

Pressekonferenz des AOK-Bundesverbandes  
zur AOK-Familienstudie 2022  
am Dienstag, 6. Dezember 2022, Berlin

## **Statement von Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer**

Forschungsdirektorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

# **Belastungen für Familien und ihre Kinder nehmen zu. Ressourcenförderung wird immer wichtiger**

Es gilt das gesprochene Wort.

Seit 2007 untersucht die AOK mit ihrer Familienstudie den Gesundheitszustand von Eltern mit Kindern im Alter zwischen vier und 14 Jahren in Deutschland. Die Studie liefert damit seit Jahren wichtige Informationen dazu, welche Faktoren sich positiv oder negativ auf die Gesundheit von Eltern und ihren Kindern und damit auf das Familienleben auswirken. Diese Ergebnisse ermöglichen wiederum Aussagen darüber, wie sich Eltern- und Kindergesundheit fördern lässt.

Die wichtigste Erkenntnis aus der AOK-Familienstudie 2022: Die Zeit seit der letzten Befragung 2018 inklusive der drei Jahre Pandemie ist nicht spurlos an den Familien vorbeigegangen. Von den Eltern schätzen nur noch 64 Prozent ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen als sehr gut oder gut ein. 2018 waren es noch 76 Prozent.

Dabei könnten verschiedene Gründe eine Rolle spielen: Seit 2018 haben beispielsweise die finanzielle Belastung von 27 auf 40 Prozent und die psychische Belastung von 27 auf 34 Prozent zugenommen. Zur vermehrten Belastung trägt sicher auch bei, dass Familie und Beruf heutzutage weniger gut miteinander zu vereinbaren sind. Eltern haben zwar eher die Möglichkeit im Homeoffice zu arbeiten. Dennoch erzeugt der Job bei 43 Prozent der Eltern starke Belastungen, sodass sie den familiären Verpflichtungen nicht immer so nachkommen können, wie sie es sich vielleicht wünschen würden.

### **Gesundheitszustand ist stabil geblieben, aber mehr psychosomatische Beschwerden**

Um herauszufinden, wie es dem Nachwuchs geht, wurden in der AOK-Familienstudie den Eltern auch Fragen zur Gesundheit der Kinder und ihrer Lebensqualität gestellt.

Fast alle Eltern (94 Prozent) beschreiben den allgemeinen und körperlichen Gesundheitszustand ihres Kindes als sehr gut oder gut. Das sind die gleichen guten Ergebnisse wie 2018.

Veränderungen zeigen sich jedoch bei der psychosomatischen Beschwerdelast: Bei der aktuellen Befragung litten die Kinder häufiger als bei der letzten Umfrage 2018 an Einschlafproblemen, Benommenheit, Kopf- und Bauchschmerzen.

Die Lebensqualität umfasst verschiedene Bereiche wie etwa das seelische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit der Kinder. Dazu gehörten Fragen, wie es den Kindern seelisch geht, wie sie mit ihren Freunden klarkommen oder wie wohl sie sich in der Schule fühlen.

Die Ergebnisse zeigen, dass die gesundheitsbezogene Lebensqualität von 28 Prozent der Kinder eingeschränkt ist, insbesondere bei Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status. Vor allem ältere Kinder sind stärker betroffen, auch, weil sich ihre Lebenswelten infolge der Pandemie stärker verändert haben.

Was man bei der Interpretation der Daten aber nicht vergessen darf: Hinter uns liegen drei Jahre mit großen Einschränkungen. Schulschließungen, der mangelnde Kontakt zu Freunden, und fehlende Freizeitaktivitäten haben die Familien mit ihren Kindern sehr belastet. Auch andere Studien zeigen, dass sich während der Coronazeit die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen vermindert haben – nicht nur in Deutschland, sondern auch international.

### **Wie sich das Familienleben verändert hat**

Als die AOK-Familienstudie das erste Mal erstellt wurde, haben sich einige schützende Faktoren herauskristallisiert: Die Kinder und Jugendlichen, die viel Zeit mit ihrer Familie verbringen, die feste Regeln und eine Struktur vorfinden, kommen besser klar und sind psychisch stabiler. Man nennt diese Merkmale daher auch „schützende Faktoren“ oder „Ressourcen“.

In der aktuellen Befragung haben solche Ressourcen abgenommen.

Die Eltern widmen ihren Kindern weniger gemeinsame Zeit – statt 91 Prozent bei der Befragung 2018 sind es 2022 nur noch 81 Prozent, die sich regelmäßig ihrem Nachwuchs zuwenden.

Die Familien haben weniger tägliche Gewohnheiten oder feste Rituale wie zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten: Statt 88 im Jahr 2018 sind es 2022 nur noch 80 Prozent.

Es gibt weniger feste Regeln, die zwischen Eltern und Kindern vereinbart werden (2018: 89 Prozent, 2022: 86 Prozent). So begrenzen zum Beispiel weniger Eltern die Zeit, die ihre Kinder vor dem Bildschirm verbringen (2018: 87 Prozent, 2022: 78 Prozent). Das betrifft insbesondere Eltern mit niedrigem sozioökonomischen Status. Auch die Sicherheit von Vätern und Müttern in ihrer Elternrolle hat leicht abgenommen. Nur noch 44 Prozent der befragten Eltern fühlen sich „sehr sicher“, vor vier Jahren sagten das noch 49 Prozent.

Auch diese Ergebnisse darf man nicht überdramatisieren! Die Familien mussten in den vergangenen drei Jahren mit stark veränderten Bedingungen umgehen. Und natürlich sind Kinder und Eltern dadurch mehr belastet, und natürlich wirkt sich das auch vermehrt auf das Wohlbefinden aus.

### **Risikofaktoren mindern, positive Faktoren stärken**

Die Annahme liegt nahe, dass die Widerstandskräfte bei Eltern und Kindern durch die andauernde Pandemie, aber auch durch aktuelle Ereignisse wie Ukraine-Krieg, Inflation, Finanzprobleme und Klimakrise besonders herausgefordert sind. Wichtig ist es deshalb, schützende Faktoren aufzubauen.

Dadurch lassen sich das seelische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen verbessern und Belastungen auffangen. Dazu gehören ein gutes Familienklima, eine gute Beziehung der Eltern zu ihren Kindern, eine sichere Elternrolle und Rituale wie zum Beispiel das tägliche gemeinsame Abendessen. Wenn Familien möglichst viele solcher Ressourcen haben, gibt es einen positiven Zusammenhang zum psychischen Wohlbefinden der Kinder – auch dann, wenn die Ausgangsbedingungen nicht so gut sind.

Auch wenn es heute viel anspruchsvoller geworden ist, schützende Faktoren in den Familienalltag zu bringen und aufrechtzuerhalten, ist es dennoch besonders wichtig, diese in den Familien nicht nur zu fordern, sondern auch zu fördern.

Ressourcen und Schutzfaktoren für seelische Gesundheit müssen daher gestärkt werden. Insbesondere in sozial schwachen Familien und in Familien, die aus strukturschwachen Kommunen kommen – also überall dort, wo die Kommune wenig Geld hat, wo es an Infrastruktur fehlt, wo viele Familien mit Migrationshintergrund leben und wo die Einkünfte niedrig sind, – bedarf es gezielter Unterstützungsangebote.

### **Probleme von Familien in besonderen Risikolagen**

Denn auch das ist ein Ergebnis der AOK-Familienstudie: Eltern mit einem niedrigen sozioökonomischen Status (Bildung, Haushaltseinkommen, berufliche Qualifikation, beruflicher Stand) und/oder aus strukturschwachen Kommunen sind höher belastet und haben schlechtere Gesundheitschancen.

Das zeigt sich beispielsweise beim Punkt Bewegung, der ein wichtiger stärkender Faktor für die seelische und körperliche Gesundheit ist: In diesen Familien sind die Kinder im Alltag und im Sport seltener aktiv. Kinder mit einem niedrigen SES sind im Vergleich zu Kindern mit einem hohen SES seltener Mitglied in einem Verein und können seltener schwimmen.

Der sozioökonomische Status hat damit einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Familien und Kindern. Es braucht daher besondere Konzepte für die Familien, die es ohnehin schon schwer haben. Sie geben sich viel Mühe und strengen sich an. Aber oft schaffen sie es einfach nicht. Gerade hier ist es wichtig, strukturell zu intervenieren und Ressourcen zu stärken. Denn: Wenn man die Belastungen von den Familien nimmt, also insbesondere von den Eltern, dann hilft das auch den Kindern.

Die Befunde der AOK-Familien-Studie 2022 zeigen klar, dass das Wohlbefinden der Eltern und die Rahmenbedingungen, in denen Familien leben, eng verknüpft sind mit der Gesundheit der Kinder. Die Empfehlungen, die sich aus den Ergebnissen der AOK-Familienstudie 2022 für die AOK ergeben, wird Ihnen Carola Reimann darlegen, die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

Kontakt und Information

**Dr. Kai Behrens** | AOK-Bundesverband | 030 346 46 2309 | [presse@bv.aok.de](mailto:presse@bv.aok.de)