



### Elternängste: Medien, Schule, Zukunftsangst

ARAG Experten über Eltern zwischen Anspruch und Überforderung

Eltern wollen alles richtig machen: Sicherheit geben, Chancen eröffnen, Werte vermitteln. Doch eine aktuelle **Studie** zeigt, dass viele an ihre Grenzen stoßen. 79 Prozent fühlen sich im Alltag belastet, jede dritte Mutter sogar stark. Hinzu kommen globale Krisen, finanzielle Unsicherheit und die Sorge um die Zukunft der Kinder. Anlässlich des Tages der berufstätigen Eltern am 16. September werfen die ARAG Experten einen Blick auf das, was Eltern in puncto Zukunft ihrer Kinder bewegt, und geben Tipps, wie sie diese positiv beeinflussen können.

#### Zahlen, die zum Nachdenken anregen

Die Sorgen haben sich verschoben: Nicht mehr die Noten, sondern der Medienkonsum bereitet Eltern das größte Kopfzerbrechen. 50 Prozent der Befragten sehen darin die größte Gefahr. Das sind laut ARAG Experten mehr als doppelt so viele wie bei den schulischen Leistungen, über die sich 23 Prozent der Eltern Sorgen machen. 54 Prozent beunruhigt zudem die weltpolitische Lage, 36 Prozent die finanzielle Unsicherheit. Auch die Kinder selbst stehen unter Druck: 71 Prozent der 12- bis 18-Jährigen gelten als gestresst, 57 Prozent leiden aus Sicht ihrer Eltern unter schulischem Leistungsdruck.

#### Medienkompetenz statt Handyverbot

Ständige Diskussionen über Bildschirmzeit sind Alltag in vielen Familien. Doch die ARAG Experten raten: Statt Verbote in den Vordergrund zu stellen, sollten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Regeln entwickeln. Empfehlenswert sind klare Absprachen, beispielsweise feste handyfreie Zeiten beim Essen oder am Abend. Wichtig ist, dass Eltern Interesse zeigen: Wer sich erklären lässt, welches Spiel oder welche Plattform gerade angesagt ist, signalisiert Nähe und gewinnt Vertrauen. Unterstützend können technische Schutzfunktionen genutzt werden, wie etwa das Festlegen einer Bildschirmzeit, das Sperren von Inhalten oder das Aktivieren eines Jugendschutzfilters im App-Store. Doch all diese Maßnahmen ersetzen nicht das Gespräch mit dem Nachwuchs.

#### Schule als Partner fordern

Viele Eltern erleben Schule als undurchsichtig und fühlen sich allein gelassen. Dabei wünscht sich knapp die Hälfte mehr individuelle Förderung. Die ARAG Experten raten, frühzeitig das Gespräch mit Lehrkräften zu suchen und nicht erst, wenn die Noten schlechter werden. Elternvertretungen oder Fördervereine können ebenfalls Plattformen sein, um Veränderungen im Schulalltag anzustoßen. Wichtig dabei: Eltern dürfen sich nicht scheuen, Unterstützung einzufordern. Sei es in Form von Lernhilfen, Beratungsangeboten oder Kooperationen mit außerschulischen Partnern. Das können

## ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 15.09.2025 2/3



Betriebe sein, die Schülern an Praxistagen die Möglichkeit geben, in Berufe hineinzuschnuppern, oder Vereine, die sportliche, kreative oder kulturelle Angebote in den Unterricht integrieren und Eltern damit entlasten.

### **Wenn das eigene Wissen nicht reicht**

Über 50 Prozent der Eltern mit mittlerem oder Hauptschulabschluss geben an, ihre Kinder fachlich nicht ausreichend unterstützen zu können. Hilfreich kann es laut ARAG Experten dann sein, gezielt kostenlose oder kostengünstige Angebote zu nutzen: öffentliche Bibliotheken, Online-Lernplattformen oder schulische Förderprogramme. Wer die Möglichkeit hat, sollte frühzeitig professionelle Nachhilfe in Erwägung ziehen, bevor Frust bei den Kindern entsteht.

Zudem können Eltern ihre Kinder aktiv unterstützen, indem sie mit ihnen über eigene Stärken sprechen, berufliche Perspektiven aufzeigen und gemeinsam Informationsveranstaltungen oder Berufsmessen besuchen.

### **Balance zwischen Förderung und Entlastung**

Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich begleiten und übernehmen oft zusätzlich Aufgaben, die eigentlich in die Verantwortung der Schule fallen. Dabei gilt: Nicht alles muss perfekt laufen. Kleine Entlastungen, etwa die Aufteilung von Aufgaben rund um den Nachwuchs mit dem Partner oder die Nutzung von Betreuung durch Vereine, können schon helfen. Auch Arbeitgeber sind laut ARAG Experten gefragt: Flexible Arbeitszeiten oder Homeoffice-Regelungen tragen dazu bei, dass Eltern für ihre Kinder da sein können, ohne sich selbst zu überlasten.

Ein Blick auf die Arbeitswelt zeigt, wie groß die Herausforderung tatsächlich ist: Drei von vier Müttern mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren sind erwerbstätig, bei den Vätern sind es sogar über 90 Prozent. Doch während zwei Drittel der Mütter in Teilzeit arbeiten, tun das nur rund sechs Prozent der Väter. Besonders hart trifft es Alleinerziehende: 75 Prozent von ihnen gehen einer Erwerbstätigkeit nach. Oft sogar zusätzlich in Vollzeit. Kein Wunder also, dass viele Eltern den täglichen Spagat zwischen Job und Familie als eine ihrer größten Belastungen empfinden.

Übrigens: Trotz der Belastungen blicken 82 Prozent der Eltern optimistisch auf die berufliche Zukunft ihrer Kinder.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/rechtsschutzversicherung/familienrechtsschutz/familienrecht-ratgeber/>

## ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 15.09.2025 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?  
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

### Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: [Jennifer.Kallweit@ARAG.de](mailto:Jennifer.Kallweit@ARAG.de) [www.ARAG.com](http://www.ARAG.com)

**Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.**

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender  
**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·  
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995