



Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

AOK-Familienstudie 2014

Studienzusammenfassung





Inhalt

Inhalt	Seite	3
Vorwort	Seite	4
Gesunde Kinder – gesunde Zukunft	Seite	5
Elterngesundheit	Seite	8
Eltern in ihrer Rolle als Erziehende	Seite	13
Kindergesundheit	Seite	18
Belastungsfaktor Zeit	Seite	22
Empfehlungen	Seite	26
Medienkonsum	Seite	30



Jürgen Graalmann
Vorstandsvorsitzender
des AOK-Bundesverbandes

Sehr geehrte Damen und Herren,

Kinder brauchen einen gut funktionierenden Familienalltag, um gesund aufzuwachsen. Schon jetzt unterstützt die AOK Familien dabei an vielen Stellen: Von der Schwangerschaft bis ins Teenageralter bietet die Gesundheitskasse Beratungen, Vorsorgeleistungen, spezielle Behandlungsprogramme sowie Informationen über die Entwicklung von Kindern. Um herauszufinden, was Eltern tun können, damit Kinder noch gesünder aufwachsen, legt die AOK jetzt zum dritten Mal nach 2007 und 2010 die AOK-Familienstudie vor.

Im Auftrag der AOK hat das Sinus-Institut aus Heidelberg im Herbst 2013 dazu 1.503 Mütter und Väter in Deutschland befragt. Die repräsentative Studie zeigt, wie es den rund acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland geht. Die positive Nachricht: Eltern geht es psychisch, körperlich und finanziell sogar besser als 2010. Nach den Angaben der Eltern haben auch 80 % der Kinder keine gesundheitlichen Probleme. Allerdings bedeutet das auch, dass jedes fünfte Kind unter wiederkehrenden Beschwerden leidet. Schließlich belegt die Studie, dass das Wohlbefinden der Kinder stark mit der Gesundheit ihrer Eltern zusammenhängt.

Wie kann der Familienalltag also noch gesünder gestaltet werden? Den Ergebnissen der AOK-Familienstudie 2014 zufolge steht der Faktor Zeit im Mittelpunkt: Viele Eltern leiden unter Zeitstress, der die gesamte Familie belastet. Zusammen mit Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer von der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf und Prof. Dr. Klaus Hurrelmann von der Hertie School of Governance in Berlin hat die AOK vier Empfehlungen verfasst, mit deren Hilfe Eltern den eigenen Alltag entspannen und somit auch die Gesundheit ihrer Kinder bewahren und verbessern können:

- Auf die eigene Gesundheit achten, Auszeiten nehmen.
- Gemeinsame Zeit mit der Familie verbringen.
- Ein breites Unterstützungs-Netzwerk aufbauen.
- Die gesundheitlichen Signale des Kindes ernst nehmen.

Eltern sind die zentrale Zielgruppe dieser Studie. Denn sie prägen das Lebensumfeld ihrer Kinder und sind für Kinder noch vor dem Arzt der erste Ansprechpartner in Sachen Gesundheit. Es ist unsere gemeinsame Aufgabe, den Eltern bei dieser so wichtigen Aufgabe den Rücken zu stärken!

Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

Familie und Gesundheit sind den Menschen in Deutschland am wichtigsten.¹ Von umso größerer Bedeutung ist es zu verstehen, wie es den rund acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern² eigentlich geht. Wie ist es um die Gesundheit von Eltern und Kindern bestellt? Und wie hängt das Wohlbefinden von Eltern mit der Gesundheit ihrer Kinder zusammen? Zu diesen Themen legt die AOK nach 2007 und 2010 jetzt die dritte AOK-Familienstudie vor. Die Gesundheitskasse will mithilfe der Studie zeigen, was getan werden kann, damit es Kindern gut oder in Zukunft sogar besser geht.



¹Vgl. z.B. best for planning 2013; Typologie der Wünsche 2013

²Quelle: Statistisches Bundesamt, Stand 2012

Ein wichtiges Ergebnis der ersten AOK-Familienstudie 2007 war, dass sich geregelte Abläufe, Routinen und Rituale im Familienalltag positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden von Kindern auswirken. Auf Basis der Studienergebnisse hat die AOK damals zehn gesundheitsfördernde Empfehlungen zur Gestaltung des Familienlebens vorgelegt und diese den Eltern im Rahmen der Kampagne „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ nahe gebracht.

Ziel der AOK-Familienstudie 2010 war es, die Befunde der ersten Studie im Rahmen einer bundesweit repräsentativen Elternbefragung (2.052 Fälle) quantitativ zu überprüfen. Die AOK wollte untersuchen, ob die zuvor formulierten Empfehlungen in den Familienalltag Eingang gefunden haben und wie Eltern die Gesundheitserziehung gestalten. Das praktische Resultat der 2010er-Studie waren neue Hinweise, die Eltern bei der Gesundheitserziehung ihrer Kinder unterstützen sollten.

„Medienkonsum“ und „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“

Die AOK-Familienstudie 2014 knüpft an die beiden Vorgängerstudien an und liefert neue empirische Belege für den Erhalt und die Verbesserung der Kindergesundheit durch die Familie. Ein inhaltlicher Fokus der Studie liegt auf der Frage, welche Rahmenbedingungen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf begünstigen und somit einen positiven Effekt auf die Gesundheit von Eltern und Kindern haben. Und: Wie sieht es mit den Ressourcen zur Alltagsbewältigung (zum Beispiel Kinderbetreuung durch Familie und Partner) in Deutschlands Familien aus?



Ein weiteres wichtiges Thema der AOK-Familienstudie 2014 ist der Umgang mit Medien im Familienalltag. Untersucht wurde beispielsweise, ob und wie Kinder neue elektronische Medien wie Handys und Smartphones nutzen. Die Studie gibt auch Auskunft darüber, inwiefern Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder regulieren – und wie stark sie welches Medium überhaupt regulieren. Die Untersuchung zeigt außerdem, inwiefern sich die Medienkompetenz von Mädchen und Jungen nach den Aussagen der Eltern unterscheidet.

Auch in diesem Jahr hat die AOK auf Basis der Studienergebnisse vier Empfehlungen für den Familienalltag formuliert. Diese sollen Eltern helfen, ihre eigene Gesundheit in den Fokus zu rücken, um schließlich auch das Wohlbefinden ihrer Kinder zu verbessern. Denn: Es ist die Aufgabe der Eltern, Kindern ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen.

Im Auftrag der AOK hat das Sinus-Institut im Oktober und November 2013 Eltern mit mindestens einem Kind zwischen vier und 14 Jahren in einer Telefonbefragung interviewt. Insgesamt nahmen 1.503 Personen (repräsentativ für die Grundgesamtheit der deutschsprachigen Wohnbevölkerung in Privathaushalten ab 18 Jahren) an der Befragung teil. Interviewpartner/in war jeweils die Person im Haushalt, die die Hauptverantwortung für die Erziehung hat. Es wurden deutlich mehr Mütter befragt: Der Anteil der Väter liegt bei 24 %. 201 Befragte (13 %) sind Alleinerziehende. Wie schon in der Vorgängerstudie sind Befragte mit höherer Bildung (Abitur, Hochschulabschluss) überrepräsentiert.

Zwei Drittel aller Eltern geht es gut

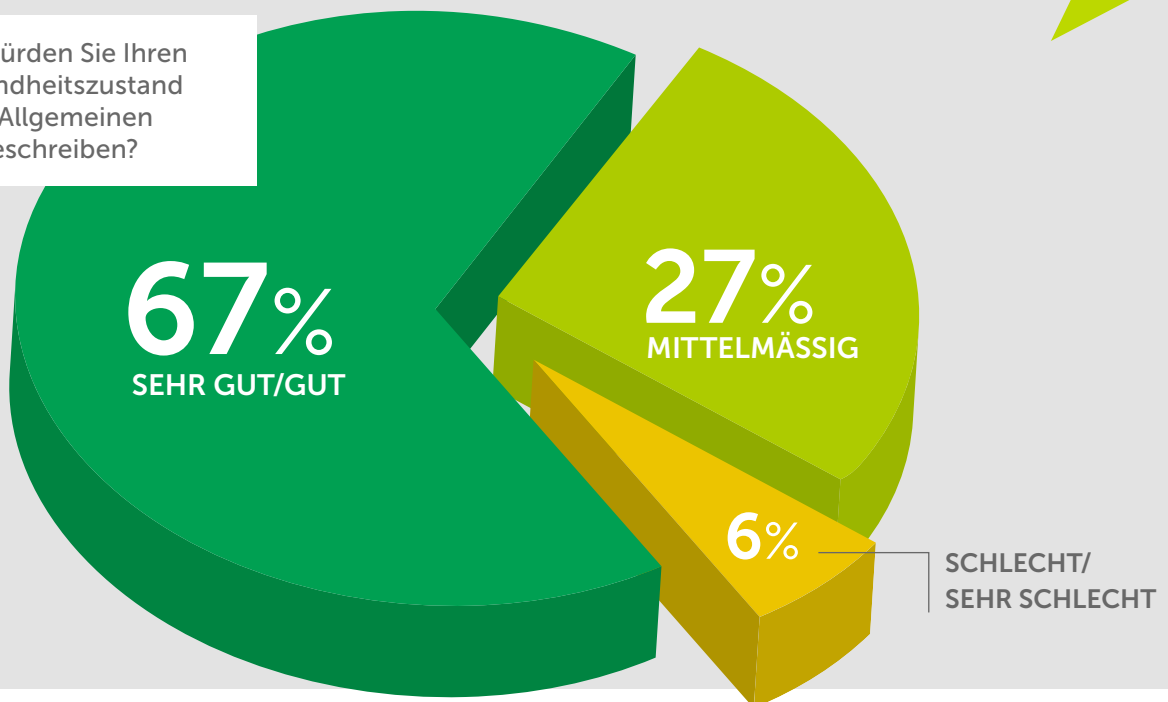
Elterngesundheit



Den meisten Eltern in Deutschland geht es gut. Auf die Frage „Wie würden Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand beschreiben?“ antworten zwei Drittel der Eltern, dass es ihnen gut oder sehr gut geht (Grafik 1). Rund ein Viertel beschreibt den allgemeinen Gesundheitszustand als mittelmäßig, und lediglich 6 % der Befragten geht es schlecht oder sehr schlecht. Von den befragten Männern sagen sogar 73 %, dass es ihnen allgemein sehr gut oder gut geht. Bei den Frauen lag dieser Wert bei 65 %. Die AOK-Familienstudie 2014 zeigt aber auch, dass es Eltern in Paarfamilien besser geht als Alleinerziehenden.

67 % der befragten Eltern geht es gesundheitlich sehr gut und gut. Rund einem Viertel geht es mittelmäßig, 6 % der Eltern geht es schlecht.

Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?



n = 1.503

Grafik 1

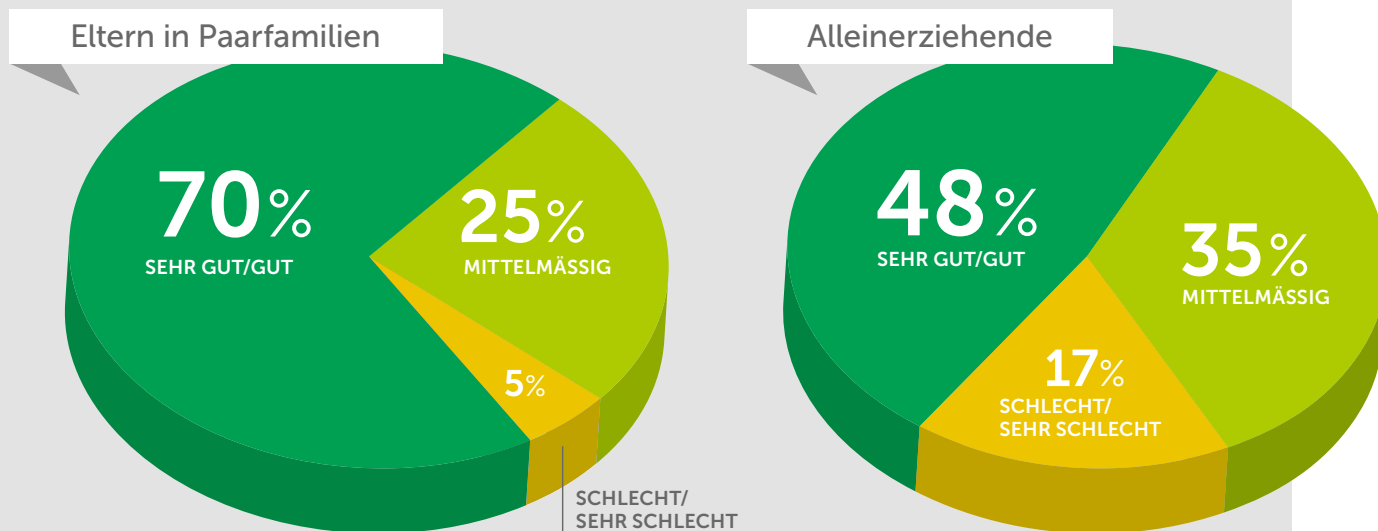
Die AOK-Familienstudie 2014 hat den allgemeinen Gesundheitszustand der Eltern anhand des General Health Index (GHI)* ermittelt. Neben ihrem allgemeinen Gesundheitszustand sollten die Eltern angeben, ob sie in den vergangenen vier Wochen an körperlichen oder seelischen Problemen gelitten haben. Und: Welche Faktoren belasten das Wohlbefinden der Eltern? Die Studie geht auch der Frage nach, wie sich zeitliche, finanzielle, psychische, körperliche und partnerschaftliche Belastungen der Eltern seit der AOK-Familienstudie 2010 entwickelt haben.

Zwei Drittel aller befragten Eltern sagen, dass es ihnen sehr gut oder gut geht. Lediglich 6 % klagen über einen schlechten Gesundheitszustand.

Die körperliche Gesundheit bereitet insgesamt 40 % der Eltern Probleme. 22 % der Befragten leiden manchmal unter Gesundheitsproblemen, die sich negativ auf den Beruf oder anderer Tätigkeiten auswirken. 18 % beklagen sogar, dass sie in den letzten vier Wochen immer oder häufig solche Schwierigkeiten hatten. Deutlich weniger Eltern (20 %) gestehen seelische Probleme ein. 7 % der Befragten geben an, in den vorangegangenen vier Wochen aufgrund seelischer Probleme immer oder häufig Schwierigkeiten bei der Arbeit, anderen alltäglichen Tätigkeiten oder Zuhause gehabt zu haben. Weitere 13 % sagen, das sei manchmal der Fall gewesen.

*Der GHI ist ein international anerkanntes und standardisiertes Verfahren zum Messen des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Eltern in Paarfamilien geht es besser als Alleinerziehenden.



n = Eltern in Paarfamilien: 1.302 Fälle; Alleinerziehende: 201 Fälle

Grafik 2

Eltern in Paarfamilien geben an, einen deutlich besseren Gesundheitszustand als Alleinerziehende zu haben.

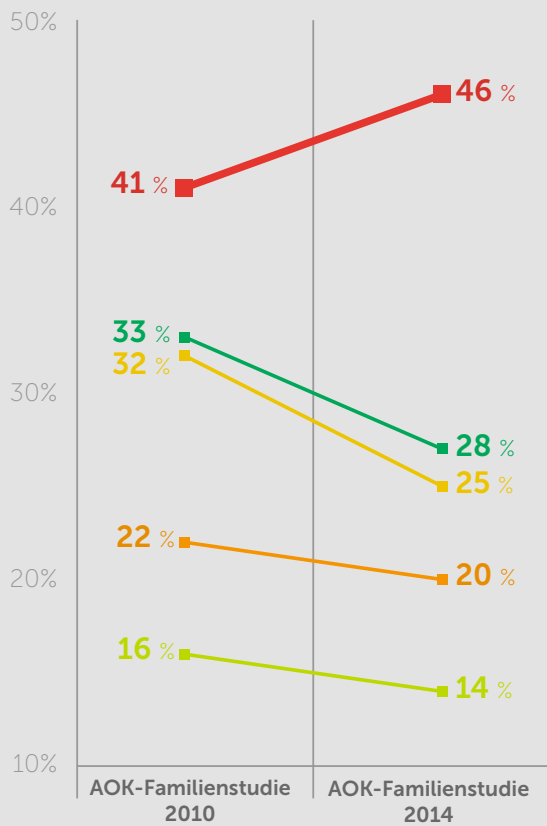
Jedem zweiten Alleinerziehenden geht es nur mittelmäßig oder schlecht

Die AOK-Familienstudie zeigt deutlich, dass es gemeinsam erziehenden Eltern besser geht als Alleinerziehenden: Während sich 70 % der Eltern in Paarfamilien eine gute bis sehr gute Gesundheit attestieren, ist es bei den Alleinerziehenden etwas weniger als die Hälfte (Grafik 2). Und: Lediglich 5 % der Eltern in Paarfamilien klagen darüber, dass es ihnen allgemein sehr schlecht geht. Bei den Alleinerziehenden ist dieser Anteil mehr als drei Mal so hoch (17 %).

Väter und Mütter, die gemeinsam erziehen, leiden zudem seltener unter körperlichen Problemen als Alleinerziehende: 62 % der Eltern in Paarfamilien ging es in den letzten Wochen körperlich selten oder nie schlecht, bei den Alleinerziehenden liegt dieser Anteil nur bei 44 %. Alleinstehende Eltern haben zudem häufiger körperliche Probleme: Knapp ein Drittel von ihnen gibt an, dass zuletzt immer oder häufig Schwierigkeiten aufgrund ihrer körperlichen Gesundheit aufgetreten seien. Bei den Eltern in Paarfamilien liegt dieser Wert bei 16 %.



Eltern geht es körperlich, finanziell, psychisch und in der Partnerschaft besser als 2010. Nur die zeitliche Belastung hat zugenommen.



Wie stark belasten Sie als Mutter (Vater) die folgenden Faktoren?
Antwort: sehr stark/stark

- Zeitliche Belastung
- Finanzielle Belastung
- Psychische Belastung
- Körperliche Anstrengung
- Partnerschaftliche Belastung

Lesehilfe:
Die Eltern fühlen sich 2014 meist weniger belastet als 2010. Ausnahme: Zeitstress

n = 1.503

Grafik 3

Ein ähnliches Ergebnis ergibt sich mit Blick auf die seelische Verfassung. 83 % der Eltern in Paarfamilien hatten in den vorherigen Wochen selten oder nie seelische Schwierigkeiten, bei den Alleinerziehenden waren es mit 64 % deutlich weniger. Umgekehrt klagten 17 % der Alleinerziehenden über immer oder häufig wiederkehrende mentale Probleme. Bei Eltern in Paarfamilien liegt dieser Wert bei 6 %.

Eltern fühlen sich in fast allen Bereichen weniger belastet als 2010. Nur die zeitliche Belastung hat zugenommen.

Eltern geht es besser als 2010, sie leiden aber unter Zeitstress

Analog zur Studie 2010 wurden die Eltern auch im Rahmen der AOK-Familienstudie 2014 gefragt, inwieweit sie sich als Mutter oder Vater belastet fühlen: zeitlich, finanziell, psychisch, körperlich und partnerschaftlich. Dabei zeigt sich: In fast allen Bereichen hat sich das Leben der Eltern entspannt (Grafik 3). 2010 hatte beispielsweise ein Drittel angegeben, finanzielle Sorgen zu haben. 2014 sind es noch 28 %. Auch die psychische Belastung der Eltern hat abgenommen: 2010 hatten 32 % der Befragten gesagt, insgesamt stark psychisch belastet zu sein. Heute klagten darüber

noch 25 %. Auch die körperliche und die partnerschaftliche Belastung haben gegenüber 2010 abgenommen.

Dass sich die finanzielle Situation der Familien seit 2010 entspannt hat, kann mit der positiven wirtschaftlichen Entwicklung seit 2010 zusammenhängen. Zur Zeit der Befragung 2010 verunsicherte die globale Finanz- und Wirtschaftskrise die Menschen. Die Abnahme der psychischen und partnerschaftlichen Belastung hängt vermutlich auch mit der sinkenden finanziellen Belastung zusammen.

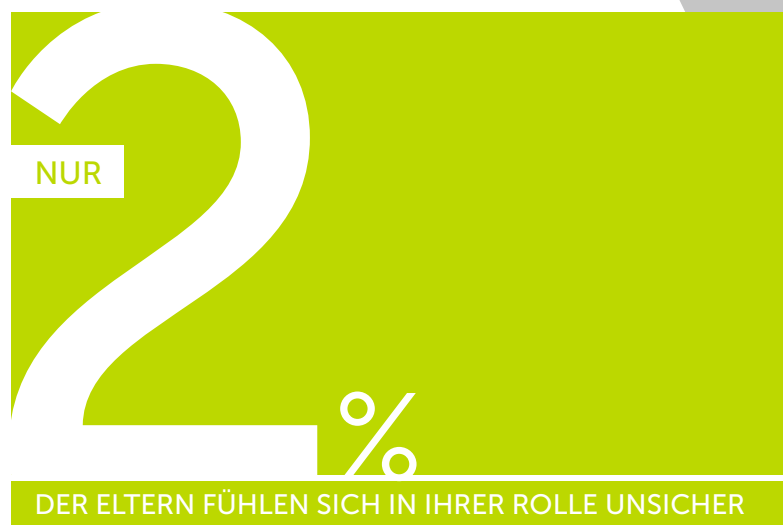
Doch was belastet die Eltern heutzutage? Die AOK-Familienstudie 2014 zeigt: Eltern leiden vor allem unter Zeitknappheit. Fast die Hälfte der Eltern klagt über starken oder sehr starken Zeitstress. Und die zeitliche Belastung hat zugenommen. 2010 hatten 41 % der Eltern angegeben, unter Zeitknappheit zu leiden, heute sind es immerhin 46 %. Alle Belastungsfaktoren hängen erwartungsgemäß untereinander signifikant zusammen. Der stärkste Zusammenhang zeigt sich zwischen zeitlicher und seelischer Belastung. Zeitstress ist offenbar die zentrale Belastungsdimension bei Eltern.



Selbstsicher, zufrieden
und gut organisiert

Eltern in ihrer Rolle als Erziehende

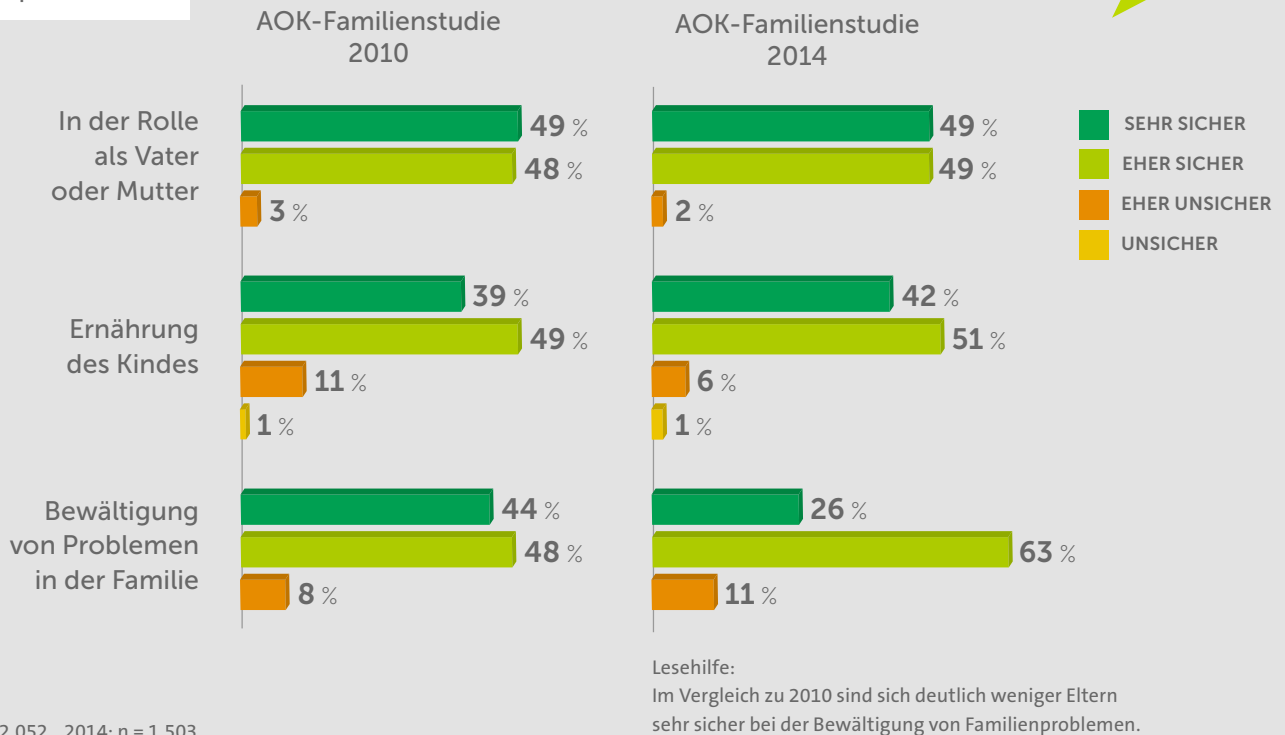
98 % aller befragten Eltern fühlen sich in ihrer Rolle als Vater oder Mutter sicher. Mehr als drei Viertel fühlen sich in ihrem Familienalltag zudem gut organisiert, neun von zehn Eltern sind mit dem Familienleben insgesamt zufrieden. Aber: Auch bei den Aspekten Selbstsicherheit, Organisation und Zufriedenheit schneiden Alleinerziehende schlechter ab als Eltern in Paarfamilien.



In der AOK-Familienstudie 2014 sollten Eltern Angaben dazu machen, wie sicher sie sich in ihrer Rolle als Erziehende/r fühlen. Neben der allgemeinen Sicherheit wurde die Sicherheit in sechs Teilaspekten abgefragt, wie zum Beispiel die Ernährung des Kindes oder die Bewältigung von Problemen in der Familie. Auf die Eingangsfrage, „Wie sicher sind Sie in Ihrer Rolle als Vater oder Mutter?“ antworten jeweils 49 % mit „sehr sicher“ oder „eher sicher“ (Grafik 4). Lediglich 2 % der Interviewteilnehmer fühlen sich „eher unsicher“.

Eltern fühlen sich in ihrer Rolle als Erziehende nach wie vor größtenteils sicher.

Wie sicher sind Sie bei folgenden Aspekten?



Grafik 4

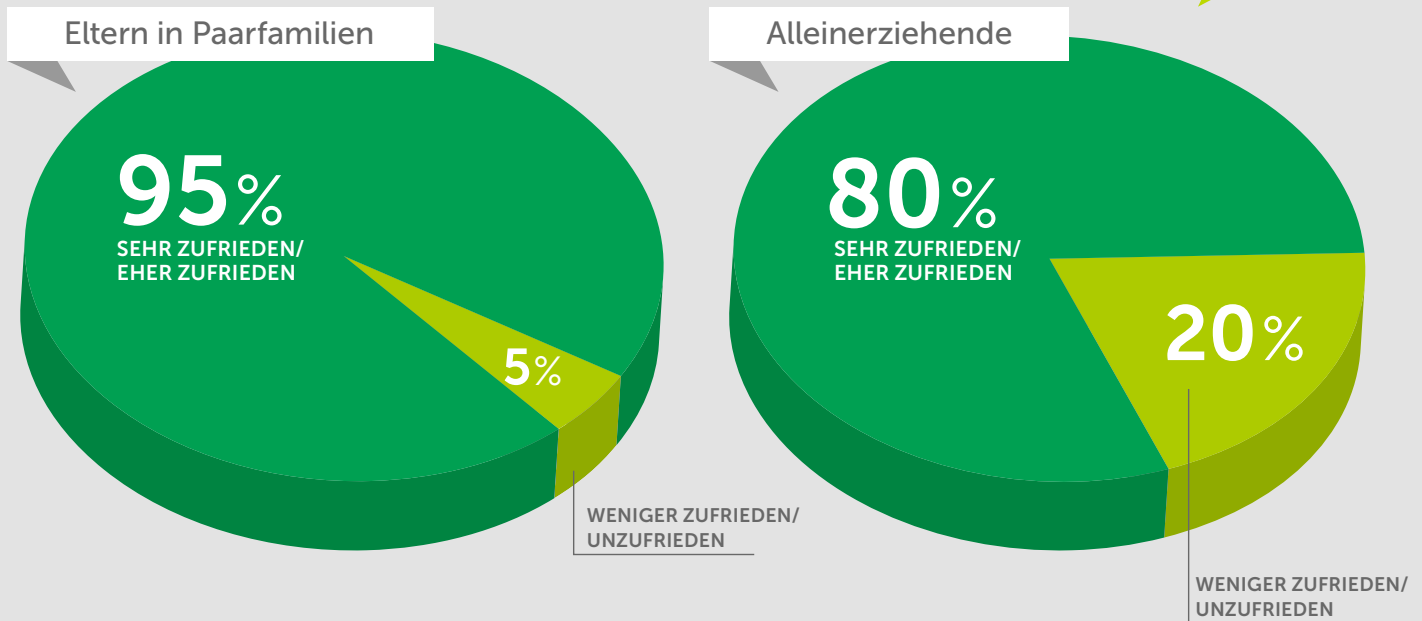
Fast alle Eltern (insgesamt 98 %) fühlen sich in ihrer Rolle als Erziehende sicher. Nur 2 % fühlen sich „eher unsicher“.

In den folgenden Bereichen ist sich der überwiegende Teil der Eltern zudem „sehr sicher“: Förderung der Sprachfähigkeit, Unterstützung des Kindes in Schule/Kita sowie die ausreichende Bewegung des Kindes. Im Vergleich zu 2010 wird klar, dass sich die subjektive Erziehungskompetenz der Eltern nur in einzelnen Bereichen verändert hat. Schon 2010 hatten insgesamt 97 % angegeben, sich insgesamt sicher in ihrer Rolle zu fühlen. Was die Ernährung der Kinder betrifft, sind Eltern in den vergangenen vier Jahren sogar sicherer geworden. Auch die Förderung der Sprachfähigkeit wird aus Sicht der Eltern etwas besser betrieben als noch 2010. Einzig die Bewältigung von Problemen in der Familie hat gelitten: Während 44 % der Eltern im Jahr 2010 angaben, Familienprobleme selbst sehr sicher lösen zu können, sagen dies heute nur noch 26 %.

Bei der Bewältigung von Problemen in der Familie zeigt sich zudem ein signifikanter Unterschied zwischen Müttern und Vätern: Nur jede vierte Mutter, aber jeder dritte Vater ist bei diesem Punkt der Auffassung, „sehr sicher“ zu handeln. In den anderen Teilaspekten unterscheiden sich Mütter und Väter sich in ihrer Selbstsicherheit in Erziehungsfragen nicht.



Insgesamt sind 93 Prozent der Eltern mit ihrem Familienleben zufrieden. Eltern in Paarfamilien sind aber zufriedener als Alleinerziehende



n = 1.302 Eltern in Paarfamilien, 201 Alleinerziehende

Grafik 5

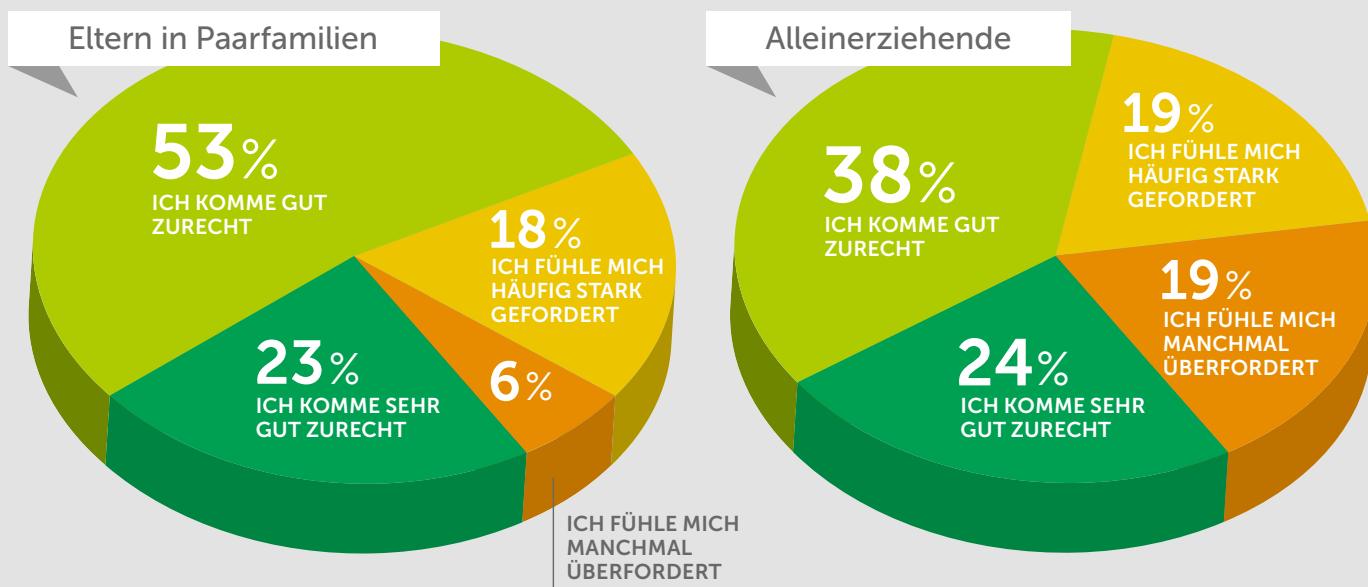
Neun von zehn Eltern führen ein zufriedenes Familienleben

Auch was die Zufriedenheit mit dem Familienleben betrifft, ergibt sich ein positives Bild: 93 % führen ein insgesamt zufriedenes Familienleben, 43 % sind sogar sehr zufrieden. Nur 7 % äußern sich unzufrieden mit dem eigenen Familienleben. Die Väter sind dabei in der Tendenz noch etwas zufriedener als die Mütter.

Allerdings zeigen sich Unterschiede mit Blick auf die Familienkonstellation: Eltern in Paarfamilien sind deutlich zufriedener mit dem Familienleben als Alleinerziehende. Während 45 % der Eltern in Paarfamilien von sich sagen, dass sie sehr zufrieden mit dem Familienleben sind, sind es unter den Alleinerziehenden nur 26 %. Gleichzeitig liegt der Anteil derjenigen, die mit dem Familienleben weniger zufrieden beziehungsweise unzufrieden sind, bei den Alleinerziehenden mit 20 % deutlich höher als bei Paarfamilien mit 8 % (Grafik 5).

93 % der befragten Eltern sind zufrieden mit ihrem Familienalltag. Alleinerziehende sind allerdings unzufriedener als Eltern in Paarfamilien.

Eltern in Paarfamilien kommen mit der Organisation des Familienalltags besser zurecht als Alleinerziehende.



n = 1.284 Eltern in Paarfamilien, 219 Alleinerziehende

Grafik 6

Insgesamt sind knapp drei Viertel aller Eltern eigenen Angaben zufolge gut organisiert. Bei den Alleinerziehenden sind es deutlich weniger.

Organisation des Familienalltags gelingt den meisten Eltern

Die Interviewteilnehmer wurden nicht nur nach ihrer Selbstsicherheit in ihrer Rolle als Erziehende/r und Zufriedenheit gefragt, sondern auch, wie gut sie mit der Organisation des Familienalltags zurechtkommen. Drei Viertel der Befragten erklären, im Großen und Ganzen gut zurechtzukommen. Ein Viertel klagt hingegen, stark gefordert oder sogar überfordert zu sein. Unter diesen sind Frauen, bildungsnahe Eltern und Eltern von Grundschulern etwas häufiger vertreten. Insbesondere Alleinerziehende kämpfen mit starker Belastung und Überforderung (38 %), bei Eltern in Paarfamilien sind es „nur“ 24 %. (Grafik 6)

Auch bei der Frage, wie häufig Eltern die Organisation des Familienalltags als belastend empfinden, zeigt sich, dass Alleinerziehende unter größerem Druck stehen. Während insgesamt 17 % der Befragten in Paarfamilien häufig oder immer Druck bei der Familienorganisation verspüren, sind es unter den Alleinerziehenden 24 %. Allerdings: Nur für einen Bruchteil der



Eltern in Partnerschaften wie bei Alleinerziehenden ist die Familienorganisation immer belastend.

Die Bewältigung der Familienorganisation hängt eng mit Belastungsfaktoren im Alltag zusammen. Insbesondere Eltern, die über starke psychische oder partnerschaftliche Belastungen klagen, haben Probleme bei der Familienorganisation (knapp die Hälfte der jeweiligen Befragten im Vergleich zu einem Viertel im Durchschnitt aller Eltern). Der festgestellte Zusammenhang kann aber auch umgekehrt gelesen werden: Eltern, die mit der Familienorganisation überfordert sind, klagen überdurchschnittlich häufig über psychische oder partnerschaftliche Probleme.

Gemeinsame Mahlzeiten und Gespräche sind für die Eltern die schönsten Familienmomente

Dass feste Regeln und Rituale im Familienleben die Gesundheit des Kindes fördern, war ein Hauptergebnis der ersten beiden AOK-Familienstudien. Dieses Thema wurde deshalb in der aktuellen Studie weiter verfolgt. Obwohl fast alle Väter und Mütter Familienregeln und tägliche Routinen oder Rituale als wichtig bezeichnen, gibt es diese bei immerhin einem Zehntel der 2014 Befragten im Familienalltag nicht.

Zu den schönsten Familienmomenten gehören nach den Angaben der Eltern insbesondere gemeinsame Mahlzeiten: 81 % haben beim gemeinsamen Essen eine besonders schöne Zeit mit der Familie. Aber auch Gespräche mit dem Kind (79 %) oder das gemeinsame Lesen/Vorlesen (64 %) werden als schön erachtet.

Für die große Mehrheit der Eltern gehören tägliche Gewohnheiten, Rituale und Regeln aber fest zum Familienleben. Auch die Kinder übernehmen in mehr als der Hälfte der Familien regelmäßig bestimmte Aufgaben im Haushalt. Auffällig ist, dass der Familienalltag bei bildungsfernen Eltern oft weniger strukturiert abläuft als bei den Eltern mit mittlerer und hoher Bildung: Während „nur“ etwa drei Viertel der bildungsbenachteiligten Eltern tägliche Gewohnheiten mit den Kindern kennen und feste Regeln mit ihnen vereinbart haben, sind es bei den besser Gebildeten an die 90 %.

Acht von zehn
Kindern geht es gut

Kindergesundheit

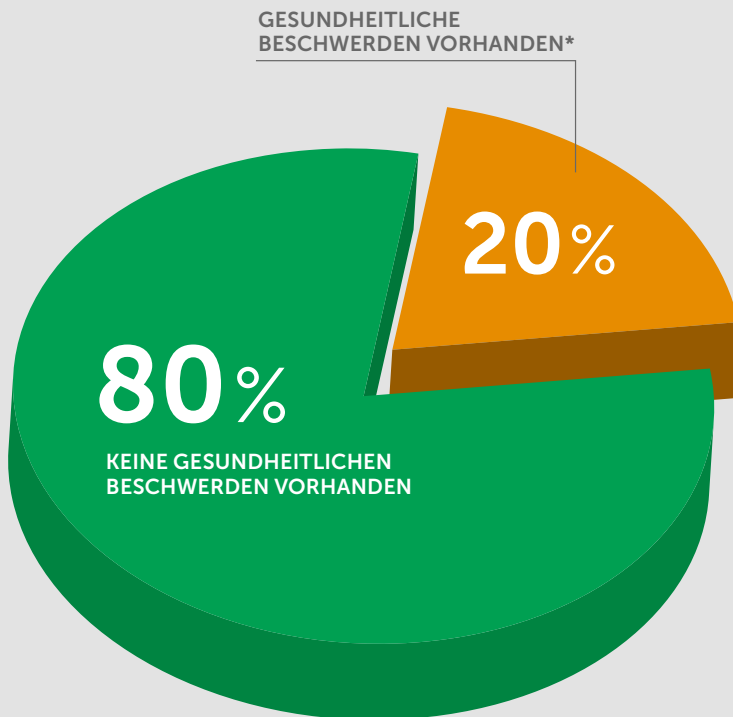


Gesundheitsprobleme in der Kindheit können negative Konsequenzen für die Gesundheit im Erwachsenenalter haben. Im Rahmen der AOK-Familienstudie 2014 wurden Eltern daher auch nach dem Gesundheitszustand ihres jüngsten Kindes über vier Jahren gefragt. Das wichtigste Ergebnis: Den meisten Kindern geht es den Einschätzungen ihrer Eltern zufolge gut. Die Studie zeigt auch, dass sich die Gesundheit der Kinder auf die Zufriedenheit der gesamten Familie auswirkt.

Wie wurde die Kindergesundheit gemessen? Die Eltern wurden anhand des international standardisierten Verfahrens „Health Behaviour of School Aged Children“ (HBSC) über die Beschwerdelast ihres Kindes befragt. Das Verfahren gilt in der Gesundheitsforschung als wichtiger Indikator des kindlichen Wohlbefindens. Dazu wurde erhoben, wie oft das Kind unter Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafproblemen oder Benommenheit leidet. Ein „gesundheitliches Problem“ liegt laut HBSC vor, wenn in den vergangenen sechs Monaten wiederkehrend zwei oder mehr Beschwerden mindestens einmal pro Woche auftreten.



Acht von zehn Kindern geht es gut.



n = 1.503 befragte Eltern

Gereiztheit
Einschlafstörungen
Nervosität
Bauchschmerzen
Kopfschmerzen
Rückenschmerzen
Unwohlsein
Schwindel/Benommenheit

*Die Eltern wurden anhand einer international standardisierten Beschwerdeskala der Weltgesundheitsorganisation (HBSC Symptom Checklist) befragt:: Wie oft hatte das Kind wiederholt Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafprobleme oder Benommenheit? Die Skala ist positiv, wenn in den vergangenen sechs Monaten wiederkehrend zwei oder mehr Beschwerden mehrmals pro Woche oder täglich auftreten.

Grafik 7

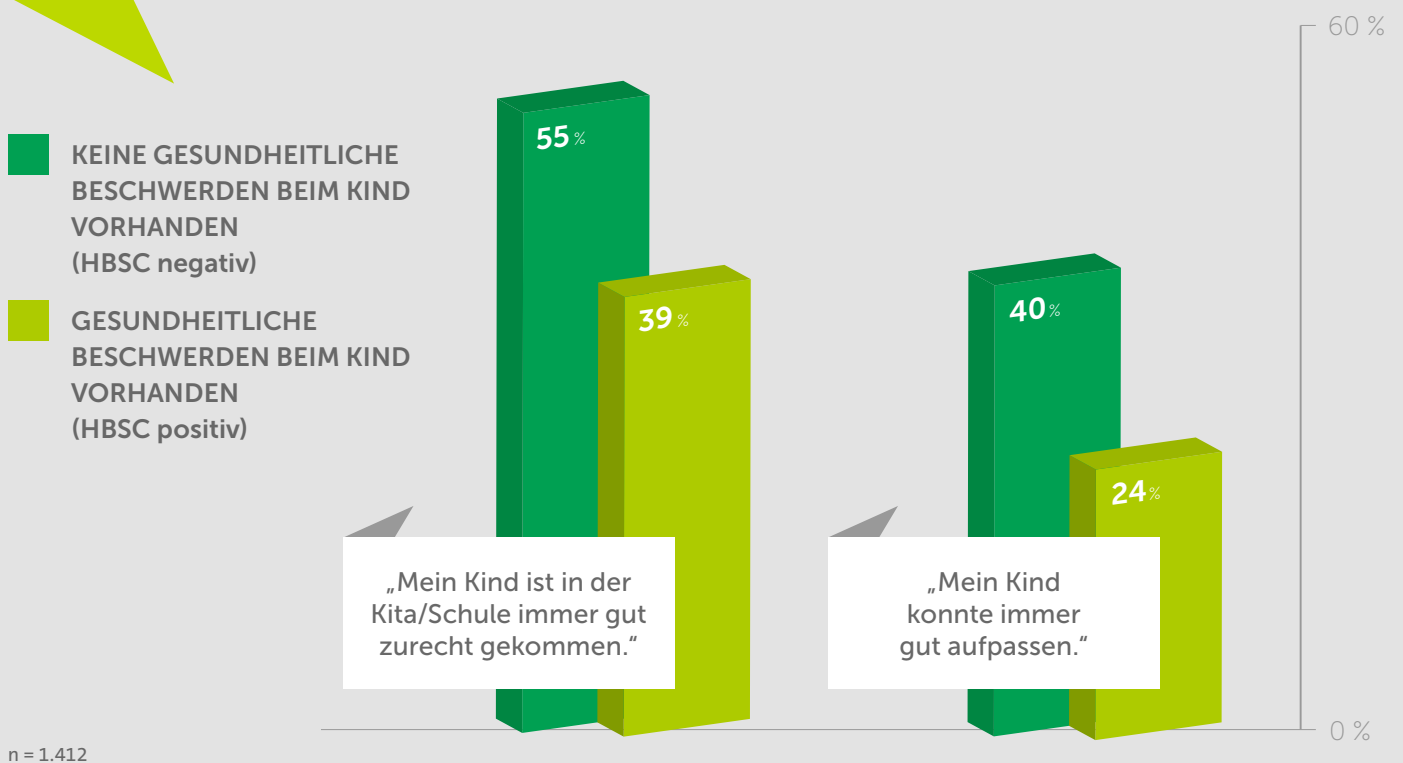
Jedes fünfte Kind hat gesundheitliche Beschwerden

Die gute Nachricht lautet: 80 % der Kinder sind beschwerdefrei (Grafik 7). Allerdings ist demnach auch jedes fünfte Kind gesundheitlich belastet. Auffällige Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sowie Kindern verschiedener Altersgruppen bestehen im Hinblick auf die gesundheitsbezogene Beschwerdelast nicht. Im Einzelnen traten die folgenden Beschwerden auf:

- war gereizt oder schlecht gelaunt
- konnte schlecht einschlafen
- Bauchschmerzen
- war nervös
- Kopfschmerzen
- fühlte sich allgemein schlecht
- Rückenschmerzen
- fühlte sich benommen, schwindlig

Bei jedem fünften Kind tauchen Beschwerden wie Einschlafstörungen, Rücken-, Bauch-, oder Kopfschmerzen sowie Gereiztheit auf.

Je besser es Kindern gesundheitlich geht, desto besser kommen sie in der Kita/Schule zurecht.



Grafik 8

Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden sind psychisch und sozial seltener in guter Verfassung.

Die Erhebung zeigt außerdem, dass die psychische und soziale Anpassung der Kinder abhängig von ihrem Gesundheitszustand ist. Gesunde Kinder haben demnach in der Schule und Kita seltener Probleme. Während 55 % der gesunden Kinder in letzter Zeit stets gut zurecht kamen, sind es bei den gesundheitlich belasteten nur 39 %. Ein ähnliches Bild ergibt sich beim Faktor „Konzentrationsfähigkeit“. 40 % der Eltern mit gesunden Kindern geben an, dass ihr Kind immer gut aufpassen kann. Bei den Eltern von gesundheitlich belasteten Kindern liegt dieser Wert bei 24 % (Grafik 8).

Um die Erkenntnisse zu vertiefen, wurde zudem untersucht, ob die Qualität des Familienlebens einen Einfluss auf den Gesundheitsstatus der Kinder hat. Die Untersuchungsbefunde zeigen in verschiedener Hinsicht, dass es diesen Zusammenhang gibt. Generell gilt: Wenn Eltern mit dem Familienleben sehr zufrieden sind, sind ihre Kinder häufiger gesund.



Eltern, die mit ihrem Familienleben zufrieden sind, haben seltener Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

Eltern, die mit ihrem Familienleben ...

... sehr zufrieden/eher zufrieden sind, ...

... haben zu **19** % Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

... eher unzufrieden/unzufrieden sind, ...

... haben zu **35** % Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

n = 1.501

Grafik 9

Eltern, die mit ihrem Familienleben eher oder sehr zufrieden sind, haben zu 19 % Kinder mit gesundheitlichen Problemen. Bei unzufriedenen Eltern liegt dieser Wert fast doppelt so hoch (Grafik 9). Ein analoger Zusammenhang besteht übrigens auch mit der Zufriedenheit in der Partnerschaft beziehungsweise Ehe: Unter den Eltern mit beschwerdefreien Kindern schätzen 57 % ihre Beziehung als perfekt oder sehr glücklich ein, bei den Eltern mit gesundheitlich belasteten Kindern sind es nur 46 %.

Wenn Eltern unzufrieden mit ihrem Familienleben sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder gesundheitlich belastet sind, doppelt so hoch wie bei zufriedenen Eltern.

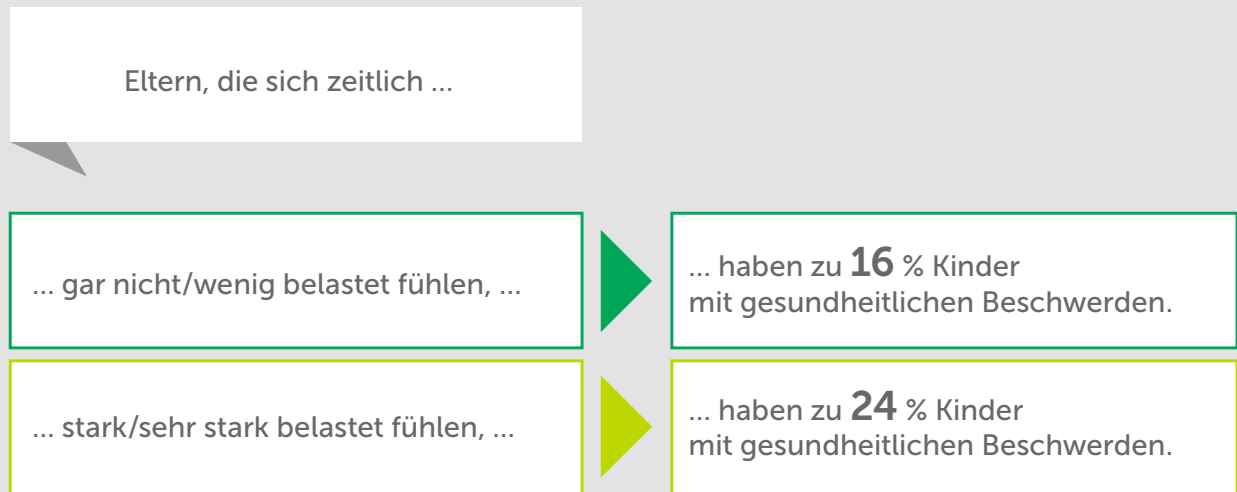
Eltern wünschen
sich mehr Zeit

Belastungsfaktor Zeit



Aus Sicht der Eltern sind Zeitprobleme die größte Alltagslast. Unter den bei der AOK-Familienstudie 2014 gemessenen Belastungsfaktoren ist die zeitliche Belastung die am häufigsten vorkommende (bei insgesamt 46 % der Befragten). Die Studie zeigt auch, dass es Kindern besser geht, wenn ihre Eltern sich weniger zeitlich belastet fühlen. Und: Eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie eine verlässliche Kinderbetreuung entlasten die Eltern und somit die ganze Familie.

Eltern, die zeitlich weniger belastet sind, haben seltener Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.



n = 1.091

Grafik 10

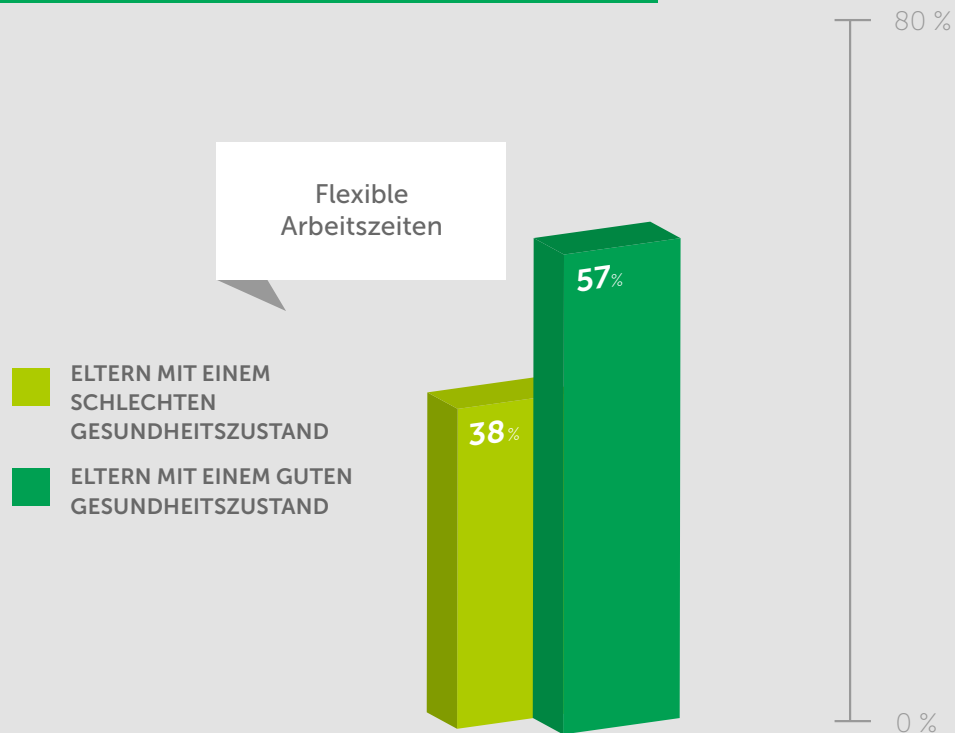
Die AOK-Familienstudie 2014 zeigt deutlich, dass die zeitliche Belastung der Eltern eng mit der Gesundheit ihrer Kinder verknüpft ist. Eltern, die sich zeitlich wenig oder gar nicht belastet fühlen, haben zu 16 % ein Kind mit gesundheitlichen Problemen. Bei zeitlich (stark) belasteten Eltern ist dies in 24 % der Fälle so (Grafik 10). Das bedeutet, dass ausreichend freie und selbstbestimmte Zeit einen positiven Effekt auf die Gesundheit der ganzen Familie hat.

Wenn Eltern unter Zeitstress leiden, haben ihre Kinder häufiger gesundheitliche Beschwerden.

Fest steht: Viele Eltern wünschen sich mehr Zeit für Ihre Familie. Auf die Frage, was zur Bewältigung des Familienalltags besonders fehlt, werden vor allem zeitliche Ressourcen genannt:

- Kinderfreie Zeit mit dem Partner/der Partnerin – nicht ausreichend vorhanden: 50 %
- Zeit für mich alleine – nicht ausreichend vorhanden: 38 %
- Freie Zeit/Urlaub – nicht ausreichend vorhanden: 33 %
- Freie Zeit mit der gesamten Familie – nicht ausreichend vorhanden: 31 %

Flexible Arbeitszeiten können eine positive Wirkung auf die Gesundheit der Eltern haben.



Lesehilfe:
Gesunde Eltern haben häufiger die Möglichkeit, zeitlich flexibel zu arbeiten, als Eltern, denen es nicht gut geht.

n = 801

Grafik 11

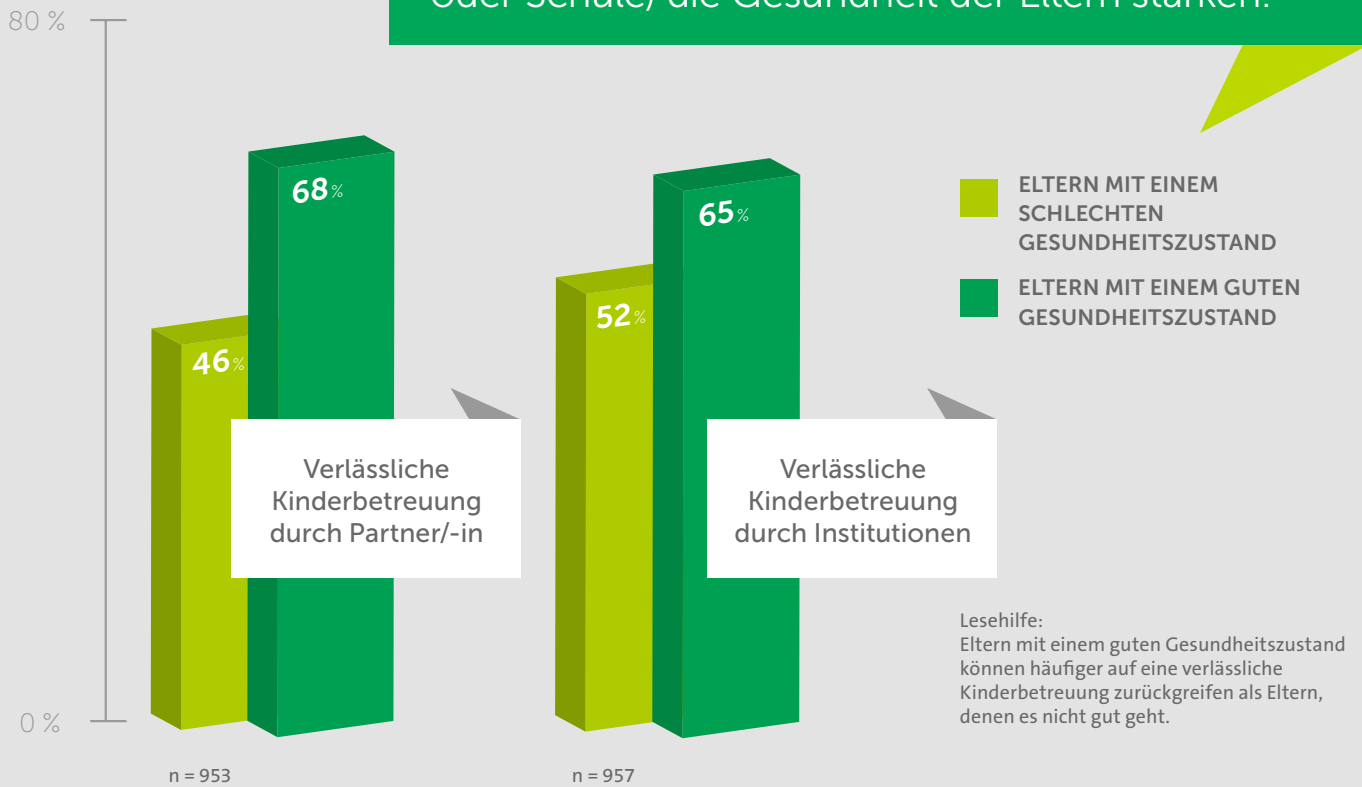
Flexible Arbeitszeiten wirken sich positiv auf die Elterngesundheit aus.

Flexible Arbeitszeitmodelle und eine verlässliche Kinderbetreuung entlasten die Familien

Aber wie können die Familien zeitlich entlastet werden? Im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zeigt sich, dass Aspekte wie verlässliche Kinderbetreuung, flexible Arbeitszeit und die Möglichkeit, zuhause arbeiten zu können, einen gesundheitlich entlastenden Effekt haben (Grafik 11). Insbesondere zeitliche und räumliche Flexibilität im Beschäftigungsverhältnis haben einen gesundheitsfördernden Effekt: Von den gesundheitlich nicht belasteten Eltern hat ein signifikant größerer Anteil die Option zum Home-Office (30 %) als bei Vätern und Mütter mit schlechter Gesundheit (17 %).

Bei gesundheitlich Belasteten ist der Wunsch nach einer Home-Office-Option zudem deutlich stärker ausgeprägt als bei Eltern, denen es im Großen und Ganzen gut geht. So wünschen sich 72 % aller Eltern, denen es nicht gut geht, häufiger von zuhause aus arbeiten zu können. Bei den Eltern mit einem guten Gesundheitszustand liegt dieser Wert bei 56 %.

Eine verlässliche Kinderbetreuung durch den Partner oder durch eine Institution kann (z.B. Kita oder Schule) die Gesundheit der Eltern stärken.



Grafik 12

Interessant ist, dass es sich auch positiv auf die Gesundheit auswirkt, wenn der Partner oder die Partnerin zeitlich flexibel arbeiten kann (Gleitzeit, freie Einteilung der Arbeitszeit, etc.). Eltern mit guter Gesundheit haben häufiger Partner, die ihre Arbeitszeit frei einteilen können. Zugleich zeigt sich, dass Eltern, denen es gesundheitlich nicht gut geht, signifikant häufiger Partner haben, die an feste Arbeitszeiten gebunden sind oder die häufig Wochenendarbeit leisten müssen.

Eltern geht es besser, wenn ihre Kinder verlässlich und gut betreut werden.

Doch nicht nur die berufliche Situation der Eltern wirkt sich auf deren Gesundheit aus. Die AOK-Familienstudie 2014 zeigt ebenso deutlich, dass Eltern, die über eine verlässliche Kinderbetreuung (durch den Partner, die Familie oder durch Institutionen) verfügen, weniger gesundheitliche Probleme aufweisen als Eltern ohne entsprechende Betreuungsmöglichkeiten. So geben rund zwei Drittel der befragten Eltern mit einem guten Gesundheitszustand an, für die Kinderbetreuung eine verlässliche Institution (Kita, Schule, etc.) an der Hand zu haben. Von den Eltern, denen es eigenen Angaben zufolge schlecht geht, ist das nur bei etwas mehr als der Hälfte der Fall (Grafik 12).

Achten Sie auf sich!

Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit. Sie kommt der Gesundheit ihrer Kinder direkt zugute. Kinder spüren sehr sensibel, ob es Ihnen gut geht oder nicht.

Achten Sie auch auf Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben, denn auch sie bestimmen die Gesundheit Ihrer Kinder mit. Nehmen Sie sich hin und wieder Auszeiten, ganz allein für sich, um einmal Abstand zu gewinnen. Und gönnen Sie auch sich und Ihrem Partner Auszeiten, um wieder aufzutanken und sich als Paar zu erleben.



„Die AOK-Familienstudie belegt, dass es Kindern gut geht, wenn Eltern auf ihre Gesundheit achten.“

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Hertie School of Governance, Berlin

Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie!

Verbringen Sie so viel gemeinsame Zeit mit Ihrer Familie wie möglich. Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam mit Ihren Kindern ein. Unternehmen Sie etwas zusammen. Aber warten Sie nicht bis zum nächsten Urlaub.

Bewegen Sie sich so viel und so oft wie möglich gemeinsam mit Ihren Kindern. Nutzen Sie Medien öfter gemeinsam in der Familie.

„Je mehr Zeit Sie sich bewusst für die Familie nehmen, desto besser ist es für die Gesundheit Ihrer Kinder – das zeigt die AOK-Familienstudie.“

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf



Suchen Sie sich Unterstützung!

Bauen Sie sich ein breites Netzwerk für Ihre Unterstützung und die Unterstützung Ihres Kindes aus Familienmitgliedern, Nachbarn, Freunden und Erziehern sowie Pädagogen aus Kita und Schule auf.

Wichtig ist, dass dieses Netzwerk auch genügend Entlastung und Unterstützung für Sie selbst leisten kann, wenn es einmal eng und kritisch wird. Bauen Sie Kontakte zum Nahumfeld auf und pflegen Sie diese. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, in Kita und Schule Freunde zu finden, zeigen Sie Interesse an der Kita oder Schule Ihres Kindes. Alleinerziehende profitieren hiervon im besonderen Maße.



„Die AOK-Familienstudie zeigt, dass funktionierende private oder institutionelle Netzwerke vor allem auch für Alleinerziehende sehr wichtig sind.“

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Hertie School of Governance, Berlin

Hören Sie auf die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes!

Nehmen Sie die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes ernst. Kinder zeigen Probleme in der Kita und der Schule oder Probleme mit Freunden oft nicht direkt, sondern verbergen sie. Versuchen Sie, die versteckten Signale Ihres Kindes, die sich durch körperliche und psychische Reaktionen offenbaren, sensibel zu interpretieren.

Schenken Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit, reden Sie mit Ihrem Kind, sprechen Sie über alltägliche Dinge, tauschen Sie sich aus und schenken Sie ihm regelmäßig (so oft wie möglich) ungeteilte Aufmerksamkeit zum Beispiel beim Vorlesen, Spielen oder bei Problemen. Das macht es Ihnen möglich, auch unbefangen über gesundheitliche Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit, schlechte Laune oder Schwindel zu sprechen.

„Wenn Ihr Kind über eine längere Zeit regelmäßig über gesundheitliche Beeinträchtigungen klagt und gereizt oder traurig ist, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt sprechen.“

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf



Eltern lassen ihre Kinder
nicht alleine fernsehen

Medienkonsum

Im Rahmen der AOK-Familienstudie 2014 wurden die Eltern auch zum Medienkonsum in der Familie befragt. Neben dem TV-Konsum wurde erstmals untersucht, wie Kinder Handys, Smartphones und Videokonsolen nutzen – und ob Eltern sie in diesem Bereich reglementieren. Das Ergebnis: Ganz egal, welche Medien Kinder nutzen – ein Großteil aller Eltern greift begrenzend ein. Interessant ist auch, dass Eltern die Medienkompetenz ihrer Kinder je nach Geschlecht unterschiedlich bewerten.



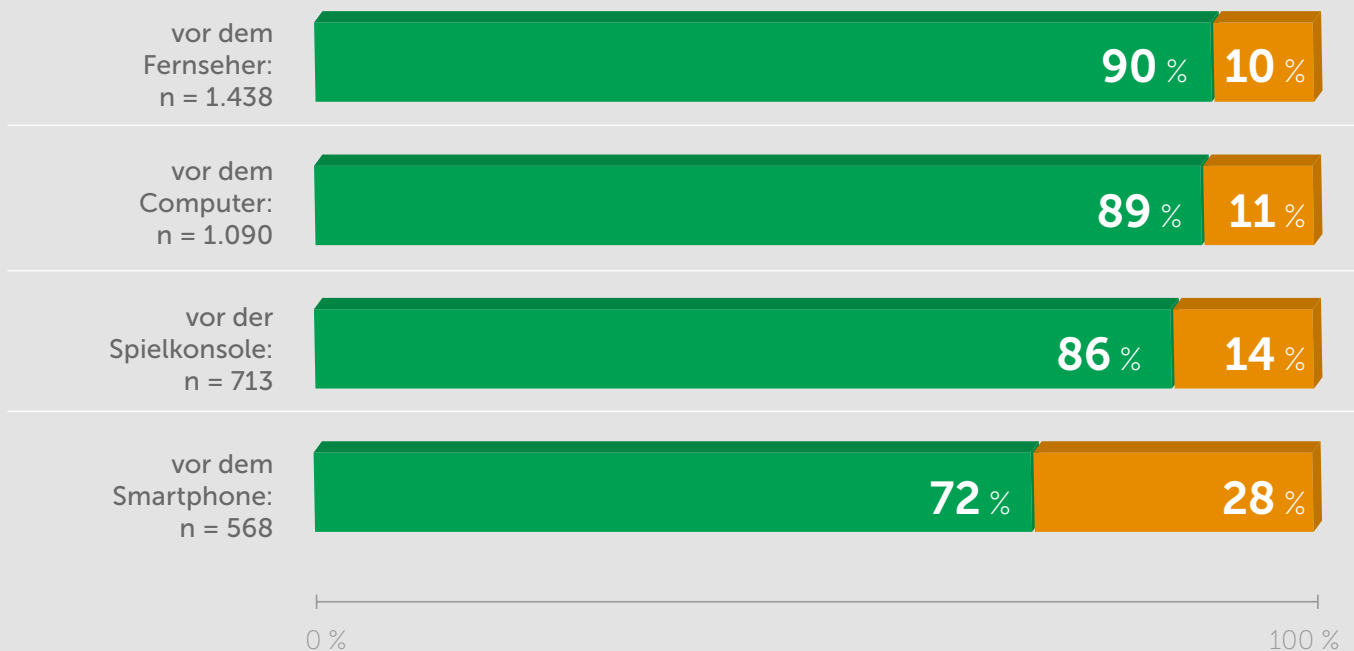
VON 10

ELTERN BEGRENZEN
DEN TV-KONSUM IHRES KINDES

Die meisten Eltern begrenzen die Zeit, die ihr Kind mit Medien verbringt.

Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind ... verbringt?

JA NEIN



Grafik 13

Die Frage, wie viel Zeit die Eltern ihren Kindern vor dem Bildschirm gestatten, wird in vielen Familien heiß diskutiert. Wie schon in der Vorgängerstudie wurden die Eltern in der AOK-Familienstudie 2014 daher auch gefragt, ob sie die Zeit ihrer Kinder vor den Geräten aktiv begrenzen. Das Ergebnis: Die überwiegende Mehrheit der Eltern reguliert die Mediennutzungsdauer ihrer Kinder – unabhängig vom Medium (Grafik 13).

Eltern regulieren den Medienkonsum ihrer Kinder unabhängig vom Medium. Nur bei der Nutzung von Smartphones greifen Eltern etwas seltener ein.

- Neun von zehn Erziehungsberechtigten setzen ein Zeitlimit beim Fernsehen.
- 89 % begrenzen auch die Computernutzung des Kindes.
- Etwas weniger wird der Gebrauch von Videospielekonsolen (86 %) und Smartphones (72 %) eingeschränkt.

Die Begrenzung der Medienzeit ist abhängig vom Bildungsniveau der Eltern. Je höher der Bildungsabschluss, desto mehr schränken Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder ein. Das hat sich in der Vorgängerstudie 2010 bereits für die TV-Nutzung gezeigt, gilt aber – nach den Befunden der aktuellen Studie – auch für Computer, Spielekonsole und Smartphone.

Es hängt stark vom Alter der Kinder ab, wann Kinder welche Medien alleine nutzen: Kinder zwischen vier und sechs Jahren nutzen Computer, Internet, Smartphone und Spielkonsole nur sehr selten alleine. Gemeinsam mit den Eltern bedient aber bereits ein Drittel der Jüngsten den PC, ein Viertel geht mit den Eltern auch online. Die Nutzung des Fernsehers findet in allen Altersgruppen mehrheitlich mit den Eltern statt, wohingegen die Konsole bereits ab einem Alter von sieben Jahren häufiger allein bedient wird. Ab einem Alter von 10 Jahren beschäftigen sich die Kinder allein mit dem PC. Das Internet nutzen erst Teenager (13 bis 14 Jahre) mehrheitlich allein. Bei den Handys geht es etwas schneller: In der Altersgruppe zehn bis zwölf Jahre nutzen bereits 45 % der Kinder ein Smartphone ohne ihre Eltern, bei den 13- bis 14-Jährigen sind es 69 %.

Jungen sind technisch kompetent, Mädchen bewerten Inhalte kritisch

Die Allgegenwärtigkeit elektronischer Medien beeinflusst immer früher die kindliche Entwicklung. Im Gegensatz zum TV-Konsum ist die Nutzung von Tablets und Smartphones schwerer zu kontrollieren. Interessant ist deshalb auch, wie es um die Medienkompetenzen von Eltern und Kindern bestellt ist. Im Rahmen der AOK-Familienstudie 2014 wurde die von den Eltern vermutete Medienkompetenz ihrer Kinder in Bezug auf TV, Videospielkonsolen, Computer, Internet, Smartphone und Tablet PCs genauer beleuchtet. Eltern sollten daher jeweils eine Frage zur technischen und inhaltlichen Medienkompetenz ihrer Kinder beantworten (Grafik 14).

Aus der Studie ergeben sich die folgenden Erkenntnisse:

- Eltern schätzen ihre eigenen inhaltlichen Kompetenzen bei allen abgefragten Geräten grundsätzlich höher ein als die ihrer Kinder.
- Die elterliche Einschätzung der technischen wie der inhaltlichen Medienkompetenz ihres Kindes ist erwartungsgemäß vom Alter des Kindes abhängig: Sie fällt umso höher aus, je älter das Kind ist.
- Bei allen zur Frage gestellten Medien bescheinigen die Eltern den Jungen eine leicht höhere technische Kompetenz als den Mädchen. Bei der Videospielekonsole sind sich Eltern allerdings sicher, dass Jungen eher in der Lage sind, diese versierter bedienen zu können als Mädchen (Jungen: 54 %, Mädchen: 36 %).



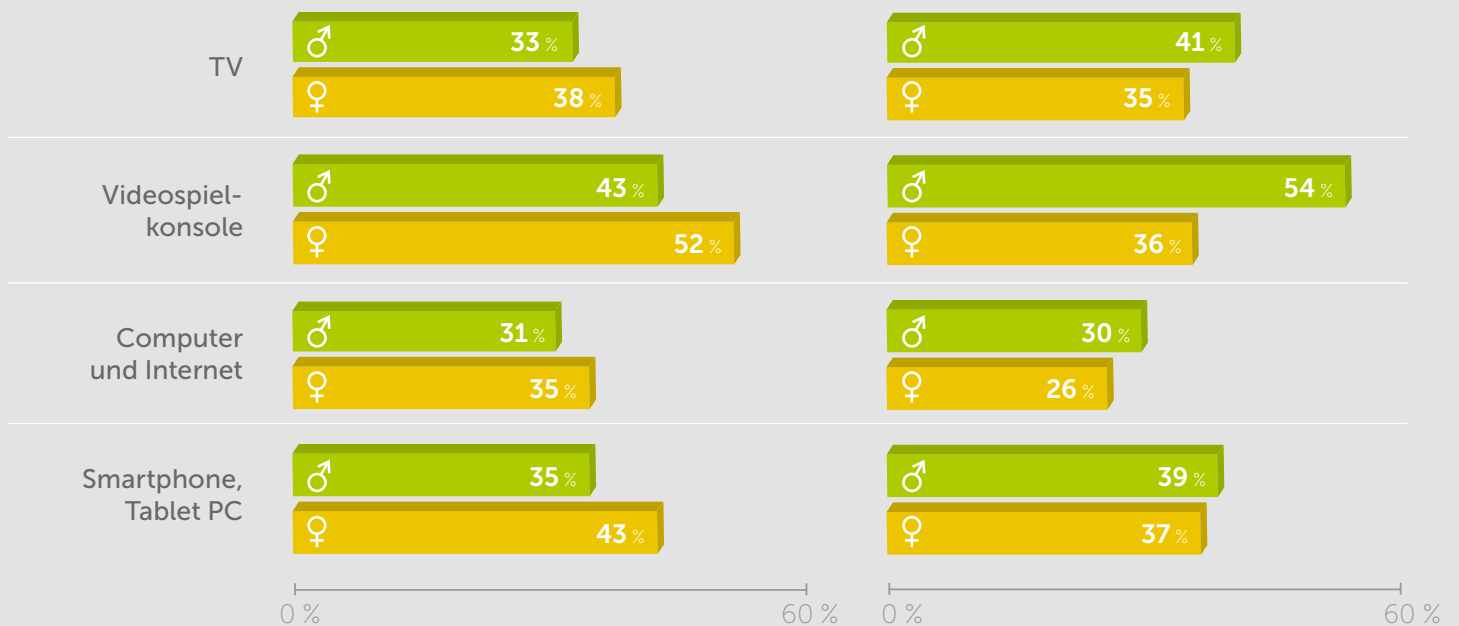
Den Angaben der Eltern zufolge unterscheidet sich die Medienkompetenz von Mädchen und Jungen.

JUNGEN

MÄDCHEN

... die jeweiligen Inhalte kritisch bewerten zu können? (sehr gut/gut)

... die folgenden Medien technisch bedienen zu können? (sehr gut/gut)



Basis: n = 1.088 Fälle (TV vorhanden); 653 Fälle (Spielkonsole); 1.088 Fälle (Computer und Internet); 768 Fälle (Smartphone, Tablet PC)

Grafik 14

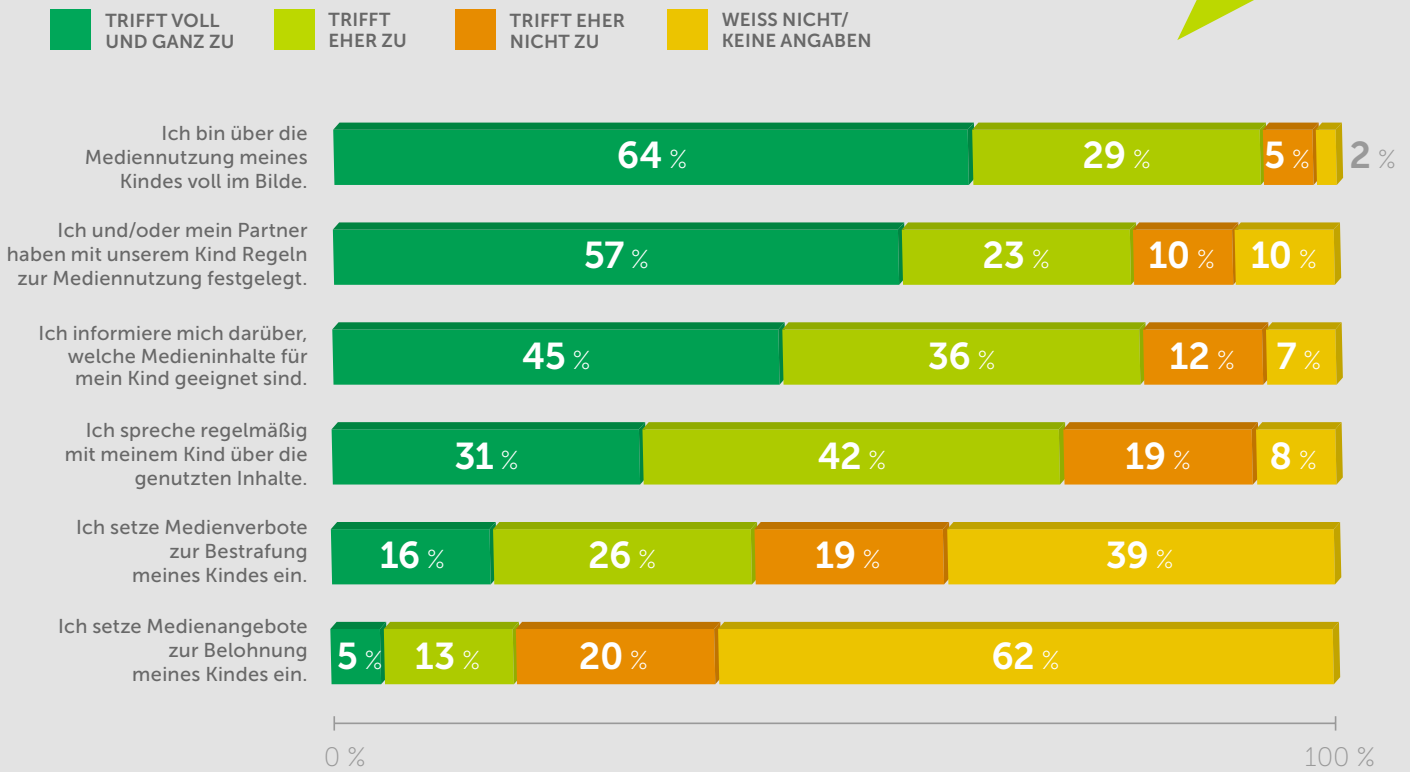
- Was die vermutete inhaltliche Medienkompetenz der Kinder betrifft, gehen die Eltern grundsätzlich bei allen Geräten davon aus, dass Mädchen Inhalte besser kritisch bewerten können. Somit reproduzieren sie das gängige Geschlechtsstereotyp, demzufolge Jungen technikaffiner sind und Mädchen eher auf den Inhalt achten.

Den Angaben der Eltern zufolge können Jungen Medien technisch besser bedienen, Mädchen dagegen Inhalte kritischer bewerten.

Die meisten Eltern lehnen Medienangebote zur Belohnung oder Bestrafung ab

Um mehr über die Bedeutung von Medien im Erziehungsalltag zu erfahren, wurde den Eltern eine Reihe von Aussagen zur Medienerziehung vorgegeben, denen die Befragten auf einer Vierer-Skala von „trifft voll und ganz zu“ bis „trifft überhaupt nicht zu“ zustimmen konnten.

Die meisten Eltern wissen über die Mediennutzung ihres Kindes gut Bescheid.



Grafik 15

16 % der Eltern setzen Medienverbote zur Bestrafung des Kindes ein.

- Knapp zwei Drittel der Eltern geben demnach an, über die Mediennutzung ihres Kindes voll im Bilde zu sein.
- Es gibt so gut wie keine Eltern, die die Mediennutzung ihrer Kinder völlig unkontrolliert lassen.
- Knapp die Hälfte der Väter und Mütter informiert sich darüber, welche Medieninhalte für ihr Kind geeignet sind. Und: Fast ein Drittel spricht regelmäßig mit dem Kind über die genutzten Medieninhalte.
- Medienangebote zur Belohnung oder Bestrafung von Kindern einzusetzen, wird von der Mehrheit der Eltern abgelehnt. Nur 16 % setzen Medienverbote zur Bestrafung des Kindes ein, und nur bei 5 % der befragten Eltern kommen Medienangebote als Belohnung zum Einsatz.
- Offensichtlich können Alleinerziehende aufgrund längerer Abwesenheit von Zuhause den Medienkonsum ihrer Kinder weniger gut verfolgen als Eltern, die ihre Kinder gemeinsam erziehen (57 % vs. 65 %).



IMPRESSUM

Herausgeber
AOK-Bundesverband, Berlin

Redaktion und grafische Gestaltung
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin
verlag@kompart.de | www.kompart.de

Stand
März 2014

