

Winterthur, Elternbildungstag
2. Juni 2018



Referat-Workshop „Leistungsdruck“

Weniger Druck. Mehr Kind.

Eveline Männel Fretz, dipl. Sozialarbeiterin HFS
Elternberatung, Beratung + Hilfe 147



Inhalt und Ziele Workshop

Weniger Druck. Mehr Kind.



Inhalt:

- Was ist Stress und wie entsteht er
- Wer ist von Stress betroffen
- Wie erkenne ich Stress
- Wie kann ich mit Stress umgehen

Ziele:

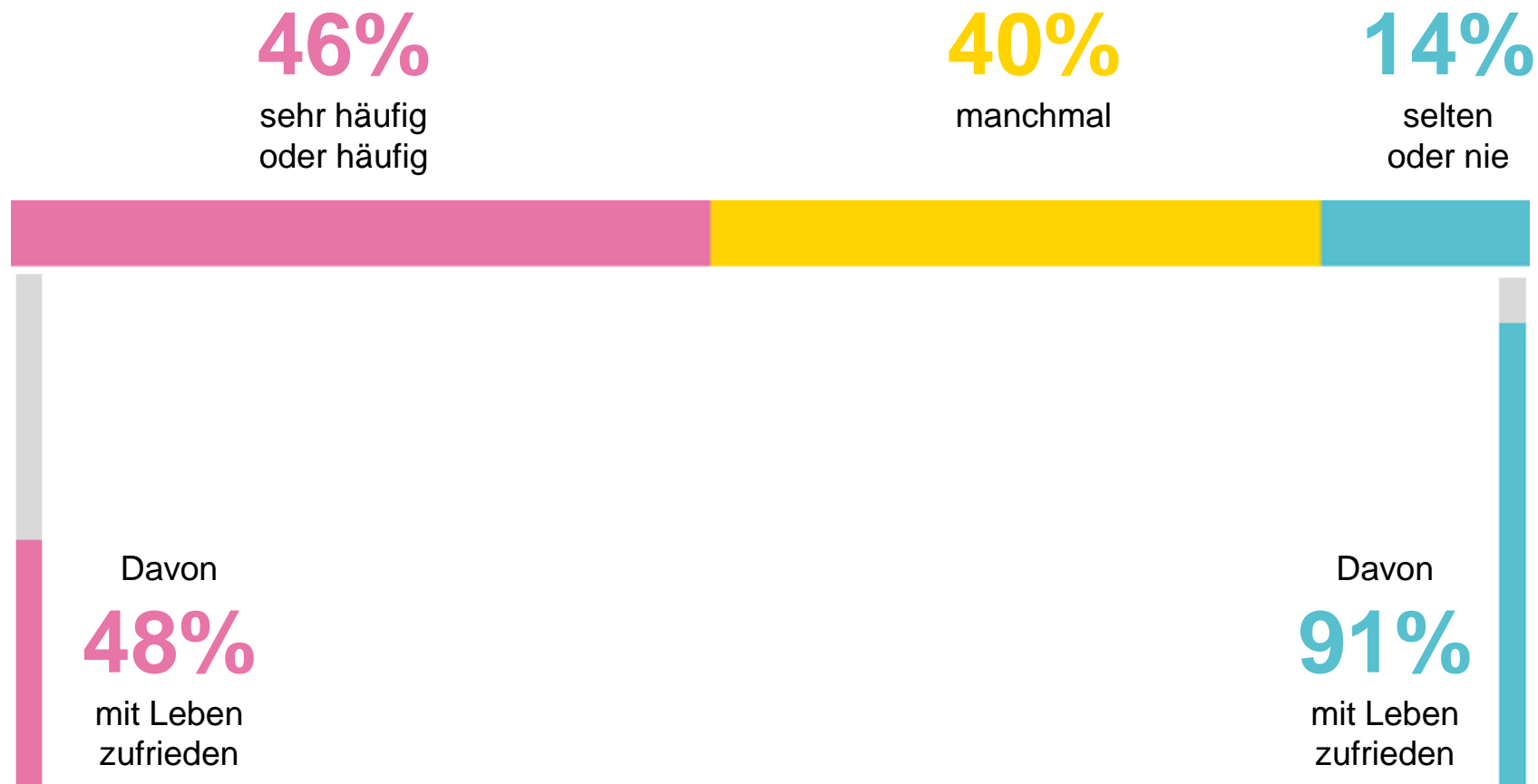
- Inputs für Eltern und Bezugspersonen um:
 - Betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen
 - Um helfende Rahmenbedingungen zu schaffen

Ausgangslage und Folgen von Stress



Rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen häufig oder sehr häufig gestresst

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

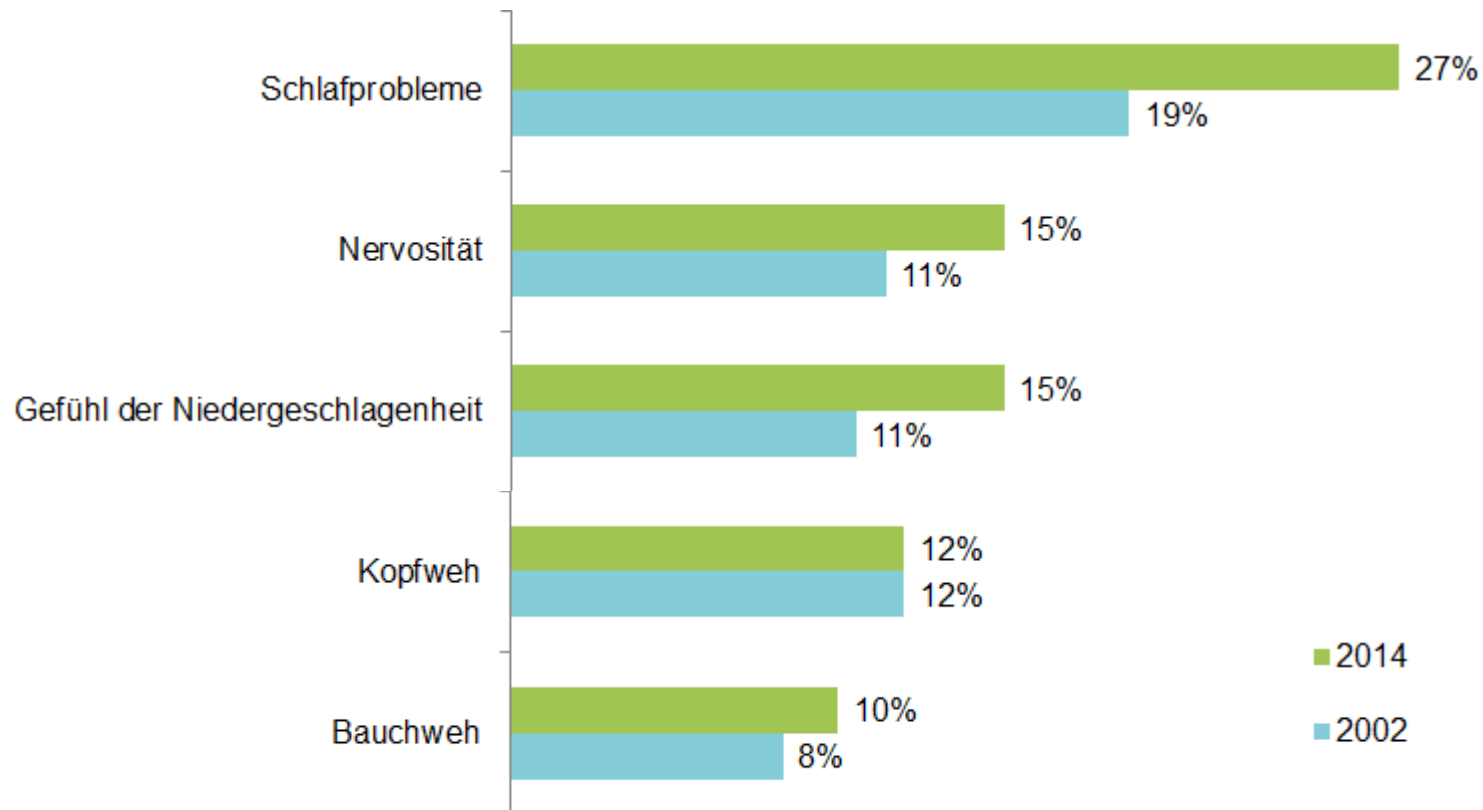


Ausgangslage und Folgen von Stress



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):



Ausgangslage und Folgen von Stress

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

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 in Sorge

Folgen:

- Stress & Konflikte im Familienalltag



Ausgangslage und Folgen von Stress

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:

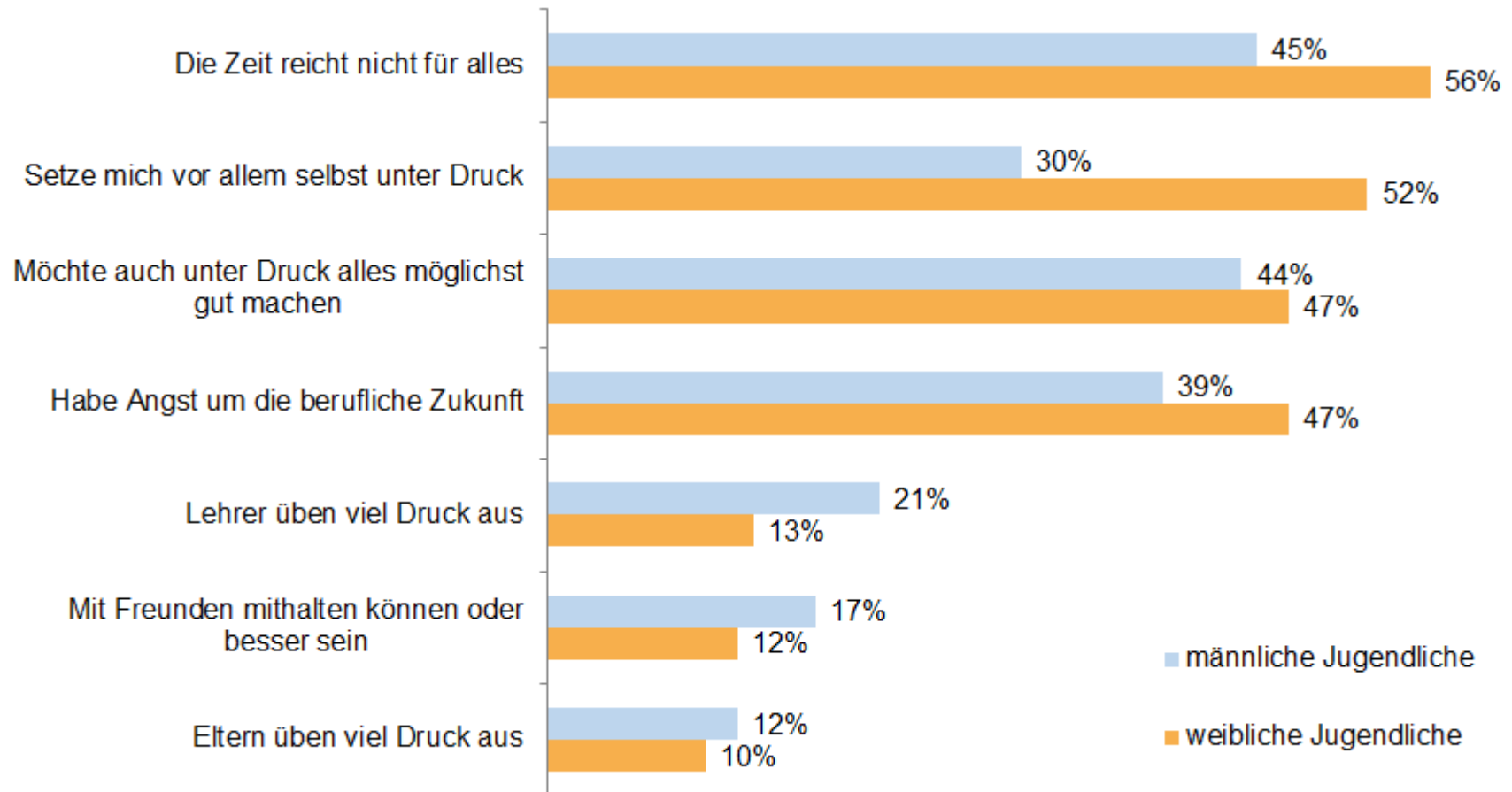
Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder

Folgen:

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

Ausgangslage und Folgen von Stress

Rolle der Kinder und Jugendlichen (1)

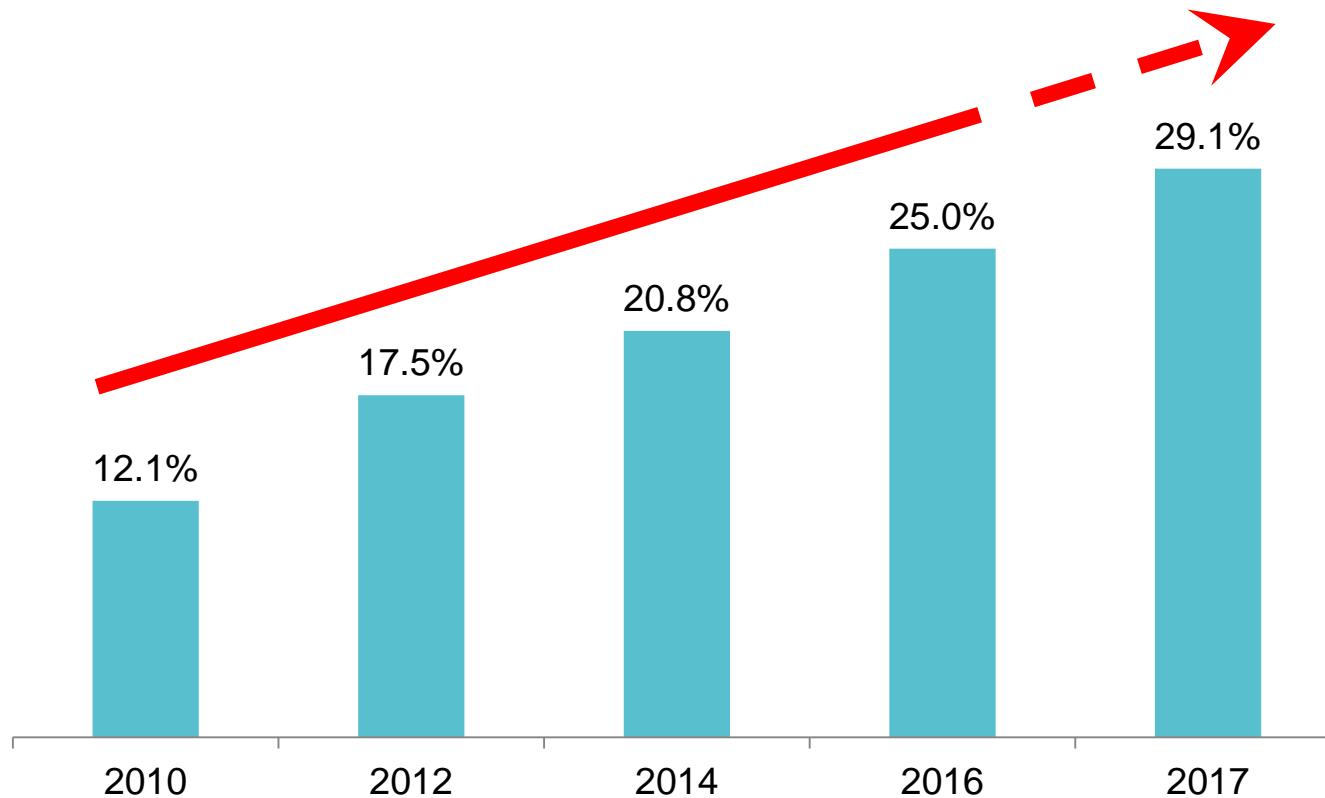


Sorgenbarometer Beratung + Hilfe 147

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



«Hallo. Ich habe ein Problem. Mein Eindruck ist, ich schreibe viel zu langsam und weiß nicht woran es liegt! 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 Gedanken...»

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 & Druck

Eltern als Vorbild – oder Kinder lernen am Modell



Eltern als Vorbild:

- Gesundes Gleichgewicht von Belastung & 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 & Druck

Hilfe der Eltern bezüglich Hausaufgaben



Unterricht findet zuallererst in der Schule statt !

**Eltern leisten
emotionale Unterstützung !**



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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weiterführende Links:

- Flyer zur Kampagne der Pro Juventute «Weniger Druck. Mehr Kind.»
- Verschiedene Blogs zum Thema Stress und Druck unter stress.projuventute.ch
- Vorschau: Elternbrief «Weniger Druck. Mehr Kind.», Frühling 2018
- Flyer zum Angebot der Elternberatung der Pro Juventute

**Können Sie Hilfreiches mit
nach Hause nehmen ?**

