

# Psychischer Druck bei Grundschulkindern hat deutlich zugenommen

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Immer mehr Grundschul Kinder fühlen sich psychisch belastet. Eine aktuelle KKH-Umfrage zeigt: Stress, Versagensängste, Mobbing und Leistungsdruck prägen bereits den Alltag vieler Sechs- bis Zehnjähriger. Fachleute fordern deshalb mehr Prävention und frühe psychosoziale Unterstützung.

---

# Social Media gefährdet Bildung und Psyche von Kindern deutlich

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026

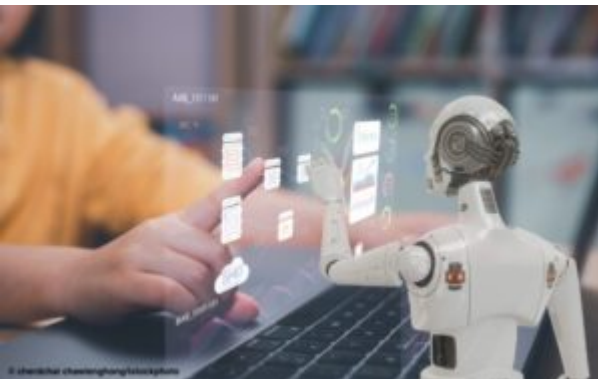


Hoher Social-Media-Konsum steht laut einer Studie des Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft in Zusammenhang mit sinkenden PISA-Leistungen und wachsender psychischer Belastung bei Jugendlichen. Besonders betroffen sind Kinder aus bildungsfernen Haushalten.

---

# KI-Chatbots und die alarmierende Mediensucht bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Alarmierende Trends zur Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen werden in der aktuellen DAK-Studie sichtbar. Besonders die wachsende Nutzung von KI-Chatbots hat Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden junger Menschen. Eltern stehen vor der Herausforderung, gesunde

Mediennutzungsgewohnheiten zu fördern und präventiv einzugreifen.

---

# Was Kindern Halt gibt: Glaube kann vor Ängsten schützen

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Angststörungen. Eine internationale Analyse zeigt: Nicht nur Leistungsdruck oder Medien spielen eine Rolle – auch fehlende Gemeinschaft, Sinn und Orientierung wirken sich deutlich auf die psychische Entwicklung aus.

---

# Späterer Schulstart verbessert Schlaf und Noten deutlich

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Jugendliche schlafen an Schultagen zu wenig – mit Folgen für Gesundheit und Noten. Eine Studie der Universität Zürich zeigt nun: Flexible Schulstartzeiten ermöglichen bis zu 45 Minuten mehr Schlaf pro Tag. Das verbessert Wohlbefinden, psychische Gesundheit und die Leistungen in Mathematik und Englisch deutlich.

---

## **Mutterwerden: Wohlbefinden steigt – Partnerschaft leidet**

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Wie verändert sich das Wohlbefinden, wenn Frauen ihr erstes Kind bekommen? Eine aktuelle Studie der Universitäten Greifswald und Tilburg zeigt: Positive Gefühle und das Sinnerleben nehmen rund um die Geburt zu. Gleichzeitig sinken Lebenszufriedenheit und Partnerschaftsglück – zumindest in der Gesamtbewertung.

---

# Wenn das Gewicht auf der Seele lastet: Übergewicht und Psyche bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Übergewicht belastet Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Ängste und Ausgrenzung. Prävention muss deshalb ganzheitlich ansetzen – mit Bewegung, Unterstützung und Schutz vor Mobbing.

---

# Soziale Angst bei Kindern und Jugendlichen: Warum elterliche Wärme schützt

geschrieben von Redakteur | Mai 8, 2026



Elterliche Zuwendung mindert soziale Angst bei Jugendlichen, Kontrolle verschärft sie – besonders, wenn sie von Müttern ausgeht. Eine internationale Meta-Analyse mit über 38.000 Teilnehmenden belegt: Wärme von Mutter und Vater stärkt Selbstvertrauen und soziale Sicherheit.