

Brennpunkt Jugend

Förderung oder Überforderung?

Schule, Familie, Hobbys, Freunde, Social-Media – der Druck kommt von überall. Die Jugendlichen werden heutzutage von allen Seiten her gefordert – was oft zu Stress und Überforderung führt.

Der Leistungsdruck in der Schule wächst und nach den aktuellen Befragungsergebnissen des Departements Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau fühlen sich 22 Prozent der Aargauer Schulkinder durch die Arbeit für die Schule sehr gestresst. Nebst den Hausaufgaben stehen oftmals drei bis vier Prüfungen pro Woche an. So kommt auch die gut gemeinte Förderung der Eltern zum überlaufen, wenn die Freizeit der Jugendlichen mit allem Möglichen vollgestopft wird. Nach der Schule geht es dann meist in den Musikunterricht und in Sporttrainings, die mehrmals in der Woche stattfinden.

Zudem haben viele Jugendliche den Leistungsdruck der Gesellschaft übernommen. So machen sie sich bereits Gedanken, welche Weiterbildungen sie nach der Lehre absolvieren möchten – ohne erst einmal den Lehrstellenprozess begonnen zu haben.

Die Jugendlichen befinden sich in diesem Alter in der Phase der Identitätsfindung, was bereits eine grundlegende Herausforderung darstellt. So fördert das ständige Vergleichen von Gleichaltrigen auf den

sozialen Medien und die demzufolge konstante digitale Präsenz den psychischen Druck umso mehr. Allem gerecht zu werden, führt zum ständigen Balancieren des bereits gefüllten Alltags.

Druck ablassen

Wir Jugendarbeitenden der Jugendarbeitsstelle Surbtal-Würenlingen merken den Druck, der auf den Jugendlichen lastet meist in den Jugendtreffs. Viele Jugendliche sind froh, einfach einmal nur zu chillen – also nichts zu tun, auszuruhen oder Spass unter Freunden zu haben.

Der Jugendtreff bietet für die Jugendlichen einen Rückzugsort, wobei sie ohne Anforderungen einfach einmal nur sein können. Es ist ein Ort der Unverbindlichkeit, was die Jugendlichen schätzen. Dabei entstehen oftmals Gespräche über Probleme, die sie beschäftigen und die sie uns Jugendarbeitenden auf neutraler Basis erzählen können.

Meistens geht es einfach auch nur darum, Druck abzulassen und Dinge loszuwerden, ohne befürchten zu müssen, dass direkt interveniert wird. Oftmals kann durch präventive Gespräche viel bewirkt werden – dabei ist das Gespräch auf Augenhöhe unabdingbar.

Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Viele Eltern sind überfordert mit dem meist unerklärlichen Verhalten der Jugendlichen. Deshalb ist es umso bedeutender, die Probleme der Jugendlichen

ernst zu nehmen, auch wenn diese für Erwachsene häufig banal erscheinen. Durch das Eintauchen in die Lebenswelt der Jugendlichen kann bereits mehr Verständnis für ihre Situation aufgebracht werden.

Wichtig ist es, aufmerksam zu sein. Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Essstörungen wie Appetitlosigkeit oder auch übermässiges Essen, Konzentrationsprobleme, plötzliches Absacken der schulischen Leistungen, Veränderung im Verhalten wie sozialer Rückzug oder geringes Selbstwertgefühl weisen auf Überforderung hin.

Um zu lernen mit dem Druck umzugehen, können gemeinsam mit dem Kind Bewältigungsstrategien gefunden werden. Bei Ratlosigkeit ist es wichtig, eine Fachperson beizuziehen. Auf www.stress.projventute.ch finden sich weitere Tipps.

Nützliche Links für Jugendliche:

www.wie-gehts-dir.ch
www.cloudymind.org
www.feel-ok.ch
www.reden-kann-retten.ch



Michèle Kizal,
Jugendarbeiterin
i.A.,
Jugendarbeits-
stelle Surbtal-
Würenlingen,
Würenlingen