeit mit dem Kind verbringen. Unverplante Tage einschieben.
- Dem Kind/Jugendlichen eigene freie Zeit lassen.
- Die Agenda des Kindes nicht überladen. Ein Hobby ist ausreichend.

Wo gibt es Hilfe?

Beratung + Hilfe 147:
Tel. 147, www.147.ch;
rund um die Uhr (Beratung über Telefon, Chat, SMS oder E-Mail, vertraulich und gratis)

Pro Juventute Elternberatung: Tel. 058 261 61 61,
www.elternberatung.projuventute.ch

Elternnotruf:
Tel. 0848 35 45 55,
www.elternnotruf.ch

Dargebotene Hand:
Tel. 143, www.143.ch

Eindeutige Stresssymptome: dauernde Niedergeschlagenheit und sozialer Rückzug

den Jungen eine nicht vollständig verplante Freizeit vorzuleben. Am Telefon besprechen Pro-Juventute-Berater mit den Hilfesuchenden Lösungen, die im Moment möglich sind.

Erste Hilfe: Entspannen!

Von Wartburg erzählt vom Fall Bettina: «Ich fragte sie, was ihr in früheren Situationen bei Angstattacken geholfen habe. Sie antwortete: ein Spaziergang an der frischen Luft. Also habe ich sie ermutigt, das zu probieren.» **Denn in erster Linie gehe es darum, die aktuelle Situation zu beruhigen.** Dafür seien einfache Handlungen und Hausmittel wie duschen, Tee trinken, Musik hören geeignet. Hat der Berater jedoch den Eindruck, dass die Krise massiv ist und der Ratsuchende weitere professionelle Hilfe braucht, macht er Empfehlungen für weiterführende Beratungsangebote: «Wir haben eine umfassende Datenbank mit Adressen von Fachstellen und Institutionen aus der ganzen Schweiz», erklärt von Wartburg, «wir können dem Kind oder Jugendlichen also die passende Hilfe in seiner Nähe empfehlen.» So ist der Anruf bei der Nummer 147 oft ein erster Schritt, der aber die belastende Situation längerfristig verändert: durch Gespräche mit den Eltern, mit der Schulsozialarbeit, mit dem Götti etwa. Damit mehr Ruhe und Luft ins Leben des Kindes kommt. **MM**

*Name geändert