

KiJaS@ESS

AUFKLÄREN. UNTERSTÜTZEN.
STÄRKEN.



Aktueller TikTok-Trend: Blackout Challenge (Schwitzkastenchallenge)

Was passiert bei der Challenge?

- Kinder und Jugendliche provozieren absichtlich eine Ohnmacht.
- Durch Würgegriff (Schwitzkasten).
- Ziel: kurzer Rauschzustand oder "Kick".
- Wird oft gefilmt und in Chats oder auf TikTok geteilt.

Gefahren:

- Lebensbedrohlich: Sauerstoffmangel kann Hirnschäden oder in dokumentierten Fällen zum Tod führen.
- Verletzungen durch Stürze bei der Ohnmacht.
- Psychische Folgen: Angst, Alpträume nach dem "Kick".
- Gruppendruck und Bloßstellung: Andere werden bedrängt oder gewaltsam gewürgt. Ohnmachtvideos landen in Chats oder auf anderen Plattformen.

Was können Eltern tun?

- Ansprechen: Offen fragen, ob die Challenge bekannt ist und Risiken erklären.
- Regelmäßige Medienchecks: Gemeinsam TikTok sichten und Inhalte hinterfragen.
- Grenzen setzen: Klare Haltung gegen solche "Spiele" zeigen (Selbst- und Fremdgefährdung).

Chronische Erschöpfung & Leistungsdruck bei Kindern und Jugendlichen

Problem: Immer mehr Lernende klagen über Müdigkeit, Überforderung und Antriebslosigkeit.

Ursachen: Empfinden von Leistungsdruck, Zukunftsängste, kaum echte Erholungsphasen.

Gefahren:

- Konzentrationsprobleme, psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen).
- Risiko für depressive Episoden oder Schulverweigerung steigt.
- Warnsignale werden oft als "desinteressiert" oder "unmotiviert" missverstanden.



Was können Eltern tun?

- Tagesstruktur gemeinsam reflektieren (Wo bleibt Raum für Erholung und freie Zeit?).
- **Druck rausnehmen: Noten sind Momentaufnahmen, keine Gesamtbewertung der Fähigkeiten oder Persönlichkeit. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass der Selbstwert nicht von schulischen Leistungen abhängt.**
- Interesse am Wohlbefinden zeigen, nicht nur an den Leistungen.
- Frühzeitig Unterstützung einholen, wenn Erschöpfung länger anhält.