

# Über die Hälfte der Schulkinder sind erschöpft

geschrieben von Redakteur | August 12, 2024



## Studie: Viele Jungen und Mädchen haben Schlafprobleme, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen und fühlen sich einsam

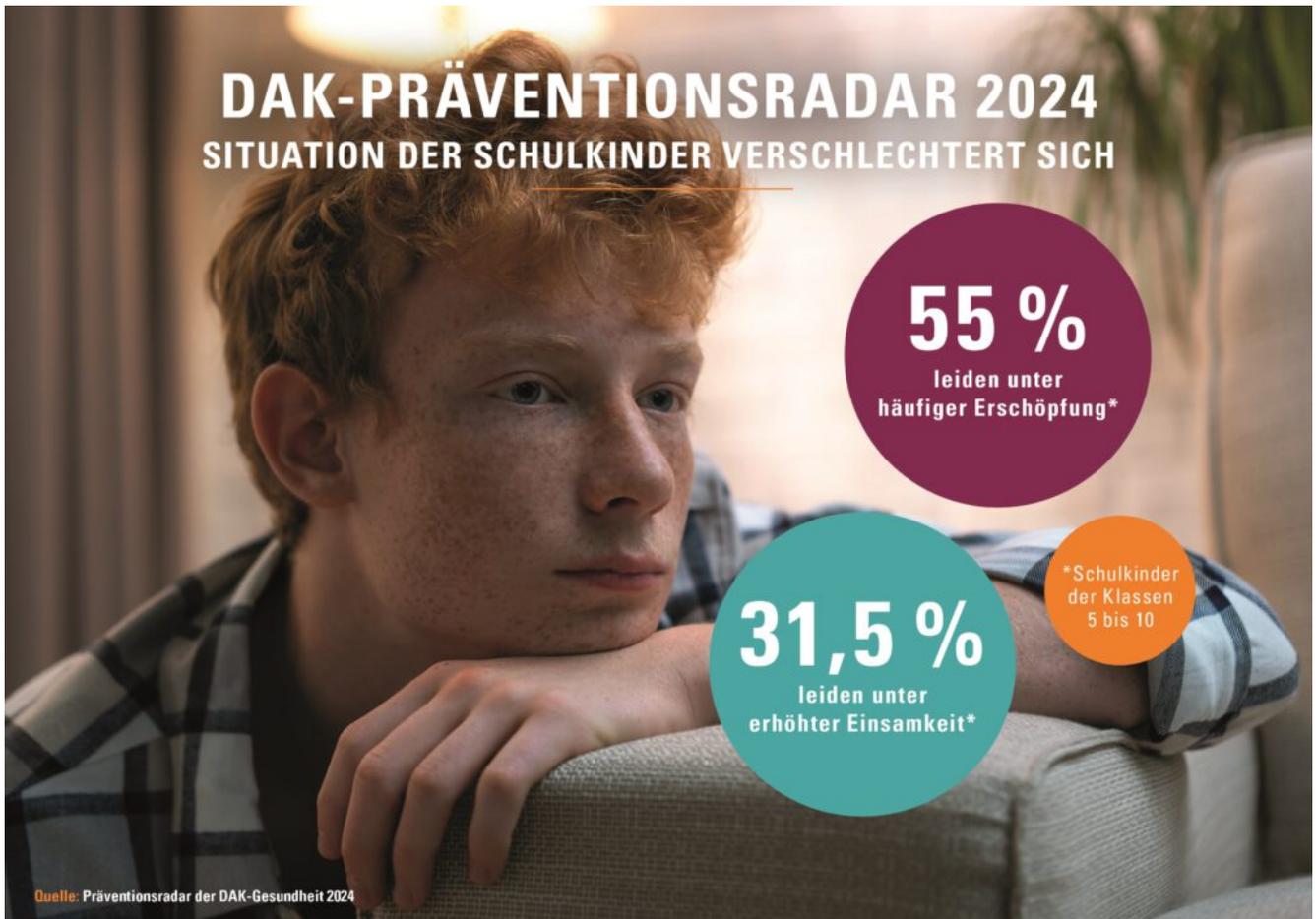
Erschöpft und einsam: Die Situation der Schulkinder in Deutschland verschlechtert sich. Mehr als die Hälfte berichten von Erschöpfung, fast ein Drittel von erhöhter Einsamkeit. Viele Jungen und Mädchen haben Schlafprobleme, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen. Der Anteil derjenigen, die unter mindestens zwei Beschwerden pro Woche leiden, ist in den vergangenen sechs Jahren um rund ein Viertel auf 46 Prozent gestiegen. Das zeigt der Präventionsradar 2024 der DAK-Gesundheit. Ein weiteres Ergebnis: Drei Viertel der Schulkinder werden von Krisenängsten geplagt. Die Krankenkasse hat die bundesweit einmalige Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in 14 Bundesländern durchgeführt. Rund 23.000 Schülerinnen und

Schüler wurden dafür befragt. DAK-Chef Andreas Storm sieht die seelische Gesundheit der nachwachsenden Generation in Gefahr und fordert mehr Präventionsinitiativen.

„Der aktuelle DAK-Präventionsradar zeigt, wie stark Erschöpfung, Einsamkeit und körperliche Beschwerden in Deutschland bereits unter Kindern verbreitet sind. Diese Ergebnisse sind alarmierend, denn chronische Einsamkeit ist ein Risiko für die mentale Gesundheit der Mädchen und Jungen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Wir müssen verhindern, dass eine verlorene Generation mit Gesundheitsproblemen und seelischen Leiden heranwächst. Wir müssen offen über die Probleme reden und mit verstärkten Präventionsinitiativen Antworten und Hilfsangebote liefern.“

## **Viele Schulkinder fühlen sich einsam**

Der Präventionsradar der DAK-Gesundheit untersucht seit 2016 das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 bis 10. An der aktuellen achten Erhebungswelle haben im Schuljahr 2023/2024 rund 23.000 Mädchen und Jungen aus 1.449 Klassen der Sekundarstufe I teilgenommen. Demnach kennt fast ein Drittel von ihnen (31,5 Prozent) das Gefühl erhöhter Einsamkeit. Die Kinder geben an, sich allein und ausgeschlossen zu fühlen. Es mangelt ihnen an Freundschaften. Etwa acht Prozent fühlen sich oft einsam. Bei den Jungen und Mädchen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind es sogar 19 Prozent.



## Erschöpfung, Schlafprobleme und Rückenschmerzen

Mehr als die Hälfte der Jungen und Mädchen sind zudem erschöpft (55 Prozent). Mehr als ein Drittel der Schulkinder schlafen schlecht (37 Prozent). 27 Prozent geben an, jede Woche oder häufiger Rückenschmerzen zu erleben. Ebenso viele berichten von häufigen Kopfschmerzen und ein Fünftel klagt über Bauchweh.

## Hanewinkel: Einsamkeit ist kein Phänomen des Alters

„Die Entwicklungen sind besorgniserregend – sowohl was die Zunahme körperlicher Beschwerden als auch den alarmierend hohen Anteil an Kindern und Jugendlichen angeht, die von Einsamkeit betroffen sind. Einsamkeit ist kein Phänomen des

Alters, sondern betrifft auch die junge Generation. Es ist dringend erforderlich, dass Information und Aufklärung in diesem Bereich intensiviert werden“, erklärt Professor Reiner Hanewinkel als Studienleiter beim IFT-Nord in Kiel. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung führt die jährlichen Befragungen zum Präventionsradar durch und wertet die Ergebnisse für die DAK-Gesundheit aus. „Unsere Beobachtungen zeigen, dass nicht alle Schulkinder in gleichem Maße von ungünstigen gesundheitlichen Entwicklungen betroffen sind. Es kommt nun darauf an, die weitere Entwicklung des Gesundheitsverhaltens unserer Kinder und Jugendlichen im Blick zu behalten. Die Daten der Studie liefern uns hierzu die nötigen Informationen. Eine fortlaufende Bestandsaufnahme der Situation ist eine wichtige Grundlage, um präventive und intervenierende Maßnahmen insbesondere auf diejenigen auszurichten, die am stärksten darauf angewiesen oder besonders gefährdet sind.“

## **46 Prozent mit zwei oder mehr Beschwerden wöchentlich**

Auffällig ist laut Studie, dass mehr als die Hälfte der Schulkinder von mindestens zwei wöchentlich auftretenden Gesundheitsproblemen betroffen sind. Im Vergleich zur zweiten Erhebungswelle 2017/2018 berichten die Befragten im Schuljahr 2023/2024 deutlich häufiger von multiplen Beschwerden. Vor sechs Jahren lag der Anteil bei 36 Prozent, aktuell liegt er mit 46 Prozent um ein Viertel darüber. Bei den Mädchen ist der Anteil noch stärker gestiegen, nämlich um rund ein Drittel.

## **Kinder- und Jugendarztpraxen bestätigen steigende Belastung**

Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt\*innen, bestätigt die Studienergebnisse der DAK-

Gesundheit: „Die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars decken sich mit den Beschwerden, die wir täglich in unseren Praxen sehen. Unsere Arbeitsbelastung hat spürbar zugenommen, da immer mehr Kinder und Jugendliche unter vielfältigen Symptomen wie Erschöpfung, Schlafstörungen und Schmerzen leiden. Auch psychosoziale Beeinträchtigungen wie Einsamkeit und Krisenängste haben merklich zugenommen. Wir müssen im Schnitt mehr Zeit aufwenden, um mit unseren Patientinnen und Patienten über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Viele von ihnen befinden sich in schwierigen Belastungssituationen, die oft noch nicht diagnostiziert werden können, aber bereits erhebliche medizinische Betreuung erfordern. Die veränderte Situation muss künftig auch im Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM) abgebildet werden.“

## **Krisenängste sind verbreitet**

Laut DAK-Präventionsradar sind drei Viertel der Schulkinder in Deutschland von Krisenängsten betroffen. Sie befürchten, dass etwa der Ukraine-Krieg oder die Klimakrise noch lange anhalten oder dass sich die finanzielle Situation ihrer Familie verschlechtern wird. Sechs Prozent geben sogar an, solche Krisenängste „oft“ zu haben. Wie bei der Einsamkeit sind auch hier Jungen und Mädchen mit einem sozial schwachen Familienhintergrund stärker betroffen. Die Studie zeigt, dass bei Kindern und Jugendlichen, die häufiger krisenbezogene Ängste erleben, auch häufiger depressive Symptome auftreten. Dazu gehört es etwa, sich unglücklich oder niedergeschlagen zu fühlen oder häufiger weinen zu müssen. Zudem ist die Lebenszufriedenheit bei dieser Gruppe geringer.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.

[report-praeventionsradarHerunterladen](#)

Quelle: Pressemitteilung DAK