



## Factsheet: Bepanthen-Kinderförderung

---

### Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?

---

- |  |   |
|--|---|
| <b>Initiator der Studie</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bepanthen-Kinderförderung – Eine Initiative von Bayer HealthCare Deutschland.</li></ul>   |
| <b>Studienleitung</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Holger Ziegler.</li></ul>  |
| <b>Stichprobe</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.100 Kinder und Jugendliche zwischen 6 bis 11 und 12 bis 16 Jahren sowie 1.039 Eltern in Deutschland; auf Basis des Datenmaterials ist die Studie bevölkerungsrepräsentativ.</li></ul>   |
| <b>Zielsetzung</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Repräsentative Erhebung in welchem Ausmaß Kinder und Jugendliche in Deutschland Stressbelastungen ausgesetzt sind. Die Besonderheit der Studie ist, dass Stress aus Kindersicht erfasst wurde.</li></ul>  |
| <b>Untersuchungsmethode</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quantitative Befragung von 1.100 Kindern und Jugendlichen in drei Städten: Berlin, Köln, Dresden. Die Befragung fand im Elternhaus anhand strukturierter Fragebögen durch geschulte Interviewer statt.</li><li>• Elternbefragung zu sozioökonomischen Hintergründen, Erziehungspraktiken und -erwartungen sowie eigenen Belastungen.</li><li>• Zehn vertiefende qualitative Interviews mit den Kindern zu (Stress-) Belastungsfahrungen und Bewältigungsstrategien.</li></ul> |
| <b>Wichtigste Ergebnisse</b><br><b>- Stresserfahrungen -</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zirka jedes sechste Kind (18 Prozent) und jeder fünfte Jugendliche (19 Prozent) in Deutschland leidet unter deutlich hohem Stress.</li></ul>  |

- Die übrigen 82 Prozent der Kinder zeigen in einer weniger ausgeprägten Form ebenfalls Stress-Symptomatiken (niedriges bis moderates Stresslevel).
- 20,8 Prozent der Kinder mit hohem Stresslevel haben das Gefühl, nicht zu schaffen, was die Eltern von ihnen verlangen.
- 87,3 Prozent der Eltern von gestressten Kindern hingegen glauben nicht, ihr Kind mit Aktivitäten zu überfordern.
- Lediglich 20 Prozent der Eltern von Kindern mit hohem Stresslevel befürchten ihre Kinder zu überfordern. Ungefähr 50 Prozent der Eltern gestresster Kinder machen sich eher Sorgen, ihre Kinder nicht genügend zu fördern.

#### **- Ursachen von Stress -**

- Wesentliche Aspekte von Stressbelastung sind mangelnde Freizeit und fehlende selbstbestimmte „Qualitätszeit“.
- Die Freizeitplanung entscheiden die Eltern: 60,2 Prozent der Kinder mit hohem Stress werden nur manchmal bis nie nach ihrer Meinung gefragt.
- 85,6 Prozent der gestressten Kinder müssen Termine wahrnehmen, die ihnen keinen Spaß machen. 89 Prozent der Kinder mit hohem Stress äußern den Wunsch, mehr Zeit für Dinge zu haben, die ihnen Spaß bereiten.
- Knapp 82 Prozent der Kinder mit hohem Stress berichten von einer Belastung durch Aufgaben im Haushalt. Von der Parentifizierung sind Kinder mit hohem Stress und depriviertem Hintergrund am stärksten betroffen.

#### **- Auswirkungen -**

##### **Somatoforme Belastungen**

- 65 Prozent der Kinder mit hohem Stress berichten über somatoforme Belastungen, die im Vergleich zu allen Kindern überdurchschnittlich stark sind.
- Kinder leiden dabei unter klassischen Burn-Out-Symptomen: Einschlafschwierigkeiten, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Müdigkeit.

##### **Aggressionen und geringe Problemlösungskompetenz**

- Kinder mit hohem Stress verfügen über eine niedrige Problemlösungskompetenz: Nahezu jedes sechste Kind weiß nicht, wie es Probleme eigenständig bewältigen kann.

- Fast 34 Prozent der Kinder mit hohem Stress haben ein hohes Aggressionspotential.

### **Versagensängste**

- 49,2 Prozent der gestressten Kinder haben Angst ihre Eltern zu enttäuschen und 52,1 Prozent befürchten, dass sie Dinge nicht gut genug oder verkehrt machen.
- 70 Prozent der Kinder mit hohem Stress kommen mit der Bewältigung der Hausaufgaben nicht zurecht. Damit stellt Schule einen deutlichen Stressfaktor dar.

### **Negative Emotionen**

- 33,9 Prozent der Kinder mit hohem Stress werden oftmals wütend oder zornig.
- 11 Prozent der Jugendlichen mit hohem Stress sind depressiv verstimmt, ohne zu wissen, was der Grund ist. 32,4 Prozent wählen den freiwilligen sozialen Rückzug.
- Die Lebenszufriedenheit der Kinder ist vom Stresslevel und ihrem sozioökonomischen Status abhängig. 29,9 Prozent der Kinder mit hohem Stresslevel und 27 Prozent der deprivierten Kinder sind mit ihrem Leben nicht zufrieden.

### **Weitere Informationen**

- Einzelne empirische Vorgängerstudien aus den letzten 15 Jahren erfassen insbesondere psychische und körperliche Belastungssymptomatiken bei gestressten Kindern.

Insgesamt lässt sich aussagen, dass Zeit, Leistungs- und Erwartungsdruck bereits bei Kindern im Grundschulalter wesentliche Stressfaktoren darstellen.

Stressfolgen waren Angespanntheit, Unwohlsein, Nervosität, Ängstlichkeit aber auch Einsamkeit und Hilflosigkeits-erfahrungen sowie Verhaltensprobleme.

(Seiffge-Krenke, I., Lohaus, A. (2007). Stress- und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe)

- Breitere soziale und familiäre Kontexte von Stress, wie in unserer Stress-Studie, stehen weniger im Mittelpunkt. Auch systematische Verkopplungen von Eltern- und Kinderbefragungen finden sich bislang nicht.
- In einer Studie des Deutschen Kinderschutzbunds und des Prosoz-Instituts für Sozialforschung (2012) ) zum Thema

### **Abriss über Studienlage der letzten 15 Jahren**

„Kindergesundheit“ gab jedes dritte Kind zwischen sieben bis neun Jahren an, sich gestresst zu fühlen.

- In einer Forsa-Umfrage von 2008 zum Thema „Reaktionen auf Schulstress“ gaben mehr als 40 Prozent der befragten Eltern an, dass ihre Kinder schul-stressbedingte Symptomatiken aufweisen. 12 Prozent dieser Kinder nahmen deshalb Medikamente ein.
- Eine Studie der Techniker Krankenkasse (2008) zur Frage von Stresserleben mit Fokus auf Kinder zwischen sieben und elf Jahren zeigte, dass 72 Prozent der Kinder von regelmäßigen Stresserlebnissen berichten.
- In einer Forsa-Umfrage für die Zeitschrift Eltern zum Thema elterliche (Stress-)Belastungen gaben mehr als 60 Prozent der Eltern von unter 12-Jährigen an, dass Eile, Hetze und Zeitdruck bei ihnen zum Alltag gehören.
- Fazit: Aufgrund der bemerkenswert hohen Übereinstimmung einer breiten Reihe von Einzelfragen unserer Studie mit denen anderer Studien ist davon auszugehen, dass der aktuelle Befund, dass knapp ein Fünftel der deutschen Kinder unter hohem Stress leiden, sehr realitätsnah ist.

### **Vergangene Studien der Bepanthen-Kinderförderung**

**2013**

**Gewalt-Studie**

**2011**

**Studie Alleinerziehung**

**2009**

**Studie Kinderarmut**

**Ansprechpartner**

**Prof. Dr. Holger Ziegler**

Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld  
Tel. 0521-1063323, email: h.ziegler@uni-bielefeld.de

**Regina Gropp**

Unternehmenskommunikation, Bayer Vital GmbH  
Tel. 0214-3051353, email: regina.gropp@bayer.com  
<http://kinderförderung.bepanthen.de/>