



## Stress bei Kindern

Viele Kinder und Jugendliche stehen heute unter großem Druck. Ehrgeizige Eltern fordern Erfolge in der Schule. Im Sportverein oder in der Musikschule bricht schnell ein Kampf um Sieg und Anerkennung aus. Und in den Sozialen Medien wird ein Idealbild von Schönheit, Leistungsstärke und Fitness gezeichnet, dem viele nacheifern, ohne ihm gerecht werden zu können.

In der Pandemie kamen weitere Anforderungen hinzu, die den Druck zusätzlich erhöhen. Entspannende Freizeitaktivitäten waren oft nicht mehr realisierbar, die wichtigen Sozialkontakte mit Gleichaltrigen entfielen größtenteils, und das häufige Aufeinanderhocken in der Familie konnte zu weiteren Spannungen und Konflikten führen. Auch medial vermittelte Bedrohungen durch Krieg, Inflation und politische Instabilität, die Sorgen im Elternhaus auslösen, können sich auf Kinder übertragen.

Besonders starkem Druck sind hierbei Heranwachsende in schwierigen Lebenslagen ausgesetzt, die in kleinen Wohnungen leben, oft kein eigenes Zimmer besitzen, in Sorge um ihre Eltern oder Geschwister sind und im häuslichen Umfeld ungünstige Lernbedingungen vorfinden.

In der Folge entwickeln aktuell viele Schüler\*innen unspezifische Stress-Symptome wie beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Nervosität oder Verhaltensauffälligkeiten. In dieser Veranstaltung werden die verschiedenen Gegenmaßnahmen vorgestellt und in einem schuleigenen Handlungsleitfaden gebündelt.

- Erkennung der wichtigsten Symptome
- Unterrichtliche und außerunterrichtliche Maßnahmen
- Vertrauenslehrer\*innen und Mentoren
- (Schul-)psychologische Begleitung
- Externe Unterstützung