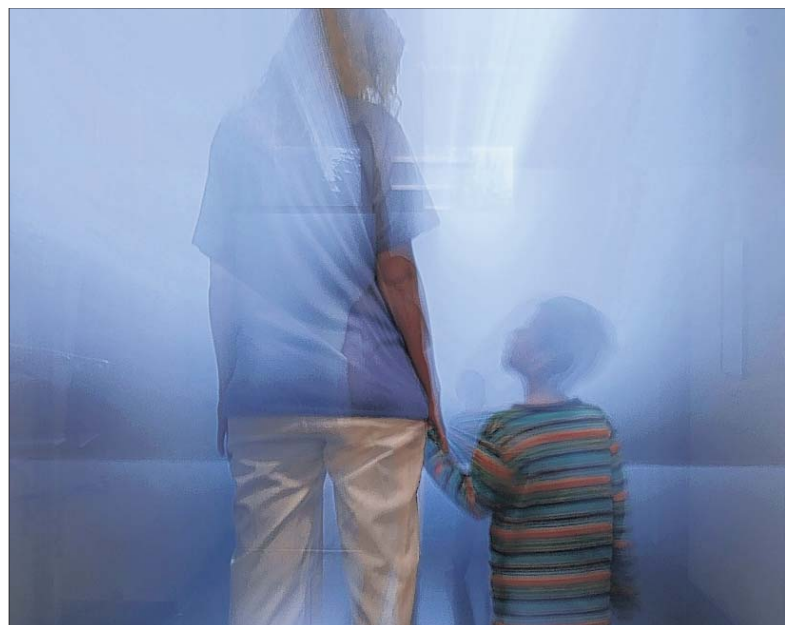


## Macht Alltagsstress Kinder krank?

Dies ist eine Frage, die sich viele Eltern häufig stellen. Es ist heute bekannt, dass ein gewisses Mass an Stress im Leben eines jeden Menschen auch wichtig ist und zu seiner stetigen Entwicklung Wesentliches beiträgt.

Ob diese Reaktionen schliesslich zu einer Überlastungssituation oder auch einer Erkrankung körperlicher oder seelischer Art führt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einerseits ist beim Kind selber die Fähigkeit vorhanden, mit Stress richtig umzugehen. Andererseits fängt das Beziehungssystem des Kindes ein gewisses Mass an Stress auf. Die Belastungsfaktoren für das einzelne Kind aber auch die Familien haben sich in den letzten Jahren wieder verschärft. Solche Zeiten hat es schon immer gegeben. Neu sind allerdings für das einzelne Kind/Jugendliche die vermehrte Belastung in Schule und Ausbildung. Die Belastungsfaktoren sind ebenfalls starken Belastungen ausgesetzt, leben oft relativ isoliert, sind zeitlich und häufig auch gefühlsmässig für die aufwachsenden Kinder wenig erreichbar. Zusätzliche Faktoren, wie schwere Erkrankungen von Kindern und Eltern oder z.B. familiäre Trennungssituationen spielen eine Rolle für das Entstehen von Überlastungs-



Altagsstress: Vermehrte Belastung für Kinder und Jugendliche in Schule und Ausbildung

situationen. Auch die Pubertät kann Auslöser für eine bislang noch gut in der Waage gehaltene Stresssituation sein.

Die Reaktionen der Kinder und Jugendlichen sind vielfältiger Natur. Körperliche Symptome (häufige Krankheiten oder Unfälle), gemischt körperlich-psychische Symptome (Kopfweg, Bauchweg), psychische Krankheitszeichen (Depressionen, Angstzustände, Schlafschwierigkeiten) und soziale Folgen (sozialer Rückzug, Leistungsverminderung in der Schule, Kindsmisshandlung, Vernachlässigung) können Zeichen für zuviel Stress sein.

### Wann und wie soll reagiert werden?

Sind die Eltern, der Lehrer, Verwandte, Gleichaltrige oder andere Bezugspersonen über Auffälligkeiten beim Kind/Jugendlichen beunruhigt, so soll in der Regel auch reagiert und das Kind einer Fachperson vorgestellt werden. Dies kann der Hausarzt oder der Kinderarzt sein, der als erstes eine körperliche Untersuchung durchführt, bei seelischen Symptomen eine kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung oder bei schulischen Problemen eine Konsultation beim Schul-psychologischen Dienst in die Wege leitet. Die Abklärung

### Ratgeber

Dr. med. Daniel Münger



Kinder- und Jugendpsychiater  
Kinderklinik Kantonsspital Baden

deckt mögliche Belastungsfaktoren auf, zeigt aber auch Stärken von Kind und Familie. Dies sind wichtige Erkenntnisse für die weiteren Massnahmen, die insgesamt als Stressreduktionsmassnahmen bezeichnet werden können. Dabei wird das Kind im Umgang mit Belastungsfaktoren gestärkt, eine Erziehungsberatung für die Eltern installiert, schulische Massnahmen getroffen und gegebenenfalls im sozialen Bereich Entlastungen für die ganze Familie organisiert.

### Definiton Stress

Stress bezeichnet durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und seelische Belastung.

## Erste Abendrundfahrt mit dem Velo

Am Dienstag, 8. Mai findet die erste Abendausfahrt mit dem Velo in diesem Jahr statt und wird von den beiden Aarauer Stadträten Beat Blattner und Michael Ganz geleitet.



Die Veloausfahrten werden von Aarau eusi gsund Stadt und von der IG Velo Region Aarau angeboten und teilnehmen können alle, die ohne Stress während rund 2 Stunden mit dem Velo auf verkehrssamen Velowegen unterwegs sein wollen. Nicht sportliche Höchstleistung steht im Vordergrund, son-

dern gemütliches Velo fahren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig und die Teilnahme ist kostenlos.

Die erste Abendausfahrt führt von Aarau über Auenstein – nach Wildegg und über Biberstein zurück nach Aarau und ist weitgehend flach und mit 22 km sehr gut für Neueinsteigende geeignet. Für sportlichere Velofahrende wird in

Biberstein eine Zusatzschleife über Horen – Zelgli angeboten. Gestartet wird um 18 Uhr beim Schützen- denkmall am Bahnhofplatz Aarau.

Weitere Abendausfahrten finden am 23. Mai und am 7. Juni statt. Die genauen Streckenführungen der einzelnen Touren können unter [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch) eingesehen werden.

### Kurshinweise

#### Mini-Triathlon- Vorbereitungstraining

In Zusammenarbeit mit dem Triathlon-Club Aarau

**Ziel:** 500 m Schwimmen, 5 km Velofahren, 5 km Joggen am Mini-Triathlon vom So, 5. August  
**Kurs-Anforderung:** Sich sicher fühlen beim Schwimmen und Velofahren  
**Datum:** 5. Mai – 23. Juni, 8x  
**Zeit:** Samstag, 9.30 – 11.30 Uhr  
**Ort:** Schwimmbad Schachen und Umgebung, Aarau  
**Preis:** 120 Franken inkl. Eintritt Schwimmbad, Anmeldung und Startgeld Mini-Triathlon

#### Mountainbike Fahrteknikkurs

Für Einsteigerinnen und Einsteiger. Eigenes, fahrtüchtiges Bike mitbringen.

**Datum:** Samstag, 12. Mai  
**Zeit:** 9 bis 16 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Schachen, Aarau  
**Leitung:** Florian Helfrich und Thomas Hächler  
**Preis:** 80 Franken

#### Inline Skating Grundkurs

Für sicheres Fahren, Stürzen, Bremsen, Materialkunde. Ab 16 Jahren.  
**Für Kurzentschlossene:** 3. Mai - 7. Juni, 5x, Do, 18 – 19.30 oder 5. Juni – 3. Juli, 5x, Di, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau  
**Leitung:** Simon Eichenberger und Co-Leiter  
**Kosten:** 150 Franken, inkl. Ausrüstung

Anmeldungen für alle Kurse an:  
[info@araueusigsundstadt.ch](mailto:info@araueusigsundstadt.ch)  
[www.araueusigsundstadt.ch](http://www.araueusigsundstadt.ch)  
Tel. 062 822 32 61 (Mo bis Fr von 9-12 Uhr)

### Dank

#### Happy birthday

Wir wünschen der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt zum 30-jährigen Bestehen alles Gute und für die Zukunft weiterhin viele neue gute Ideen:

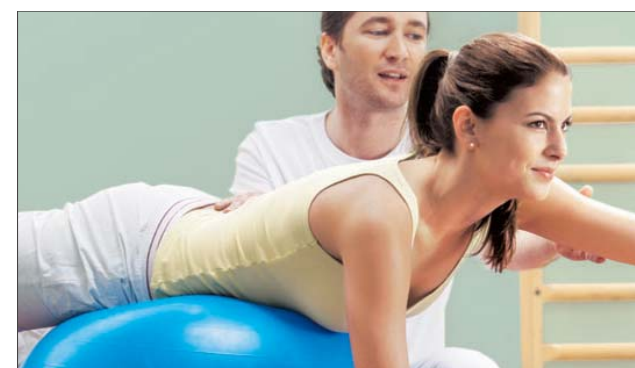
- AZ Wochenzeitungen AG
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



Mit Raiffeisen wird Ihr Traum von den eigenen vier Wänden schneller wahr. Denn unsere Experten beraten Sie persönlich und erstellen für Sie eine individuelle Finanzierungslösung, die Ihren Wünschen und Ihrer Situation entspricht. Sprechen Sie heute noch mit uns.  
[www.raiffeisen.ch/hypothecken](http://www.raiffeisen.ch/hypothecken)

Wir machen den Weg frei **RAIFFEISEN**

So individuell wie Ihr Traum vom Eigenheim: unsere Beratung.



## Mehr Wohlbefinden

Verlangen Sie eine kostenlose Versicherungsberatung unter Tel. 062 832 52 80 oder [gs\\_aarau@visana.ch](mailto:gs_aarau@visana.ch)

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35, 5001 Aarau

**visana**  
Stark für Sie