



E-Mail

Medien Stadt Luzern

Fachtagung: 11-jährig und ausgebrannt – beobachten und Hilfe holen

Medienmitteilung

Luzern, 24. Mai 2018

Neuste Erkenntnisse zeigen: Immer häufiger haben auch Kinder Burnout-Symptome. An der heutigen Fachtagung «11-jährig und ausgebrannt – Burnout bei Kindern?» der Stadt Luzern haben Expertinnen und Experten über Ursachen wie Smartphones und überladende Freizeitkalender gesprochen und Handlungsoptionen aufgezeigt.

Vormittags Schule, nachmittags Nachhilfe, gegen 16 Uhr Saxophonstunde, um 18 Uhr Fussballtraining, bevor nach dem Abendessen zwei Stunden Hausaufgaben und vor dem Schlafengehen noch eine Stunde Xbox dran sind. Und via Smartphone ist man die halbe Nacht online. Was nach einem Mammutprogramm klingt, ist für viele Kinder und Jugendliche schlicht alltäglich.

Manche Kinder und Jugendliche sind derart eingespannt, dass ihnen kaum mehr Zeit zum Regenerieren bleibt. Schlaflosigkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, Angstzustände, vermindertes Selbstvertrauen, Erschöpfung und Apathie oder gar Suizidgedanken sind mögliche Folgen. Vermehrt sprechen Kinder- und Jugendärzte bei diesen Symptomen von Erschöpfungsdepressionen bei Kindern beziehungsweise von Burnout. Experten gehen davon aus, dass rund drei Prozent der Schweizer Kinder eine solche Erschöpfungsdepression entwickeln – Tendenz steigend. Gemäss einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei Schweizer Schulkindern leiden 27 Prozent der Elfjährigen an Schlafproblemen, 2002 waren es 19 Prozent.

«Ausserordentlich leistungsorientiert»

«Unsere Beraterinnen und Berater der Jugend- und Familienberatung Contact Luzern stellen vermehrt fest, dass immer mehr Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern ausserordentlich leistungs- und erfolgsorientiert sind», sagt Christina Reusser, Bereichsleiterin Kinder-, Jugend- und Familienberatung der Dienstabteilung Kinder Jugend Familie (KJF) der Stadt Luzern. Sie hat deshalb eine Fachtagung mit Referaten und einer Podiumsdiskussion zum Thema organisiert (siehe Kasten).

Stadt Luzern
Kommunikation
Hirschengraben 17
6002 Luzern
Telefon: 041 208 83 00
E-Mail: kommunikation@stadtluzern.ch
www.kommunikation.stadtluzern.ch

Einer der Referierenden der heutigen Tagung war Urs Kiener, Kinder- und Jugendpsychologe von Pro Juventute Schweiz. Die Stiftung versucht dem zunehmenden Druck, welchem Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind, entgegenzutreten. «Die heutigen Kinder leiden unter extrem verplanter und fehlender selbstbestimmter Freizeit», sagte Urs Kiener. Die Tatsache, dass Jugendliche heutzutage auch bei vergleichsweise geringen Problemen sehr schnell den Gedanken hätten, ihrem Leben ein Ende zu setzen, zeige die Überforderung. So hat sich der Anteil der beim Sorgen-telefon (147) von Pro Juventute eingehenden Anrufe von Kindern und Jugendlichen mit schwerwiegenden persönlichen Problemen in den letzten acht Jahren mehr als verdoppelt.

Der Jugendpsychologe macht auch die neuen Medien als Ursache der Überforderung aus: «Die ersten Burnouts bei Kindern und Jugendlichen und die erste grosse Welle, mit welcher Kinder Zugang zu Smartphones erhielten, fallen zeitlich recht nahe zusammen», sagt er. 99 Prozent der 12-Jährigen in der Schweiz besitzen heute ein Smartphone. «Wenn man nicht ständig online ist, läuft man Gefahr, etwas zu verpassen. Das ist eine Angst der Jugendlichen, die zu einer ständigen Rastlosigkeit führt», sagte Urs Kiener. Wenn man da keine Pause mache, könne dies zur völligen Erschöpfung führen.

Kinder beobachten und früh professionelle Hilfe holen

Die Langzeitfolgen der anhaltenden hohen Belastung für die Kinder und Jugendlichen selber sowie für die Gesellschaft seien heute noch nicht geklärt, waren sich die Podiums-Teilnehmenden der Fachtagung einig. Für sie war klar, dass es eines breiten gesellschaftlichen Dialogs bedarf, um eine Lösung zu finden.

Wichtig sei, dass Eltern ihr Kind genau beobachten. «Wenn sie klassische Erschöpfungssymptome wie Schlaflosigkeit oder tägliche Kopf- oder Bauchschmerzen feststellen, sollten sie nicht zögern, professionelle Hilfe herbeizuziehen», riet Kinder- und Jugendpsychologe Urs Kiener. Erschöpfungsdepressionen könnten nicht im Familienkreis behandelt werden.

Die Stadt bietet Unterstützung

Die Abteilung Kinder Jugend Familie der Stadt Luzern kann bei Fragen zum Thema Belastung von Kindern und Jugendlichen sowie bei weiteren Familienthemen Unterstützung leisten. Sie ist Kompetenzzentrum und Anlaufstelle für sämtliche Anliegen rund um die Thematik Kinder, Jugendliche und Familie.

Die Abteilung bietet Kindern, Jugendlichen und Familien ein umfangreiches Unterstützungsangebot in Fragen rund um Familie, Erziehung, Freizeitgestaltung und Vereinbarkeit von Beruf und Familie an. Zudem setzt sich die Kinder- und Jugendförderung mit ihren Angeboten wie dem Ferienpass für die Förderung einer sinnvollen Freizeitgestaltung ein.

Die Referierenden und Podiums-Teilnehmenden:

Urs Kiener, Leiter Grundlagen, Pro Juventute Schweiz

Dr. med. **Tetyana Goncharova**, Oberärztin, Kinder- und Jugendpsychiatrie Ambulatorium Luzern

RuthENZ, Leiterin Schulunterstützung Stadt Luzern

Marc Steiner, stv. Siedlungsleiter Kinder- und Jugendsiedlung Utenberg, Luzern

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen:

Stadt Luzern

Kinder Jugend Familie

Christina Reusser, Bereichsleiterin Kinder-, Jugend- und Familienberatung

Telefon: 041 208 72 94

E-Mail: christina.reusser@stadtluzern.ch

Erreichbar: Donnerstag, 24. Mai 2018, 13.30 bis 17.00 Uhr