



## Presse-Information

---

Bepanthen-Kinderförderung und Universität Bielefeld veröffentlichen neue Stress-Studie:

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

- Aktuelle Studie der Bepanthen-Kinderförderung belegt hohes Stresslevel bei Kindern und Jugendlichen
  - Schirmherrin Katia Saalfrank fordert Eltern auf, dem Thema Stress ihrer Kinder mehr Beachtung zu schenken
  - Bepanthen-Kinderförderung schenkt Arche-Kindern mit diesjährigem Förderprogramm einen Tag Stressfreiheit
- 

**Leverkusen, 25. Juni 2015** – Stress beginnt in Deutschland schon im Kinderzimmer: Zirka jedes sechste Kind (18 Prozent) und jeder fünfte Jugendliche (19 Prozent) in Deutschland leidet unter deutlich hohem Stress.<sup>1</sup> Die negativen Folgen bei Kindern und Jugendlichen sind enorm, gestresste Kinder entwickeln Depressionen und Versagensängste und haben ein erheblich erhöhtes Aggressionspotential. Wesentliche Ursache für diesen Stress ist der fehlende Freiraum für eine kindliche Selbstbestimmung, ausgelöst durch die hohen Erwartungen von Eltern an ihre Kinder.

Zu diesem Ergebnis kommt die Universität Bielefeld in der aktuellen Studie „Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?“ im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung. Dabei wurde Stress als Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und der subjektiven Fähigkeit definiert, diese Anforderungen zu erfüllen.

Befragt wurden Kinder von sechs bis elf Jahren und Jugendliche von zwölf bis 16 Jahren sowie deren Eltern.<sup>2</sup> Die repräsentative Studie untersuchte die Stressbefindlichkeiten von insgesamt 1.100 befragten Kindern und Jugendlichen und erhob dazu die Einschätzung

---

<sup>1</sup> Wichtig anzumerken ist, dass auch die übrigen 82 Prozent der Kinder unter Stress-Symptomen leiden, diese jedoch in einer weniger ausgeprägten Form als die Kinder mit deutlich hohem Stress.

<sup>2</sup> 2/3 der Befragten sind Kinder, daher liegt der Fokus der Stress-Studie auf der jüngeren Altersgruppe von sechs bis elf Jahren. Bei Abweichungen werden die Ergebnisse der Jugendlichen ergänzt.

von 1.039 Eltern. Die Besonderheit der Studie ist, dass Stress aus Kindersicht erfasst wurde.

### **Zornige, unselbstständige Kinder und depressive Jugendliche**

Stress ist ein ernst zu nehmendes Problem für Kinder und Jugendliche und führt zu nachweisbaren, negativen Auswirkungen. Erhöhter Stress geht mit emotionalen Problematiken einher, d.h. betroffene Kinder berichten, dass sie oftmals wütend oder zornig sind. Außerdem fand die Forschungsgruppe der Universität Bielefeld heraus, dass Kinder mit hohem Stress über eine eher niedrige Problemlösungskompetenz verfügen: Nahezu jedes sechste Kind weiß nicht, wie es Probleme eigenständig bewältigen kann. Kinder mit hohem Stress leiden außerdem unter Versagensängsten. Knapp die Hälfte der gestressten Kinder hat Angst seine Eltern zu enttäuschen, denn gestresste Kinder nehmen die an sie herangetragenen Erwartungen der Eltern viel intensiver wahr. Die Ergebnisse der psychischen Auswirkungen von Stress auf Jugendliche sind immens. 11 Prozent der Jugendlichen mit hohem Stresslevel sind depressiv verstimmt. 13,6 Prozent der Jugendlichen haben den Eindruck ein Versager zu sein und 47,2 Prozent fühlen sich manchmal nutzlos. Dabei wählen 32,4 Prozent den freiwilligen sozialen Rückzug. „Wichtig ist, diesen Kindern und Jugendlichen einen Ort der Ruhe und Erholung zu bieten. Die Arche stellt dabei eine positive Abwechslung zum manchmal harten Alltag dar. Für einige von ihnen kann die Einrichtung sogar als Zufluchtsort gewertet werden“, so Bernd Siggelkow, Gründer des Kinder- und Jugendhilfswerks „Die Arche“.

### **Körperliche Symptome sind Warnsignale**

Kinder erfahren in Stresssituationen sogenannte somatoforme Belastungen. Sie leiden unter erhöhten Einschlafschwierigkeiten, Kopf- und Bauchschmerzen oder Müdigkeit. „Dies sind klassische Burn-Out-Symptome, die für Eltern wichtige Warnsignale sind“, veranschaulicht Studienleiter Prof. Dr. Holger Ziegler, Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld. Die Studie zeigt, dass 65 Prozent der Kinder mit hohem Stress von somatoformen Belastungen berichten, die im Vergleich zu allen Kindern überdurchschnittlich stark sind

### **Kein Entscheidungsfreiraum und früh erwachsen**

Laut Stress-Studie beeinflussen insbesondere zwei Faktoren das Stressempfinden der Kinder und Jugendlichen: die Anzahl und die eigene Entscheidung über ihre Termine.

So haben 39 Prozent der zwölf bis 16 Jährigen an drei oder mehr Tagen pro Woche mindestens einen festen Termin nach der Schule – wie z.B. Musik-, Fußball oder Schwimmunterricht. Zudem dürfen sie oftmals nicht eigenständig darüber entscheiden und erleben Termine und Aufgaben als Zwang und Belastung. 60,2 Prozent der gestressten Kinder geben an, nur manchmal oder nie nach ihrer Meinung gefragt zu werden und 85,6 Prozent der Kinder mit hohem Stress werden nicht in die eigene Freizeitplanung eingebunden.

Darüber hinaus berichten knapp 82 Prozent der Kinder mit hohem Stress von einer Belastung durch Aufgaben im Haushalt. Von der sogenannten Parentifizierung, in der Kinder die Elternrolle übernehmen, sind vor allem Kinder mit depriviertem Hintergrund betroffen. Bernd Siggelkow berichtet: „Es gibt Familien, in denen Kinder Behördengänge tätigen, die Erziehung der Geschwister übernehmen oder den gesamten Haushalt managen müssen. Das ist traurig aber wahr. Daher ist es wichtig, den Kindern anderweitig Freiraum für eine gesunde kindliche Entwicklung zu geben.“

### **Sensibilisierung der Eltern ist wichtig**

Interessant ist, dass 87,3 Prozent der Eltern von gestressten Kindern nicht glauben, ihr Kind zu überfordern und ungefähr 50 Prozent gaben an, alles dafür zu tun, um ihr Kind zu fördern. „Eltern wollen immer das Beste für ihre Kinder. Wichtig ist, dass sie dabei ein Feingefühl dafür entwickeln, was Kinder wirklich brauchen und sie nicht überfordern. Ich erlebe die Eltern selbst enorm unter gesellschaftlichen Druck. Sie wollen allen Anforderungen gerecht werden. Dies übertragen sie dann auch auf ihre Kinder. Somit entsteht eine Stressspirale, die für Kinder fatale Folgen haben kann“, so Katia Saalfrank, Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung und Familienberaterin. Stress bleibt nicht ohne Folgen für die Betroffenen. „Unserer Gesellschaft bringt es nichts, wenn Kinder und Jugendliche unter Stress aufwachsen und so schon in jungen Jahren Burn-Out-Symptome aufweisen, zornig und aggressiv sind, weil sie überfordert und mit ihrem Leben nicht zufrieden sind. Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung eine stressfreie Umgebung und vertrauensvolle Atmosphäre. Sie benötigen Begleitung und Unterstützung – kindgerecht und ihrem Alter entsprechend. Umso wichtiger ist es, über dieses Thema aufzuklären. Dies sehe ich in meiner Verantwortung als Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung“, verdeutlicht Katia Saalfrank.

### **Bepanthen-Kinderförderung unterstützt Arche-Kinder**

Um insbesondere den sozial benachteiligten Kindern, die oftmals unter der Parentifizierung leiden, einen Tag Kindheit zu schenken, startet die Bepanthen-

Kinderförderung im Juli 2015 das diesjährige Förderprogramm. Dieses umfasst ein Kinder-Farbfest an zwei Standorten der Arche. Der Auftakt findet in der Berliner-Arche, Hellersdorf statt. Ausgelassenheit, Spaß und Freude stehen dabei im Mittelpunkt. „Kinder haben durch dieses Förderprogramm die Möglichkeit, einmal allem Stress und Druck in ihrem Alltag zu entfliehen und einfach mal Kind sein zu dürfen. In dem diesjährigen Förderprogramm der Bepanthen-Kinderförderung geht es damit um die Förderung der Kindheit – dies liegt mir sehr am Herzen“, so Katia Saalfrank.

Die Bepanthen-Kinderförderung setzt sich seit 2008 für sozial benachteiligte Kinder in Deutschland ein und unterstützt die Arche mit Förderprogrammen und jährlichen Geldspenden. Derzeit sind 2,5 Millionen Kinder hierzulande von Armut betroffen. Weitere Informationen unter [www.kinderfoerderung.org](http://www.kinderfoerderung.org).

### **Über Bayer HealthCare Deutschland**

Bayer HealthCare Deutschland vertreibt die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Medical Care (Diabetes Care und Radiology) und Pharmaceuticals. Das Unternehmen konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will Bayer HealthCare Deutschland einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier zu verbessern.

[www.gesundheit.bayer.de](http://www.gesundheit.bayer.de)  
[www.twitter.com/gesundheitbayer](https://www.twitter.com/gesundheitbayer)

Ihre Ansprechpartnerin:

**Regina Gropp, Tel. +49 214 30-51353, Fax: +49 214 30-58270**

E-Mail: [regina.gropp@bayer.com](mailto:regina.gropp@bayer.com)

Mehr Informationen unter [presse.healthcare.bayer.de](http://presse.healthcare.bayer.de)

Folgen Sie uns auf Facebook: <http://www.facebook.com/healthcare.bayer>

rg (2015-0232)

**Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.