



Bereits Kinder leiden heute unter Terminstress

(NL/8559835562) Burnout im Kindesalter? Das mag zunächst abstrus klingen, aber die stetig wachsende Überforderung durch Schule und verstärkte Förderung der Kinder führt bereits im Kindesalter zu Stress-Symptomen die oft gefährlich in Richtung eines Burnout-Syndroms tendieren.

Viele Kinder in Deutschland sind bereits im Schulalter stressgeplagt. Dabei meinen es ihre Eltern nur gut mit ihnen. Gingen sie mit ihrem Baby bereits zum PEKiP und dem Kleinkind zur Musikgruppe, geht die Spirale mit steigendem Alter oft weiter. Wer als Erwachsener die Leistungsgesellschaft und ihre Anforderungen gut kennt, möchte seine Kinder möglichst gut und früh genug darauf vorbereiten. So sehen die Terminkalender von Schulkindern schon ziemlich verplant aus. Zum Spielen oder auch einmal Langeweile haben - wie es früher üblich war - bleibt daneben wenig Zeit.

Kinder möchten mehr unverplante Zeit haben

Laut Umfragen sind bereits 25 Prozent der Erstklässler der Ansicht, zu wenig Zeit zu haben. Bei den Zehn- bis Zwölfjährigen sind es sogar gute 50 Prozent. Eltern, die ihren Kindern ununterbrochen "etwas bieten" möchten, bewirken damit eher das Gegenteil. Viele Erziehungsexperten sind der Meinung, ein Kind braucht Zeit zum Spielen genauso wie Phasen der Langeweile. Nur so können Kinder Neues entdecken, kreativ werden und auch einmal über sich hinauswachsen. Dabei ist jedes Kind anders begabt und hat seine eigenen Interessen. Wenige, gut ausgewählte Aktivitäten, die auf das Kind abgestimmt sind, wirken sich deshalb positiver aus als ein "zu viel des Guten".

Schon Kinder können unter "Burnout-Syndrom" leiden

Dass Kinder heutzutage schon "kleine Erwachsene" sein müssen, die von einer Anforderung zur nächsten jagen, kommt ihrer Gesundheit nicht zugute. Umfragen zufolge leiden bereits Schulkinder unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Stresssymptomen, die zum sogenannten Burnout-Syndrom führen können. Im Terminkalender der Kinder stehen nach der Schule, die schon genügend ihrer Aufmerksamkeit beansprucht, noch andere Termine. Denn die Leistungen der Schüler sollen in der Freizeit optimiert werden. Die Eltern wissen schließlich, wie wichtig ein guter Schulabschluss und bestimmte andere Fähigkeiten im späteren Berufsleben sind. Soziale Kontakte (oft von den Eltern ausgewählt), Sportlichkeit und Fremdsprachen gehören mindestens dazu. Daneben werden Kindern früh Therapien verordnet, wenn sie kleinste Abweichungen zeigen.

Auch an freien Tagen wird oft nicht ausgespannt

Auch am Wochenende legen viele Familien Wert auf ein anspruchsvolles Freizeitprogramm. Den Luxus, einfach einmal zu Hause zu bleiben und "nichts" zu tun, gönnen sich wenige. Besonders Eltern, die selbst zugegebenermaßen gerne weniger Stress hätten, möchten ihren Sprößlingen viel bieten. Dabei ist gerade die Zeit, die Familien plan- und stresslos miteinander verbringen, die Wichtigste. Denn so wächst Nähe und nötige Gespräche können stattfinden - beides kommt im Alltag oft zu kurz. Ein wenig herunterzuschalten und sich auf das Miteinander zu besinnen, kommt Eltern wie Kindern zugute.

Wenn Sie selbst einmal testen wollen, ob bei Ihnen die Gefahr für einen Burnout vorliegt, können Sie dies im Internet testen: [Burnout Test](#)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/stjs45>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/bereits-kinder-leiden-heute-unter-terminstress-96026>

Pressekontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

pr@eins-zu-null.com

Firmenkontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

eins-zu-null.com
pr@eins-zu-null.com

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.