

Zusammenfassende Ergebnisse der AOK-Studie 2014

Allgemeine Familienatmosphäre

- Bei den Befragten wurde ein sehr hoher Zufriedenheitsgrad bezüglich des eigenen Familienlebens angegeben (93%)
- Familien in Paarbeziehungen sind deutlich zufriedener als Alleinerziehende
- Bildungsdefizite und fehlende Partner führen zu deutlicher Beeinträchtigung der familiären Lebensqualität
- Zeitliche Belastungen und seelische Belastungen hängen signifikant zusammen (s. Alleinerziehende)
- Die größte zeitliche Belastung liegt in den Familien mit Grundschulkindern
- Im Vergleich zur Studie 2010 sind die finanziellen, körperlichen, psychischen und partnerschaftlichen Belastungen weniger geworden; dafür aber ein Anstieg von sogenannten Zeitstress

Gemeinsame Rituale

- Gemeinsame Mahlzeiten werden als wichtiges Ritual angesehen, wobei das gemeinsame Mittagessen durch das gemeinsame Abendessen abgelöst wurde
- Männer bringen trotz überwiegender Vollzeittätigkeit genau soviel „Quality time“ mit den Kindern ein, wie die Mütter
- Bei bildungsfernen Familien verläuft der Familienalltag weniger strukturiert
- Die Wichtigkeit von Bewegung wird in den Familien unterschätzt (nur 1/3 der Eltern bewegt sich täglich mit den Kindern)

Mediennutzung

- TV-Nutzung ist bildungsabhängig, jedes 25. Kind aus bildungsnahen Familien sieht mehr als 3 Std. tägl. fern, gegenüber jedem 5. Kind aus bildungsfernen Familien
- Grundsätzlich werden Medien am Wochenende mehr genutzt
- Zeitl. Beschränkung von Mediennutzung findet in einem hohen Prozentsatz statt: TV (86%) Computernutzung (65%) Spielkonsolen (41%)

Abhängig vom Alter der Kinder und Medium. Bei Smartphonennutzung kaum noch Einschränkung möglich

- Nutzung der Medien zur eigenen gesundheitlichen Information ist häufig bei allen Gesundheitsthemen; außer bei Ernährungsfragen
- Eltern von erkrankten Kindern sind besonders offen für Gesundheitsinformationen aus den Medien/ Internet

Gesundheitszustand der Eltern

- Männer und Eltern mit hoher Bildung fühlen sich körperlich gesünder als Frauen und bildungsbenachteiligte Eltern, Eltern mit Migrationshintergrund sind körperlich und seelisch stärker belastet
- Zusammenhang zwischen sozioökonomischer Benachteiligung und Bildungsferne geht häufig einher mit ungünstigen Ernährungsgewohnheiten (S. 50 d. Gesamtstudie)
- Das gemeinsame Familienfrühstück wirkt sich positiv auf das subjektive gesundheitliche Wohlbefinden aus (S. 52)
- **Aus Sicht der Eltern sind Zeitprobleme die größte Alltagsbelastung**
- Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen BMI und allgemeinem Gesundheitszustand
- Soziale Kontakte nehmen bei erhöhtem BMI ab

Kindergesundheit

- Eltern mit einem erhöhten BMI haben häufiger übergewichtige oder adipöse Kinder
- **Eltern sollten sich öfter Zeit nehmen um sich mit ihren Kindern zu Bewegen**
- **Eltern sind mit ihrem Familienleben und mit der Partnerschaft zufriedener wenn es den Kindern gut geht und umgekehrt auch**
- Gemeinsame Familienzeit fördert die Gesundheit der Kinder und Familie
- **Je mehr freie und selbstbestimmte Zeit die Eltern haben, desto größer ist das gesundheitliche Wohlbefinden- Balance zwischen Paarbeit- Familienzeit- persönl. Freiräume**
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen kindlichen Gesundheitsbeschwerden/ gefühlte gesundheitliche Lebensqualität und der psychischen und sozialen Belastung.

Gesunde Kinder kommen besser in Kita u. Schule zu recht als Kinder die sich krank fühlen und über Krankheitssymptome klagen

- Eltern sollten die gesundheitlichen Beschwerden der Kinder ernst nehmen
- Eine gute Qualität des Familienlebens wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Kinder aus