

Schüler im Stress

DAK-Studie belegt: 42 Prozent der Schüler leiden unter Stress / Jeder Achte greift zu Medikamenten / Ferien für Entspannung nutzen

Hamburg, 05. August 2008. Deutsche Schüler stehen unter Druck: 42 Prozent der Eltern bemerken bei ihren Kindern Stress-Symptome. Bei jedem Fünften treten sie sogar häufig bis sehr häufig auf, bei 22 Prozent gelegentlich. Das ergab das aktuelle DAK-Gesundheitsbarometer*.

„Leistungsdruck, Konflikte mit Lehrern und in der Familie oder anstrengende Freizeitaktivitäten - für Schüler gibt es viele Gründe in Stress zu geraten“, sagt Diplom-Psychologe und DAK-Experte Frank Meiners. „Die Anzeichen dafür können ganz unterschiedlich sein.“ Laut Umfrage reagieren Schüler am häufigsten unkonzentriert, nervös und überdreht (57 Prozent), jeder Zweite leidet an Kopf- und Bauchschmerzen. Gut zwei Fünftel (43 Prozent) sind traurig und ziehen sich zurück oder reagieren gereizt und aggressiv (42 Prozent). Jedes dritte Schulkind leidet unter Lern- und Leistungsstörungen. 29 Prozent wollen bei Stress nicht mehr zur Schule gehen. Ein Fünftel schläft schlecht.

Vor allem Mütter haben offenbar gute Antennen dafür, ob ihr Kind gestresst ist: 24 Prozent sagen, dass der Nachwuchs häufig unter Stress leidet. Väter bestätigen das nur zu 16 Prozent. Jeder vierte Vater ist vielmehr der Meinung, dass die Kinder selten gestresst sind. Dies sah nur jede fünfte Mutter so. „Die Mütter verbringen oft mehr Zeit mit den Kindern“, erklärt Meiners das Ergebnis. „Sie kümmern sich um schulische Angelegenheiten und beobachten genau die Reaktionen der Sprösslinge. In diesem Bereich könnten Väter noch etwas sensibler werden.“ Auch regionale Unterschiede ergab die DAK-Umfrage: Während in den alten Bundesländern 21 Prozent der Schüler häufig in Stress geraten, sind es in den neuen Ländern nur 15 Prozent.

Gestresst sind überwiegend die 12- bis 18-Jährigen. In dieser Altersgruppe gerät jeder Zweite häufig oder gelegentlich in Stress. Tendenz steigend: Denn in einer DAK-Umfrage von 2005** war dies nur bei 41 Prozent der Fall. 15 Prozent der Eltern waren damals der Meinung, dass ihre Sprösslinge häufig gestresst sind, heute sind es bereits 24 Prozent. Parallel dazu ist die Anzahl der selten gestressten Schüler von 34 auf 25 Prozent gesunken. „Die Zeit von 12 bis 18 ist eine

kritische Entwicklungsphase, in der vieles passiert“, sagt Meiners. „Die Schüler wechseln die Schulform, kommen in die Pubertät. Manche stehen kurz vor dem Schulabschluss und müssen sich mit den Zeugnissen für Studien- oder Ausbildungsplätze bewerben. Da ist der Druck besonders hoch. Wichtig ist, dass die Eltern verständnisvoll reagieren und Kinder nicht noch zusätzlich verängstigen oder mit zu hohen Erwartungen belasten.“

Doch das scheint nicht immer zu gelingen. Um leistungsfähiger zu sein und mit dem Stress fertig zu werden, greifen nach Angaben der Eltern 12 Prozent der gestressten Schüler häufig oder gelegentlich zu Medikamenten. „Berücksichtigt man auch die Mittel, von denen die Eltern nichts wissen, ist die Zahl wahrscheinlich noch höher“, sagt DAK-Experte Meiners. „Der Griff zur Pille ist jedoch keine dauerhafte Lösung. Aktive Problemlösung ist gefragt: Mehr Entspannung, Bewegung und Balance im Alltag. Medikamente sollten nur die letzte Lösung sein.“ Für die Ferien sind Pillen auf jeden Fall tabu. Jetzt sollten die Schüler abschalten und entspannen. Meiners: „Stopfen Sie die freie Zeit nicht mit Nachhilfe oder Freizeitaktivitäten voll, sondern lassen Sie ihren Kindern Freiräume zum selbst gestalten. Die Seele einfach nur baumeln zu lassen, lädt die Batterien wieder auf.“

Kontakt: Frank Meiners, Tel.: 040-2396-1332, Email: frank.meiners@dak.de

* Forsa-Umfrage im Juli 2008 unter 1002 Müttern und Vätern von Schulkindern unter 18 Jahren.

** Forsa-Umfrage im Dezember 2005 unter 1838 Müttern und Vätern von Schulkindern unter 18 Jahren

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.