

# Stresspegel bei Grundschulkindern steigt

Stress ist schon lange kein „Relikt“ von Erwachsenen mehr. Seit einigen Jahren steigen die Zahlen der an Stress leidenden Kinder und Jugendlichen bedenklich an. Dies gilt auch für unsere Grundschul Kinder.

Längere Zeit waren Erwachsene ausschließlich Untersuchungsgegenstand der Stressforschung. Mittlerweile wurde durch zahlreiche Studien belegt, **dass der Stresspegel bereits bei Grundschulkindern gesundheitsgefährdende Werte erreichen kann.** Viele Grundschul Kinder können bereits in der 3. / 4. Klasse an Stresssymptomen wie

Unruhe

Konzentrationsschwierigkeiten

Aufmerksamkeitsstörungen

Aggressionen

Ängsten

Bauchschmerzen

Kopfschmerzen

Migräne

Übelkeit

sozialen Schwierigkeiten leiden.

Teilweise reagiert die soziale Umwelt, dieser durch Stress belasteten Kinder, dann mit Ablehnung. Aufgrund der Verhaltensauffälligkeiten, die die betroffenen Kinder zeigen, werden sie von ihren Mitmenschen als Außenseitern betrachtet und nicht beachtet. Bei den Lehrern sind diese Kinder beispielsweise unbeliebt und haben in Folge dessen auch zu Hause mit ihren Eltern des öfteren Ärger. Im Gegensatz zu Erwachsenen können viele dieser Kinder – gerade in dieser Altersklasse – nicht äußern, dass sie gestresst sind, und verhalten sich unter Umständen unpassend gegenüber ihren Mitmenschen. Kinder in diesem Alter sind noch nicht ausreichend in der Lage, einen Zusammenhang zwischen empfundenen Stress und ihrem gezeigten Verhalten herzustellen.

Dies sind häufige Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, die unter Stress leiden:



Quelle: [www.statistikportal.de](http://www.statistikportal.de)

Wie stark bereits Grundschul Kinder gestresst sind, konnten u.a. renommierte Statistiken nachweisen:

Laut Forsa-Umfrage geben 42% aller Eltern an, dass ihre Grundschulkindern Stresssymptome aufweisen, 12% von diesen Kindern erhalten Medikamente dagegen, wobei diese Tendenz steigt.

Die Studie der TK-Krankenkasse zeigte auf, dass 72% aller befragten Kinder Stressreaktionen angaben, davon hatten 36% der Kinder keine Erklärung über die Ursachen ihres Stress und 25% der Kinder gingen davon aus, keine Möglichkeiten zu haben, um ihren Stress mildern zu können.

Da die Kinder in ihrem weiteren Leben stetig in bestimmten Situationen Stress erleben werden und damit konfrontiert sein können, **sind adäquate Stressbewältigungsmechanismen notwendig, um mit Stresssituationen umgehen zu können.** Mittlerweile gibt es viele geeignete Anti-Stress-Trainings speziell für Kinder. Vielen von ihnen liegt das „**Stressimpfungstraining**“ nach Meichenbaum zu Grunde. Dieses Training besteht aus drei wichtigen „Basisteilen“, die kindgerecht vermittelt werden und zusätzlich von einigen Anbietern um individuelle Teile ergänzt werden.

Als Anti-Stress-Training für die Altersgruppe der Grundschul Kinder hat sich eine **Kombination aus den Elementen des „Stressimpfungstrainings“ und einem Selbstsicherheitstraining** bewährt. Darüber hinaus ist eine weitere Trainingseinheit nach 3, 6 und 12 Monaten zur Festigung des Gelernten empfehlenswert. (I. Seiffge-Krenke, Lohaus; „Stress und Stressbewältigung im Kindes – und Jugendalter“)

Corinna Wietelmann **Weiterführende Links:**

[Testen Sie Ihren Umgang mit Stress](#)

Training: Stressmanagement  
Persönliches Coaching  
Lernmappe: Grundlagen der Stressbewältigung  
Lernmappe: Stressmanagement"