

**Stress: Mädchen gehen oft mit Schmerzen zur Schule
DAK-Studie: 40 Prozent aller Schülerinnen haben Beschwerden /
Viele leiden unter Kopfschmerzen und Schlafproblemen**

Hamburg/Lüneburg, den 14. Januar 2010. Sie sind gereizt, können schlecht schlafen und klagen über Schmerzen: Jeder dritte Schüler in Deutschland berichtet von regelmäßigen Stress-Symptomen. Nach einer neuen DAK-Studie sind vor allem Mädchen betroffen. 40 Prozent der Schülerinnen haben mehrmals in der Woche psychosomatische Beschwerden. Das zeigt eine aktuelle Befragung von 4.500 Jungen und Mädchen im Alter von zehn bis 21 Jahren, die die Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse an 15 Schulen in vier Bundesländern durchgeführt hat.

Bei den Beschwerden werden Einschlafprobleme (22 Prozent) und Gereiztheit (21 Prozent) am häufigsten genannt. Kopfschmerzen und Rückenschmerzen geben jeweils rund 16 Prozent der Befragten an. Über Niedergeschlagenheit klagen 14 Prozent. Es folgen Nervosität (11 Prozent), Schwindelgefühle (9 Prozent) und Bauchschmerzen (8 Prozent). Jeder zehnte Schüler berichtet, dass er sogar täglich zwei oder mehr Beschwerden hat.

Jeder zweite Betroffene hat Prüfungsangst

Nach der DAK-Studie hängen viele Probleme offenbar eng mit dem Klassenklima zusammen. In Schulen mit schlechtem Klassenklima ist der Anteil von Schülern mit regelmäßigen Beschwerden deutlich erhöht. Mehr als 50 Prozent der Betroffenen fühlen sich in der Schule „verzweifelt“. Insgesamt geben mehr als zwei Drittel der Schüler mit häufigen Beschwerden an, dass sie in der Schule regelmäßig negative Gefühle erleben. Jeder zweite Schüler mit häufigen Beschwerden berichtet ferner von Prüfungsangst. „Die Gesundheit vieler Jungen und Mädchen leidet unter schulischen Belastungen“, erklärt Dr. Cornelius Erbe, Leiter des DAK-Geschäftsbereiches Produktmanagement. „Wird falsch auf diese Belastungen reagiert, können negative Gefühle und psychosomatische Beschwerden entstehen. Wichtig ist, dass auch Lehrer und Eltern die Probleme offen angehen. Schweigen und Verdrängen macht alles noch schwieriger.“ Schüler, die Probleme eher vermeiden, berichten mehr als doppelt so häufig von regelmäßigen Beschwerden.

Mädchen berichten häufiger über Gesundheitsbeschwerden

Auffällig sind deutliche Geschlechtsunterschiede. So berichten Mädchen mit 38,2 Prozent fast doppelt so häufig wie Jungen (21,3 Prozent) von psychosomatischen Beschwerden. Bei einzelnen Symptomen ist der Unterschied noch gravierender. Während zum Beispiel 25,3 Prozent der Mädchen über Kopfschmerzen klagen, sind es bei den Jungen lediglich 8,4 Prozent. Vor allem in der Pubertät und beim Übergang in den Beruf treten die körperlichen und psychischen Probleme besonders häufig auf. Bei Mädchen steigen die Beschwerden ab dem 15. Lebensjahr kontinuierlich an, während sie bei Jungen ab dem 12. Lebensjahr nicht weiter zunehmen.

Weniger Kopf- und Rückenschmerzen bei Gymnasiasten

An der aktuellen Befragung haben sich insgesamt 4482 Schüler von drei Haupt- und Realschulen, drei Gesamtschulen, vier Gymnasien und fünf Berufsschulen beteiligt. „In allen Schulformen berichten Mädchen deutlich häufiger als Jungen von Beschwerden“, erklärt Projektleiterin Anica Richardt von der Leuphana Universität Lüneburg. „Aber Gymnasiasten geben insgesamt seltener an, unter psychosomatischen Beschwerden zu leiden. Dieser Unterschied wird besonders bei Kopf- und Rückenschmerzen deutlich.“

Die aktuelle Studie entstand im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Dabei begleiten und beraten das Institut für Psychologie sowie das Zentrum für angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg für die Krankenkasse inzwischen bundesweit 30 Schulen, die sich für das dreijährige Projekt beworben haben. Die Gesundheitsziele werden von jeder Schule individuell festgelegt. Grundlage ist eine umfassende Befragung von Schülern, Lehrern und Eltern zum Gesundheitszustand, Schulalltag und Schulklima.

Kontakt: Rüdiger Scharf, Tel. 040/2396-1505, eMail ruediger.scharf@dak.de
Silke Rupprecht, Tel. 04131/677-7984, eMail rupprecht@leuphana.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

Die DAK-Pressestelle twittert. Folgen Sie uns unter www.twitter.com/dak_presse