

S&E PLUS

Erschöpft und ausgebrannt

Elternratgeber zu Burnout bei Kindern und Jugendlichen



S&E PLUS

Inhalt

Einleitung: Kinder und Jugendliche im Abseits	3
Was ist Burnout?	3
Steigende Tendenz bei Kindern und Jugendlichen	4
Ursachen von Burnout bei Minderjährigen	5
Vorbeugen und Handeln	6
Eltern und Schule	7
Aus dem Burnout-Alltag von Kindern und Jugendlichen	8
Weitere Informationen und Links	10
Über Schule und Elternhaus S&E Schweiz	11

S&E PLUS

Einleitung

Kinder und Jugendliche im Abseits

Nicht nur gestresste Manager, sondern auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Erschöpfungssymptomen bis hin zu Burnout. „Burnout ist bei unseren Kindern angekommen“, schreibt der Hamburger Professor Dr. Schulte-Markwort, Autor des Buches „Burnout-Kids“. Die alles durchdringende, leistungsorientierte Ökonomisierung der Gesellschaft produziere Strukturen, Werte und Prozesse, die – wenn es so weitergehe – zu einem „signifikanten Prozentsatz“ Kinder und Jugendliche ins Abseits stellen.

Die Beratungsstelle 147 von Pro Juventute stellt bereits seit einigen Jahren eine Zunahme von Fällen mit Kindern und Jugendlichen fest, die unter Erschöpfungssymptomen leiden. Wie können Eltern und Lehrpersonen verhindern, dass es überhaupt soweit kommt? Auf welche Symptome gilt es zu achten? Dieser Elternratgeber gibt Ihnen Hintergrundinformationen und Ratschläge im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die mit dem Leistungsdruck in Schule und Freizeit nicht mehr zurechtkommen.

Was ist Burnout?

Welche Symptome kündigen einen Burnout an? Auf welche Anzeichen gilt es besonders bei Kindern und Jugendlichen zu achten?

Allgemeine Definition von Burnout

Mit dem Begriff Burnout-Syndrom wird ein Krankheitszustand beschrieben. Die betroffenen Personen sind sowohl körperlich wie auch emotional und geistig vollkommen erschöpft. Zusätzlich ist das Leistungsvermögen deutlich reduziert. Patienten beschreiben oft, dass Sie sich ausgebrannt und erschöpft fühlen. Aus diesen Gründen wird die Krankheit „Burn Out Syndrom“ genannt oder ist auch als Stresssyndrom bekannt. Die Entwicklung dieser Krankheit verläuft meist über einen längeren Zeitraum (Burnout-info Schweiz, 2012).

(Quelle: FHS St. Gallen, "Work-Life-Balance", Florian Koch)

Die Diagnose „Burnout-Syndrom“ ist unter Fachleuten umstritten. Während die einen ein neuartiges Krankheitsbild von nahezu epidemischer Verbreitung sehen, halten die anderen Burnout für eine willkürliche Zusammenstellung der Symptome verschiedener Störungen. Typische Erscheinungsformen des Burnout-Syndroms sind chronische Erschöpfung, Depression, Suchtverhalten, Infektanfälligkeit und Suizidalität.

S&E PLUS

Burnout bei Kindern bzw. Jugendlichen

Oftmals sind körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit oder Kopfweh Vorboten eines drohenden Burnouts bei Kindern und Jugendlichen. Damit einher gehen meist starke Müdigkeit und Erschöpfungsanzeichen.

Die Kinder haben nach der Schule ein ausgesprochen starkes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf. Sie ziehen sich ins Zimmer zurück und haben keine Energie mehr, die Hausaufgaben zu erledigen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sinkt. In der Schule äussert sich dies durch zunehmende Leistungsschwankungen und schlechte Noten. Hinzu kommt die Angst, dem Leistungsdruck in der Schule nicht mehr gerecht werden zu können. Manche Kinder, die unter Burnout leiden, fürchten sich, in die Schule zu gehen.

Durch die immer stärker werdende Erschöpfung entwickelt sich nicht selten eine Depression. Schlafstörungen können der Ausdruck einer sich schon entwickelten Depression sein. Sie verstärken die Depression wie auch die Erschöpfung.

Steigende Tendenz

In der Schweiz fühlt sich gemäss der nationalen Schülerstudie von Sucht Schweiz jeder dritte Schüler gestresst. 4,4 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in der Schweiz leiden unter Depressionen.

Rund ein Viertel der bis zu 18-jährigen in Deutschland leidet nach einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf an Kopf- und Bauchschmerzen, Unruhe, Depression oder Ängsten. In den 90er-Jahren lag der Anteil gemäss Professor Michael Schulte-Markwort, Kinder- und Jugendpsychiater, noch bei etwa 20 Prozent.

„Wir stellen in den letzten zehn Jahren eine steigende Tendenz von Beratungsgesprächen mit Kindern und Jugendlichen fest, die unter Erschöpfungssymptomen und Burnout leiden“, berichtet Urs Kiener, Kinder- und Jugendpsychologe bei Pro Juventute, und spricht von einer geschätzten Verzehnfachung dieser Thematik in den letzten Jahren.

„Die Kinder und Jugendlichen melden sich bei uns, weil sie zum Beispiel unter Bauchschmerzen leiden oder sich in der Schule überfordert fühlen. Aus dem Gespräch heraus erkennen wir jedoch bald, wenn die Ursachen für diese Beschwerden mit Erschöpfung und Burnout zu tun haben.“

Der Grossteil der Kinder und Jugendlichen mit Burnout-Symptomen sei zwischen 12 und 15 Jahre alt. „Wir vermitteln den Kindern dann den Kontakt zu Fachpersonen zum Beispiel aus dem Schulpsychologischen Dienst, die vor Ort weiterhelfen können“, sagt Urs Kiener.

S&E PLUS

Ursachen von Burnout bei Kinder und Jugendlichen

Der starke technologische Wandel in den letzten zehn Jahren hat gemäss Urs Kiener auch den Alltag von Kindern und Jugendlichen zum Teil radikal verändert. „Vor acht bis zehn Jahren hatten die ersten Schülerinnen und Schüler ein Handy. Heute sind 99 Prozent der 12-jährigen mit einem eignen Smartphone unterwegs.“ Die Anhäufung bzw. Kumulation der nachfolgend beschriebenen Faktoren können zu einer Erschöpfungsdepression führen.

Was hat das Handy mit Burnout zu tun?

„Das Handy prägt die Lebensweise der Kinder und Jugendlichen. Sie beschäftigen sich oft 24 Stunden am Tag mit dem Gerät, sind ständig online, um ja nichts aus ihrem Freundeskreis zu verpassen“, sagt der Jugendpsychologe von Pro Juventute. Dies kann die Kinder und Jugendlichen stark unter Druck setzen. Ausserdem lebten sie ständig in der Angst, ausgeschlossen zu werden, wenn sie übers Handy nicht erreichbar sind.

Verschuldet

Immer mehr Konsumgüter und Dienstleistungen werden im Internet gekauft. Vor allem Jugendliche nutzen den Online-Handel stark. Gemäss einer Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz sind in der Schweiz 40 Prozent der 18-jährigen verschuldet, wenn auch nur mit einigen hundert Franken. Bei 25 Prozent der Betroffenen bewegen sich die Schulden bei 2'500 Franken und mehr. „Jugendliche, die nicht über die nötige Finanzkompetenzen verfügen, tappen im Internet schnell in die Schuldenfalle. Die Verschuldung kann rasch in einen Teufelskreis führen und in der Folge zu Überforderung und Stress“, stellt Urs Kiener fest.

Voller Terminkalender

Der Terminkalender mancher Kinder und Jugendlicher ist derart durchstrukturiert, dass kaum noch Zeit bleibt für Spontanes, um Freunde zu treffen oder einfach fürs Nichtstun. Schule, Sport, Musik und manchmal auch gezielte Fördermassnahmen prägen den Alltag der Kinder und Jugendlichen. „Manche Kinder legen eine unglaubliche Selbstdisziplin und einen grossen Ehrgeiz an den Tag. Dabei dienen ihnen oft die Eltern als Vorbild“, sagt Urs Kiener und empfiehlt, den Kindern mehr Raum und Zeit zu geben, sich kindgerecht zu entwickeln. „Braucht ein Sechsjähriger schon einen Kompositionsunterricht? Viel wichtiger wäre, dass sich das Kind draussen in der Natur bewegen und dort Erfahrungen sammeln kann.“

Trennung oder Scheidung

Eine Trennung oder Scheidung der Eltern kann ein Kind emotional stark belasten. Je nach Alter des Kindes fällt es ihm schwer, zu verstehen, dass sich seine Eltern plötzlich nicht mehr lieben. Nicht jedes Scheidungskind wird psychisch auffällig. Doch nicht selten sind Loyalitätskonflikte bis hin zu Burnout die Folgen.

S&E PLUS

Vorbeugen und Handeln

Dem Burnout bei Kindern und Jugendlichen gehen meist eine Reihe von Vorzeichen und Warnsignalen voraus. Auf was sollten Eltern achten, damit sie ein Burnout bei ihren Kindern verhindern können?

Urs Kiener vom Beratungsdienst 147 von Pro Juventute empfiehlt grundsätzlich, das eigene Kind stets gut zu beobachten und ihm die nötige Aufmerksamkeit sowie Vertrauen zu schenken.

Wichtig ist weiter, beim Kind ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln. Ein positives, aber realistisches Bild von sich selbst hilft dem Kind, sich angemessen den Herausforderungen zu stellen. Kann ein Kind mit Rückschlägen und Problemen umgehen, ist es zuversichtlich, dass es auch Herausforderungen meistern kann.

Eltern sind Vorbilder, auch im Umgang mit Leistungsdruck und anderen Herausforderungen. Indem sie ihren Kindern vorleben, dass es mehr gibt als Leistung, Wettbewerb, Sieg und Niederlage, zeigen sie ihnen eine andere Seite unserer Leistungskultur.

Je besser die Beziehung und Kommunikation zu den Eltern ist, umso eher wird das Kind seine Mutter oder seinen Vater auf Probleme ansprechen. Kinder möchten von ihren Eltern ernst genommen werden. Sie suchen die Auseinandersetzung, aber auch Verständnis und Geborgenheit. Manche Themen, die Jugendliche beschäftigen, lassen sich nicht am Küchentisch in der Familie besprechen; vielleicht braucht es ein persönliches Gespräch zu zweit.

Zeigt das Kind auffällige Merkmale wie etwa ein sozialer Rückzug, wenige Kontakte zu Freunden, Schlafstörungen usw., sollten die Eltern das Gespräch mit dem Kind suchen und Verständnis für seine Situation zeigen.

Über den Kontakt zu einem Arzt oder einer psychologischen Fachperson (zum Beispiel vom Schulpsychologischen Dienst) können weitere Massnahmen gegen Burnout und psychische Erschöpfung getroffen werden.

S&E PLUS

Eltern und Schule

Oft ist der Schulstress, verbunden mit weiteren Faktoren, Auslöser von Burnout bei Kindern und Jugendlichen. Eltern können Schulstress minimieren, indem sie ihr Kind nicht noch zusätzlich unter Druck setzen. Vielmehr gilt es, bereits von Klein auf die Lust am Lernen zu fördern. Das ist die beste Grundlage für Eigeninitiative und Konzentration.

Fällt es dem Kind schwer, sich zu konzentrieren, sollten im Gespräch mit der Lehrperson Ideen gesammelt werden, wie das Kind im Schulalltag mehr Ruhe findet. Manchmal reicht schon der Wechsel des Sitzplatzes zu einem ruhigen Kind, um die Konzentration zu stärken.

Schulförderung ausserhalb des Unterrichts ist sinnvoll, um das Kind in gewissen Fächern zu unterstützen. Wird die Förderung jedoch übertrieben, engt sie das schmale Zeitfenster der Kinder zusätzlich ein.

Mögliche Anzeichen für ein Burnout in der Schule sind starke Leistungsschwankungen, Auffälligkeiten im Umgang mit anderen Schülern oder auch unentschuldigte Absenzen im Unterricht.

Durch den regelmässigen Austausch zwischen Lehrperson und Eltern lassen sich mögliche Anzeichen von Erschöpfung, Überforderung und Burnout frühzeitig erkennen.

„Ob eine Lehrperson ein Burnout bei einer Schülerin oder einem Schüler erkennt, hängt ganz von der Wachheit und Sensibilität der Lehrperson ab. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern ihrerseits die Lehrperson auf ihre Beobachtungen ansprechen“, betont Urs Kiener.

Wenn sich Hausaufgaben und Tests häufen, steigt der Stresspegel bei den Schülern. Eine bessere Absprache unter den Lehrpersonen hilft, solche Anhäufungen zu verhindern und die Arbeiten besser zu verteilen.

Erschöpfungssymptome oder eine Depression dürfen nicht verharmlost werden – weder von Eltern noch von Lehrpersonen. Im Zweifelsfall empfiehlt Urs Kiener eine Abklärung beim Schulpsychologischen Dienst.

Wird der Leistungsdruck zu gross, empfiehlt sich je nach Leidensdruck beim Kind ein Schulwechsel.

S&E PLUS

Aus dem Burnout-Alltag von Kindern und Jugendlichen

Stimmen aus den Beratungen von Pro Juventute, Beratungsdienst 147

Mädchen, 17 jährig

Hallo. Momentan wird mir alles zu viel! Vor einiger Zeit habe ich sogar angefangen, mich zu ritzen. Ich möchte aufhören damit, ich weiss nur nicht wie. Können Sie mir irgendwelche Tipps geben?

Hallo. Du willst mit dem Ritzen aufhören und suchst dir Hilfe, das ist gut so. Du scheinst unter grossem Druck zu stehen. Ritzen ist ein Versuch, den Druck zu mindern. Leider ist Ritzen keine Lösung für die Dauer. Gespräche mit vertrauten Menschen (Verwandte, Eltern oder Kolleginnen etc) können erleichtern und Wege aufzeigen. Wir empfehlen Dir fachliche Unterstützung, z.B. Jugendberatung/Psychologe etc. Wenn du grossen Druck verspürst, kannst du auch uns anrufen. Wir werden gern mit dir nach Möglichkeiten suchen. Wir sind für dich da. Du kannst auch mal die Internetseite www.rotelinien.de anschauen. Dein 147

Mädchen 16 jährig

Hallo. Ich bin in letzter Zeit völlig deprimiert und nichts mehr macht mir richtig Spass. Oft nerve ich meine Freundinnen mit meiner schlechten Laune oder motze sie an. Das will ich eigentlich gar nicht. Was kann ich tun? Danke für die Hilfe!

Hallo. Vielen Jugendlichen geht es wie dir, sie fragen sich: Was ist los? Schlechte Laune kommt und geht und man ist oft grundlos gereizt. Das gehört zu Zeiten der Veränderung, und dann ist es gut, wenn du herausfinden kannst, was für dein Wohlbefinden wichtig ist. Pubertät ist eine Zeit der Veränderung: körperlich, du wirst erwachsen, du bist auf

der Suche nach inneren Werten und danach, wer du sein willst. In dieser Zeit ist es sehr wichtig, Dinge zu tun, die du magst, ob allein oder zusammen mit anderen. Wann geht es dir gut? Was ist dann anders? Was könnte dein Wohlbefinden steigern? Z.B. Bewegung, Sport oder Entspannung? Versuch es herauszufinden! Viel Wohlbefinden wünscht dir dein 147

Mädchen 17 jährig

Hallo. Seit einiger Zeit habe ich Mühe in der Schule obwohl ich viel lerne. Manchmal fühlt es sich an, wie wenn ich eine Nebelwand vor den Augen habe. Dann habe ich das Gefühl, dass ich nichts mehr vom Schulstoff mitbekomme. Ich mag einfach nicht mehr und frage mich, wie ich diesen Nebel durchdringen und ohne diesen dauernden Stress leben kann? Können sie mir Tipps geben? Danke.

Hallo.

Du schreibst, dass du zeitweise nichts mehr aufnehmen kannst und du hast den Eindruck, dass du viel Zeit aufwenden musst zum Lernen. Wir fragen uns, ob der Nebel, den du beschreibst, eine Art Erschöpfung bedeuten kann. Wie wäre es, wenn du mit vertrauten Menschen sprichst? Eventuell lohnt es sich, mit deinem Vertrauensarzt zu sprechen um es abzuklären. Was meinen deine Lehrer dazu? Können sie dir Tipps geben und für dich passende Lernstrategien vorschlagen? Manchmal hilft es, mit Kolleginnen und Kollegen eine Lerngruppe zu bilden. Das wäre eine Möglichkeit, bei der ihr euch gegenseitig einen Schulstoff erklären oder abfragen könntet. In Zeiten, in denen gewisse Dinge schwer fallen ist es umso wichtiger sich selber Gutes zu tun. Ganz bewusst sich Momente zu gönnen, um sich abzulenken und aufzutanken. Mit wem und bei welchen Gelegenheiten kannst du dies tun?

Wir wünschen dir viel Kraft und Mut, dein 147

S&E PLUS

Mädchen, 14 jährig

Hallo. Ich hab echt Stress in der Schule und muss vielleicht sogar in eine tiefere Stufe. Meine Eltern machen jetzt voll Druck und verbieten mir alles. Ich bin nur noch am Weinen und möchte auch meine Freiheiten haben. Lg

Hallo, verständlich dass du auch nebst der Schule noch deine Freiheiten willst. Wichtig wäre, zusammen mit deinen Eltern und deinem Lehrer zu schauen, wie sie dich unterstützen können und wo du Hilfe brauchst um in der Klasse zu bleiben. Wenn sie sehen, dass du gewillt bist etwas dafür zu tun, kommen sie dir sicher auch einen Schritt entgegen, damit du Freiheiten nebst der Schule hast. Und vielleicht ist es ja auch ganz ok, wenn du nicht in dieser Stufe bleibst? Wesentlich ist, dass du in einer Schule bist, die dir entspricht. Eine Schule die dich fordert, aber nicht überfordert. Was denkst du dazu? Viel Mut und alles Gute, dein 147

Mädchen, 14 jährig

Hallo. Ich schlafe am Abend immer so schlecht ein. Manchmal liege ich noch zwei Stunden wach. Was kann ich machen dass ich schneller und einfacher einschlafe? Lg.

Hallo. Einschlafprobleme können unterschiedliche Ursachen haben. Von Stress und Anspannungen bis zu Unterforderung, zu wenig Bewegung oder schlechter Ernährung. Hat dein Körper und dein Geist tagsüber genug Bewegung? Bist du tagsüber genügend Art gefordert? Versuche, dich tagsüber viel zu bewegen. Eine kleine Joggingrunde, Schwimmen oder ähnliches kann viel zur Entspannung beitragen. Ernährung: möglichst nicht zu viel Zucker. Vor dem Schlafen: Achte darauf, dass du nach einem aktiven Tag schon ein halbe Stunde vor dem Einschlafen versuchst, zur Ruhe zu kommen. Zum Beispiel mit lesen oder ruhiger Musik. Fernsehen, PC oder Smartphone solltest du möglichst früh schon ausschalten. Einschlaf- oder

Beruhigungstee kann helfen. Wenn du unter psychischem Druck stehst, so hole dir zusätzliche Hilfe oder schreibe nochmal. Viel Glück beim Ausprobieren und guten Schlaf wünscht dein 147

Bis es nicht mehr ging ...

Förderkurse, Musik, Sportverein, Frühenglisch, Nachhilfeunterricht und alles neben dem Pflichtprogramm in der Schule. In seiner Klasse gehört der 14-jährige Loris zu den Besten. Dafür gesorgt haben auch Mama und Papa, welche die schulische Laufbahn akribisch einplanen. Loris besucht zweimal die Woche Nachhilfe in Mathematik und Französisch, Gitarrenunterricht, Handballtraining, Pfadi am Samstag und immer wieder nach dem Abendessen die Hausaufgaben gemeinsam durchgehen. Irgendwann wurde es dem 14-jährigen Loris zu viel, und er konnte nicht mehr. Die Eltern dachten sich nichts Schlimmes, als Loris immer wieder über Bauchweh klagte. Als starke Kopfschmerzen und Übelkeit dazukamen, suchte die Mutter einen Kinderarzt auf. Die Diagnose stellte heraus, dass Loris kerngesund war. Erst die Überweisung zu einem Therapeuten brachte Klarheit. Die Diagnose war ein Schock für die Familie: Überforderung durch Stress, kurz Burnout!

(Aus der Arbeit "Work-Life-Balance" von Florian Koch, FHS St. Gallen)

S&E PLUS

Weitere Informationen und Links

Infos und Beratungen:

www.147.ch

www.projuventute.ch

www.burnout-info.ch

www.selbsthilfeschweiz.ch

www.burnouthelp.ch

www.depressionen.ch

www.notruf-burnout.ch

Buchtipps:

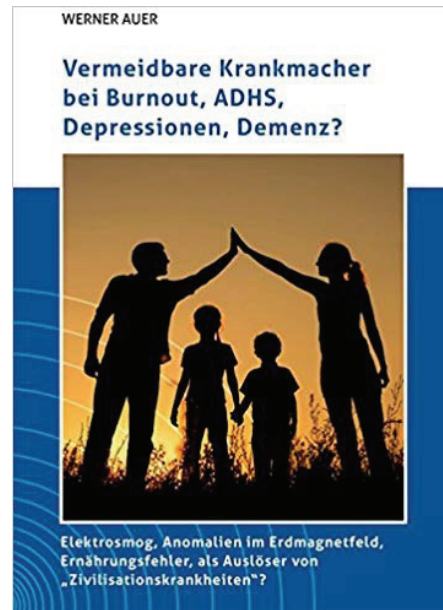


Michael Schulte-Markwort

Burnout-Kids

Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert

02.03.2015, Pattloch Verlag, 272 Seiten,
ISBN 978-3-629-13065-5, CHF 28.90



Werner Auer

Vermeidbare Krankheiten bei Burnout, ADHS, Depressionen, Demenz?

Elektrosmog, Anomalien im Erdmagnetfeld,
Ernährungsfehler als Auslöser von
"Zivilisationskrankheiten"?

09.10.2017, Werner Auer Verlag, 196 Seiten,
ISBN 978-3-9819106-0-5, CHF 29.90

S&E PLUS

Über Schule und Elternhaus S&E Schweiz

Eltern eine Stimme geben

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 65 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern. S&E ist Patronatgeber des Berufswahl-Portfolios.

Die Aktivitäten von S&E:

- ⇒ Organisation von Veranstaltungen und Kursen
- ⇒ Beratung von Elterngruppen
- ⇒ Lobby- und Medienarbeit
- ⇒ Nationales und internationales Netzwerk
- ⇒ Lancierung von Projekten im Bereich Bildung und Erziehung
- ⇒ S&E ist offizieller Vernehmlassungspartner beim Bund und in vielen Deutschschweizer Kantonen.

11

Weitere Informationen zu Schule und Elternhaus S&E Schweiz:

www.schule-elternhaus.ch

Autor dieser S&E Plus Ausgabe:

Fabrice Müller, Redaktor Schule und Elternhaus S&E Schweiz