

Psychischer Druck bei Grundschulkindern hat deutlich zugenommen

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



forsa-Umfrage zeigt: Schon Kinder leiden unter Stress, Ängsten und Überforderung

Schon Grundschul Kinder fühlen sich zunehmend psychisch belastet. Das geht aus einer aktuellen repräsentativen Umfrage der [KKH Kaufmännische Krankenkasse](#) hervor. Danach berichten 24 Prozent der Eltern, dass sich ihre sechs- bis zehnjährigen Kinder in den vergangenen vier Wochen häufig gestresst gefühlt haben – sei es in der Schule oder im Alltag. 42 Prozent der befragten Mütter und Väter haben zudem den Eindruck, dass Druck und psychische Belastung bei Kindern in den vergangenen ein bis zwei Jahren zugenommen haben.

Hohe Erwartungen belasten Kinder

Als größte Belastungsfaktoren nennen Eltern die hohen Erwartungen der Kinder an sich selbst und die damit verbundenen Versagensängste. 58 Prozent sehen darin die größte

Herausforderung für ihre Kinder. Ebenfalls häufig genannt werden Konflikte mit anderen Kindern wie Mobbing, Streit oder Gruppenzwang (50 Prozent) sowie Leistungsdruck durch Schule, Sport oder andere äußere Erwartungen (47 Prozent).

Stress und psychische Belastungen

Hinzu kommt, dass viele Kinder nach Einschätzung ihrer Eltern noch nicht ausreichend gelernt haben, mit seelischem Druck umzugehen. 44 Prozent der Befragten geben an, ihr Kind könne weniger gut oder gar nicht mit Stress und psychischen Belastungen umgehen. Auch digitale Medien spielen offenbar eine Rolle: Rund ein Drittel der Eltern (32 Prozent) sieht Inhalte aus Streaming-Diensten oder Online-Spielen als zusätzlichen Stressfaktor. Weitere 22 Prozent nennen familiäre Probleme wie Streit, Trennung oder finanzielle Sorgen.

Psychische Erkrankungen bereits im Kindesalter

Parallel dazu zeigen Daten der KKH, dass psychische Erkrankungen bereits im Kindesalter diagnostiziert werden. Besonders häufig treten bei Sechs- bis Zehnjährigen Störungen des Sozialverhaltens sowie akute Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen auf. Jeweils etwa 25 von 1.000 Kindern erhielten 2024 eine entsprechende Diagnose. Angststörungen wurden bei sieben von 1.000 Grundschulkindern dokumentiert. Mit zunehmendem Alter steigen die Fallzahlen deutlich an: Bei Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren registrierte die KKH bereits 32 Angststörungen pro 1.000 Versicherte und 57 Fälle von Anpassungsstörungen pro 1.000 Jugendlichen.

Gestresst wie die Großen? Schon

Grundschüler unter Druck

Die Ergebnisse verdeutlichen nach Einschätzung von Fachleuten, wie wichtig frühe Prävention und psychosoziale Unterstützung geworden sind. Die KKH verweist in diesem Zusammenhang auf ihr Präventionsprogramm „1000 Schätze“, das sich an Schülerinnen und Schüler der ersten und zweiten Klassen richtet.

„Ziel ist es, psychosoziale Kompetenzen zu fördern und einem riskanten Verhalten vorzubeugen. Die Kinder lernen, mit anderen zusammenzuarbeiten, zu kommunizieren, Probleme zu lösen, Konflikte zu bewältigen sowie mit eigenen und fremden Gefühlen umzugehen“, erklärt KKH-Chef Wolfgang Matz. Wissenschaftlich sei belegt, dass die frühe Förderung solcher Lebenskompetenzen die psychische und körperliche Gesundheit nachhaltig stärken könne.

Unterstützung erhält das Programm inzwischen auch aus der Bundespolitik. Der Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Hendrik Streeck, hat die Schirmherrschaft übernommen. Er sieht insbesondere bei belasteten Kindern großen Handlungsbedarf: „Wenn wir früh ansetzen, stärken wir nicht nur die emotionale Widerstandskraft von Kindern. Wir verringern auch das Risiko für spätere psychische Erkrankungen und Abhängigkeit.“

Streeck betont zudem die Rolle von Schulen und pädagogischen Fachkräften. Präventionsangebote könnten helfen, Belastungen früher zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. „Prävention muss früher beginnen und stärker werden. Wenn wir Kinder mental stärken, investieren wir in ihre Gesundheit und in die Zukunft unserer Gesellschaft“, so der Bundesdrogenbeauftragte.

„Psychische Probleme bleiben häufig

unerkannt“

Auch die Psychologin Franziska Klemm weist darauf hin, dass psychische Probleme bei Kindern häufig lange unerkannt bleiben. Die Symptome seien oft unspezifisch. Bauch- oder Kopfschmerzen, sozialer Rückzug oder Leistungsabfall könnten harmlose Ursachen haben, aber ebenso Hinweise auf ernsthafte psychische Belastungen sein. „Je früher wir psychische Erkrankungen erkennen, desto eher können wir betroffenen Kindern helfen und vermeiden, dass sich daraus weitere Störungen wie der Missbrauch von Suchtmitteln entwickeln“, erläutert Klemm.

Besonders wichtig sei deshalb eine enge Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule. Laut Umfrage sehen zwar 98 Prozent der Eltern die Familie als wichtigste Instanz für Wertevermittlung und emotionale Entwicklung, zugleich betrachten aber 54 Prozent auch Kitas und Schulen als mitverantwortlich.

Psychische Belastungen im Kindesalter nehmen sichtbar zu

Die aktuellen Zahlen fügen sich in eine Entwicklung ein, die Fachleute seit mehreren Jahren beobachten. Bereits während und nach der Corona-Pandemie hatten Studien auf eine steigende psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen hingewiesen. Die neuen KKH-Daten zeigen nun, dass Stress, Ängste und emotionale Überforderung längst nicht mehr nur Jugendliche betreffen, sondern zunehmend bereits Kinder im Grundschulalter.

Auffällig ist dabei vor allem der hohe innere Leistungsdruck vieler Kinder. Dass Eltern die Erwartungen der Kinder an sich selbst häufiger nennen als äußeren Leistungsdruck, deutet darauf hin, dass sich gesellschaftliche Anforderungen offenbar

früh verinnerlichen. Gleichzeitig scheinen soziale Konflikte unter Gleichaltrigen – insbesondere Mobbing und Gruppenzwang – erheblich an Bedeutung zu gewinnen.

Die Ergebnisse unterstreichen zudem die Bedeutung früher Präventionsangebote an Schulen. Programme zur Förderung emotionaler Kompetenzen gelten in der Forschung seit Jahren als wirksamer Ansatz, um Resilienz zu stärken und psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Dass die KKH dabei neben Lehrkräften ausdrücklich auch Eltern einbezieht, entspricht aktuellen Empfehlungen aus der Entwicklungspsychologie und Präventionsforschung.

Methode und Bewertung der Studie

Für die Untersuchung befragte das Marktforschungsinstitut forsa im Auftrag der KKH bundesweit 1.005 Eltern von Kindern im Alter zwischen sechs und zehn Jahren. Die Online-Befragung fand vom 26. Januar bis 10. Februar 2026 statt und gilt laut KKH als repräsentativ.

Ergänzend wertete die Krankenkasse eigene Abrechnungsdaten zu psychischen Diagnosen bei sechs- bis 18-jährigen Versicherten aus. Analysiert wurden unter anderem Angststörungen, Anpassungsstörungen sowie Störungen des Sozialverhaltens. Nach Angaben der KKH erhielten 2024 bundesweit rund 18.130 versicherte Kinder und Jugendliche entsprechende Diagnosen. Hochgerechnet auf Deutschland entspricht dies knapp einer Million Betroffenen zwischen sechs und 18 Jahren.

Die Studie liefert wichtige Hinweise auf die zunehmende psychische Belastung junger Menschen, hat jedoch auch methodische Grenzen. Die Einschätzungen zum Stressempfinden beruhen ausschließlich auf Angaben der Eltern und nicht auf direkten Befragungen der Kinder selbst. Zudem erlaubt die Umfrage keine Aussagen über konkrete Ursachen psychischer Erkrankungen. Die Kombination aus repräsentativer Elternbefragung und realen Versichertendaten erhöht jedoch die

Aussagekraft der Ergebnisse erheblich.

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)