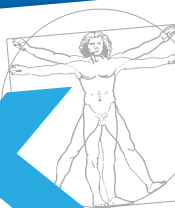




Kinder und Stress

Mehr Gelassenheit
für Eltern und Kinder

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Vorwort

Kinder und Stress? Passt das zusammen? Viele Leser werden eher an Manager in einem Unternehmen als an Kinder denken, wenn von Stress die Rede ist. Bedenkt man aber, mit welchen Anforderungen Kinder konfrontiert werden, so kann man sich leicht vorstellen, dass sie vielfach Stress erleben. Da sind der Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule, das vielfältige Angebot im Freizeitbereich, das breit gefächerte Medienangebot und die reichhaltigen Konsummöglichkeiten, die zu immer neuen Wünschen und Interessen führen. Zu nennen sind auch Streitigkeiten und Spannungen, die Kinder im Familien- oder Freizeitbereich erleben können. All dies muss von Kindern eingeordnet und verarbeitet werden. Fehlen auf der anderen Seite Ruhe- und Erholungsphasen, kann es auch bei Kindern schon zu Überforderungen kommen.

Es soll sicherlich nicht der Eindruck entstehen, dass alle Kinder gestresst sind. Es gibt viele Kinder, die mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, gut zurechtkommen. Dennoch ist es sinnvoll, wachsam auf Überforderungssignale zu achten. Das gibt die Möglichkeit, rechtzeitig etwas zu unternehmen, um das Kind bei der Bewältigung seines Alltags zu unterstützen.

Dadurch können Teufelskreise verhindert werden, die den Stress eines Kindes weiter erhöhen. So kann ein Absinken der Leistungen in der Schule zu Streitigkeiten mit den Eltern führen. Die Streitigkeiten führen zu einer weiteren Belastung für das Kind und erhöhen die Schulangst oder die Schulunlust. Die Folge kann sein, dass die schulischen Leistungen weiter absinken. Ein unterstützendes Eingreifen kann derartiges Aufschaukeln vermeiden.

Mit dieser Broschüre soll interessierten Eltern Gelegenheit gegeben werden, mehr über mögliche Stressquellen und über Stresssignale von Kindern zu erfahren. Daneben gibt die Broschüre auch Anregungen, wie man gegenlenken kann, wenn es Hinweise darauf gibt, dass ein Kind Stress erlebt. Es ist sinnvoll, Kindern schon im Vorfeld Möglichkeiten an die Hand zu geben, mit Anforderungen besser umzugehen, damit ein Stresserleben gar nicht erst entsteht. Auch hierzu enthält diese Broschüre vielfältige Anregungen.

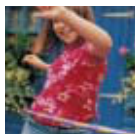
Prof. Dr. Arnold Lohaus
Philipps-Universität Marburg,
Institut für Psychologie

Inhalt



Was ist Stress?

Was Kinder belastet	6
Wie Kinder reagieren	7
Ist mein Kind im Stress?.....	9
Die Checkliste	10
Eltern und gestresste Kinder	12
Alltäglicher Stress	13
TV & PC: die Welt aus der Kiste	15



„Bleib locker!“

Gelassen durch den Alltag.....	19
Wenn die Probleme zu groß werden	26
Literatur und Adressen	27



Was ist Stress?

Das Gefühl zu haben „Ich schaffe das nicht“ bringt auch Kinder aus dem Gleichgewicht. Überforderung gilt es daher schon in jungen Jahren zu vermeiden.

Stress kommt bei allen Menschen auf dieselbe Art zustande – egal ob alt oder jung: Körper und Geist laufen auf Hochtouren, wenn wir uns einer Situation nicht oder nur schlecht gewachsen fühlen.

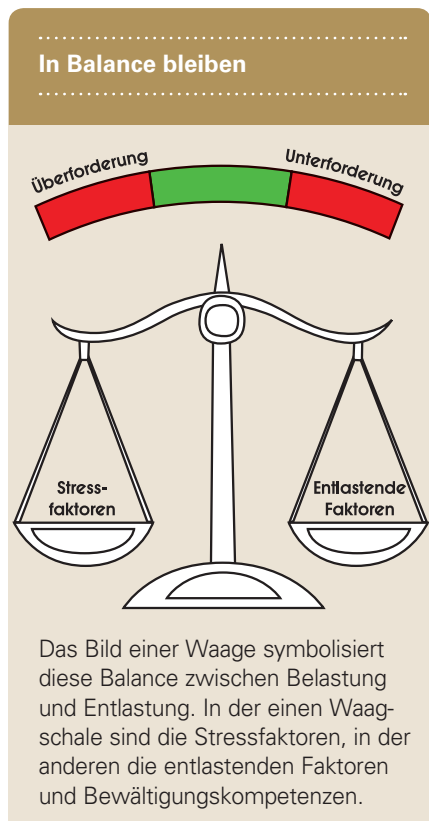
Der Kopf reagiert blitzschnell. Wir analysieren die Anforderungen der Situation und bewerten sie aus unserem Erfahrungshorizont heraus. Sind wir bisher mit ähnlichen Situationen gut zurechtgekommen, so werden wir sie als wenig belastend empfinden. In Stress kommen wir, wenn unsere Fähigkeiten zur Bewältigung nicht ausreichen. Schon das Gefühl „Ich schaffe das nicht“ genügt. Zusätzlich Druck erzeugen Einstellungen wie „Ich darf keine Fehler machen“.

Der Körper reagiert mit einer Aktivierung des gesamten Systems: Herzklopfen, steigender Blutdruck, steigende Muskelspannung, Nervosität. Wir sind bereit zum Kampf. Aber: Die volle körperliche Power benötigen wir gar nicht – wohin nun mit der überschießenden Stressenergie? Wir müssen lernen, sie anders abzubauen.

Unter Stress versteht man im Allgemeinen die negativen Folgen bei Überforderung. Aber auch durch permanente Unterforderung können Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entste-

hen, die Stress auslösen. Dazwischen befindet sich der Bereich, in dem sich der Mensch mit den Herausforderungen, die an ihn herangetragen werden, wohl fühlt. In diesem Bereich sind wir maximal leistungsfähig, fühlen uns aktiv und ausgeglichen.

Der schmale Grat der richtigen Dosierung ist individuell völlig verschieden, ebenso wie das subjektive Stressempfinden. Was für den einen schon schlaflose Nächte bedeutet, bringt den anderen noch längst nicht aus der Ruhe. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder.



Was Kinder belastet

Für Kinder gibt es verschiedene Stressquellen, die auch untereinander in Wechselwirkung treten. Hier ein kurzer Überblick:

- **Familie:** Familiäre Probleme wie Krankheit, Scheidung, Geldprobleme oder auch Streitigkeiten belasten die Kinder stark, weil sie das Kind in eine Situation bringen, die es nicht von sich aus lösen kann. Werden außerdem massiv Erwartungshaltungen an das Kind herangetragen, sieht es sich in einem ständigen Druck, diesen Erwartungen genügen zu müssen, um sich angenommen zu fühlen. In der Familie werden schon sehr früh die Grundlagen für die Fähigkeiten gelegt, mit belastenden Situationen umzugehen.
- **Schule:** Die Schule ist vielfach mit Leistung assoziiert, auch wenn Lehrer sich oft bemühen, dem entgegenzuwirken. Für viele Kinder ist Schule verbunden mit der Angst, sich zu blamieren und eine geforderte Leistung nicht erbringen zu können, sei es in der Klassenarbeit oder wenn sie vor der Klasse etwas darstellen müssen. Dem Konkurrenzdenken und dem permanenten Vergleich mit anderen sind die Kinder unterschiedlich gut gewachsen.
- **Freizeit:** Eigentlich sollte die Freizeit den Kindern Raum zur Entfaltung und Entlastung geben. Mittlerweile ist sie selbst zu einem Stressor geworden: Kinder haben manchmal fast so viele Termine wie die Erwachsenen. Ein zu straffes Zeitkorsett lässt ihnen kaum mehr Freiräume, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen oder einfach nach Lust und Laune zu spielen. Aber auch hier gibt es individuelle Unterschiede: Es gibt auch Kinder, die mit vielfältigen Aktivitäten überhaupt keine Schwierigkeiten haben.



Weitere Stressoren im Schul- und Freizeitbereich können Probleme im Kontakt zu Freunden oder anderen Kindern sein, aber auch ungezielter Fernsehkonsum und Lärm.



Wie Kinder reagieren

Stress kann sich körperlich und psychisch äußern: Betroffene Kinder klagen zum Beispiel über Magenschmerzen, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, sind gereizt, stark erschöpft oder haben Angst. Als kurzzeitige Reaktionen auf aktuelle Ereignisse, wie beispielsweise eine schwere Klassenarbeit, ist das völlig normal. Problematisch wird es erst, wenn die Symptome länger anhalten.

Schon viele Dritt- und Viertklässler klagen häufig über Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Übelkeit.



TK-LEISTUNG | TK-Kurs: „Bleib locker!“

Ein präventives Stressbewältigungstraining kann schon im Grundschulalter sinnvoll sein. „Bleib locker!“ ist ein Angebot der TK für Kinder zwischen acht und zehn Jahren. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen. Hinzu kommen Entspannungsübungen. Auswertungen zu „Bleib locker!“ zeigen, dass die Kinder auch längere Zeit nach dem Training deutlich besser mit stressauslösenden Situationen zurechtkommen als vorher.

Nähere Informationen zu den Kursen gibt es unter: www.tk.de/gesundheitskurse in der Rubrik „Kursinhalte im Überblick“. Oder geben Sie unter www.tk.de einfach den **Webcode 5442** in die Suchleiste ein.

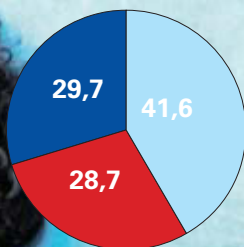
Die verschiedenen Stressreaktionen treten selten allein auf. So können starke emotionale Reaktionen zu Denkblockaden führen, die das Stresserleben noch zusätzlich steigern. Manche Kinder werden aggressiv und reagieren destruktiv. Sie fallen in der Gruppe auf, weil sie ständig stören. Andere wiederum ziehen sich in sich selbst zurück. Sie erzählen wenig und wirken antriebslos. Beide Reaktionen können längerfristig den Effekt haben, dass die sozialen Beziehungen beeinträchtigt werden.

Für Kinder, die gut mit Stress fertigwerden, sind auch Phasen größerer Belastung eher eine Herausforderung und können sogar Energien freisetzen.

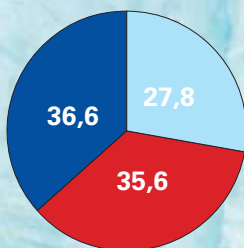


Weitere Informationen über Stress gibt die TK-Broschüre „Der Stress“. Sie können sie bei der TK bestellen oder unter www.tk.de herunterladen.

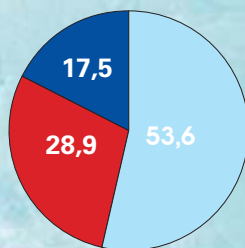
Schlechtes Schlafen



Erschöpfung



Appetitlosigkeit



Immerhin etwa 72 Prozent der Kinder im Alter zwischen acht und zehn Jahren gaben in einer Befragung von Lohaus und Klein-Heßling an, einmal oder mehrmals in der Woche an Erschöpfungszuständen zu leiden.

Ist mein Kind im Stress?

Um festzustellen, ob das Kind unter Stress leidet und wie gut es mit belastenden Situationen zurechtkommt, ist die Beobachtungsgabe der Eltern gefragt. Eltern haben eine große Nähe zum Kind, kennen es und seine Reaktionen am besten. Auch andere Bezugspersonen wie Lehrer können zu einem vollständigen Bild beitragen.

Aber Achtung: Leicht wird das eigene Stressempfinden auf das Kind übertragen. Das, was Sie stresst, muss bei Ihrem Kind nicht unbedingt Stress auslösen. Schärfen Sie also Ihre Sinne und lernen Sie zu unterscheiden zwischen den Reaktionen der Kinder und dem, was Sie selbst als belastend wahrnehmen.

Manche Kinder reagieren sehr lebhaft auf Druck und tragen ihn mit in die Familie. Das kann Ihrem Kind helfen, auf diese Weise Stress abzubauen, kann aber selbst zum Problem für die Familie werden.

Andere, zurückhaltendere Kinder verkriechen sich in einer solchen Situation. Das sorgt zwar für weniger Unruhe, weil es einen nicht direkt mit dem Problem konfrontiert. Es kann aber dazu führen, dass ernsthafte Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung gar nicht wahrgenommen werden.

Achten Sie also darauf, ob das Kind in irgendeiner Form Anzeichen von Überforderung äußert.

Zur Überprüfung Ihrer eigenen Wahrnehmung finden Sie auf der übernächsten Seite eine Checkliste.

Wann muss ich den Arzt fragen?

Wenn Ihr Kind ständig überaktiv, sehr unkonzentriert und übermäßig erregbar ist, sollten Sie den Arzt oder Psychologen darauf ansprechen. Er kann feststellen, ob die Entwicklung altersgemäß verläuft.

Ein Beispiel für mögliche Störungen ist ADS oder auch ADHS, das Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom. Eine sorgfältige Diagnosestellung ist sehr wichtig. Denn nicht jedes unruhige Kind hat ADS/ADHS.

Ähnliches gilt für viele andere Symptome, für die Stress eine der möglichen Ursachen sein kann. Wenn die Probleme gravierend sind, sollte daher eine Abklärung durch den Spezialisten erfolgen.

Die Checkliste

In der Checkliste finden Sie typische Reaktionen, die auf eine mögliche Überforderung hinweisen. Die Eltern können hier durch Aufmerksamkeit und aktives Zuhören ihren Kindern helfen, schwierige Situationen zu bewältigen.

Diese Liste dient dazu, Ihre eigene Wahrnehmung zu überprüfen. Sie gibt Ihnen eine erste Orientierung über eine mögliche Stressbelastung. Vielleicht scheint es Ihnen, dass eine bestimmte Reaktion Ihres Kindes besonders oft vorkommt. Die gezielte Beobachtung

sagt Ihnen, ob Sie die Häufigkeit überschätzen. Kinder durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen, in denen sie etwas unausgeglichener oder empfindlicher reagieren. Das ist normal und geht auch wieder vorbei. Alle folgenden Symptome können daher, müssen aber nicht auf Stress hinweisen. Wenn sie mehrfach in der Woche auftauchen, sollten Sie sich auf die Suche nach den Ursachen begeben und beobachten, in welchen Situationen und warum das Kind auf diese Weise reagiert. Konkrete Strategien gegen Stress finden Sie ab Seite 18.

Weitere Informationen zum Thema sowie einen Online-Test (Webcode 7376) mit Auswertung finden Sie im Internet unter www.tk.de



Mein Kind...	Wie oft kommt das vor?	In welchen Situationen reagiert das Kind so?
hat keinen Hunger und isst nicht		
ist nicht satt zu bekommen und isst ständig		
hat Kopfschmerzen		
ist ständig erschöpft und müde		
klagt über Übelkeit und Magenschmerzen		
ist lustlos		
geht nicht gern in die Schule		
ist sehr still und zieht sich zurück		
ist laut und aggressiv		
lässt niemanden an sich heran		
ist wütend/tobt maßlos		
ist ängstlich		
ist traurig		
schläft schlecht und/oder schreckt im Schlaf hoch		
spricht nicht mit mir		
bringt plötzlich unerklärlich schlechte Schulnoten nach Hause		
ist gereizt		
weicht bestimmten Situationen aus		
kaut Nägel		
steht unter Strom		
ist hilflos und weiß nicht, was es tun soll		
macht etwas kaputt		
weint viel		

Eltern und gestresste Kinder

Gestresste Eltern = gestresste Kinder – diese Gleichung stimmt oft. Wenn beide Parteien unter Druck stehen, schaukelt sich eine Situation schnell hoch. So entsteht eine Art Teufelskreis, in dem Eltern wie Kinder auf eine Situation mit bestimmten Mustern reagieren. Schon ist der Ärger da und hinterher weiß keiner mehr, warum es Stress gegeben hat.

Je besser Sie mit Stress zurechtkommen, umso besser lernt es Ihr Kind. Es schaut sich vieles von Ihnen ab. Allerdings ist es nicht einfach, eigene Reaktionsmuster und Verhaltensweisen zu überprüfen und zu ändern, wenn Sie feststellen, dass es an bestimmten Punkten immer wieder zu Problemen kommt. Hier ein paar Hinweise und Tipps für Sie.

Erwartungshaltungen

Häufig werden eigene Ziele in die Kinder projiziert: Was man selbst nicht erreicht hat, soll das Kind stellvertretend erreichen – oder es soll es noch besser machen. So muss das Kind unbedingt auf das Gymnasium, auch wenn es sich in der Schule schwertut.

Hierzu gehört auch, die eigenen Wünsche auf das Kind zu übertragen: Das Kind soll perfekt sein in jeder Hinsicht. Und es soll nach den Vorstellungen der Eltern funktionieren.

Die Diskrepanz zwischen Realität und Wunschbild bringt nicht nur die Erwachsenen dazu, wie ein Hamster im Laufrad ständig den Ansprüchen hinterherzulaufen, sondern setzt auch das Kind unausgesprochen unter einen permanenten Erwartungsdruck.



Kinder können den Sinn verschiedener Erwartungshaltungen und Verhaltensmuster häufig nicht von sich aus infrage stellen. So bringt beispielsweise die Einstellung der Eltern „Alle Leute müssen meine Freunde sein“ die Kinder dazu, sich ein unrealistisches Ziel zu setzen und ihren eigenen Empfindungen nicht mehr zu vertrauen.

Von entspannten Eltern können Kinder Gelassenheit lernen



Alltäglicher Stress

Zu einem normalen Alltag gehört heute ein gewisses Maß an Stress. Auch die Eltern werden teilweise mit den an sie herangetragenen oder den eigenen Ansprüchen nur schlecht fertig. Hinzu kommt das Problem des ständigen Zeitdrucks. Wer sich von dem Ideal der Perfektion in Familie und Beruf nicht verabschieden kann, hat permanente Misserfolge vorprogrammiert.

Mangels Zeit sollten die Kinder aber nicht durch Fernsehen ruhiggestellt werden. Denn das bewirkt oft das Gegenteil: Nach dem Fernsehen brauchen die Kinder nicht selten Unterstützung, um mit der Reizüberflutung fertigzuwerden.

Stattdessen bieten sich Hobbys an, bei denen die Kinder aktiv am Leben teilnehmen. Die Kinder können sich in ihrer Freizeit zusätzlich viele Fähigkeiten für später aneignen. Außerdem ist es für Kinder gut, Impulse von außen zu erhalten, die sie in ihrer Entwicklung fördern.

Allerdings sollten die Kinder mit der Menge an Terminen und Inhalten nicht überfordert werden – und auch die Eltern nicht, denn sie werden möglicherweise zum Chauffeur und Koordinator der Aktivitäten ihrer Kinder und damit zum Sklaven ihrer eigenen Terminplanung.

Mehr Gelassenheit für Eltern

Horchen Sie ab und zu in sich selbst hinein, wie Sie auf bestimmte Situationen reagieren: Versuchen Sie, es einmal anders zu machen und die Dinge von einem anderen Standpunkt aus zu sehen.

- Lassen Sie ab und zu los, treten Sie einen Schritt zurück und überprüfen Sie Ihre Ansprüche an das Kind und an sich selbst: Was mache ich, obwohl ich es nicht will? Hinterfragen Sie sich kritisch, welche Kraft Sie dazu treibt, Dinge zu tun, die nicht nur Sie, sondern auch die Kinder stressen.
- Leben Sie Ihren Kindern eine gewisse Gelassenheit vor. Setzen Sie sich doch hin und wieder über scheinbare Zwänge hinweg.

Lassen Sie mal einen Termin sausen, um mit den Kindern zu spielen oder spontan etwas gemeinsam zu unternehmen. Und wenn mal etwas schiefgeht, nehmen Sie es locker. Niemand ist vollkommen.

- Reden Sie mit Ihrem Kind offen über eigene Stresssituationen: Sagen Sie Ihrem Kind auch mal, warum Sie selbst im Stress sind oder gerade keine Zeit haben. Beziehen Sie das Kind bei der Suche nach Lösungsansätzen mit ein.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Kinder und schenken Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse. Machen Sie es sich gemeinsam so schön wie möglich!





TV & PC: die Welt aus der Kiste

Ohne Fernsehen, Video und Computer wird heute kaum ein Kind groß. Die modernen Medien und ihre Vielfalt gehören einfach zu unserem Leben. Von Vorteil für jedes Kind ist, wenn es den richtigen Umgang damit gelernt hat. Denn TV und Co. haben starke Nebenwirkungen: Sie sind nicht nur Unterhaltung und Information, sondern auch Stressoren, wenn sie die Kinder massiv mit Reizen überfluten.

Wer Kinder einmal vor dem Bildschirm beobachtet, kann sehen, wie stark sie sich von dem Geschehen absorbieren lassen und emotional daran beteiligt sind. Ängste, Nervosität und Aggressionen können die Folge sein.

Der Fernsehkonsum sollte passend zum Alter der Kinder gestaltet werden – und zwar aktiv durch die Eltern. Die Grundregel: Dulden Sie keine Dauerberieselung! Für Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren genügt eine Stunde pro Tag, denn sie

brauchen Zeit, das Gesehene zu verarbeiten und es in ihre eigene Wirklichkeit einzuordnen. Reden hilft dabei, seien Sie hier Partner für Ihre Kinder.

Sehr actionreiche Sendungen sorgen bei den Kindern für Aufregung: Toben und Spielen bauen die aufgestaute Anspannung ab. Wenn die Kinder zu zappelig werden, gestalten Sie das Programm entspannender, mit Tierfilmen oder Ähnlichem. Ab und zu gemeinsam fernzusehen und darüber zu sprechen ist ein verbindendes Erlebnis für Eltern und Kinder. Machen Sie doch ein kleines Ritual daraus: Sehen Sie eine bestimmte Sendung regelmäßig zusammen, zum Beispiel zum Ausklang der Woche.

Und: Das Wichtigste an einem Fernsehapparat ist der Aus-Knopf. Fernsehen ist eine sinnvolle Ergänzung zu einer vielseitigen Lebenswelt, kann aber andere Aktivitäten nicht ersetzen.

Suchtfaktor PC

Gleiches gilt für den Computer. Viele Kinder verbringen sogar schon mehr Zeit vor dem Rechner als vor dem Fernseher. Dosieren Sie den Einsatz: Für Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren sollte eine Stunde am Tag nicht überschritten werden.

Setzen Sie adäquate Medien ein, beispielsweise speziell für Kinder verschiedener Altersstufen entwickelte CDs. Gut gemacht, fördern diese die Kinder in ihrer Entwicklung. Das können Spiele mit kniffligen Rätseln sein oder Programme, die Kinder spielerisch beim Lernen unterstützen. Diese Lernsoftware kann schüchternen oder ängstlichen Schülern helfen, besser zu lernen: Am PC dürfen sie Fehler

machen, ohne die Angst, sich vor der Klasse zu blamieren. Informieren Sie sich, welche Programme es gibt und wie sie aussehen, beispielsweise in Ihrer Bibliothek, in Buchhandlungen oder bei Lehrern.

Im Internet ist es schon schwieriger, zu überprüfen, ob die Inhalte auch kindgerecht sind. Surfen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam und führen Sie es so an Möglichkeiten und Grenzen des Netzes heran. Sprechen Sie mit ihm über problematische Seiten.

Wenn das Kind sich schon etwas auskennt und alleine surfen möchte, so installieren Sie eine Kindersicherung, mit der nur bestimmte Seiten aufgerufen werden können.



GUT ZU WISSEN!

Nicht übertreiben | Längst nicht immer kann man minutengenau „abpassen“, wie lange ein Kind am PC sitzt. Dennoch gibt es Richtzeiten, die zumindest einen Anhaltspunkt dafür bieten, wie viele Minuten Computerzeit ratsam sind.

Wissenschaftler empfehlen: Sechs- bis Zehnjährige sollten maximal eine Stunde und Elf- bis Dreizehnjährige maximal 90 Minuten am Computer spielen oder surfen.

Einen Selbstcheck für Kinder „Hast du noch die Kontrolle oder beherrscht der Computer dich?“ finden Sie auf den Kinderseiten der Techniker Krankenkasse www.tk-logo.de/Sucht



Diese Programme bieten einen gewissen Schutz, können aber auch nicht alles. Dazu ist das Internet zu groß.

Dauer-Internet-Sitzungen werden durch Programme verhindert, die den Kindern ein bestimmtes Zeitkontingent zuweisen. Damit müssen die Kinder dann umgehen lernen. Und: Stellen Sie den Familien-PC in einen neutralen Raum. Im Kinderzimmer haben weder Computer noch Fernseher etwas zu suchen.

Eine Faustregel | Auf eine Stunde Computer oder Fernsehen sollte eine Stunde Toben, Spielen, Sport oder Unternehmungen mit Freunden oder Familie kommen.

Echte Freunde statt virtuelle Welten

Setzen Sie Computer und Fernsehen gezielt ein. Damit stärken Sie die Medienkompetenz der Kinder. Die Flut von Informationen richtig auswählen und bewerten zu können, ist eine zentrale Fähigkeit, die schon früh angelegt werden kann.

Vermitteln Sie Ihren Kindern eine kritische Distanz zu TV und PC: Nicht alles, was es dort zu sehen gibt, ist wahr – und real schon gar nicht. Die reale Welt ist und bleibt immer noch die zum Anfassen und Erfahren mit allen Sinnen.





Bleib locker!

Gelassen zu bleiben, ist einfacher gesagt als getan. Wenn Kinder aber erkennen lernen, was ihnen Stress bereitet, ist das der erste Schritt in die richtige Richtung.

Gelassen durch den Alltag

Sinnvoll ist es, Stress auf mehreren Ebenen zu begegnen. Dabei bevorzugen die Kinder je nach Temperament und Interessen unterschiedliche Methoden. Die „Bleib locker!“-Formel bietet Ihnen verschiedene Strategien, wie Sie Ihre Kinder bei der Stressbewältigung unterstützen können und gemeinsam gelassener den Alltag leben können.

- B**ewusst Stress wahrnehmen
- L**ösung von Problemen unterstützen
- E**igene Prioritäten setzen
- I**ch kann das! – positiv denken
- B**ei anderen Unterstützung holen
- L**oben und damit Selbstvertrauen stärken
- O**ffen kommunizieren
- C**haos beseitigen: Zeitplanung mit Freiräumen
- K**eine falschen Erwartungen
- E**ntspannen und bewegen
- R**ichtig zusammen Spaß haben

Bewusst Stress wahrnehmen

Stress zu erkennen ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer funktionierenden Stressbewältigung.

- Erklären Sie Ihrem Kind, in welchen Situationen Stress entsteht; nennen Sie Beispiele, die Ihr Kind, aber auch Sie selbst betreffen, wie Zeitdruck oder eine schwere Arbeit.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wie es sich anfühlt, Stress zu haben, beispielsweise Angst zu haben oder nervös zu sein.
- Verwenden Sie eventuell das Modell der Stresswaage auf Seite 5, um das Geschehen anschaulich zu machen.
- Fragen Sie das Kind, in welchen Situationen es sich schlecht fühlt, und was es tut, um sich besser zu fühlen.
- Nehmen Sie Ihr Kind und seine Probleme ernst.

Die CD „Bleib locker!“ der TK unterstützt Kinder beim Entspannen. Sie bietet eine kindgerechte Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung, aber auch zu Phantasie Reisen. Sie ist Inhalt des Kursangebots „Bleib locker!“, damit die Kinder auch nach Kursende auf „Traumreise“ gehen können.

Lösung von Problemen unterstützen

Das aktive Angehen von Problemen hat sich als effektivste Methode der Stressbewältigung herauskristallisiert. Die Kinder haben längerfristig etwas davon, denn sie können konstruktiv und lösungsorientiert mit Stresssituationen umgehen und sie meistern. Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Lösungen oder Handlungsalternativen für Probleme:

- Was ist passiert?
- Warum ist das Problem ein Problem?
- Was ist zu tun? Welche Handlungsalternativen gibt es?
- Abwägen: Welche Lösung könnte funktionieren?
- Wer könnte dabei helfen?
- Ausprobieren der Lösungsmöglichkeiten
- Welche Lösung hat wie gut funktioniert?
- Wenn sich das Problem so nicht lösen lässt, bieten Sie ein offenes Gespräch an, denn „geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Eigene Prioritäten setzen

Oft geraten die Kinder unter Druck, weil viele scheinbar gleich wichtige Dinge gleichzeitig auf dem Zettel stehen. Sie müssen erst lernen, was wichtig ist und was nicht, was also dringend getan werden muss und was zurückgestellt werden kann. Prioritäten setzen zu können, ist eine zentrale Fähigkeit zur Stressreduktion, die aber auch Erwachsenen häufig schwerfällt.

- Setzen Sie selbst Prioritäten: Was ist mir oder dem Kind wie wichtig?
- Wenn das Kind dazu neigt, überall mitmischen zu wollen: Helfen Sie ihm, den Einsatz der eigenen Kräfte besser zu planen.
- Es ist gut, wenn gemeinsam erstellte Prioritäten auch eingehalten werden, beispielsweise die Reihenfolge, in der bestimmte Dinge erledigt werden sollen. Das bedeutet für das Kind Sicherheit.
- Bringen Sie dem Kind bei, selbst Prioritäten zu setzen und richtig gewichten zu können.





Ich kann das – positiv denken

Wenn ein Kind die Erfahrung gemacht hat, dass es schlimm ist, wenn es bei einer Aufgabe versagt hat, so wird die Angst „Ich kann das nicht“ bei nächster Gelegenheit wieder auftauchen. Diese sich selbst verstärkende Gedankenspirale lässt sich durch positive Gedanken aufbrechen.

- Versuchen Sie, gemeinsam mit dem Kind die Dinge in einem neuen Licht zu sehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es sich mit positiven Formulierungen wie „Ich schaffe das, ich kann das“ selbst motivieren kann.
- Ermutigen Sie Ihr Kind. Sagen Sie ihm, dass es vieles kann.
- Positiv erlebte Situationen aktiv verstärken: Erfolge (auch kleine) bewusst wahrnehmen und das Kind dafür loben

Bei anderen Unterstützung holen

Als Unterstützung kann sich Ihr Kind in Stresssituationen Hilfe von anderen holen. In erster Linie sind die Eltern die Ansprechpartner, aber auch Geschwister und Freunde sind sehr wichtig.

Für eine Aussprache oder die Bitte um Hilfe in einer schwierigen Situation braucht es eine vertrauensvolle Atmosphäre. Schaffen Sie dafür Anlässe, beispielsweise mit einem gemeinsamen Frühstück in Ruhe. Kennen Sie schon Situationen, die das Gespräch fördern? Dann machen Sie sie zu einem Ritual, das dem Kind signalisiert: Jetzt kann ich reden. Beispielsweise beim Teetrinken, beim Kochen, Spülen oder beim gemeinsamen Basteln. Manchmal ist es für das Kind wichtig, wenn es dabei mit etwas Mechanischem beschäftigt ist, vor allem dann, wenn sich das Gespräch um heikle Dinge dreht.

- Freundschaften pflegen: das Kind darin unterstützen, dass Verabredungen wichtig sind
- Kindern Momente zum Anlehnen und Wärme bieten
- Vertrauliche Situationen für offene Gespräche schaffen
- Rituale schaffen, die signalisieren: „Jetzt kannst du dich aussprechen“
- Nehmen Sie sich für diese Gespräche Zeit und lassen Sie sich nicht ablenken oder stören.
- Überlegen Sie gemeinsam, wer dem Kind in welcher Situation helfen und vielleicht auch das Problem lösen kann.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich auch bei anderen soziale Unterstützung zu holen.
- Wenn das Kind das Problem nicht selbst lösen kann, ist vielleicht auch Ihr Einsatz gefragt: beispielsweise, um das Gespräch mit dem Lehrer zu suchen.

Loben und damit Selbstvertrauen stärken

Ein gutes Selbstwertgefühl ist Basis für eine hohe Stresstoleranz, denn nicht jeder Misserfolg wird gleich als persönliches Versagen gewertet. Ein gesundes Selbstvertrauen können Sie bei Kindern gezielt fördern, indem Sie nicht nur bei Erfolgen loben, sondern auch bei fehlgeschlagenen Aktionen unterstützen und dem Kind Ihre Wertschätzung zeigen.





- Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes, indem Sie auch kleine Leistungen anerkennen.
- Auch wenn das Kind nicht alles genau so macht, wie Sie sich das vorstellen, loben Sie es für den Teil, den es gut gemacht hat.
- Würdigen Sie es, wenn das Kind versucht hat, eigenständige oder ungewöhnliche Lösungen zu finden.

Offen kommunizieren

Viel Druck lässt sich abbauen, wenn das Kind seine Bedürfnisse angstfrei äußern kann – und das nicht nur in der Familie, sondern auch in der Schule. Es erfordert Selbstbewusstsein und Mut, auch schwierige Situationen auszuhalten und über Niederlagen und Enttäuschungen zu reden.

- Bieten Sie Ihrem Kind an, über alles zu reden, was es beschäftigt.
- Wenn Sie gerade keine Zeit haben, sagen Sie ihm, wann es geht.
- Tabus, also Dinge, über die nicht geredet werden darf, gibt es nicht.
- Suchen Sie von sich aus das Gespräch, wenn Sie sehen, dass Ihrem Kind etwas auf der Seele liegt.
- Fördern Sie den Mut, die eigenen Bedürfnisse auch gegenüber anderen Menschen, zum Beispiel den Freunden oder den Lehrern, zu äußern.
- Keine Sanktionen bei heiklen Geständnissen: Nur so kann Ihr Kind auch offen über ein eigenes Versagen oder über Ängste reden.
- Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen und zu verstehen, was in ihm vorgeht.
- Reden Sie mit dem Kind über Ihr eigenes Stresserleben und wie Sie damit umgehen. Gestehen Sie auch eigene Fehler dem Kind gegenüber ein.

Chaos beseitigen: Zeitplanung mit Freiräumen

Ein Kind weiß vorher nicht, was es sich zumuten kann. Das betrifft sowohl den Umfang der Hobbys als auch die Interessen selbst. Lassen Sie zu, dass Ihr Kind etwas ausprobiert, um zu sehen, ob es ihm Spaß macht. Wenn nicht, so soll es diese Aktivität auch wieder fallen lassen können. Konsequenz bis ins Letzte ist hier nicht gefragt.

Kinder müssen nicht nur gezielt Kompetenzen erlernen, sondern brauchen auch die Freiheit, ihre Zeit selbst zu gestalten. Schaffen Sie also Freiräume für absichtsloses Spielen. Wecken Sie damit die Lust am Neuen, am Ausprobieren, an der Fantasie, mit der die Kinder neue Spiele erfinden. Das geht nicht unter Zeitdruck. Außerdem verarbeiten die Kinder oft Stresssituationen, wenn sie spielen.

Bei den Hausaufgaben sollten die Kinder ungestört in einer ruhigen Umgebung sein, damit sie sich konzentrieren können und lernen, eine Konzentration auch über einen längeren Zeitraum zu erhalten. Ihre Kinder sollten nicht viele Dinge zugleich tun, denn dann tun sie nichts richtig.

- Lassen Sie zu, dass Ihr Kind verschiedene Hobbys ausprobiert, um zu wissen, ob es Spaß daran hat.
- Lassen Sie Ihrem Kind genug Zeit zum Spielen und für sich selbst.
- Zeiten der Konzentration sollten Sie nicht unterbrechen, sondern konsequent fördern.
- Schaffen Sie die richtige Lernatmosphäre für Hausaufgaben.
- Essen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe.

Keine falschen Erwartungen

Zu niedrige Anforderungen schaffen zu wenig Impulse zur Entwicklung – zu hohe Erwartungen setzen Ihr Kind unter Druck. Versuchen Sie, die richtige Balance zwischen Überforderung und Unterforderung zu finden, und hinterfragen Sie Ihre Wünsche an das Kind kritisch.

- Setzen Sie Ihren Kindern realistische, erreichbare Ziele.
- Projizieren Sie Ihre eigenen Wünsche nicht auf Ihre Kinder.
- Setzen Sie die Toleranzschwelle hoch an und bauen Sie keinen zu hohen Erwartungsdruck auf.
- Aber: Fordern Sie von Ihren Kindern durchaus Leistung und freuen Sie sich, wenn sie erbracht wird.
- Leben Sie Ihren Kindern Gelassenheit vor.

Entspannen und bewegen

Manche Kinder bauen überschießende Energien gut durch Sport ab. Die klassischen Entspannungsmethoden, die mit Ruhe arbeiten, machen diesen Kindern oft keinen Spaß. Möglicherweise kommt aber eine Methode mit aktiven Elementen wie die Progressive Muskelentspannung bei Ihrem Kind an.

Ihr Kind beruhigt sich bei seiner Lieblingsmusik oder legt sich hin? Ihm könnten ruhige Entspannungsmethoden liegen, beispielsweise Phantasiereisen. Bücher mit solchen Geschichten finden Sie auf Seite 27. Vielleicht lässt sich Ihr Kind auch zu mehr Bewegung motivieren. Aber das soll dann Spaß machen und kein neuer Stressfaktor sein. Achten

Sie darauf, dass Sie ein nicht leistungsbezogenes Sportangebot auswählen.

Ziel ist, dass Ihre Kinder lernen, die ihnen eigene Art des Stressabbaus gezielt in Belastungssituationen einzusetzen, beispielsweise:

- Sport treiben
- Gezielt austoben
- Musik hören
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannungsgeschichten vorlesen lassen
- Phantasie Reisen erfinden
- Anuscheln

Richtig zusammen Spaß haben

Lachen ist gesund – es erzeugt Glückshormone, macht zuversichtlich und gute Laune. Außerdem stärkt es das Gemeinschaftsgefühl. Lachen ist auch ein Ventil, um starken Druck und große innere Spannungen abzubauen.

- Lachen Sie viel gemeinsam und sehen Sie vieles mit Humor.
- Machen Sie sich auch mal zusammen über etwas lustig. Das hilft, die Dinge wieder ins normale Licht zu rücken und von emotionalem Ballast zu befreien.
- Träumen Sie auch mal miteinander etwas Verrücktes.



Wenn die Probleme zu groß werden

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich die Situation für Sie und Ihr Kind nicht zufriedenstellend oder gar nicht lösen lässt: Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu suchen. Kinderärzte und Psychologen können abklären, ob die Probleme medizinische Ursachen haben; sie wissen auch, wer weiterhelfen könnte.

Bei vielen Problemen gibt es Unterstützung durch Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen. Erste Ansprechpartner können auch Vertrauenslehrer sein. Sie wissen, welche Anlaufstellen es gibt und wie beispielsweise ein

Schulpsychologe eingeschaltet werden kann. Es gibt auch städtische oder kirchliche Beratungsstellen oder Angebote der Familienbildungsstätten.

Möglicherweise gibt es bei Ihnen vor Ort eine Elternvereinigung oder eine Selbsthilfegruppe. Auskunft gibt Ihnen die regionale Kontaktstelle oder NAKOS, die nationale Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen.

Die Adresse:

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin,
Telefon: 030 - 31 01 89 60,
Internet: www.nakos.de



Ausführliche Informationen zum Thema Kinder und Stress:

Arnold Lohaus, Johannes Klein-Heßling (1999). Kinder im Stress – und was Erwachsene dagegen tun können. München: Beck.

Arnold Lohaus, Johannes Klein-Heßling (2000). Stresspräventionstraining. Göttingen: Hogrefe.

Ohm, Dietmar (2000). Progressive Relaxation für Kids. Stuttgart: Trias.

Mayer-Skumanz, Lene & Heringerm, Irmgard (1999). Mit dem Tiger um die Wette. Geschichten, Tipps und Übungen bei Prüfungsangst und Stress.

Anke Beyer, Arnold Lohaus (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm von: Hogrefe Verlag.
ISBN: 9783840920318

Internet für Kinder:

Kindergerechte Startseiten sind beispielsweise

www.blinde-kuh.de

www.tk-logo.de – TK-Logo, das Wissenschaftsmagazin für Kinder zwischen acht und 15 Jahren.

Kinder und Stress – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg. Bereich Vertrieb, Fachreferat Gesundheitsmanagement: Thomas Holm (verantwortlich). Text: Sylvia Knittel, Micaela Berger. Fachliche Beratung: Prof. Dr. Arnold Lohaus, Universität Marburg; Dipl.-Psychologe York Scheller, Techniker Krankenkasse. Gestaltung: Christina Bartheidel; Produktion: Christian Nickel; Litho: Hirte Medienservice, Hamburg; Druck: Merkur Druck, Norderstedt; Fotos: Getty Images.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung gestattet. 5. Auflage, September 2013.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung?

Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden:
service@tk.de

TK-ÄrzteZentrum und TK-FamilienTelefon

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Fragen zur Gesundheit am Telefon: **Tel. 040 - 85 50 60 60 60**
(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

Beim TK-FamilienTelefon erhalten Sie Antworten auf Fragen zur Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen: **Tel. 040 - 85 50 60 60 50**
(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

Internet

Alles zum Thema Prävention haben wir für Sie zusammengefasst unter
www.tk.de/gesundheitskurse



TK

**Techniker
Krankenkasse**

Gesund in die Zukunft.

