



## Lass dich nicht stressen!

Stress ist für Kinder und Jugendliche ein geläufiger Begriff: „die Eltern machen Stress“, sie haben „Stress mit der Freundin“ oder „der Lehrer stresst“. Die Ursache für den Stress sind dabei meist nicht die Anforderungen an sich, sondern eher die Tatsache, dass Heranwachsende noch nicht wissen, wie sie an etwas herangehen sollten und es lösen können.

Jüngere Kinder wissen noch nicht viel darüber, wie Stress entsteht und wie er bewältigt werden kann – sie glauben vielleicht sogar, dass man nichts dagegen unternehmen kann. Ältere Kinder und Jugendliche kennen schon einige Bewältigungsstrategien wie beispielsweise Ruhepausen einlegen oder rechtzeitig anfangen zu lernen. Doch insgesamt ist das Spektrum an Bewältigungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen doch noch begrenzt. Umso wichtiger ist es, ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie die Anforderungen des Alltags ohne Angst und Zeitdruck bewältigen können. Mit ein paar Kniffen lässt sich das lernen, sodass sie auch künftige Herausforderungen im Leben nicht mehr (allzu sehr) erschrecken können.

Sowohl Kinder als auch Jugendliche sind in Sachen Stress und Stressbewältigung auch noch auf ihre Eltern bzw. Bezugspersonen angewiesen. Auf Nachfrage gehörten die Eltern bei allen Altersgruppen zu den Personen, mit denen die Heranwachsenden am ehesten über ihren Stress reden würden. Wobei die Mütter – wahrscheinlich als Hauptbezugspersonen – deutlich Vorrang hatten. Eltern können also noch sehr viel Einfluss nehmen – zum Beispiel, indem sie Vorbild sind und ihren Kindern vermitteln, dass sie zu Hause akzeptiert werden, wie sie sind, und auch Fehler machen dürfen. So wird ihr Selbstvertrauen gestärkt, und mit diesem sicheren Fundament geht man schon leichter an stressige Situationen heran.

Für ältere Kinder sind auch die Freunde wichtige Seelenröster; wobei die Bedeutung der Eltern keineswegs abnimmt. Allerdings werden die elterlichen Ratschläge ab einem bestimmten Alter auch schnell mal als Einmischung erlebt. Eltern bzw. Bezugspersonen fahren daher oftmals gut damit, ihre generelle Bereitschaft zur Unterstützung zu signalisieren, ohne gleich ein Patentrezept anzubieten. Der Nachwuchs kann dann entscheiden, ob er darauf eingeht.

**BARMER**

# Was löst bei Kindern und Jugendlichen Stress aus?

Stress kann sich in sämtlichen Lebensbereichen von Kindern und Jugendlichen bemerkbar machen. Beispielsweise zu Hause, in der Schule, im Kindergarten oder innerhalb der „Peergroup“ – also der sozialen Gruppe der Gleichaltrigen. Gelingt die Bewältigung nicht, äußert sich das oft auch mit körperlichen Symptomen. Dann heißt es nachzuforschen, was die Ursache sein könnte: Ist der Nachwuchs gestresst? Falls ja: Was hat den Stress ausgelöst?

## Stressquelle Schule

Laut einer Umfrage fühlen sich Schülerinnen und Schüler am häufigsten durch Klassenarbeiten oder die Hausaufgabensituation am Nachmittag gestresst. Bei den Klassenarbeiten ist es das vorbereitende Lernen, aber auch der psychische Druck, es nicht zu schaffen oder die Eltern zu enttäuschen. Bei den Hausaufgaben ist es oftmals der Umfang, der den Nachwuchs stresst. Zusätzlich empfinden Kinder und Jugendliche Stress, wenn sie beispielsweise bei den Hausaufgaben kontrolliert, angetrieben oder gar kritisiert werden. Wenn sich hier bereits Konflikte abzeichnen, kann eine externe Hausaufgabenhilfe gegebenenfalls besser sein, als die Aufgaben mit den Eltern zu machen.

Manchmal betrachten Heranwachsende auch die Kritik oder schlechte Laune von Lehrkräften nicht sachlich, sondern fühlen sich als Person „angegriffen“ oder abgewertet, was gar nicht beabsichtigt war. Auch solche „Interpretationen“ verursachen ein Stressempfinden und können durch Nachfragen und Gespräche aufgeklärt werden.

## Stressquelle soziale Situationen

Es gibt Ereignisse, die Erwachsenen möglicherweise belanglos erscheinen, bei Kindern und Jugendlichen aber (starken) Stress auslösen. Jüngere Schülerinnen und Schüler leiden beispielsweise sehr unter einem Streit mit Freunden. Auch als Lügner verdächtigt oder von der Lehrerin bzw. vom Lehrer vor der Klasse herabgesetzt zu werden kann eine (enorme) Stressquelle sein.

## Stressquelle Familie und Privatleben Kritische Lebensereignisse verunsichern

Einschneidende Veränderungen lösen bei Kindern und Jugendlichen Stress aus. Dazu gehören zum Beispiel der Umzug in ein anderes Wohnumfeld, die Scheidung bzw. Trennung der Eltern, der Tod eines nahen Verwandten oder eine chronische Erkrankung. All das kann Kinder und Jugendliche verunsichern und erfordert von ihnen eine Neuanpassung.

Doch die Reaktion kann durchaus unterschiedlich ausfallen. So kann die Trennung der Eltern bei einem Kind starke Verlustängste auslösen, bei einem anderen (vor allem bei schon älteren Kindern) steht vielleicht ein Gefühl der Erlösung im Vordergrund, wenn es vorher viel belastenden Streit zwischen den Eltern gab.

Generell sind plötzliche und unerwartet eintretende Veränderungen für die Psyche schwerer verdaulich. So sollte insbesondere eine Trennung der Eltern mit den Kindern im Vorfeld besprochen und nicht von einem Tag auf den anderen vollzogen werden. Auch ein Umzug (mit oder ohne Trennungshintergrund) fällt Kindern leichter, wenn sie vorher die neue Umgebung besichtigen und sich vorbereiten können.

Bei einer zum Tode führenden Erkrankung sollten Kinder nicht bis zum Schluss im Unklaren gelassen werden – unabhängig davon, ob das Kind selbst erkrankt ist oder eine nahestehende Person. Das Thema Tod zu tabuisieren ist kontraproduktiv und verhindert nicht, dass Kinder Angst mit sich herumtragen. Ganz im Gegenteil: Sie sind dann allein mit den belastenden Gedanken. Besser ist es, offen darüber zu sprechen und vielleicht auch professionelle Hilfe, zum Beispiel eine psychosoziale Beratung, in Anspruch zu nehmen. Diese Möglichkeiten bieten unter anderem Familienbildungsstätten und Familienzentren sowie Jugendhilfeeinrichtungen.

## Neue Lebensabschnitte vorbereiten

Nicht nur negative Geschehnisse sind stressig. Auch entwicklungsbedingte Veränderungen wie der Eintritt in den Kindergarten oder in die (weiterführende) Schule, das Einsetzen der Pubertät, die erste Liebe oder die Vorbereitung auf das Berufsleben bzw. das Studium bringen eine hohe Belastung mit sich. Im Unterschied zu kritischen Lebensereignissen lassen sich bei Veränderungen, die alters- oder entwicklungsbedingt anstehen, besonders gut Vorbereitungen treffen, da sie vorhersehbar sind. Zum Beispiel kann die neue Schule vorab besichtigt werden und der neue Schulweg lässt sich gemeinsam ablaufen.

## Stressquelle Freizeitaktivitäten

Die Freizeit soll Kindern und Jugendlichen Entspannung und Ausgleich bringen. Manchmal bestehen Eltern darauf, dass ihr Nachwuchs ein einmal angefangenes Hobby „durchzieht“. Doch das ist nicht immer sinnvoll. Kinder und Jugendliche brauchen auch Möglichkeiten, Dinge zwanglos auszuprobieren, das heißt nicht, dass sie dadurch später unetwas werden. Auch das geliebte Hobby zu streichen, wenn sich die schulischen Leistungen verschlechtern, ist eher kontraproduktiv. Das Leben sollte eine Mischung aus Arbeit und schönen Dingen sein, wenn man gesund bleiben möchte! Es gibt Hinweise darauf, dass bereits eine geringe, regelmäßige körperliche Betätigung Stress verringert und sogar die Chance, psychisch zu erkranken verringert.

Etwas anderes ist es, wenn der Terminkalender übertoll ist und der Nachwuchs Stresssymptome zeigt. Dann gilt es, gemeinsam zu besprechen, ob nicht die eine oder andere Sache zurückgestellt werden sollte. Besonders bei jüngeren Kindern sind die Eltern bzw. die Bezugspersonen gefragt, gegebenenfalls regulierend einzugreifen, wenn sie merken, dass durch zu viele nachmittägliche Aktivitäten Stress entsteht.

## Stressquelle elektronische Medien

### Spiele und Filme

Elektronische Spiele, bei denen es auf hohe Aufmerksamkeit und schnelles Reagieren ankommt, versetzen (extensiv genutzt) den Körper in Stress. Das ist auch bei „Ballerspielen“ bzw. Egoshoooter-Spielen (bei denen es darum geht, so viele Gegner wie möglich abzuschießen) der Fall. Hier zeigen einige Untersuchungen, dass aggressive, stressige Spiele aggressives Verhalten verstärken können. Ähnlich verhält es sich mit Filmen, die ein hohes Maß an Angst und Spannung erzeugen. Wobei sicher jeder Jugendliche mal „zocken“ oder einen Actionfilm gucken möchte und der gelegentliche Konsum auch unproblematisch sein dürfte. Es sollte nur nicht die ständige und einzige Freizeitaktivität sein. Wenn möglich sollte auch mit anderen Kindern zusammen gespielt werden – und nicht nur online.

### Internet

Im Zeitalter des Internets ist es wichtig, dem Nachwuchs die Gefahren des World Wide Web darzulegen, bevor es vielleicht zur (extremen) Stressfalle wird. Das betrifft unter anderem das Einstellen persönlicher Details und Fotos ins Internet, aber auch das Thema Cybermobbing.

Als Cybermobbing bezeichnet man eine geplante dauerhafte Terrorisierung eines Menschen im Cyberspace (Internet) durch Beleidigungen oder Verleumdungen, das Verbreiten von Gerüchten oder Halbwahrheiten in sozialen Medien (wie beispielsweise „Facebook“). Das Perfide ist, dass es für das Opfer keinen Rückzugsort, keinen „stressfreien Bereich“, mehr gibt. Beim Mobbing in der Schule können sich die Betroffenen wenigstens zu Hause sicher fühlen. Aber Cybermobbing kommt über den PC oder das Smartphone direkt ins Haus bzw. Kinderzimmer. Doch auch dann lässt sich – gemeinsam mit Eltern und gegebenenfalls Lehrerinnen und Lehrern – einiges dagegen unternehmen. Wichtig ist es, den Kindern zu vermitteln, offen darüber zu sprechen, wenn ihnen oder den Klassenkameraden so etwas widerfährt.

### **Dauerhafte Alltagsbelastungen und viele „kleine“ Stressfaktoren**

Wir wissen heute, dass insbesondere lange andauernder Stress, ohne Möglichkeit, sich zwischendurch auch mal zu entspannen, krank macht. Der Körper gerät dann dauerhaft in eine Art Alarmzustand, da die Hormone und Botenstoffe, die unter Stress ausgeschüttet werden, sich irgendwann „verselbständigen“. Dauerhafter Stress zermürbt die Betroffenen also regelrecht. Und manchmal ist es gar nicht das eine „große“ Problem, sondern die Vielzahl von „kleineren“ Belastungen, die letztendlich zu viel werden.

## **Wie können Kinder und Jugendliche gegen Stress gewappnet werden?**

### **Stress erkennen**

Eltern sollten Augen und Ohren offen halten, damit sie mitbekommen, wenn ihr Kind belastet ist. Wenn sie bemerken, dass es bedrückt oder gereizt ist, sollten sie nach dem Grund forschen. Recht häufig zeigt sich Stress bei Kindern und Jugendlichen auch körperlich – zum Beispiel durch Schmerzen (vor allem in Bauch oder Kopf), Erschöpfung, Einschlafschwierigkeiten oder auch Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, Übelkeit oder vielleicht Appetitlosigkeit. Auch ein Leistungsabfall in der Schule, ständig gereizte Stimmung bzw. „schlechte Laune“, Niedergeschlagenheit oder Nervosität – vor allem, wenn sie sich täglich oder mehrmals in der Woche zeigt – können Hinweise auf Stress sein.

Wie sich eine Überforderung bei Kindern und Jugendlichen äußert, ist individuell. Das eine Kind schlägt plötzlich Türen zu oder ist aggressiv gegen andere (eher Jungs), das andere verzieht sich nur noch ins eigene Zimmer, ist appetitlos oder trifft kaum noch Freunde (eher Mädchen). Auch Nägelkauen kann ein Versuch sein, um verstärkten inneren Druck abzubauen.

Leiden Kinder oder Jugendliche unter solchen Symptomen, sollte man zunächst beobachten, wann diese auftreten. Zeigen sie sich morgens vor der Schule oder eher am Abend? Sind sie am Wochenende verschwunden? So können Hinweise zu den Auslösern gefunden werden. Hören die Beschwerden nicht auf oder sind sie sehr stark, sollte die Kinder- und Jugendärztin oder der Kinder- und Jugendarzt aufgesucht werden. Mit ihnen kann auch besprochen werden, ob zur weiteren Abklärung eine Psycholo-

gin, ein Psychologe, eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, ein Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, eine Kinder- und Jugendlichenpsychiaterin oder ein Kinder- und Jugendlichenpsychiater aufgesucht werden sollte. Auch der schulpädagogische Dienst kann eine erste Anlaufstelle sein, falls die Probleme vorrangig in der Schule auftreten.

### **Über den Einfluss der Gedanken reden**

Es wird immer (wieder) Belastungssituationen und Anforderungen im Leben geben. Wichtig ist es, auch die positiven Seiten des Lebens zu beleuchten. Eltern bzw. Bezugspersonen können zum Beispiel mit ihrem Nachwuchs darüber sprechen, was vielleicht auch Gutes in einer (bevorstehenden) Situation stecken könnte.

### **Motivieren ist wichtig**

Sie sollten ihrem Nachwuchs außerdem zeigen, dass man sich etwas gönnen sollte, wenn man gearbeitet hat. Und Sie sollten mit Lob nicht sparen, denn das ist auch eine Belohnung!

Es ist gut, auch kleine Schritte zu loben. Beispielsweise die Anstrengung beim Lernen und nicht nur die tolle Note als Endergebnis (das vielleicht noch auf sich warten lässt). Strafen (zum Beispiel wegen schlechten Noten) ziehen meist eine Trotzreaktion nach sich und belasten die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Motivierend ist es, eine kleine Belohnung für einen guten Arbeits-einsatz in Aussicht zu stellen. Damit ist nicht ein großes Geschenk gemeint, sondern eine Kleinigkeit als Signal. Besonders gut eignen sich gemeinsame Aktivitäten, die sich Ihr Kind wünscht oder die es gerne macht. Das stärkt auch das Vertrauensverhältnis zueinander – was besonders nützlich ist, denn vieles läuft in der Erziehungsarbeit über eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

**Übrigens:** Kinder und Jugendliche, die ihre Eltern schätzen und sich bei ihnen wohl fühlen, sind weniger anfällig für Zigaretten, Alkohol oder Drogen!

### **Ressourcen stärken**

Besonders während der Grundschulzeit sind soziale Kontakte und feste Freundschaften ein wichtiger Stützpfiler gegen Stress. Ist das Kind in ein starkes soziales Netz eingebunden und kann es am Nachmittag seine Freizeit mit Altersgenossen verbringen, werden belastende schulische Anforderungen und der vormittägliche Stress besser verarbeitet. Die Kräfte werden wieder aufgefüllt. Eine misslungene Klassenarbeit lässt sich dann beispielsweise besser aushalten.

Eltern bzw. Bezugspersonen können das Kind unterstützen, indem sie ein gutes soziales Netzwerk (durch regelmäßiges Treffen mit anderen Kindern, zum Beispiel auf dem Spielplatz oder später im Verein und Jugendclub) und engere Freundschaften fördern.

Des Weiteren profitieren Kinder und Jugendliche davon, wenn sie eine gute, dauerhafte und verlässliche Beziehung zu einer engen Bezugsperson haben.

Auch weitere Ansprechpartner innerhalb oder außerhalb der Familie, soziale Förderung – beispielsweise durch Jugendgruppen, Schule oder Kirche – und die Fähigkeit, sich in Gruppen einzufügen, schützen junge Menschen laut wissenschaftlichen Untersuchungen davor, bei Stress psychisch instabil zu werden.

Mögliche Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche können neben den Eltern bzw. Bezugspersonen auch die Lehrerin, der Lehrer oder die am Ende dieses Infoblattes genannten Anlaufstellen sein.

# Bewältigungsstrategien

## Emotionen regulieren

Kinder und Jugendliche probieren teilweise selbst – mehr oder minder bewusst – verschiedene Ansätze aus, um Stress abzubauen, beispielsweise:

- Ruhepausen einlegen,
- Entspannungstechniken anwenden,
- sich ablenken,
- etwas mit Freunden unternehmen,
- den Gefühlen freien Lauf lassen – zum Beispiel weinen oder schreien,
- Sport treiben,
- einem Hobby nachgehen.

All das ist der Versuch, negative Gefühle wie beispielsweise Angst oder Nervosität zu verringern und positive Emotionen wie beispielsweise Freude oder Selbstbewusstsein zu wecken.

Schon Kinder können Entspannungstechniken lernen, zum Beispiel über die Volkshochschulen oder Bildungswerke. Das hilft ihnen, bewusst einen Ruhe- und Entspannungszustand herzustellen. Zu den geläufigsten Entspannungstechniken gehört bei Grundschulkindern die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, deren Wirksamkeit bei allen Altersgruppen nachgewiesen ist. Sowohl bei älteren als auch bei jüngeren Kindern hat es sich bewährt, Phantasieeisen einzusetzen oder mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson zu kombinieren. Im Kleinkindalter wird eher mit Spiel- und Erholungspausen für Entspannung gesorgt. Das hat einen ähnlichen Effekt wie gezielte Entspannungstechniken.

Mädchen und Jungen äußern und verarbeiten Stress zum Teil unterschiedlich. Ältere Mädchen finden oft Entlastung darin, sich mit Freundinnen auszutauschen, während Jungs sich zum Beispiel im Spiel oder beim Sport abregieren. Solange niemand Schaden erleidet und die Grenzen nicht überschritten werden, kann dies toleriert werden.

**Übrigens:** Kinder und Jugendliche werden oft für Vorgehensweisen bestraft, die bei Erwachsenen (wie zum Beispiel Eltern und Lehrkräften) akzeptiert sind – beispielsweise Motivationslosigkeit und Wutausbrüche. Insgesamt ist der Nachwuchs heutzutage in vielen Situationen starken Kontrollen ausgesetzt.

## Am Problem ansetzen

Ein anderer Ansatz ist die aktive Problemlösung. Wenn der Stressverursacher beispielsweise ein hoher Lärmpegel ist, kann man versuchen, die Lärmquelle abzustellen oder sich besser gegen den Lärm zu schützen.

Auf die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen übertragen, wären solche Strategien:

- Prioritäten setzen,
- Hausaufgaben strukturieren und rechtzeitig machen (nicht erst am Abend),
- Zeitpläne erstellen,
- nach Unterstützung suchen,
- lernen „Nein“ zu sagen,
- über die Situation nachdenken und positives Denken fördern.

Allerdings ist eine Stressquelle nicht immer durch aktives Herangehen zu beseitigen. Eine Schularbeit muss zum Beispiel geschrieben werden. Daher haben beide Herangehensweisen – also auch der Versuch, das Stressempfinden zu dämpfen – ihre Berechtigung. Doch erst einmal geht das Absenken des Stresspegels, unabhängig von der Ursache, vor. Wenn Entlastung geschaffen ist, kann anschließend über problemlösende Maßnahmen nachgedacht werden.

## Wenig erfolgreiche Bewältigungsversuche

Auf Dauer wenig erfolgreich sind Vermeidungs- oder Ablenkungsstrategien wie beispielsweise Computer spielen, das Problem verdrängen oder Tagträumen. Mit diesen „Strategien“ verspürt der Nachwuchs zwar schnell Erleichterung. Werden sie aber ständig angewendet, können die Stress auslösenden Situationen und Anforderungen meist nicht erfolgreich bewältigt werden – was dann bei erneuter Anforderung unter anderem zur Minderung des Selbstwertgefühls und Angst führt.

Ab dem Jugendalter können auch Alkohol- und/oder Drogenkonsum zu den Vermeidungsstrategien gehören. Das ist nicht nur kontraproduktiv im Hinblick auf die Stress auslösenden Situationen und Anforderungen, sondern auch absolut gesundheitsschädlich! Selbst wenn Jugendliche meinen, sich so bei Stress schnell besser zu fühlen. Bei Verdacht auf ein suchtfährdendes Verhalten oder ein Suchtproblem sollte man sich schnellstens an eine Familien- oder Jugendberatungsstelle wenden oder als erste Anlaufstelle die Kinder- und Jugendärztin oder den Kinder- und Jugendarzt kontaktieren. Niedergelassene Psychologinnen, Psychologen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychiaterinnen oder Kinder- und Jugendlichenpsychiater können im nächsten Schritt weiterhelfen.

Nur sehr selten verordnen (Fach-)Ärztinnen und (Fach-)Ärzte Medikamente, um körperliche Stresssymptome in den Griff zu bekommen. Dies kann sinnvoll sein, wenn beim Kind oder Jugendlichen eine deutliche psychische Erkrankung vorliegt. Wichtig ist in diesen Fällen die Aufklärung darüber, dass weder Medikamente noch andere Substanzen wie Alkohol oder Drogen die Situation dauerhaft lösen können. Nach Stabilisierung der Beschwerden sollte dann möglichst schnell nach anderen Möglichkeiten der Stressbewältigung gesucht werden. Eine bewährte und nachweislich wirksame Methode, die ohne Medikamente auskommt, ist beispielsweise eine ambulante psychotherapeutische Behandlung.

# Erfolgreich lernen

Schule kann ganz schön stressig sein. Doch es gibt einige Tricks, mit denen sich der Stress in Grenzen halten lässt. Wichtig beim Lernen ist, sich nicht alles für einen Tag aufzusparen, sondern immer ein bisschen zu machen und das Lernen gut zu verteilen – zum Beispiel auch mit einem sinnvollen Lernplan.

Um vor Klassenarbeiten nicht zu nervös zu sein, ist es außerdem hilfreich, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

Und nicht vergessen: Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Daher solltest du abends früh genug ins Bett gehen, um morgens ausgeruht zu sein. Iss abwechslungsreich und ohne Zeitdruck, nicht nur Süßkram schnell nebenher – dein Gehirn braucht gute Nahrung! Vergiss auch die Pausen nicht und bewege dich nach dem langen Sitzen ruhig mal richtig bei deiner Liebessportart.

## Eine Prüfung bahnt sich an

Informiere deine Eltern bzw. deine Bezugsperson, sobald du weißt, dass eine Klassenarbeit naht. Ihr könntet gemeinsam überlegen, was und wie viel du lernen solltest, um gut vorbereitet zu sein. Wichtig ist, rechtzeitig anzufangen, damit es nicht zu stressig wird. Dann kannst du nämlich Stunden und ab und zu auch ganze Tage einplanen, an denen du etwas anderes machst – zum Beispiel Freunde triffst, deinem Hobby nachgehst oder zum Sport gehst. Sortiere den Lernstoff nach Wichtigkeit, räume den Inhalten entsprechend Zeit ein. Du kannst dir auch einen übersichtlichen Plan machen, dadurch wirkt die Aufgabe bewältigbarer und besser vorhersehbar – das reduziert Nervosität!

Gegebenenfalls unterstützen dich deine Eltern bzw. deine Bezugsperson dabei.

Fange lieber noch früher an zu lernen, als du denkst, dass es nötig sei, denn meist kommen unvorhergesehene Unterbrechungen dazwischen – zum Beispiel ein Termin am Nachmittag. Wenn du eher fertig bist mit deinem Lernstoff – umso besser, dann kannst du in den letzten Tagen nur noch mal ein bisschen wiederholen und dich ansonsten entspannen, während deine Klassenkameraden noch schwitzen.

## Wenn du lernst

- Sorge für eine angenehme Lernatmosphäre. Stell dir zum Beispiel dein Lieblingsgetränk bereit, öffne an einem schönen Tag das Fenster, räume deinen Schreibtisch immer gleich auf, wenn du ihn genutzt hast, sodass du genügend Platz hast. Durch eine gewisse Ordnung vermeidest du Ablenkung.
- Erstelle für jeden Tag eine Liste mit den Dingen, die du tun musst. Lerne gut verteilt und mache regelmäßig – etwa alle 45 Minuten – kurze Pausen, damit du nicht so schnell ermüdest.
- Verabrede dich regelmäßig mit deinen Freunden und Freundinnen für die Zeit nach dem Lernen – das hilft dir, den Stress auch einmal beiseitezulegen.
- Vielleicht könnt ihr auch zusammen lernen, zum Beispiel, indem ihr euch gegenseitig bei den Vokabeln abhört.
- Wende Entspannungsübungen an bzw. erlerne eine Entspannungstechnik.
- Versuche, jeden Tag mindestens 10 Minuten völlig abzuschalten.

- Tu dir etwas Gutes, wenn du fleißig warst – lies ein gutes Buch oder höre Musik.
- Mach Sport, das schafft einen Ausgleich und befreit den Kopf.
- Iss zwischendurch kleine Mahlzeiten mit Obst und Salat, Müsli oder Joghurt.
- Trinke viel Wasser, Apfelsaftschorle, Buttermilch sowie Früchte- und Kräutertees.
- Denk dran: Wenn du dich angestrengt hast, ist das ein toller Erfolg. Selbst wenn die Note diesmal vielleicht (noch) nicht so gut ausgefallen ist. Lass dich nicht entmutigen, du erreichst dein Ziel, wenn du so weitermachst.

## Kurz vor der Prüfung

Am besten die Lernunterlagen am Tag vor der Prüfung schon einige Stunden vor dem Zubettgehen weglegen und dann nicht mehr anschauen. Am Prüfungstag lieber mehr Zeit einplanen, um nicht zu spät zu kommen. Um sich gedanklich einzustimmen, kann man die Themen noch einmal ganz grob im Kopf wiederholen. Tiefes Ein- und Ausatmen durch die Nase beruhigt und schafft einen klaren Kopf.

## Nach der Prüfung ist vor der Prüfung

Frage dich, ob die Prüfung und das Lernen für die Prüfung so schlimm waren, wie du es erwartest hattest. Was hat dich gestresst, was hat dir geholfen? Überlege, was du beim nächsten Mal noch besser machen könntest. Vielleicht etwas früher anfangen zu lernen, die Lehrerin, den Lehrer oder die Klassenkameraden noch mal fragen, was drankommt?

# Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter [www.barmer.de/147826](http://www.barmer.de/147826) können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

## Webcode

Dieses Infoblatt sowie viele weitere Medien zum Thema Stress, Stressbewältigung und Resilienz finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/104266](http://www.barmer.de/104266). Rubrik „Stress und Entspannung“.

## Der Klick zu mehr Stresskompetenz

Oder schauen Sie auf unsere Internetseiten [www.barmer.de/103336](http://www.barmer.de/103336) – schnell, unkompliziert, rund um die Uhr.

## Bücher für alle, die mehr zum Thema lesen möchten Stress bewältigen/Ängste überwinden

Kinder im Stress. Wie Eltern Kinder stärken und begleiten. Holger Domsch, Arnold Lohaus, Mirko Fridrici. Springer Verlag, 2016. ISBN: 9783662477199

Stressfrei in die Schule. Ängste überwinden. Dieter Krowatschek, Holger Domsch. Patmos Verlag, 2011. ISBN: 9783843600453

## Entspannung lernen

Jedes Kind kann sich entspannen. Der Ratgeber für Eltern von Grundschulkindern. Mehr Gelassenheit durch Entspannungsspiele. Sabine Seyffert. Humboldt Verlag, 2010. ISBN: 9783869106113

10 achtsame Minuten für stressfreie und ausgeglichene Kinder. Goldie Hawn. Klett-Cotta Verlag, 2013. ISBN: 9783608945935

## Zeitmanagement

Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten: Alles, was man braucht. Martin Krengel. Midas Management Verlag, 2013. ISBN: 9783907100486

Bestnote: Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Martin Krengel. Eazybookz Verlag, 2012. ISBN: 9783941193666

Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. Werner Metzger, Martin Schuster. Springer Verlag, 2016. ISBN: 9783662488966

## Anlaufstellen

### Nummer gegen Kummer e. V.

### Kinder- und Jugendtelefon

0800 / 111 0333

anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz  
montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

### Elterntelefon

0800 / 111 0550

anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz  
montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr,  
dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr

Oder: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens  
Prävention und Gesundheitsinformation  
[daniela.beerens@barmer.de](mailto:daniela.beerens@barmer.de)

### Text

Jasmin Andresh, Medizin- und Wissenschaftsjournalistin, 61449 Steinbach im Taunus

### Fachliche Prüfung

Dr. Moritz Susewind, Diplom-Psychologe

### Abbildungen

MEV Verlag GmbH, People Collection

### Druck

Rudolf Glaudio GmbH & Co. KG  
42111 Wuppertal

Stand: Februar 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 08.02.2017 abgerufen.

© BARMER 2017

Alle Rechte vorbehalten.