

Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
Postfach, 8050 Zürich
Telefon 044 256 77 77
Fax 044 256 77 78
info@projuventute.ch
www.projuventute.ch
Spendenkonto 80-3100-6



Medienmitteilung

«Weniger Druck. Mehr Kind.»

Eine Kampagne von Pro Juventute gegen Stress im Kinderzimmer

Zürich, 13.10.2017 - Druck und Überforderung betreffen heute nicht mehr nur den Alltag von Erwachsenen. Bereits Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Stress - mit oft gravierenden Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Mit der landesweiten Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.» macht Pro Juventute auf das wachsende Problem aufmerksam und fordert Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen zum Umdenken und zum Handeln auf.

Angst, Selbstzweifel, Krisen und Depressive Stimmung – in der Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute nimmt seit Jahren der Anteil an Anfragen zu «schwerwiegenden persönlichen Problemen» zu. Im ersten Halbjahr 2017 haben diese Themen 29,5 Prozent aller Anfragen ausgemacht. 2012 waren es noch 17,5 Prozent.

Vergleichbare Entwicklungen zeigen aktuelle Studien, wie diejenige der WHO zur Gesundheit von Schulkindern in der Schweiz: so leiden beispielsweise 27 Prozent der elfjährigen Kinder unter Schlafproblemen – 2002 waren es 19%. 15 Prozent von ihnen klagen über ständige Niedergeschlagenheit – 2002 noch 11%. Solche typische stressbedingte Symptome belasten Schweizer Kindern zunehmend. Wie verbreitet Stress und Druck ist, zeigte die 2015 publizierte Juvenir Studie: rund die Hälfte der 15- bis 21-Jährigen in der Schweiz fühlt sich häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert.

Hält der Druck über längere Zeit an, können Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Lust- und Schlaflosigkeit chronisch werden und zu depressiven Verstimmungen oder gar Suizidgedanken führen.

In der Optimierungsfalle

Die Angst um die berufliche Zukunft ist einer der treibenden Faktoren für den Druck, der auf den Schultern von Kindern und Jugendlichen lastet. «Viele Eltern möchten ihre Kinder bereits früh auf die Anforderungen der Leistungsgesellschaft vorbereiten und ihnen möglichst alle Optionen offen

«Machen Sie uns stark, um Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern zu stärken.»



halten», erklärt Katja Wiesendanger, Direktorin der Pro Juventute. «In der Absicht, nur das Beste für ihr Kind zu wollen, verplanen Eltern oft die Freizeit ihrer Kinder. Denn sie finden, auch die Hobbies müssten zielführend sein». Freies Spiel wird hingegen immer stärker mit unnützem Zeitvertreib gleichgesetzt. Ein Fehler: Denn die Forschung belegt, dass die Entwicklung der Kinder durch Spielen entscheidend gefördert wird. Und sie zeigt auch: die meisten der Kinder, die sich gestresst und überfordert fühlen, beklagen sich genau darüber, dass sie über zu wenig Zeit für Dinge verfügen, die ihnen Spass machen – insbesondere über zu wenig selbstbestimmte Zeit.

Lassen wir Kinder mehr Kind sein

Mit der Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.» richtet sich Pro Juventute in der ersten Phase an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern und Jugendlichen, an Schulen und Lehrbetriebe sowie an das weitere Umfeld. Ziel ist es, die genannten Anspruchsgruppen für das Problem zu sensibilisieren und dazu zu bewegen, die Stressbelastung junger Menschen zu reduzieren.

«Kinder haben einen angeborenen Antrieb zum Lernen», erklärt Katja Wiesendanger. «Das müssen wir ihnen bewahren. Denn aus eigener Motivation eignen sie sich spielerisch wertvolle Kompetenzen an, wie zum Beispiel den Umgang mit anderen Kindern und mit Konflikten.»

Verfügen Kinder und Jugendliche nicht über genügend Zeit für Dinge, die sie aus eigenem Antrieb und gerne machen, werden sie demotiviert, unzufrieden und gestresst.

In einer zweiten Phase der Kampagne, wird das Vertiefen des Wissens zur Thematik bei Schweizer Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Studie im Zentrum stehen. Und in einer dritten Phase werden, abhängig von den Studienergebnissen, konkrete Massnahmen erarbeitet um eine Veränderung zugunsten der Kinder und Jugendlichen zu bewirken.

Quellen und weitere Informationen:

- Kampagnen-Plattform und Online-Magazin: <https://stress.projuventute.ch> (ab 16.10.2017)
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), Studie der WHO, unterstützt durch das BAG: / www.hbsc.ch
- Juvenir Studie 4.0 – Zuviel Stress – zuviel Druck!, Basel 2015
- Stamm, Frühförderung als Kinderspiel, Bern, 2014
- Statistische Erhebung 2017, Pro Juventute Beratung + Hilfe 147
- Ziegler, Stress-Studie 2015: Burn Out im Kinderzimmer, Bielefeld, 2015

Kontakt:

Pro Juventute

Bernhard Bürki

Mediensprecher

Tel. 044 256 77 22

bernhard.buerki@projuventute.ch