

Burnout bei Kindern – gibt es das?

Definition, soweit dies möglich ist...

- Wissenschaftliche Klassifizierung ICD-10, Z73
- Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten der Lebensbewältigung
- Zustand emotionaler und eventuell körperlicher Erschöpfung
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Prozesshafte Erkrankung, die sich langsam entwickelt

Welche Symptome treten auf:

- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Psychosomatische Erkrankungen (Bauchweh, Kopfschmerzen, Schwindel etc.)
- Unlust, Apathie, Verweigerung
- Aggressionen, Stimmungsschwankungen
- Schlafprobleme
- Depressionen, Ängste
- Flucht in Suchtverhalten
- Essstörungen

Gründe und Ursachen:

- Organisation unseres Alltages, Habitus
- Hektik und Konkurrenzdenken
- Zukunftssorgen
- Eltern, die auch überfordert sind
- Überforderte Lehrkräfte und Betreuungspersonen
- Überforderung
- Ohnmachtsempfindungen, weil zu wenig Selbstbestimmung
- Biologische Ursachen (Vitaminmangel, Koffein etc.)
- Inadäquate Erziehung (z.B. den Kindern alles abnehmen, etc)

Anforderungen an den Menschen von Heute!

Burnout ist nicht ein Phänomen, das durch den Leistungsdruck aus Schule und Erziehung entsteht. Es sind vielmehr die multiplen, allgemeinen Anforderungen an den Menschen von heute, die ein „Überleben“ schwieriger gestalten als auch schon. Wir können also sagen, dass Kinder und Erwachsene, die ungenügend auf die Anforderungen des modernen Lebens vorbereitet sind, tendenziell eher in ein Burnout rutschen als andere.

Fakt ist, dass wir die Gesellschaft und die Welt nicht verändern können. Fakt ist auch, dass die Anforderungen nicht andere werden, wenn unser Kind oder wir Mühe

damit haben. Es bleibt uns also nichts anderes übrig, als uns anzupassen. Hier sind wir Eltern gefordert. Durch eine kindgerechte, angemessene Erziehung befähigen wir unsere Kinder und machen sie fit für das Leben, das auf sie wartet.

Auf den ersten Blick mag dies anstrengend wirken und uns vielleicht sogar entmutigen, aber Erziehung kann durchaus auch richtig viel Spass machen. Wir helfen damit nicht nur unseren Kindern, sondern entwickeln uns in der selben Masse gleich mit. Auch wenn dieser Weg nicht der Einfachere ist, so werden wir für unseren Einsatz doch mit fähigen, kompetenten und zufriedenen Kindern belohnt, die sich schlussendlich zu verantwortungsvollen und intelligenten Erwachsenen entwickeln.

Damit wir überhaupt wissen, worin die Anforderungen denn bestehen, haben wir hier eine kleine Auswahl zusammengestellt. Wie mit einem Blick feststellbar ist, ist die Liste durchaus nicht kurz sondern eher erschreckend lang. Und ja – gerade da liegen viele Gründe für ein Burnout oder eine Überforderung. **ES SIND SEHR VIELE ANFORDERUNGEN.**

- Intelligenz konzentrisch entwickeln. Linear entwickeltes Wissen kann vom einfachsten PC übernommen werden.
- In einer Fülle von Möglichkeiten entscheiden, was die sinnbringendste Wahl ist (Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, keine Zeit verlieren, sich nicht ablenken lassen)
- Sinn erschaffen (Sinn ergibt sich nicht einfach und automatisch. Alles hat nur den Sinn, den man ihm gibt)
- Leidenschaft, ertragen können, aushalten können (Frustrationstoleranz ist eine Fähigkeit, die uns täglich abverlangt wird)
- Mit rasanten Veränderungen zurechtkommen – Flexibel bleiben (früher konnte man mit Wissen ca. 20 – 30 Jahre aktuell bleiben)
- Mit Eltern aufwachsen, die z.T. mit dem modernen Leben auch überfordert sind (verschiedene Lebensabschnitte, die sich wiederholen etc.)
- Die Flut der Informationen. Nicht untergehen sondern mit viel Selbstdisziplin herauspicken, was wichtig ist. (Fortschritt ist nicht = sinnvoll und zielführend)
- Seine eigene Gesundheit managen (man kann allerlei Nahrungsmittel kaufen, auch ungesundes. Man ist frei seine eigene Gesundheitsphilosophie zu leben...vegan...paläo...etc.)
- Sein eigenes Lernen managen (Wissen ist frei verfügbar und nicht exklusiv. Aber niemand sagt mir, was ich lernen soll oder wohin ich mich entwickeln soll..)
- Eigene Persönlichkeit managen (niemand formuliert, was an Persönlichkeit gefordert wird.. das muss man selber herausfinden)
- Verantwortung übernehmen, weil man sonst einfach ersetzbar ist (der Preis der Individualität und der Wahlfreiheit)
- Bewusstsein entwickeln, weil dies für alle Entwicklung absolut zentral ist und bestimmt, wie gross mein Aktionsradius ist.
- Proaktivität entwickeln, weil Menschen, die zu spät reagieren oft auf der Verliererseite stehen
- Lernstrategien zeiteffizient und zielführend beherrschen

- Transferfähigkeiten in hohem Mass entwickeln, weil man sonst nicht flexibel genug ist
- Kommunikationsstrategien entwickeln und beherrschen
- Digitale Hilfsmittel und Arbeitsmittel nicht als Krücke, sondern als Multiplikator nutzen
- Etc.

Wie kann ich meinem Kind helfen?

- Kleine Inseln des „Nichtstuns/Langeweile“, der Selbstbestimmung einbauen
- Klare Strukturen mit Anfang und Ende schaffen.
- Formulieren Sie Erwartungen und Aufträge klar und kontrollieren Sie, was Sie angeordnet haben
- Sich aufs Wesentliche beschränken: nicht WAS, sondern WIE zählt.
- Sicherstellen, dass Ihr Kind sein Handy und den PC „sinnvoll“ nutzt
- WENIGER IST MEHR (überschaubar bleiben)
- Als Eltern mehr Verantwortung übernehmen (auch einmal unpopulär sein und Reibungsfläche erzeugen), Nein sagen. Klar zwischen Erwachsenen und Kindern unterscheiden
- Das eigene Handeln, die eigene Organisation überprüfen/hinterfragen
- Viele Gespräche führen, gemeinsames Essen, einkaufen etc..
- Seien Sie mal altmodisch, leben Sie Persönlichkeit vor
- Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind und sagen/zeigen Sie dies auch
- Stellen Sie Fragen
- Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg, sondern zeigen Sie Ihrem Kind, wie man mit Konflikten umgeht

Was ist unbedingt zu vermeiden...

- Jammern oder reden Sie nicht schlecht über Lehrer und Betreuerpersonen, das verunsichert Ihr Kind
- Persönlicher Stress und Druck weitergeben bedeutet die Verantwortung an Ihr Kind weitergeben. Machen Sie klar, auch verbal, dass Sie es alleine schaffen, auch wenn es manchmal schwierig ist. Oder machen Sie klar, dass dieses Thema Sache der Erwachsenen ist und dass die das können.
- Eigene Vorstellungen überstülpen: die Schule ist nicht mehr dieselbe, als in der Zeit, als Sie Schüler waren...
- Unklare, schwammige Aussagen machen oder Aufträge geben
- Sich von den unendlichen Möglichkeiten verunsichern lassen, fällen Sie Entscheidungen und stehen Sie dazu.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind nicht Dinge, die Sie selber nicht bereit sind zu erbringen. Übernehmen Sie die Führung!
- Permanente Kontrolle ist schädlich
- Vermeiden Sie negative Sprache. Sprechen Sie von *Herausforderungen* nicht *Problemen* von *im Moment* und nicht von *es ist...*