



Universität Bielefeld

# Herzlich willkommen zur Pressekonferenz

Stress-Studie 2015:

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



Universität Bielefeld

# Forschungsergebnisse der Stress-Studie 2015

Prof. Dr. Holger Ziegler

Fakultät für Erziehungswissenschaft  
Universität Bielefeld



# Stress-Studie 2015

- » Zirka jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche weist deutliche Stress-Symptome auf
- » Die Ursache ist vor allem wenig Freiraum für eine kindliche Selbstbestimmung, durch hohe Erwartungen der Eltern an ihre Kinder
- » Die Folgen sind häufig Depressionen, Versagensängste sowie ein deutlich erhöhtes Aggressionspotential



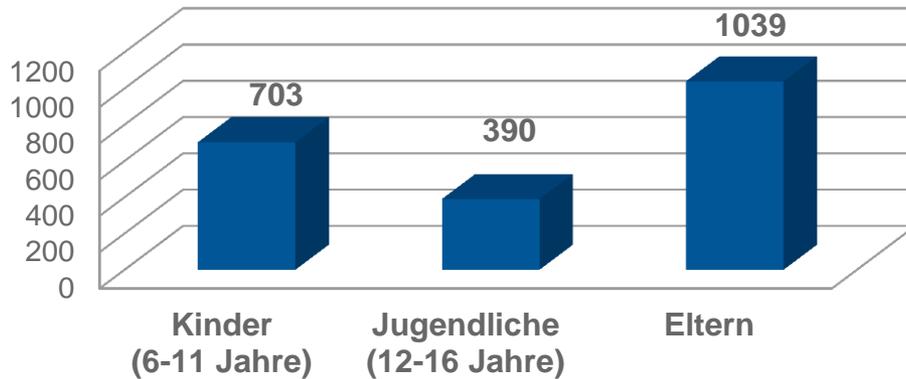
# Was ist Stress?

## Stress

ist ein **Ungleichgewicht** zwischen wahrgenommenen **Anforderungen** und **subjektiven Fähigkeiten**, diesen Anforderungen zu begegnen

# Wer wurde befragt?

## Zusammensetzung der Stichprobe



2014

**Mai**  
Bildung der  
Stichprobe

**Jun**  
Schulung der  
Interviewer

**Jun – Sept**  
Feldphase

**Oktober**  
Quant.  
Datenanalyse

**Nov**  
Qual.  
Interviews

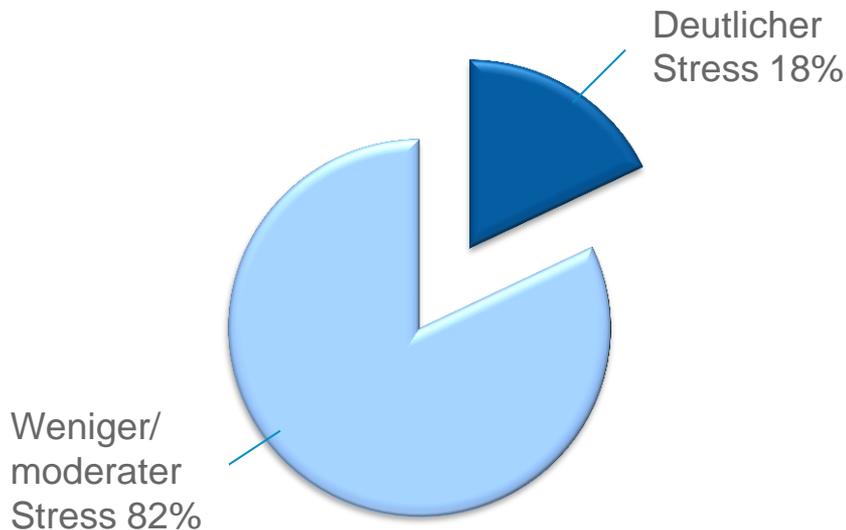
**Dez**  
Ergebnis-  
bericht

# Kinder/Jugendliche mit deutlicher Stress-Symptomatik

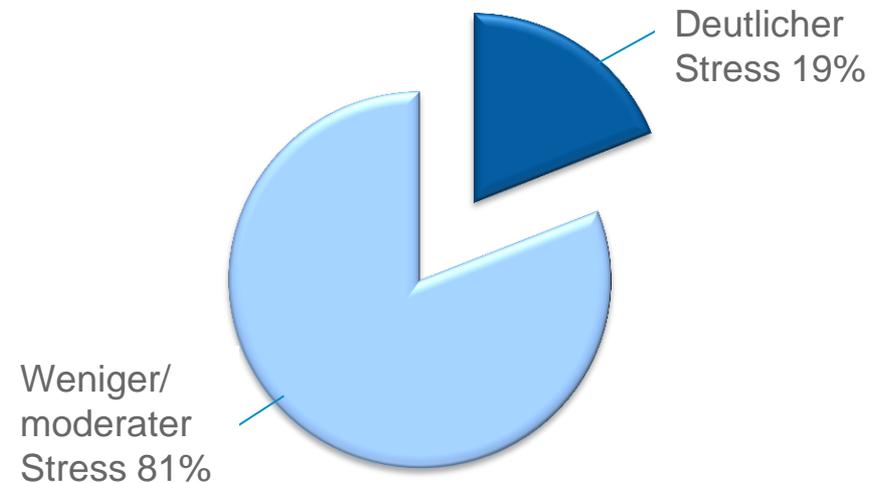


**Zirka jedes sechste Kind** und **jeder fünfte Jugendliche** zeigen **deutliche Symptome von Stress**. Der Anteil der Kinder, die keine oder nur sehr geringe Stress-Symptome haben, ist bemerkenswert gering.

## Kinder mit deutlicher Stress-Symptomatik



## Jugendliche mit deutlicher Stress-Symptomatik





# Wie ist Stress zu erfassen?

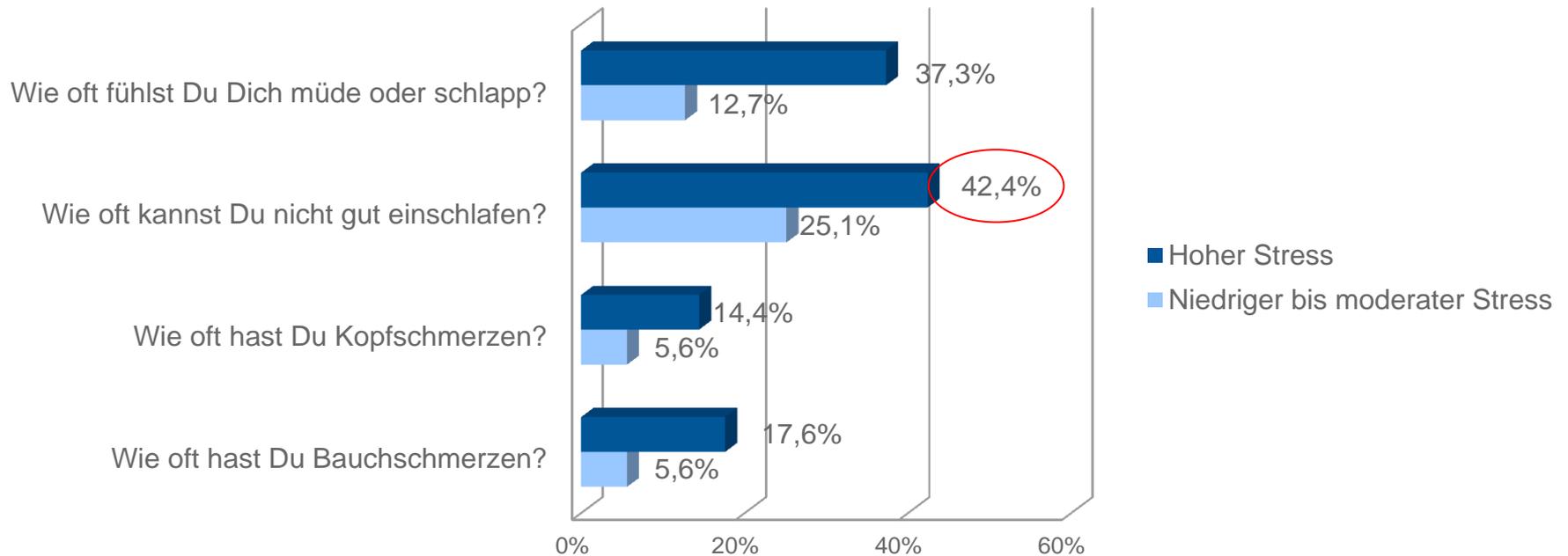
- » Sorgen und emotionale Erschöpfung
- » Zeitliche Belastung
- » Unangenehme Termine
- » Erwartungsdruck
- » Negative Emotionen
- » Somatoforme Belastungen

# Somatoforme Belastungen – Kinder



Stress wirkt sich dramatisch auf das **subjektive Wohlbefinden** der Kinder aus und verursacht klassische **Burn-Out-Symptome**, wie **Einschlafschwierigkeiten**, **Müdigkeit**, **Kopfschmerzen** und **Bauchschmerzen**.

Kinder: Antworten zum Befinden "oft"

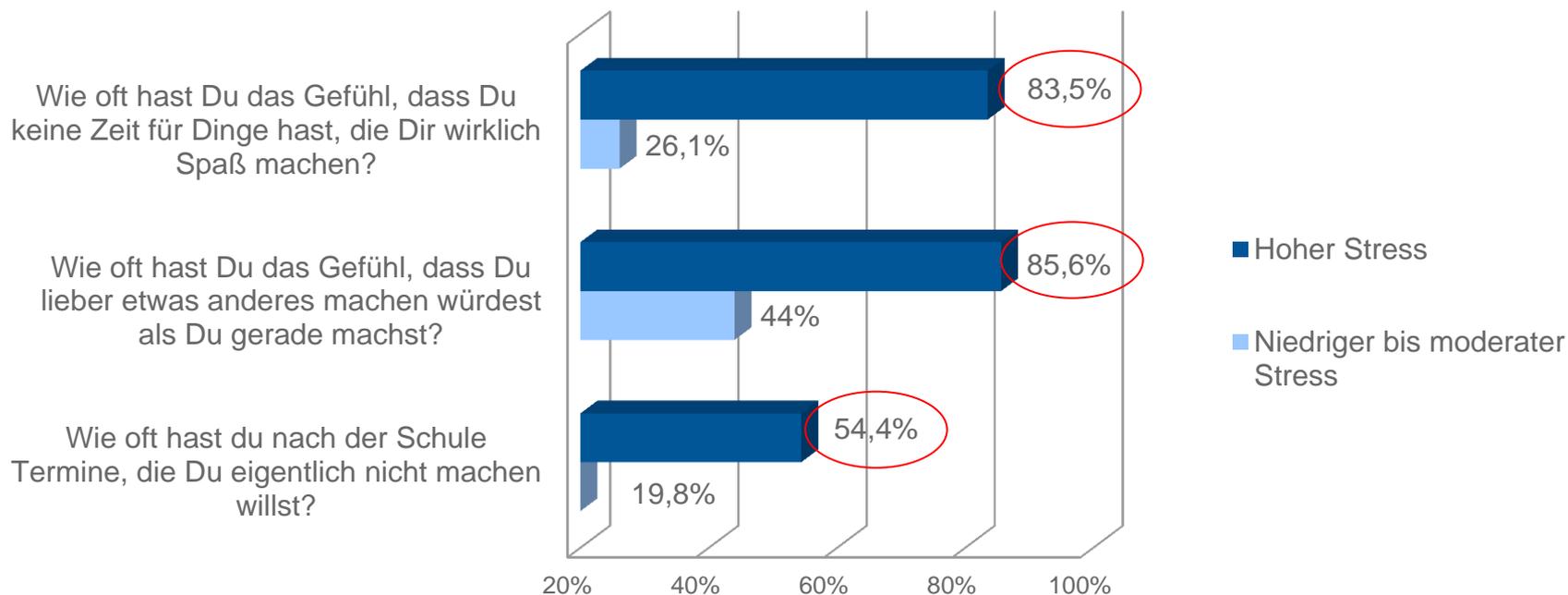


# Keine Autonomie in der Freizeit – Kinder



Ein wesentlicher Aspekt von Stressbelastungen ist **mangelnde Freizeit** und **fehlende selbstbestimmte „Qualitätszeit“**.

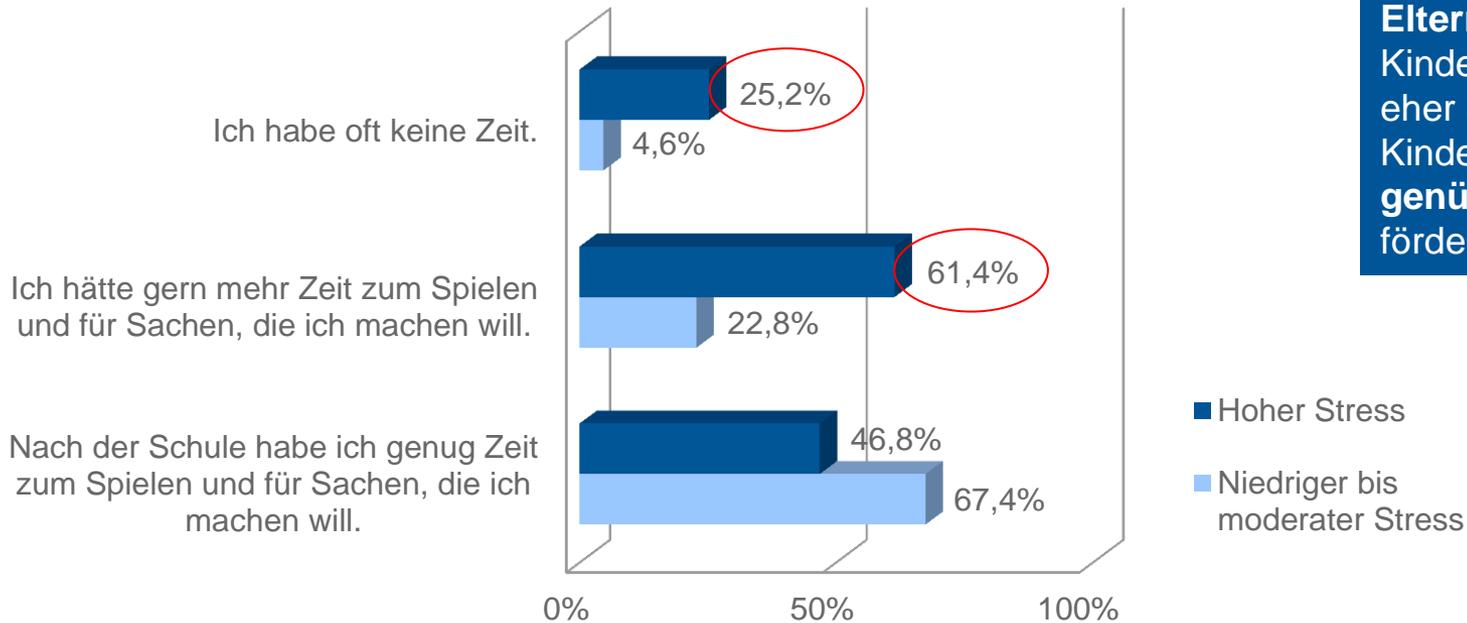
Kinder: Antworten zur Autonomie in der Freizeit "oft/manchmal"



# Keine Freizeit – Kinder

**Ein Viertel** der gestressten Kinder äußert oft **keine Freizeit** zu haben – möchte man das bereits von einem Kind hören?

Kinder: Beurteilung der Freizeit – "stimmt"

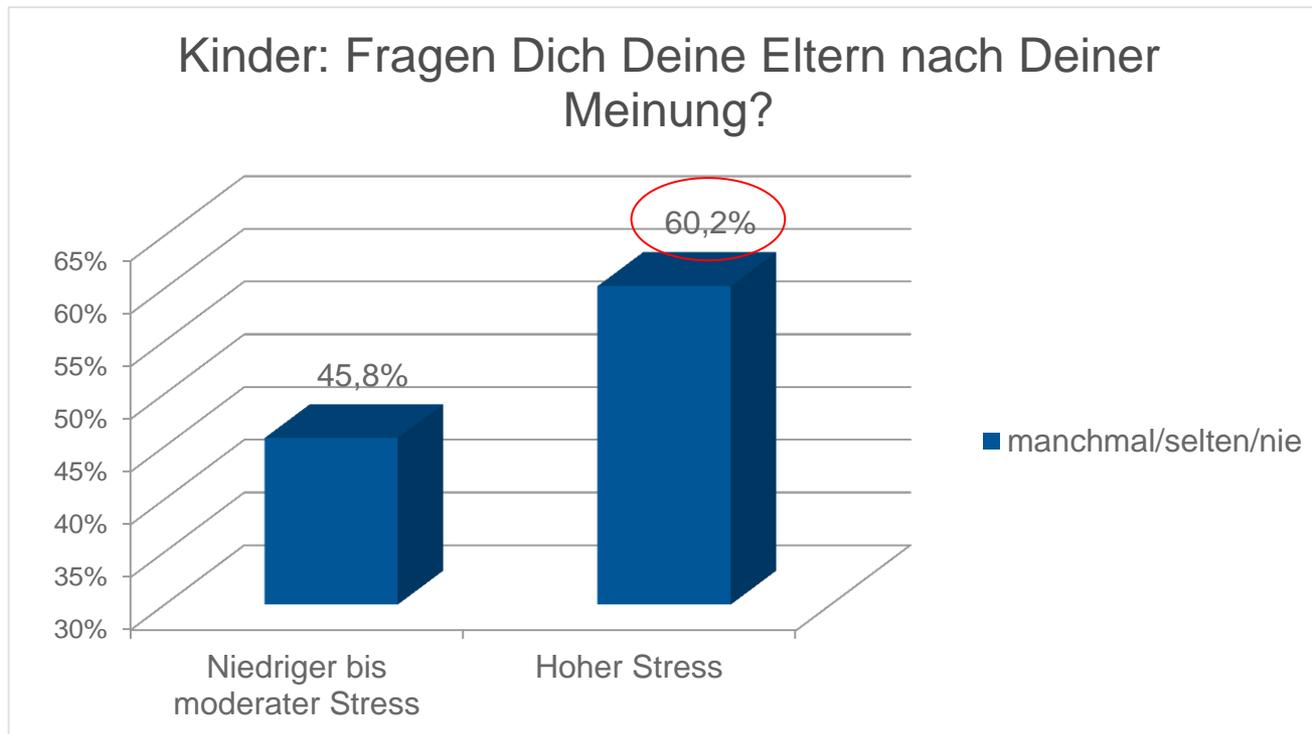


**Elternbefragung:**  
Über 40% der Eltern gestresster Kinder machen sich eher Sorgen, ihre Kinder **nicht genügend** zu fördern.

# Keine Autonomie in der Familie – Kinder



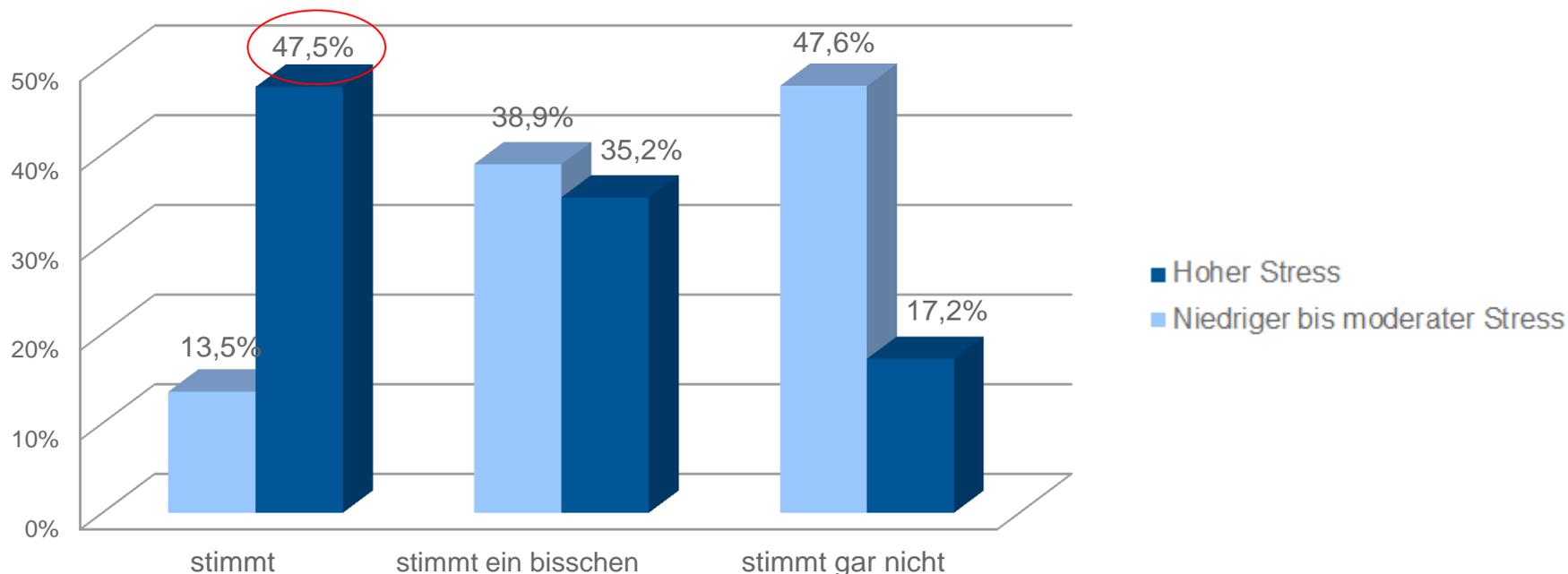
Dieser Eindruck wird ergänzt durch die Erfahrung, dass **andere über ihre Freizeit verfügen** und sie selbst manchmal bis **nie nach ihrer Meinung** gefragt werden.



# Erwartungsdruck – Kinder

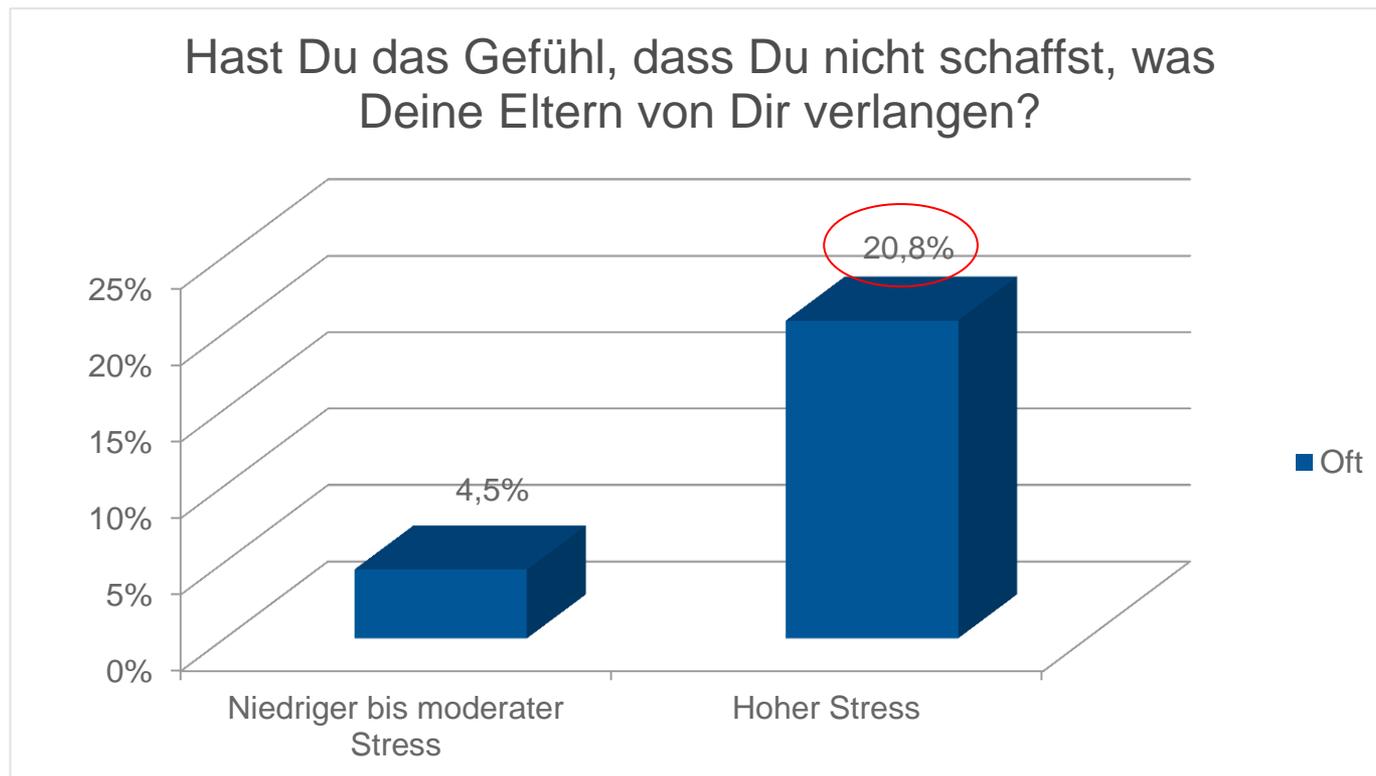
Diese subjektiven Erfahrungen korrelieren mit dem Gefühl, **grundsätzlich** den **Erwartungen der Eltern nicht entsprechen** zu können.

Kinder: Wenn ich nicht gut bin in der Schule, sind meine Eltern enttäuscht.



# Überforderung – Kinder

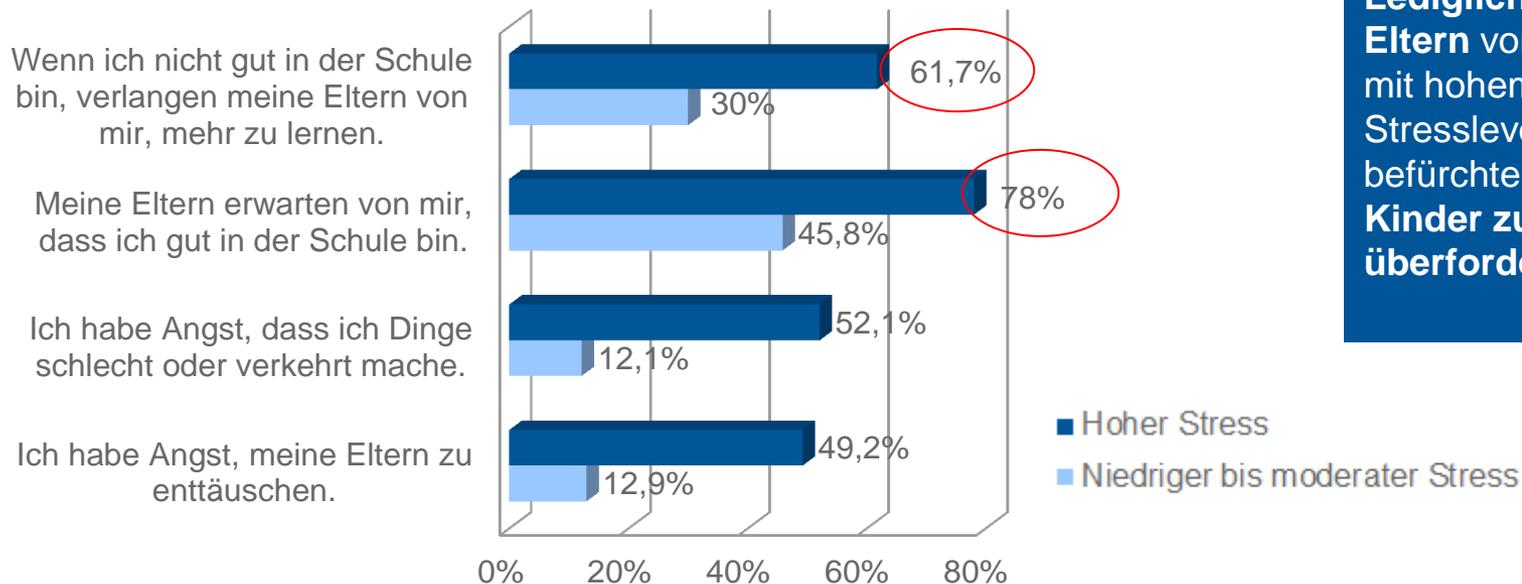
Gestresste Kinder nehmen den an sie herangetragenen **Erwartungsdruck** der Eltern **viel intensiver wahr** als weniger gestresste Kinder.



# Versagensängste – Kinder

Die **Angst** gestresster Kinder, **ihre Eltern zu enttäuschen oder ihren Erwartungen nicht zu entsprechen**, ist groß. Das betrifft auch die schulischen Leistungen.

Kinder: Erwartungen der Eltern – "stimmt"



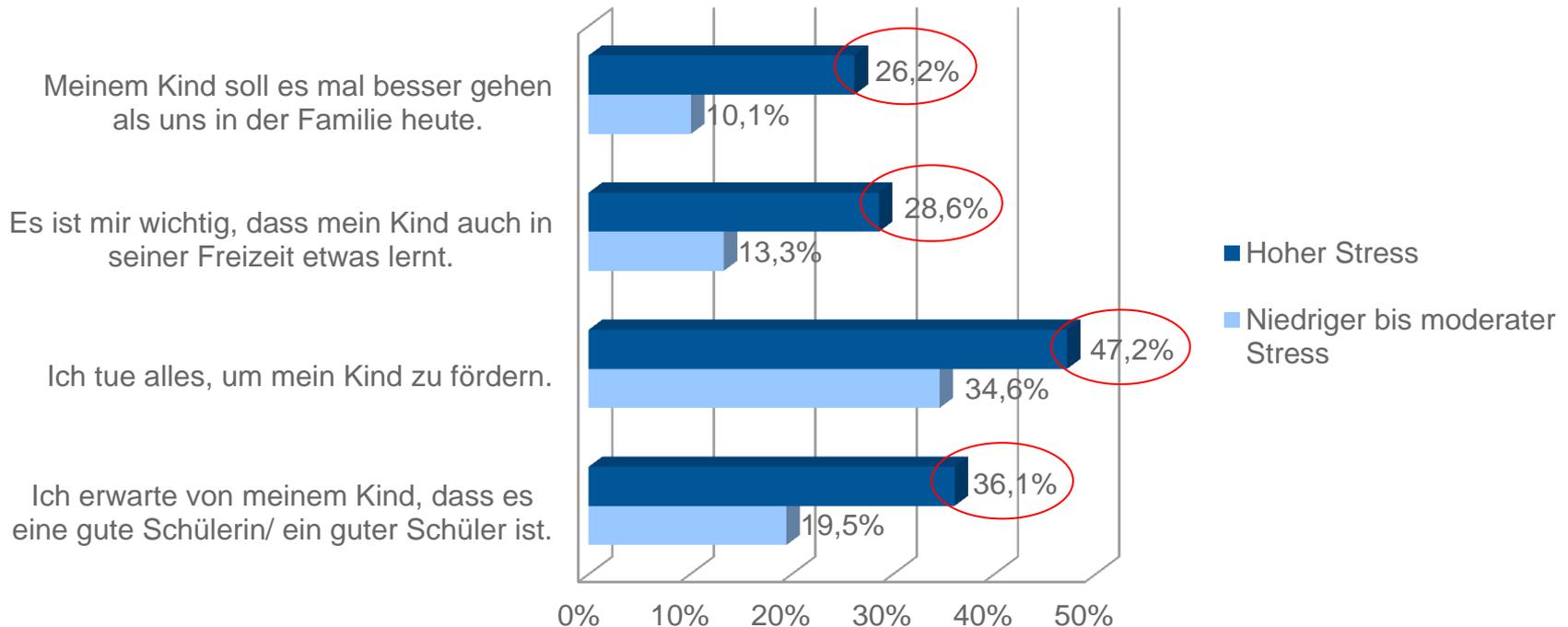
**Elternbefragung:**  
Lediglich 20% der Eltern von Kindern mit hohem Stresslevel befürchten ihre Kinder zu überfordern.

# Hohe Erwartungen an Kinder – Elternsicht



In der Regel sind Eltern **nicht unbedingt der Meinung**, ihr Kind **zu überfordern**. Dies deckt sich nicht mit dem Empfinden der Kinder.

## Elternaussagen der Kinder in Abhängigkeit vom Stresslevel





## Auswirkungen von Stress

Zentrale Ergebnisse Stress-Studie 2015



# Auswirkungen von Stress

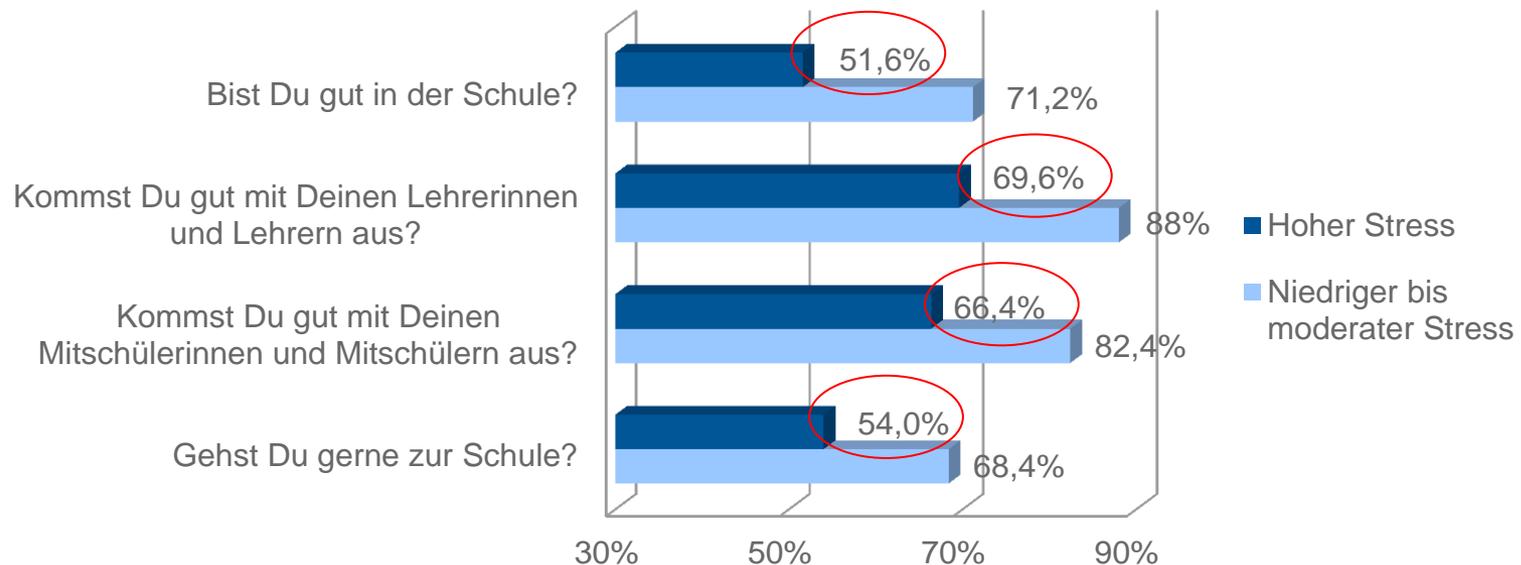
Hoher Stress von Kindern geht einher mit

- » Niedrigerem Wohlbefinden
- » Niedrigerem Selbstwert
- » Höherem Problemverhalten
- » Schlechteren Beziehungen zu Eltern und Gleichaltrigen
- » Erhöhter Schulunlust

# Schulisches Umfeld – Kinder

Die Wirkungen von Stress sind **ausnahmslos negativ** und wirken sich auch bedeutend auf die **schulischen Leistungen**, **Motivation** sowie auf die **soziale Kompetenz** der Kinder aus.

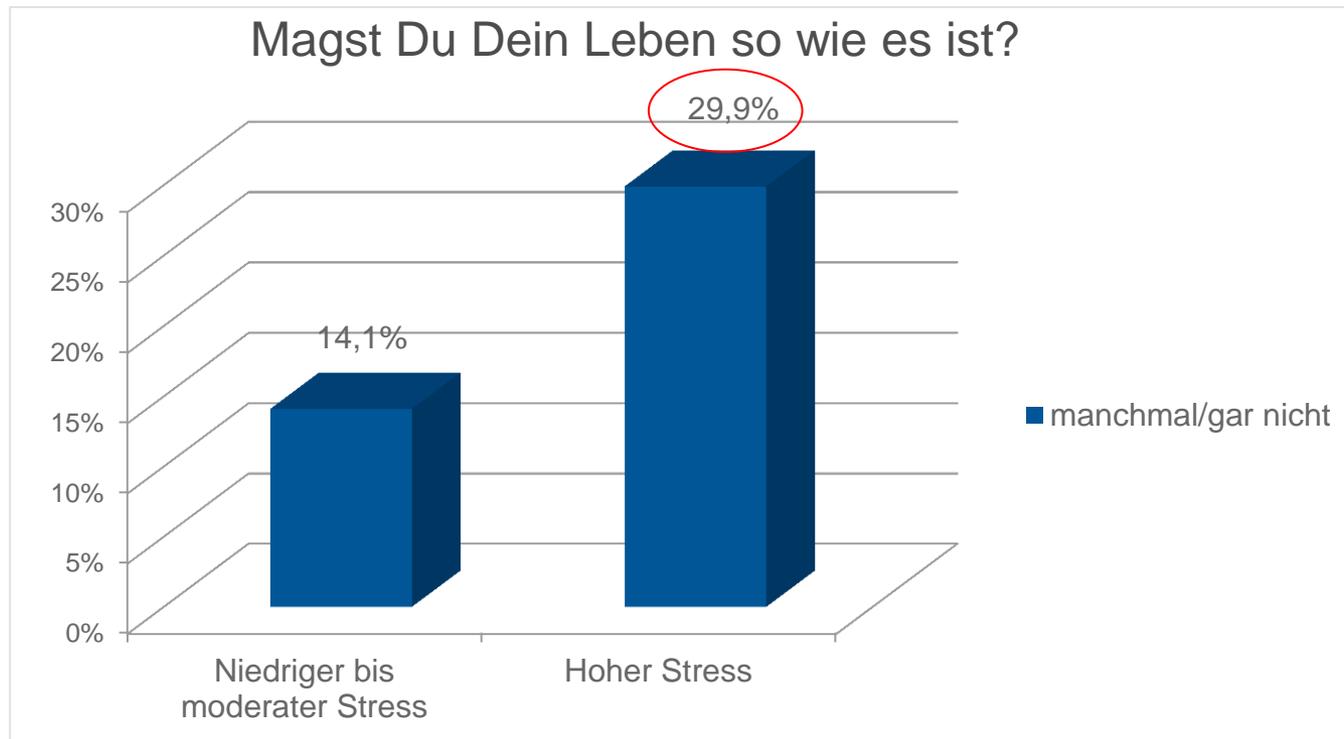
Kinder: Antworten zum Thema Schule "meistens"



# Geringe Lebenszufriedenheit – Kinder



Kinder mit deutlichen Stress-Symptomen haben eine deutlich **weniger optimistische Selbstwahrnehmung** und haben dadurch eine **geringere Lebenszufriedenheit**.

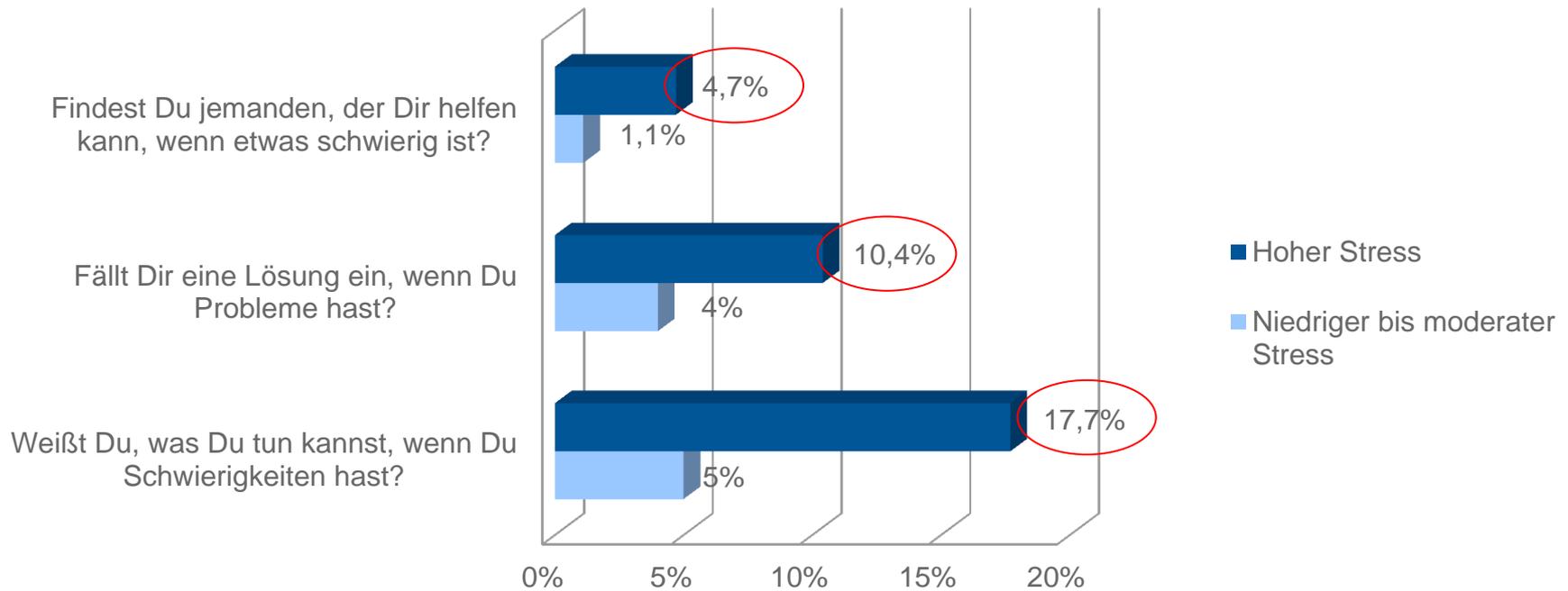


# Wenig Problemlösungskompetenz – Kinder



Auch die **Problemlösungskompetenz** sinkt bei gestressten Kindern massiv. Nahezu **jedes sechste Kind** weiß nicht, was es bei Problemen tun kann.

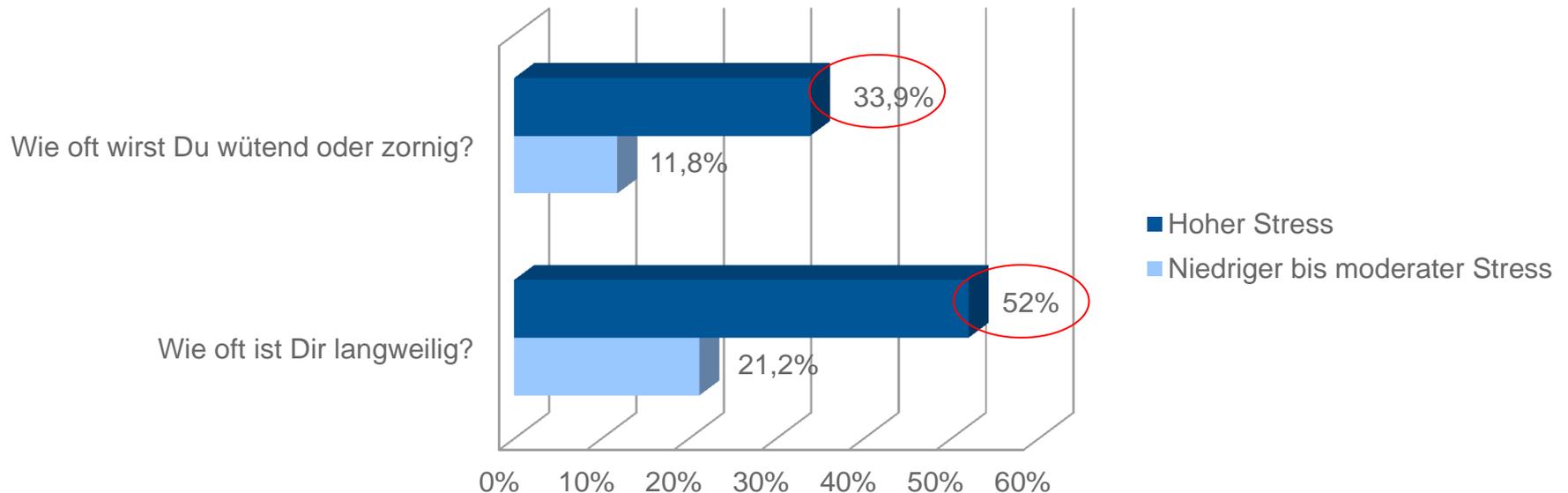
Kinder: Antworten zur Problemlösungskompetenz "gar nicht"



# Zornig und gelangweilt – Kinder

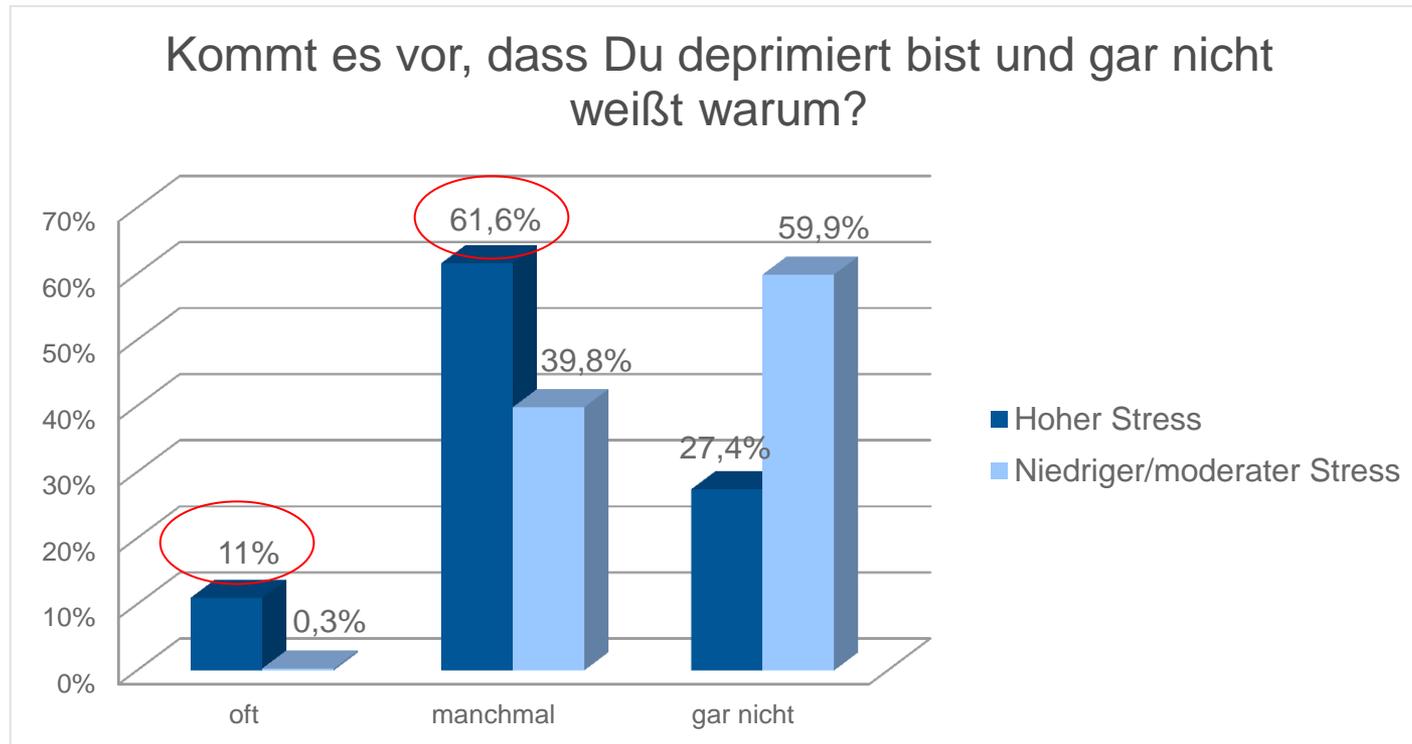
Stress kann **starke emotionale Probleme** verursachen. Vor allem die Bereiche **Selbstwahrnehmung** und **Aggressionspotential** werden negativ verändert. Gepaart mit mangelnder **Problemlösungskompetenz** nutzen betroffene Kinder oft Gewalt als Ventil.

Kinder: Negative Emotionen – Antwort "oft"



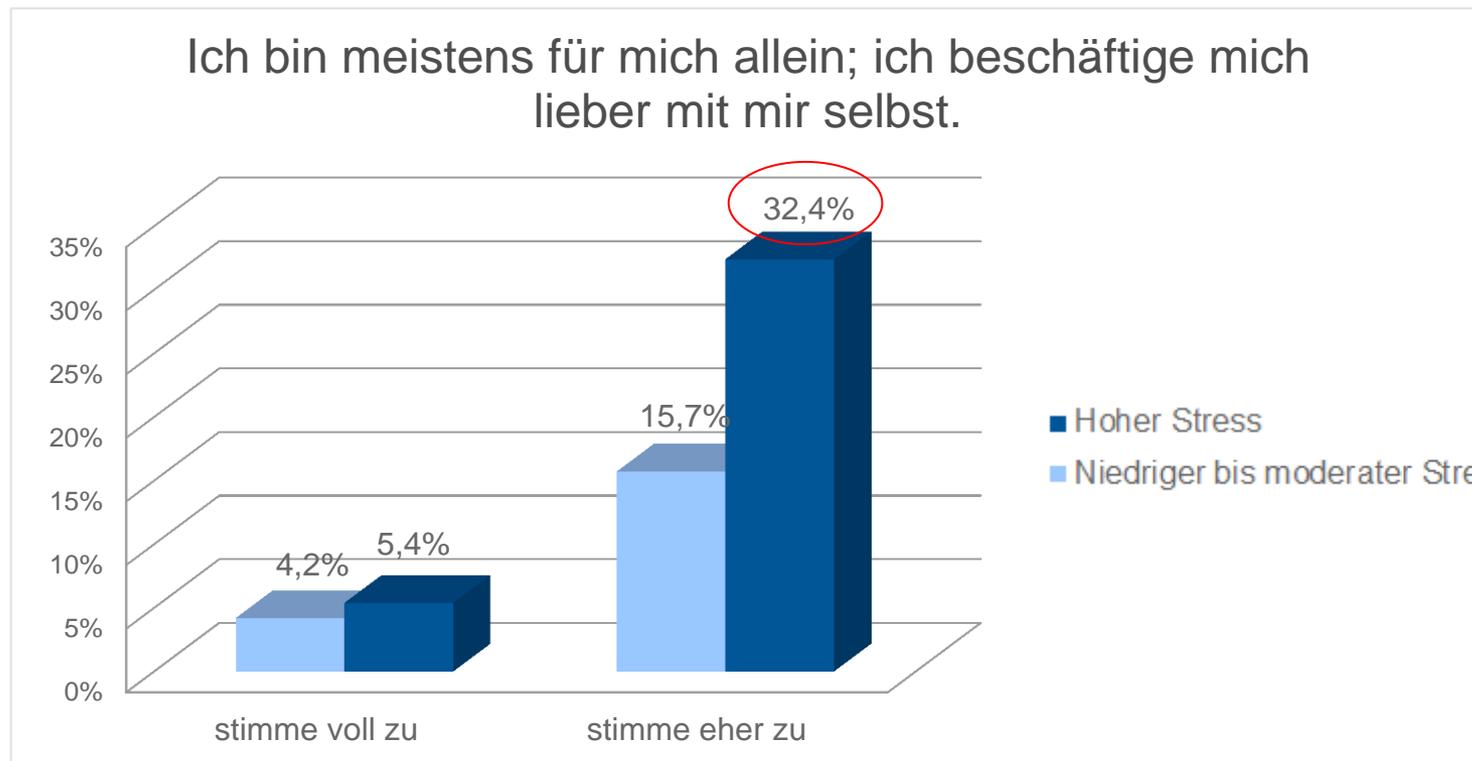
# Depressiv – Jugendliche

Ein **hohes Stresslevel** wirkt sich drastisch auf die **psychische Belastung** der Jugendlichen aus – die Folgen daraus können unter anderem **Depressionen** sein.



# Zurückgezogen – Jugendliche

Der **soziale Rückzug** wird vor allem von Jugendlichen als Ruhepunkt gewählt. Die Arche wird vorrangig von Jugendlichen mit **depriviertem Hintergrund** als positive Abwechslung zum harten Alltag besucht.



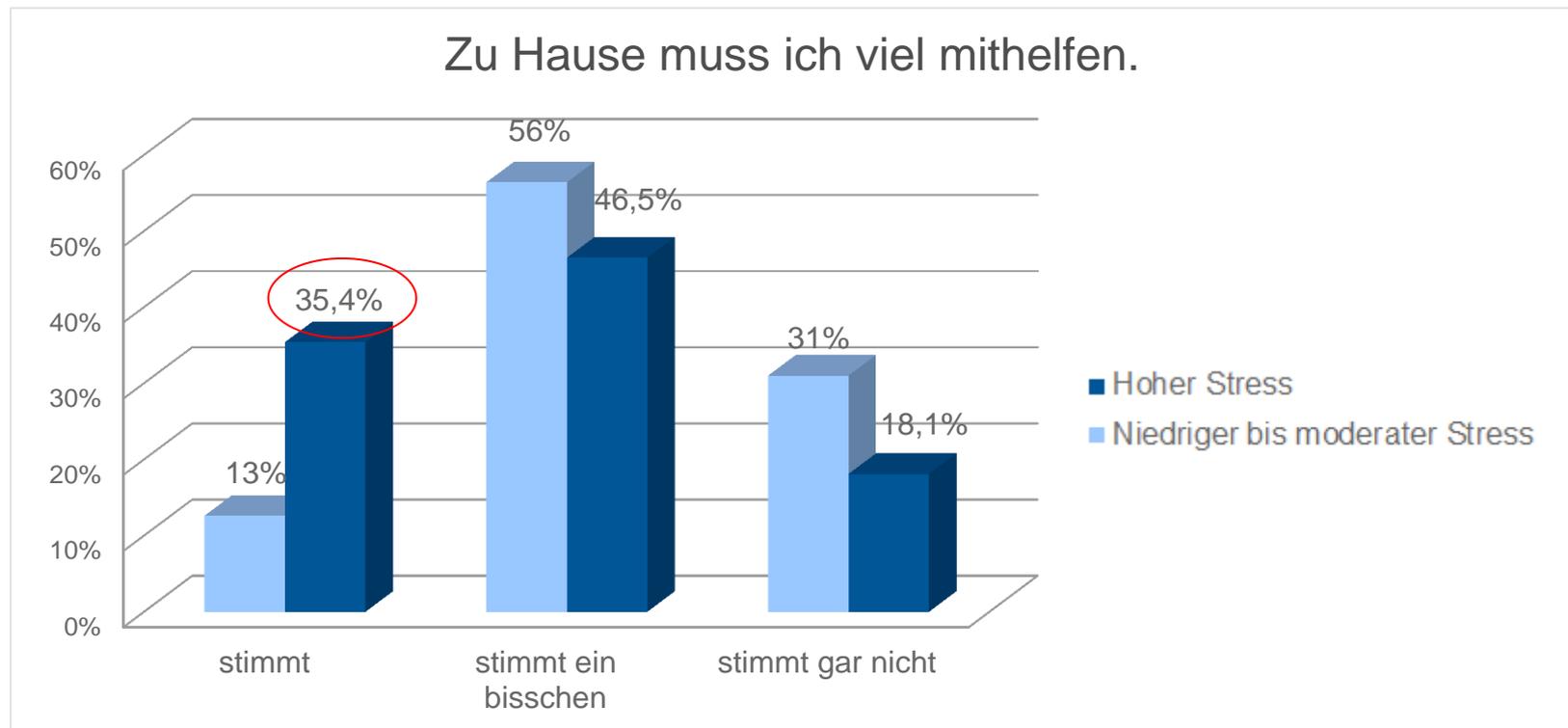


## Ursachen von Stress

Zentrale Ergebnisse Stress-Studie 2015

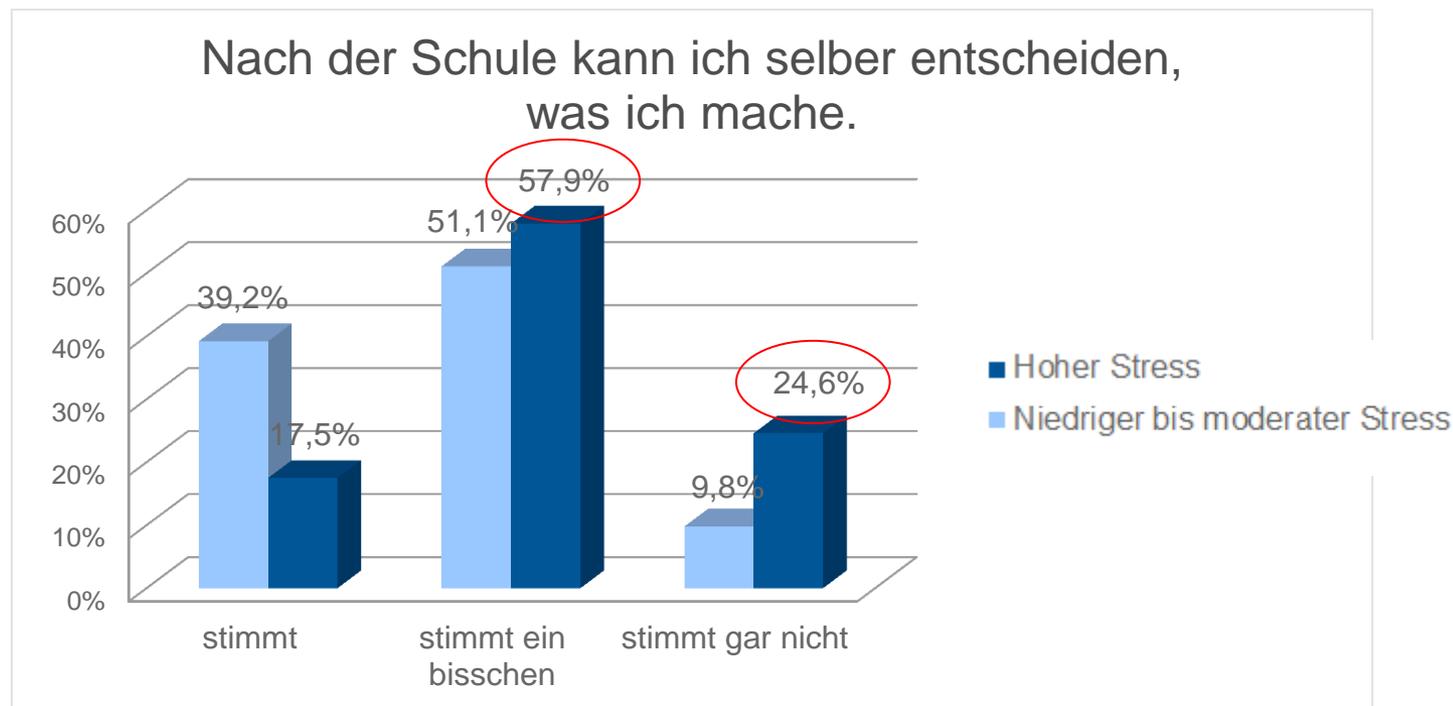
# Parentifizierung – Kinder

Kinder **mit hohem Stress und depriviertem Hintergrund** sind von der **Parentifizierung** am stärksten betroffen. Im Extremfall übernehmen diese jungen Menschen eine Rolle, die eigentlich für die Eltern bestimmt ist.



# Kein Mitspracherecht – Kinder

Kinder mit hohem Stress berichten auch seltener davon, dass **ihre Eltern auf ihre Meinungen und Interessen** eingehen. Mehr als die Hälfte der gestressten Kinder hat zudem **überdurchschnittlich mehr Streit** als Kinder mit niedrigem bis moderatem Stress.





Fazit

Stress-Studie 2015



# Fazit

- » Es ist keine Option Kinder nicht zu fördern.
- » Es macht keinen Sinn Eltern einreden zu wollen, das Mithalten und der Erfolg der Kinder sei nicht so wichtig. Dies ist nicht die Erfahrung der Eltern – und es stimmt auch nicht.
- » Angesichts derzeitiger gesellschaftlicher Entwicklungen inklusive einer gesellschaftlich-politischen Perspektive ist die Kindheit als Phase zu verstehen, in der es darauf ankommt, verwertbares „Humankapital“ aufzubauen.
- » Es ist zu erwarten, dass eine „Outcome“-orientierte Erziehungspraxis weiterhin bedeutsam ist und potentiell auch weiter zunehmen wird.
- » Ob man der nachwachsenden Generation damit einen Gefallen tut, erscheint zumindest fraglich. Möglicherweise ist „Stress“ eine zentrale Problemlage des Aufwachsens im 21. Jahrhundert.



**VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**

[WWW.KINDERFÖRDERUNG.ORG](http://WWW.KINDERFÖRDERUNG.ORG)





# Praxiserfahrungen und pädagogische Einblicke

Katia Saalfrank

Schirmherrin der Bepanthen-  
Kinderförderung und Familienberaterin



## Seelische Auswirkungen von Überforderung und Stress anhand von Beispielen aus der Arche

Bernd Siggelkow

Vorstand, Kinder- & Jugendwerk  
„Die Arche e.V.“



[www.kinderförderung.org](http://www.kinderförderung.org)