



GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT



GESUNDE KINDER, GESUNDE ZUKUNFT

Was Familien stark macht

SPEZIAL

+++ Potenziale, Ziele, Perspektiven

STARTSCHUSS Einfach vorbildlich von Philipp Lahm	3	FAMILIENFREUNDLICHE UNTERNEHMEN Eine Frage der Führungskultur von Barbara Maier	16
ÜBERBLICK Rückenwind für Familien von Anke Tempelmann und Kai Kolpatzik	4	KINDERNETZWERK-STUDIE Anders als andere Familien von Christopher Kofahl und Daniel Lüdecke	17
ZEITSTRESS »Es ist heute viel schöner, Kinder zu haben« Interview mit Klaus Hurrelmann	7	ZUKUNFT Totgesagte leben länger von Günter Burkart	18
AOK-FAMILIENSTUDIE Familienglück unter Zeitdruck von Ulrike Ravens-Sieberer und Klaus Hurrelmann	8	FAMILIENZENTRUM »Mit den Eltern statt für die Eltern« Interview mit Claudia Kuckelkorn	19
PHILIPP LAHM-STIFTUNG Eine Woche voller Abwechslung von Annegret Himrich	11	SATIRE Non vitae, sed kitae discimus von Thomas Rottschäfer	20
MEDIENKOMPETENZ Im Bann des Bildschirms von Silke Heller-Jung	12	GESUNDHEIT FÜR GROSS UND KLEIN Beispiele für das Engagement der AOKs in Projekten zur Familiengesundheit	21
AOK-PROJEKTE Wer liest, lebt gesünder	14		
Gesund groß werden	14		
Wo guter Rat nichts kostet	15		
Eine Reise ins Weltall	15		

■ **www.aok.de/familie**

Die AOK-Familienstudie 2014 ist Teil der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Unter dem Dach dieser Initiative zeigt die AOK ihr gesellschaftliches Engagement für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Begleitendes Material und die komplette Studie zum Download gibt es unter → *Initiative Gesunde Kinder* → *AOK-Familienstudie 2014*.

■ **www.kindergesundheit-info.de**

Das Onlineportal der BZgA für Eltern, Kinder und Fachkräfte bietet Rat, Hilfe und Informationen zur Kinder- und Jugendgesundheit.

■ **www.kindernetz.de**

Das Kindernetz des Südwestrundfunks (SWR) richtet sich an Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre. Hier erfahren Vorschulkinder und Schüler, wie sie Medien nutzen, selbst Inhalte erstellen können und welche Reaktionen sie darauf bekommen. Darüber hinaus bietet das

SWR-Kindernetz Informationen zu allen Kindersendungen der ARD sowie zusätzliche Angebote und medienpädagogische Materialien.

■ **www.schau-hin.info**

Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, Handy, Internet & Co. sinnvoll zu nutzen? Diese Frage stellen sich viele Eltern. Das Ratgeberportal Schau hin! informiert Eltern und Erziehende über Entwicklungen in der elektronischen Medienlandschaft und über mögliche Gefahrenquellen, die sich für Kinder ergeben können. Zugleich gibt Schau hin! konkrete und alltagstaugliche Tipps, wie Erwachsene den Medienkonsum ihrer Kinder kompetent begleiten können.

■ **www.dji.de**

Website des Deutschen Jugendinstituts. Das DJI ist eines der größten sozialwissenschaftlichen Institute zu den Themen Kindheit, Jugend, Familie und den darauf bezogenen Politik- und Praxisfeldern. An der Schnittstelle zwischen unter-

schiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen, föderalen Ebenen, Akteursgruppen, Politikbereichen und Fachpraxen bietet es Erkenntnisse aus der Forschung, wissenschaftsbasierte Beratung der Politik sowie wissenschaftliche Begleitung und Anregung der Fachpraxis. Gleichzeitig fungiert das DJI als Vermittlungsinstanz zwischen Wissenschaft, Politik und Fachpraxis.

■ **www.fruhe-hilfen.de**

Website des „Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH)“. Ziel des NZFH ist es, Kinder durch die Vernetzung von Gesundheitsversorgung auf der einen sowie Kinder- und Jugendhilfeangeboten auf der anderen Seite früher und besser vor Gefährdungen zu schützen. Das Zentrum trägt dazu bei, familiäre Belastungen früher und effektiver zu erkennen und Hilfen bereitzustellen.

Einfach vorbildlich

Kindern geht es gut, wenn Eltern auf ihre Gesundheit achten, das zeigt die aktuelle AOK-Familienstudie. Als überzeugter Familiemensch unterstützt **Philipp Lahm** die AOK, die sich im Rahmen der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ für die Gesundheit von Eltern und Kindern starkmacht.



Meine Familie bedeutet mir sehr viel, noch mehr, seit ich selbst Vater bin. Ich bin in einem liebevollen Elternhaus groß geworden. Das hat mich geprägt. Meine Eltern und meine Großeltern waren meine Vorbilder, von ihnen habe ich viel gelernt. Ich persönlich glaube, dass gerade für Kinder Vorbilder sehr wichtig sind. Von jemandem, den man für etwas bewundert, schaut man sich auch eine Menge ab.

Darum können gerade Eltern ihren Kindern so viel geben. Das Wichtigste sind natürlich Liebe und Geborgenheit. Aber Eltern können in vielerlei Hinsicht Vorbilder sein, ihren Kindern Werte vermitteln und ihnen Rückhalt geben. Damit Kinder gesund aufwachsen, ist es wichtig, dass sie von klein auf Freude daran haben, ihre Umwelt zu erkunden. Eltern sollten ihre Kinder ermutigen, die Welt in ihrer ganzen Vielfalt zu entdecken. Ein gutes Beispiel ist hier die Ernährung: Dass im Familienkreis gekocht und gegessen wird, dass man die verschiedensten Dinge gemeinsam probiert – davon profitieren Kinder ein Leben lang. Oder nehmen wir das Beispiel Sport. Kinder, die schon früh den Spaß an Bewegung

entdecken und die positiven Auswirkungen von Sport kennenlernen, gestalten meist auch als Erwachsene ihr Leben aktiv. Die Weichen für eine gesunde Lebensführung werden früh gestellt.

Das war für mich vor sieben Jahren mit ein Grund, eine Stiftung zu gründen: um Kinder und Jugendliche zu unterstützen, die im Leben weniger Glück hatten als ich selbst. Ich möchte die Mädchen und Jungen mit Angeboten wie dem Sommercamp nachhaltig für gemeinschaftliche Werte, Sport und Bildung begeistern.

Ich hoffe, dass mir das auch bei unserem Sohn gelingt und ich ihm ein gutes Vorbild bin. Auch darum begrüße ich, dass die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ Familien unterstützt und Müttern und Vätern lebensnahe und alltagstaugliche Empfehlungen für ein gesundes und glückliches Familienleben gibt.

Philipp Lahm

Botschafter der AOK-Initiative
„Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“

Rückenwind für Familien

Damit Kinder gesund aufwachsen, brauchen sie vor allem eins: Eltern, die ihnen den Weg zu einem gesunden Leben zeigen und sie aktiv begleiten. Hilfestellung und Unterstützung bekommen Mütter und Väter dabei von der AOK. Von **Anke Tempelmann** und **Kai Kolpatzik**

Mehr als ein Drittel aller in Deutschland lebenden Kinder, insgesamt fast 4,5 Millionen, sind bei der AOK versichert. Vor diesem Hintergrund nimmt die Gesundheitskasse ihre besondere gesellschaftliche Verantwortung als große Familienkasse wahr und engagiert sich seit Jahren intensiv für die Gesundheit von Eltern, Kindern und Familien.

Schon länger ist bekannt, dass der familiäre Alltag einen großen Einfluss auf das gesundheitliche Wohlbefinden von Kindern und Eltern hat. Die Familie ist die primäre Sozialisationsinstanz für Heranwachsende und der Ort, wo sie Rückhalt und Unterstützung finden. Die Gesundheit der Kinder wird zum einen unmittelbar durch die Beziehung zwischen ihnen und ihren Eltern beeinflusst; die soziale Stabilität und emotionale

Verbundenheit innerhalb der Familie ist für eine gesunde Entwicklung von Kindern sehr wichtig. Eine große Rolle spielt auch, welche Lebensweise, welche Gewohnheiten und Vorlieben Eltern ihren Kindern im Alltag vermitteln und vorleben. Umgangsformen, persönliche Präferenzen sowie Einstellungen zum Körper und zur Gesundheit werden stark innerhalb der Familie geprägt, so das Ergebnis des Nationalen Kinder- und Jugendgesundheits-surveys (KiGGS), den das Robert Koch-Institut durchführt. Weitere Faktoren, die die Gesundheit von Kindern beeinflussen, sind die wirtschaftliche Situation des Haushalts, der Berufs- und Bildungshintergrund der Eltern und das Konsumverhalten.

Eltern unter Druck. Die wachsenden Ansprüche an Eltern, die zunehmende Bedeutung des Kindeswohls und veränderte Le-



Jürgen Graalmann
ist Vorstandsvorsitzender
des AOK-Bundesverbandes.

»In meiner Kindheit gab es noch keine Smartphones«

Müttern und Vätern Empfehlungen für den Familienalltag an die Hand geben.

Wie stärkt die AOK Familien den Rücken?

Neben den klassischen Leistungen wie Haushaltshilfe oder Kinderkrankengeld haben wir viele zusätzliche Angebote für Familien, etwa unsere Gesundheitskurse oder das AOK-Baby-Telefon. Um die Gesundheitschancen unseres Nachwuchses frühzeitig zu verbessern, engagieren wir uns bundesweit in Kindergärten und Schulen. Im Spätsommer startet beispielsweise unser neues Programm „Jolinchen-Kids“. Außerdem werden wir künftig die Zusammenarbeit mit den Kinderärzten bei Vorsorgeprogrammen weiter intensivieren.

In der aktuellen Studie ging es auch um die Mediennutzung. Weshalb interessiert sich die AOK dafür?

In meiner Kindheit gab es noch keine Tablets, Spielkonsolen oder Smartphones. Heute wachsen Kinder ganz selbstverständlich damit auf. Das ist positiv, weil die digitalen Medien uns an vielen Stellen das Leben erleichtern und auch Spaß machen. Aber es gibt auch Kinder, die stundenlang vor dem PC sitzen, sich nicht genug bewegen und ihre sozialen Kontakte vernachlässigen. Deswegen wollten wir wissen, wie Kinder die Technik von heute nutzen und welche Rolle dabei die Eltern spielen. Erfreulicherweise hat die Studie gezeigt, dass die meisten Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder gut im Blick haben. ■

Die dritte AOK-Familienstudie liegt vor. Warum initiiert die Gesundheitskasse regelmäßig diese Befragungen?

Unser Anliegen ist es, Eltern und Kinder bei einem gesunden Alltag zu unterstützen. Im Rahmen der Familienstudie haben wir Eltern darum unter anderem danach gefragt, welchen Belastungen Familien heute ausgesetzt sind. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können wir



bens- und Arbeitsbedingungen von Müttern und Vätern lassen das Familienleben und das gesunde Aufwachsen von Kindern zunehmend als äußerst komplexe Aufgabe erscheinen. Die Anforderungen einer modernen Familie und der Wunsch, ihren Erziehungspflichten möglichst gut nachzukommen, setzen viele Eltern stark unter Druck.

Wissen, was hilft. Um Eltern gezielt stärken und so zu einem gesunden Aufwachsen von Kindern beitragen zu können, gab die Gesundheitskasse im Jahr 2007 die erste AOK-Familienstudie in Auftrag. In ausführlichen Interviews wurden dabei Mütter und Väter dazu befragt, wie die Lebenswirklichkeit von Eltern und Kindern in Deutschland aussieht und wie der familiäre Alltag und das gesundheitliche Wohlbefinden insbesondere der Kinder zusammenhängen.

In dieser Studie konnte eine Reihe von Merkmalen des Familienlebens identifiziert werden, die die gesundheitlichen Risiken für Kinder erhöhen beziehungsweise vermindern. Ein ebenso wichtiges wie ermutigendes Ergebnis war, dass Kinder auch unter ungünstigen wirtschaftlichen und sozialen Rahmenbedingungen gesund aufwachsen können, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Auf dieser Grundlage wurden zehn konkrete, lebensnahe Empfehlungen für einen gesünderen Familienalltag formuliert, die sich in jeder Familie ohne großen Aufwand umsetzen lassen. Diese Empfehlungen (etwa gemeinsame Mahlzeiten, regelmäßige familiäre Aktivitäten, klare Regeln und Geborgenheit vermittelnde Rituale) wurden den Eltern anschließend im Rahmen der AOK-Kampagne „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ nahegebracht.

Hilfestellung für Eltern. Die positive Resonanz auf die erste Familienstudie führte dazu, dass die damals gewonnenen Befunde im Jahr 2010 in einer Folgestudie mittels einer bundesweit repräsentativen telefonischen Elternbefragung quantitativ überprüft wurden. Im Mittelpunkt stand dabei die Frage, ob und inwieweit die zehn Empfehlungen aus der Vorgängerstudie ihren Weg in den Familienalltag in Deutschland gefunden hatten.

Tatsächlich zeigte die zweite AOK-Familienstudie, dass viele gesundheitsfördernde Selbstverständlichkeiten in den Familien bereits gelebte Praxis sind. Eine zentrale Erkenntnis war, dass es bei der Gesundheit der Kinder weniger auf die sozioökonomischen Rahmenbedingungen als auf die Einstellung der Eltern und auf deren Vorbild ankommt.

Die zweite AOK-Familienstudie nahm neben dem Wohlbefinden der Kinder erstmals ausdrücklich auch die Gesundheit der Eltern in den Blick. Indem sie diese Lücke schliesse, werde nun auch den Eltern die verdiente Wertschätzung entgegengebracht, betonte der renommierte Familienforscher Klaus Hurrelmann, der die Studie zusammen mit der Professorin Ulrike Ravens-Sieberer vom Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg leitete. Die AOK setzte die neuen Erkenntnisse bei ihrer Präventionsarbeit und vor allem im Rahmen der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ konsequent um, indem sie die Vorbildfunktion der Eltern fortan stärker hervorhob und sie mit einer wachsenden Zahl maßgeschneiderter Angebote unterstützte. Eine Auswahl dieser Aktivitäten wird weiter unten vorgestellt.

Auch Eltern bekommen jetzt die verdiente Wertschätzung.

Forschen für die Praxis. Die AOK-Familienstudie 2014 knüpft an die beiden Vorgängerstudien an und liefert weitere empirische Belege für den Erhalt und die Verbesserung der kindlichen Gesundheit durch ein gesundheitsförderliches Familienleben. Aufgrund der vielfältigen und zunehmenden Anforderungen an die Eltern, die schon 2010 zutage traten, legte die AOK-Familienstudie 2014 erstmals einen Fokus auf die Frage, wie sich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf die Familiengesundheit auswirkt. Ein weiteres Schwerpunktthema war der Zusammenhang zwischen der Mediennutzung im Familienalltag und dem gesunden Aufwachsen der Kinder (*zu den Ergebnissen siehe den Beitrag auf Seite 8*). Außerdem gingen die Forscher anhand von Eltern- und Experteninterviews der Frage nach, wie die Kommunikation zwischen Kinderarzt, Eltern und Kind den Behandlungserfolg beeinflusst und welche Rolle Prävention und Gesundheitsförderung beim Kinderarzt

und bei den Eltern spielen. Die Ergebnisse dieses zweiten Teils der AOK-Familienstudie 2014 werden in der zweiten Jahreshälfte vorliegen.

Dank eines festen inhaltlichen Kerns lassen sich anhand der AOK-Familienstudien auch Entwicklungen und Trends ablesen. So können die Wissenschaftler beispielsweise nachvollziehen, wie sich von 2010 auf 2014 die finanziellen, psychischen, körperlichen und partnerschaftlichen Belastungen von Eltern aus deren Sicht verändert haben. Mithilfe dieser Erkenntnisse ist es möglich, gezielt bei den Rahmenbedingungen anzusetzen, die Eltern aktuell als besonders belastend empfinden.

Denn auch die dritte AOK-Familienstudie ist wieder weit mehr als eine reine wissenschaftliche Untersuchung. Der große Mehrwert der AOK-Familienstudien liegt darin, dass wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse in allgemeinverständliche, leicht umzusetzende Empfehlungen übersetzt werden und diese über vielfältige AOK-Medien und andere Kommunikationskanäle in der Versicherungsgemeinschaft und weit darüber hinaus Verbreitung finden. Das Forscherteam um Ulrike Ravensieberer und Klaus Hurrelmann hat zusammen mit den Experten des Sozialforschungsinstituts Sinus die Ergebnisse der aktuellen Studie entsprechend aufbereitet und laienverständliche Empfehlungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern formuliert (*mehr dazu auf Seite 8*).

Zahlen und Fakten

+++ 88 Minuten sitzen Kinder zwischen drei und 13 Jahren im Durchschnitt täglich vor dem Fernseher. **+++ 15 Prozent** der Väter fühlen sich manchmal **völlig überfordert**. **+++** In den alten Bundesländern lebten 2012 **78 Prozent** aller Kinder unter 18 Jahren **mit beiden Eltern** zusammen, in den neuen **57 Prozent**. **+++ 14,2** beziehungsweise **22 Prozent** lebten bei ihrer **alleinerziehenden Mutter**, **1,6** beziehungsweise **1,9 Prozent** bei ihrem **alleinerziehenden Vater**. **+++ 23 Prozent** der Kinder zwischen 8 und 11 Jahren besuchten 2013 eine **Ganztags-schule oder -klasse**. **+++** Jeder zehnte berufstätige Vater verbringt werktags **höchstens 30 Minuten** mit seinem Kind. **+++ Im Jahr 2011** lebte in mehr als der Hälfte aller Familien ein Kind, in gut **einem Drittel lebten zwei** und nur in **0,6 Prozent aller Familien fünf** oder mehr Kinder. **+++** Ende 2011 lebten in Deutschland **3,37 Millionen Mädchen** und **3,55 Millionen Jungen** unter zehn Jahren. **+++ 83 Prozent** aller Mütter glauben, dass Kinder einen **positiven Einfluss auf ihre Gesundheit** haben. **+++**

Quellen: *statista.de, forsa (Väterumfrage 2013, Mütterumfrage 2013), Statistisches Bundesamt, 3. World Vision Kinderstudie*

Herausforderung Kindergesundheit. Die Ergebnisse des Nationalen Kinder- und Jugendsurveys (KiGGS 2008) zeigen, dass sich die gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland kontinuierlich verbessert hat und im internationalen Vergleich auf einem hohen Niveau liegt. Die Studie belegt aber auch einen deutlichen Wandel im Krankheitsspektrum: Chronische Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus, Asthma oder Allergien sind demnach bei Kindern und Jugendlichen auf dem Vormarsch, während die früher häufiger auftretenden akuten Erkrankungen durch bessere Lebensbedingungen und eine leistungsfähige Medizin zurückgedrängt wurden.

Gleichzeitig ist eine Verschiebung von den somatischen Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen hin zu psychischen Beeinträchtigungen wie Entwicklungs- und Verhaltensstörungen zu beobachten. Diese „neue Morbidität“ wird zum großen Teil von Störungen der Entwicklung, der Emotionalität und des Sozialverhaltens bestimmt und geht oft einher mit Bewegungsmangel, ungesundem Essverhalten und dem Konsum unterschiedlicher Drogen.

Gesunde Kinder – gesunde Zukunft. Mit maßgeschneiderten Programmen wirkt die AOK direkt auf das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen ein oder versucht, Rahmenbedingungen so zu gestalten und zu verändern, dass sie förderlich für die Gesundheit sind. Unter dem Dach der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ werden die vielfältigen Angebote für ein gesundes Aufwachsen von Kindern gebündelt. Dazu zählen Informationsangebote für Eltern wie das Online-Ratgeberforum der AOK „Eltern und Kind“, in dem AOK-Experten Auskunft geben, oder der medizinische Informationsservice der AOK für alle Fragen rund um das Thema Eltern- und Kindergesundheit (*mehr dazu auf Seite 15*).

Als starker Gesundheitspartner engagiert sich die AOK auch für die Gesundheitsförderung in den Lebenswelten der Kinder, etwa in Kindertagesstätten und Schulen, sowie in den Kommunen. Im Spätsommer dieses Jahres startet beispielsweise das bundesweite Kindergartenprogramm „JolinchenKids“ (*mehr dazu auf Seite 14*). Es löst das Programm „TigerKids“ ab, mit dem die AOK zusammen mit der Münchner „Stiftung Kindergesundheit“ in etwa 5.500 Kindergärten und -tagesstätten Kindern die Bedeutung von gesundem Essen und mehr Bewegung nahegebracht hat. Bereits im Mai startet die neue bundesweite Tour des beliebten AOK-Kindertheaters „Möhren, Kinder, Sensationen“. An 22 Spielorten wird das neue Stück „Henriettas Reise ins Weltall“ aufgeführt (*mehr dazu auf Seite 15*).

In Kooperation mit der Hertie-Stiftung engagiert sich die AOK auch für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf (*siehe auch Seite 16*), wirbt für eine familienfreundlichere Personalpolitik und versteht sich auf diesem Gebiet als Sprachrohr für die Wünsche und Bedürfnisse von Eltern und Familien. ■

Anke Tempelmann ist Referentin in der Abteilung Prävention beim AOK-Bundesverband. Kai Kolpatzik, MPH, leitet diese Abteilung.



»Es ist heute viel schöner, Kinder zu haben«

Unsere heutige Gesellschaft bietet dem Einzelnen viel mehr Entscheidungsspielraum als früher. Doch wer es nicht schafft, die neuen Freiheiten klug zu nutzen, reibt sich zwischen Berufs- und Familienleben auf, warnt Familienforscher **Klaus Hurrelmann**.

Gab es in Ihrer Familie Stress?

Oh ja! Ich war berufstätig, meine Frau war es ebenfalls, und wir wollten das auch beide bleiben. Ich erinnere mich noch gut, welche abenteuerliche Anstrengung es damals für uns war, das zu schaffen. Darum kann ich gut nachvollziehen, wie es Eltern heute geht. Wir haben uns die Verantwortung für die Kinder ganz präzise eingeteilt, im Drei-Schicht-Betrieb mit Morgen-, Mittags- und Abendschicht, jeweils vier Stunden lang. Und für die Mittagschicht haben wir uns eine Betreuung ins Haus geholt, weil Kindergartenplätze nicht zur Verfügung standen. Dass wir das damals geschafft haben, darauf bin ich sehr stolz.

Und wie fanden Ihre Kinder das?

Meine eigene Erfahrung, aber auch viele Studien bestätigen, dass die Berufstätigkeit von Eltern für die Kinder grundsätzlich positiv ist, weil sie spüren: Meine Eltern spielen eine Rolle für die Gemeinschaft. Meine eigenen Kinder und ihre Partner haben sich auch alle dafür entschieden, weiter berufstätig zu sein. Sie haben aber auch mehr Unterstützung, zum einen durch eine umfangreiche und qualitativ hochwertige Kinderbetreuung, zum anderen durch flexible Arbeitszeiten – allerdings leben sie auch nicht in Deutschland. Ich glaube, dass wir in dieser Hinsicht hierzulande noch ein Defizit haben.

Wie ist es bei uns um die Familiengesundheit bestellt?

Die AOK-Familienstudie 2014 zeigt, dass es den Familien in Deutschland überwiegend gut geht. Ein Ergebnis fällt aber

negativ auf: Die Eltern sind heute gehetzter als vor vier Jahren. Das knappe Gut Zeit muss sorgfältig bewirtschaftet werden. Eltern und Kindern geht es dann am besten, wenn es ihnen gelingt, eine feste zeitliche Rhythmisierung in den Tag zu bringen. Dazu brauchen sie zuverlässige Strukturen, die ihnen das ermöglichen – das ist auch eine Aufgabe für die Politik. Die Eltern brauchen Zeit

» Wenn die Eltern ständig gehetzt sind, springt das auf die Kinder über.«

für sich, und sie brauchen bestimmte, berechenbare Zeiten für die Kinder. Man soll den Begriff „Qualitätszeit“ nicht überstrapazieren. Aber wenn das Kind weiß, es hat jeden Tag seine Stunde mit Vater oder Mutter, und es weiß ganz genau, wann die ist – dann zählt das sehr viel mehr, als wenn die Eltern zwar grundsätzlich da, aber eigentlich nicht ansprechbar sind.

Was macht Eltern im Alltag besonders zu schaffen?

Das ist in erster Linie der Zeitdruck. Und da gibt es, glaube ich, nur einen einzigen Ausweg: Am wenigsten belastet fühlten sich in der Befragung diejenigen Eltern, die es geschafft hatten, mit ihrem Arbeitgeber und ihren Familien feste Vereinbarungen zu treffen, wann die Arbeit und wann die Familie „an der Reihe“ ist. Das

schlechte Gewissen, das man hat, weil man beiden Seiten nicht gerecht wird, ist ja äußerst belastend und wird als Stress empfunden. Und das bekomme ich nur weg, wenn beide Seiten genau wissen, was ihnen wann zusteht. Es ist eine der Lehren aus der AOK-Familienstudie, dass solche Selbststeuerungen heute möglich, aber auch nötig sind. Wer das nicht hinbekommt, der rutscht schnell in eine Dauerbelastung hinein.

Wie wirkt sich das auf die Gesundheit der Kinder aus?

Wenn die Eltern ständig gehetzt sind und nie zur Ruhe kommen, dann springt das auf die Kinder über. Je gelassener und strukturierter die Eltern ihr Leben leben, desto sicherer und wohler fühlen sich die Kinder. Gelassenheit kommt dadurch zustande, dass ich weiß, ich werde sowohl meinen Arbeitsanforderungen gerecht als auch meinen Familienanforderungen. Nur dann kann ich gelassen sein.

War es früher leichter, Kinder gesund großzuziehen?

Diese historischen Vergleiche sind immer schwierig. Ich habe heute viel mehr Freiräume, auch in der Erziehung und im Umgang mit meinen Kindern. Aber ich kann in diesen Freiräumen auch untergehen, wenn ich mir nicht selbst eine Struktur schaffe. So gesehen würde ich sagen: Es ist heute viel, viel schöner, Kinder zu haben, weil ich so viel selbst bestimmen kann. Wenn ich das aber nicht schaffe, geht es mir heute möglicherweise schlechter als vor dreißig Jahren, auch wenn das Leben damals viel weniger Freiräume bot als heute. ■

Familienglück unter Zeitdruck

Den meisten Familien in Deutschland geht es gut. Das ist das erfreuliche Ergebnis der dritten AOK-Familienstudie. Zu schaffen macht Großen wie Kleinen vor allem eins: der Mangel an Zeit. Von **Ulrike Ravens-Sieberer** und **Klaus Hurrelmann**

Fragt man die Bundesbürger, was ihnen ganz besonders am Herzen liegt, dann lautet die Antwort häufig: die Familie und die Gesundheit. Rund acht Millionen Familien mit Kindern zwischen vier und 14 Jahren leben derzeit in Deutschland. Wie es ihnen geht, wie zufrieden sie sind und wie es um ihre Gesundheit bestellt ist, hat das Heidelberger Sinus-Institut jetzt im Auftrag des AOK-Bundesverbandes untersucht. Inhaltliche Schwerpunkte der aktuellen Familienstudie waren die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und der Umgang mit Medien. Nach zwei Vorgängerstudien von 2007 und 2010 liegt mit der AOK-Familienstudie 2014 nun zum dritten Mal eine umfassende Bestandsaufnahme der Familiengesundheit in Deutschland vor (www.aok.de/familie). In einer repräsentativen Befragung beantworteten genau 1.503 Mütter und Väter aus ganz Deutschland den Forschern am Telefon zahlreiche Fragen rund um ihr Familienleben.

Gesundheitsfaktor Glück. Ein zentrales Ergebnis der Studie ist, dass 93 Prozent der Eltern in Paarfamilien und 80 Prozent der Alleinerziehenden mit ihrem Familienleben rundum zufrieden sind. Das sind gute Nachrichten, denn in der Untersuchung wird auch deutlich, dass ein glückliches Zusammenleben in der Familie eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit von Kindern und Eltern darstellt. Sind die Eltern unzufrieden mit ihrem Familienleben, dann liegt die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder gesundheitlich belastet sind, doppelt so hoch wie bei zufriedenen Eltern (35 zu 19 Prozent).

Die meisten Eltern in Deutschland sind gesund. Zwei Drittel der Befragten (67 Prozent) schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein, etwa ein Viertel (27 Prozent) als mittelmäßig und nur sechs Prozent als schlecht. Auffallend ist, dass Eltern in Paarfamilien ihre Gesundheit deutlich positiver sehen als Alleinerziehende, von denen 17 Prozent angeben, es gehe ihnen allgemein sehr schlecht. Ein Großteil der Eltern in Paarfamilien war in den letzten Wochen weitgehend unbelastet von körperlichen oder seelischen Problemen (62 beziehungsweise 83 Prozent). Bei den Alleinerzie-

henden hatten dagegen nur 44 Prozent keine körperlichen und 64 Prozent keine seelischen Beschwerden.

Auch den meisten Kindern geht es nach Einschätzung ihrer Eltern gut. Acht von zehn Kindern haben keine gesundheitlichen Probleme. Andererseits klagte immerhin jedes fünfte Kind im zurückliegenden halben Jahr mehrfach über Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, war nervös oder benommen oder schlief schlecht. Kinder, die gesundheitlich angeschlagen sind, das zeigt die AOK-Familienstudie, tun sich im Alltag insgesamt schwerer: Während mehr als die Hälfte (55 Prozent) der gesunden Kinder nach Einschätzung ihrer Eltern in Schule und Kindergarten in letzter Zeit stets gut zurechtkam, lief dort nur für knapp 40 Prozent der gesundheitlich belasteten Sprösslinge alles glatt. Auch bei der Konzentrationsfähigkeit schnitten die gesunden Kinder deutlich besser ab.

Gesundes Selbstbewusstsein. Die allermeisten befragten Eltern (98 Prozent) fühlen sich in ihrer Rolle als Erziehende sicher. Wie schon in der Vorgängerstudie 2010 traut sich ein Großteil von

ihnen zu, ihr Kind in Schule oder Kindergarten zu unterstützen und für ausreichende Bewegung zu sorgen. Hinsichtlich der Ernährung und der Förderung der Sprachfähigkeit haben die Eltern sogar

an Selbstbewusstsein zugelegt. Auf einem Gebiet hat die Selbstsicherheit der Erziehungsberechtigten jedoch einen kräftigen Dämpfer bekommen: Waren 2010 noch 44 Prozent der Eltern überzeugt, Familienprobleme sehr sicher selbst lösen zu können, so trauten sich dies in der aktuellen Studie nur noch 26 Prozent der Befragten zu. Etwa drei Viertel der Eltern haben das beruhigende Gefühl, dass sie ihren Familienalltag gut organisiert bekommen. Doch knapp ein Viertel (24 Prozent) der Eltern in Paarfamilien fühlt sich von der Familienorganisation stark gefordert oder sogar überfordert; bei den Alleinerziehenden sind es deutlich mehr, nämlich 38 Prozent.

Was Familien gut tut. Die Studie zeigt ganz klar: Familien sollten es sich häufiger gemeinsam gutgehen lassen. Kinder

Zwei Dinge liegen den Deutschen besonders am Herzen: die Familie und die Gesundheit.

haben deutlich weniger körperliche Beschwerden, wenn sie sich oft mit ihren Eltern draußen austoben. Auch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und Spielerunden mit der ganzen Familie wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit des Nachwuchses aus und füllen auch die Energiereserven der Eltern wieder auf. Wer seinem Kind beim Vorlesen oder Spielen regelmäßig seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt, sorgt damit nicht nur für ein gutes Familienklima, sondern tut auch der körperlichen und seelischen Gesundheit des Sprösslings viel Gutes. Weil Kinder Probleme in Kindergarten, Schule oder Freundeskreis oft nicht direkt ansprechen, sollten Eltern ein offenes Ohr für ihre Kinder haben, sich regelmäßig mit ihnen über alltägliche Dinge, aber auch über große und kleine Nöte austauschen, auf versteckte Signale ihres Kindes achten und behutsam darauf eingehen.

Dass feste Regeln und Rituale im Familienleben die Gesundheit der Kinder fördern, haben schon die ersten beiden AOK-Familienstudien gezeigt. In den meisten Familien sind diese auch an der Tagesordnung. Doch noch immer gibt es Familien, die im Alltag auf solche gemeinschaftsstiftenden Routinen verzichten, ergab die aktuelle Studie. Auffällig ist, dass der Familienalltag bei Eltern mit mittlerer und hoher Bildung häufig strukturierter abläuft als bei eher bildungsfernen. Bei letzteren pflegen etwa 75 Prozent der Familien feste Gewohnheiten und haben klare Regeln, bei den besser Gebildeten ist dies in 90 Prozent der Familien der Fall.

Klare Regeln gelten in den meisten Familien auch für die Nutzung elektronischer Medien. Für Fernseher und Computer gelten die striktesten Regeln, die Nutzung von Spielkonsolen und Handys wird großzügiger gehandhabt. Neun von zehn Eltern setzen ihren Kindern Zeitlimits. Die meisten Mütter und Väter haben ein Auge darauf, womit sich ihr Nachwuchs am Bildschirm beschäftigt, schauen mit den Kindern gemeinsam fern und lassen die Kinder erst ab dem Teenageralter allein ins Internet. Die Mehrheit der Eltern lehnt es ab, Medienangebote zur Belohnung oder Bestrafung einzusetzen.

Was Familien stresst. Wie schon bei der Vorgängerstudie 2010 wurden die Eltern auch diesmal gefragt, wie stark sie sich in zeitlicher, finanzieller, psychischer, körperlicher und partnerschaftlicher Hinsicht belastet fühlen. Die gute Nachricht: In fast allen Lebensbereichen hat sich die Lage in den Familien erkennbar entspannt. Wurde 2010 noch ein Drittel der Befragten von finanziellen Sorgen geplagt, so ging diese Zahl 2014 auf 28 Prozent zurück – möglicherweise auch deshalb, weil die aktuelle Wirtschaftslage deutlich besser ist als zur Zeit der glo-



Den Eltern eine Stimme geben

Die AOK-Familienstudie 2014 hat es sich zur Aufgabe gemacht, Ansatzpunkte zur Förderung einer nachhaltigen Gesundheit von Kindern im Familienalltag herauszuarbeiten und in alltagstaugliche Empfehlungen zur Verbesserung der Kinder- und Elterngesundheit umzusetzen.

Ähnlich wie bisherige Studien (wie etwa die KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland oder die UNICEF-Studie zur Lage der Kinder in Industrieländern 2013) ist die AOK-Familienstudie in der Lage, Veränderungen in der Eltern-Kind-Gesundheit als Trend über die Zeit zu betrachten, da ein Teil der Fragestellungen an die Vorgängerstudie von 2010 anknüpft. Mit Hilfe verschiedener standardisierter Erhebungsinstrumente, die sich in internationalen Studien zur Erfassung der subjektiven gesundheitlichen Wahrnehmung bewährt haben, wird in der Studie erstmals die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und ihre möglichen Auswirkungen auf die Gesundheit von Eltern und Kindern untersucht.

Medien im Familienalltag. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Zusammenhang zwischen der Nutzung und dem Umgang mit Medien im Familienalltag und dem kindlichen Wohlbefinden. Dabei wird nicht nur die negative Wirkung von Medien auf die subjektive Gesundheitswahrnehmung thematisiert, sondern auch deren positive Nutzung als Informationsquelle für gesundheitliche Fragen oder als didaktisches Mittel zur gesundheitlichen Aufklärung untersucht. Auf der Basis empirisch gesicherter Ergebnisse der Repräsentativbefragung sind schließlich Handlungsempfehlungen formuliert worden, die sich leicht in den Familienalltag einfügen lassen und mit deren Hilfe insbesondere die Kindergesundheit bewahrt und gestärkt werden kann. Die AOK-Familienstudie gibt damit den Müttern und Vätern eine Stimme, mit der sie ihre Erfahrung an andere Eltern weitergeben können. ■

Dr. Ingo Roden, ehemaliger Studienleiter am Sinus-Institut und Co-Autor der AOK-Familienstudie, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

balen Finanzkrise 2010. Parallel zu den finanziellen Sorgen nahmen auch die psychischen, körperlichen und partnerschaftlichen Belastungen ab.

Zugenommen hat dagegen die alltägliche Hetze. Ein zentrales Ergebnis der AOK-Familienstudie 2014 lautet: Eltern leiden heute vor allem unter chronischer Zeitknappheit. Von allen gemessenen Belastungsfaktoren wird der Zeitmangel mit Abstand am häufigsten genannt. In der Wahrnehmung der Betroffenen hat die zeitliche Belastung in den vergangenen Jahren erkennbar zugenommen. Gaben bei der Vorgängerstudie 2010 noch 41 Prozent der Eltern an, zu wenig Zeit zu haben, so stieg ihre Zahl nun auf 46 Prozent. Das heißt: Fast die Hälfte aller

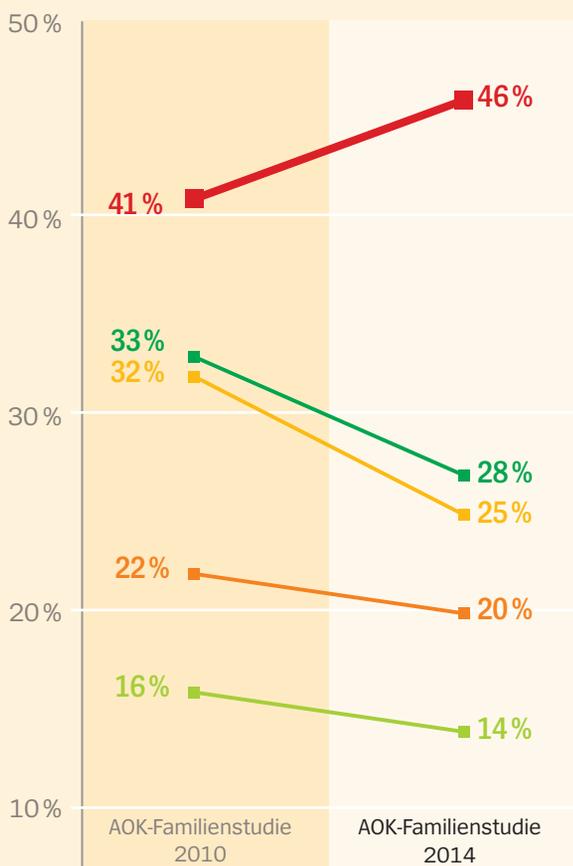
Eltern klagt über starken oder sehr starken Zeitstress. Besonders vermissen die strapazierten Erziehungsberechtigten kinderfreie Zeit mit ihrem Partner (50 Prozent), Zeit für sich allein (38 Prozent), mehr Freizeit und Urlaub (33 Prozent) und freie Zeit mit der gesamten Familie (31 Prozent).

Die permanente Hetzerei geht nicht nur zulasten der Eltern. Knapp ein Viertel der Mütter und Väter, die sich zeitlich stark oder sehr stark belastet fühlen, hat Kinder mit gesundheitlichen Problemen. Die Studie zeigt: Kindern geht es besser, wenn ihre Eltern weniger unter Zeitdruck stehen. Daraus lässt sich folgern: Ausreichend freie und selbstbestimmte Zeit wirkt sich positiv auf die Gesundheit der ganzen Familie aus.

Was Eltern stresst

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

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



Im Vergleich zur letzten Familienstudie fühlen sich die befragten Eltern 2014 in vielen Lebensbereichen weniger belastet. Eine Ausnahme bildet der Zeitstress, der nach Einschätzung der Eltern zugenommen hat.
Quelle: Sinus-Institut/AOK-Bundesverband

Was Familien entlastet. Wie die aktuelle Untersuchung zeigt, sind es vor allem zwei Faktoren, die die Eltern und somit die ganze Familie entlasten: eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie eine verlässliche Kinderbetreuung. Eltern, die ihre Arbeit zeitlich und räumlich flexibel gestalten können, fühlen sich häufig gesünder. Von den gesundheitlich nicht belasteten Eltern hatte fast jeder Dritte die Möglichkeit, im Home-Office zu arbeiten; etwa 56 Prozent wünschten sich diese Option. Bei den Vätern und Müttern mit schlechter Gesundheit war es nur 17 Prozent möglich, häufiger von zu Hause aus zu arbeiten – aber 72 Prozent äußerten den Wunsch, dies zu können.

Auch wenn es nur einem der Partner möglich ist, zeitlich flexibel zu arbeiten, wirkt sich das günstig auf die Gesundheit des anderen Elternteils aus. Wie das? Die AOK-Familienstudie zeigt deutlich: Ein wichtiger Faktor für die Gesundheit von Eltern und Kindern ist ein gutes soziales Netzwerk. Eltern, die über eine verlässliche Kinderbetreuung verfügen (sei es durch den Partner, die Familie oder Institutionen), haben weniger mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Zwei Drittel der gesunden Eltern, aber nur etwas mehr als die Hälfte derjenigen, denen es ihrer eigenen Einschätzung nach nicht gut geht, können sich bei der Kinderbetreuung auf eine Institution wie den Kindergarten oder die Schule verlassen. Insbesondere Alleinerziehende können von einem guten Netzwerk sehr profitieren.

Aus den Ergebnissen der aktuellen AOK-Familienstudie lassen sich vier kurze Handlungsempfehlungen für Eltern ableiten:

- Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!
- Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie!
- Suchen Sie sich Unterstützung!
- Hören Sie auf die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes! ■

Ulrike Ravens-Sieberer ist Professorin für Gesundheitswissenschaften, Gesundheitspsychologie und Versorgung von Kindern und Jugendlichen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf,

Klaus Hurrelmann ist Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance, Berlin.

Unter Mitwirkung von **Berthold Bodo Flaig**, Geschäftsführer des Sinus-Instituts, und **Dr. Marc Calmbach**, Direktor der Abteilung Sozialforschung am Sinus-Institut, Heidelberg/Berlin.



Eine Woche voller Abwechslung

Eigene Begabungen entdecken, Ziele gemeinsam erreichen – diese Erfahrungen machen Kinder selbstbewusst und stark. Bei den Sommercamps der Philipp Lahm-Stiftung können sie herausfinden, was in ihnen steckt. Von **Annegret Himrich**

Für Eltern und Kinder in Deutschland ist die AOK mit ihren vielen Angeboten und Programmen rund um das Thema Familiengesundheit seit Jahren ein verlässlicher Ansprechpartner. „Über all diesen Aktivitäten steht unsere Initiative ‚Gesunde Kinder – gesunde Zukunft‘. Wir sind sehr froh darüber, dass wir Philipp Lahm als Botschafter für diese Initiative gewinnen konnten“, sagt Jürgen Graalman, geschäftsführender Vorstand des AOK-Bundesverbandes. „Mit dieser Zusammenarbeit bauen wir unser Engagement auf dem Feld der Prävention weiter aus und stärken Familien den Rücken.“

Sport und Bewegung. Philipp Lahm fördert mit seiner Stiftung schon seit Jahren benachteiligte Kinder und Jugendliche in Deutschland und Südafrika. Aufgerüstelt durch einen Besuch in den Townships von Südafrika im Sommer 2007 erkannte er die Notwendigkeit, selbst zu helfen und anderen eine Plattform zur Mithilfe zu bieten. „Ich habe es zu meiner Aufgabe gemacht, benachteiligte Kinder und Jugendliche in den Bereichen Sport und Bildung zu fördern“, so der 30-Jährige. Gerade in den Elendsvierteln Südafrikas ist die Begeisterung der Jugendlichen für den Fußballsport groß, 2008 hat die Philipp Lahm-Stiftung deshalb den Bau eines Sportplatzes zwischen zwei Townships in der Nähe von Johannesburg übernommen, seit 2009 unterstützt sie zudem den Fußballverein eines Townships bei Kapstadt.

In Deutschland veranstaltet die Philipp Lahm-Stiftung seit fünf Jahren die erfolgreichen Philipp Lahm Sommercamps – in

der Nähe von München sowie jährlich wechselnd meist zusätzlich an einem weiteren Standort außerhalb Bayerns. Das Konzept des Camps basiert auf den Säulen Ernährung, Bewegung und Persönlichkeit. Innerhalb einer Woche durchlaufen die 80 Teilnehmer aus Deutschland im Alter von neun bis zwölf Jahren interes-

Jeder sieht die Welt mit seinen eigenen Augen.

sante Aktivitäten zu den drei Bereichen. Jeden Tag bekommen sie von Philipp Lahm per Videobotschaft neue „Entdeckeraufträge“, die es gemeinsam zu lösen gilt. Bei diesen Aufgaben können die Kinder und Jugendlichen sich ausprobieren und ihre Fähigkeiten entdecken. Das unterstützt ihre persönliche Entwicklung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert gemeinschaftliche Werte.

Fair und kameradschaftlich. Ein Beispiel: Wie baut man ein Labyrinth? Der Plan dazu existiert nur auf dem Papier, deshalb heißt es: gemeinsam anpacken, um die Herausforderung in kurzer Zeit zu meistern. Die Kinder lernen, wie man sich auch unter Druck fair und kameradschaftlich verhält. Oft ist es nicht einfach, sich in andere Menschen hineinzusetzen, denn jeder sieht die Welt mit seinen eigenen Augen. Um miteinander klarzukommen, braucht es Verständnis füreinander.

Auf dem Programm steht außerdem ausgiebige und vielseitige Bewegung. Ba-

lancieren auf der Slackline oder schwingend einen Wassergraben überqueren – das Angebot ist breit gefächert und hat nichts mit Fußball zu tun. Die Kinder erfahren, welche Folgen zu wenig oder unausgewogene Bewegung haben kann, wie sie sich fit halten können und dass Erholung nicht fehlen darf. Deshalb lernen die Kinder auch verschiedene Entspannungstechniken aus Fernost kennen.

Lecker und gesund. Auch Esskulturen aus sieben unterschiedlichen Ländern werden im Philipp Lahm Sommercamp genau unter die Lupe genommen. Essen mit Stäbchen, mit den Händen oder auf dem Boden – alles wird erklärt und ausprobiert. Unter Anleitung eines Kochprofis bereiten die Kinder außerdem an einem Tag ein einfaches, leckeres und gesundes Menü zu. Dabei erfahren sie nebenbei, warum es wichtig ist, mit lokalen und saisonalen Zutaten zu kochen. Auf die Jungen und Mädchen warten also insgesamt viele spannende Herausforderungen. Neue Freundschaften werden geknüpft, die Kinder finden heraus, wo ihre Talente und Interessen liegen und erhalten Hinweise, wie sie das Gelernte auch über das Camp hinaus weiterverfolgen können. Am Ende eines Tages versammeln sich alle am gemeinsamen Lagerfeuer. Dort werden die Erfahrungen des Tages ausgetauscht und gemeinsam besprochen. Bei einer großen Abschiedsfeier erhalten dann auch die Eltern Einblick ins Camp und können sich von ihren Kindern zeigen lassen, was diese während der Woche alles erlebt und gelernt haben. ■

Mehr Infos: www.philipp-lahm-stiftung.de



„Guck mal, Mama! Sieht das nicht schön aus?“ Lynn hat auf ihrem Spielcomputer ein Model schick gestylt.

Im Bann des Bildschirms

Viele Kinder bedienen Handy und Computer längst routinierter als ihre Eltern. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass sie auch damit umgehen können. **Silke Heller-Jung** hat eine Familie zu Hause besucht und sich den Unterschied erklären lassen.

Die zähen Verhandlungen am Küchentisch gehen in eine neue Runde. „Nur am Wochenende und dann bloß 45 Minuten pro Tag für Computerspiele, YouTube oder Wii – das ist echt zu wenig“, beschwert sich der 14-jährige Kjell Tiedemann bei seiner Mutter und fragt: „Hast du eigentlich eine Ahnung, wie lang meine Mitschüler täglich zocken dürfen? Die kommen locker auf anderthalb, zwei Stunden. Jeden Tag! Und dann dürfen die zusätzlich noch fernsehen.“ Seine jüngeren Geschwister Lynn und Erik nicken eifrig. Aber bei seiner Mutter Nathaly Deges, die als Sonderpädagogin an einer Schule arbeitet, beißt der blonde Gymnasiast auf Granit. Unter der Woche wird nicht gezockt und höchstens hin und wieder mal Fernsehen geschaut. Da lässt sich seine Mutter nicht umstimmen und sorgt dafür, dass diese Regel auch eingehalten wird. „Früher haben sich die Kinder, wenn ich mal nicht da war, heimlich vor die Glotze gesetzt. Wenn ich zurückkam, habe ich geschimpft, und dann gab es Streit.“ Inzwischen versteckt sie

einfach die Fernbedienungen: „Seitdem ist die Versuchung deutlich reduziert“, lacht die zierliche Frau.

Abendessen vor dem Fernseher. Doch so leicht geben sich die Kinder nicht geschlagen: „Du durftest doch früher auch ganz viel fernsehen“, argumentiert Kjell, und Lynn sekundiert: „Das ist total unfair!“ Erik nickt zustimmend. „Tja, wisst ihr, als ich klein war, habe ich so viel ferngesehen, dass es fürs ganze Leben reicht“, sagt Nathaly Deges. Sie habe als Kind sogar regelmäßig mit dem Abendbroteller vor dem Schwarzweißfernseher gesessen. „Man wusste es damals noch nicht besser. Gut getan hat mir das bestimmt nicht.“ Ginge es nach der Mutter, hätte die Familie gar keinen Fernseher. Doch dagegen hat ihr Mann Björn sein Veto eingelegt. Er sieht ausgesprochen gern fern und steht der Mattscheibe insgesamt weniger kritisch gegenüber. Das wissen auch die Kinder ganz genau. „Wenn wir mal was gucken wollen, sagt Mama viel öfter Nein. Darum fragen wir da natürlich eher den Papa“, erzählt Kjell.

Gern verbringen die drei Geschwister auch mal ein Wochenende bei den Großeltern. „Da dürfen wir viel mehr fernsehen. Außerdem hat der Opa sich letztsens ein Tablet gekauft, da drauf darf ich Hill Climb Racing spielen“, erzählt Erik. Bei diesem Zeichentrickspiel geht es darum, wechselnde Gefährte möglichst rasch durch eine Hügellandschaft zu steuern. „Was, das kannst du schon?“, staunt da selbst sein großer Bruder Kjell. Die Viertklässlerin Lynn schaut auf Opas Tablet-Computer am liebsten Filme. „Einmal habe ich da aber was ganz Gruseliges gesehen. Da habe ich dann nachts so doll Alpträume von gekriegt, dass ich aufgestanden und zu Oma und Opa gegangen bin.“

Lernziel Medienkompetenz. Eine rasche Bestandsaufnahme offenbart, dass die Tiedemann-Kinder auch zu Hause in medialer Hinsicht keineswegs auf einer Insel der Ahnungslosen aufwachsen: Ebenso wie seine Eltern besitzt auch der 14-jährige Kjell ein eigenes Handy. In den Kinderzimmern stehen CD-Spieler und Kassettenrekorder. Kjell bezeichnet sich selbst als „Radio-Junkie“. Fernseher, Computer und Laptop fehlen im Haushalt der Familie ebenso wenig wie eine Fernsehspielkonsole. „Die Wii haben sich Lynn und Erik gewünscht“, sagt Björn Tiedemann. „Aber jetzt spielen vor allem die beiden Jungen



Wenn Björn Tiedemann vorliest, hören Erik und Lynn gebannt zu. Ihr großer Bruder Kjell hat seit Kurzem ein festes Medienzeitbudget, das er sich am Wochenende selbst einteilen kann.

Fotos: Jürgen Schulzki



Äußerste Konzentration:
Mit dem Controller
manövriert Erik
eine Spielfigur über
den Bildschirm.



damit“, ergänzt seine Frau. Lynn kann sich dafür stundenlang damit beschäftigen, in ihrem pinkfarbenen Spielcomputer Fotos zu verfremden oder Models zu schminken. Doch für alles im Haus, was einen Bildschirm hat, gilt grundsätzlich: Eingeschaltet wird nur, wenn die Eltern grünes Licht geben.

Björn Tiedemann, der in der IT-Abteilung eines großen Handelsunternehmens beschäftigt ist, handhabt die Medienutzung bewusst großzügiger als seine Frau. „Ich denke, dass die Kinder dabei auch bestimmte Kompetenzen entwickeln, die für die Zukunft wichtig sind.“ Seine Frau vertritt dagegen die Überzeugung, dass ein vernünftiger Umgang mit den Medien in kleinen Schritten erlernt werden muss. „Ich bin kein Technikfeind. Natürlich nutze ich für meine Unterrichtsvorbereitungen den Computer und das Internet. Und wenn’s den damals schon gegeben hätte, hätte ich mir meine Entbindungsklinik bestimmt online mit dem Krankenhausnavigator ausgesucht, anstatt mich durch einen Haufen Broschüren zu wühlen.“

Die Tücken der Medienwelt. Das Argument ihres Mannes, dass der Umgang mit Computermaus und Game-Controller ja auch die Auge-Hand-Koordination schule, lässt die Pädagogin aber nicht gelten. „Dafür gibt’s auch andere Möglichkeiten!“ Viel wichtiger als „irgendwelche Bedien-Fertigkeiten“ ist es ihrer Ansicht nach, den Kindern inhaltliche Kompetenz und ein geschärftes Bewusstsein für die Risiken der Medien zu vermitteln, weil sich das notwendige Urteilsvermögen für einen vernünftigen Umgang mit Medien erst im Laufe der Zeit ausbilde.

Erst vor ein paar Tagen hat sie sich von ihrem Ältesten erklären lassen, wie sie auf ihrem Handy Bluetooth aktivieren kann. „Was die ganzen technischen Sachen angeht, ist Kjell wirklich fitter als ich. Aber weißt du noch, wie er sich damals dein Firmenhandy geschnappt und darauf dann, ohne es zu merken, ein Spieleabo abgeschlossen hat?“, erinnert sie ihren Mann. „Aufgefallen ist das erst, als nach ein paar Monaten eure Buchhaltung nachfragte, was das eigentlich für seltsame Abbuchungen sind.“ Eine fristlose Kündigung des Abonnements akzeptierte der Anbieter erst, als sich schließlich die Rechtsabteilung des Unternehmens einschaltete. Doch bis dahin waren schon weit über hundert Euro abgebucht worden.

Mal mit, mal ohne Handy, Computer & Co. Nathaly Deges, die neben ihrer Arbeit in der Schule auch noch Malerin ist, freut sich, dass ihre Kinder offensichtlich ihre kreative Ader geerbt

haben, und fördert diese nach Kräften. „Wir haben so ein Computerprogramm, das funktioniert wie ein virtuelles Mischpult“, schwärmt sie. Und so hat Kjell, als er letztens beim Schulschwimmen Blödsinn gemacht hat und als Strafarbeit die Baderegeln abschreiben sollte, daraus kurzerhand einen Rap-Song gemacht und mit einem flotten Rhythmus unterlegt. Per Bluetooth von Handy zu Handy weiterverbreitet, erfreut sich inzwischen seine halbe Klasse an dem kreativ-subversiven Song.

Sollte man die Medienerziehung der Familie Deges-Tiedemann in einem Satz zusammenfassen, träfe „Das eine tun, ohne das andere zu lassen“ den Nagel wohl auf den Kopf. So ist das gemeinschaftliche Sportschau-Gucken mit Papa für den acht Jahre alten Erik ein lieb gewordenes Ritual. Ebenso sehr schätzt er aber auch die regelmäßigen Vorlesestunden auf dem gemütlichen roten Wohnzimmersofa und sammelt neuerdings alte Bücher, am liebsten mit Ledereinband. Seine ältere Schwester Lynn genießt es, ihrer Mutter auf dem Spielcomputer ihre neuesten Fotobearbeitungen zu zeigen. Doch ihren neunten Geburtstag wollte sie am liebsten mit einem Ausflug ins Museum mit ein paar Freundinnen und Freunden feiern. Und auch Kjell trifft sich zwar gern mit seinem Kumpel, der vor Kurzem zum Geburtstag ein Tablet bekommen hat. Aber irgendwann haben die Jungs genug gezockt. Dann ziehen sie los, um an ihrem Baumhaus weiterzubauen. ■

» Wenn’s nach mir ginge, hätten wir gar keinen Fernseher.«

Dr. Silke Heller-Jung hat in Frechen bei Köln ein Redaktionsbüro für Gesundheitsthemen.

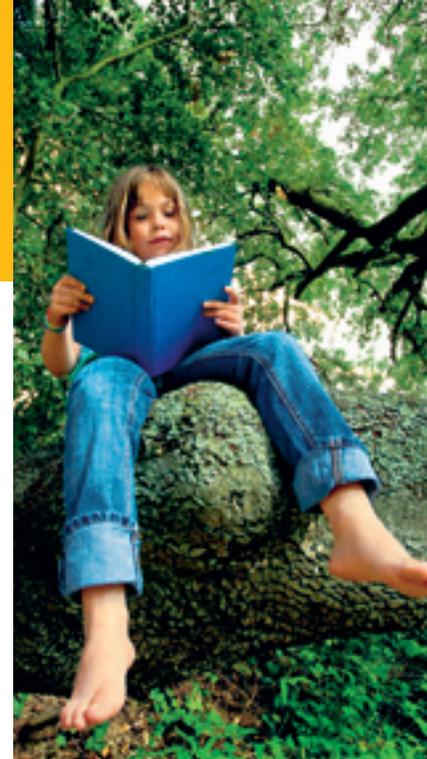
Wer liest, lebt gesünder

Die Stiftung Lesen setzt sich seit über 25 Jahren dafür ein, Deutschland zum Leseland zu machen und geeignete Programme zur Leseförderung zu entwickeln. Die AOK beteiligt sich an dieser Aufgabe und ist Mitglied im Stiferrat der Stiftung Lesen.

„Jedes dritte Kind in Deutschland ist bei der AOK versichert. Deshalb liegt uns das Thema Kindergesundheit besonders am Herzen“, sagt Jürgen Graalman, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Zusammen mit der Stiftung Lesen wollen wir die Leselust von Kindern und Jugendlichen wecken und sie für Bücher begeistern.“ Alle elf AOKs beteiligen sich deshalb mit Lese-Aktionen in

Kindertagesstätten und Schulen am bundesweiten Vorlesestag, der jedes Jahr an einem Freitag im November stattfindet. Im Intranet der Gesundheitskasse gibt es außerdem jeden Freitag eine neue Geschichte, die Väter und Mütter ihren Kindern vorlesen können.

Besonders interessant sind für die Gesundheitskasse die von der Stiftung Lesen geplanten Aktivitäten unter dem Motto „Lesen in Bewegung“. Auf den ersten Blick eine ungewöhnliche Verbindung. Untersuchungen zeigen jedoch, dass diese Kombination viele positive Effekte für die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern hat und auch die Leselust steigern kann. „Mehr Bewegung im Alltag ist einer der Schlüssel, Kinder vor Dick-



leibigkeit und den damit verbundenen Gesundheitsgefahren zu bewahren. Es ist gut zu wissen, dass wir für diese Aufgabe die Stiftung Lesen als gut vernetzten und kreativen Partner an unserer Seite haben“, so Jürgen Graalman. ■

Mehr unter: www.stiftung-lesen.de

Gesund groß werden

Kindergesundheit hat für die AOK besondere Bedeutung. Mit der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ setzt sie dabei auf langfristig angelegte Angebote. Ein Beispiel ist das Programm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“.



Das Programm „JolinchenKids“, benannt nach dem Drachen-Maskottchen der AOK-Kinderzeitschrift „jojo“, soll schon im Kindergarten die Weichen für eine gesunde Zukunft stellen. Mit diesem Engagement geht die Gesundheitskasse weit über den Kreis ihrer Versicherten hinaus, denn das Programm wird bundesweit kostenfrei für Kitas angeboten und von der AOK finanziert.

„JolinchenKids“ startet im Spätsommer dieses Jahres und löst das Programm „TigerKids“ ab, mit dem die AOK und die Münchner „Stiftung Kindergesundheit“ 5.500 Kindergärten und Kitas dabei geholfen haben, Kindergesundheit zu fördern. Darauf aufbauend hat die AOK in Kooperation mit Experten aus Wissenschaft und Praxis das Programm „JolinchenKids“ entwickelt. Es richtet sich an

Kitas mit Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren.

„JolinchenKids“ besteht aus den Modulen Ernährung, Bewegung, seelisches Wohlbefinden, Elternpartizipation und Erzieherinnengesundheit. Diese ganzheitlich angelegten Inhalte können flexibel an die Bedürfnisse und Schwerpunkte jeder einzelnen Kita angepasst werden. Neu ist, dass nicht nur die Kindergesundheit im Fokus steht. Auch Anregungen zur Erzieherinnengesundheit, zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Kita und die aktive Einbindung der Eltern sind Schwerpunkte des Programms. ■

Mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ und zu „JolinchenKids“ unter: www.aok.de/familie

Wo guter Rat nichts kostet

Egal ob Baby oder heranwachsendes Kind – Eltern haben viele Fragen. Antworten finden sie im AOK-Ratgeberforum „Eltern und Kind“, einem Service für Versicherte der Gesundheitskasse. Hier können sie sich mit Experten der AOK und anderen Usern austauschen.

Im AOK-Ratgeberforum können Mütter und Väter alle Themen rund um Kindergesundheit und den Bereich Eltern und Kinder ansprechen. Welches Spielzeug ist das richtige? Wie schläft mein Kind besser ein? Wie lange soll ein Schulkind fernsehen? Darf ich in der Elternzeit dazuverdienen? Ein Team aus Ärzten, Kinderkrankenschwestern und Sozialversicherungsexperten kümmert sich rasch um

die Beantwortung der Fragen, egal ob es um Schwangerschaft und Geburt, Kinderkrankheiten und Entwicklungsfragen oder Leistungsfragen geht.

Gerade wenn Kinder krank sind, haben Eltern viele Fragen. In dieser Situation bietet die AOK ihren Versicherten einen besonderen kostenlosen Service. Bei medizinischen Anliegen jeder Art können sie sich an 365 Tagen im Jahr an die telefonische Auskunft der Fachleute des AOK-Clarimedis-Telefons (in Baden-Württemberg des AOK-Care-Telefons) wenden. Zu den Clarimedis-Experten zählen neben Krankenschwestern und Pharmakologen vor allem Fachärzte der unterschiedlichsten medizinischen Gebiete. Sie können Fragen zu ärztlichen Diagnosen verständ-



lich beantworten, medizinische Fachbegriffe, Laborwerte und Therapien erklären, die Wirkung eines Medikaments erläutern, Behandlungsalternativen nennen und vieles mehr. ■

Mehr unter: www.aok.de → Gesundheit → Ratgeberforen → Eltern & Kind

Eine Reise ins Weltall

Das AOK-Kindertheater „Möhren, Kinder, Sensationen“ startet im Mai 2014 seine neue bundesweite Tournee. Mehr als 1,2 Millionen Zuschauer haben das Kindertheater bisher gesehen. An 22 Spielorten in Deutschland wird nun das neue Stück „Henriettas Reise ins Weltall“ aufgeführt.

Dabei geht das Schulmädchen Henrietta mit ihrem Freund Quassel auf eine Reise ins Weltall. Die beiden landen auf verschiedenen Planeten, auf denen sie skurrile Wesen kennenlernen. Diese Wesen leben auf ihren Planeten in unterschiedlichen Lebensgemeinschaften. Am Ende spuckt der Bordcomputer als letztes Ziel der Reise die „ideale Lebensgemeinschaft“ für Henrietta aus: ihre eigene Familie. Damit thematisiert die Aufführung In-



halte der AOK-Familienstudie 2014, die nachweist, dass die Gesundheit von Kindern eng mit der der Eltern zusammenhängt. Kindern geht es gut, wenn auch

die Eltern auf ihr Wohlbefinden achten. Da die Studie auch Empfehlungen bereithält, wie Väter und Mütter die eigene Gesundheit erhalten können, ist sie mehr als nur eine wissenschaftliche Untersuchung.

Besonders förderlich für die Familiengesundheit ist gemeinsam verbrachte Zeit – sei es beim Zubettbringen, bei einem Ausflug, bei einer Mahlzeit oder bei einem Gesellschaftsspiel. Wichtig im Alltag von Eltern und Kindern sind auch Regeln und Rituale. Sie fördern die Toleranz gegenüber den Bedürfnissen der anderen Familienmitglieder. Diese zentrale Botschaft wird im neuen Theaterstück „Henriettas Reise ins Weltall“ kindgerecht vermittelt. ■

Mehr unter: www.aok-kindertheater.de

Eine Frage der Führungskultur

Flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten, Unterstützung bei der Kinderbetreuung – immer mehr Unternehmen machen ihren Beschäftigten solche familienfreundlichen Angebote. Was nötig ist, damit sie auch angenommen werden, erklärt **Barbara Maier**.

Untersuchungen des Bundesfamilienministeriums zufolge wäre die Mehrheit der Beschäftigten bereit, für eine bessere Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Privatleben den Arbeitgeber zu wechseln. Gleichzeitig sind Unternehmen angesichts des immer knapperen Angebots an qualifizierten Arbeitskräften dringend auf ihre Fachkräfte angewiesen. Die Mitarbeiterzufriedenheit wird so zu einem wertvollen Gut. Kein Wunder also, dass die Mehrheit der Arbeitgeber davon überzeugt ist, dass Familienbewusstsein sie attraktiver mache, und daher plant, entsprechende Angebote auszubauen.

Angst vor dem Karriereknick. Studien zeigen aber immer wieder, dass ein Angebot von Einzelleistungen nicht ausreicht, um eine familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik erfolgreich umzusetzen. Denn in der Praxis werden viele Angebote nicht genutzt: Teils, weil Beschäftigte sie nicht kennen, teils, weil ihnen nicht klar ist, dass sie die Angebote nutzen können und dürfen. Nicht wenige befürchten Nachteile für ihre Karriere – manchmal sogar bereits, wenn sie sich nur nach solchen Angeboten erkundigen. Denn oft mangelt es an einer Unternehmenskultur, die die Vereinbarkeit von Beruf, Familien- und Privatleben als unternehmerisches Ziel definiert. Was auf den ersten Blick wenig greifbar erscheint, ist eine handfeste Managementaufgabe: Es gilt, eine offene, dialog- und wertorientierte Unternehmenskultur zu etablieren, in der eine familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik nicht nur dazu dient, Talente zu gewinnen und zu binden, sondern in der auch anerkannt wird, dass sie einen wichtigen Beitrag zum Unternehmenserfolg leistet.

Führungskräfte als Vorbilder. In einer solchen Unternehmenskultur haben Führungskräfte, die Rollenbilder vorleben und Angebote in die Belegschaft tragen, eine Schlüsselfunktion. Sie gestalten den Arbeitsalltag ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und treffen Entscheidungen, für deren Umsetzung die Vereinbarkeit von betrieblichen Anforderungen und persönlichen Belangen der Beschäftigten im Dialog ausgehandelt werden muss. Die Aufgabe der Führungskräfte besteht darin, dialogbereit zu sein und Lösungen zu suchen. Das heißt nicht automatisch, dass immer eine Lösung gefunden werden kann. Wichtig ist aber, dass die Führungskräfte sich glaubwürdig darum bemühen. Dafür benötigen sie einen einheitlichen Handlungs-

rahmen mit einem klaren Führungsbild, definierten Führungsaufgaben und Zielvereinbarungen sowie Angebote, die die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben unterstützen. Sehr hilfreich sind Instrumente wie Leitfäden und Checklisten, um einzelne Führungsaufgaben zu steuern. Gleichzeitig sollten solche Veränderungen (Experten sprechen von Change-Prozessen) durch eine gute Kommunikation und regelmäßige Schulungen zur Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben begleitet werden.

Ein Managementinstrument, das die Einführung und Etablierung einer solchen Personalpolitik unterstützt, ist das Audit berufundfamilie. Durch die dafür notwendige Zertifizierung können Unternehmen den beschriebenen Wandel in der Unternehmens- und Führungskultur glaubwürdig nach innen und außen dokumentieren (www.berufundfamilie.de). ■

Barbara Maier ist Kundenmanagerin bei der berufundfamilie Service GmbH in Frankfurt am Main.

Alle müssen an einem Strang ziehen



Angeichts des zunehmenden Fachkräftemangels sind Unternehmen daran interessiert, qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen und langfristig zu binden. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist dabei von großer Bedeutung. Darum engagieren sich fast 99 Prozent aller Unternehmen mit teils vielfältigen Angeboten, um berufstätige Eltern und Beschäftigte, die einen Angehörigen pflegen, zu unterstützen. Dazu zählen Modelle zur Flexibilisierung von Arbeitszeit und -organisation, Unterstützung bei der Kinderbetreuung oder Aktivitäten des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Damit Beschäftigte Familie und Beruf besser unter einen Hut kriegen, müssen aber alle gesellschaftlichen Akteure an einem Strang ziehen. Das setzt voraus, dass die Politik die richtigen Rahmenbedingungen setzt, etwa beim Ausbau einer bedarfsdeckenden Kinderbetreuung und von Ganztagschulen. ■

Nora Fasse ist Referentin bei der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA).

Anders als andere Familien

Die AOK-Familienstudie zeigt: Den meisten Kindern und ihren Eltern in Deutschland geht es gut. Doch immerhin jedes neunte Kind hierzulande leidet an einer chronischen Erkrankung. Was das für sie und ihre Familien bedeutet, wissen **Christopher Kofahl** und **Daniel Lüdecke**.

Um etwas mehr Licht auf die aktuelle Lebenssituation von Familien mit chronisch kranken und/oder behinderten Kindern zu werfen, haben das Kindernetzwerk e. V. und das Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im vergangenen Jahr über die Elterninitiativen des Kindernetzwerks betroffene Familien kontaktiert und über ihren Alltag befragt. Insgesamt 1.570 Eltern gaben per Online-Fragebogen Auskunft über ihre Lebenssituation. Die letzte vergleichbare Studie mit seinerzeit knapp 500 Teilnehmern liegt bereits zehn Jahre zurück.

Im Mittelpunkt der aktuellen Untersuchung stand die Frage, welche Unterstützungsangebote betroffene Familien in Anspruch nehmen, wie hilfreich diese sind und wie sich die besonderen Bedürfnisse der betroffenen Kinder auf die Lebensqualität und das Berufsleben ihrer Eltern auswirken. Erste Ergebnisse der Studie, die mit Unterstützung des AOK-Bundesverbands durchgeführt wurde, liegen jetzt vor. Ein ausführlicher Ergebnisbericht wird im Herbst veröffentlicht und auf der nächsten AOK-Selbsthilfetagung in Berlin diskutiert.

Leben im Dauerstress. Es liegt auf der Hand, dass sich die Lebenswirklichkeit von Familien chronisch kranker Kinder von der Durchschnittsbevölkerung unterscheidet. Sechs von zehn betroffenen Kindern erhalten Leistungen der Pflegeversicherung, jedes dritte hat die Pflegestufe III. 40 Prozent aller Kinder müssen permanent beaufsichtigt werden, jedes dritte auch über das sechste Lebensjahr



Eltern chronisch kranker Kinder befürchten oft, dass die Geschwister zu kurz kommen.

hinaus. Dies bindet die Mütter (denn diese sind es in 88 Prozent aller Fälle) dauerhaft, oft rund um die Uhr. Die Folgen sind anhaltender Stress und eine im Vergleich zu anderen Familien geringere Lebensqualität. Auch die Gesundheit leidet: 43 Prozent der Eltern pflegebedürftiger Kinder und 31 Prozent der Eltern chronisch kranker, aber nicht pflegebedürftiger Kinder bewerten ihren Gesundheitszustand als „weniger gut“ bis „schlecht“. In der Kontrollgruppe, insgesamt 439 bundesweit repräsentativ befragte Eltern gesunder Kinder, schätzten nur 14 Prozent ihre Gesundheit als so beeinträchtigt ein.

Auch die Geschwisterkinder tragen manche Last mit. So geben 40 Prozent der Eltern an, ihre anderen Kinder fühlten sich benachteiligt. 59 Prozent sind der

Meinung, ihnen wegen der Krankheit des betroffenen Kindes nicht genügend Aufmerksamkeit schenken zu können, was in 27 Prozent aller Fälle sogar zu Streitigkeiten unter den Kindern führt.

Der leidige Papierkrieg. Die notwendigen Fahrten zu Ärzten, Therapeuten oder ins Krankenhaus empfinden zwei Drittel der Befragten als erhebliche Belastung. Die zahlreichen Anträge, Begutachtungen und Kontakte zu Versicherungen und Ämtern stellen sogar für 83 Prozent der Eltern eine Strapaze dar. Dies geht so weit, dass 37 Prozent wegen des Verwaltungsaufwands auf Leistungsansprüche „verzichten“. Für 91 Prozent der befragten Eltern wäre vor diesem Hintergrund eine zentrale Anlaufstelle, bei der alle Leistungen beantragt und vermittelt werden könnten, wichtig bis sehr wichtig. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass die vorhandenen Servicestellen nur 27 Prozent der Befragten bekannt sind. Dies ist immerhin ein Fortschritt: Vor zehn Jahren kannten sie nur vier Prozent.

Etwa jeder vierte Befragte fühlt sich von Gesundheits- und Sozialdiensten ausreichend unterstützt, jeder zweite zumindest „manchmal“. Als besonders hilfreich – auch im Vergleich zu Ärzten oder Therapeuten – empfinden die Eltern die Unterstützung durch andere Betroffene in Selbsthilfegruppen und Elterninitiativen. ■

Dr. Christopher Kofahl ist Stellvertretender Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, **Diplom-Gerontologe Daniel Lüdecke** ist dort wissenschaftlicher Mitarbeiter.

Totgesagte leben länger

Seit Jahren schon wird das Ende der Lebensform Familie prophezeit. Ein Auslaufmodell sei sie, vom Zerfall bedroht. Alles Unsinn, meint der Zukunftsforscher **Günter Burkart**. Die Familie von morgen ist flexibel, mobil, international – und einfach nicht kaputtzukriegen.

Wie könnte die Familienwelt der Zukunft aussehen? Was werden unsere Nachkommen unter „Familie“ verstehen? Wird es die traditionelle Familie als festen Wohnverband enger Verwandter in zehn, zwanzig Jahren noch geben? Wir können natürlich nicht in die Zukunft blicken – auch nicht mit den besten Prognosetechniken. Der Sinn von Zukunftsszenarien besteht eher darin, Diskussionen über erwünschte oder weniger erwünschte Entwicklungen anzustoßen. Sie wollen, als Warnung oder als utopische Vision, hier und heute das aktuelle, zukunftsorientierte Verhalten beeinflussen, damit eine erhoffte oder befürchtete Entwicklung eintritt oder nicht.

Trotz Krise unverwüsthlich. Weitreichende gesellschaftliche Veränderungen lassen auch die Familie nicht unberührt. Totgesagt wurde sie zwar schon oft, doch die Familie scheint eher eine unverwüsthliche Lebensform in der Dauerkrise zu sein. Es wird sie also auch in Zukunft noch geben, doch ihre Erscheinungsformen werden sich den Veränderungen anpassen, die die gesellschaftliche und technische Entwicklung und die Globalisierung nach sich ziehen. Die Zahl der Alleinerziehenden nimmt zu; wer Vater

Die Familie ist eine unverwüsthliche Lebensform in der Dauerkrise.

wird, hat schon heute ein höheres Risiko, nicht dauerhaft mit seinem Kind zusammenzuleben. Weiter schrumpfen wird der Anteil von Haushalten, in denen Kinder leben, während die Einpersonenhaushalte proportional zulegen. Deren Bewohner aber werden mehrheitlich keine (post-)modernen Singles, sondern – in einer aufgrund der steigenden Lebenserwartung weiter alternden Gesellschaft – vor allem verwitwete Ältere sein.

Als Folge der zunehmenden weltweiten Wanderungsprozesse – sei es aus politischen, wirtschaftlichen oder privaten Gründen – steigt die Zahl mobiler Paare und transkultureller Familien weiter an. Das Altern der westlichen Gesellschaften trägt dazu bei, dass sich die globalen Migrationsströme von der klassischen Arbeitsmigration von Männern noch stärker zur Migration von Frauen im häuslichen Dienstleistungs- und Pflegebereich verschieben. Viele dieser Frauen werden nicht in

ihr Herkunftsland zurückkehren, sondern in ihrem Arbeitsumfeld einen Partner finden. Noch mehr Kinder als heute werden darum in bikulturellen Familien aufwachsen.

Flexible Familien. Gleichzeitig wird es mehr Menschen geben, die uneingeschränkt mobil sein wollen oder müssen und daher auf eine Familiengründung und eigene Kinder ganz verzichten. Auch wenn es nicht zu einer gesellschaftlichen Polarisierung zwischen Sesshaften mit Kindern und mobilen Kinderlosen kommt, müssen Familien flexibler werden, insbesondere hinsichtlich der räumlichen Anwesenheit. Kompensiert wird diese Entwicklung in Teilen durch Fremdbetreuung, aber auch durch den technischen Fortschritt. Bald werden Videokonferenzen zwischen den mobilen und den „sesshaften“ Familienmitgliedern in multilokalen Familien alltäglich sein, wahrscheinlich erweitert durch Illusionstechniken, die auch Sinneswahrnehmungen wie etwa Gerüche vorgaukeln und ein virtuelles Zusammenleben ermöglichen oder zumindest suggerieren. Mithilfe eines flexiblen 3D-Großbildschirms, der nach Bedarf in den Raum projiziert werden kann, können dann mobile Mütter und Väter als Hologramme ihren Kindern aus der Ferne „gute Nacht“ sagen.

Virtuelle Familientreffen. Die Technisierung des Haushalts wird sich fortsetzen, hin zum „smart home“. Mit interaktiven Technologien ausgestattet, wird es die Bedürfnisse der Bewohner ständig recherchieren und auf sie reagieren, um ihren Komfort, ihre Sicherheit und ihre Unterhaltung sicherzustellen. Eltern behalten ihre Kinder dann vielleicht während berufsbedingter Abwesenheiten mithilfe technischer Medien im Auge, die die lieben Kleinen auch vollautomatisiert daran erinnern, nach dem Essen die Zähne zu putzen.

Wenn die Interviewer im Jahr 2030 zum Videofon greifen, um die siebte AOK-Familienstudie durchzuführen, dann werden sie also weiterhin auf „Familien“ treffen. Deren Mitglieder werden zwar häufiger räumlich voneinander getrennt sein, gleichzeitig aber mit technischer Unterstützung dennoch ein (virtuelles) gemeinsames Familienleben führen, das mitunter vielleicht sogar intensivere Kontakte ermöglicht als heute. ■

Günter Burkart ist Professor für Kultursoziologie an der Leuphana Universität Lüneburg.



Claudia Kuckelkorn ist stellvertretende Leiterin einer Kita in Aachen, die zugleich ein Familienzentrum ist.

»Mit den Eltern statt für die Eltern«

Angebote und Hilfen für Familien gibt es eine Menge. Die rund 2.000 Familienzentren in NRW bündeln diese Vielzahl. Für **Claudia Kuckelkorn** ist dabei klar: Nur im Kontakt mit den Eltern findet man heraus, was ihnen wirklich gut tut.

Wie macht ein Familienzentrum Eltern und Kindern das Leben leichter?

Indem es sich an den Bedürfnissen der Familien orientiert. Unsere Eltern hier in Aachen kommen aus 24 Nationen, deshalb halten wir andere Angebote vor als in einem Viertel mit Mittelschichtfamilien. Die Anliegen unserer Eltern sind pragmatisch. Wo gibt es einen Sprachkurs, wo eine Sozial- oder Erziehungsberatung? Um diese Bedürfnisse zu erkennen, müssen wir zuerst eine vertrauensvolle Beziehung herstellen. Das gelingt am besten mit niedrigschwelligen Angeboten wie Eltern-Kind-Turnen oder einem Elterncafé, aber auch mit gemeinsam verbrachten Wochenenden und Ausflügen. Dabei erfahren wir, was die Familien beschäftigt. Es reicht nicht, sie nur über verschiedene Angebote zu informieren. Wir stehen im Zentrum eines Netzwerks, bei uns laufen Angebote aus den Bereichen Beratung, Bildung und Freizeit zusammen. So können wir kurzfristig Hilfen vermitteln und die elterlichen Kompetenzen stärken.

Warum eignen sich gerade Kitas so gut als Familienzentren?

Fast jedes Kind besucht eine Kita, die Eltern kennen diesen Ort und kommen dort sowieso vorbei. Oft gibt es bereits einen guten Kontakt zur Erzieherin, der als Vertrauensbasis dienen kann. Etwa, wenn die Eltern sich mit einem Problem an uns wenden. Dann kann die Erzieherin einen Ansprechpartner nennen, ihn den Eltern vorstellen und den weiteren Prozess begleiten. Für manche Mütter mit Migrationshintergrund ist die Kita auch einer der wenigen Orte, die sie alleine besuchen dürfen.

Wie gelingt die Entwicklung einer Kita zum Familienzentrum?

Indem wir Pädagogen unsere eigene Haltung reflektieren. Der Gedanke „Ich weiß, was Familien brauchen“ ist falsch. Ich muss genau hinschauen, um herauszufinden, was Eltern und Kinder tatsächlich brauchen, und immer wieder den Dialog suchen. Das verlangt Respekt und Acht-

» Die Eltern müssen merken, dass wir nicht mit erhobenem Zeigefinger dastehen. «

samkeit. Alles, was von oben auferlegt wird, im Sinne von „Diese Mutter sollte unbedingt einen Elternkurs besuchen“, funktioniert nicht. Die Eltern sollen merken, dass wir zuhören und nicht mit erhobenem Zeigefinger dastehen. Zu uns kommen oft Mütter aus anderen Kulturen, die ihren Söhnen kaum Grenzen zeigen oder zeigen dürfen. Natürlich wissen wir, dass das schlecht für die Entwicklung der Kinder und für die Mutter-Kind-Beziehung ist. Die Frauen stehen aber zwischen zwei Kulturen und deren Normen und Werten. Deshalb suchen wir mit ihnen das Gespräch, bauen Vertrauen auf und vermitteln auf Wunsch muttersprachliche Gruppentreffen, die das Thema Erziehung im jeweiligen kulturellen Kontext aufgreifen. Wenn die Mütter es möchten, vermitteln wir auch einen Termin bei der Erziehungsberatungsstelle. Aber: Niemand muss sich ändern, und wenn er es tut, dann in seinem Tempo.

Was gehört alles zu Ihrem Netzwerk?

Das reicht von der benachbarten Kirchengemeinde, die uns Räume zur Verfügung stellt, über die Volkshochschule mit Deutschkursen bis hin zur Familienbildungsstätte, die Freizeitangebote und Elternkurse vermittelt. Die Grundschüler kommen als Vorleser in unsere Kita, die Eltern wiederum lesen mehrsprachig in der Grundschule vor. Für Mütter kleiner Kinder gibt es zweisprachige Treffen, die spielerisch und einfühlsam auch Erziehungsfragen berühren. Einmal im Monat bieten wir eine Erziehungsberatung an. Auch der Verband alleinerziehender Mütter und Väter trifft sich bei uns. Das ist nur eine Auswahl, hinzu kommen noch weitere Angebote und Kooperationen.

Wo sind Familienzentren Ihrer Ansicht nach ausbaufähig?

Die Angebote sollten sich weniger an der Zertifizierung orientieren. Oft höre ich aus anderen Familienzentren: „Das müssen wir machen, dafür gibt es Punkte“ – egal, ob die Eltern das Angebot brauchen. Da geht Energie in die falsche Richtung. Besser ist es, bewährte Angebote auszubauen. Neue Projekte sollten sich am Bedarf orientieren. Wir haben beispielsweise gemerkt, dass es manchen Eltern schwerfällt, Bewerbungen zu schreiben und mit dem Computer umzugehen. Das wollen wir aufgreifen. Ein anderes Thema sind Konflikte, die manche Eltern in der Kita vor den Kindern austragen. Das kann der Anstoß für ein Angebot zum Umgang mit Konflikten sein. Wenn Familienzentren sich in eine bestimmte Richtung weiterentwickeln, sollte es aus einem konkreten Anlass heraus geschehen. ■

Non vitae, sed kitae discimus

„Samstags gehört Vati mir!“ So hat die Gewerkschaft einst mehr Familienzeit erstritten. Heute sind Vati und Mutti samstags allein zu Haus. Denn Paul ist in der Kinderuni, Ann-Sophie spielt Spinett und Dennis fährt vom Tennis noch zum Fechten. „Recht so!“, meint **Thomas Rottschäfer**.

In letzter Zeit werden viele Witze gemacht über die umsorgte „Generation Sturzhelm“. Und über „Helikopter-Eltern“, die beschützend über ihren Sprösslingen kreisen. Müde Witze, schäbige mitunter. Dass etwa die Dinosaurier den Meteoriteneinschlag überlebt hätten, wenn sie nur Helme getragen hätten. Haha, sehr lustig.

Lassen Sie sich von derlei Gelächter nicht beirren. Deutsche Medizin-Nobelpreisträger, die ihren Namen tanzen können, lassen sich immer noch an einem Finger abzählen. Bildung ist nun einmal unser wichtigster Rohstoff. Das bestätigt Ihnen Google in 0,38 Sekunden mit 1.570.000 Belegen. Ebenso schnell liefert die Suchmaschine 1.860.000 Belege dafür, dass Kinder kein nachwachsender Rohstoff sind. Das kann nur eines heißen: Die wenigen vorhandenen Exemplare müssen wir hegen, pflegen und mit eben dem wichtigsten Rohstoff versorgen, den wir haben: Bildung. Da dürfen Freizeit und Geld keine Rolle spielen.

Dabei muss Frühförderung gar nicht teuer sein. Den Ratgeber „100 Dinge, die ein Vorschulkind können sollte“ gibt's bei Amazon gebraucht für 6,35 Euro („noch 3 Exemplare auf Lager“). Darin steht die alles entscheidende Kinderkompetenz Nr. 1 auf Seite 27: „sich alleine beschäftigen“. So bleibt Mami und Papi die nötige Zeit zum Ratgeberlesen, für Zielvereinbarungsgespräche im Kindergarten oder zum rechtzeitigen Einreichen der Bewerbungsunterlagen an den weiterführenden Schulen im Umkreis einer PKW-Tankfüllung (Geheimtipp: Am Ludwig-Friedrich-von-Heinrich-Gymnasium werden Kita-Auslandsaufenthalte im altgriechischen Sprachraum auf die dreieinhalb Jahre Wartezeit angerechnet.).

Kurze Zwischenbemerkung: Nicht wenige der „100 Kompetenzen“ wünschte man sich auch von einigen bereits ausgebildeten Mitmenschen – zum Beispiel „kleine Aufgaben selbstständig erledigen“, „nach dem Toilettengang Hände waschen“, „über etwas nachdenken“ oder einfach nur „bitte, danke und guten Tag sagen“.

Zurück zum Thema: Schon schwächeln die ersten Weichei-Bundesländer beim Turbo-Abitur. „Jedes Kind ist hochbegabt“ scheint nicht mehr zur Pflichtlektüre in den Kultusministerien zu gehören. Dabei haben die Schulbuchverlage gerade erst das neue G8-Motto „Non vitae, sed kitae discimus“ auf die Titel der Lateinbücher gestanzt: „Nicht für das Leben, sondern für die Kita lernen wir.“



Machen wir uns nichts vor: Unsere Kinder tragen eine große Verantwortung – für den demografischen Wandel, für den lang ersehnten Aufstieg ins obere Drittel der PISA-Liga, für die Renten und die Pflege, für die IGLU-Ergebnisse, für den Lebensunterhalt vieler tausend Ratgeber-Autorinnen und -Autoren, für zigtausend Arbeitsplätze im pädagogisch-therapeutischen Komplex und nicht zuletzt für das Bruttoregisterinneninlandsprodukt.

Helfen Sie Ihren Kindern, diese Verantwortung zu stemmen. Das gelingt nicht, wenn Sie sich von Ihrem „Bauchgefühl“ leiten lassen und sogenannten Experten folgen, die Ihnen raten, „einfach mal locker zu bleiben“. Die kleinen Chinesen chillen nicht. Mit Bauchgefühl sind wir ruckzuck Ex-Exportweltmeister.

Wie Sie durch musikalische, literarische, technisch-physikalische, malerisch-mathematische, kinesologische, mutter- und fremdsprachliche, chemisch-biologisch-dynamische, ökonomische oder nachhaltige und sportlich-soziokulturelle Dauerförderung die Freizeit ihrer Kinder erfolgreich opfern, hat bestimmt irgendein Institut an irgendeiner Universität für Sie verständlich zusammengefasst und in breit angelegten Doppelblind-Kohortenstudien wissenschaftlich evaluiert. Das glauben Sie nicht? Dann googeln Sie doch mal ... ■

Thomas Rottschäfer ist freier Journalist und Autor.

Kontakt: info@satzverband.de



AOK Bremen/Bremerhaven

Windel-Liga in Kooperation mit Werder Bremen

Frischgebackenen Eltern und ihrem Nachwuchs bietet die AOK Bremen/Bremerhaven gemeinsam mit dem Sport-Verein Werder Bremen vielfältige Gesundheitsangebote. Dazu gehören im ersten Jahr der „Windel-Liga“ das Babyschwimmen und eine Krabbelgruppe. Danach kommen Eltern-Kind-Turnen sowie verschiedene Aktionen rund um gesunde Ernährung, Zahngesundheit und regelmäßige Bewegung dazu.



AOK Niedersachsen

Familienleben gesund gestalten

„Weil Du es mir wert bist“ – unter diesem Motto beraten AOK-Familienexperten Eltern zum Thema Kindergesundheit. Basis der persönlichen Beratung sind Erkenntnisse aus der AOK-Familienstudie, für die 1.500 Eltern befragt wurden. Mütter und Väter erhalten Tipps, wie sie die Empfehlungen im Familienalltag umsetzen können. Denn die Studie weist nach, dass Kinder- und Elterngesundheit eng zusammenhängen.



AOK NordWest

Familien in Bewegung

Das Projekt möchte Familien motivieren, im Verein miteinander verschiedene Sportarten zu erleben. Denn gemeinsame Bewegung hält Eltern und Kinder gesund, bringt Spaß und sorgt für ein gutes Familienklima. Vor allem aber stärkt es die Psyche der Kinder und den Zusammenhalt in der Familie. „Familien in Bewegung“ ist eine Aktion, die der Landessportverband Schleswig-Holstein mit der AOK NordWest als Partner durchführt.



AOK Rheinland/Hamburg

„Joko, du & ich“-Familienzeit

Dieses Angebot zum Lachen, Spielen und Wohlfühlen will die Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame Erlebnisse stärken. Die „Joko, du & ich“-Familienzeit wurde in Kooperation mit der Uni Bielefeld für den Einsatz in Kitas entwickelt. Der Kurs mit acht Einheiten dreht sich um die Themen Ressourcen, Rituale und positive Interaktion und wird von geschulten Erzieherinnen durchgeführt.



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern

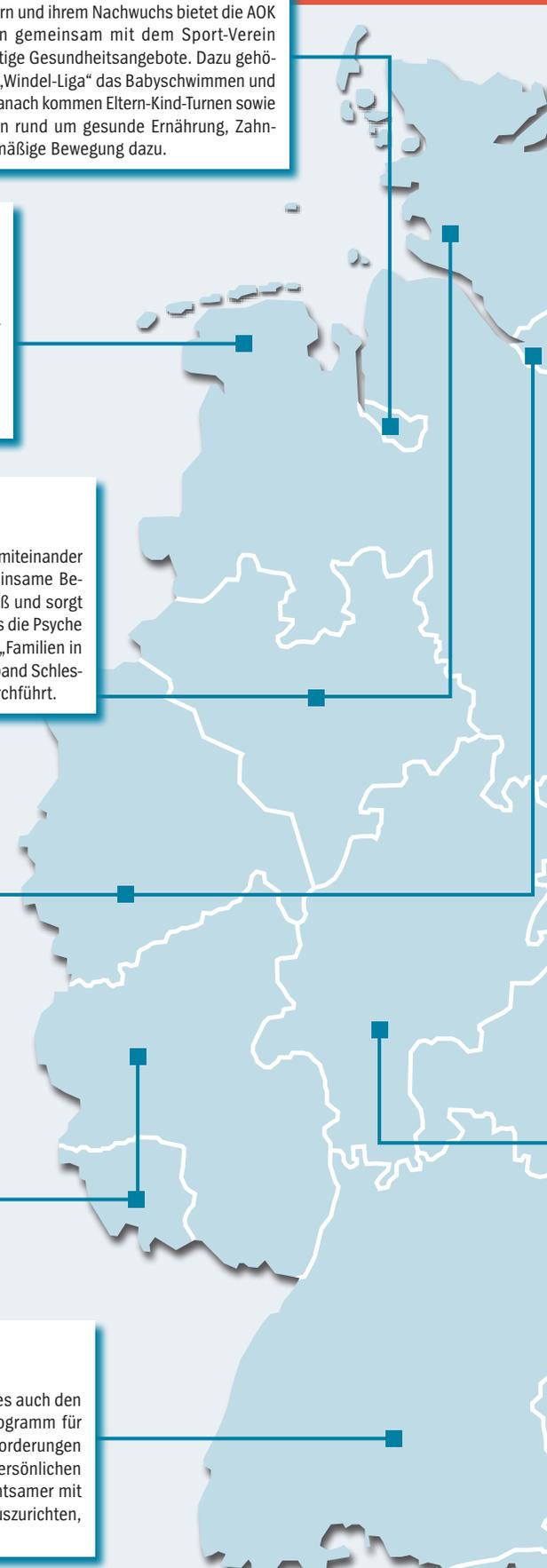
Was ist „im Fall der Fälle“ zu tun? Wie reagiere ich richtig? Bei Notfällen mit Babys und Kleinkindern herrscht oft Unsicherheit. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet deshalb mit dem Deutschen Roten Kreuz eine Notfallschulung an. Dabei lernen junge Eltern, Großeltern, Tagesmütter, Erzieher/-innen und Babysitter, wie sie im Notfall schnell und richtig reagieren, Gefahrensituationen erkennen und diese vermeiden.



AOK Baden-Württemberg

Lebe Balance

Wenn die Eltern auf ihre Gesundheit achten, geht es auch den Kindern gut. „Lebe Balance“, das Präventionsprogramm für psychische Gesundheit, hilft ihnen, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern, indem es die persönlichen Schutzfaktoren stärkt. Die Teilnehmer lernen, achtsamer mit sich umzugehen und ihr Leben nach den Dingen auszurichten, die ihnen wirklich wichtig sind.



Beispiele für das Engagement der AOKs in Projekten zur Familiengesundheit



AOK Nordost

AOK liveonline

Schwangere erleben viele körperliche und seelische Veränderungen. Partnerschaft, Job und Freizeit in Balance zu bringen, ist dabei oft schwer. In diesem Online-Kurs lernen sie, mit Stress umzugehen. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie negative Gedanken positiv verändern und Kraft tanken können, um die Schwangerschaft gelassen und entspannt zu erleben.



AOK Sachsen-Anhalt

AOK-Klinikclowns

Lachen hilft heilen. Die AOK Sachsen-Anhalt fördert deshalb mehrere Klinikclown-Vereine. Die Clowns helfen Kindern und Eltern, für einen Augenblick den Krankenhausalltag zu vergessen. Sie zeigen kein einstudiertes Programm, sondern entwickeln spontan Spiele, die auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Durch die Förderung der AOK können sich die Künstler weiterbilden und neue Klinikclowns ausgebildet werden.



AOK PLUS

Junge Familie

Das Angebot für Familien mit Kindern bis zum zehnten Lebensjahr dreht sich um Themen wie gesunde Mahlzeiten, tägliche Belastungen, gemeinsame Aktivitäten oder Suchtvorbeugung. Erwachsene und Kinder bringen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aktiv in die Gruppe ein und erarbeiten Hilfen für alltägliche Probleme. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um den Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.



AOK Hessen

Beweg Dich, Schule!

Viele Kinder bewegen sich zu wenig – die Folgen sind Unruhe und Konzentrationsstörungen. „Beweg dich, Schule!“ ist eine Fortbildung für Schulklassen mit theoretischen und praktischen Inhalten. Wie wirkt sich Bewegung auf Lernen und Leistung aus? Was gehört zu einer bewegten Pause? Wie lässt sich Entspannung in den Unterricht einbauen? Hier lernen Kinder und Lehrer, Bewegung in den (Schul-)Alltag zu integrieren.



AOK Bayern

Was Babys gerne essen

Stillen ist in den ersten Monaten das Beste für das Baby. Wenn nicht gestillt werden kann, gibt es für Säuglinge zahlreiche Fertigmilchprodukte. In diesem AOK-Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie sich im Angebotsdschungel zurechtfinden, was Babys im ersten Lebensjahr brauchen und wie der Übergang zur Familienkost gelingt. Im Praxis teil werden Babybreie selber zubereitet.