

SWR2 Wissen

## **Wenn Schule auf den Magen schlägt – Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen**

Von Wenn Schule auf den Magen schlägt – Stressbewältigung bei  
Kindern und Jugendlichen

Sendung vom: Donnerstag, 26. Oktober 2023, 8:30 Uhr

Redaktion: Marisa Gierlinger

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023

**Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen. Schulischer Stress kann Kinder  
und Jugendliche nicht nur psychisch belasten, sondern auch körperlich. Wie  
bleiben Schülerinnen und Schüler gesund?**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf  
Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede  
weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des  
Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt,  
online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören  
bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern,  
meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIPT

### **O-Ton 01 Sophie mit Autor:**

**Sophie:** Irgendwie hatte ich ein bisschen Angst vor der Schule. Ich hatte Angst, dass wenn mir in der Schule irgendwas passiert und dann ist meine Mutter nicht da und kann mir nicht helfen.

**Autor:** Was hast du dann der Mutter gesagt?

**Sophie:** Ja, dass ich zuhause bleiben will und dass ich mich nicht traue alleine. Und das ist bei mir immer so, wenn ich aufgeregt bin vor irgendwas oder Angst vor irgendwas habe, dann muss ich immer spucken.

### **Autor:**

So wie der zehnjährigen Sophie geht es vielen Schülerinnen und Schülern. Studien verzeichnen eine steigende Tendenz. Die Schule wird zur Belastung, und das schlägt sich körperlich und psychisch nieder. Wie lassen sich die Symptome, aber auch die Ursachen bekämpfen?

### **Ansage:**

Wenn Schule auf den Magen schlägt – Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen. Von Eckhard Rahlenbeck.

### **O-Ton 02 Sophie mit Autor:**

**Autor:** Und hast du oft gespuckt?

**Sophie:** Eine Zeitlang habe ich jeden Morgen gespuckt.

**Autor:** Und was heißt eine Zeitlang?

**Sophie:** Also das war so ein halbes Jahr.

### **O-Ton 03 Sophies Mutter:**

Unsere Tochter ist einfach sehr sensibel. Und ich glaube, wenn dann so ganz viele Kinder in der Klasse sind und so ganz viele Stimmungen und Gefühle und alles auf einmal, dann wird es ganz arg viel für sie.

### **Autor:**

Das ist Sophies Mutter. Sie ist selber Lehrerin. Sie weiß, die Qualen der Tochter muss man ernstnehmen, aber auch nicht allzu sehr dramatisieren.

### **O-Ton 04 Sophies Mutter:**

Und was sehr geholfen hat, war, dass die Lehrerin gemeinsam mit uns einfach die Strategie erarbeitet hat: Wenn man spuckt, dann spuckt man halt. Und dann hat sie immer den Mülleimer hingehalten und hat sie reinspucken lassen. Und dann war´s wieder gut.

**O-Ton 05 Sophie mit Autor:**

**Autor:** Hilft die Lehrerin dabei? Weiß die Lehrerin, wie schlecht es dir gegangen ist?

**Sophie:** Ja, manchmal, hat sie mich dann einfach in den Arm genommen.

**Autor:** Hat es dir geholfen?

**Sophie:** Ja.

**Autor:**

Bei vielen Schulkindern ist das so: Wenn sie Stress empfinden, leiden sie körperlich darunter. Schulangst, generell Angst zu versagen kann im wahrsten Sinne ‚unter die Haut‘ gehen. Aber auch soziale Einflüsse, Ärger mit Lehrern oder Mitschülern, Beziehungskonflikte können krank machen. Organe reagieren dann auf seelische Belastungen, so wie umgekehrt auch körperliche Erkrankungen auf die Psyche einwirken können. Die unterschiedlichen Wechselwirkungen gilt es herauszufinden. Damit befasst sich das Fachgebiet der Psychosomatik, wobei der Begriff aus dem griechischen "Psyche" für Seele und "Soma" für Körper abgeleitet ist.

**Atmo 01 Kinderklinik:****Autor:**

Empfangsbereich des Olga-Hospitals in Stuttgart. Kinder toben an Spielgeräten und sausen die Riesenrutsche herunter.

**Atmo 02 Kinderklinik:****O-Ton 06 Dr. Andreas Oberle, Facharzt und Direktor Sozialpädiatrisches Zentrum, Olghospital, Klinikum Stuttgart:**

Wir sitzen hier jetzt in der größten deutschen Kinderklinik, in einer der größten Abteilungen davon. Das ist das Sozialpädiatrische Zentrum, das Kinder mit Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten betreut, und zwar im multiprofessionellen Team.

**Autor:**

Dr. Andreas Oberle ist ärztlicher Direktor, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Familientherapeut.

**O-Ton 07 Andreas Oberle:**

Wir haben hier 9.000 Familien im Jahr. Wenn man das runterrechnet, sind das über 100 Familien am Tag hier. Also es arbeiten hier nicht nur Kinder und Jugendärztinnen, sondern auch Psychologinnen, Therapeutinnen verschiedener Richtungen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Heilpädagogen. Wir haben einen Kommunikationspädagogen. Wir haben die Lehrer der Schule für Kranke hier integriert. Wir haben eine Sozialpädagogin, die sich um die ganzen sozialrechtlichen und familienentlastenden Maßnahmen kümmert.

**Autor:**

Die Probleme eines Schulkindes verstehen, die Ursachen der Nöte und Schmerzen zu ergründen, ist ein komplexer Prozess. Rasche Ergebnisse sind in der Diagnostik nicht zu erwarten. Denn die Ursachen lassen sich häufig nicht über Laborwerte oder Medizintechnik feststellen. Körper und Seele sind ganzheitlich zu betrachten. Das erfordert Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Neben organischen und psychischen Ursachen – etwa Vorerkrankungen der Eltern – nehmen die Fachleute auch das soziale Umfeld in den Blick. Sind Belastungsfaktoren vorhanden? Etwa Schwierigkeiten in der Familie, Sorgen vor Arbeitslosigkeit, ein Migrationshintergrund, Paarprobleme der Eltern? Oft stellen sich auch scheinbar banale Dinge als Auslöser für Störungen heraus, wenn beispielsweise die Hauskatze verstorben ist oder ein Streit mit der besten Freundin belastet. Häufig klagen Kinder oder Eltern, die Schule sei zu laut.

**O-Ton 08 Andreas Oberle:**

Da ist natürlich wichtig zu schauen, wie ist das Gehör. Ist da irgendeine Problematik? Sind es wirklich die Geräusche oder ist es die viele Information, die da ist? Den ganzen Vormittag in der Schule alles mitzubekommen, ist mir zu viel. Und da muss man natürlich schauen, hat das Kind die Möglichkeiten in der Intelligenz. Und auch ein bisschen schauen, ohne jetzt gleich Kritik zu üben, aber ist auch die Didaktik so, dass dem Kind das zugeführt wird? Also solche Symptome sind typisch. Aber wir müssen dahinter schauen, wir müssen ein bisschen übersetzen und das machen wir dann in den interdisziplinären Team.

**Atmo 03 Ergotherapeutin: Da hinten muss sie rein in den Hänger.****Autor:**

In einem Behandlungszimmer beobachtet eine Ergotherapeutin ein Kind beim Spielen. Es geht um die Funktionen der Hand. Was in der Schule wichtig ist, um ein Schreibgerät richtig halten zu können.

**Atmo 03 weiter Ergotherapeutin: Prima, musst du ganz festdrücken.****O-Ton 09 Andreas Oberle:**

Das Kind hat eine gewisse Muskelschwäche. Und da helfen unsere Therapeuten, in dem zum Beispiel eine Verdickung um den Stift gemacht wird. Ja, es gibt manchmal ganz einfache Dinge, die entscheidend weiterhelfen. Auch zum Beispiel, dass das Kind die völlig falsche Hand benutzt. Man hat dem Kind immer gesagt, nimm rechts, jeder schreibt rechts. Es ist aber ein Linkshänder.

**Autor:**

Die Erwartungen der Erziehungsberechtigten, das erfahren Andreas Oberle und sein Team, sind oft nicht zielführend. Besonders wenn man glaubt, Schulkinder allein über Leistungstests und Kennzahlen wie dem Intelligenzquotienten einordnen zu können.

**O-Ton 10 Andreas Oberle:**

Ich sage oft humorvoll: Ich bin kein Automechaniker, der gerade hier eine Inspektion macht, sondern ich versuche, ein Gesamtbild hinzukriegen. Da gehört die Intelligenz auch dazu, aber nicht nur. Kinder sind sehr ehrlich, sind sehr offen und sehr ungeschminkt. Und das ist etwas, was wir manchmal als Erwachsene nicht berücksichtigen, nicht sehen.

**Autor:**

Stressoren sind innere oder äußere Reize, die unseren Organismus stark beanspruchen. Kinder und Jugendliche sind in ihrem Alltag mit ganz unterschiedlichen Situationen konfrontiert, die für sie herausfordernd und belastend sein können. Im schulischen Umfeld bündeln sich viele solcher Stressoren: Erwartungsdruck, soziale Zurückweisung oder Rivalität, das Umgehen mit Gleichaltrigen, aber auch erwachsenen Autoritätspersonen. Wenn Stress dauerhaft belastend wahrgenommen wird, kann das die Gehirnleistungen schwächen, ja geradezu Denkblockaden auslösen. Auch das Immunsystem leidet.

**O-Ton 11 Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Institutsleiter Therapie- und Gesundheitsforschung, Universität Kiel:**

Wir haben untersucht den Einfluss von Stress auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, und dabei haben wir unterschieden den Freizeitstress von dem schulischen Stress.

**Autor:**

... sagt Reiner Hanewinkel, Psychologe und Psychotherapeut. Er leitet das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung an der Universität Kiel.

**O-Ton 12 Reiner Hanewinkel:**

Es ist so, dass die Pandemie, also die Corona Pandemie, sich besonders negativ auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt hat, und wir müssen doch befürchten, dass wir hier eine Generation bekommen, die Gesundheitsprobleme, aber vor allen Dingen auch seelisches Leiden zu einem hohen Ausmaß mitbringt.

**Autor:**

Reiner Hanewinkel verfolgt die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Langzeituntersuchungen. Seit 2016 werden Jahr für Jahr Daten erfasst und unter der Bezeichnung „Präventionsradar“ (1) veröffentlicht. Die jüngste Erhebung erfolgte zwischen November 2022 und Februar 2023. In den Studien werden Aussagen von Kindern aus der Sekundarstufe I, den Klassen 5 bis 10, erhoben. Das sind bis zu ...

**O-Ton 13 Reiner Hanewinkel:**

18.000 Schülerinnen und Schüler. Das ist also wirklich eine sehr, sehr große Stichprobe, die wir gezogen haben, und je größer die Stichprobe, desto genauer sind natürlich auch die Ergebnisse und diese Zusammenhänge zwischen dem Erleben des schulischen Stresses und den psychosomatischen Beschwerden im weitesten Sinne, die sind schon recht deutlich.

**Autor:**

19 Prozent, also fast ein Fünftel aller Befragten leiden mindestens ein Mal die Woche an Bauchmerzen, etwa ein Viertel an Kopf- oder Rückenschmerzen. 53 Prozent, also mehr als die Hälfte, klagt über Erschöpfungszustände, 35 Prozent haben Schlafprobleme. Genauso viele leiden unter Einsamkeit. Sie fühlen sich oft alleine, ausgeschlossen und haben das Gefühl, ohne Freunde zu sein. Über einen längeren Zeitraum betrachtet ist das ein Anstieg, wie auch die große Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ **(2)** unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation bestätigt. Die hatte 2008 nur bei einem Fünftel der Jugendlichen in Deutschland Klagen über Schulstress mit Übelkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen festgestellt. -

Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?

**O-Ton 14 Reiner Hanewinkel:**

Ja, die gibt es dergestalt, die Mädchen sind ein ganzes Stück weit sensibler. Sie nehmen den Stress und die Herausforderung deutlicher wahr als Jungen. Vielleicht gehört es auch zum Jungenbild, eher die Psychosomatik klein zu reden. Ich bin ja ein tougher Junge. Mädchen sind da offener.

**Autor:**

Gravierender als zwischen den Geschlechtern machen sich soziale Unterschiede bemerkbar. Das Risiko im Jugendalter eine psychische Störung zu entwickeln, ist überwiegend soziodemografisch bedingt, also durch Lebensumstände wie das familiäre Umfeld oder die finanzielle Situation der Eltern.

**O-Ton 15 Reiner Hanewinkel:**

In allen Ergebnissen, die wir sehen, also was die Psychosomatik, die Schmerzen anbelangt, was aber auch so etwas wie die Lebenszufriedenheit, wie die Einsamkeit, in all diesen Dingen, ist es so, dass die sozial Benachteiligten deutlich erhöhte Werte haben, und das ist eben besonders besorgniserregend für uns, weil hier die Schwächsten getroffen werden und wir bislang noch nicht genügend Mittel in die Hand nehmen, um hier Abhilfe zu schaffen.

**Autor:**

Die Kluft ist unübersehbar. Der soziale Hintergrund wirkt unmittelbar auf die psychische Stabilität. Kinder und Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus weisen mit Abstand die meisten Beschwerden auf, was sich laut Präventionsradar in den vergangenen Jahren noch deutlich verschärft hat. Schon 2020 hatte die Bundesvereinigung der Psychotherapeuten festgestellt, Zitat:

„In Familien mit wenigen sozioökonomischen Ressourcen sind Kinder zweieinhalb Mal so oft psychisch auffällig wie in Familien mit hohen sozioökonomischen Ressourcen.“ **(3)**

**O-Ton 16 Elisabeth:**

Das Problem war, ich hatte irgendwann eine Auseinandersetzung mit meinem Schulleiter, wo ich mich dann morgens nicht getraut habe, ins Klassenzimmer zu gehen und ich dann mehr unter Tränen vorm Klassenzimmer saß.

**Autor:**

Die Tränen vor dem Klassenzimmer hat Elisabeth vergossen, als sie 12 Jahre alt war. Jetzt ist sie 16 und kann die Krise von damals einordnen. Sie hatte darunter zu leiden, als Außenseiterin zu gelten, nicht dazuzugehören zum Klassenverband.

**O-Ton 17 Elisabeth:**

Das Problem war, dass ich nicht sehr hygienisch war. Ich habe mich nicht oft geduscht. Ich war ziemlich eklig. Und das hat mir niemand gesagt. Niemand hat gesagt so: Hey, geh mal duschen. Sondern es wurde halt einfach nur auf meinem Aussehen rumgehackt oder auf sonst irgendwas. Das Problem wurde nie adressiert. Irgendwann hatte ich einfach nur Angst. Ich wusste nicht, woran es lag. Meine Eltern haben mit mir da auch nicht drüber geredet. Ihnen war das egal. Die haben sich darum nicht gekümmert.

**Autor:**

Durch die Ausgrenzung leidet Elisabeth an Angstzuständen, sie sammelt immer mehr Fehlzeiten. Schulangst und Schulverweigerung bilden einen klassischen Zusammenhang.

**O-Ton 18 Elisabeth:**

Ich glaube, in meinem Zeugnis stand später, dass ich 57 Fehltage hatte.

**Autor:**

Elisabeth hat mit einer Jugendhilfeeinrichtung die Wende geschafft. Dort lebt sie in einer Wohngruppe unter Mädchen. Nach einem Jahr in einer Sonderklasse, wo sie – wie es heißt – „an die schulischen Leistungsanforderungen rückgewöhnt“ wurde, kann Elisabeth jetzt wieder die reguläre Realschule besuchen.

**O-Ton 19 Elisabeth:**

Ja, ich habe jetzt das zehnte Schuljahr durch, also ich bin jetzt fertig mit der Schule. Und ich bin einfach sehr, sehr froh, weil ich weiß, ich hatte früher Fünfer im Zeugnis und jetzt habe ich fast überall Zweier. Und das ist gut.

**Autor:**

Wie kann man den Krisen vorbeugen, präventiv gegen Stress vorgehen? Wirksame Wege aus mentalen Krisen können gelingen durch Entspannungsübungen, um den Kopf freizubekommen, ausreichend Schlaf, weniger Zeit an PC und Smartphone, über Kunst oder Musik. Vor allem aber, und da sind sich die Fachleute einig, über aktive Bewegung und Sport.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt, und zwar nachweislich über das Stresshormon Cortisol. Ein Forschungsteam der Universität Basel hat bei 110 Kindern zwischen 10 und 13 Jahren den Cortisol-Gehalt im Speichel gemessen. Und dabei zwei Teilgruppen verglichen: Eine, die täglich – wie von der Weltgesundheitsorganisation für Jugendliche empfohlen – eine Stunde aktiv Sport treibt, mit der anderen, die es ruhiger angehen ließ. Dann mussten die Probanden prüfungähnliche Leistungstests absolvieren, bei denen zu erwarten war, dass

gerade in diesem Moment vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird. Die Ergebnisse überraschten, wie Dr. Sebastian Ludyga berichtet.

**O-Ton 20 Dr. Sebastian Ludyga, Sport- und Gesundheitspädagoge, Universität Basel:**

Es hat uns insofern überrascht, weil wir verglichen haben einmal einen Stresstest, also mit einer hohen Stressbelastung, und dann eine andere Aufgabe, die eine geringere Stressbelastung hatte. Und wir sind eigentlich davon ausgegangen, dass die aktiveren Kinder nur bei der Stress-Aufgabe einen Unterschied zeigen. Aber eigentlich war es so, dass insgesamt die aktiveren Kinder generell eine geringere Cortisol-Konzentration aufweisen.

**Autor:**

Die Forschungsergebnisse der Universität Basel wurden im Sommer 2023 veröffentlicht (4).

**O-Ton 21 Sebastian Ludyga:**

Für uns bedeutet das, dass einfach die Kinder, die aktiver sind, tatsächlich in Stresssituationen einen Benefit haben, in dem Sinne, dass sie quasi eine geringere Stressbelastung haben und gleichermaßen auch im gesamten Tagesverlauf. Das heißt, sie scheinen einfach besser aufgestellt zu sein, was die Cortisol-Konzentration betrifft.

**Autor:**

Durch die Corona-Pandemie haben die Ressourcen zur Stressbewältigung erheblich gelitten. Reiner Hanewinkel:

**O-Ton 22 Reiner Hanewinkel:**

Wir haben ja als erstes die Schulen und die Bildungseinrichtungen dicht gemacht, aber auch viele andere Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, zum Beispiel mit dem Stress umzugehen, wie den Sportbereich, sodass es mich nicht wundert, dass gerade die psychosomatischen Fragen eben nach Bauch, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, dass diese Antworten sehr in die Höhe gegangen sind, aber auch vor allen Dingen Lebenszufriedenheit, Einsamkeit, das sind so Dinge, die die Jugendlichen berichten.

**Autor:**

Da ist der Fall einer 17jährigen Gymnasiastin, der zunehmend Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafprobleme zu schaffen machen. Bisher eine gute Schülerin, jetzt aber plagen sie Ängste, bei den Abitur-Prüfungen zu versagen. Daraufhin sucht sie sich selber Hilfe bei Hannah Hansen, der Schulpsychologin an ihrer Schule in Baden-Württemberg.

**O-Ton 23 Hannah Hansen, Schulpsychologin:**

Die sind da, diese Ängste, und auch wenn ihr Umfeld ihr dann vielleicht sagt, du schaffst das schon, wird es ihr einfach ein paar Wochen vorm Abitur absolut zu viel. Sie zeigt Anzeichen von einer Angst, von einer Panikstörung, und ihr geht's ganz arg schlecht.

**Autor:**

Fachärzte warnen davor, Kindern – bis auf wenige Ausnahmen – Medikamente zur Beruhigung wie Baldriantropfen oder Globuli und Aufputschmittel zu geben. Die Schulpsychologin Hannah Hansen sucht in ihrer Beratung zunächst nach den individuellen Stärken der jungen Klientin.

**O-Ton 24 Hannah Hansen:**

Wir haben erst mal geschaut, wie sie mit Stress umgeht, mit äußerem Druck oder Stress, den man manchmal nicht vermeiden kann. Was hat sie denn da schon für Strategien? Was hat immer gut funktioniert? Wo liegen ihre Ressourcen? Und da haben wir dann so zusammen erarbeitet, was ihr guttun kann. Ich habe sie angeleitet, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen zu probieren, um ihr da einfach das Gefühl zu geben: Hey, da gibt es was. Manchmal muss man etwas länger suchen. Ja, was die einen vielleicht durch runterbringen sehr imaginativ da reindenken können, brauchen andere was, was zu tun, oder brauchen Sport. Also, wir haben einfach geschaut, was kann sie tun, ich sage mal mittelfristig, dass sie gut durch diese Prüfungen kommt.

**Autor:**

Als Praktiken haben sich progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Yoga und autogenes Training bewährt, ebenso Traumreisen und das Snoezelen, wo man in einem Ruheraum völlig abschalten, Klänge und Farben wohltuend wahrnehmen kann. Solche Entspannungsübungen fördern die mentale Gesundheit. Sie wirken beruhigend, Blutdruck senkend und positiv auf das vegetative Nervensystem.

Wenn aber das nicht reicht, wenn wirklich eine ernstzunehmende Störung auftritt, wird eine Behandlung durch Fachspezialisten erforderlich.

**O-Ton 25 Andreas Oberle:**

Es gibt dann solche Störungsbilder oder Erkrankungen wie zum Beispiel ADHS, die oft uns nur zeigen: Schau nach dem Kind oder Jugendlichen, die noch gar nicht den Hintergrund klarmachen. Da ist irgendwas Besonderes. Wir haben im Moment einen ganz großen Bedarf, eine ganz große Notwendigkeit, Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen zu betreuen.

**Autor:**

So der Kinder- und Jugendarzt Andreas Oberle. Viele Praxen und Therapiezentren arbeiten am Limit. Wartezeiten von einem Jahr und mehr sind keine Seltenheit. Mitarbeitende in Schulpsychologie, Schulsozialarbeit und Beratungsstellen sind da gefordert, die Wartezeiten zu überbrücken, ohne dass die Symptome sich verhärten oder verschlechtern.

**O-Ton 26 Univ.-Prof. Dr. med. Marcel Romanos, Klinikdirektor Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universität Würzburg:**

Ein Thema, das epidemisch auftritt in Deutschland, ist das Thema der nichtsuizidalen selbstverletzenden Verhaltensweisen.

**Autor:**

Marcel Romanos, Klinikdirektor der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität Würzburg und gleichzeitig Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

**O-Ton 27 Marcel Romanos:**

Es sind selbstschädigende Verhaltensweisen, oft Ritzen oder Schneiden oder auch andere Maßnahmen, die Schmerzen zufügen, die auch Verletzungen hervorrufen. Und das machen die Kinder und Jugendlichen nicht mit der Absicht, sich selber umzubringen. Sondern das sind Strategien, um ihre Anspannung, Stresssituationen, die für sie unerträglich sind, zu reduzieren. Das ist also ein Versuch, mit diesen emotionalen Problemen umzugehen. Und das ist natürlich eine Strategie, die langfristig nicht funktioniert, die viele Schäden verursacht, Narben verursacht.

**Autor:**

Marcel Romanos hat ein Zentrum für Präventionsforschung mitgegründet, das Programme gegen Schulstress entwickelt. Den Umgang mit Emotionen kann man lernen wie Surfen in der Meeresbrandung - so zeigt es ein Einführungsvideo.

**O-Ton 28 Ausschnitt DUDE-Video: Sequenz Meeresrauschen**

Gefühle sind mal schön, mal schlimm, mal kompliziert. Eines haben sie aber alle gemeinsam. Man kann sie nicht einfach ein- oder ausschalten.

**O-Ton 29 Marcel Romanos:**

Unser größtes Projekt, das wir durchführen, ist ein Präventionsprogramm in Schulen. Und dieses Präventionsprogramm heißt DUDE, geschrieben d u d e, das ist eine Abkürzung für „Du und Deine Emotionen“. Was kann ich machen? Wie hole ich mir Unterstützung? Und das sind alles Fertigkeiten, die helfen sollen, die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber der Entwicklung von psychischen Erkrankungen insbesondere emotionalen Störungen zu verbessern.

**O-Ton 30 Alessia:**

Ich finde, dass was ich jetzt erlebt habe, generell alles, dass mich das einfach wirklich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin. Weil ich viel stärker geworden bin und selbstbewusster, weil ich jetzt weiß, wer ich bin und was ich kann.

**Autor:**

Die heute 18-jährige Alessia weiß, was es heißt, mit Krisen und Belastungen fertig zu werden. Das war nicht immer so.

**O-Ton 31 Alessia:**

Auf dem Internat war tatsächlich die schlimmste Zeit, die ich bis jetzt hatte, in meinem Leben. Also ich war vier Jahre auf dem Internat – da wurde ich von der Siebten bis zur Zehnten eigentlich durchgehend gemobbt. Und es gab wirklich sehr schlimme Momente.

**Autor:**

Was Alessia über ihre Schulzeit berichtet, zeigt, was passieren kann, wenn Hilfe lange ausbleibt, wenn die Schule, aber auch die Therapie versagen und keine Unterstützung geleistet wird. Mit 13 beginnt sie, sich mit Alkohol und Drogen abzulenken, während die Nachstellungen eines Schulkameraden immer aggressiver werden.

Alessia befindet sich in einer negativen Spirale. Sie landet da, wo Jugendliche mit verlorenem Selbstwertgefühl und psychischer Ohnmacht häufig landen, bei Essstörungen. Essstörungen gehören zu den schwersten psychosomatischen Erkrankungen bei Jugendlichen, vor allem bei Mädchen. Die Formen reichen von Anfällen mit übermäßiger Nahrungsaufnahme, unkontrollierten Fressattacken, Binge Eating genannt, bis zum Gegenteil, was bei Alessia der Fall war. Sie verweigerte die Nahrung, was im schlimmsten Fall zur chronischen Anorexie führen kann. Alessia rafft sich aber doch noch auf und geht zum Arzt. Der schlägt Alarm und fordert sofort eine Klinikeinweisung.

**O-Ton 32 Alessia:**

Und das war für mich so der Weckruf. Weil, ich habe auch nichts mehr getrunken. Und ich war einfach sehr verkümmert. Ich war spargeldünn. Ich hatte einfach keine Kraft, ich sah einfach nur noch krank aus.

**Autor:**

Vier Monate in der Klinik bringen sie wieder auf den richtigen Kurs. Ambulante und stationäre Behandlungen, ein Mix aus verschiedenen Maßnahmen. Sie umfassen psychotherapeutische Einzelgespräche, angepasste Therapie, oft eine gezielte medikamentöse Behandlung, je nach Fall auch Schulungen und Beratungen etwa zur Ernährung oder Lebensführung.

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen sind mittlerweile die häufigste Ursache für stationäre Behandlungen. Laut Statistischem Bundesamt übertraf ihr Anteil 2021 den der Behandlungsfälle der Erwachsenen um das Dreifache. **(5)** - Auch für Alessia bedeutet eine Jugendhilfeeinrichtung letztlich die Rettung. Individuelle Förderung, der Zusammenhalt in einer Wohngruppe helfen dabei. Drogen und Alkohol sind kein Thema mehr. Sie bereitet sich aufs Abitur vor.

**O-Ton 33 Alessia:**

Und seitdem ich hier bin, geht's mir viel besser auf jeden Fall, weil ich für mich eingesehen habe, dass ich Hilfe brauche und dass ich das alleine nicht hinkriege. Und so mit meiner Stimmung und meiner Motivation hat auf jeden Fall auch viel meine Mutter mir damit geholfen. Weil meine Mutter immer diejenige war, die an mich geglaubt hat und so und mich immer unterstützt hat.

**Autor:**

Schulpsychologin Hannah Hansen erfährt auch das Gegenteil, dass es wenig Unterstützung durch die Eltern gibt.

**O-Ton 34 Hannah Hansen:**

Und wenn es dann heißt: Du hast doch kein Problem. Oder, wegen sowas geht man doch nicht zum Psychologen. Also wenn es so ein bisschen um den Glaubenssatz geht: Über Probleme wird nicht gesprochen. Oder: Bloß keine Schwäche zeigen. Oder, das ist nicht schlimm genug. Das sind so Glaubenssätze, die mir mal wieder begegnen, die so stark familiär geprägt sind so.

**Autor:**

Es braucht Eltern mit offenen Augen und Ohren, um die Probleme von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und ernstzunehmen. Aber auch andere Bezugspersonen stehen in der Pflicht: vor allem Lehrerinnen und Lehrer, wenn Einzelne in den Klassen in körperliche oder seelische Not geraten.

Aber wie sieht es mit den Unterstützungssystemen aus? In Deutschland mit seinen 40.000 Schulen ist im Durchschnitt eine Schulpsychologin oder ein Schulpsychologe für 5.400 Schulkinder zuständig. Ein schlechter Wert, denn in der Schweiz beispielsweise ist das Verhältnis zehn Mal besser, 1 zu 500, in Dänemark 1 zu 800.

Und wie ist das Wissen um die Kindergesundheit bei den Pädagogen selbst verbreitet?

**O-Ton 35 Marcel Romanos:**

In der Ausbildung der Lehrkräfte wird das Thema psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen völlig unzureichend berücksichtigt.

**Autor:**

... klagt Klinikchef Marcel Romanos.

**O-Ton 36 Marcel Romanos:**

Tatsächlich Wissen über psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen, wie man die erkennt, wie man mit denen umgeht, ist oft ein Thema, das dann erst in Nachgang aufwendig über Schulungen und Weiterbildungen erlernt werden muss.

**O-Ton 37 Anja Bensinger-Stolze, Lehrerin, Vorstandsmitglied der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW):**

Ich weiß, dass das keine sehr große Rolle spielt.

**Autor:**

... sagt Anja Bensinger-Stolze über das Thema psychische Gesundheit in der Lehrerausbildung.

**O-Ton 38 Anja Bensinger-Stolze:**

Wir Lehrerinnen und Lehrer, wir können die ersten Dinge wahrnehmen und Gespräche führen. Auch das ist schon schwer, weil man das eben in so einer großen Gruppe auch kaum leisten kann. Aber das tun viele mit Engagement. Aber dann muss der nächste Schritt kommen und dann muss da eine Verstärkung kommen durch Fachkräfte, die dann tatsächlich auch so etwas studiert haben.

**Autor:**

Anja Bensinger-Stolze war lange Zeit Lehrerin und ist jetzt Vorstandsmitglied der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft.

**O-Ton 39 Anja Bensinger-Stolze:**

Wir sollen uns um die Gesundheit kümmern. Wir sollen uns um Finanzwissen kümmern. Wir sollen das Soziale stärken und so weiter. Also da kommen so viele Sachen auf uns zu. Und wenn wir dazu überall kleine Einheiten auch noch in das Studium nehmen, dann glaube ich, ist das weit überfrachtet.

**Autor:**

Zum Schuljahresbeginn 2023/24 hat die Bundesregierung ein Modellprogramm für sogenannte Mental Health Coaches aufgesetzt. Dabei sollen Fachkräfte an mehr als 100 Schulen verstärkt Wissen über mentale Gesundheit vermitteln. Die zugehörige Website verspricht: Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen, einen offenen Umgang mit psychischer Gesundheit, sowie die Vermittlung von Hilfs- und Beratungsangeboten. Der Start verläuft schleppend. Die Personalsuche gestaltet sich schwierig. Auf Anfrage von SWR2 Wissen bei Schulämtern in Baden-Württemberg hatte Ende September noch kein Coach seine Arbeit aufgenommen.

**O-Ton 40 Anja Bensinger-Stolze:**

Diese Mental Health Coaches könnten eine Möglichkeit sein. Aber 100 für 40.000 Schulen sind also auch da viel zu wenig.

**Autor:**

Seelische Belastungen in Kindheit und Jugend sind prägend für ein ganzes Leben. Bleibt Hilfe, Unterstützung, Therapie aus oder setzen sie viel zu spät ein, können chronische Belastungen, ja sogar schwerste psychosomatische Erkrankungen die Folge sein. Deshalb sind Bezugspersonen, Lehrkräfte und Eltern, auch Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen, Mediziner und Therapeuten gefordert. Für sie alle gilt es, Kinder und Jugendliche im Blick zu behalten, sie im Umgang mit Stress und Emotionen zu stärken. Alles zu tun, um in der Schule im besten Sinne aufs Leben vorzubereiten.

**Abspann SWR2 Wissen über Bett****Autor:**

Wenn Schule auf den Magen schlägt – Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen. Autor und Sprecher: Eckhard Rahlenbeck. Redaktion: Marisa Gierlinger.

\* \* \* \* \*

## Quellen:

**(1) Präventionsradar 2023:**

**[https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/praeventionsradar-2023\\_40822](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/praeventionsradar-2023_40822)**

**(2) Health Behaviour in School-aged Children:**

**[https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-\(hbsc\)-study](https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-(hbsc)-study)**

**(3) BPtK-Faktenblatt „Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen“:**

**<https://bptk.de/pressemitteilungen/fast-20-prozent-erkranken-an-einer-psychischen-stoerung/>**

**(4) Universität Basel - Aktive Kinder sind resilienter:**

**<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Aktive-Kinder-sind-resilienter.html>**

**(5) Statistisches Bundesamt - Pressemitteilung Nr. N042 vom 13. Juli 2023:**

**[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/07/PD23\\_N042\\_231.html#:~:text=Unter%20den%20Kindern%20und%20Jugendlichen,es%20bei%20den%20Jungen%2013%20%25.](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/07/PD23_N042_231.html#:~:text=Unter%20den%20Kindern%20und%20Jugendlichen,es%20bei%20den%20Jungen%2013%20%25.)**