

## **Eltern sollten sensibel für die Reaktionen ihrer Kinder sein**

### **Statement von KKH-Psychologin Franziska Klemm zur Stressbewältigung bei Schülern**

Viele Erwachsene erinnern sich sicher an die eigene Schulzeit als eine unbeschwerte Epoche ihres Lebens. Den Kindern von heute geht es offenbar ganz anders. Immer mehr Schüler fühlen sich unter Druck. Viele von ihnen so sehr, dass sie davon krank werden – das belegen auch unsere Daten und die von uns in Auftrag gegebene Forsa-Umfrage. Stress und ein gewisses Maß an Leistungsdruck in der Schule sind aber ein Teil des Lebens. Unseren Nachwuchs davor zu bewahren, ist fast unmöglich. Dennoch können wir etwas tun, um die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern, sodass sie stark genug sind, Widerständen zu trotzen.

Besonders wichtig ist, dass Schüler lernen, mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen, damit es gar nicht erst zu psychischen Erkrankungen kommt. Das ist auch das Ziel der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Wir unterstützen Schulen mit diversen Präventionsprogrammen zur Stärkung der psychischen Gesundheit und verfolgen dabei den Ansatz der Lebenskompetenzförderung. Im Rahmen dieser Programme fördern wir die Widerstandsfähigkeit der Kinder. Zentrale Aspekte dabei sind Anerkennung, Wertschätzung, das Erleben von Erfolgen sowie der respektvolle Umgang miteinander. So bauen Kinder und Jugendliche auch außerhalb des Elternhauses wertvolle soziale Kontakte auf, die ihnen zusätzlich Kraft geben. Ziel ist es, Kinder bei der Entwicklung eigener Kompetenzen und Ressourcen zu helfen, damit sie selbst in der Lage sind, ihre Gesundheit aktiv zu stärken.

Da für die gesunde Entwicklung eines Kindes die Unterstützung aus seinem gesamten Umfeld eine entscheidende Rolle spielt, sollte Prävention nicht nur in der Schule, sondern auch Zuhause stattfinden. Denn Eltern kennen ihre Kinder am besten und können auch am ehesten beurteilen, wo bei jedem einzelnen Kind die Schwelle zwischen gesunder Herausforderung und Überforderung liegt. Wichtig ist, dass Eltern sensibel für die Reaktionen ihrer Kinder sind und ihren Nachwuchs in schwierigen Situationen nicht allein lassen, sondern das Gespräch suchen. Natürlich ist dies auch für die Eltern nicht immer leicht, gerade wenn Kinder impulsiv und aufsässig reagieren oder sich abkapseln. Eltern sollten sich in einer solchen Situation nicht scheuen, Hilfe von außen zu suchen, etwa bei Erziehungsberatungsstellen. Unterstützung bietet hier auch der KKH-Elterncoach.

Fest steht, Stress hat viele Gesichter und durchdringt alle Lebensbereiche. Herausforderungen gehören aber zum Leben dazu und sollten auch als Chance gesehen werden, sich zu beweisen und die eigenen Fähigkeiten auszuloten. Jeder Mensch kann lernen, mit diesen Herausforderungen und auch mit Stress umzugehen. Je früher Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, umso besser sind ihre Chancen für ein gesundes Aufwachsen.

## **Steigendes Leistungsbarometer macht Schülern Stress**

**Professor Marcel Romanos vom Universitätsklinikum Würzburg im Interview**

Immer mehr Schüler leiden unter Stress. Aber was genau ist Stress? Und was sind die Ursachen? Wie behandelt man überhaupt Stress? Die KKH Kaufmännische Krankenkasse sprach mit Professor Dr. Marcel Romanos, Leiter der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Würzburger Universitätsklinikum.

**Eine Datenerhebung der KKH zeigt, dass immer mehr Kinder unter psychischen Störungen leiden. Der Hauptgrund ist Stress. Herr Professor Dr. Romanos, was sind Ihre Beobachtungen?**

Tatsächlich scheint es, als seien die Anforderungen an die Kinder höher geworden. Das liegt nicht unbedingt daran, dass etwa die Schule an sich schwerer geworden ist. Vielmehr werden immer bessere Leistungen erwartet. Normale, durchschnittliche Leistungen werden dagegen oft abgewertet oder problematisiert.

Stress kann aber in allen Lebensbereichen entstehen, nicht nur in der Schule. Daher ist es wichtig, Zusammenhänge richtig zu erkennen: Hat ein Kind beispielsweise eine Angsterkrankung, eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) oder eine Legasthenie, gerät es zunehmend unter Druck und erlebt Stress dann besonders intensiv infolge der Probleme, die es durch diese Störung hat.

**Was genau ist eigentlich Stress?**

Stress beschreibt zunächst nur eine Situation, in der ein Mensch Leistung erbringen muss und gefordert ist. Stress ist also nicht per se negativ. Schädlich wird Stress erst dann, wenn er dauerhaft auftritt, die Anforderungen zu hoch sind und in der Folge geistige oder körperliche Überlastung droht. Wenn Kinder beispielsweise schulisch überfordert sind, wenn sie Verantwortung für einen kranken Elternteil übernehmen müssen oder wenn sie traumatisierenden Ereignissen ausgesetzt sind, entsteht negativer Stress, der psychische Erkrankungen zur Folge haben kann.

**Es gibt Experten, denen zufolge es heutzutage nicht mehr Stressauslöser gibt als früher, die Kinder können nur nicht mehr so gut mit Druck umgehen. Tatsächlich gibt es aber doch diverse neue Faktoren wie Soziale Netzwerke, durch die etwa Cybermobbing erst möglich wird. Ein anderes Beispiel ist die ständige Erreichbarkeit auf allen Kanälen durch Smartphones. Wie schätzen Sie das ein, Herr Romanos?**

Zunächst ist es eine Frage der Dosierung. Soziale Netzwerke sind da und werden bleiben, ebenso Smartphones. Wichtig ist, dass Eltern und Kinder lernen, sinnvoll damit umzugehen. Wenn Kinder beispielsweise exzessiv Medien konsumieren und Schule, Sport und Freunde vernachlässigen, ist das nicht gut für die Entwicklung. Cybermobbing ist darüber hinaus ein sehr ernst zu nehmendes Problem. Denn durch die scheinbare Verfremdung der Kommunikation werden Hemmschwellen herabgesetzt und Mobbing kann besonders schnell und breit wirken. Wir müssen mit unseren Kindern darüber sprechen und sie besser wappnen. Es muss klar sein, dass es genauso schlimm ist, etwas Schlechtes über jemanden verbal zu verbreiten als es online zu posten. Entscheidend ist also der richtige Umgang mit Smartphones und sozialen Netzwerken, Verbote dagegen machen digitale Medien nur noch attraktiver.

**Manche Experten sagen, dass Kinder und Jugendliche ein größeres Stressempfinden haben als Erwachsene, anfälliger sind für Depressionen und Angsterkrankungen. Das belegt ja auch die Datenauswertung der KKH. Herr Romanos, woran liegt das?**

Angsterkrankungen beginnen in der Regel im Kindes- und Jugendalter und nehmen oft einen chronischen Verlauf. Die häufigste Folge von Angststörungen ist die Depression. Aus evolutionstheoretischer Perspektive betrachtet haben Ängste bei Kindern einen natürlichen Hintergrund. In früheren Zeiten spielte die Furcht etwa vor Raubtieren, der Dunkelheit oder auch vor dem Verlassenwerden eine größere Rolle und konnte das Überleben sichern. Diese Ängste haben sich offenbar im Laufe der menschlichen Evolution erhalten. In unseren Untersuchungen konnten wir beispielsweise belegen, dass Lernprozesse, die bei Angststörungen eine Rolle spielen, bei Kindern stärker ausgeprägt sind als bei Erwachsenen. Diese neurobiologischen Prozesse sind ein möglicher Grund dafür, dass Kinder häufiger Angststörungen entwickeln.

**Sogar Kinder erleiden mittlerweile ein Burnout, weil sie offenbar nicht mehr so stabil sind wie früher. Verwöhnen und behüten Eltern ihren Nachwuchs heutzutage zu sehr?**

Burnout ist an sich keine Erkrankung, sondern eine Vorstufe zur Depression, ausgelöst durch eine chronische Überlastungssituation. Unsere Kinder sind an sich nicht weniger stabil, sondern sie haben im Gegenteil viele Ressourcen und Fähigkeiten. Ein Grund für die Zunahme psychiatrischer Diagnosen ist, dass wir heute besser hinschauen und eher bereit sind, Probleme beim Namen zu nennen und anzugehen. Dies hat sicherlich auch damit zu tun, dass Eltern ihre Kinder heute besser im Blick haben, schon allein deshalb, weil die Familien kleiner sind als früher. Gleichzeitig müssen Kinder aber auch ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist wichtig für eine gesunde Entwicklung, Widerstände zu überwinden und die eine oder andere

fordernde Situation auszuhalten und durchzustehen. Manchen Eltern fällt es aber schwer, die richtige Balance zwischen Schutz und Fürsorge einerseits und der Förderung dieser Eigenständigkeit andererseits zu finden.

### **Wann sollten Eltern mit ihren Kindern wegen Stress einen Arzt aufsuchen?**

Wenn Kinder unter Druck geraten, äußert sich das in ihrem Verhalten. Manche ziehen sich zurück, werden lustlos und sprechen weniger, andere wiederum reagieren aggressiv und unwirsch, wirken unglücklich und gereizt. Bei vielen Kindern kann sich die Belastung in körperlichen Symptomen wie Bauch- oder Kopfschmerzen niederschlagen. Wenn Kinder äußern, dass sie nichts wert seien, wenn sie sich als dumm und blöd beschreiben oder gar lebensmüde Gedanken haben, dann sollte dringend Rat eingeholt werden, etwa bei einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

### **Wie behandelt man Stress und seine Folgen?**

Wir behandeln Folgestörungen von Stress, also Ängste und Depressionen. Dazu nutzen wir sehr effektive psychotherapeutische Methoden. In schweren Fällen ist meist zusätzlich eine Behandlung mit Medikamenten notwendig. Wenn sich ein Kind unter Druck fühlt und diesem Druck nicht gewachsen ist, gilt es zunächst, die Ursache zu klären und herauszufinden, ob diese künftig vermeidbar ist. Es gibt auch Präventionsprogramme für Kinder, die deren Widerstandsfähigkeit stärken und die Entwicklung psychischer Erkrankungen reduzieren können. Ich denke da etwa an Programme, die die Emotionsregulation fördern, also den Umgang mit negativen Gefühlen.

## Experten KKH-Pressekonferenz „Schüler im Stress“

### ***Franziska Klemm – Psychologin, KKH Kaufmännische Krankenkasse***



Franziska Klemm ist Mitarbeiterin im Fachbereich Prävention, Rehabilitation und Selbsthilfe der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Ihr Schwerpunkt ist die Prävention in nichtbetrieblichen Lebenswelten. Klemm betreut vorwiegend Schulprojekte. Ihre Spezialgebiete sind Stress, Sucht sowie psychosoziale Gesundheit. Franziska Klemm studierte an der Technischen Universität Dresden. Sie hat einen Masterabschluss in angewandter Psychologie und arbeitet seit 2017 für die KKH.

### ***Professor Dr. med. Marcel Romanos – Universität Würzburg***



Marcel Romanos leitet unter anderem die Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Würzburg. Des Weiteren ist er Landesarzt für Kinder und Jugendliche mit geistiger und seelischer Behinderung für den Regierungsbezirk Unterfranken. Seine Spezialgebiete sind Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Autismus und Zwangs- sowie Angsterkrankungen. Romanos studierte Medizin in Würzburg und Hamburg und wurde im April 2012 zum Universitätsprofessor auf den Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Würzburg berufen. Er ist stellvertretendes Mitglied der Kommission „Arzneimittel für Kinder und Jugendliche“ (KAKJ) des Bundesministeriums für Gesundheit und arbeitet im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) e.V. mit.