

## **Kinder und Jugendliche unter Druck**

Druck, so scheint es, ist heute unser alltäglicher Begleiter. Berufliche Anforderungen, gesellschaftliche Erwartungen, Freizeitstress – kein Lebensbereich ist heute frei von Druck und Zwang. Zu dieser beunruhigenden Feststellung kommen nun auch Ergebnisse von aktuellen Studien hinzu, die auf die massive Belastung von Kindern und Jugendlichen durch Druck und Stress aufmerksam machen. Immer mehr sind auch jüngere Altersgruppen davon betroffen und leiden unter den schwer zu erfüllenden und bedrückenden Anforderungen ihrer Umwelt. In Umfragen bestätigt sich, was auch Erwachsene subjektiv wahrnehmen: Fast zwei Drittel der 11- bis 29-Jährigen sind der Auffassung, dass der Druck Jahr für Jahr zunimmt<sup>1</sup>. Sich gestresst und unter Druck fühlen ist demnach nicht mehr nur ein Grundbefinden des erwachsenen Menschen, sondern auch der Kinder und Jugendlichen. Der Umgang mit Druck ist schon für Erwachsene oft schwierig – besonders aber für Kinder schwer verkraftbar.

### **Was ist Druck?**

Der Begriff „Druck“, wie er hier zur Anwendung kommt, entspricht den in der Psychotherapie verwendeten „Stressoren“. Stressoren sind Einflüsse von außen, die den grundlegenden Entwicklungsbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen entgegenstehen und sich deshalb auf die Persönlichkeitsentwicklung ungünstig auswirken. Dieser Druck von außen bringt das seelische Gleichgewicht ins Wanken, es kommt zum Verlust der Balance zwischen stabilisierenden und labilisierenden Kräften und der Ausgleich zwischen inneren und äußeren Ansprüchen gelingt nicht mehr. Ein innerseelischer Konflikt ist die Folge. Diese inneren, unbewussten Konflikte und konflikthaften Belastungen von außen spielen, wenn sie lange genug anhalten und intensiv genug sind, bei der Entwicklung von Störungen eine maßgebliche Rolle.

---

<sup>1</sup> Quelle: TIMESCOUT Welle 12 (2007)

Zitiert nach: Bernhard Heinzlmaier: Jugend unter Druck, [www.jugendkultur.at](http://www.jugendkultur.at)

## **Woher kommt der Druck?**

Alarmierende Zahlen und Fakten über den Druck auf Kinder und Jugendliche wurden in einer aktuellen Studie des Österreichischen Jugendrotkreuzes erhoben<sup>2</sup>, die gemeinsam mit anderen deutschsprachigen Ländern zur Jugendsituation erstellt wurde. Laut der Studie fürchten sich 52 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von sechs bis 14 Jahren vor einem Sittlichkeitsverbrechen, 59 Prozent haben Angst davor, dass einem Familienmitglied etwas zustößt, 40 Prozent dieser Altersgruppe fürchten sich vor der Zukunft und 48 Prozent vor schwerer Krankheit oder dem Sterben. 71 Prozent der Jugendlichen sind der Meinung, dass das Aussehen in Zukunft noch wichtiger sein wird als der Charakter.

## **Entwicklungsbedingungen in der globalisierten Leistungsgesellschaft**

Dem Einfluss der globalisierten Leistungsgesellschaft kann man sich heute kaum mehr entziehen. Damit werden die Entwicklungsbedingungen für unsere Kinder und Jugendlichen zunehmend schwieriger und die Liste der gesellschaftlich bedingten Stressoren immer länger.

- Die traditionellen familiären Strukturen lösen sich auf, ohne dass bisher neue passende Strukturen gefunden wurden.
- Leistungs- und Konkurrenzdruck, sozialer Druck in der Schule, Gewalt in der Schule (Mobbing, Bullying) nehmen laut Studie zu.
- Die Haltung des globalisierten Kapitalismus, der Entsolidarisierung und Individualisierung hat auf die Heranwachsenden druckvolle Auswirkungen. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied, jeder ist nur noch für sich selbst verantwortlich.

---

<sup>2</sup> Quelle: Zellmann, Peter (2007). Deine Stärken. Deine Zukunft. Ohne Druck. [www.freizeitforschung.at](http://www.freizeitforschung.at)

- Die Werterelativierung und Aufsplitterung von gesellschaftlichen Grundhaltungen in Klein- und Kleinstideologien: Werte-, Sinn- und politische Fragen spielen kaum noch eine Rolle.
- Ausgleich in kurzlebigen und oberflächlichen Konsum-, Fun- und Lifestyleerlebnissen bringt wenig Erfüllung, umso häufiger aber Sinnkrisen!
- Die bequeme „nivellierte“ Mittelstandsgesellschaft wurde ausgerufen. Daneben wächst soziale Ungleichheitsverteilung, Armut, Ausgrenzung, Stigmatisierung.

Wenig Unterstützung beim Umgang mit gesellschaftlichem und umweltbedingtem Druck bieten in dieser Situation Eltern und Schulen. In der TIME Scout Studie<sup>3</sup> geben sogar über 30 Prozent der Befragten an, dass es eigentlich die Eltern sind, die sie unter Druck setzen, damit sie Ziele in Arbeit, Studium und Ausbildung erreichen. So sind Eltern und Pädagogen in der Komplizenschaft mit dem System und fallen ihren Kinder und deren Entwicklungsbedürfnissen in den Rücken.

### **Der Umgang mit Druck...**

Immer mehr Kinder reagieren mit Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu psychischen Störungen auf die Anforderungen ihrer Umwelt. Wird der Druck zu groß, zeigen Kinder und Jugendliche Aggression, Depression oder ziehen sich von der Außenwelt zurück: 35 % der jugendlichen Mädchen und 20 % der männlichen Jugendlichen geben an, depressiv zu sein. 8 % haben Suizidgedanken. Die Hälfte der Mädchen und ein Drittel der Buben suchen Hilfe im Umgang mit Stress. In den Schulen werden 20 % der Kinder als verhaltensauffällig betrachtet, soweit, dass zumindest ein Beratungsbedarf besteht.

Leistungsverweigerung, psychosomatische Erkrankungen, Flucht in die Sucht, Beziehungsstörungen, aber auch Angstzustände und Konzentrationsschwächen sind als Folgen von zu starkem Druck zu verstehen. Die Bundespsychotherapeutenkammer in

<sup>3</sup> Quelle: TIMESCOUT Welle 12 (2007)

Berlin hat erhoben, dass die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung, sowie Essstörungen wie Magersucht und Bulimie heute weiter verbreitet sind als noch vor wenigen Jahren. Die Jugendlichen revoltieren also nicht offen gegen die gesellschaftlichen Verhältnisse. Sie ordnen sich oft unter und leiden still, für sich oder gemeinsam mit den Freunden. Dieses Verhalten spiegelt sich auch in der Wertedarstellung der Jugend wieder: Freunde, auf die man sich verlassen kann, stehen dabei an oberster Stelle. Vorbilder oder politisches Engagement haben hingegen eine untergeordnete Bedeutung

### **Lösungsstrategien**

Pädagogen, politische Institutionen und Vertreter der Psychotherapie sind sich einig: Es besteht dringender Handlungsbedarf. Eine grundlegende Änderung im Schul- und Gesellschaftsbereich steht an. Lange genug wurde untätig zugesehen, wie Kinder und Jugendliche zunehmend und schutzlos dem Leistungsdruck und anderen Stressoren ausgeliefert waren.

**Die Psychotherapie soll künftig mit einer kritischen Stimme wieder mehr Verantwortung im öffentlichen Diskurs übernehmen und die Aufmerksamkeit auf inhumane und entwicklungsfeindliche kollektive Lebenslagen lenken.**

Die ExpertInnen des ÖBVP haben einige Lösungsansätze und einen Forderungskatalog entwickelt, der sich an die Eltern, pädagogischen Einrichtungen und an die Politik wendet.

- Mehr Beziehungsqualität in der zur Verfügung stehenden Zeit
- Betreuungsqualität: kleine Gruppengrößen, Betreuungskontinuität, Bewegungs- Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Kind- und persönlichkeitsgerechtes Lernen



# ÖBVP

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

- Pädagogische Konzepte mit ideologischen Grundlagen – Förderung der Wertediskussion!
- Soziales Lernen in der Schule: Klare Positionierung gegen Gewalt, Bullying und Mobbing, engagierte Auseinandersetzung mit sozialen Konflikten und Ausgrenzung
- Eltern und Pädagogen müssen ihre Ansprüche und ihr Verhältnis zum System laufend und kritisch reflektieren. Nicht einfach den eigenen Druck an die Kinder weiter geben
- Erziehung und Ermutigung zum politischen Engagement, zur kritischen Reflexion und Rebellion gegen inhumane und sozial ungerechte gesellschaftliche Verhältnisse
- Erziehung zur Selbstverantwortung und Eigenständigkeit in der Beurteilung der gesellschaftlichen Phänomene
- Erziehung zum Mitgefühl und zur Solidarisierung mit Not leidenden und ausgegrenzten Menschen
- Psychotherapeutische Konzepte für gesellschaftliche Veränderungsprozesse, Prävention und Behandlung von Auswirkungen nutzbar machen. Einbeziehung von PsychotherapeutInnen in:
  - Schulmediation
    - Gewaltprävention
    - Supervisionsprojekte
    - Einbindung bei der Gestaltung des Faches „soziales Lernen“
    - Fortbildung für LehrerInnen
- **Flächendeckende Finanzierung von Psychotherapie für alle Kinder und Jugendliche, die Psychotherapie brauchen!**