

Presseinformation

„Alles gut? Wirklich?“ – Vortrag sensibilisiert Jugendliche des Adam-Kraft-Gymnasiums für seelische Belastungen

SCHWABACH - Nicht jede Krise ist laut, und wer funktioniert, ist deshalb noch lange nicht stabil: Um diese Einsicht drehte sich der Vortrag „Alles gut? Wirklich?“ den Sabine Gruber, Systemische Therapeutin, Mediatorin, Supervisorin vor den 8. und 9. Klassen des Adam-Kraft-Gymnasiums Schwabach hielt. Eingeladen hatte die Initiative StarkeKids der Integrationsstiftung Schwabach. Die Stiftung hat sich vorgenommen, das Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Schwabach aktiv anzugehen. Dabei geht es ausdrücklich um alle Kinder und Jugendliche, gleich mit welchem Hintergrund oder welcher Herkunft.

Im Mittelpunkt des Vortrags stand die Frage, wie sich psychische Belastungen im Jugendlalltag frühzeitig erkennen lassen – bei anderen wie bei sich selbst. Denn Veränderungen zeigten sich laut Gruber oft weniger in dramatischen Momenten als im Verhalten, so die Botschaft an die insgesamt über 200 Jugendlichen. Wer stiller, gereizter oder müder wirke, trage innerlich möglicherweise Überforderung, Druck oder Einsamkeit mit sich. Manches, was im Schulalltag längst als normal gelte – Schlafmangel vor Leistung, Rückzug als „kein Bock“, Selbstabwertung als vermeintlicher Ehrgeiz –, verdecke dabei eher, als dass es Entwarnung gebe.

Wie verbreitet solche Belastungen sind, verdeutlichte die Referentin mit Zahlen. Danach berichten 22 Prozent der Jugendlichen von einer eingeschränkten Lebensqualität, 18 Prozent fühlen sich häufig einsam. Das Belastungsniveau liege weiterhin über dem der Zeit vor der Corona-Pandemie und äußere sich häufig auch körperlich, etwa durch Schlafprobleme, Kopf- oder Bauchschmerzen.

Ein zentraler Gedanke des Vortrags war die Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung. Was sehe oder höre ich wirklich – und welche Geschichte macht mein Kopf daraus? Gruber ermutigte die Jugendlichen, Wahrgenommenes konkret anzusprechen, ohne es zu bagatellisieren, aber auch ohne sich für andere verantwortlich zu fühlen. „Du musst niemanden retten“ – Hinsehen, Nachfragen und im Zweifel Erwachsene einbeziehen genügten. Wie sehr Sprache dabei öffnen oder verschließen kann, machten Beispiele deutlich: Ein „Ich hab‘ das Gefühl, dir geht's nicht gut“ wirke ganz anders als ein „Reiß dich zusammen“.

Praktisch wurde es beim Umgang mit dem eigenen Stress. Anhand einfacher Werkzeuge – die Atmung regulieren, Körpersignale wahrnehmen, Gedanken ordnen

und Reize bewusst unterbrechen – zeigte die Referentin, wie sich innere Anspannung abbauen lässt.

Den Abschluss bildete ein Überblick über Anlaufstellen. Innerhalb der Schule verwies Gruber auf Vertrauenslehrkräfte, Schulpsychologie, Beratungslehrkräfte und Schulsozialarbeit. Darüber hinaus stünden der Krisendienst Mittelfranken (0800 655 3000), die Nummer gegen Kummer (116 111), die TelefonSeelsorge (0800 111 0 111 / 0800 111 0 222), krisenchat.de zur Verfügung. Im Notfall gelte die 112.

Die Kernbotschaft, die Sabine Gruber den Jugendlichen mitgab, ließe sich in einem Satz zusammenfassen: Hilfe zu holen ist keine Schwäche, sondern Stärke – und niemand muss Belastung allein tragen.

Schulleiter Harald Pinzner und seine Stellvertreterin Elke Werrer unterstützen mit ihrer Anwesenheit die Botschaft des Vortrags genauso wie die Vorsitzende der Integrationsstiftung Dr. Anja Ellrich und Alt-OB Matthias Thürauf.

Das ist nicht Einzelfall. Das ist Alltag.

- 22 % berichten von einer eingeschränkten Lebensqualität.
- 18 % fühlen sich häufig einsam.
- Die psychische Belastung liegt weiterhin **über dem Niveau vor der Pandemie.**
- Psychische Belastung zeigt sich häufig auch körperlich – z. B. durch Schlafprobleme, Kopf- oder Bauchschmerzen.
- Belastung betrifft viele Jugendliche, zeigt sich aber bei jedem Menschen anders.

