Gesundheit: Auch bei Jugendlichen kann Burnout auftreten

Wenn Stress zum Verhängnis wird

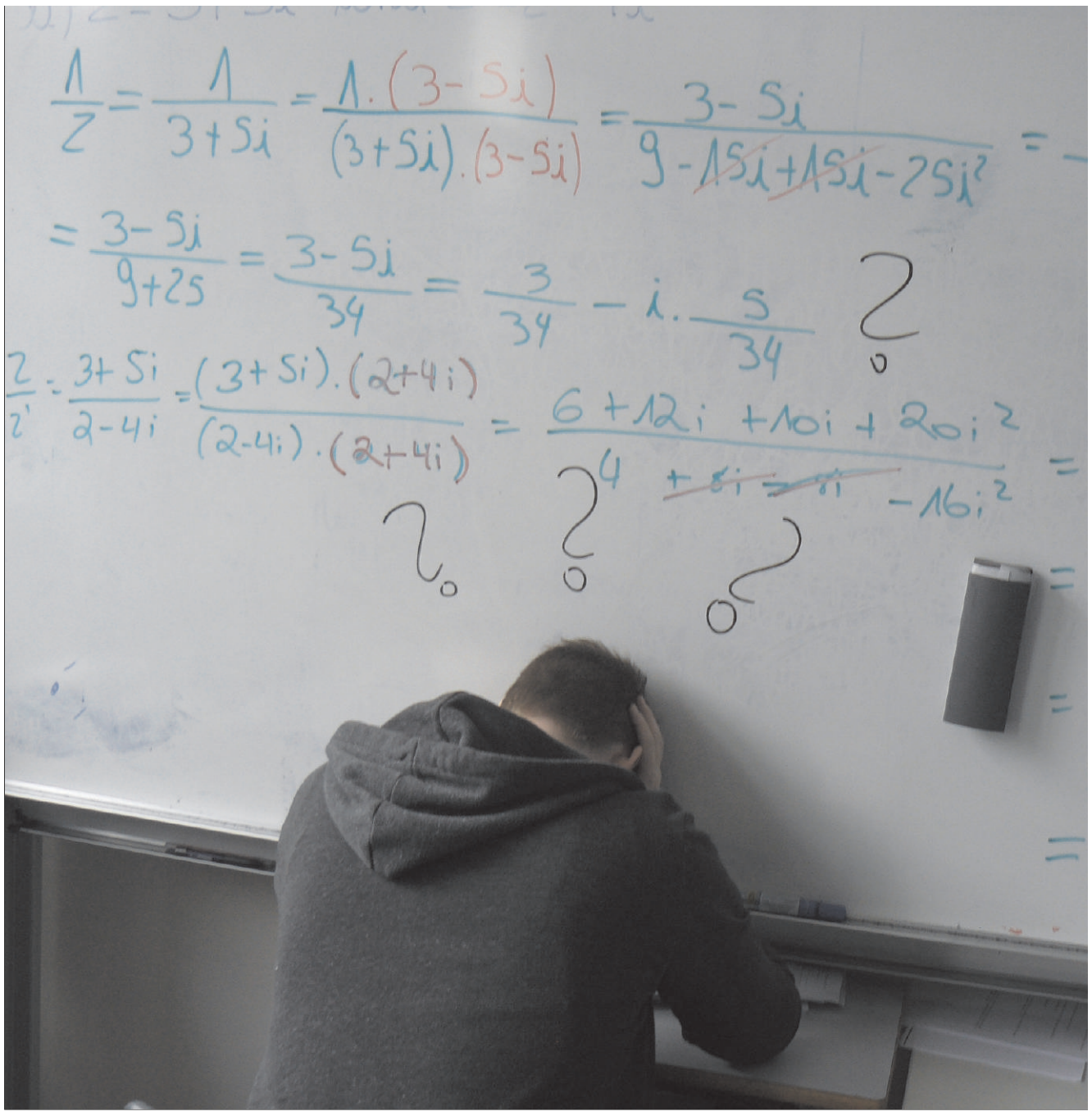
Im Schulalltag ist Überforderung zum ständigen Begleiter der Jugendlichen geworden. Jedoch stößt dieses Problem nicht bei allen auf Verständnis. Besonders die ältere Generation stempelt den Nachwuchs gerne als verweichlicht und übersensibel ab.

Von Madlen Bitterlich

Dabei wird Burnout von Fachleuten längst als ernstzunehmende Krankheit angesehen, die man nicht unterschätzen sollte.

Mädchen im Alter von 11 bis 18 Jahren sind am häufigsten betroffen.

„Ich wachte morgens schon mit Herzrasen auf, welches sich dann auch tagsüber nicht legte. Ich konnte kaum noch essen und war oft traurig. Nach der Schule setzte ich mich direkt in mein Zimmer, nahm mir ein Buch und begann zu lesen, und das oft bis spät in die Nacht. Ich schlief schlecht und war dadurch oft gereizt und unaufmerksam. Ich fing an mich von meinen Freundinnen zu distanzieren, mir verging die Lust zu allem und meist sehnte ich mich nur danach, in Ruhe gelassen zu werden“, so erinnert sich eine Schülerin, die anonym bleiben will. Ihre Diagnose lautete Burnout und damit ist sie längst kein Einzelfall. Mädchen im Alter von 11 bis 18 Jahren sind am häufigsten betroffen. Meist sind es Versagensängste, die die jungen Menschen zu einem solchen Zusammenbruch treiben. Erstaunlich ist, dass der Druck nicht mehr unbedingt von den Eltern ausgeht, die aus ihren Sprösslingen ein Wunderkind machen wollen. Häufig sind es die Kinder und Jugendlichen selbst, die sich zu hohe Ziele setzen und ihren Ansprüchen schlussendlich nicht gerecht werden können. Völlig einig darüber, was die Ursache dieses frühzeitigen Erschöpfungszustandes ist, sind sich die Psychologen noch nicht. Jedoch ist in einer Welt, in der die Leistung den Ton angibt, kein Platz für Fehlverhalten, und die Kinder wissen bereits, dass sie nicht versagen dürfen. Zusätzlich ist durch mangelnde Kommunikation seitens der jüngeren Generation ein stabiles häusliches Umfeld nicht mehr selbstverständlich. Oft mangelt es in den Familien an Leitfiguren, die für die benötigte Unterstützung sorgen. Auch der schulische Leistungsdruck macht manchen Jugendlichen zu schaffen. In den Schulen selbst wird meist wenig getan, um einem solchen Zusammenbruch vorzubeugen. Viele Schüler und auch Eltern kritisieren diese Tatsache, doch eine dem Burnout vorbeugende Veränderung des Schulsystems ist nur im begrenzten Rahmen möglich. Die Folge davon: Schüler fühlen sich missverstanden und alleingelassen.



Meist sind es Versagensängste, die bei Jugendlichen zu einem Zusammenbruch führen. Foto: Nico van Weersth

Auch der Leistungsdruck macht manchen Jugendlichen zu schaffen.

Laut Isabelle Nyssen, Psychologin der Primarschule des Königlichen Athenäums Eupen, ist es wichtig, dass Anzeichen einer solchen Krankheit frühzeitig erkannt werden. Freunde und Verwandte sollten dem Betroffenen Hilfestellung leisten, um zu verhindern, dass er in ein Loch aus Hilflosigkeit und Verzweiflung fällt. „Man muss nicht immer direkt einen Experten zu Rate ziehen, manchmal reicht auch schon ein Gespräch mit den Eltern oder den Lehrern. Wichtig ist, dass eine regelmäßige Abwechslung und Pausen zwischen den einzelnen Lernphasen gewährleistet werden.“ Übereifriges Lernen erbringt zwar manchmal vorübergehend die gewünschten Leistungen, führt aber früher oder später zu seelischem Stress, den der Körper nicht mehr abbauen kann.

IMPRESSUM

Heutige Schule:
Königliches Athenäum Eupen

ZEITUNG
Chefredakteure:
Joel Vondegracht
Redakteure:
Faruk Basic
Jan Moreau
Madlen Bitterlich
Madita Schippers
Alina Waßmuth
Nick Ortmann
Gary Schröder
Sebastian Schmidt
Fabrice Emonts-Gast
Alexandre Ennen
Jakob Vroomen
Fotografen:
Nico Van Weersth
Yvonne Esser
Korrektoren:
Norbert Herrmann
Christian Drösch

INTERNET
Reporter/Redakteure:
Alex Tilke
Dennis Weser
Maarten Dedeuwaerder

RADIO
Svenja Issel
Jesse Reineke
Maud Hambeukers

FERNSEHEN
Redakteure:
Nell Ertz
Sarah Threinen
Mirha Muharemovic

Gesellschaft: Die Gier nach Aufmerksamkeit in sozialen Netzwerken

Kopf aus, Kamera an

Von Nico van Weersth

Soziale Netzwerke wie Twitter, Facebook und Instagram sind wohl bekannt und jeder Jugendliche ist auf mindestens einer Plattform regelmäßig aktiv. Erwachsene trauen sich in dieses „Neuland“.

In den Netzwerken werden jede Sekunde öffentlich Unmengen an Content gepostet. Jeder User freut sich über Likes, wenn sein Post bekannt wird und er viele Klicks bekommt. Doch am wichtigsten scheint vielen zu sein, mehr Ansehen im Netz zu generieren. Dies geschieht durch das Hochladen von gern gesehenen Videos wie Pranks, bei denen Leute grundlos bloßgestellt werden in der Öffentlichkeit oder kämpfen.

Jeder User freut sich über Likes, wenn sein Post bekannt wird und er viele Klicks bekommt.

Oftmals ist der erste Reflex bei einer Handgreiflichkeit auf dem Schulhof oder der Straße, das Handy zu zücken, anstatt die Auseinandersetzung zu schlichten - und das, obwohl uns solche Werte schon von klein auf mit auf den Weg gegeben werden. Zu Hause wird uns beigebracht, dass wir teilen, ‚Bitte & Danke‘ sagen sollen. In der Schule gibt es Streitschlichter und das Gemeinschaftsgefühl soll gestärkt werden.

Trotz alledem schauen wir immer nur auf uns, und wenn wir jemanden sehen, der gerade vielleicht zur falschen Zeit am falschen Ort ist, gehen wir mit gesenktem Blick vorbei und sind auch noch glücklich, dass es uns nicht selbst getroffen hat. Würden wir in der Haut des Opfers stecken, wären wir sicherlich froh eine helfende Hand greifen zu können.

Ein ähnliches Verhalten gab es auch zuletzt in den Nachrichten: Ein Delfinbaby wird von Schaulustigen an einem Strand in Argentinien in seichtem Wasser gefunden. Jeder der dort Anwesenden wollte ein Bild mit dem Delfin, der Sensation, machen. Eine Masse an Menschen scharte sich um das Tier, welches nach kurzer Zeit an Dehydration starb.

Wie kann es sein, dass man lieber an sich denkt, Selfies oder Videos mit einem hilflosen Geschöpf macht, nur um im Internet ein paar Views/Likes abzustauben? Der einzige positive Aspekt, der aus diesem Unglück hervorgeht ist, dass es vielleicht einigen die Augen öffnet oder den Tunnelblick entfernt.

Es gibt genügend andere Wege, um an Likes zu kommen.

Sicherlich sind die sozialen Netzwerken nicht nur schlecht. Sie bieten eine Vielzahl an Vorteilen, wie zum Beispiel das simple Arrangieren von Veranstaltungen, schnellen Informationsaustausch und das Pflegen von Kontakten, die sich in anderen Ländern oder Kontinenten befinden.

Dazu kommt auch, dass die heutige Welt abhängig ist vom Internet. Ohne das Netz würden viele Firmen oder Institutionen nicht mehr bestehen.

Doch trotz all der Vorteile dürfen wir nicht die Schattenseiten vergessen und unsere Menschlichkeit oder Hilfsbereitschaft vernachlässigen. Es gibt genügend andere Wege, um an Likes zu kommen. Unterm Strich will jeder lieber lustige Videos oder Bilder von Freunden sehen als unnötige Kämpfe.

Die klassische Reaktion: Filmen geht über helfen (nachgestellte Szene). Foto: Nico van Weersth