

# Endstation Depression – Wenn Schülern alles zu viel wird





## Inhalt

<b>Endstation Depression: Wenn Schülern alles zu viel wird</b>	<b>04</b>
<b>Druck durch Medien und Idole</b>	<b>06</b>
<b>Steigendes Leistungsbarometer macht Schülern Stress</b>	<b>08</b>
<b>Prävention – Unsere Herzenssache</b>	<b>14</b>
<b>Eltern sollten sensibel für die Reaktionen ihrer Kinder sein</b>	<b>16</b>

### Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht erinnern sich einige von Ihnen an die eigene Schulzeit als eine unbeschwertere Epoche Ihres Lebens. Den Kindern und Jugendlichen von heute geht es offenbar ganz anders. Immer mehr Schüler fühlen sich unter Druck. Viele von ihnen so sehr, dass ihre Gesundheit darunter leidet. Das belegt eine aktuelle Erhebung unserer Versichertendaten zu psychischen Erkrankungen bei Sechs- bis 18-Jährigen. Die Auswertung, gerade im Bereich der Depressionen, ist alarmierend. Als Krankenkasse halten wir es daher für unerlässlich, in Form von Aufklärung und Prävention auf die Bedürfnisse von Kindern aufmerksam zu machen. Dazu soll auch dieser Report dienen.

Die Ergebnisse einer von uns beauftragten Forsa-Umfrage zeigen uns außerdem, dass Kinder und Jugendliche zunehmend durch Leistungsdruck in der Schule, durch Mobbing, Idole und eine dauerbeschleunigte digitale Gesellschaft unter Druck stehen. Ein gewisses Maß an Stress ist natürlich Teil des Lebens, und unseren Nachwuchs davor zu bewahren fast unmöglich. Dennoch können wir etwas tun, um die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern, sodass sie stark genug sind, Widerständen zu trotzen. Das ist auch unser Ziel und wird in diesem Report deutlich. Unsere Experten sind bereits auf verschiedenen Feldern der Prävention unterwegs – von digitaler Medienkompetenz über Gewaltprävention und Umgang mit Stress, Mobbing und psychischen Erkrankungen, aber auch mit Blick auf gesunde Ernährung und Bewegung im Kindergarten und in der Schule.

Damit unsere Kinder gesund aufwachsen können, ist aber auch ein gesamtgesellschaftliches Umdenken wichtig. Wir müssen auf allen Ebenen über ein



System nachdenken, das unsere Kinder stärkt und gut eingebettet ist in eine digitale Zukunft. Wir werden auch künftig unsere Daten rund um Kinder und Jugendliche analysieren und uns auf unterschiedlichen Ebenen für verbesserte Rahmenbedingungen und mehr Verständnis und Unterstützung in Schule und Elternhaus einsetzen. Neue Ergebnisse und Ansätze dazu werden wir auch weiterhin veröffentlichen, denn junge Menschen sind unsere Zukunft. In diesem Sinne: Seien Sie achtsam, und haben Sie ein offenes Ohr für Kinder.

Herzliche Grüße,  
Ihr

Dr. Wolfgang Matz  
Vorsitzender des Vorstandes  
KKH Kaufmännische Krankenkasse



# Endstation Depression Wenn Schülern alles zu viel wird

Stress kann bereits im Schulalter krank machen: Das ist das Ergebnis einer Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse unter rund 230.000 sechs- bis 18-jährigen Versicherten. Demnach haben psychische Erkrankungen bei Schülern in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.

Kopfschmerzen, Magendrücken und am Ende erschöpft und depressiv: Immer mehr Schüler leiden an psychischen Erkrankungen und klagen über Beschwerden, die keine organischen Ursachen haben. Das geht aus einer aktuellen Datenerhebung der KKH Kaufmännische Krankenkasse hervor. Rund 26.500 sechs- bis 18-jährige KKH-Versicherte sind demnach bundesweit betroffen. Hochgerechnet auf ganz Deutschland sind das etwa 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche. Ein zentraler Grund: Stress. Hoher Leistungsdruck durch Schule, Eltern und eine dauerbeschleunigte Gesellschaft, digitale Reizüberflutung, Mobbing in sozialen Netzwerken, Versagensängste: Viele Kinder kommen mit ihrem Leben nicht mehr klar, weil sie überfordert und verzweifelt sind.

Die Auswertung der KKH-Daten ist alarmierend: 2017 litten allein rund 8.300 Sechs- bis 18-Jährige unter sogenannten Anpassungsstörungen, also unter depressiven Reaktionen aufgrund körperlicher und seelischer Belastungen, wie sie etwa bei hohem Leistungsdruck und Mobbing entstehen. Den größten Anstieg mit 90 Prozent im Vergleich zu 2007 gab es hier bei den 13- bis 18-Jährigen. Das zeigt: Der Stress nimmt mit den Schuljahren und den Anforderungen zu. Die Symptome bei Anpassungsstörungen reichen vom Gedankenkarussell bis hin zu Frustration, Reizbarkeit und Mutlosigkeit. Von Angststörungen wie Panikattacken waren außerdem rund 3.400 Schüler betroffen. Auch hier gab es bei den Älteren nicht nur den größten Anstieg mit 76 Prozent, sondern deren Anteil war auch doppelt so hoch als der der Sechs- bis 12-Jährigen.

Nicht selten münden permanenter Stress, Druck und Mobbing Erfahrungen in eine Depression. Erschreckend: In der Altersgruppe der 13- bis 18-jährigen Schüler verzeichnete die KKH bei Depressionen von 2007 auf 2017 den größten Anstieg überhaupt – um fast 120 Prozent. Rund 4.000 Schüler dieser Altersgruppe waren betroffen – achtmal so viele wie bei den Sechs- bis 12-Jährigen. Immer häufiger stel-

len Ärzte außerdem schon im Schulalter die Diagnose Burnout. Auch da registriert die KKH im selben Zeitraum einen enormen Anstieg – sowohl bei den Jüngeren als auch bei den Älteren um jeweils mehr als das Doppelte. Statistisch betrifft dies bisher nur eine kleine Gruppe von rund 1.000 jungen Versicherten. Doch der drastische Anstieg der Fälle zeigt, dass immer mehr Schüler Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung haben und ausgebrannt sind. Burnout ist keine eigenständige Krankheit, sondern gilt als Vorstufe zur Depression und wird bisher als Zusatzdiagnose im Zuge anderer, meist auch psychischer Erkrankungen gestellt.

Bevor es allerdings zu diesen schwerwiegenden Erkrankungen kommt, klagen die betroffenen Jungen und Mädchen häufig zunächst über körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Probleme, die sich auf keine organische Erkrankung zurückführen lassen (sogenannte somatoforme Belastungen). Auslöser sind auch hier vor allem emotionaler Stress und Konflikte. Laut KKH-Auswertung haben damit offenbar zunehmend jüngere Schüler zu kämpfen: Bei den Sechs- bis Zwölfjährigen gab es mit 36 Prozent einen größeren Anstieg als bei den 13- bis 18-Jährigen (plus 21 Prozent). Vor einer Klassenarbeit ist das völlig normal. Dies darf aber nicht zum Dauerzustand werden.

Insgesamt zeigt die Auswertung, dass unter den 13- bis 18-jährigen Schülern deutlich mehr Mädchen und junge Frauen von psychischen Erkrankungen betroffen sind – bei Angststörungen, Burnout, Depressionen und somatoformen Störungen jeweils mehr als doppelt so viele. Bei den Sechs- bis Zehnjährigen sind es dagegen in etwa gleich viele Mädchen und Jungen.

**26.500**

KKH-versicherte  
Kinder und  
Jugendliche  
waren 2017 von  
psychischen  
Erkrankungen  
betroffen.

# Druck durch Medien und Idole

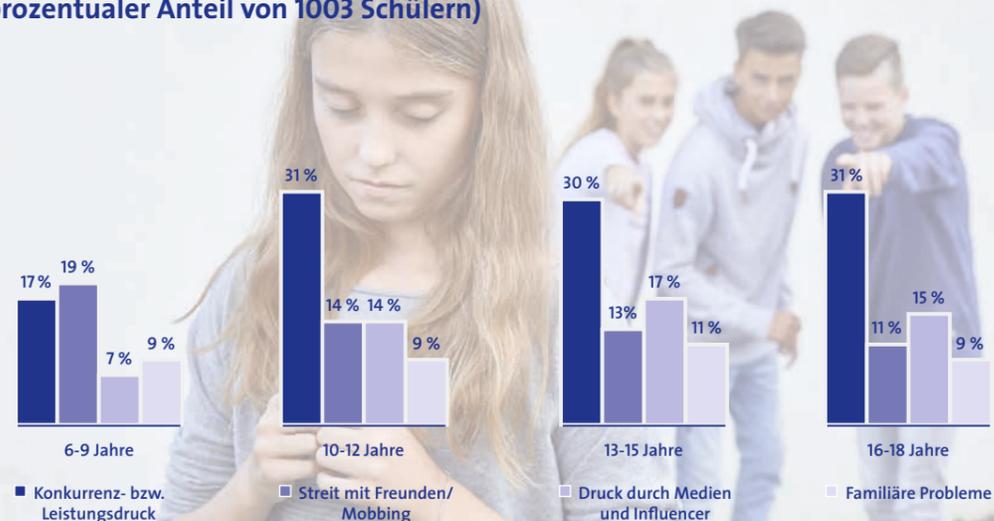
Terminkinder, gemanagte Freizeit: Diese Schlagworte hört man immer wieder, wenn es um Schüler und Stress geht. Eine Umfrage unter Eltern hat ergeben, dass das Problem ganz woanders liegt – unter anderem am permanenten Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule.

Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH fühlen sich Schüler offenbar nicht vorrangig durch zu viele Termine in der Freizeit gestresst. Gut jedes dritte schulpflichtige Kind im Alter von sechs bis 18 Jahren geht zwar an mindestens drei Tagen in der Woche festen außerschulischen Aktivitäten nach. Rund 56 Prozent gelingt es den Eltern zufolge aber dennoch gut, eine Balance zwischen Schule und Freizeit zu finden. Viel größere Stressfaktoren sind

laut der befragten Eltern permanenter Leistungsdruck in der Schule, Mobbing sowie gesellschaftlicher Druck durch Medien, Idole und Influencer. Jeden fünften Sechs- bis Neunjährigen belastet Streit mit Freunden und Mobbing durch Mitschüler am meisten, bei den Zehn- bis 18-Jährigen steht klar Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule an erster Stelle (31 Prozent). Generell stehen Kinder, deren Eltern getrennt sind, mehr unter Stress als



## Größte Stressfaktoren laut Forsa-Umfrage 2018 (prozentualer Anteil von 1003 Schülern)



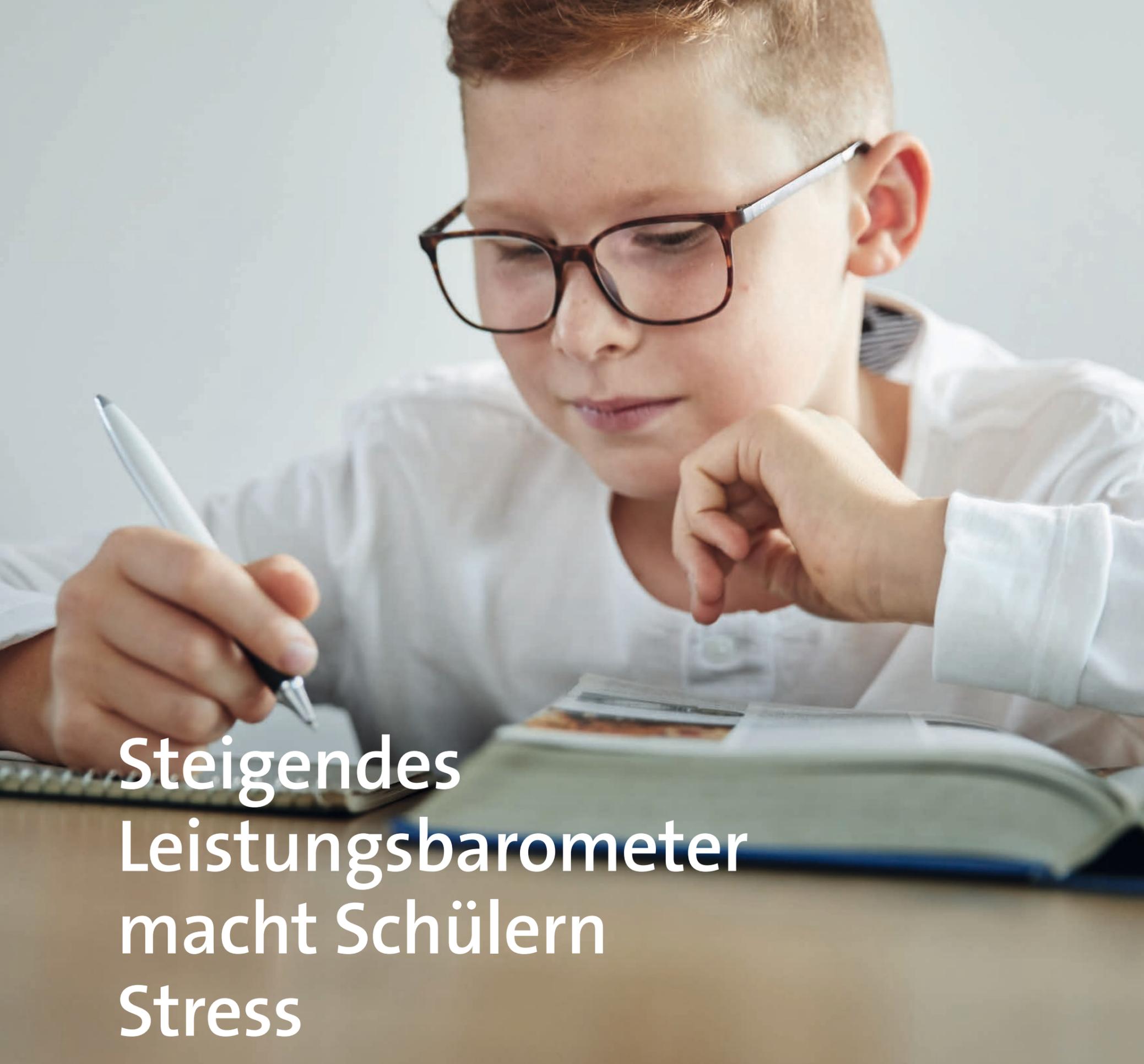
Schüler, die mit beiden Elternteilen zusammenleben. Jedes vierte Kind getrennt lebender Eltern gerät wegen familiärer Probleme wie Scheidung oder Geldsorgen unter Stress.

### Ältere Schüler ziehen sich bei Stress häufiger zurück als Jüngere

Mit steigendem Konkurrenz- und Leistungsdruck und zunehmendem Alter der Schüler vermehren sich auch die Symptome. So klagen laut der befragten Eltern fast ein Drittel der 16- bis 18-Jährigen über Müdigkeit und Erschöpfung und jeder Vierte über stressbedingte Kopfschmerzen. Die Zehn- bis Zwölfjährigen leiden dagegen stärker unter Bauch- und Magenschmerzen als die Schüler der anderen Altersklassen.

Unter Stress lässt vor allem die Konzentration nach: 28 Prozent der Eltern sagen, dass ihr Kind sehr häufig bis häufig aufgrund von Stress unkonzentriert ist. Jeder fünfte Erziehungsberechtigte gibt an, dass es sehr häufig oder häufig vorkommt, dass sein Kind bei Stress schnell aggressiv wird. Mit deutlichem Abstand folgen als sehr häufige oder häufige Reaktionen auf Stress Rückzug (zwölf Prozent), Traurigkeit (neun Prozent) und Angst (acht Prozent). 13- bis 18-Jährige kapseln sich bei Stress tendenziell häufiger ab als Sechs- bis Zwölfjährige.

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat 1003 Eltern von Sechs- bis 18-Jährigen im Jahr 2018 repräsentativ im Auftrag der KKH befragt.



# Steigendes Leistungsbarometer macht Schülern Stress

Immer mehr Schüler leiden unter Stress. Aber was genau ist Stress? Und was sind die Ursachen? Wie behandelt man überhaupt Stress? Die KKH Kaufmännische Krankenkasse sprach mit Professor Dr. Marcel Romanos, Leiter der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Würzburger Universitätsklinikum.

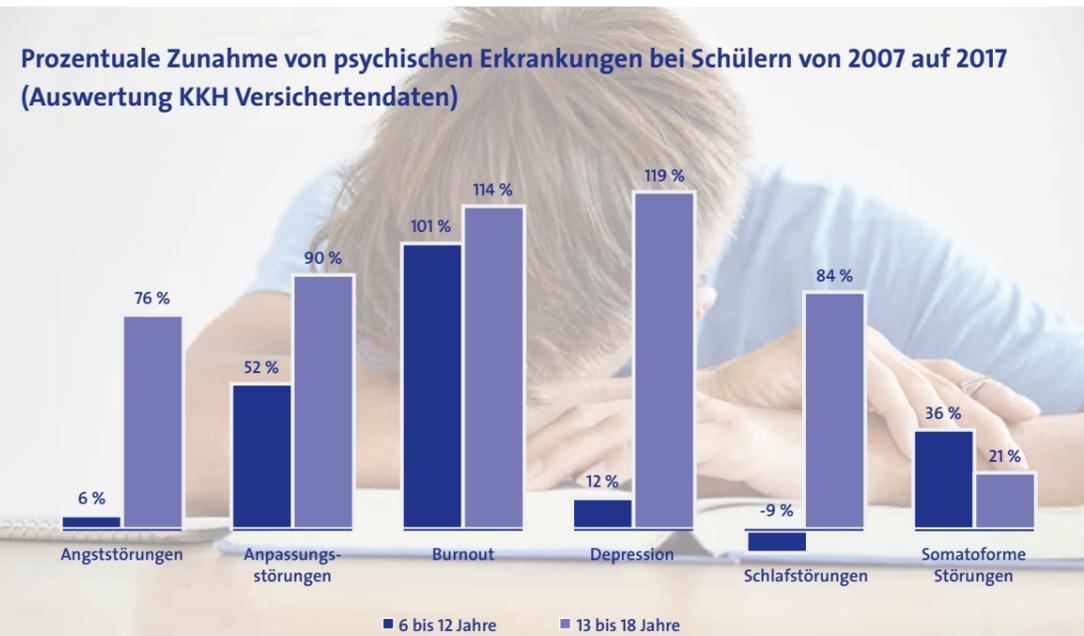
**Eine Datenerhebung der KKH zeigt, dass immer mehr Kinder unter psychischen Störungen leiden. Der Hauptgrund ist Stress. Herr Professor Dr. Romanos, was sind Ihre Beobachtungen?**

Tatsächlich scheint es, als seien die Anforderungen an die Kinder höher geworden. Das liegt nicht unbedingt daran, dass etwa die Schule an sich schwerer geworden ist. Vielmehr werden immer bessere Leistungen erwartet. Normale, durchschnittliche Leistungen werden dagegen oft abgewertet oder problematisiert.

Stress kann aber in allen Lebensbereichen entstehen, nicht nur in der Schule. Daher ist es wichtig, Zusammenhänge richtig zu erkennen: Hat ein Kind beispielsweise eine Angsterkrankung, eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) oder eine Legasthenie, gerät es zunehmend unter Druck und erlebt Stress dann besonders intensiv infolge der Probleme, die es durch diese Störung hat.

**Was genau ist eigentlich Stress?**

Stress beschreibt zunächst nur eine Situation, in der ein Mensch Leistung erbringen muss und gefordert ist. Stress ist also nicht per se negativ. Schädlich wird Stress erst dann, wenn er dauerhaft auftritt, die Anforderungen zu hoch sind und in der Folge geistige oder körperliche Überlastung droht. Wenn



Kinder beispielsweise schulisch überfordert sind, wenn sie Verantwortung für einen kranken Elternteil übernehmen müssen oder wenn sie traumatisierenden Ereignissen ausgesetzt sind, entsteht negativer Stress, der psychische Erkrankungen zur Folge haben kann.

**Es gibt Experten, denen zufolge es heutzutage nicht mehr Stressauslöser gibt als früher, die Kinder können nur nicht mehr so gut mit Druck umgehen. Tatsächlich gibt es aber doch diverse neue Faktoren wie Soziale Netzwerke, durch die etwa Cybermobbing erst möglich wird. Ein anderes Beispiel ist die ständige Erreichbarkeit auf allen Kanälen durch Smartphones. Wie schätzen Sie das ein, Herr Prof. Romanos?**

Zunächst ist es eine Frage der Dosierung. Soziale Netzwerke sind da und werden bleiben, ebenso Smartphones. Wichtig ist, dass Eltern und Kinder lernen, sinnvoll damit umzugehen. Wenn Kinder beispielsweise exzessiv Medien konsumieren und Schule, Sport und Freunde vernachlässigen, ist das nicht gut für die Entwicklung.

Cybermobbing ist darüber hinaus ein sehr ernst zu nehmendes Problem. Denn durch die scheinbare Verfremdung der Kommunikation werden Hemmschwellen herabgesetzt und Mobbing kann besonders schnell und breit wirken.

Wir müssen mit unseren Kindern darüber sprechen und sie besser wappnen. Es muss klar sein, dass es genauso schlimm ist, etwas Schlechtes über jemanden verbal zu verbreiten als es online zu posten. Entscheidend ist also der richtige Umgang mit Smartphones und sozialen Netzwerken, Verbote dagegen machen digitale Medien nur noch attraktiver.

**Manche Experten sagen, dass Kinder und Jugendliche ein größeres Stressempfinden haben als Erwachsene, anfälliger sind für Depressionen und Angsterkrankungen. Das belegt ja auch die Datenauswertung der KKH. Herr Prof. Romanos, woran liegt das?**

Angsterkrankungen beginnen in der Regel im Kindes- und Jugendalter und nehmen oft einen chronischen Verlauf. Die häufigste Folge von Angststörungen ist die Depression. Aus evolutionstheoretischer Perspektive betrachtet haben Ängste bei Kindern einen natürlichen Hintergrund. In früheren Zeiten spielte die Furcht etwa vor Raubtieren, der Dunkelheit oder auch vor dem Verlassenwerden eine größere Rolle und konnte das Überleben sichern. Diese Ängste haben sich offenbar im Laufe der menschlichen Evolution erhalten. In unseren Untersuchungen konnten wir beispielsweise belegen, dass Lernprozesse, die bei Angststörungen eine Rolle spielen, bei Kindern stärker ausgeprägt sind als bei Erwachsenen. Diese neurobiologischen Prozesse sind ein möglicher Grund dafür, dass Kinder häufiger Angststörungen entwickeln.

**Sogar Kinder erleiden mittlerweile ein Burnout, weil sie offenbar nicht mehr so stabil sind wie früher. Verwöhnen und behüten Eltern ihren Nachwuchs heutzutage zu sehr?**

Burnout ist an sich keine Erkrankung, sondern eine Vorstufe zur Depression, ausgelöst durch eine chronische Überlastungssituation. Unsere Kinder sind an sich nicht weniger stabil, sondern sie haben im Gegenteil viele Ressourcen und Fähigkeiten. Ein Grund für die Zunahme psychiatrischer Diagnosen ist, dass wir heute besser hinschauen und eher bereit sind, Probleme beim Namen zu nennen und anzugehen. Dies hat sicherlich auch damit zu tun, dass Eltern ihre Kinder heute besser im Blick haben, schon allein deshalb, weil die Familien kleiner sind als früher.

Gleichzeitig müssen Kinder aber auch ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist wichtig für eine gesunde Entwicklung, Widerstände zu überwinden und die eine oder andere fordernde Situation auszuhalten und durchzustehen. Manchen Eltern fällt es aber schwer, die richtige Balance zwischen Schutz und Fürsorge einerseits und der Förderung dieser Eigenständigkeit andererseits zu finden.

**Unsere Datenanalyse zeigt, dass mehr ältere Schüler ab 13 Jahre von psychischen Erkrankungen betroffen sind, bei Depressionen etwa achtmal so viele. Treten während der Pubertät häufiger psychische Störungen auf als im Kindes- oder Erwachsenenalter?**



Professor Dr. med. Marcel Romanos

In der Pubertät kommt es zu einer Zunahme bestimmter psychischer Störungen. So nehmen bei Jugendlichen beispielsweise soziale Ängste und Depressionen erheblich zu. Auch Essstörungen treten oftmals in dieser Phase auf. Manche reagieren eher mit aggressiven und oppositionellen Verhaltensweisen. Andere psychische Störungen, die bereits vorher bestanden, können sich verstärken.



**120**  
Prozent beträgt der Anstieg bei Depressionen unter den 13- bis 18-Jährigen.

**Prozentualer Anteil von 1003 Schülern, an denen Eltern folgende stressbedingte Verhaltensweisen laut Forsa-Umfrage 2018 sehr häufig bzw. häufig beobachtet haben**



**Was raten Sie Eltern, deren Kinder unter psychischen Störungen leiden?**

Wichtig ist zunächst zu klären, ob eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt. Nicht jede Stimmungsschwankung muss Anlass zur Sorge sein. Ausschlaggebend ist, ob die Symptome so ausgeprägt und andauernd sind, dass sie das Kind oder die Familie tatsächlich beeinträchtigen und es im Alltag zu Einschränkungen kommt, zum Beispiel wenn das Kind Aktivitäten aufgibt, sich nicht mehr mit anderen Kindern treffen will oder die Schule nicht mehr bewältigen kann. Manchmal gibt es klare Zusammenhänge und Faktoren, die eine psychische Erkrankung begünstigen können.

Wenn also eine Überforderung in der Schule besteht, andere Familienmitglieder krank sind oder Kinder Mobbing-Erlebnisse hatten, so ist zu prüfen, wie diese Belastungen reduziert werden können oder ob gezielte Therapieangebote (etwa bei traumatischen Ereignissen) gemacht werden sollten. Grundsätzlich gilt: Wenn Klarheit über die Diagnose besteht, können Familien effektive Hilfe erhalten.

**Wann sollten Eltern mit ihren Kindern wegen Stress einen Arzt aufsuchen?**

Wenn Kinder unter Druck geraten, äußert sich das in ihrem Verhalten. Manche ziehen sich zurück, werden lustlos und sprechen weniger, andere wiederum

reagieren aggressiv und unwirsch, wirken unglücklich und gereizt. Bei vielen Kindern kann sich die Belastung in körperlichen Symptomen wie Bauch- oder Kopfschmerzen niederschlagen. Wenn Kinder äußern, dass sie nichts wert seien, wenn sie sich als dumm und blöd beschreiben oder gar lebensmüde Gedanken haben, dann sollte dringend Rat eingeholt werden, etwa bei einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

**Wie behandelt man Stress und seine Folgen?**

Wir behandeln Folgestörungen von Stress, also Ängste und Depressionen. Dazu nutzen wir sehr effektive psychotherapeutische Methoden. In schweren Fällen ist meist zusätzlich eine Behandlung mit Medikamenten notwendig. Wenn sich ein Kind unter Druck fühlt und diesem Druck nicht gewachsen ist, gilt es zunächst, die Ursache zu klären und herauszufinden, ob diese künftig vermeidbar ist. Es gibt auch Präventionsprogramme für Kinder, die deren Widerstandsfähigkeit stärken und die Entwicklung psychischer Erkrankungen reduzieren können. Ich denke da etwa an Programme, die die Emotionsregulation fördern, also den Umgang mit negativen Gefühlen.

**Der Experten-Tipp**

**KKH-Psychologin Franziska Klemm: Die Aufmerksamkeit füreinander ist wichtig**

Was sollten Schüler tun, wenn ihnen alles zu viel wird? „Nicht die Schuld bei sich selbst suchen!“, rät KKH-Psychologin Franziska Klemm. Schüler, die sich überfordert fühlen, sollten nicht davon ausgehen, dass es an ihnen liegt, weil sie etwa nicht belastbar genug sind oder weil sie etwas falsch machen. Meistens kommen viele äußere Umstände zusammen, die zu einer Überforderung führen. „Kein Mensch ist eine Insel, und das gilt besonders für Kinder und Jugendliche“, betont Klemm. Deswegen sei es völlig legitim, sich Hilfe zu holen, etwa bei Eltern, Lehrern oder Freunden. Denn: „Stressbewältigungskompetenzen, sprich die Fähigkeit, Stress auszuhalten, müssen sich Schülerinnen und Schüler erst aneignen“, erläutert die Psychologin. „Das Leben meistern ist eine Kompetenz, die man erst erlernen muss.“

Viele Schüler haben aber Hemmungen, über die eigene Überforderung oder das eigene psychische Unwohlsein zu sprechen. Das kommt daher, dass psychische Erkrankungen noch immer zu Unrecht mit einem Stigma verbunden sind. „Der Begriff Burnout ist leicht positiv unterlegt“, erläutert Franziska Klemm. Denn damit assoziiert die Gesellschaft, dass sich jemand so engagiert und verausgabt, bis er völlig ausgebrannt ist. „Depressionen dagegen werden eher negativ mit einem ‚Du bist einfach nicht stark genug, um damit umzugehen‘ in Verbindung gebracht“, erläutert die Expertin. Wegen dieser Vorurteile

sei es einmal mehr wichtig, dass man Schülern beibringe, dass psychische Erkrankungen nichts sind, was einen Menschen vollständig definiere. Und: „Es gibt Hilfe, sie zu bewältigen.“ Die Psychologin rät: „Wenn ein Schüler ein Problem hat, wendet er sich am besten an jemanden, bei dem er sich wohlfühlt und dem er sich anvertrauen möchte. Denn sich Hilfe zu suchen, ist ein ganz wichtiger erster Schritt und absolut nichts Schlimmes. Außerdem empfiehlt die Expertin bei Ereignissen, die sich hochschaukeln können – beispielsweise Mobbing – rechtzeitig um Unterstützung zu bitten. „Wichtig ist es, Dinge, die einen bedrücken, frühzeitig anzusprechen und nicht zu denken, dass man damit allein klar kommen muss.“ Das Gleiche gilt, wenn Kindern und Jugendlichen auffällt, dass es einem Mitschüler nicht gut geht. „Am besten ist es, in einer ruhigen Minute das Gespräch zu suchen und zu formulieren, was einem aufgefallen ist.“

Nicht immer verbirgt sich hinter Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit eine psychische Erkrankung. „Die Aufmerksamkeit füreinander ist aber von großer Bedeutung und Freunde freuen sich auch zu hören, wie wichtig es einem ist, dass es ihnen gut geht“, betont Klemm. Sollte es sich wirklich um ein ernstes Problem des Mitschülers handeln, sei es am besten, sich einem Erwachsenen, etwa den Eltern oder einem Lehrer, anzuvertrauen. „Die Verantwortung von Kindern und Jugendlichen ist da einfach zu Ende.“





# Prävention – Unsere Herzenssache

Die Lebenskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen und damit auch ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, liegt der KKH besonders am Herzen. Dazu gehört auch der Umgang mit Stress. Und das ist nicht nur etwas, was Eltern vermitteln können, sondern auch die Lehrer in der Schule. Deshalb unterstützt die KKH starke Partner bei speziellen Programmen für Grundschüler und für ältere Schüler, um sie stark und widerstandsfähig für das Leben zu machen.

## 1000 Schätze – Programm für Grundschüler

1000 Schätze ist ein Programm zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Schülern der ersten Klasse. Denn bereits im Grundschulalter sind Kinder mit Herausforderungen wie Streit mit Freunden und Mobbing sowie Druck durch Schule, Eltern und Gesellschaft konfrontiert. Und unsere Zahlen zeigen, dass bereits in diesem Alter psychische Auffälligkeiten auftreten können. Um langfristig negativen Folgen für die Gesundheit, die Lebensqualität sowie den späteren beruflichen Erfolg der Kinder vorzubeugen, wirkt 1000 Schätze dieser Entwicklung bereits frühzeitig entgegen. Es stellt die Ressourcen und Stärken der Schulanfänger in den Vordergrund und schult deren Lebenskompetenzen, fördert Bewegung und Achtsamkeit. Die Grundschulzeit als eine entscheidende Entwicklungsphase im Leben eines Kindes ist dazu besonders geeignet. Zusätzlich bietet das Umfeld Schule die Chance, eine Vielzahl von Kindern niedrigschwellig zu erreichen und einer möglichen Stigmatisierung vorzubeugen.

Das wissenschaftlich fundierte Programm 1000 Schätze beinhaltet Unterrichtsmodule und Einheiten für Eltern, Lehrende und die Schule als System. So kann es einen wichtigen Beitrag zur frühzeiti-

gen Förderung der psychosozialen Gesundheit der Grundschüler leisten und ihre positive Entwicklung unterstützen.

Das 1000 Schätze-Programm wurde von Dr. Heidi Kuttler, COOPTIMA – Prävention und Gesundheitskommunikation entwickelt. Die Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen mit dem Netzwerk der Fachkräfte für Suchtprävention setzt das Programm derzeit in Niedersachsen pilothaft um. An der Pilotphase nehmen aktuell 13 Schulen aus sieben Regionen in Niedersachsen teil. Zukünftig wird das Programm auch weiteren Schulen zur Verfügung stehen.



Info

[www.1000schaetze.de](http://www.1000schaetze.de),  
Mail an [praevention@kkh.de](mailto:praevention@kkh.de).

## Lions-Quest – Programm für Zehn- bis 21-Jährige

Lions-Quest ist ein Präventionsprogramm zur Förderung der Lebenskompetenzen junger Menschen zwischen zehn und 21 Jahren. Durch sozial-emotionales Lernen stärkt Lions-Quest Schlüsselkompetenzen und fördert die Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit. So begleitet es junge Menschen auf dem Weg des Erwachsenwerdens. Die einzelnen Bausteine „Erwachsen werden“, „Erwachsen handeln“ und „Zukunft in Vielfalt“ setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Unter anderem stehen die Vermittlung sozialer Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Kommunikationsstärke, die Fähigkeit zu konstruktiver Konfliktlösung, zur Selbstreflexion sowie die Sensibilität für andere Kulturen im Fokus – alles Dinge, die sich nicht nur positiv auf das Schulklima, sondern auch auf eine gesunde Entwicklung auswirken und den Schülern den Weg in ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ebnen.

Die Wirksamkeit von Lions-Quest wurde mehrfach im Rahmen von wissenschaftlichen Studien untersucht. Dabei konnte gezeigt werden, dass Lions-

Quest „Erwachsen werden“ das Klassenklima verbessert und sich positiv auf das Sozialverhalten und die Lernleistungen der Schüler auswirkt. Um die hohe Qualität von Lions-Quest zu gewährleisten, wird es fortlaufend evaluiert und an aktuelle Entwicklungen angepasst. Lions-Quest ist von den Kultusministerien aller Bundesländer anerkannt.

Lions-Quest ist ein Programm des Hilfswerks der Deutschen Lions e.V. und der Lions Clubs. Als Gesundheitspartner unterstützt die KKH bei der Umsetzung und Weiterentwicklung.



Info

[www.lions-quest.de](http://www.lions-quest.de),  
Mail an [praevention@kkh.de](mailto:praevention@kkh.de).



# Eltern sollten sensibel für die Reaktionen ihrer Kinder sein

**Stress hat viele Gesichter und durchdringt alle Lebensbereiche. Jeder Mensch kann aber lernen, mit Druck und Herausforderungen umzugehen – auch Kinder. Eine wichtige Unterstützung dabei sind nicht nur die Lehrer in der Schule, sondern auch die Eltern.**

Herausforderungen gehören zum Leben dazu und sollten nicht nur als Hürde, sondern auch als Chance gesehen werden, sich zu beweisen und die eigenen Fähigkeiten auszuloten. Am besten gelingt das, wenn Kinder wissen, wo ihre Stärken, aber auch ihre Grenzen liegen.

Je früher Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, umso besser sind ihre Chancen für ein gesundes Aufwachen. Da für die gesunde Entwicklung eines Kindes die Unterstützung aus seinem gesamten Umfeld eine entscheidende Rolle spielt, sollte Prävention nicht nur in der Schule, sondern auch Zuhause stattfinden. Denn Eltern kennen ihre Kinder am besten und können auch am ehesten beurteilen, wo bei jedem einzelnen Kind die Schwelle zwischen gesunder Herausforderung und Überfor-



Franziska Klemm,  
KKH-Psychologin

derung liegt. Wichtig ist, dass Eltern sensibel für die Reaktionen ihrer Kinder sind und ihren Nachwuchs in schwierigen Situationen nicht allein lassen, sondern das Gespräch suchen. Natürlich ist dies auch für die Eltern nicht immer leicht, gerade wenn Kinder impulsiv und aufsässig reagieren oder sich abkapseln. In einer solchen Situation sollten Eltern versuchen, ruhig zu bleiben, und sich nicht abwimmeln lassen. Denn es ist wichtig, den Ursachen für das Verhalten des Kindes auf den Grund zu gehen. Nur dann können Lösungen gefunden werden. Auch Eltern müssen in solchen Fällen nicht alles allein bewältigen und sollten sich nicht scheuen, Hilfe von außen zu suchen, etwa bei Erziehungsberatungsstellen.

## Meine Tipps

### KKH-ElternCoach

Der Online-ElternCoach unterstützt Mütter und Väter mit Tipps und Übungsvideos bei alltäglichen Konfliktsituationen mit Kindern. Auf den Filmen aufbauend erhalten Eltern Anleitungen zum Umgang mit schwierigen Situationen, etwa mit Blick auf Medienkonsum, Hausaufgaben und Streit unter Kindern. Realisiert wurde der ElternCoach von ADHS Deutschland e. V. mit Unterstützung der KKH.

Weitere Informationen unter [www.kkh.de/versicherte/a-z/online-elterncoach](http://www.kkh.de/versicherte/a-z/online-elterncoach).

### bke-Elternberatung

Die bke-Elternberatung ist eine Onlineberatung, die mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gegründet wurde. Experten geben Eltern in Einzelchats und Gesprächen individuelle Ratschläge zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen jeder Altersstufe. Außerdem bietet die Plattform Eltern die Möglichkeit, sich mit anderen Erziehungsberechtigten auszutauschen.

Weitere Informationen unter [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de).

## Experten



### **Franziska Klemm, Psychologin, KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Franziska Klemm ist Mitarbeiterin im Fachbereich Prävention der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Ihr Schwerpunkt ist die Prävention in Lebenswelten. Dort betreut sie vorwiegend Schulprojekte. Ihre Fachgebiete sind Stress, Sucht sowie psychosoziale Gesundheit. Franziska Klemm studierte an der Technischen Universität Dresden. Sie hat einen Masterabschluss in angewandter Psychologie und arbeitet seit 2017 für die KKH.



### **Professor Dr. med. Marcel Romanos, Universität Würzburg**

Prof. Marcel Romanos leitet unter anderem die Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Würzburg. Des Weiteren ist er Landesarzt für Kinder und Jugendliche mit geistiger und seelischer Behinderung für den Regierungsbezirk Unterfranken. Seine Spezialgebiete sind Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Autismus und Zwangs- sowie Angsterkrankungen. Romanos studierte Medizin in Würzburg und Hamburg und wurde im April 2012 zum Universitätsprofessor auf den Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Würzburg berufen. Er ist stellvertretendes Mitglied der Kommission „Arzneimittel für Kinder und Jugendliche“ (KAKJ) des Bundesministeriums für Gesundheit und arbeitet im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) e.V. mit.

## Quellen

Versichertendaten KKH Kaufmännische Krankenkasse von rund 230.000 Sechs- bis 18-Jährigen aus den Jahren 2007 und 2017.

Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der KKH unter bundesweit 1003 Eltern schulpflichtiger Kinder im Alter von sechs bis 18 Jahren vom 28. März bis 12. Juni 2018.



## Impressum

### **Herausgeber**

KKH Kaufmännische Krankenkasse  
Pressestelle  
Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
Telefon 0511 2802 1610  
Telefax 0511 2802 1699  
presse@kkh.de  
www.kkh.de

### **Redaktion:**

Daniela Preußner, Susanne Wallentin,  
KKH Kaufmännische Krankenkasse

### **Gestaltung:**

MT-Medien

### **Fotos:**

Christian Wyrwa

