AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Ärztekammer Nordrhein
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Gemeinsame Pressemitteilung

Kinder stärken, Einsamkeit vorbeugen: Neue Unterrichtsmaterialien für Grundschulen

Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg setzen auf Ich-Stärkung und Resilienz als wichtige Bausteine der Gesundheitsförderung und Suchtprävention in der Grundschule.

Düsseldorf (02.11.2026) Einsamkeit betrifft auch Kinder. Laut einer Studie des Deutschen Jugendinstituts berichteten 17 Prozent der Fünf- bis Elfjährigen im Jahr 2023, dass sie sich manchmal alleine fühlen und fünf Prozent, dass sie dieses Gefühl häufig oder sogar ganz oft haben. Wer sich ausgeschlossen, unverstanden oder nicht zugehörig fühlt, kann in seinem Selbstvertrauen und seiner psychischen Gesundheit beeinträchtigt werden.

„Diese Ergebnisse sind besorgniserregend. Einsamkeit ist auf den ersten Blick schwer erkennbar und kann auf Dauer zu Verhaltensauffälligkeiten und körperlichen Stressreaktionen führen sowie das Risiko für Depressionen erhöhen. Umso entscheidender ist es, Kinder frühzeitig in ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen zu stärken“, sagt Dr. Sven Dreyer, Präsident der Ärztekammer Nordrhein. „Deshalb haben wir im Rahmen unseres Präventionsprogramms *Gesund macht Schule* Unterrichtsmaterialien für die Grundschule entwickelt, die dabei helfen können, Resilienz und Selbstvertrauen von Kindern aufzubauen und im Schulalltag zu stärken.“

Einsamkeit erkennen und Zugehörigkeit ermöglichen

„Kinder können sich auch dann einsam fühlen, wenn sie von anderen umgeben sind“, betont Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „Ausgrenzung, Mobbing, Konflikte mit Gleichaltrigen oder fehlende Freundschaften können das Gefühl verstärken, nicht dazuzugehören. Es kann dazu führen, dass Kinder sich zurückziehen, weniger Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln und in ihrem Wohlbefinden oder ihrer sozialen Entwicklung beeinträchtigt werden.“

Gerade die Grundschulzeit biete eine wertvolle Chance, dieser Entwicklung frühzeitig entgegenzuwirken. „Schule ist weit mehr als ein Ort des Lernens. Hier entwickeln Kinder wichtige soziale Fähigkeiten, lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, Konflikte zu lösen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern. Diese Erfahrungen stärken ihr Selbstvertrauen, fördern das Miteinander und schaffen eine wichtige Grundlage für gesunde Beziehungen – weit über die Schulzeit hinaus“, so Deutscher.

Schule als Ort für Gemeinschaft und Prävention

Die Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen ist auch in den Bildungsplänen wie zum Beispiel im Lehrplan Sachunterricht in Nordrhein-Westfalen verankert. An diese Ziele knüpfen die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland/Hamburg an. Eigens entwickelte Unterrichtsmaterialien, ein Wettbewerb und entsprechende Fortbildungen sollen Lehrkräfte dabei unterstützen, ein positives Klassenklima zu gestalten, Empathiefähigkeit der Kinder zu stärken und Themen wie Medienkonsum und Mobbing aufzugreifen.

Gesund macht Schule unterstützt Grundschulen seit 25 Jahren dabei, Gesundheitsthemen wie „Menschlicher Körper", „Bewegung und Entspannung", „Essen und Ernährung", „Sexualerziehung" und „Suchtprävention" in Unterricht und Schulleben einzubauen. Die Ärztekammer Nordrhein vermittelt dazu Patenärztinnen und Patenärzte als Referenten im Unterricht und − ganz wichtig − auch für die Elternarbeit. Inzwischen nehmen im Rheinland 336 Grundschulen an dem Programm teil.

Weitere Informationen unter www.gesundmachtschule.de

Pressekontakt:

Ärztekammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow, Leiterin Stabsstelle Kommunikation, Tel. 0211/43022010,
E-Mai: sabine.schindler-marlow@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg

Kirsten Simon, Pressesprecherin, Tel. 0211/8791-20026,
E-Mail: presse@rh.aok.de