



Linz, am 05. Juni 2019

Unterlage zum Pressegespräch

„Endspurt in der Schule -

Wenn der Leistungsdruck über den Kopf wächst.“

Ihre GesprächspartnerInnen:

*Mag.^a **Sonja Hörmanseder**, Krisenhilfe OÖ*

*MMag. **Martin Schmid**, Krisenhilfe OÖ*

Mittwoch, 05. Juni 2019, 11.00 Uhr

Presseclub, Saal A, Landstraße 31, 4020 Linz

Rückfragehinweis:

Mag. Philipp Jachs

Krisenhilfe OÖ, Kommunikation & Marketing

presse@krisenhilfeooe.at

Tel.: 0 732 6996 344; Mobil: 0664 88 45 19 44

Am Ende des Schuljahres kommt es geballt: Der Leistungsdruck steigt, die SchülerInnen müssen noch einmal „reinbeißen“ und das Beste aus sich herausholen, um das Schuljahr so gut wie möglich bzw. doch noch positiv abzuschließen. Dieser Schulstress hinterlässt Spuren und nicht selten folgen daraus psychische Krisen. Doch diese müssen nicht alleine durchgestanden werden: Die Krisenhilfe OÖ ist rund um die Uhr bei psychischen Notfällen erreichbar.

Mindestens vier von zehn Berufstätigen klagen über Überbelastung und Stress (Quelle: JKU). Aber nicht nur Erwachsene leiden darunter: Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse in Deutschland berichtet, dass rund 25 Prozent der Kinder und Jugendliche oft oder sehr oft unter Stress leiden. In Österreich kann man davon ausgehen, dass der Prozentsatz ähnlich ist und jedes vierte Kind unter Stress leidet. SchülerInnen stehen unter hohem Leistungsdruck, nicht selten gibt es Konflikte in der Familie oder im sozialen Umfeld, immer öfters fühlen sie sich auch vom Freundeskreis unter Druck gesetzt – nicht zuletzt aufgrund der Vorgaben überzogener Lebenswelten von Youtube-Stars und Online-Influencern. Kinder müssen oftmals einiges aushalten, das kann zu einer Überforderung führen. Bei Jugendlichen kommen dann auch noch diverse Symptome der Pubertät dazu, eine hormonelle Umstellung und Veränderungen des Körpers sind meist physisch und psychisch anstrengend.

„Schulstress ist vor allem durch eine Verhaltensänderung erkennbar, kann sich jedoch bei jedem Kind und Jugendlichen unterschiedlich äußern“, sagt Mag.^a Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ. „Demotivation, Zurückgezogenheit und Abgeschlagenheit gelten als wichtige Erkennungsmerkmale von Schulstress im Kindes- und Jugendalter. Zudem treten häufig Konzentrationsschwierigkeiten auf, welche sich oft durch schlechter werdende Schulnoten bemerkbar machen. Nicht selten kommen auch psychosomatische Probleme auf.“

Typische Warnsignale für Schulstress können sein:

- Bauchweh
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Schlafstörungen wie Einschlafschwierigkeiten
- Müdigkeit, Niedergeschlagenheit
- Aggressivität
- permanente schlechte Laune

- Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Traurigkeit
- Essstörungen (wie z.B.: Magersucht, Bulimie)
- Angst
- Sozialer Rückzug (eher bei Jugendlichen, selten bei Kindern)

Die Ursachen für Schulstress sind meistens sehr ähnlich

Zu den Hauptfaktoren zählt ein stetig wachsender Leistungsdruck, welcher in Kombination mit Angstzuständen auftritt. Letztere sind mit starken Zweifeln verbunden, überhaupt den gesellschaftlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Nicht zuletzt resultiert dies aus der Tatsache, dass sich Eltern stets das Beste für ihre Kinder wünschen, um später am Arbeitsplatz einen guten Job zu ergattern. Der Druck geht also sehr oft auch von den Eltern aus.

Fallbeispiele – junge Menschen in der Krise:

H., Fallbeispiel 1

Männlich; 17J. (Telefonischer Kontakt)

H. hat die Schule abgebrochen (1. Klasse HTL) und befindet sich im ersten Lehrjahr. Er hat große Probleme in der Berufsschule (Prüfungsangst) und Panik den Lehrplatz zu verlieren. Er kämpft mit Schlaflosigkeit und Zukunftsängsten, sein Vater weiß nichts davon. H. will sich seinen Freunden nicht anvertrauen, hat Angst ausgelacht zu werden. Er hat überlegt, abzuhaufen, um sich den Prüfungen nicht mehr stellen zu müssen, dann würde er aber mit Sicherheit den Lehrplatz verlieren. H. hat immer öfter Suizidgedanken, will aber seinen Vater damit nicht belasten. Dieser ist Alleinerzieher bzw. Witwer.

Die Krisenhilfe OÖ leistet einen Akut-Hausbesuch, um die Gefahr der Suizidalität abzuklären und um weitere Schritte zu überlegen. Nach der Abklärung folgen weitere Kontakte, um die weitere Vorgehensweise zu überlegen (Psychoedukation, Umgang mit Ängsten, Wertschätzung des Gelingenden, Ressourcenarbeit, wie kann Vater eingebunden werden)

A., Fallbeispiel 2

Weiblich, 18 J. (Telefonischer Kontakt, danach persönliche Krisenberatung)

A. wird alles zu viel: In der Schule fühlt sie sich überfordert, fürchtet die Matura nicht zu schaffen. Sie hat den Kopf nicht frei aufgrund vieler Dinge, die sie beschäftigen: Sie hat Stress mit den Eltern, denn sie muss die Matura machen (Akademikerfamilie). Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche werden nicht gehört, ihre Probleme werden abgetan, A. fühlt sich missverstanden und nicht ernst genommen. Zusätzlich findet sie keinen Anschluss im Klassenverband, sie kann und will mit den anderen Mädchen in der Klasse nicht mithalten (Aussehen, Outfit, fortgehen, Selbstdarstellung auf Instagram). A. beschreibt sich als einsam, traurig und überfordert.

Die Krisenhilfe OÖ stellt ihr ein Angebot zusammen: Telefonische Gespräche zur Entlastung, Abklärung von Suizidalität, Wertschätzung der Dinge, die gut laufen und gelingen. Es geht auch viel in die Richtung der Ressourcenarbeit: Wo bekommt man Unterstützung, was tut mir gut etc. Das Angebot von persönlichen Krisenberatungsgesprächen hilft ebenfalls: Gemeinsam werden Möglichkeiten erarbeitet, das Gespräch mit den Eltern zu wagen. Es gibt viele gemeinsame Überlegungen, die akuten Überforderung zu verringern.

J. Fallbeispiel 3

Weiblich, 35 J. (Telefonischer Kontakt)

Eine Pädagogin in einer NMS meldet sich in der Krisenhilfe OÖ, da sie sich große Sorgen um eine Schülerin macht und unsicher ist, wie sie unterstützen kann. Die Lehrerin nimmt wahr, dass sich die Schülerin sehr zurückzieht und auch an Gewicht zu verlieren scheint. Der Mitarbeiter am Krisentelefon coacht sie bezüglich eines Gesprächs mit der Schülerin, das in diesem Fall der erste wichtige Schritt ist. Ebenso überlegen sie gemeinsam, wie die Eltern miteinbezogen werden können und welche Unterstützungsmöglichkeiten innerhalb und außerhalb des Schulsystems zur Verfügung stehen.

Die Krisenhilfe OÖ hilft rasch und rund um die Uhr

Die Krisenhilfe OÖ bietet umgehend professionelle Unterstützung bei psychischen Krisen. Die MitarbeiterInnen stehen dabei unter der Telefonnummer 0732 / 2177 rund um die Uhr zur Verfügung. Das Angebot der Krisenhilfe umfasst telefonische und persönliche Krisenintervention, Onlinekrisenberatung, Hausbesuche, Unterstützung nach traumatischen Ereignissen und Unterstützung für Einsatzkräfte. Alle Leistungen sind dabei für die Betroffenen kostenlos.

„Letztes Jahr wurden wir rund 27.000mal kontaktiert“, sagt MMag. Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ. „Wir gehen davon aus, dass knapp 650 Kontaktaufnahmen davon von Minderjährigen stammen (Hochrechnung aus dem Jahr 2017) – Tendenz steigend. Es melden sich auch immer jüngere Menschen. Themen, die uns generell häufig beschäftigen sind vor allem Suizidalität – davon ist nicht nur die Familie betroffen, sondern auch die FreundInnen und die Schule. Das Thema ‚Schule und Ausbildung‘ ist auch ein häufiger Indikator, weshalb wir kontaktiert werden: Leistungsdruck und Zukunftsängste verursachen hier oftmals Panik. Aber auch Stalking und Mobbing, gerade online, ist bei uns brisant sowie das Thema ‚Beziehung‘ und ‚Beziehungsende‘. Relativ neu ist der ‚Kulturkonflikt‘ bei jungen Menschen zwischen Herkunftsland, Familie und der österreichischen Kultur. Wir erleben auch, dass gerade vor und nach der Maturazeit die Kontaktforderungen bei der Krisenhilfe OÖ zunehmen.“

Schulstress muss nicht sein – 5 praktische Tipps:

Generell gibt es viele Ansätze, wie man für die eigene Psyche „vorsorgen“ kann (siehe Beilagen „Erste Hilfe für die Seele“ und „Postkarten“). Mithilfe von sozialarbeiterischen und/oder medizinischen Interventionen alleine lassen sich grundsätzliche schulpolitische Probleme nicht lösen. Man sollte sich auf lange Sicht überlegen, was Kindern und Jugendlichen zumutbar ist und wie man dem Leistungsdruck entgegenwirken kann. Bis dahin können auch Eltern kurz- und mittelfristig ihren Nachwuchs effektiv unterstützen:

1. **Gemeinsam gesund und fit durch den Alltag:** Ausgleich ist wichtig – auch gemeinsam mit der Familie. Gemeinsame Aktivitäten (Quality time), Bewegung und gesunde Ernährung sind in Stressphasen besonders wichtig. Vielleicht sollte man sich auch wieder einmal kurz Zeit nehmen für die Dinge, die einem gut tun.

2. **Freizeitstress vermeiden:** Wenn man in der Schule „Vollgas“ geben muss, sollte man Stress in der Freizeit vermeiden – vielleicht kann man Verwandtenbesuche oder andere Freizeitaktivitäten auf einen günstigeren Zeitpunkt verschieben.
3. **Verständnis:** Eltern und Umfeld sollten verstehen, dass Schulstress wirklich an die Substanz gehen kann und somit die Kinder/Jugendlichen vielleicht auch etwas mehr schonen. Wichtig ist auch zu bedenken: Nicht jede/r kann in allem gut sein.
4. **Eigene Erwartungen senken:** Oftmals sind die Erwartungen der Eltern der Auslöser für Stress. Muss das Kind wirklich stets mit Bestnoten heimkommen, oder tut es auch eine schlechtere Note? Das würde das Kind sicherlich entlasten.
5. **Kindern/Jugendlichen helfen, Strategien zu lernen:** Oftmals haben Erwachsene gelernt, mit Stress umzugehen – Yoga, Meditieren, Atem- und Konzentrationsübungen: Vielleicht kann das Kind ja auch davon profitieren?

Über die Krisenhilfe OÖ - die Krisenhilfe OÖ ist für Sie da:

Die Krisenhilfe OÖ bietet rasche und professionelle Unterstützung bei psychischen Krisen. Diese können jede/n treffen: Nicht nur SchülerInnen können die Krisenhilfe OÖ kontaktieren, sondern auch Eltern und PädagogInnen, die sich um eine/n SchülerIn Sorgen machen. prominente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und die Notfallseelsorge haben sich unter dem Namen „Krisenhilfe OÖ“ zu einem Trägerverbund zusammengeschlossen, um die zukünftige Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können. 2018 wurde die Krisenhilfe OÖ mit dem INTEGRAL (Österreichischer Preis für Integrierte Versorgung) ausgezeichnet. Nähere Infos unter www.krisenhilfeooe.at.

FACTBOX - was wichtig ist:

- Mindestens jedes vierte Kind ist von Stress betroffen
- Meistens gibt es deutliche Warnsignale
- Symptome müssen ernst genommen werden, um schwere psychische Krisen zu verhindern
- Die Krisenhilfe OÖ ist für alle da: SchülerInnen, Eltern und auch LehrerInnen