

Generation Krise

Leistungsdruck, Stress, Mobbing, Depression und neue Medien – birgt die heutige Kindheit mehr Potenzial für psychische Störungen? Wer trägt die Verantwortung und wie kann man gegensteuern?

KOPFSCHMERZEN, MAGENDRÜCKEN und am Ende erschöpft und depressiv: Immer mehr Schüler leiden an psychischen Erkrankungen. Aktuelle Zahlen der Krankenkassen schildern ein dramatisches Bild: In den Klassen 5 bis 10 leidet fast jeder zweite Schüler (43%) unter Stress, sagt eine Studie der DAK-Gesundheit. Insbesondere die Behandlungen von Depressionen haben in den vergangenen

Leistungsdruck und (zu) viele Erwartungen

zehn Jahren bei den 13- bis 18-Jährigen stark zugenommen: um fast 120%, belegen Daten der Kaufmännischen Krankenkasse (KKK). Leichte bis schwere depressive Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Dies wiegt umso schwerer als Jugendliche mit Depressionen ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten haben.

Was Kinder stresst

Trotz der alarmierenden Zahlen meint Ludwig Bilz, Professor für Pädagogische Psychologie an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg: »Trotz einer gefühlten angestiegenen Belastung von Kindern und Jugendlichen lässt sich eine Zunahme psychischer Auffälligkeiten in dieser Altersgruppe in den letzten Jahren in Studien nicht nachweisen. Vielmehr liegen die Zahlen hierzu auf konstant hohem Niveau.« Dieses hohe Niveau bedeutet, dass jeder fünfte bzw. sechste 3- bis 17-Jährige in Deutschland psychisch auffällig ist, wie die KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt. Im ersten Erhebungszeitraum 2003 bis 2006 waren insgesamt 20% psychisch auffällig; im zweiten Erhebungszeitraum zwischen 2014 und 2017 nur noch 16,9%. Deutlich gestiegen seien allerdings das Bewusstsein für psychosomatische Beschwerden bei Eltern und Ärzten sowie die Behandlungen.

Experten sind sich einig: Damit Kinder gesund großwerden können, sollten ausreichend Freiräume für ein Experimentieren, Wachsen und Werden bleiben. Doch lässt das die Gesellschaft nur bedingt zu. Statt Freiräume nutzen zu kön-

nen, lastet heute viel mehr Druck auf den Heranwachsenden. Der hohe Leistungs- und Erwartungsdruck durch Eltern und Schule, eine dauerbeschleunigte Gesellschaft sowie digitale Reizüberflutung können Kinder und Jugendliche massiv unter Stress setzen.

»Die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben hängt vor allem von den physischen, psychischen, sozialen und auch ökonomischen Ressourcen ab sowie von der Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen«, sagt Dipl.-Psychologin Heidrun Bründel. Als Auslöser für stressbedingte Beschwerden und psychische Störungen sieht sie unter anderem Trennung der Eltern, Gewalterfahrungen in der Familie, Leiderfahrungen in der Schule (Mobbing, Cybermobbing, Leistungsversagen) sowie Konflikte und Beziehungsstörungen unter Gleichaltrigen. »Bei älteren Kids spielt die Peergroup (Drogen- und Alkoholprobleme) eine große Rolle«, fügt sie hinzu. In der Verantwortung sehen Experten sowohl das Elternhaus als auch die Schule. »Optimal ist eine enge Kooperation zwischen Eltern und Schule«, so Prof. Bilz. Ungünstig sei eine einseitige Aufgabenteilung im Sinne von »Schule ist nur für das Lernen und die Familie für die Gesundheit zuständig«.

Stress durch digitale Reizüberflutung?

Jugendkulturforscherin Dr. Beate Großegger fordert: »Die Erwachsenengeneration muss aufhören, persönliche Zukunftsängste und, damit verbunden, auch Ängste um die Zukunft der eigenen Kinder in die Kids hineinzuprojizieren und die eigenen Kinder mit Erfolgserwartungen zu überfrachten.«

Mobbing: Schikane unter Schülern

»Viele Studien zeigen, dass Mobbing (verstanden als eine wiederholte Schikanierung, die mit einem Machtungleichgewicht zwischen Täter und Opfer einhergeht) einer der verheerendsten schulbezogenen Risikofaktoren für die psychische Gesundheit der Betroffenen bis hinein ins Erwachsenenalter ist. Hier ist auch die Schule in der Pflicht, Mobbing



zu erkennen, zu intervenieren und vorzubeugen«, sagt Ludwig Bilz. Er hat eine Studie mit mehr als 4000 Kindern an sächsischen Gymnasien und Mittelschulen durchgeführt und herausgefunden, dass gemobbte Schüler langfristig anfälliger für Ängste, depressive Symptome oder psychosomatische Beschwerden sind. Wer in der fünften Klasse gemobbt wurde, hatte vier Jahre später ein deutlich erhöhtes Risiko, an psychosomatischen Beschwerden zu erkranken.

Experten zufolge kommt Mobbing heute quasi an jeder Schule vor, an Grundschulen ebenso wie an weiterführenden Schulen. Betroffene werden oft nicht direkt im Unterricht schikaniert, sondern eher außerhalb, in der Pause, auf dem Schulhof, im Bus. Sie werden wiederholt und oft sehr subtil gehänselt, ausgegrenzt, provoziert, beleidigt und bloßgestellt – auch und zunehmend in den sozialen Netzwerken. Denn gerade in der Anonymität des Internets fallen Diffamierungen besonders leicht (Cybermobbing).

Die betroffenen Kids reagieren zum Beispiel wiederholt mit Magen- oder Kopfschmerzen und weigern sich, in die Schule zu gehen. Neben körperlichen Beschwerden ohne organische Erkrankung können Rückzug, Müdigkeit, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Angst oder Erschöpfung auftauchen.

Nach der aktuellen JIM-Studie zur Mediennutzung Jugendlicher in Deutschland waren 8% der Jugendlichen schon einmal Opfer von Mobbing. Dies entspricht einer Größenordnung von etwa einer halben Million Jugendlichen hierzulande. Wie dramatisch Mobbing enden kann, zeigt der Suizid einer 11-jährigen Schülerin in Berlin im Februar dieses Jahres, der für Schlagzeilen sorgte.

Heidrun Bründel hat bereits in den 1990er Jahren ein Suizidpräventionsprogramm für Schulen erarbeitet. »Das Suizidverhalten von Jugendlichen gehört zwar zur zweithäufigsten Todesursache, ist aber in den letzten zehn Jahren leicht rückläufig«, sagt sie. Suizidpräventionsprogramme werden ihrer Ansicht nach »eher selten« in Schulen eingesetzt – dennoch: Es gibt sie.

Prävention macht Schule

Um den Gefahren durch Mobbing entgegenzuwirken, gründen immer mehr Schulen Initiativen, Netzwerke und Arbeitsgruppen. Ob Streitschlichter, Schulsozialarbeiter oder Schulpsychologen – es wird viel getan, um für das Thema zu sensibilisieren. Mit sogenannten Respekt Coaches unterstützt auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Schulen dabei, Mobbing einzudämmen und Toleranz zu fördern. Das Programm hat seit 2018 speziell geschulte Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter an bundesweit 170 Schulen entsandt.

Auch die Krankenkassen sind aktiv im Einsatz gegen Mobbing. Beispielsweise hat die Techniker Krankenkasse (TK) seit 2007 etwa 15 000 *Anti-Mobbing-Koffer* mit Arbeitsmaterialien in Schulen eingesetzt, um Kinder, Lehrer und

Hilfen und Beratung

Informationen zu psychischen Störungen sowie bundesweite Kinder- und Jugendpsychotherapeutenkammer: www.bptk.de

Informationen und Hilfe rund um Depressionen: www.deutsche-depressionshilfe.de

Projekt gegen Mobbing für Schulen und Eltern: www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing

Projekt *Law4school* zur Prävention von Cybermobbing: www.law4school.de/

EU-Initiative *Klicksafe* für mehr Sicherheit im Netz für Eltern und Pädagogen: www.klicksafe.de

No Blame Approach – Mobbinginterventionsansatz ohne Schuldzuweisung: www.no-blame-approach.de

Eltern umfassend zu informieren. 2018 wurde das Projekt weiterentwickelt: Rund 100 Schulklassen aus Bremen, Hamburg und Schleswig-Holstein testen derzeit das neue Material, das unter anderem Filme über Cybermobbing, Tutorials zur Rechtslage sowie Rollenspiele zu Handlungsmöglichkeiten enthält. Ab dem kommenden Schuljahr 2019/2020 sollen alle Schulen bundesweit das Projektmaterial nutzen können.

Ebenfalls bundesweit aufgestellt ist das Projekt *Law4school* zur Aufklärung und Prävention von Cybermobbing: Als Webinar bietet Rechtsanwältin Gesa Stückmann Präventionsberatung online an – vormittags für Schulklassen, nachmittags für Lehrer und abends für Eltern. Mit über tausend Webinaren hat sie in den vergangenen sechs Jahren fast 60 000 Menschen erreicht. »Lehrer und Eltern bekommen oft gar nicht mit, was sich in dieser digitalen Parallelwelt abspielt«, weiß sie aus Erfahrung. »Wir müssen eine Medienkompetenz vermitteln, aufklären und aufrütteln, damit es gar nicht erst zu Mobbingfällen kommt.«



Larissa Nubert
ist Fachberaterin Unternehmenskommunikation
beim MDK Bayern.
larissa.nubert@mdk-bayern.de