

Podcast: Stress bei jungen Menschen

Moderator (Tuna):

Hallo und willkommen zu unserem Podcast „Zuhören“! Heute sprechen wir über ein wichtiges Thema: Stress bei jungen Menschen. Viele Jugendliche fühlen heute Stress wegen der Schule, vielen Aufgaben, Erwartungen von Eltern und Lehrern und auch wegen der sozialen Medien. Manchmal ist Stress normal, aber zu viel Stress kann schlecht für unsere Gesundheit sein. Deshalb möchten wir heute über dieses Thema sprechen und unsere Meinungen und Erfahrungen teilen.

Heute sind bei mir: Roko, Tara, Tina, Lucija, Nora und Sara.

Frage 1: Was ist Stress?

Tuna: Roko und Tara, was bedeutet Stress für euch?

Roko:

Für mich ist Stress ein Gefühl, wenn ich zu viele Aufgaben habe und nicht genug Zeit, alles zu machen. Zum Beispiel viele Hausaufgaben, Tests und Projekte in der Schule. Dann fühle ich mich nervös, müde und manchmal auch ein bisschen überfordert. Ich denke dann sehr viel darüber nach, was ich noch machen muss, und es ist schwer, mich zu entspannen.

Tara:

Für mich ist Stress mehr ein Gefühl von Druck im Kopf. Wenn ich denke, dass ich alles perfekt machen muss, bekomme ich Stress. Zum Beispiel gute Noten in der Schule, Sporttraining und Erwartungen von anderen Menschen. Dann habe ich das Gefühl, dass ich keine Pause machen kann und immer etwas tun muss.

Frage 2: Warum haben junge Menschen Stress?

Tuna: Tina und Lucija, warum haben junge Menschen heute so viel Stress?

Tina:

Ich glaube, viele junge Menschen haben Stress wegen der Schule und Noten. In der Schule gibt es viele Tests, Hausaufgaben und Projekte. Viele Schüler wollen gute Ergebnisse haben, damit sie später eine gute Arbeit finden können. Manchmal haben wir auch wenig Zeit für Freizeit oder Entspannung.

Lucija:

Ich denke, soziale Medien spielen auch eine große Rolle. Auf Instagram oder TikTok sehen wir viele perfekte Bilder des perfekten Lebens. Viele Jugendliche vergleichen sich mit anderen und fühlen Druck, genauso erfolgreich oder schön zu sein. Das kann Stress und auch Unsicherheit machen.

Frage 3: Wann fühlt ihr Stress?

Tuna: Nora und Sara, wann fühlt ihr Stress?

Nora:

Ich fühle Stress besonders vor wichtigen Prüfungen oder Präsentationen in der Schule. Ich habe Angst davor, Fehler zu machen oder schlechte Noten zu bekommen. Dann lerne ich sehr viel und denke ständig über die Prüfung nach. Das macht mich nervös und manchmal auch müde.

Sara:

Bei mir kommt Stress, wenn ich zu viele Aktivitäten in einer Woche habe. Zum Beispiel Schule, Training, Hausaufgaben und manchmal auch Familienpflichten. Dann habe ich fast keine freie Zeit für mich selbst. Ich fühle mich dann sehr beschäftigt und ein bisschen überfordert.

Frage 4: Wie reagiert dein Körper auf Stress?

Tuna: Roko und Tina, wie reagiert euer Körper auf Stress?

Roko:

Wenn ich viel Stress habe, kann ich manchmal schlecht schlafen. Ich denke viel über die Schule oder die Probleme nach. Am nächsten Tag fühle ich mich müde und habe weniger Energie. Manchmal habe ich auch Kopfschmerzen oder ich kann mich schwer konzentrieren.

Tina:

Bei mir reagiert mein Körper mit der Nervosität. Mein Herz schlägt schneller und ich fühle mich unruhig. Manchmal bekomme ich auch Bauchschmerzen vor wichtigen Ereignissen wie vor den Prüfungen oder den Präsentationen. Dann versuche ich tief zu atmen und mich zu beruhigen.

Frage 5: Was hilft gegen Stress?

Tuna: Tara und Nora, was hilft euch gegen Stress?

Tara:

Sport hilft mir sehr, wenn ich Stress habe. Ich gehe laufen, mache Fitness oder gehe spazieren. Während ich mich bewege, denke ich weniger über Probleme nach. Danach fühle ich mich ruhiger, entspannter und habe wieder mehr Energie für die Schule oder andere Aufgaben.

Nora:

Mir hilft Musik hören oder ein Buch lesen. Wenn ich Musik höre, kann ich mich entspannen und meine Gedanken werden ruhiger. Auch Zeit mit meiner Familie oder meinen Freunden hilft mir sehr. Gespräche machen mich oft glücklicher und weniger gestresst.

Frage 6: Können euch auch Freunde helfen?

Tuna: Lucija und Sara, können euch auch Freunde helfen, wenn man Stress hat?

Lucija:

Ja, Freunde können sehr helfen. Wenn ich Stress habe, spreche ich mit meinen Freunden darüber. Sie hören mir zu und verstehen meine Probleme, weil sie oft ähnliche Erfahrungen haben. Das Gespräch hilft mir, mich besser und weniger allein zu fühlen.

Sara:

Ich denke auch, dass Freunde sehr wichtig sind. Manchmal geben sie mir gute Tipps oder helfen bei Hausaufgaben oder beim Lernen. Aber auch einfach zusammen lachen, spazieren gehen oder etwas Lustiges machen kann Stress reduzieren und uns wieder glücklich machen.

Schluss

Tuna:

Vielen Dank an alle für eure interessanten Antworten! Wir haben heute gelernt, dass viele junge Menschen Stress haben, besonders wegen der Schule, Erwartungen und sozialen Medien. Aber wir haben auch gesehen, dass es viele Wege gibt, mit Stress umzugehen, zum Beispiel Sport, Musik, Gespräche mit Freunden oder einfach eine Pause zu machen.

Es ist wichtig, über den Stress zu sprechen und Hilfe zu suchen, wenn wir sie brauchen. Danke, dass ihr unseren Podcast gehört habt. Wir hoffen, dass euch dieses Thema interessant war.

Bis zum nächsten Mal!