

**elterninfo**

# freizeitstress 12

Um sieben Uhr aufstehen, von acht bis halb zwei Schule, Hausaufgaben, am Montagnachmittag zum Kinderturnen, dienstags zum Flötenunterricht und mittwochs zum Schwimmkurs. Kinder sind heute schon fast so verplant wie Erwachsene. Die Freizeit der Kleinen ist oft gar keine freie Zeit mehr, Raum zum „Nichtstun“ nach der Schule bleibt kaum noch. Die anderen Kinder gibt es aber auch. Die hängen nach der Schule nur vor Computer und Fernseher – möglichst parallel – und sind zu gar keiner Aktivität zu bewegen.

Für Eltern ist beides häufig eine Zwickmühle – auf der einen Seite möchten sie ihr Kind bestmöglich fördern, auf der anderen Seite aber auch nicht überfordern. Was brauchen Kinder wirklich in ihrer Freizeit? Ab wann wird es zu viel? Und wie können Eltern das merken?

## Warum überhaupt Hobbys für Kinder?

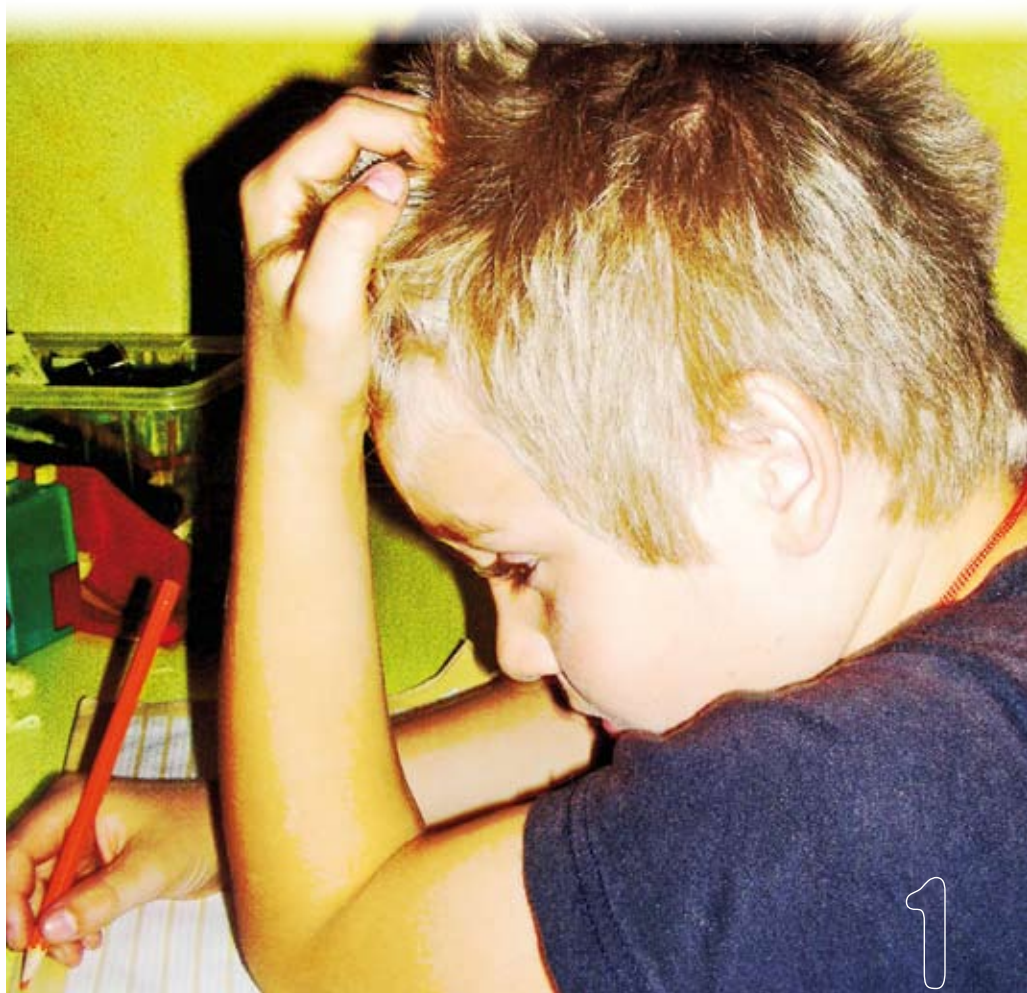
Kinder lernen nicht nur in der Schule. Es ist wichtig, dass sie sich nicht ausschließlich über schulische Erfolge und Misserfolge definieren. Gerade auch in Kinder- und Jugendgruppen aus dem sportlichen oder künstlerischen Bereich lernen sie, wie sie mit fremden Menschen in Kontakt treten können, steigern sie ihre soziale Kompetenz und sammeln sie wichtige Erfahrungen, was unterschiedliche Regeln und verschiedene Konfliktlösungen angeht. Und: Was ein Kind gern tut, macht es meist auch gut und das fördert in hohem Maße sein Selbstbewusstsein - was es wiederum widerstandsfähiger gegenüber Kritik in allen Lebensbereichen macht.

## Welches Hobby für mein Kind?

Das werden Sie schnell herausfinden, wenn Sie Ihr Kind einmal genau beobachten: Liebt es Wasser und muss es immerzu in Bewegung sein? Singt es gern oder klimpert es mit Vorliebe auf Ihrem Klavier herum? Kann es keinen Ball liegen lassen? Machen Sie ihm doch



**Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genug Zeit zwischen Schule, Hausaufgaben und Hobby zur Verfügung hat.**





ein paar Vorschläge, womit es anfangen könnte. Viele Kinder kommen auch selbst mit Ideen und wollen auf einmal unbedingt Inline-Skaten können, Volleyball spielen oder Trompete lernen.

Tipp: Lassen Sie Ihr Kind nicht direkt in den Verein eintreten und kaufen Sie nicht sofort die teure Sportausrüstung oder das kostspielige Musikinstrument. Fast überall gibt es einen Probemonat oder Leihinstrumente, so dass Ihr Kind erst einmal ausprobieren kann, ob ihm überhaupt gefällt, was es sich da ausgesucht hat. Und was die Zeit angeht, die das Hobby kostet: Sprechen Sie mit Ihrem Kind und schätzen Sie ein, was ihm zuzumuten ist. Erfahrungsgemäß sind maximal drei feste Termine pro Woche ausreichend.



**Wenn Ihr Kind zusätzlich zum üblichen Tagesprogramm etwas machen will, einigen Sie sich darauf, dass anderes dafür gestrichen wird.**

## Wenn Freizeit zum Stress wird

Einige Kinder genießen dieses volle Programm, doch längst nicht alle kommen damit gut zurecht. Für Viele bedeutet ein Zuviel an Terminen Druck und Stress, mit dem sie nicht klarkommen und auf den sie mit verschiedenen körperlichen Symptomen reagieren. Zu Schulstress und hohen Erwartungen der Eltern kommt dann noch der „Freizeitstress“ dazu. Der kann sich ganz unterschiedlich äußern: Manche werden aggressiv, nervös oder hyperaktiv, andere werden eher antriebslos. Auch dauernde Erkältungen oder andere Infektionskrankheiten können Auswirkungen von Stress sein. Weitere Symptome sind Bauchweh, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Sogar Hörsturz oder Depressionen können die Folge einer Überforderung sein. Viele Kinder beginnen auch auf einmal wieder, ins Bett zu machen.

Eine Umfrage vom Sommer 2008 ergab, dass viele Kinder deutliche Stress-Symptome zeigen. Demnach beobachteten fast 60 Prozent der Eltern bei ihren Kindern mangelnde Konzentration, Nervosität oder Überdrehtheit. 43 Prozent der Eltern gaben an, dass ihr Kind häufig traurig ist und sich zurückzieht, bei 42 Prozent reagieren die Kinder aggressiv und gereizt. Jedes zweite Kind leidet regelmäßig unter Bauch- und Kopfschmerzen. Lern- und Leistungsstörungen treten bei jedem dritten Schulkind auf und 20 Prozent haben einen schlechten Schlaf.



## Die Mini-Manager

Viele Kinder haben nicht nur einen Stundenplan für die Schule, sondern auch einen für ihre Nachmittage. Bei einigen ist jeder Tag komplett ausgebucht, angefangen von Hobbys wie Sport oder Musik über von den Eltern anberaumte Nachhilfestunden oder Förderkurse bis hin zu Wettkämpfen oder Chorkonzerten am Wochenende. Dabei stellt sich immer die Frage: Tut das dem Kind wirklich gut oder wollen es nur die Eltern? Macht das Kind das alles aus Leidenschaft oder nur, weil alle anderen Kinder es auch tun? Freie Zeit zum Spielen, sich mit Freunden verabreden oder gemeinsam durch die Natur oder den Stadtpark stromern ist so wichtig, bleibt den meisten aber kaum noch.

## Was tun?

Wenn Kinder überfordert sind, müssen Eltern handeln. Streichen Sie rigoros Termine, sorgen Sie mal wieder für Langeweile bei Ihrem Kind, die es wahrscheinlich gar nicht mehr kennt! Langeweile bewirkt oft, dass Kinder zur Ruhe kommen, wieder anfangen, Zeit schöpferisch selbst zu gestalten, den eigenen Ideen zu folgen oder sich spontan einfach mal verabreden. Vor allem: Machen Sie nicht immer den Alleinunterhalter! Viele Kinder haben schon eine selbstverständliche Bedien- und Konsummentalität, weil sie es gewohnt sind, ständig etwas angeboten zu bekommen.

## Die Stubenhocker

Andere Familien können das alles gar nicht verstehen. Sie kämpfen mit dem Gegenteil und wären froh, wenn ihr Kind ein Hobby hätte: Ihre Sprösslinge gehen nie weg, hocken nur zu Hause, sitzen stundenlang vor dem Computer, dem Fernseher oder hören viel Musik – meist sogar alles gleichzeitig.

## Was tun?

Solch ein Kind ohne Hobby und mit nur wenigen sozialen Kontakten sollten Sie anregen, in verschiedene Angebote hineinzuschnuppern. Suchen Sie sich mit ihrem Kind gemeinsam ein Hobby, bei dem das Treffen von Gleichaltrigen möglich ist und das es am besten vor Ort ausüben kann, z.B. Klettern, die Mitgliedschaft bei den Pfadfindern oder im Musikverein. Vielleicht können Sie Ihr Kind auch ermuntern, sich von seinen Freunden mal zum Hockey oder in den Chor mitnehmen zu lassen.



**Versuchen Sie herauszufinden, was die Ursachen für das Stubenhocken sind, z.B. Angst ausgelacht oder ausgeschlossen zu werden.**



# freizeitstress

## elterninfo freizeitstress 12

# eltern tipps

- ✦ Sorgen Sie auf jeden Fall für freie Nachmittage, damit Ihr Kind sich verabreden oder einfach mal „chillen“ kann.
- ✦ Wählen Sie für Ihr Kind einen Verein oder eine Musikschule in der Nähe, wo es auch zu Fuß oder mit dem Rad hinkommen kann – das erspart Ihnen den „Taxi-Job“.
- ✦ Lassen Sie Ihr Kind seine Hausaufgaben möglichst vor dem Nachmittagstermin erledigen.
- ✦ Haben Sie sorgfältig im Blick, ob der Aufwand fürs Hobby noch Platz für andere Dinge lässt.
- ✦ Ziehen Sie in regelmäßigen Abständen Bilanz: Tut das Hobby der Entwicklung des Kindes gut? Hat es überwiegend Freude an der Aktivität?

Wenn Ihr Kind eher zur Fraktion der Stubenhocker gehört:

- ✦ Erforschen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Freizeitangebote in der Umgebung – zum Beispiel über das Internet oder fragen Sie in der Schule nach AGs. Was gefällt, kann dann einfach einmal ausprobiert werden!

### Quelle:

<http://www.lokale-buendnisse-rlp.de/index.php?id=392&L=class%3Dactive>

### Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon: (06131) 2069-0, Fax: (06131) 2069-69

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

Kontaktperson:

Alke Peters, LZG

Autorin:

Martina Peters, *freie Journalistin, [www.martina-peters.de](http://www.martina-peters.de)*

Redaktion:

Ilka Heunemann, *Diplom-Psychologin,*

*Landespsychotherapeutenkammer RLP*

Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

Bildnachweis:

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Druck:

IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, GESUNDHEIT,  
FAMILIE UND FRAUEN

Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen



Materialien zur Gesundheitsförderung  
LZG-Schriftenreihe Nr. 178

