



Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.»

Die Kampagne

Unbeschwert spielende Kinder, die mit Freunden rumtoben und dabei völlig die Zeit vergessen – so stellen wir uns ein glückliches Kindsein vor. Bei immer mehr Kindern hat diese Vorstellung nichts mehr mit der Realität zu tun. Denn der Leistungsdruck ist im Kinderzimmer angekommen: Heute leidet fast jede/r dritte Elfjährige unter Schlafproblemen. Studien belegen, dass Stress ausschliesslich negative Auswirkungen hat – betroffene Kinder und Jugendliche fühlen sich unwohl und haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl. Rund 90 Prozent der Kinder, die sich gestresst und überfordert fühlen, beklagen sich darüber, dass sie über zu wenig Freizeit, insbesondere über zu wenig selbstbestimmte Zeit verfügen.

Wir fordern daher: Mehr freie und selbstbestimmte Zeit für Kinder und Jugendliche.

Ziele + Massnahmen

Die Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.» hat zum Ziel:

- **Eltern und Erziehungsberechtigte** von Kindern und Jugendlichen, aber auch **Schulen** und **Lehrbetriebe** sowie das **weitere Umfeld** zu sensibilisieren und dazu zu bewegen, die Stressbelastung junger Menschen zu reduzieren. Kinder haben einen angeborenen Antrieb zum Lernen. Den müssen wir ihnen bewahren.
- In einer späteren Phase auch direkt **den Kindern und Jugendlichen** Tipps und Hilfestellung zu geben, um ihren Alltag mit weniger Stress zu gestalten.
- Unsere langfristigen messbaren Ziele sind, dass sich **weniger Kinder und Jugendliche gestresst** fühlen, dass von den gestressten Kindern und Jugendlichen wieder **mehr mit ihrem Leben zufrieden** sind und dass weniger Kinder und Jugendliche unter **Zeitmangel leiden**.

Massnahmen im Rahmen der Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.»:

1. Phase:

- Ab Oktober 2017 fordern wir die Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen dazu auf, die Erwartungen, die sie an die Kinder stellen sowie ihre eigene Vorbildfunktion zu hinterfragen, um sie so zu einem Umdenken zu bewegen. Im Rahmen eines **Online-Magazins, einer Online Community sowie per Sommer 2018 mit einem Elternbrief** geben wir Eltern und anderen Bezugspersonen Wissen und Tipps an die Hand, wie sie ihre Kinder unterstützen und fördern, ohne sie einem belastenden Druck auszusetzen. Mehr Informationen: <https://stress.projuventute.ch>
- Per April 2018 bereiten wir für die Jugendlichen **Tipps und Hilfestellungen** auf, damit sie ihren Alltag mit weniger Stress gestalten können. Zudem reflektieren Schweizer Schulklassen das Thema im Unterricht und realisieren im Rahmen der Jugendfilmtage eigene **Filmbeiträge** zu Stress und Druck.

2. Phase:

- Erarbeiten von weiteren **fachlichen Grundlagen** zur Thematik im Rahmen einer Studie.

3. Phase:

- Erarbeiten von **konkreten Massnahmen** auf Basis der Studienergebnisse, um eine messbare Veränderung zugunsten der Kinder und Jugendlichen zu bewirken.

Stress und Druck

Für Jugendliche in der Schweiz gehört das Gefühl von Stress und Überforderung zum Alltag. Fast die Hälfte der 15- bis 21-Jährigen ist häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert. Während fast alle der nicht gestressten Jugendlichen mit ihrem Leben zufrieden sind, sind es bei den gestressten Jugendlichen nicht einmal jeder/jede Zweite. Diese Unzufriedenheit äussert sich beispielsweise in Selbstzweifeln, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen. Und die Symptome finden sich bei immer jüngeren Menschen in der Schweiz. 27 Prozent der elfjährigen Kinder in der Schweiz leiden unter Schlafproblemen. 15 Prozent von ihnen klagen über ständige Niedergeschlagenheit. 12 Prozent leiden regelmässig unter Kopfweg.

Mangelnde Freizeit und fehlende selbstbestimmte «Qualitätszeit» sind wesentliche Aspekte der Stressbelastung. Fast alle der Kinder mit hohem Stress möchten mehr Zeit für Dinge haben, die ihnen Spass bereiten!

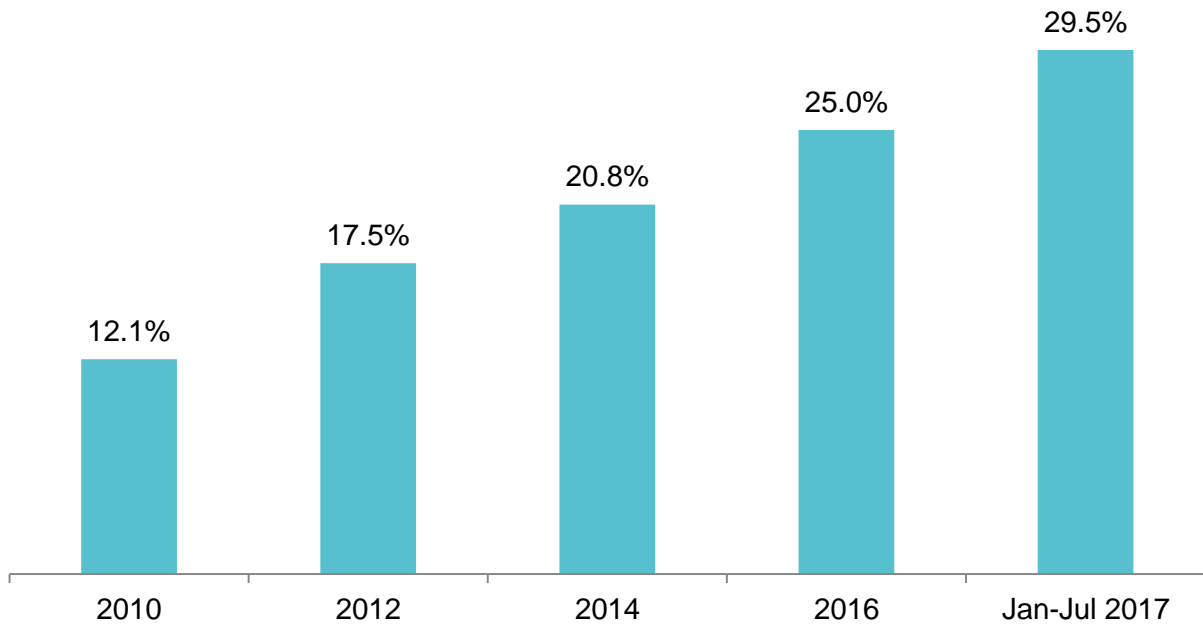
Zu den wichtigsten Ursachen für den Stress im Alltag von Jugendlichen gehören:

- **Gesellschaftliche Entwicklungen:** Wir leben in einer Zeit voller Chancen und Möglichkeiten. Damit steigt aber auch der Druck, diese wahrzunehmen und «das Beste» aus seinem Leben zu machen. Um alle Optionen offen zu halten, verplanen daher viele Eltern die Zeit der Kinder stark. Sie verstehen Förderung darin, ihre Kinder möglichst früh und effizient auf die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft vorzubereiten. Das für die Entwicklung der Kinder so zentrale freie Spiel kommt dabei je länger, je mehr zu kurz.
- **Erwartungen sowie die Vorbildfunktion der Eltern:** In der Regel wollen Eltern nur das Beste für ihre Kinder. Zukunftsängste, vor allem die Sorge um die berufliche Zukunft ihrer Kinder, führen dazu, dass immer mehr Eltern Wert darauf legen, dass ihr Kind auch in seiner Freizeit Dinge macht, die «sich später einmal lohnen». Für die Kinder bedeutet dies Stress – vor allem das Gefühl, nicht selber über die eigene Zeit verfügen zu können sowie keine Zeit zu haben für die Dinge, die sie gerne tun.
- **Die Schule:** Die Schule hat eine zentrale Stellung im Alltag der Kinder und Jugendlichen. Sie nimmt einen grossen Teil ihrer Zeit ein und wird von den Jugendlichen als Quelle von Stress am häufigsten genannt. Eine wesentliche Stressbelastung sowohl für die Jugendlichen als auch für deren Eltern kommt von den Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen – hier unterscheiden sich Kantone, Schulen und teilweise sogar die einzelnen Klassen in einer Schule deutlich.
- **Einstellungen und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen:** Viele Jugendliche haben die Werte der Leistungsgesellschaft aufgenommen – sie stressen sich vor allem selber, haben eine ausgeprägte Erfolgsorientierung und möchten alles perfekt machen. Gleichzeitig hat durch Internet und Smartphones die Geschwindigkeit der Kommunikation deutlich zugenommen. Damit ist auch die ständige Angst verbunden, etwas zu verpassen, wenn man zu lange offline ist.

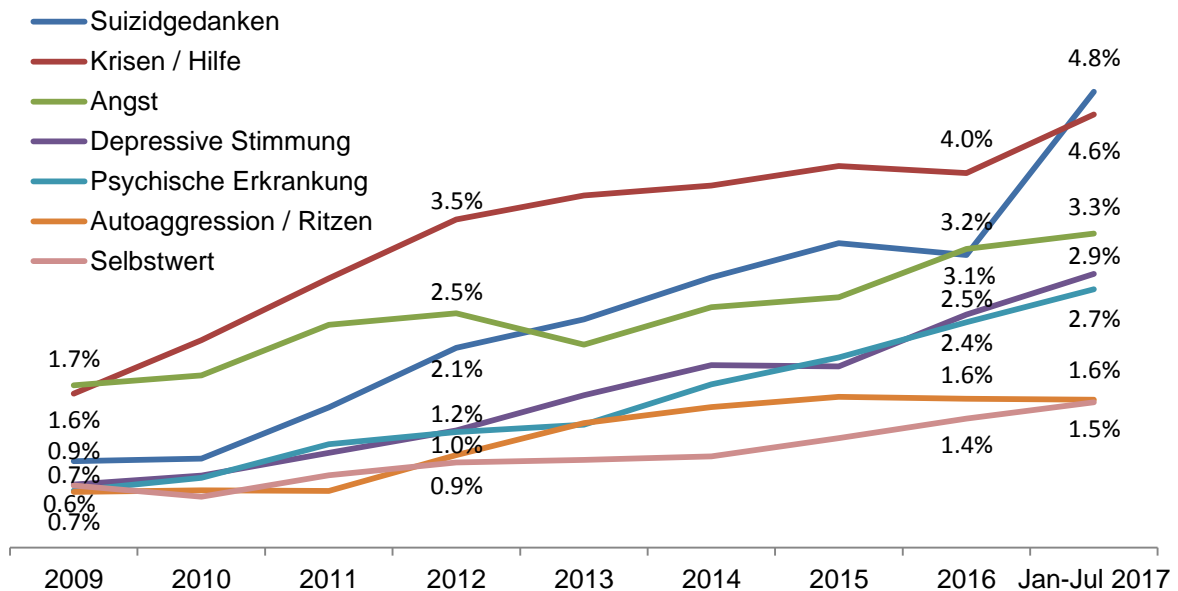
Zahlen und Fakten zu Stress und Druck:

Sorgenbarometer Beratung + Hilfe 147

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



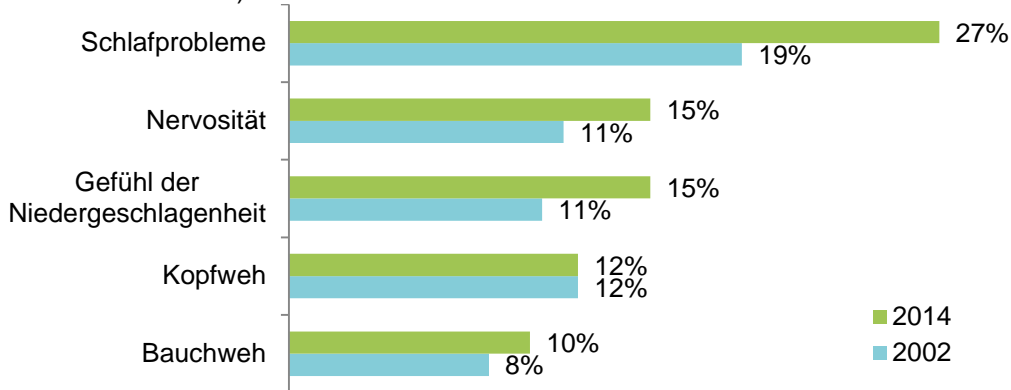
Entwicklung der häufigsten Beratungsthemen innerhalb des Themenblocks «persönliche Probleme» 2009-2017 über alle Kontaktkanäle (Telefon, SMS, E-Mail, Chat). Anteil an der Gesamtzahl der Anfragen



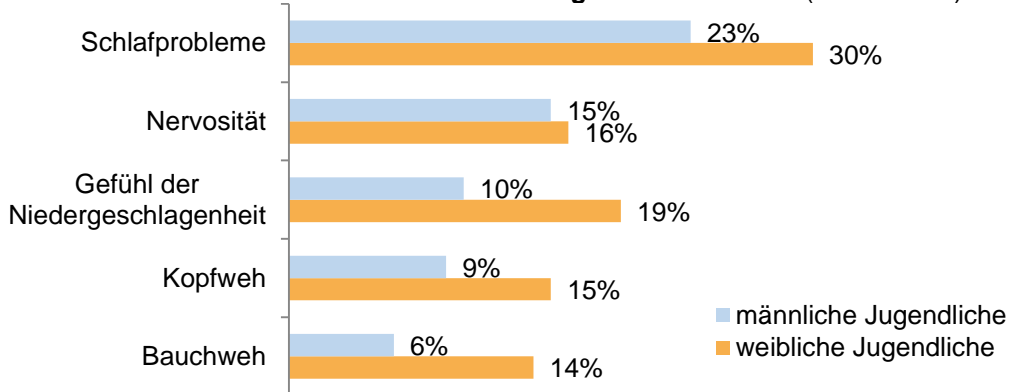
HBSC-Studie:

Health Behaviour in School-aged Children, World Health Organization collaborative cross-national survey, <http://www.hbsc.org/>

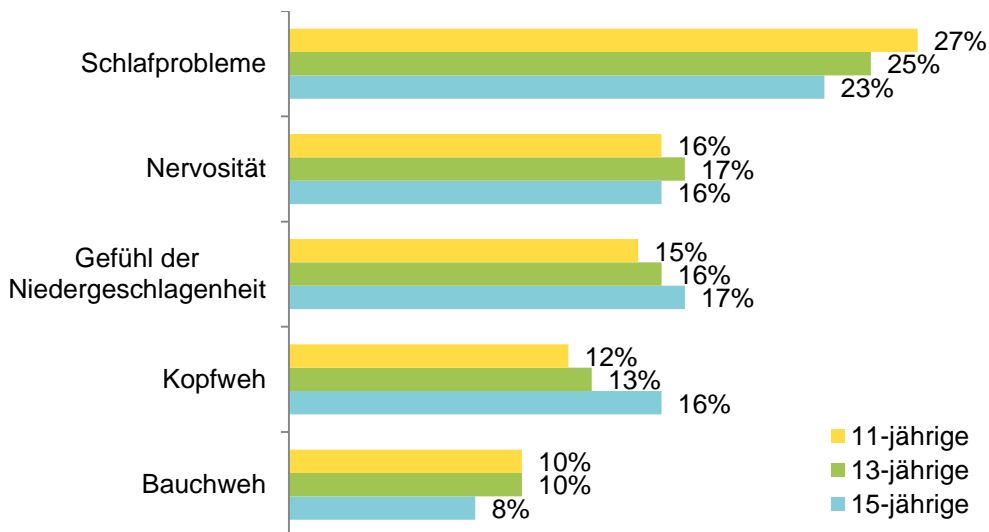
Anteil **Elfjähriger** in der Schweiz, welche **täglich oder mehrmals pro Woche** unter folgenden Symptomen leiden (HBSC 2002 und 2014):



Auffällig sind die deutlichen **Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen** (HBSC 2014):



Anteil **11- / 13- / 15-jährige** in der Schweiz, welche **täglich oder mehrmals pro Woche** unter folgenden Symptomen leiden: (HBSC 2014)



Juvenir-Studie:

Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Basel, 2015, <http://www.juvenir.ch/studien/juvenir-40%0D>

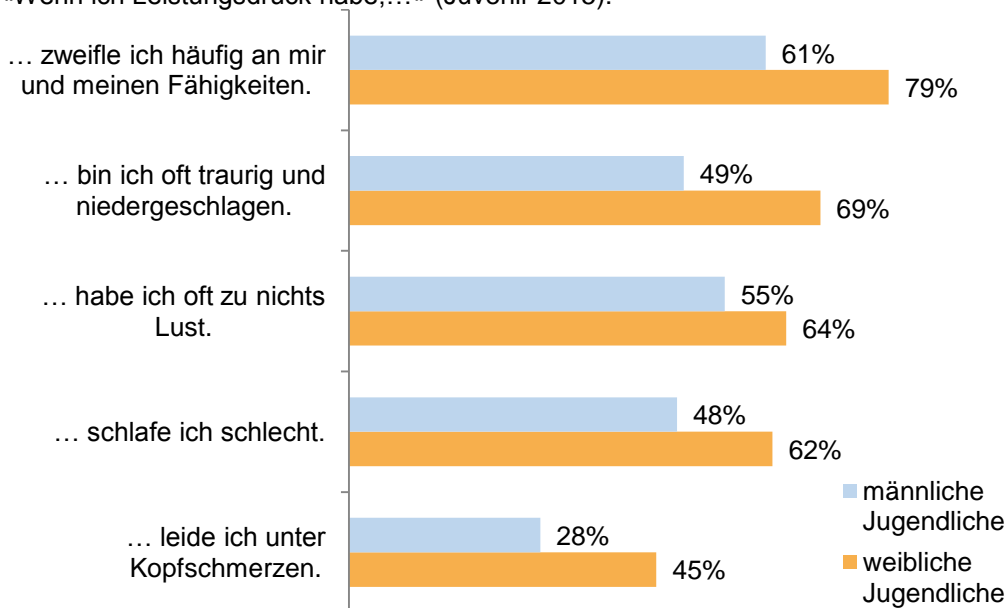
Häufigkeit, mit der sich die **Jugendlichen** (15 bis 21 Jahre) in der Schweiz **gestresst oder überfordert** fühlen (Juvenir 2015):

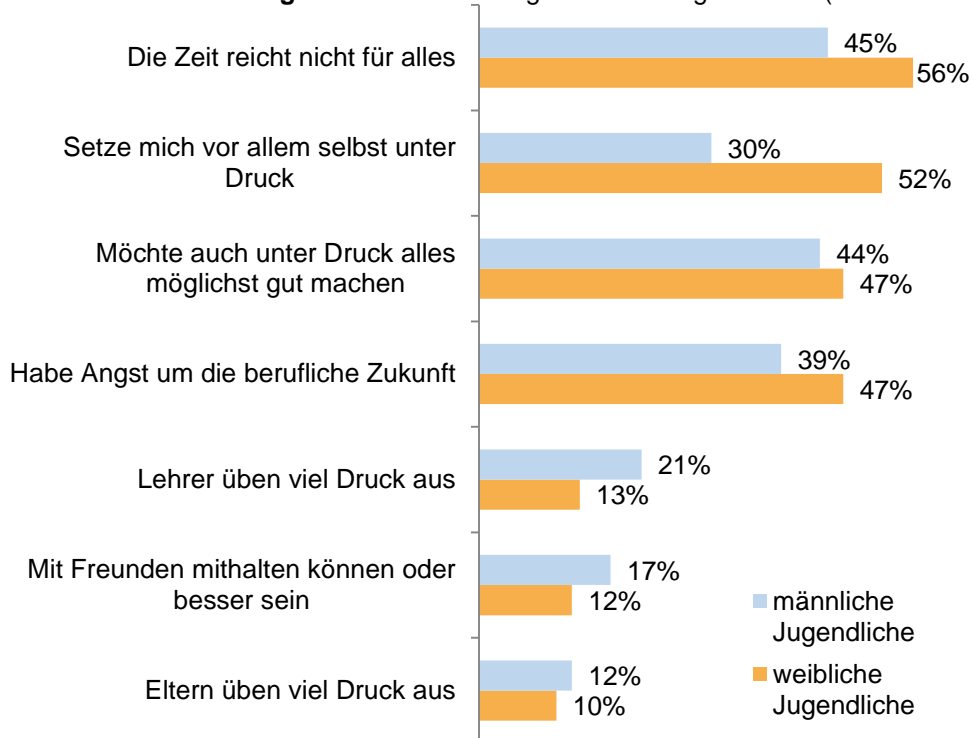


Anteil der Jugendlichen, welche mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden sind. Vergleich der Jugendlichen, welche sehr häufig gestresst oder überfordert sind, mit denjenigen, die dies selten oder nie sind (Juvenir 2015):



Auswirkungen von Leistungsdruck auf die Jugendlichen. Antworten gestresster Jugendlicher auf die Frage: «Wenn ich Leistungsdruck habe,...» (Juvenir 2015):



Ursachen von Leistungsdruck. Antworten gestresster Jugendlicher (Juvenir 2015):**Informationen über Pro Juventute****Wir machen uns stark für Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern in der Schweiz**

Pro Juventute unterstützt Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern auf dem Weg zu selbst- und sozialverantwortlichen Persönlichkeiten. Mit vielfältigen Angeboten hilft die Stiftung direkt und wirkungsvoll. Sie bietet spannende und gut frequentierte Programme und Dienstleistungen, wie die Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 oder die Pro Juventute Elternberatung an. Davon profitieren jährlich rund 280'000 Kinder und Jugendliche und 105'000 Eltern in der Schweiz.

Vision und Mission

Die Vision, dass die Schweiz weltweit gesehen ein grossartiger Ort für Kinder und Jugendliche sein soll, prägt unsere Arbeit. Um diese Zukunftsvision zu verwirklichen, entwickeln wir Programme und Kampagnen, die allesamt drei Ziele verfolgen: Sie sind für Kinder und Jugendliche identitäts-, gemeinschafts- und chancenstiftend.

Kontakt:

Für Medienanfragen:

Bernhard Bürki, Verantwortlicher Kommunikation / Mediensprecher Pro Juventute

bernhard.buerki@projuventute.ch / 044 256 77 22

Für Informationsmaterialien oder eine Zusammenarbeit im Rahmen der Kampagne:

Ingo Albrecht, Verantwortlicher Campaigning Pro Juventute

ingo.albrecht@projuventute.ch / 044 256 77 69