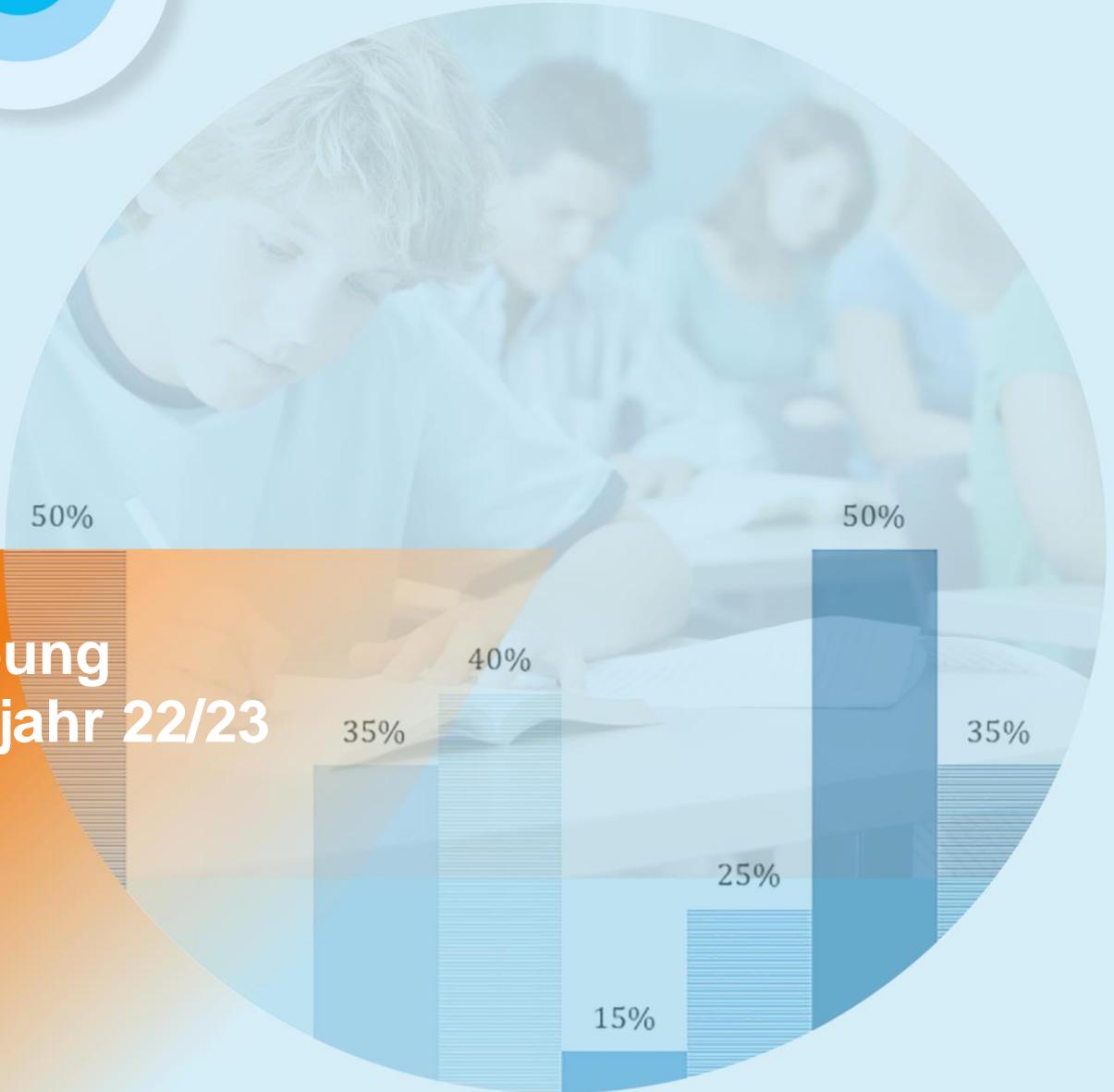




# Präventionsradar



**Erhebung  
Schuljahr 22/23**

## Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen

**Ergebnisbericht für die Max-Mustermann-Schule**

Verantwortlich für den Inhalt:

 **IFT-NORD**

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung  
IFT-Nord gGmbH  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Autor/innen:

Dr. Julia Hansen  
Clemens Neumann  
Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

IFT-Nord, Kiel, 2023

Der Präventionsradar wird gefördert  
durch die DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang*



## EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen auf den folgenden Seiten die Ergebnisse des Schuljahres 22/23 präsentieren zu können. Dies ist nur möglich, weil Sie sich trotz des herausfordernden Schulalltags an den Befragungen beteiligen und uns die Treue halten. Vielen Dank an Sie alle!

Besonders danken möchten wir den rund 15.000 Schülerinnen und Schülern, die uns Antworten auf die zahlreichen Fragen im Fragebogen lieferten. Ebenso in unserer Danksagung zu erwähnen sind unsere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in den Schulen, die Schulleitungen, die Lehrkräfte und Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, die Schulsekretärinnen und Schulsekretäre sowie die Erziehungsberechtigten, denen wir ganz besonders für die Bereitschaft danken möchten, die Studie zu unterstützen. Ohne Ihre Unterstützung ist die Durchführung nicht möglich.

Der vorliegende Schulbericht wurde nach Abschluss der Befragungen (28. Februar 2023) für jede teilnehmende Schule individuell erstellt und beinhaltet Ergebnisse der siebten Befragungswelle (Schuljahr 2022/2023) des Präventionsradars, einer breit angelegten Schulstudie zur Kinder- und Jugendgesundheit, die seit dem Schuljahr 2016/2017 in Deutschland durchgeführt wird.

Auf konkreten Wunsch von Teilnehmenden haben wir den Bericht in diesem Jahr anders als in den Vorjahren kompakter aufgebaut: Sie finden zu jedem Thema sowohl die Ergebnisse Ihrer Schule als auch die der Gesamtstichprobe (aller befragten Schülerinnen und Schüler) in einer Abbildung. Einem Hin- und Herblättern für einen Vergleich von Gesamtstichprobe zum eigenen Schulergebnis soll damit vorgebeugt werden.

Sollten Sie Fragen zu den dargestellten Ergebnissen, Anregungen oder Rückmeldungen haben, sprechen Sie uns gerne an. Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Präventionsradar-Team vom IFT-Nord

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel  
Geschäftsführender Direktor

Dr. Julia Hansen  
Projektleiterin

Clemens Neumann  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter





## Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Informationen zur Studie.....	1
2	Der vorliegende Schulbericht .....	2
3	Die Teilnehmenden.....	3
3.1	Die Stichprobe der Max-Mustermann Schule.....	3
3.2	Die Gesamtstichprobe .....	4
4	Ergebnisse zum Wohlbefinden im schulischen Umfeld.....	5
4.1	Wohlbefinden in der Schule.....	6
4.2	Wohlbefinden in der Klasse .....	7
4.3	Mobbing/Cybermobbing.....	8
4.4	Schulbezogene Ängste .....	12
4.5	Schulstress .....	16
4.6	Belastung durch Infektionsschutzmaßnahmen in der Schule .....	18
5	Ergebnisse zur körperlichen und psychischen Gesundheit.....	19
5.1	Allgemeiner Gesundheitszustand .....	20
5.2	Körperliche Beschwerden .....	21
5.3	Emotionale Probleme und Verhaltensprobleme .....	22
5.4	Stress.....	25
5.5	Lebenszufriedenheit .....	26
5.6	Einsamkeit.....	27
5.7	Wohlbefindensindex.....	28
5.8	Schlaf.....	29
5.9	Zukunftsaussichten .....	32
6	Ergebnisse zu Aktivitätslevel und Mediennutzung.....	33
6.1	Aktivitätslevel.....	34
6.2	Mediennutzungsdauer .....	36
7	Ergebnisse zu Substanzkonsum .....	37
7.1	Überblick über den aktuellen Substanzkonsum .....	38
7.2	Energydrinks .....	39
7.3	Alkohol .....	40
7.4	Zigaretten.....	42
7.5	E-Zigaretten und E-Shishas .....	43
7.6	Shishas/Wasserpfeifen .....	44
7.7	Cannabis.....	45
7.8	Risikowahrnehmung von Substanzen .....	46
8	Nächste Schritte.....	47
8.1	Präventionsarbeit.....	48
8.2	Liste von Präventionsprogrammen .....	48
8.3	Präventionsradar 2023/2024 .....	49
9	Referenzen.....	50



# 1 Allgemeine Informationen zur Studie

Seit dem Schuljahr 2016/2017 wird die schulbasierte Fragebogenstudie zur Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland („Präventionsradar“) jährlich an Schulen durchgeführt. Schülerinnen und Schüler aus 14 Bundesländern (mit Ausnahme von Bayern und dem Saarland) beteiligen sich an den Befragungen.

## *Ziel*

Ziel des Präventionsradars ist die Präventionsarbeit in den Schulen stärker an die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Durch den Schulbericht erhalten Schulen einen Überblick über das Verhalten ihrer Schülerschaft und können Handlungsfelder der Präventionsarbeit identifizieren.

## *Studiendesign*

Kombination aus Quer- und Längsschnitt. Aufgrund des Längsschnittes erfolgt eine Kodierung mittels siebenstelligen Code, den sich die Schülerinnen und Schüler nach einem bestimmten Schema selbst geben.

## *Wiederholte Befragungen*

Es ist ausdrücklich erwünscht, dass sich Schulen über mehrere Jahre an der Studie beteiligen. Allerdings nehmen nicht alle Schulen wiederholt teil, sodass die Stichproben der Befragungswellen aufgrund der Fluktuation nicht identisch sind. Eine direkte Vergleichbarkeit im Sinne einer Verbesserung oder Verschlechterung verschiedener Ergebnisbereiche ist daher nicht eindeutig gegeben.

## *Ablauf*

Allgemeinbildende, weiterführende Schulen melden bei Interesse Klassen der Jahrgangsstufen 5 bis 10 online auf [www.praeventionsradar.de](http://www.praeventionsradar.de) zur Teilnahme an. Schülerinnen und Schüler angemeldeter Klassen füllen einmal jährlich im Klassenverband (Befragungszeitraum: Oktober bis Februar) einen Fragebogen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Schulthemen aus. Die Ausfülldauer beträgt in der Regel nicht länger als 45 Minuten pro Schuljahr und wird in den meisten Fällen online durchgeführt.

## *Fragen*

Die Teilnehmenden beantworteten im Schuljahr 2022/2023 u.a. Fragen zu: Wohlbefinden in der Schule (u.a. Wahrnehmung von Mobbing, Schulstress), Substanzen (u.a. Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten, Cannabis (ab Stufe 7), Shisha), psychischem Wohlbefinden und physischem Wohlbefinden sowie Bewegung und Medien.

### *Gewichtung der Gesamtstichprobe*

Es liegt den Berechnungen ein Gewichtungsfaktor zugrunde. Dieser soll einer möglichen Verzerrung der Ergebnisse entgegenwirken. Verzerrungen können unter anderem auftreten, wenn beispielsweise bestimmte Gruppen in der Stichprobe stärker vertreten sind (z. B. höherer Anteil an Gymnasiasten usw.) als es in der Bundesrepublik Deutschland der Fall ist. Die Berechnung des Gewichtungsfaktors basiert auf Daten des Statistischen Bundesamtes und wurde für das Alter, das Geschlecht und den Schultyp vorgenommen. Es werden ausschließlich die Ergebnisse der Gesamtstichprobe gewichtet, die Ergebnisse für die einzelnen Schulen werden ungewichtet berichtet.

### *Verwendung der Ergebnisse*

Auswertungen für Schulen werden auf Jahrgangsebene vorgenommen. In der Regel werden Ergebnisse für zwei Jahrgänge übergreifend dargestellt (Klassenstufen 5+6, 7+8, 9+10).

In den letzten Jahren wurden Artikel in verschiedenen Fachzeitschriften publiziert. Unter anderem wurde gezeigt, dass

- Kinder und Jugendliche, die Werbung für E-Zigaretten ausgesetzt waren, auch eher E-Zigaretten sowie Zigaretten und Shisha probierten<sup>1 2</sup>;
- das Rauchen von E-Zigaretten Kinder und Jugendliche zum Rauchen von konventionellen Zigaretten verleiten kann<sup>3</sup>;
- diejenigen, die Energydrinks tranken, ein Jahr später eher mit dem Rauchen anfangen als Kinder und Jugendliche, die diese Getränke nicht tranken<sup>4 5</sup>;
- Mobbing Viktimisierung und E-Zigarettenkonsum zusammenhängen<sup>6</sup>;
- Alkohol-Warnhinweise die Einstellungen von Kindern und Jugendlichen in präventiver Weise beeinflussen<sup>7</sup>;
- zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen den Empfehlungen zu Bewegung, Schlaf und Bildschirmzeit entsprechen<sup>8</sup>;
- Veränderungen der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler vor und während der Corona-Pandemie zu beobachten sind<sup>9</sup>;
- Kinder und Jugendliche in benachteiligten Regionen Deutschlands eher rauchen<sup>10</sup>.

Im Jahr 2023 dienten die Befunde des Präventionsradars als Datengrundlage für die interministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ (IMA Kindergesundheit) der Bundesregierung (unter gemeinsamer Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)).

### *Rechtliches*

Die Studie wurde von den Aufsichtsbehörden der Bundesländer genehmigt und von der Ethikkommission der Deutschen Gesellschaft für Psychologie als *ethisch unbedenklich* bewertet. Die Teilnahme ist freiwillig. Grundsätzlich gilt, dass einzelne Schülerinnen und Schüler zu keinem Zeitpunkt von Schulpersonal oder Dritten anhand der Ergebnisse zu identifizieren sind.



# 2

## Der vorliegende Schulbericht

In dem vorliegenden Bericht finden Sie ausgewählte deskriptive Ergebnisse der Befragung im Schuljahr 2022/2023 (in der Regel handelt es sich um relative Häufigkeiten (prozentuale Anteile)).

Die Ergebnisse sind in folgende übergeordnete Themenfelder untergliedert:

- Wohlbefinden im schulischen Umfeld mit Ergebnissen u. a. zu Mobbing, Schulangst
- Körperliche und psychische Gesundheit mit Ergebnissen u. a. zu Schlaf, emotionalen Problemen, Lebenszufriedenheit
- Aktivität und Medien mit Ergebnissen zum Ausmaß der körperlichen Aktivität und Mediennutzungsdauer
- Substanzen mit Ergebnissen u.a. zu Konsum, Risikowahrnehmung

Anders als in den Vorjahren sind die Ergebnisse aller Teilnehmenden sowie die Ergebnisse einer Schule in einer Abbildung dargestellt.

*Gesamtstichprobe* bedeutet immer *alle Schülerinnen und Schüler der Studie Präventionsradar*.

*Schule* kennzeichnet die Ergebnisse für *Ihre Schule*.

Noch ein wichtiger Hinweis:

Wenn Sie Vergleiche mit der Gesamtstichprobe anstellen, so beachten Sie beispielsweise bei der Unterkategorie „Gesamt“ Ihrer Schule bitte, dass die Gesamtstichprobe Ihrer Schule in der Zusammensetzung (z. B. Alter) von der Gesamtstichprobe aller Schülerinnen und Schüler der Studie abweichen kann. **Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn nur bestimmte Klassenstufen der Sekundarstufe 1 Ihrer Schule teilnehmen.** Das Kapitel 3 gibt Ihnen Aufschluss über die Zusammensetzung der Gesamtstichprobe und der Ihrer Schule.

Um die Darstellung der Ergebnisse möglichst übersichtlich zu gestalten, wurden in einigen Abbildungen nur ausgewählte Prozentbereiche abgebildet. Die Darstellung der Prozentwerte erfolgt in kompletten Dezimalzahlen. Die Balkenlängen hingegen basieren auf ungerundeten Werten. Daher kann es vorkommen, dass Balkenlängen bei gleicher Dezimalzahl innerhalb einer Grafik variieren. Wenn ein „k.A.“ (keine Angabe) abgetragen wurde, so ist die Teilnehmeranzahl zu gering und eine Auswertung nicht möglich.



# 3

## Die Teilnehmenden

**Überblick**  
228 Schülerinnen und Schüler  
im Schuljahr 2022/2023.  
Anteil an der Gesamtstichprobe  
**1,6%**

### 3.1 Die Stichprobe der Max-Mustermann Schule

Im Schuljahr 2022/2023 beteiligten sich 228 Schülerinnen und Schüler am Präventionsradar. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler und die Anzahl der Klassen in den Jahrgangsstufen, das Geschlechterverhältnis und das mittlere Alter.

Tabelle 1. Allgemeine Angaben zur Stichprobe.

Schuljahr	Jahrgangsstufen	Anzahl SuS*	Anzahl Klassen	Anteil Mädchen	Mittleres Alter (Jahre)
<b>Welle 1 2016/2017</b>	Gesamt	198	12	51%	13,0
<b>Welle 2 2017/2018</b>	Gesamt	212	14	49%	12,7
<b>Welle 3 2018/2019</b>	Gesamt	231	14	51%	12,9
<b>Welle 4 2019/2020</b>	Gesamt	244	15	50%	13,2
<b>Welle 5 2020/2021</b>	Gesamt	301	16	47%	12,8
<b>Welle 6 2021/2022</b>	Gesamt	202	14	51%	12,9
	5 und 6	92	7	46%	11,6
<b>Welle 7 2022/2023</b>	7 und 8	62	5	39%	13,6
	9 und 10	74	5	41%	15,5
	<b>Gesamt</b>	<b>228</b>	<b>17</b>	<b>43%</b>	<b>13,2</b>

\*SuS= Schülerinnen und Schüler

### 3.2 Die Gesamtstichprobe

Im Schuljahr (2022/2023) beteiligten sich 83 Schulen mit 14.702 Schülerinnen und Schülern aus 927 Klassen am Präventionsradar.

**Überblick**  
14.702 Schülerinnen und Schüler  
im Schuljahr 2022/2023

Der Anteil an weiblichen Befragten lag bei 49 Prozent. Im Mittel waren die Schülerinnen und Schüler 13,2 Jahre alt. Sie stammen aus 14 deutschen Bundesländern (nicht beteiligt: Bayern und Saarland). In der Stichprobe vertretene Schulformen sind Gemeinschaftsschulen, Gesamtschulen, Gymnasien, (verbundene) Haupt- und Realschulen, Oberschulen, (erweiterte) Realschulen, Realschulen plus, Regelschulen, regionale Schulen, Sekundarschulen und Stadtteilschulen. 60 Prozent der Schülerinnen und Schüler besuchten ein Gymnasium. 92 Prozent füllten den diesjährigen Fragebogen online aus, 8 Prozent nutzten einen Papierfragebogen.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Stichprobe im Schuljahr 2022/2023 sowie zum Vergleich die Angaben zu den Stichproben aus den vorherigen Erhebungswellen.

Tabelle 2. Allgemeine Angaben zur Gesamtstichprobe der sieben Befragungswellen.

Schuljahr	Jahrgangsstufen	Anzahl SuS*	Anzahl Klassen	Anteil Mädchen	Mittleres Alter (Jahre)
<b>Welle 1 2016/2017</b>	Gesamt	6.902	408	49%	13,0
<b>Welle 2 2017/2018</b>	Gesamt	9.271	528	49%	12,9
<b>Welle 3 2018/2019</b>	Gesamt	14.242	918	49%	13,0
<b>Welle 4 2019/2020</b>	Gesamt	16.843	1053	49%	13,1
<b>Welle 5 2020/2021</b>	Gesamt	14.287	898	49%	13,0
<b>Welle 6 2021/2022</b>	Gesamt	17.877	1102	50%	13,1
<b>Welle 7 2022/2023</b>	5 und 6	4.174	266	49%	11,1
	7 und 8	5.479	344	48%	13,1
	9 und 10	5.049	317	48%	15,0
	<b>Gesamt</b>	<b>14.702</b>	<b>927</b>	<b>49%</b>	<b>13,2</b>

\*SuS= Schülerinnen und Schüler



# 4 Ergebnisse zum Wohlbefinden im schulischen Umfeld



## 4.1 Wohlbefinden in der Schule

Die Schülerinnen und Schüler wurden zunächst ganz allgemein gefragt, ob sie sich in ihrer Schule wohlfühlen. Für den Großteil der Befragten traf das zu und zeigte sich in der Gesamtstichprobe über alle Altersstufen. Allerdings gab es auch Schülerinnen und Schüler, die sich im schulischen Umfeld unwohl fühlen. Dies betraf einen Anteil von 26 Prozent in der Gesamtstichprobe und war bei älteren Befragten höher ausgeprägt (30 Prozent) als bei Siebt- und Acht- (28 Prozent) sowie Fünft- und Sechstklässlern (21 Prozent). Besonderes Augenmerk sollte auf die roten Balken gelegt werden, die den Anteil derjenigen kennzeichnen, die sich in der Schule sehr unwohl fühlten.

### Fühlst du dich in deiner Schule wohl?

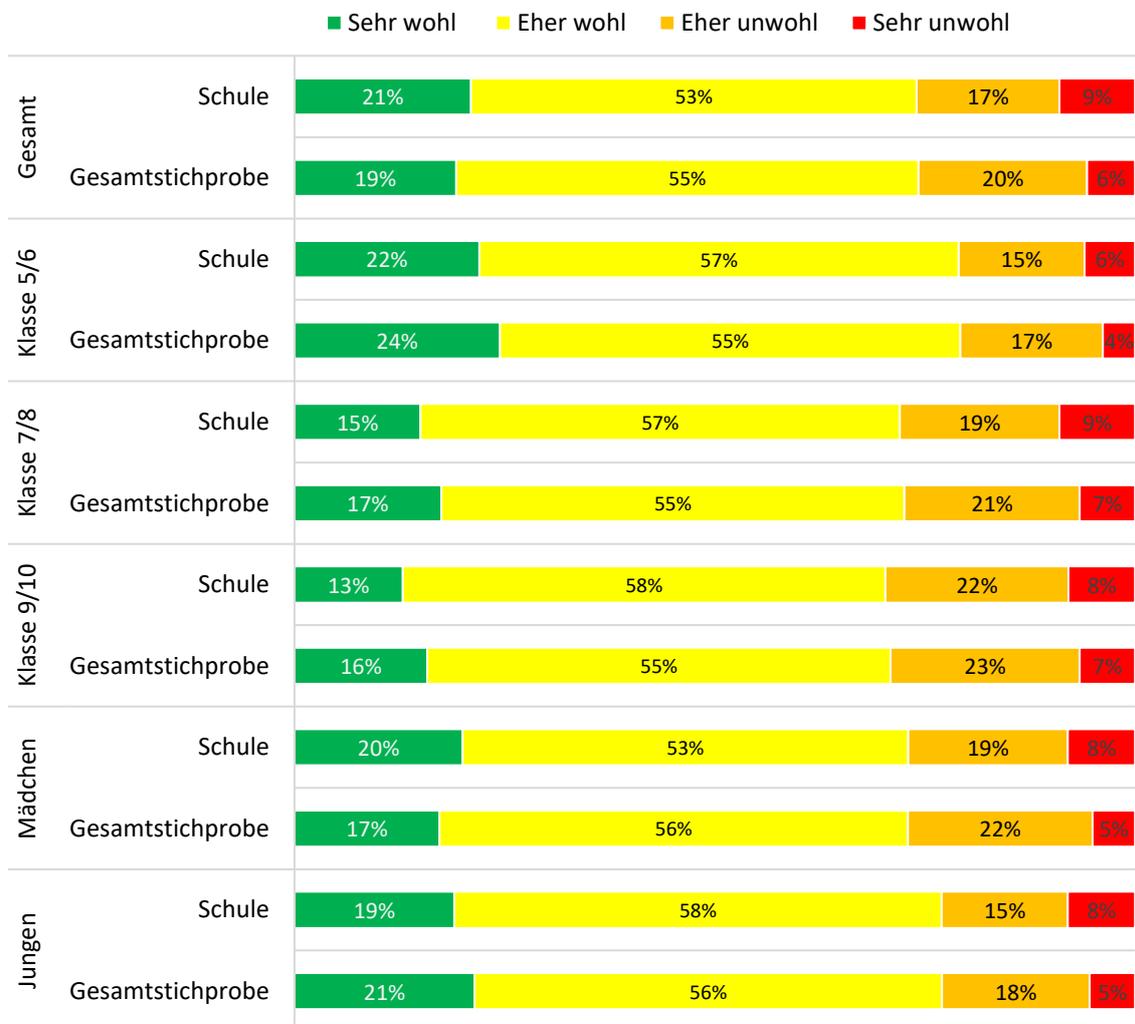


Abbildung 1. Prozentuale Anteile -> Wohlfühlen in der Schule.

## 4.2 Wohlbefinden in der Klasse

Die Schülerinnen und Schüler wurden zunächst ganz allgemein gefragt, ob sie sich in ihrer Klasse wohlfühlen. Für den Großteil der Befragten traf das zu und zeigte sich in der Gesamtstichprobe für alle Altersstufen. Nicht alle Befragten fühlten sich gleich wohl in ihrer Klasse, die roten Balken kennzeichnen die Anteile derjenigen, die sich sehr unwohl, die orangefarbenen Balken, die sich eher unwohl fühlten.

### Fühlst du dich in deiner Klasse wohl?

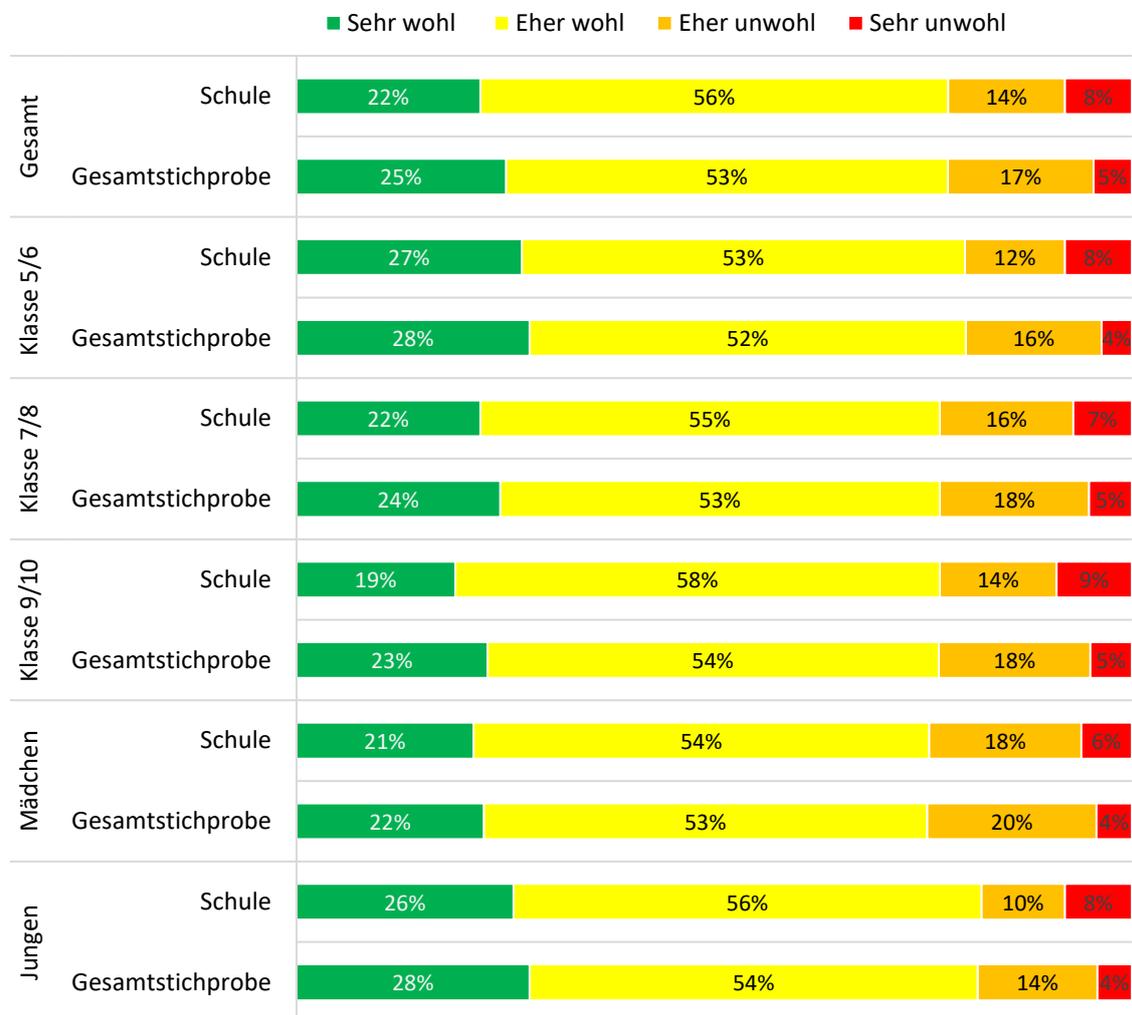


Abbildung 2. Prozentuale Anteile -> Wohlfühlen in der Klasse.



### 4.3 Mobbing/Cybermobbing

Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, wie häufig sie in den letzten drei Monaten in der Schule mit Absicht geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt und wie häufig sie im Internet von anderen belästigt oder bloßgestellt (Cybermobbing) wurden. Der Großteil aller befragten Schülerinnen und Schüler der Studie berichtete, dies nicht erlebt zu haben. Allerdings gaben 40 Prozent aller Befragten an, Gewalt in der Schule erlebt zu haben, darunter waren 14 Prozent, die regelmäßig, das heißt mindestens einmal pro Woche in der Schule geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt wurden. Ein Anteil von 6 Prozent der Befragten gab an, dieses täglich innerhalb der Schule zu erleben.

Rund 17 Prozent aller Befragten gaben an, im Internet bloßgestellt oder belästigt worden zu sein. Ein Anteil von 8 Prozent aller Befragten erlebte Cybermobbing mindestens einmal in drei Monaten, rund 4 Prozent machte die Erfahrung etwa einmal im Monat. Ein Anteil von 3 Prozent berichtete, dies mindestens einmal pro Woche zu erleben und zwei Prozent der Schülerinnen und Schüler machten diese Erfahrungen täglich.

Die nachfolgende Grafik zeigt die Anteile für die Gesamtstichprobe sowie die Anteile für die Schülerinnen und Schüler der Schule.

#### Gewalterfahrung in der Schule und Internet

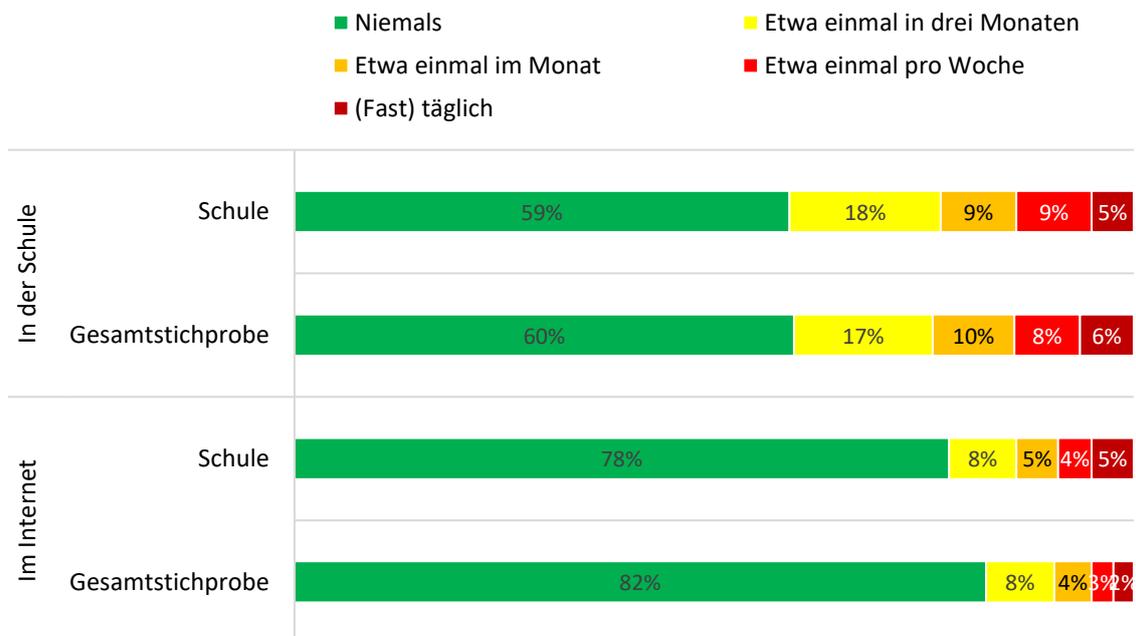


Abbildung 3. Prozentuale Anteile -> Befragte, die Gewalt in der Schule oder im Internet erfahren haben.

Die nachfolgende Grafik zeigt den Anteil der Schülerinnen und Schüler, die berichteten, mindestens einmal pro Monat in der Schule geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt worden zu sein. Die Ergebnisse werden nach Klassenstufen und Geschlecht detailliert dargestellt. Es zeigen sich wenig Unterschiede in den Subgruppen der Gesamtstichprobe. Es deutet sich jedoch an, dass Jüngere etwas häufiger von Mobbing berichteten (26 Prozent vs. 21 Prozent).

### Erlebtes Mobbing in der Schule (mindestens einmal pro Monat)

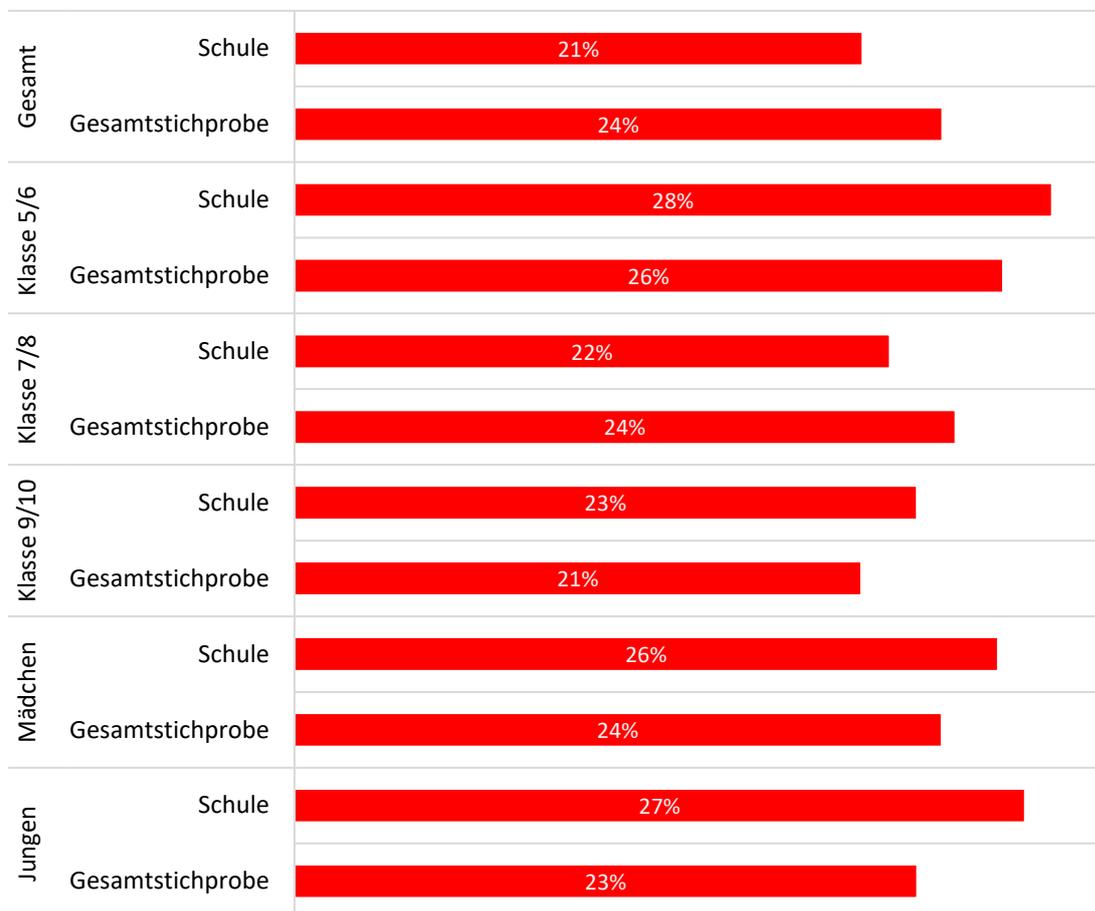


Abbildung 4. Prozentuale Anteile -> Befragte, die berichten mindestens einmal pro Monat Gewalt in der Schule erfahren zu haben.

Die nachfolgende Grafik zeigt den Anteil der Schülerinnen und Schüler, die berichteten, mindestens einmal pro Monat im Internet belästigt oder bloßgestellt worden zu sein, was neun Prozent der Schülerinnen und Schüler betrifft. Ähnlich wie bei Mobbing im Schulumfeld, finden sich in der Gesamtstichprobe keine eindeutigen Unterschiede zwischen den dargestellten Subgruppen.

### Erlebtes Mobbing im Internet (mindestens einmal pro Monat)

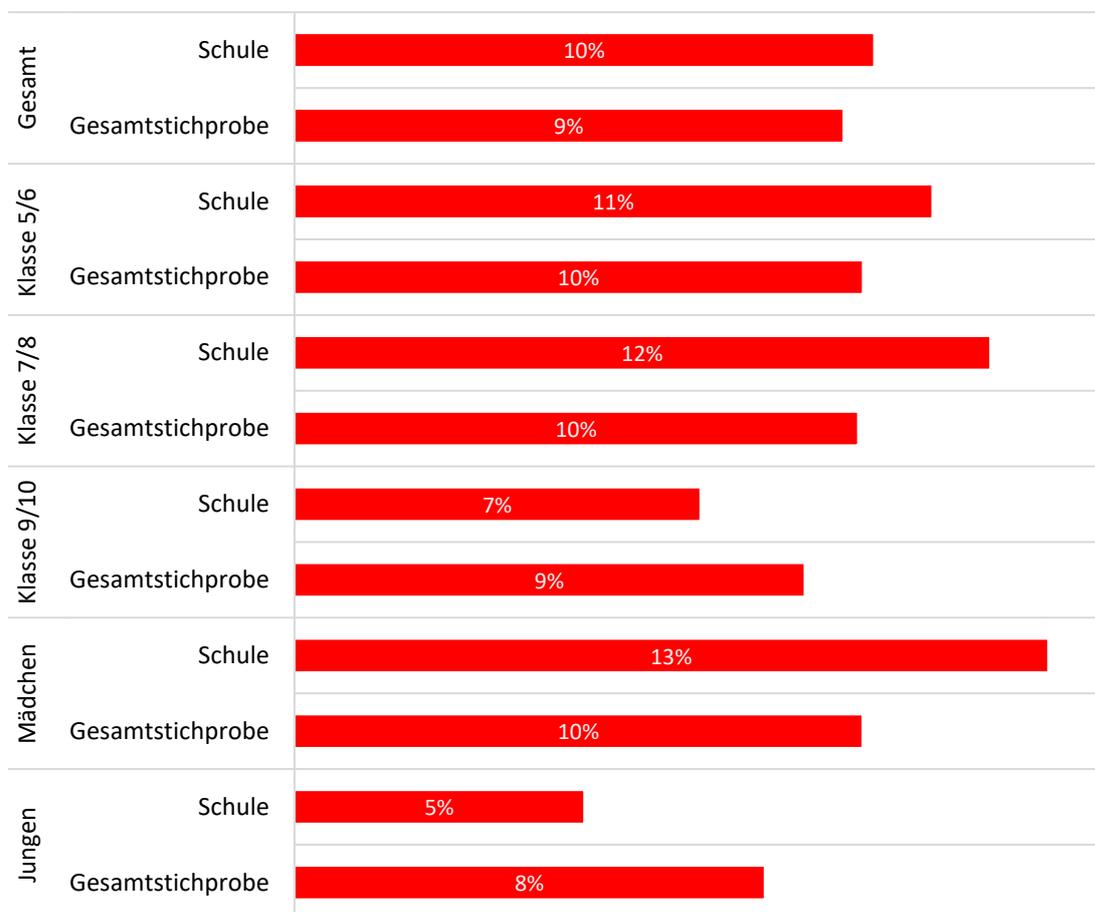


Abbildung 5. Prozentuale Anteile -> Befragte, die berichten mindestens einmal pro Monat über das Internet bloßgestellt oder ausgegrenzt worden zu sein.



Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, ob sie wissen, an welche Person sie sich in der Schule wenden sollten, wenn sie Mobbing erleben oder beobachten. Hier ging es in erster Linie darum zu erfassen, ob die Schülerinnen und Schüler in Kenntnis über entsprechende Ansprechpersonen in der Schule sind (wie beispielsweise Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, Lehrkräfte, Mobbingbeauftragte, Vertrauenslehrkräfte oder andere). Insgesamt gaben rund drei Viertel aller Schülerinnen und Schüler an, zu wissen, an wen sie sich im Fall von Mobbing in ihrer Schule wenden können. Die Daten für die Schule sind in Rot dargestellt.

### Kenntnis über Ansprechpersonen in der Schule bei Mobbingvorkommen

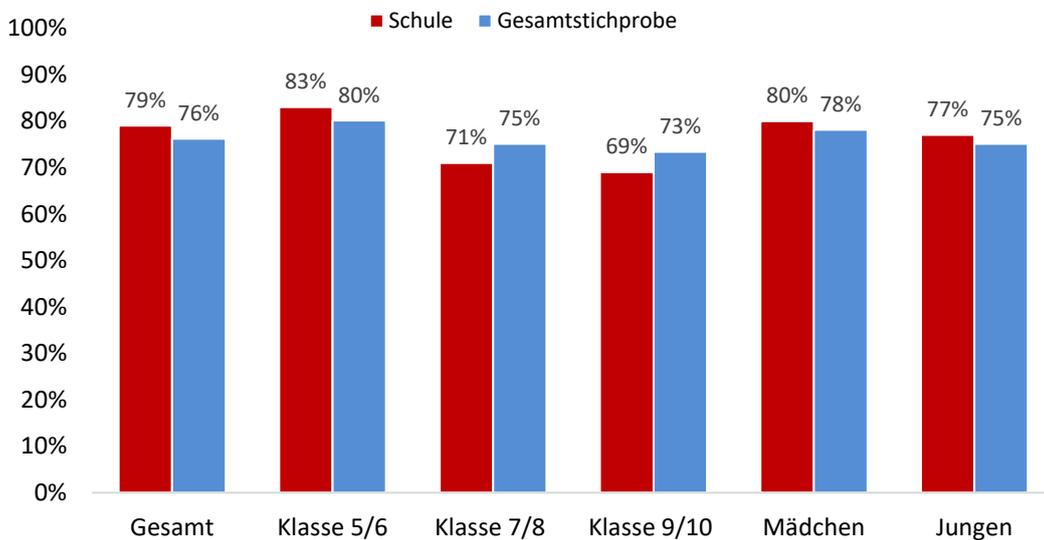


Abbildung 6. Prozentuale Anteile -> Befragte, die wissen, an wen sie sich in der Schule wenden können, wenn sie Mobbing erleben/beobachten.

## 4.4 Schulbezogene Ängste

Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, ob es an der Schule andere Schülerinnen und Schüler gibt, vor denen sie Angst haben. Die allermeisten Befragten verneinten dies, was in etwa drei Viertel der Befragten einschließt. Allerdings gab es Schülerinnen und Schüler, die diese Art von Angst mitteilten. Die Anteile derjenigen mit Angst vor Mitschülerinnen und Mitschülern im Schulumfeld waren größer unter den Jüngeren und unter Mädchen.

### Angst vor anderen an der Schule

- Nein, keine Angst
- Ja, Angst vor eine/r Mitschüler/in
- Ja, Angst vor zwei Mitschüler/innen
- Ja, Angst vor mehr als zwei Mitschüler/innen

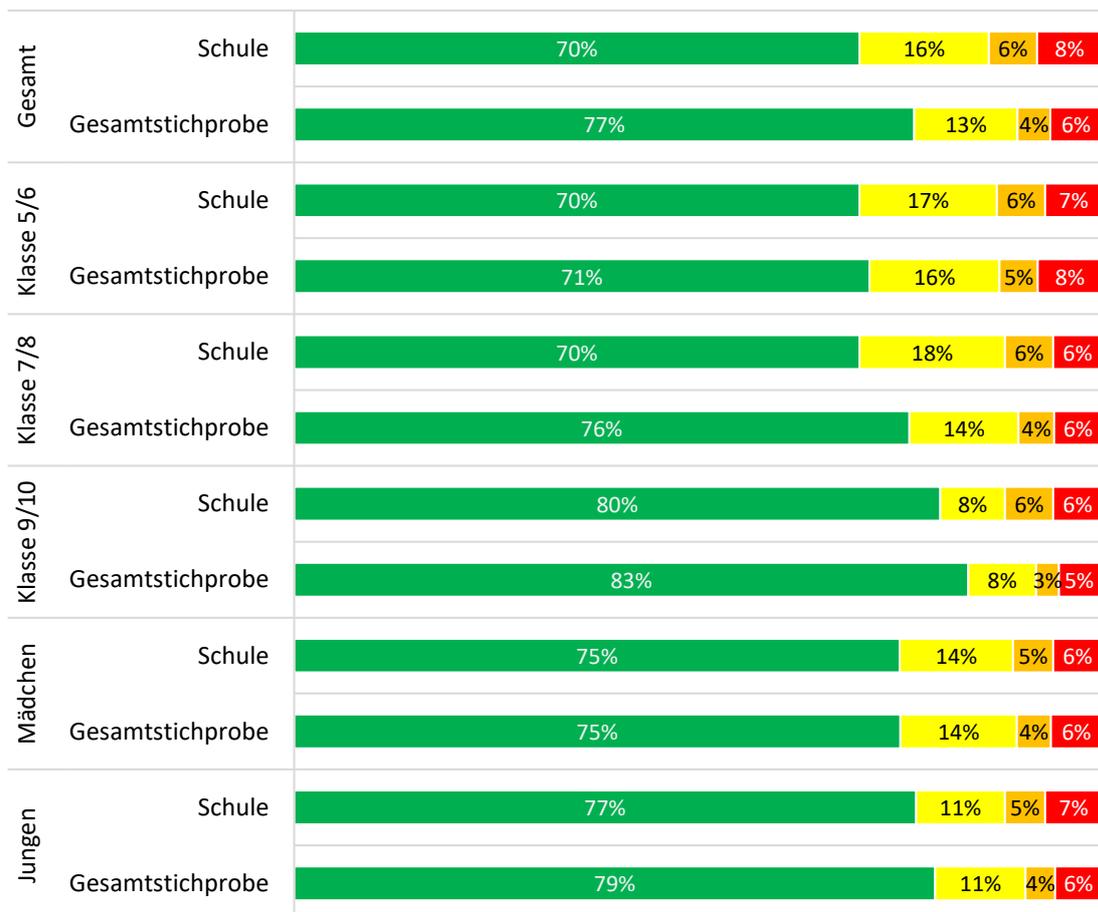


Abbildung 7. Prozentuale Anteile -> Angst vor anderen Schülerinnen und Schülern.

Schulbezogene Leistungsängste sind oft situationsgebundene Ängste. Die Schülerinnen und Schüler wurden daher gefragt, ob sie in Prüfungssituationen Ängste erleben. Konkret wurde nach der Angst vor Klassenarbeiten und Tests gefragt. In der Gesamtstichprobe zeigte sich Leistungsangst insbesondere bei Mädchen. Leistungsangst empfinden auch diejenigen, die ihre Schulleistungen besser als ihre Mitschülerinnen und Mitschüler einschätzten, was bedeutet, sie trifft nicht nur die leistungsschwächeren Schülerinnen und Schüler. Die nachfolgende Grafik beinhaltet die Anteile der Schülerinnen und Schüler, die keine Angst, eher keine Angst, eher Angst bzw. Angst in Prüfungssituationen erleben. In der Gesamtstichprobe der mehr als 14.000 Schülerinnen und Schüler liegt der Anteil derer, die von Ängsten berichtete bei 47 Prozent.

### Angst vor Klassenarbeiten und Tests

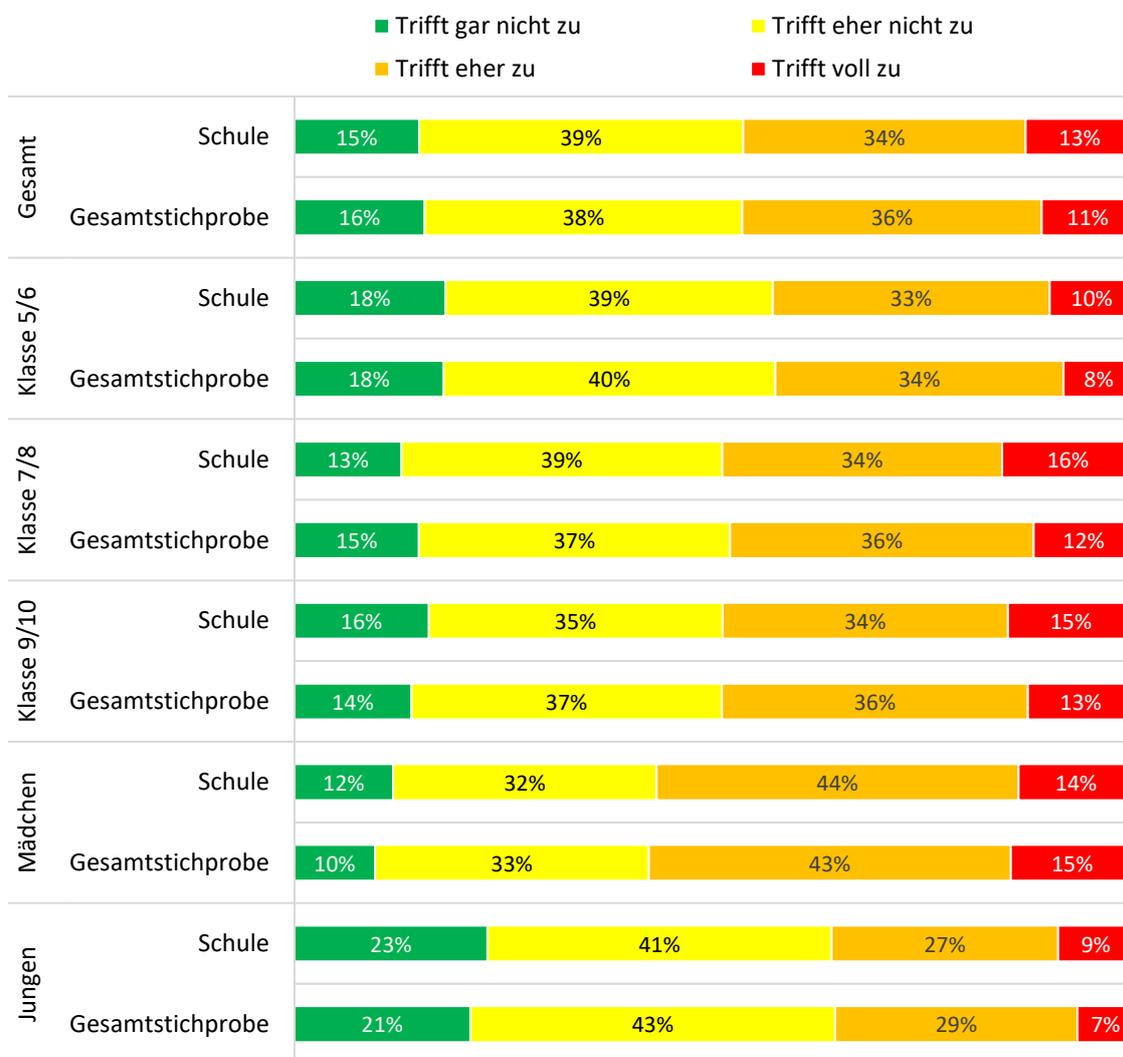


Abbildung 8. Prozentuale Anteile -> Angst vor Klassenarbeiten und Tests.

Die Schülerinnen und Schüler wurden nicht nur nach der Angst vor Mitschülerinnen und Mitschülern sowie Klassenarbeiten und Tests gefragt, sondern auch nach der Angst vor mündlicher Mitarbeit. Konkret wurde gefragt, ob sie Angst davor haben, etwas Falsches zu sagen, wenn sie im Unterricht drangenommen werden. Auch hier zeigte sich deutlich, dass Schülerinnen und Schüler Ängste haben: Die Hälfte aller Befragten bejahte die Frage nach Angst vor mündlicher Mitarbeit (51 Prozent). Die Angst unter den Mädchen, sich mündlich am Unterricht zu beteiligen, war am deutlichsten ausgeprägt (63 Prozent). Für jedes vierte Mädchen (26 Prozent) traf die Aussage voll zu, für rund 37 Prozent traf sie eher zu.

### Angst vor mündlicher Mitarbeit

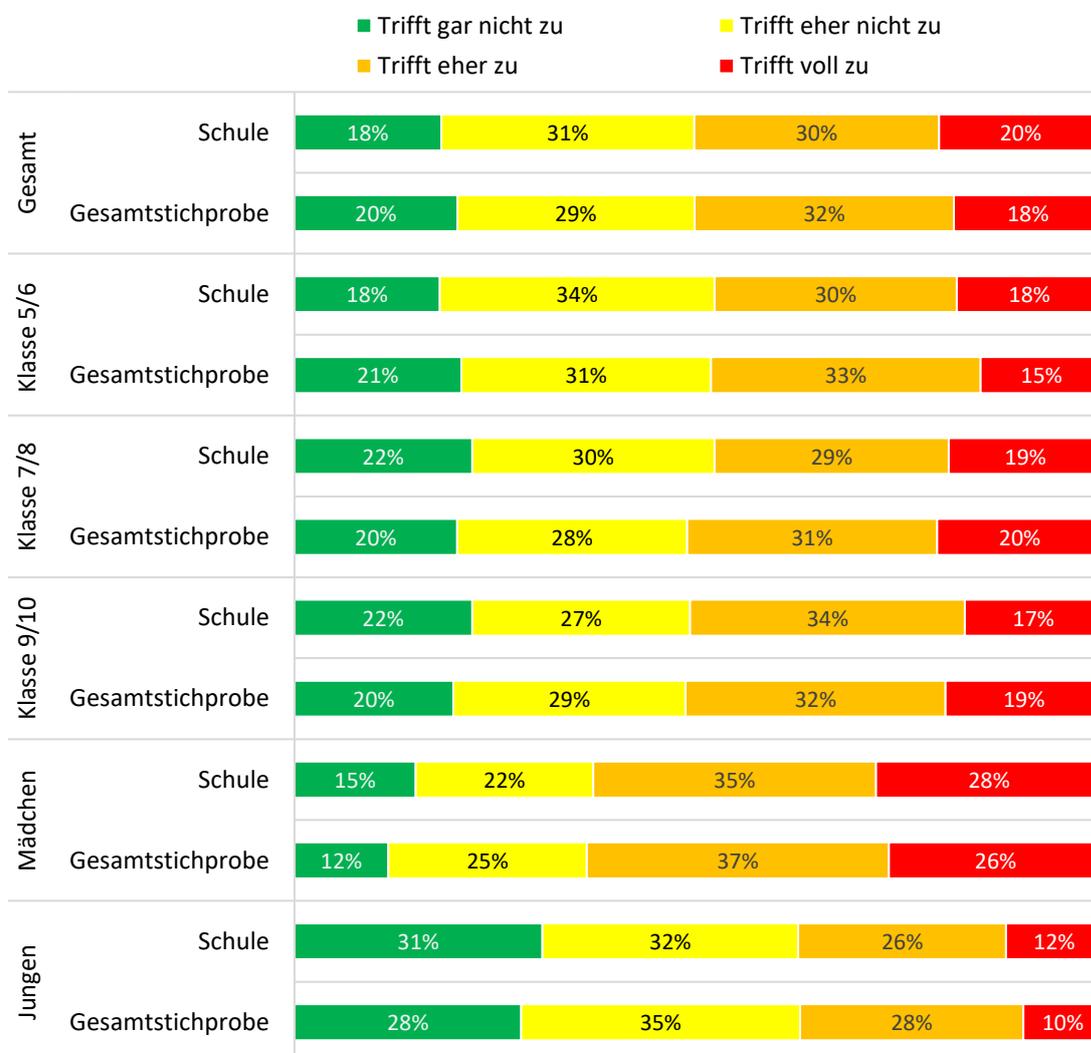


Abbildung 9. Prozentuale Anteile -> Angst vor mündlicher Mitarbeit.



Die Schülerinnen und Schüler, die Angst vor mündlicher Mitarbeit berichteten, wurde zusätzlich die Frage gestellt, ob sie sich aufgrund ihrer Angst etwas Falsches zu sagen, gar nicht melden. Damit sollte erfasst werden, wie viele Schülerinnen und Schüler aufgrund ihrer Ängste keine mündliche Mitarbeit zeigten. Dies traf für die Mehrheit zu: Mehr als die Hälfte (54 Prozent) berichtete, sich gar nicht erst im Unterricht zu melden, weil die Angst besteht, etwas Falsches zu sagen. Mädchen (58 Prozent) betraf dies häufiger als Jungen (46 Prozent), Ältere (59 Prozent) häufiger als Jüngere (46 Prozent).

Die roten Balken zeigen die Werte für die Schule, die blauen die der Gesamtstichprobe.

### Ich melde mich gar nicht erst, weil ich Angst davor habe, etwas Falsches zu sagen.

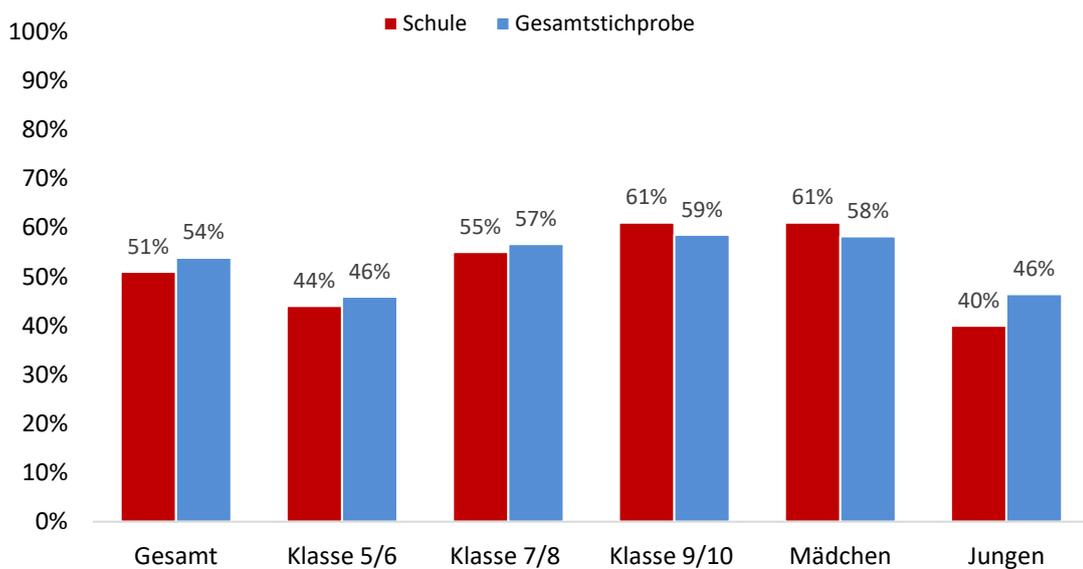


Abbildung 10. Prozentualer Anteil -> Befragte, die angaben Angst vor mündlicher Mitarbeit zu haben und sich aufgrund dessen gar nicht erst mündlich am Unterricht beteiligen.

## 4.5 Schulstress

Schulbedingten Stress, der beispielsweise durch Leistungsdruck, Versetzungsangst und Problemen im sozialen Miteinander (Schüler:in-Schüler:in/Schüler:in-Lehrkraft-Beziehung) begründet sein kann, erlebten rund 14 Prozent der Gesamtstichprobe sehr stark. Rund ein Viertel (26 Prozent) der Schülerinnen und Schüler nahmen Stress durch die Schule „eher stärker“ wahr. Die Hälfte empfand „ein bisschen“ Schulstress, rund neun Prozent „gar nicht“. Schulstress nahm mit steigendem Alter zu und mehr Mädchen als Jungen berichteten davon. Gymnasiasten berichteten häufiger als Schülerinnen und Schüler anderer Schularten von Schulstress.

### Schulbedingter Stress

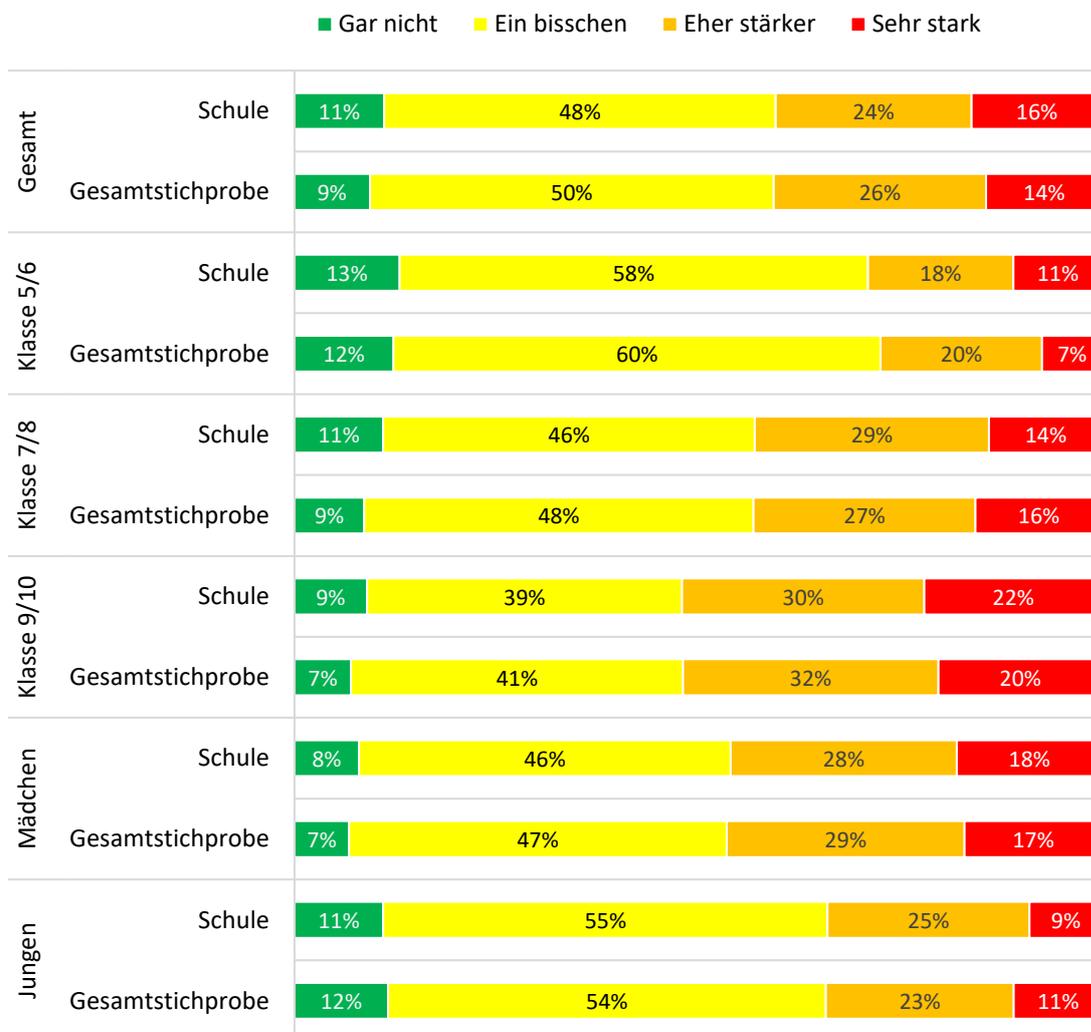


Abbildung 11. Prozentuale Anteile -> Schulbedingter Stress.



Für die Gesamtstichprobe waren Tests und Klassenarbeiten die häufigste genannte Ursache für Schulstress (84 Prozent), gefolgt von Hausaufgaben (53 Prozent). Probleme in der Lehrkraft-Schüler:in-Beziehung und in der Schüler:in-Schüler:in-Beziehung gaben rund 19 bzw. 18 Prozent an. Die Veränderungen des Schulalltags durch die Corona-Pandemie waren für 12 Prozent ursächlich für das Auftreten von Schulstress. Für 6 Prozent waren andere Ursachen für Schulstress als die aufgezählten von Bedeutung.

Die roten Balken zeigen die Werte für die Schule, die blauen die der Gesamtstichprobe.

### Gründe für schulbedingten Stress

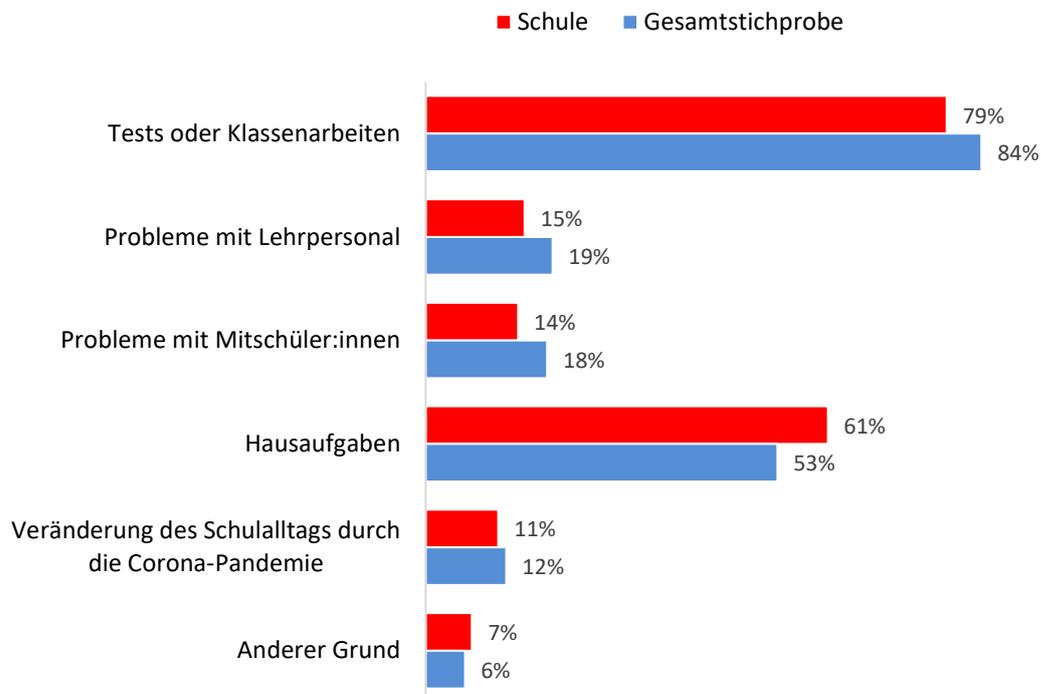


Abbildung 12. Prozentuale Anteile -> Gründe für schulbedingten Stress

## 4.6 Belastung durch Infektionsschutzmaßnahmen in der Schule

Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, wie belastend für sie die verschiedenen Infektionsschutzmaßnahmen waren, die während der COVID-19 Pandemie in Schulen umgesetzt werden mussten. Dazu zählten das Tragen von Masken, Testen in der Schule, Homeschooling, Händewaschen sowie Lüften in der Schule. Diejenigen, für die die Situation nicht zutraf, wurden der nicht dargestellten Kategorie „gar nicht belastend“ zugeordnet.

Die nachfolgende Abbildung zeigt für die verschiedenen Maßnahmen das Ausmaß der Belastung. Am belastendsten empfanden die Befragten das Lüften, gefolgt von Homeschooling, dem Tragen von Masken, Testen und Händewaschen.

### Erlebte Belastung durch Infektionsschutzmaßnahmen



Abbildung 13. Prozentuale Anteile -> Befragte, die angaben Infektionsschutzmaßnahmen als belastend erlebt zu haben.



# 5

## Ergebnisse zur körperlichen und psychischen Gesundheit



## 5.1 Allgemeiner Gesundheitszustand

Die Mehrheit der Befragten bescheinigte sich einen guten Gesundheitszustand (71 Prozent). Rund 22 Prozent beurteilten ihre Gesundheit als mittelmäßig und sieben Prozent als schlecht. Vor drei Jahren, im Schuljahr 2019/2020 vor dem Beginn der COVID-19 Pandemie, gaben rund drei Prozent einen schlechten Gesundheitszustand an, während rund 79 Prozent ihre Gesundheit als gut/sehr gut einschätzten.

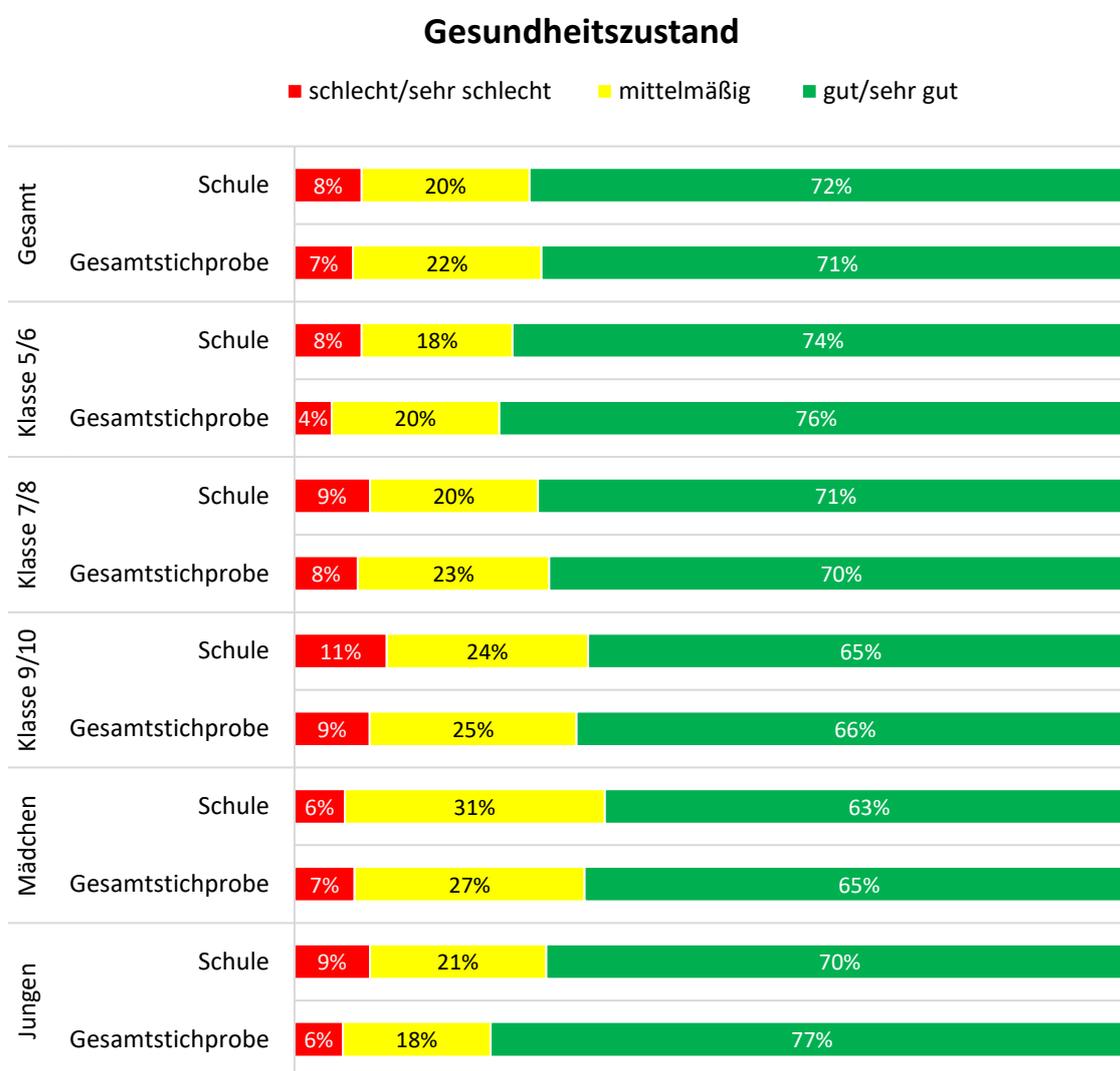


Abbildung 14. Prozentuale Anteile -> Einschätzung des eigenen allgemeinen Gesundheitszustands.

## 5.2 Körperliche Beschwerden

Die Schülerinnen und Schüler wurden nach der Auftretenshäufigkeit von körperlichen (somatischen) Beschwerden gefragt. Hierzu zählen in erster Linie Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen. Zusätzlich wurde die Häufigkeit von Erschöpfung und Schlafproblemen erfasst.

Die Mehrheit aller Befragten hatte seltener als jede Woche Beschwerden. Dies galt für alle Beschwerden außer für Erschöpfung, die mehr als die Hälfte (53 Prozent) mindestens einmal pro Woche erlebte, ein Drittel mehrmals pro Woche. Rund 23 Prozent berichteten von mehrmals pro Woche auftretenden Schlafproblemen (Ein- und Durchschlafstörungen). Rund 25 Prozent, d. h. jede/r vierte Befragte hat mindestens einmal pro Woche Rückenschmerzen, ein etwa gleich großer Anteil (27 Prozent) berichtete von mindestens wöchentlich auftretenden Kopfschmerzen.

### Somatische Beschwerden

■ seltener als jede Woche ■ jede Woche ■ mind. mehrmals pro Woche

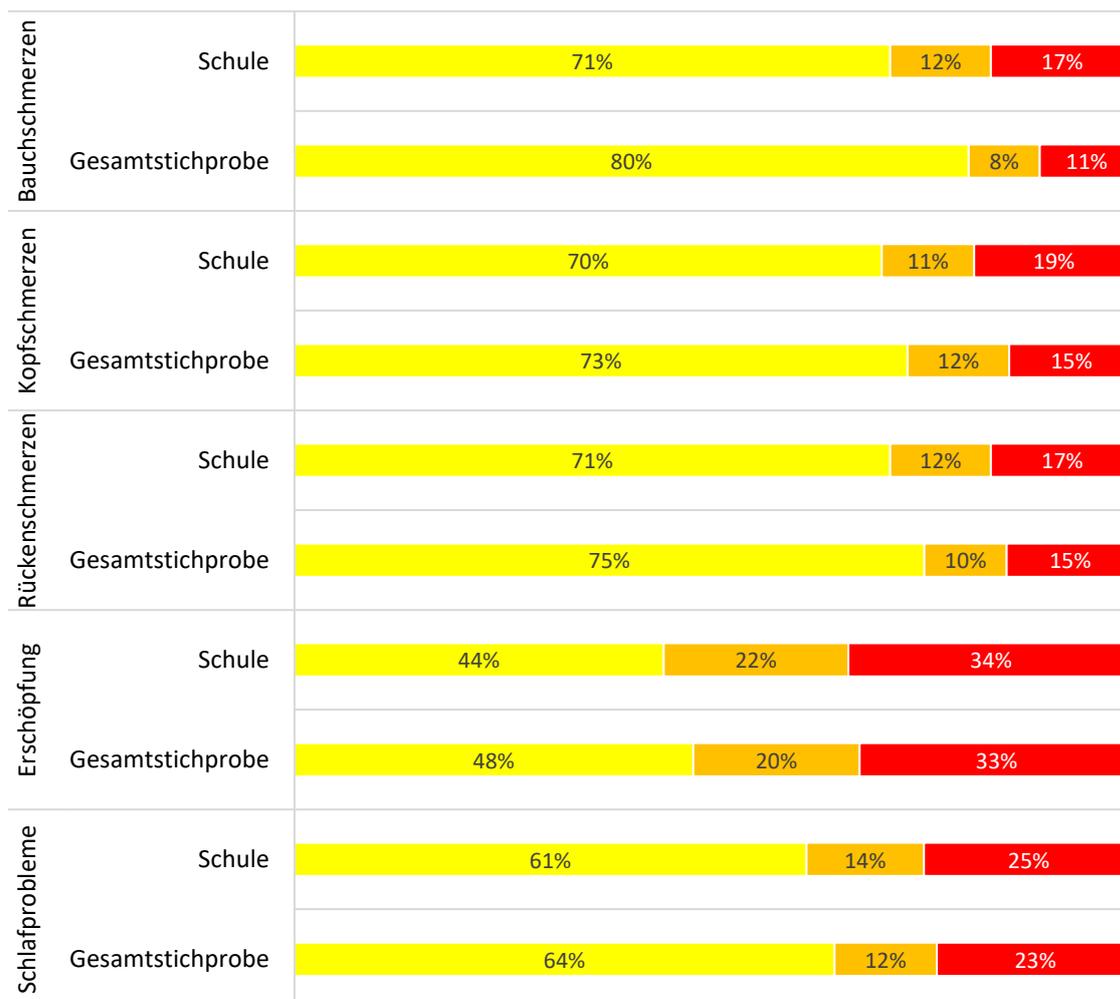


Abbildung 15. Prozentuale Anteile -> Somatische Beschwerden.

### 5.3 Emotionale Probleme und Verhaltensprobleme

Den Schülerinnen und Schülern wurden verschiedene Fragen zur psychischen Gesundheit gestellt. Stellvertretend für das Ausmaß an emotionalen Problemen/depressiven Verstimmungen ist an dieser Stelle die Aussage „Ich bin unglücklich, niedergeschlagen, muss häufig weinen“ angeführt. Die nachfolgende Grafik veranschaulicht die Anteile derer, auf die die Aussage eindeutig (rot), teilweise (gelb) und nicht (grün) zutrifft.

Die Mehrheit der Mädchen (60 Prozent) stimmte der Aussage zu, davon 41 Prozent zumindest teilweise und 18 Prozent eindeutig. Für die Mehrheit der Jungen (73 Prozent) traf sie hingegen nicht zu. In der Gesamtstichprobe zeigte sich darüber hinaus, dass sich etwas mehr Ältere im Vergleich zu Jüngeren niedergeschlagen und unglücklich fühlten.

#### Emotionale Probleme - Ich bin unglücklich, niedergeschlagen, muss häufig weinen

■ Nicht zutreffend ■ Teilweise zutreffend ■ Eindeutig zutreffend

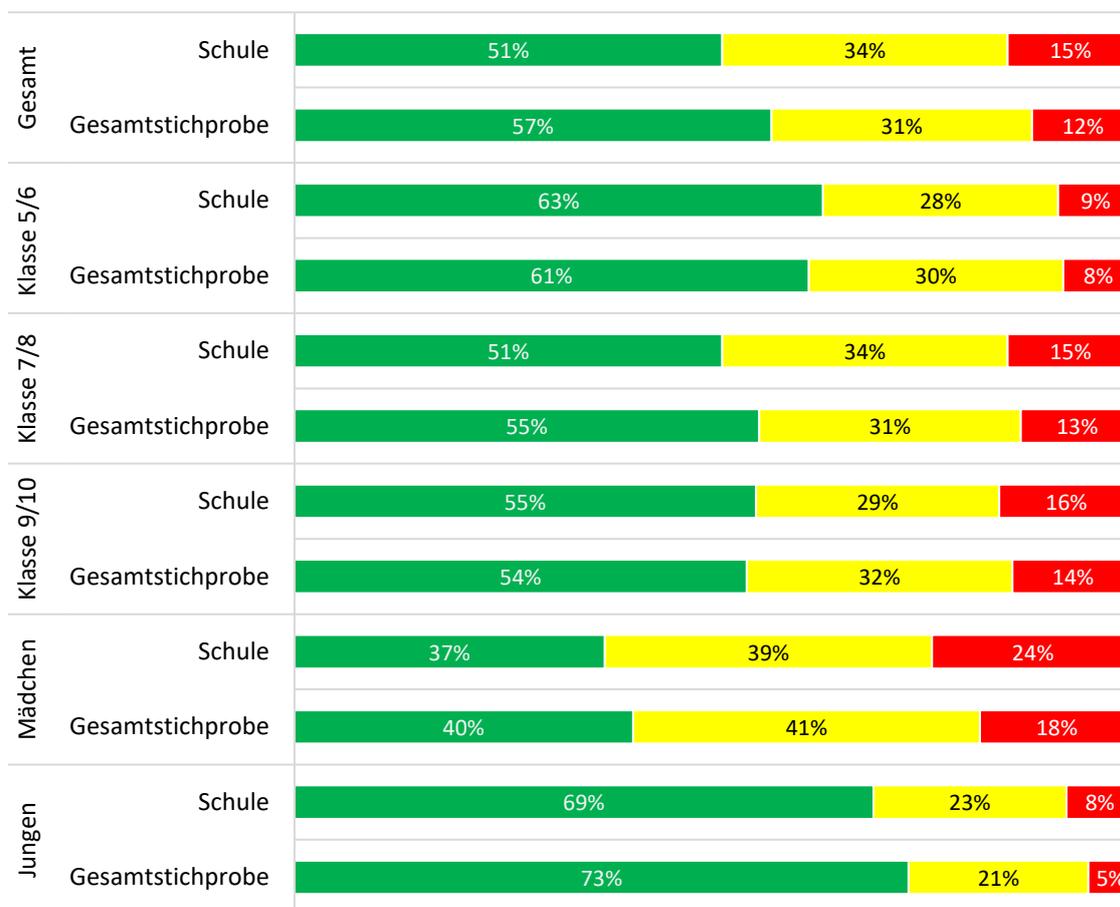


Abbildung 16. Prozentuale Anteile -> Niedergeschlagenheit.

Neben emotionalen Problemen wurde auch nach Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsproblemen gefragt. Stellvertretend für das Ausmaß an Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsproblemen ist an dieser Stelle die Aussage „Ich lasse mich leicht ablenken, ich finde es schwer, mich zu konzentrieren“ angeführt.

Von der Gesamtstichprobe waren 17 Prozent eindeutig der Meinung, dass sie sich leicht ablenken lassen und Schwierigkeiten damit haben, sich zu konzentrieren. Eine Subgruppe, auf die das besonders zutrifft, ging nicht hervor. Insgesamt berichtete annähernd zwei Drittel (63 Prozent) von Konzentrationsproblemen.

Die nachfolgende Grafik veranschaulicht die Anteile derer, die eindeutig (rot), teilweise (gelb) und keine (grün) Konzentrationsschwierigkeiten haben.

### Aufmerksamkeitsprobleme - Ich kann mich schlecht konzentrieren

■ Nicht zutreffend ■ Teilweise zutreffend ■ Eindeutig zutreffend

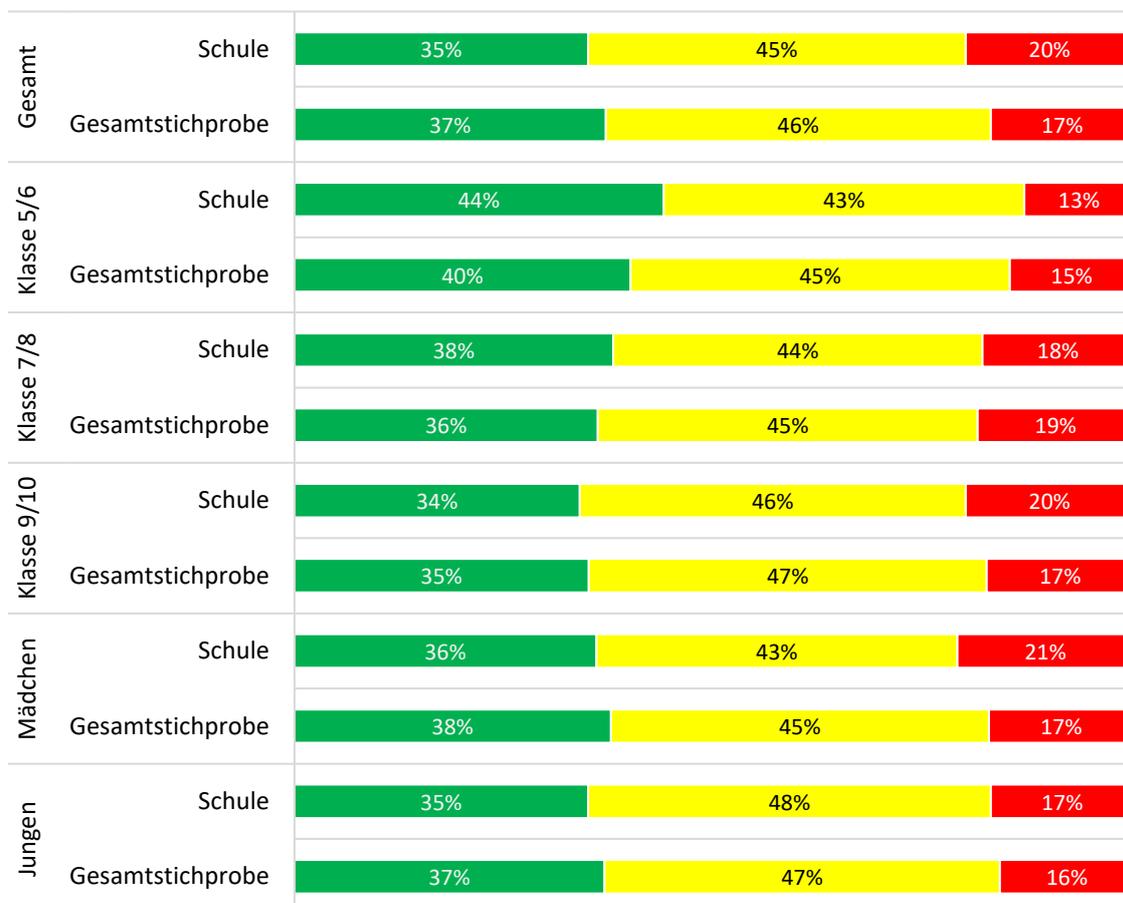


Abbildung 17. Prozentuale Anteile -> Konzentrationsschwierigkeiten.

Neben emotionalen Problemen, Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsproblemen wurde nach Verhaltensproblemen gefragt. Stellvertretend für das Ausmaß an Verhaltensproblemen ist an dieser Stelle die Aussage „Ich werde leicht wütend, ich verliere oft meine Beherrschung“ angeführt.

Von der Gesamtstichprobe waren 16 Prozent eindeutig der Meinung, dass sie leicht wütend werden, auf 37 Prozent traf es teilweise zu, auf 48 Prozent nicht. Bezogen auf das Geschlecht meinten 18 Prozent der Mädchen und 13 Prozent der Jungen, dass dies eindeutig auf sie zutrifft. Die Antworten sind über die Subgruppen ähnlich verteilt.

Die nachfolgende Grafik veranschaulicht die Anteile derer, die eindeutig (rot), teilweise (gelb) und nicht (grün) der Aussage „Ich werde leicht wütend, ich verliere oft meine Beherrschung“ zustimmen.

### Verhaltensprobleme - Ich werde leicht wütend



Abbildung 18. Prozentuale Anteile -> Verhaltensprobleme.

## 5.4 Stress

In jeder Welle des Präventionsradars wurde das Stressempfinden der Heranwachsenden mit der Frage „Wie häufig hast du Stress?“ erfasst. Die orange/roten Balken in der nachfolgenden Grafik kennzeichnen diejenigen, die oft/sehr oft Stress erlebten.

In der Gesamtstichprobe berichteten 9 Prozent nie in Stress zu geraten, 50 Prozent erlebten selten Stress, 30 Prozent oft und 11 Prozent sehr oft. In der Gruppe derjenigen, die sehr oft Stress empfanden, sind Mädchen (15 Prozent) und ältere Schülerinnen und Schüler (16 Prozent) häufiger zu finden als Jungen (6 Prozent) und Fünft- und Sechstklässler (6 Prozent).

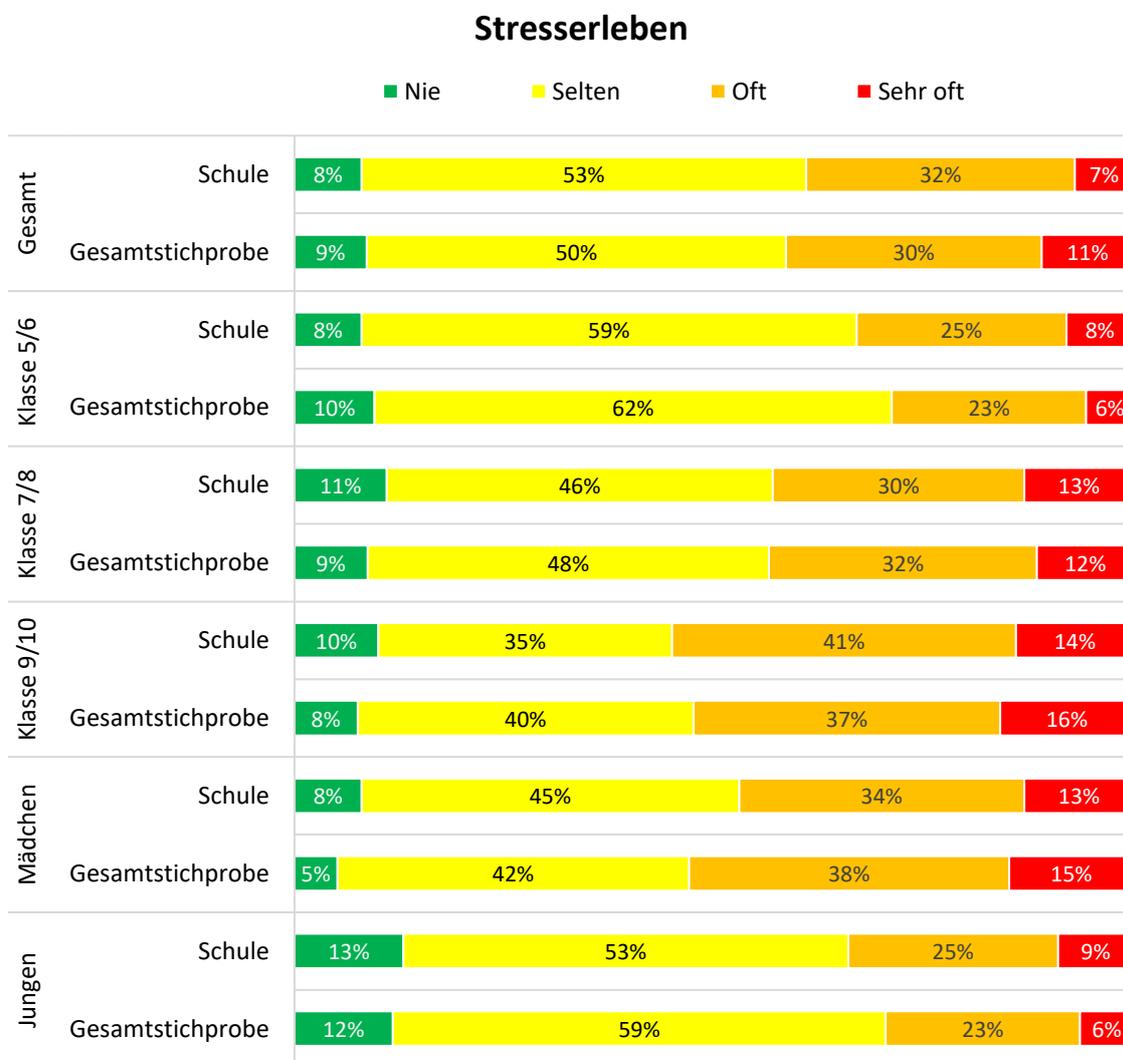


Abbildung 19. Prozentuale Anteile -> Stresserleben.



## 5.5 Lebenszufriedenheit

Wie zufrieden die Schülerinnen und Schüler mit ihrem Leben im Allgemeinen sind, wurde auf einer Skala von 0-10 erfasst. Der Wert 10 steht für die höchste Lebenszufriedenheit, der Wert 0 für die niedrigste.

Im Mittel lag die allgemeine Lebenszufriedenheit in diesem Schuljahr bei 6,8 und war bei Jungen (7,4) höher ausgeprägt als bei Mädchen (6,4). Fünft- und Sechstklässler (7,4) gaben eine höhere Zufriedenheit als Neunt- und Zehntklässler (6,4) an.

In den vergangenen Befragungswellen wurde die Lebenszufriedenheit in gleicher Weise erfasst. Sie war im COVID-19 geprägten Schuljahr 2020/2021 am geringsten ausgeprägt (5,7). Im Schuljahr 2021/2022 lag sie bei 6,6, was in etwa dem Ausmaß an Lebenszufriedenheit der diesjährigen Befragungswelle (6,8) entspricht.

Die roten Balken zeigen die Werte für die Schule, die blauen die der Gesamtstichprobe.

### Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? (10=hoch)

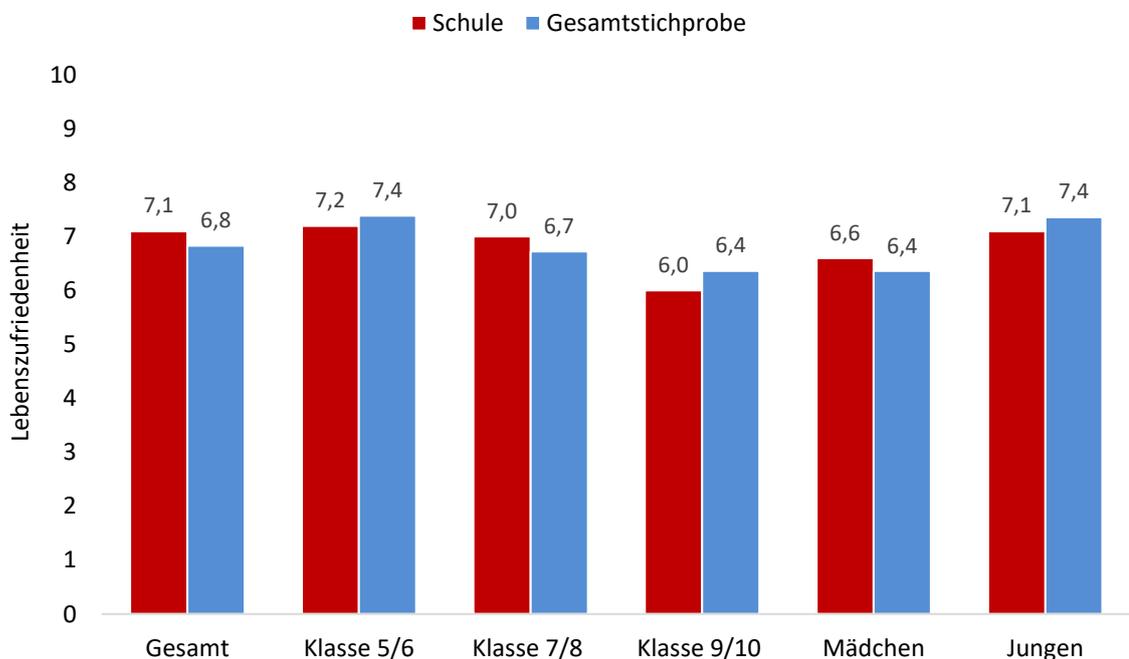


Abbildung 20. Mittelwerte -> Lebenszufriedenheit (Skala 0-10 (=hoch)).



## 5.6 Einsamkeit

Den Schülerinnen und Schülern wurden Fragen zum Einsamkeitserleben gestellt. Beispielsweise wurde gefragt, wie oft sie sich alleine und ausgeschlossen fühlen und wie oft sie das Gefühl haben, dass ihnen Freunde fehlen. Die Antworten umfassten drei Möglichkeiten von „kaum“, über „manchmal“ bis zu „oft“.

Knapp ein Drittel (32 Prozent) aller Befragten wiesen eine moderate bis ausgeprägte Einsamkeit auf. Bei Mädchen lag dieser Anteil höher: Bei 41 Prozent wurde eine moderate bis ausgeprägte Einsamkeit festgestellt, bei Jungen lag dieser Anteil mit 23 Prozent deutlich niedriger.

Die roten Balken zeigen die Anteile von einsamen Schülerinnen und Schülern der Schule, die blauen Balken die Anteile bezogen auf die Gesamtstichprobe.

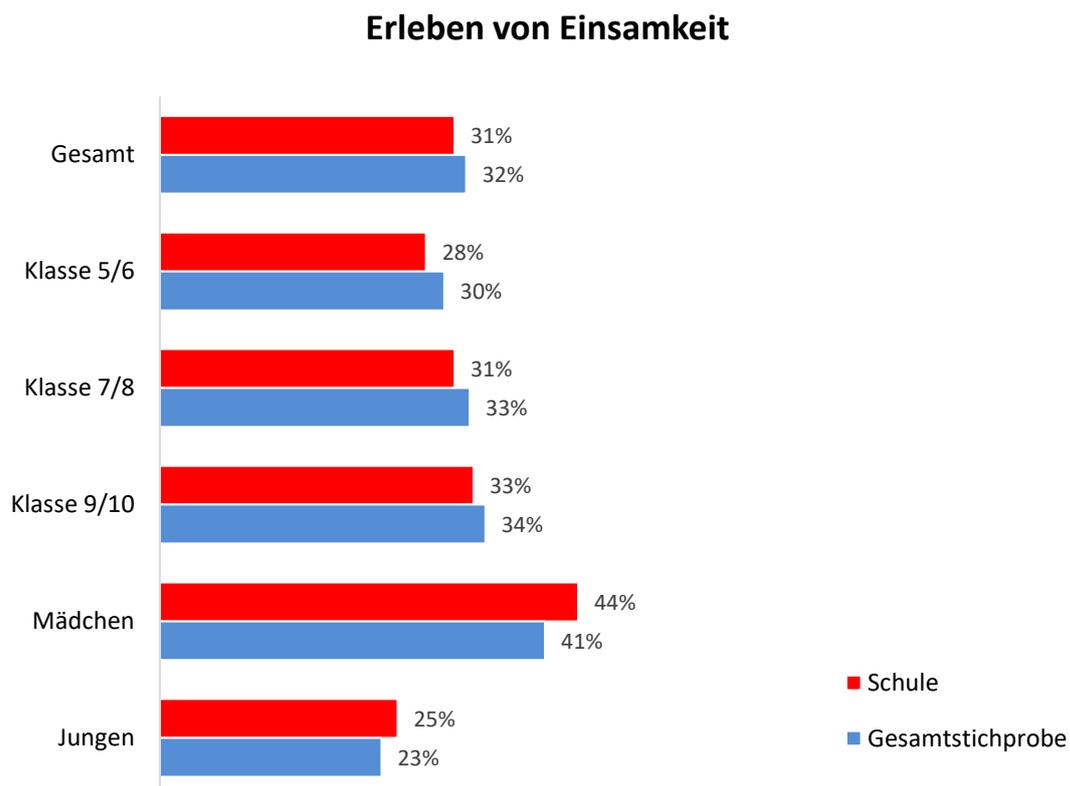


Abbildung 21. Prozentualer Anteil -> Erlebte Einsamkeit.



## 5.7 Wohlbefindensindex

Den Schülerinnen und Schülern wurden verschiedene Fragen zum psychischen Wohlbefinden gestellt. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, der Wert 100 das beste. Werte von  $\leq 50$  weisen auf ein vermindertes psychisches Wohlbefinden hin, Werte von  $\leq 28$  entsprechen einem deutlich verminderten psychischen Wohlbefinden <sup>11</sup>.

Die meisten Schülerinnen und Schüler wiesen im Mittel ein normales psychisches Wohlbefinden auf, vor allem Jungen und Jüngere. Mädchen berichteten von einem geringeren psychischen Wohlbefinden, gleiches galt für Neunt- und Zehntklässler im Vergleich zu Jüngeren.

Die roten Balken zeigen das mittlere Ausmaß des Wohlbefindens der Schülerschaft der Schule, die blauen Balken das der Gesamtstichprobe.

### Wohlbefindensindex (100% = bestes Befinden)

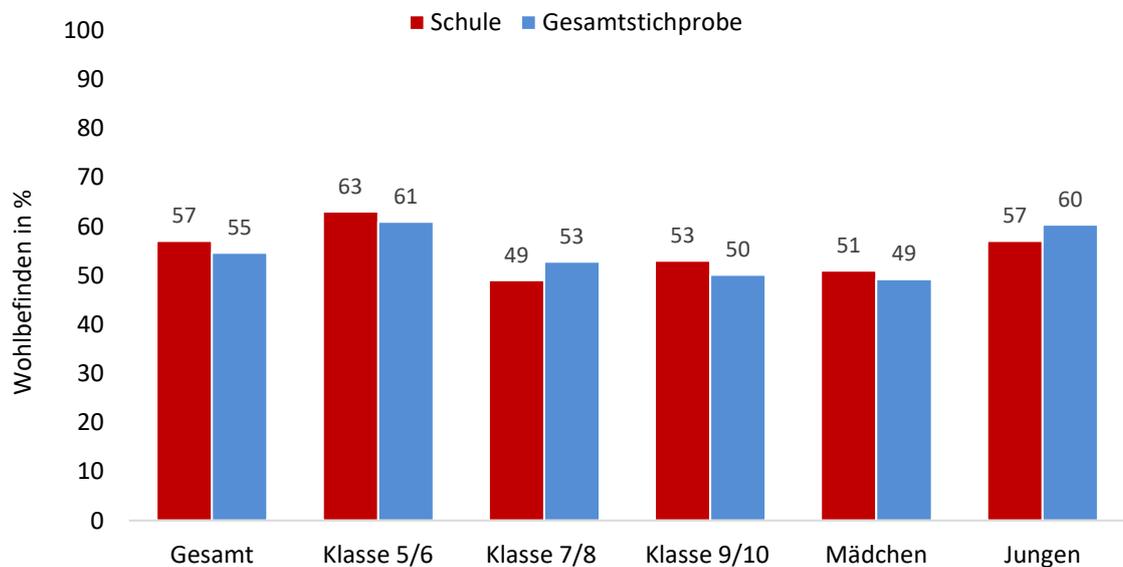


Abbildung 22. Prozentualer Anteil -> Wohlbefindensindex (0% = schlechtes Befinden, 100% bestes Befinden).



## 5.8 Schlaf

Gleichwohl die optimale Schlafdauer von Mensch zu Mensch variiert, gibt es Empfehlungen, wie lange Kinder und Jugendliche durchschnittlich pro Nacht schlafen sollten. Die empfohlene Schlafdauer liegt für Schulkinder zwischen 9 und 11 Stunden, für Teenager zwischen 8 und 10 Stunden pro Nacht.

Im Mittel schliefen die Befragten (13 Jahre) acht Stunden je Nacht, womit sie den Empfehlungen entsprachen. Betrachtet man die einzelnen Subgruppen, zeigt sich, dass Mädchen etwas weniger als Jungen schliefen (18 Minuten weniger) und Neunt- und Zehntklässler auf 7 Stunden und 24 Minuten Schlaf je Nacht kamen. Bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern in Stufe 5/6 waren es im Mittel 8 Stunden und 48 Minuten, womit die Schlafdauer etwas unterhalb der Empfehlungen lag.

Die roten Balken zeigen die Schlafdauer aus den Schuldaten, die blauen Balken die aus der Gesamtstichprobe.

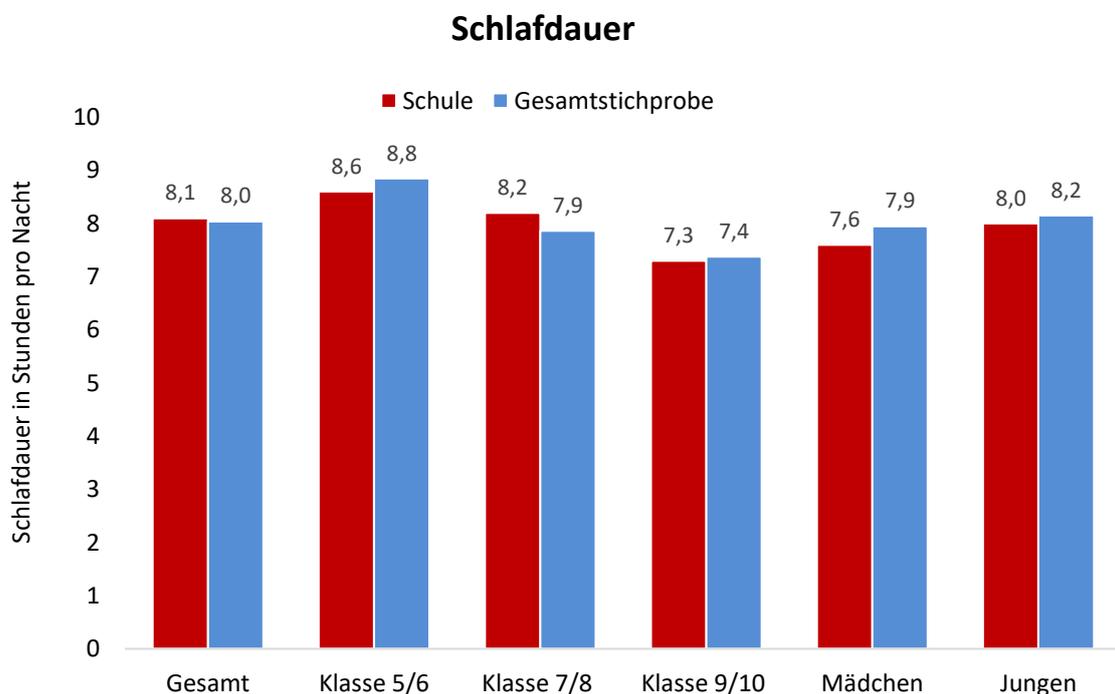


Abbildung 23. Mittelwert -> Schlafdauer pro Nacht (wochentags).



Neben der Schlafdauer wurde erfasst, ob die Smartphone-Nutzung vom Schlafen abhält. Daher wurden die Schülerinnen und Schüler gebeten, anzugeben, ob sie der Auffassung sind, dass ihr Handy sie vom Schlafen abhält, beispielsweise weil es abends noch zu lange genutzt wird anstatt zu schlafen.

Ein Drittel der Gesamtstichprobe (35 Prozent) bejahte diese Aussage und sah somit die Schlafdauer durch die eigene Handynutzung eingeschränkt. Bei den Jüngeren waren es mit 21 Prozent rund jeder fünfte Befragte, bei den Älteren (Stufe 9/10) fast jeder zweite.

Die Ergebnisse für die Schule sind in Rot dargestellt, die der Gesamtstichprobe in Blau.

### Hält die Handynutzung vom Schlafen ab?

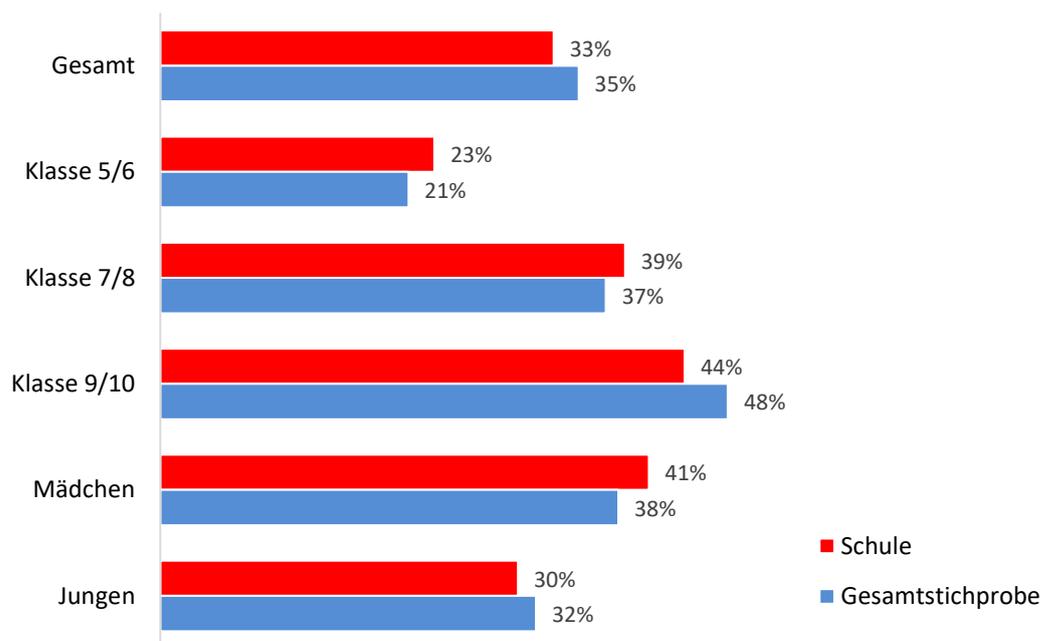


Abbildung 24. Prozentualer Anteil -> Handynutzung hält vom Schlafen ab.

Nicht nur die Dauer des Schlafs ist von Bedeutung für gesundes Aufwachsen, sondern auch die Qualität des Schlafs.

Die Mehrheit der Gesamtstichprobe (62 Prozent) beurteilte ihren Schlaf als gut/sehr gut. Jungen schienen besser zu schlafen als Mädchen. Während knapp 70 Prozent der Jungen gut/sehr gut schliefen, lag der Anteil bei den Mädchen mit rund 56 Prozent niedriger.

Ein erheblicher Anteil der Befragten gab jedoch an, nicht gut zu schlafen. Diese Befunde decken sich mit denen zu Einschlaf- und Schlafproblemen, die rund 35 Prozent mindestens einmal pro Woche (oder öfter) erlebten (siehe 5.2).

### Schlafqualität

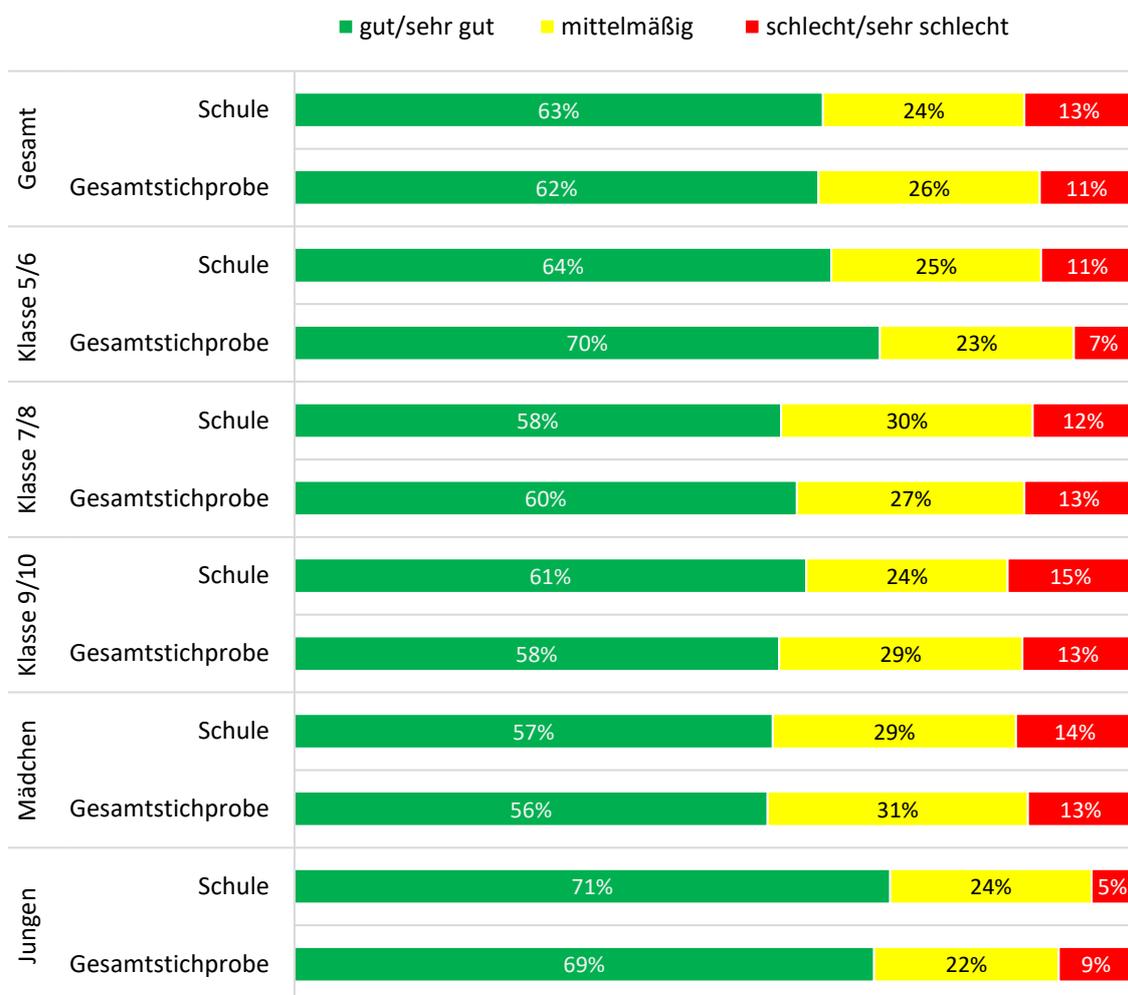


Abbildung 25. Prozentuale Anteile -> Schlafqualität.



## 5.9 Zukunftsaussichten

Wie die Schülerinnen und Schüler ihre Zukunftsaussichten einschätzen, wird aus der folgenden Grafik ersichtlich: Die grünen Balken bedeuten, dass die eigenen Aussichten für die Zukunft im Vergleich zu Gleichaltrigen besser sind, die grauen Balken, dass sie genauso gut sind und die roten, dass die eigene Zukunftsaussichten schlechter beurteilt werden.

Rund 36 Prozent aller Befragten blickt optimistisch in die Zukunft und beurteilte die eigenen Aussichten positiver als die der Gleichaltrigen. Hingegen sahen 17 Prozent pessimistisch in die Zukunft und beurteilten die eigenen Aussichten schlechter. Mädchen waren seltener optimistisch (31 Prozent) als Jungen (41 Prozent).

### Meine Zukunftsaussichten im Vergleich zu Gleichaltrigen sind ...

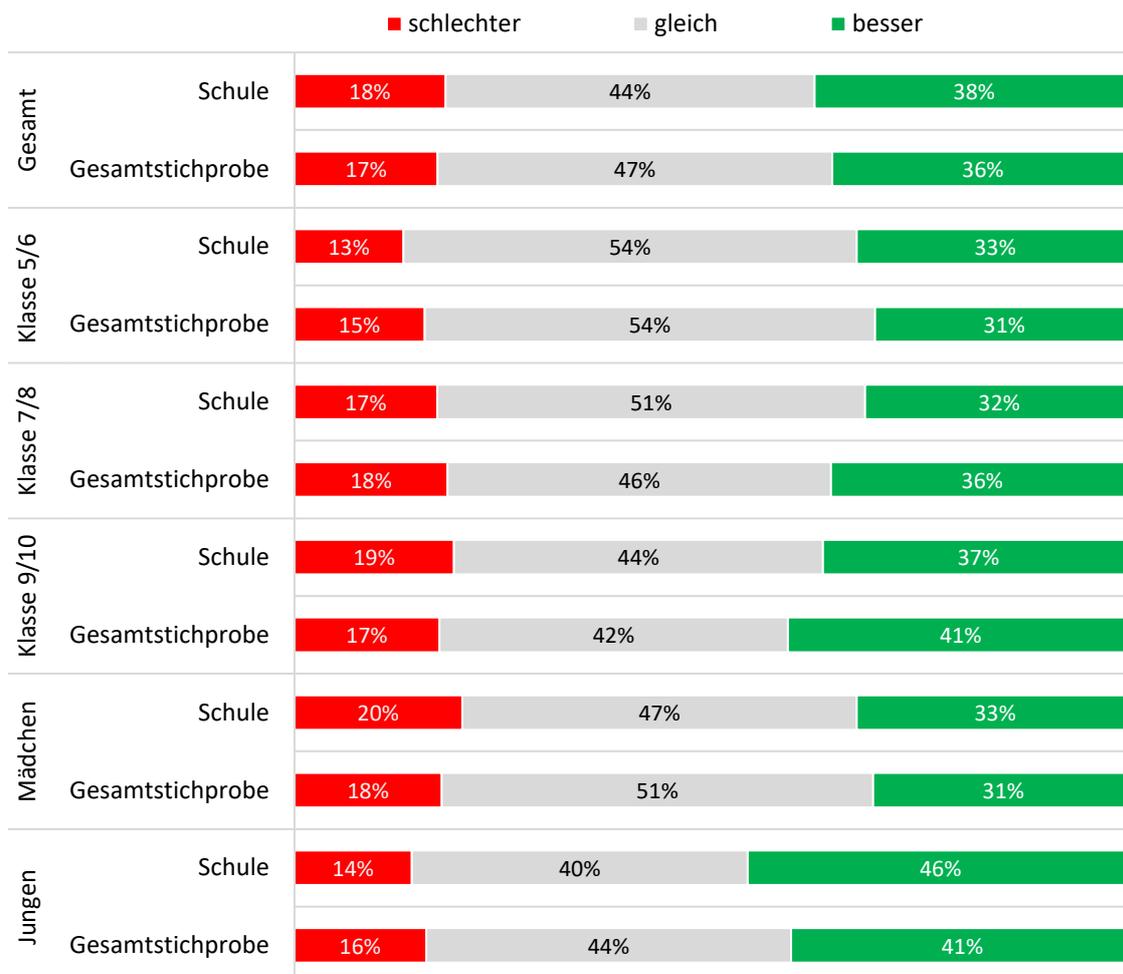
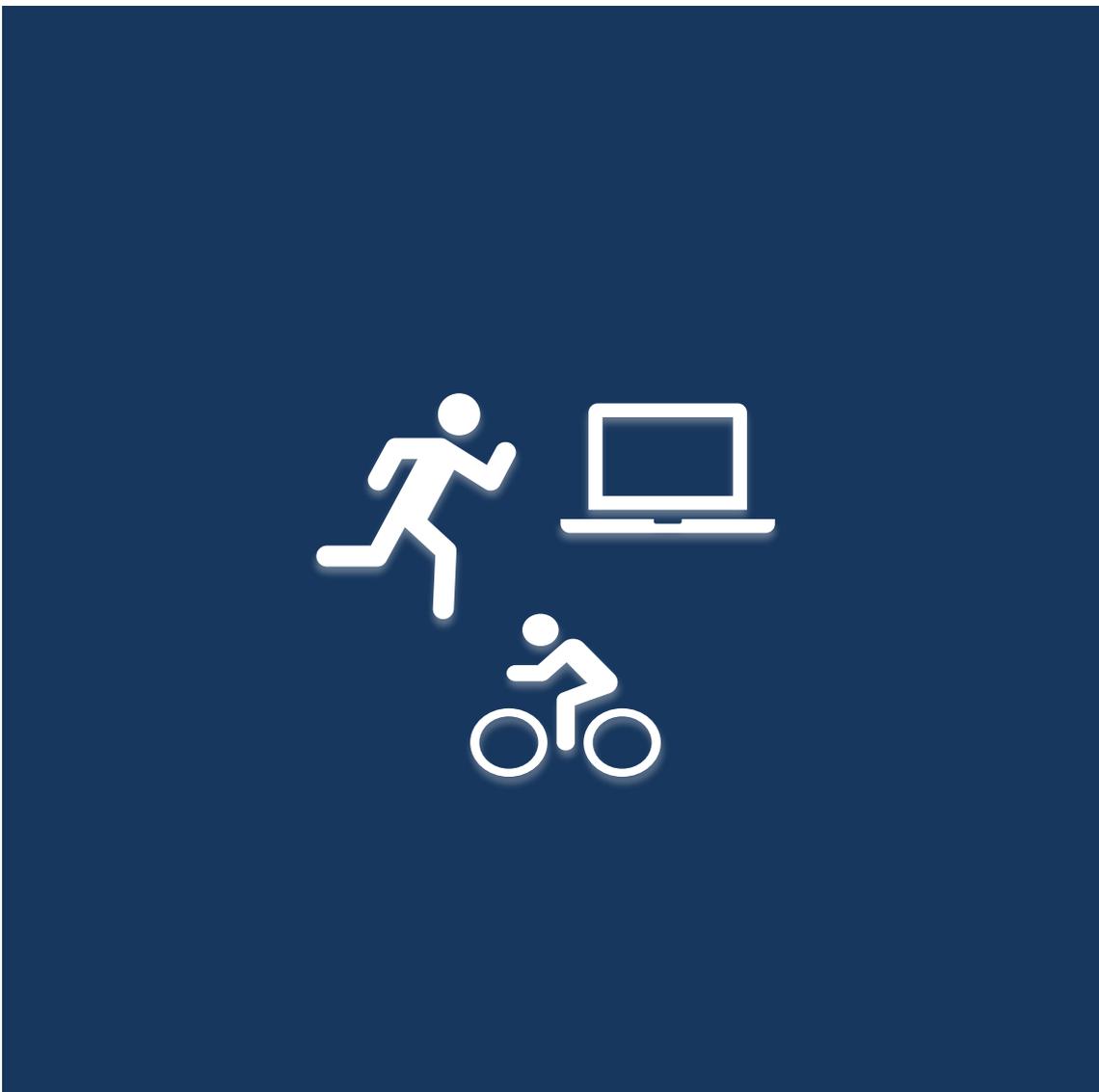


Abbildung 26. Prozentuale Anteile -> Zukunftsaussichten.



# 6

## Ergebnisse zu Aktivitätslevel und Mediennutzung





## 6.1 Aktivitätslevel

Die mittlere Anzahl an Tagen mit mindestens 60 Minuten Sport/Bewegung wurde erfasst und wird in der nachfolgenden Grafik dargestellt. Empfohlen wird den Heranwachsenden, jeden Tag körperlich aktiv zu sein. Im Mittel waren die Befragten an knapp vier Tagen pro Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Jungen waren aktiver als Mädchen (4,1 bzw. 3,6 Tage), Jüngere aktiver als Ältere (4,2 bzw. 3,6 Tage).

Die roten Balken zeigen die mittlere Anzahl an Tagen mit mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität für die Schülerschaft der Schule, die blauen Balken die der Gesamtstichprobe.

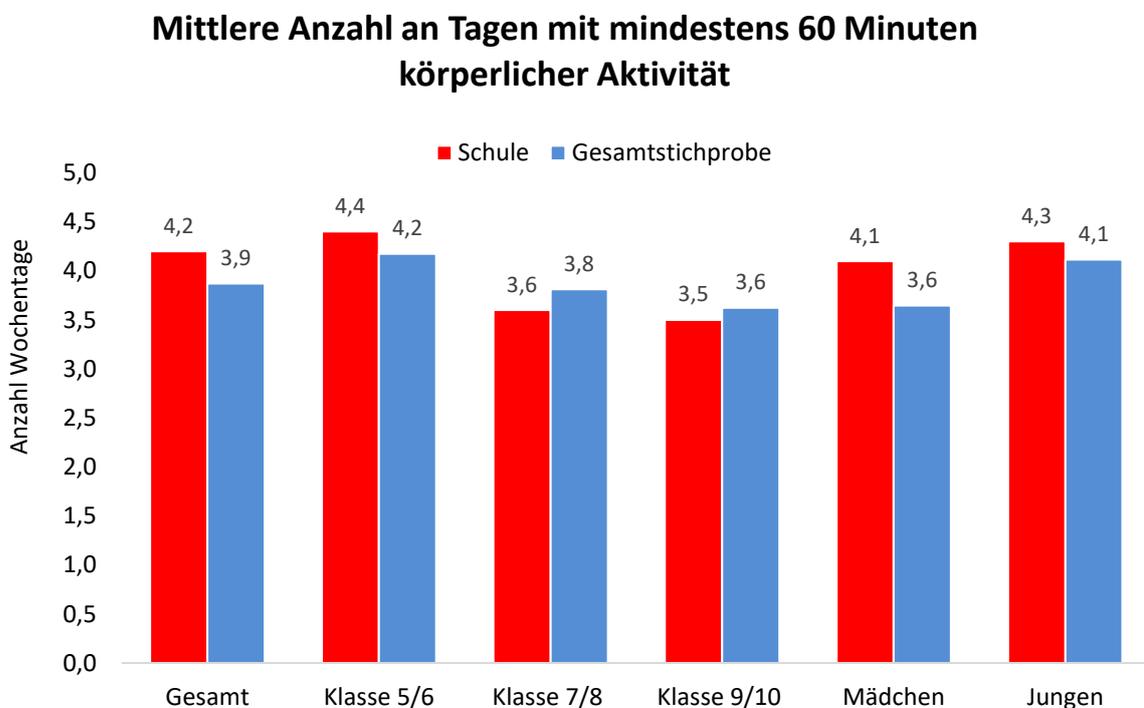


Abbildung 27. Mittelwert -> Mittlere Anzahl an Tagen in einer Woche, an denen die Befragten mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren.



Die nachfolgende Grafik veranschaulicht die Anteile der Schülerinnen und Schüler, die den nationalen Bewegungsempfehlungen entsprechen <sup>12</sup>.

Jungen waren aktiver als Mädchen und entsprachen eher den Empfehlungen als Mädchen, Jüngere eher als Ältere. Insgesamt ist zu schlussfolgern, dass das Aktivitätslevel der Heranwachsenden bei einem Teil zu niedrig war und die Verbreitung von körperlicher Inaktivität demnach zu groß. Dies lässt sich auch in den vergangenen Befragungswellen der Studie beobachten.

### Anteil der Schülerinnen und Schüler, deren Aktivitätslevel den nationalen Bewegungsempfehlungen wochentags entspricht

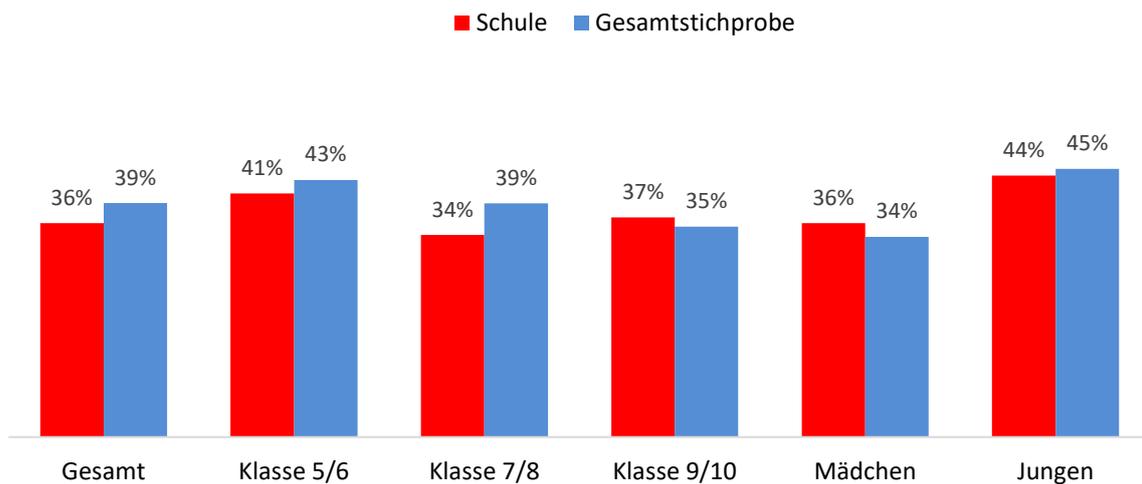


Abbildung 28. Prozentuale Anteile -> Bewegung gemäß den Bewegungsempfehlungen.



## 6.2 Mediennutzungsdauer

Die Mediennutzungsdauer lag wochentags im Mittel bei 4,0 Stunden, an Wochenenden und schulfreien Tagen bei 5,2 Stunden (5 Stunden und 12 Minuten). Dazu zählt Gaming, Soziale Medien, Videos und Filme, also jede Form der digitalen Mediennutzung.

Die Mediennutzungsdauer stieg mit dem Alter an: Jüngere der Stufen 5/6 kamen an Schultagen auf 2,9 Stunden (2 Stunden und 54 Minuten), Schülerinnen und Schüler der Stufen 7/8 auf 4,2 Stunden (4 Stunden und 12 Minuten), Ältere der Stufen 9/10 auf 4,8 Stunden (4 Stunden und 48 Minuten).

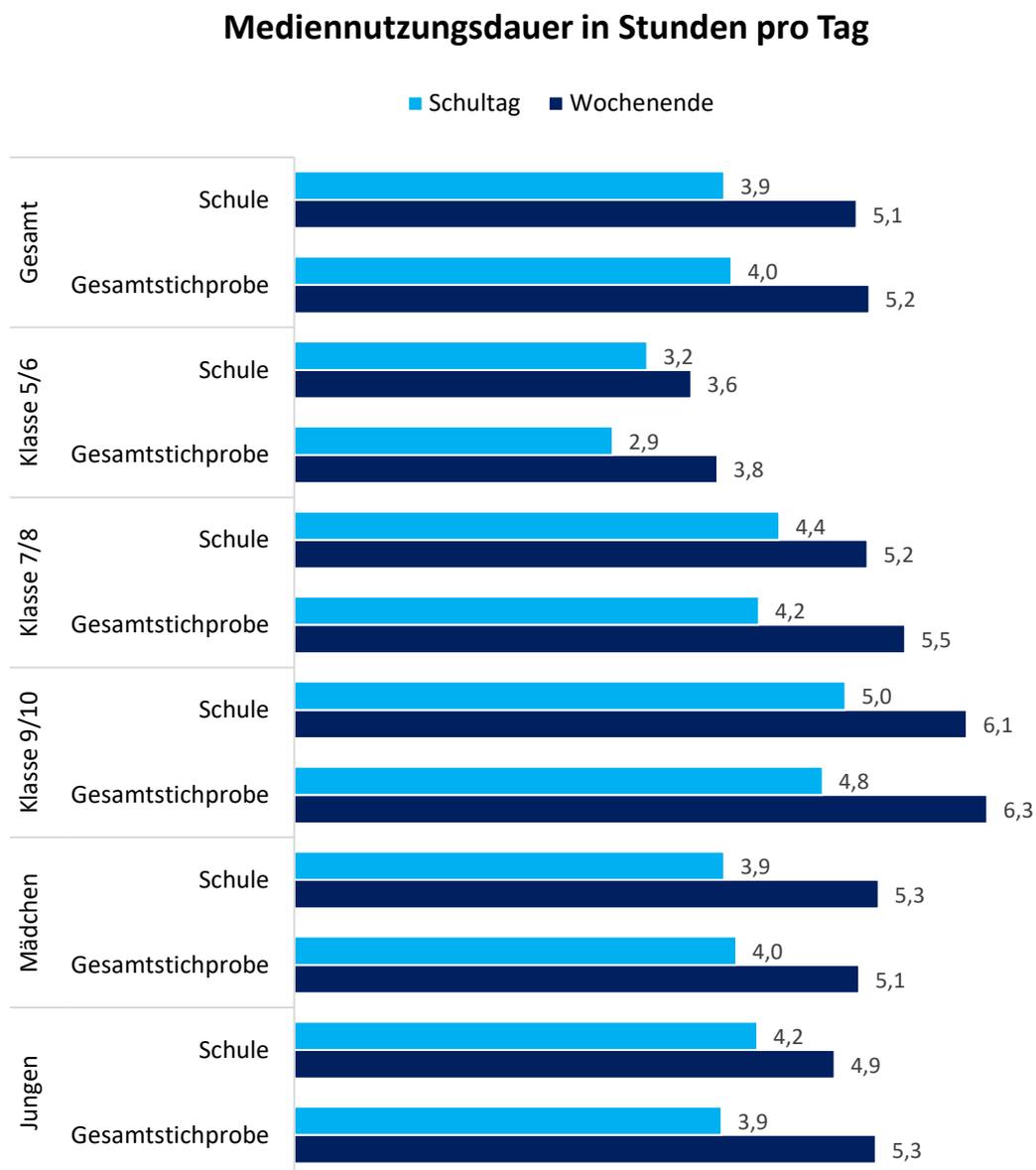


Abbildung 29. Mittelwerte -> Mediennutzungsdauer in Stunden am Schultag und am Wochenende.



# 7

## Ergebnisse zu Substanzkonsum



## 7.1 Überblick über den aktuellen Substanzkonsum

Im Rahmen des Präventionsradars wurden den Schülerinnen und Schülern Fragen zum Konsum von Energydrinks, zum Alkoholkonsum, zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha sowie zum Cannabiskonsum (ab Klasse 7) gestellt.

Die nachfolgende Abbildung gibt einen allgemeinen Überblick über den aktuellen Substanzkonsum zum Zeitpunkt der Befragung. Schülerinnen und Schüler, die nie oder seltener als einmal im Monat konsumieren, werden nicht dargestellt.

### Aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

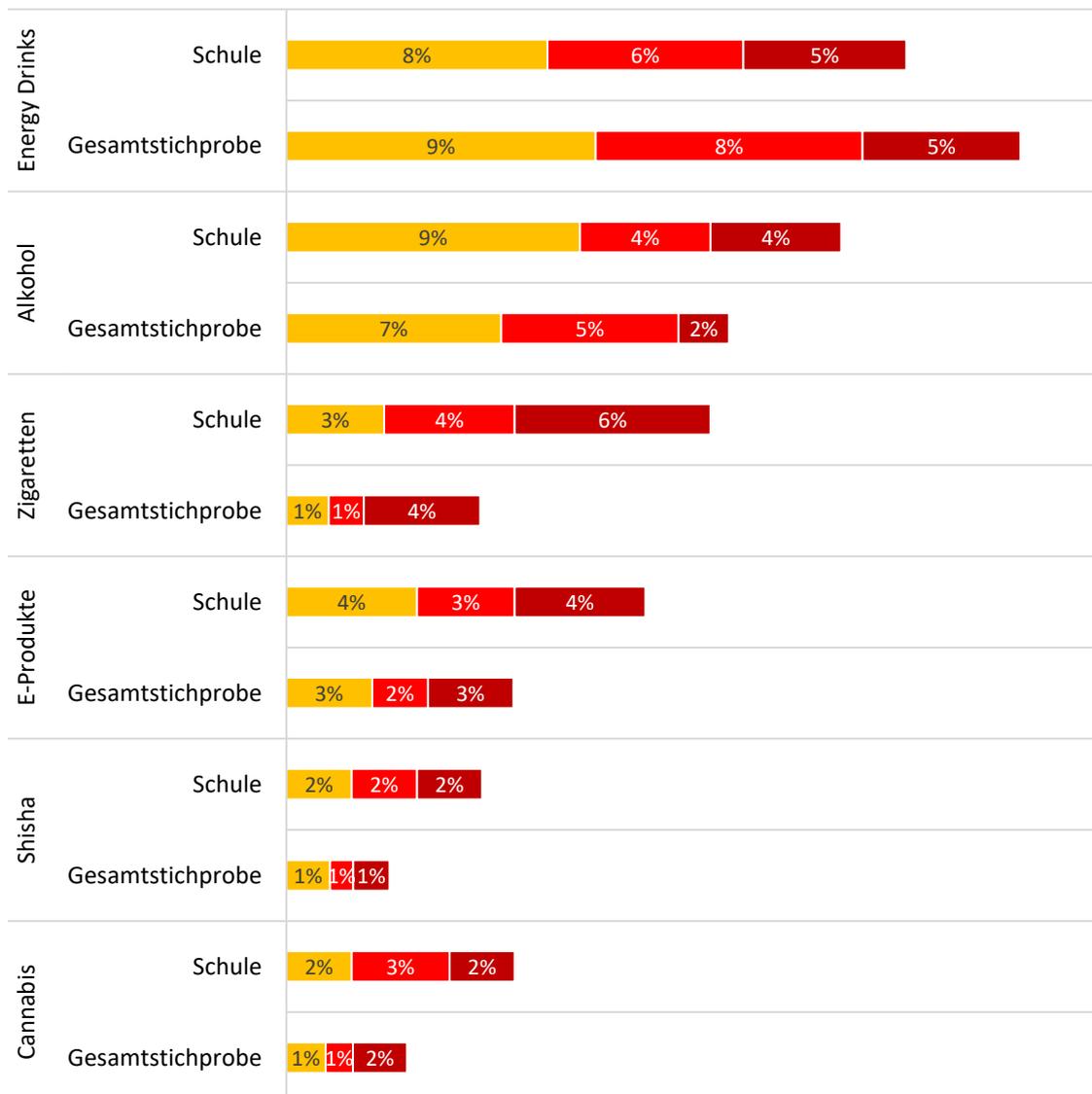


Abbildung 30. Prozentuale Anteile -> Überblick über den aktuellen Substanzkonsum.



## 7.2 Energydrinks

Rund 5 Prozent der Gesamtstichprobe trank täglich Energy Drinks, 8 Prozent mindestens einmal pro Woche und 9 Prozent mindestens einmal pro Monat.

Die Werte für die Schule sowie der Gesamtstichprobe sind in der nachfolgenden Grafik veranschaulicht.

### Energy Drinks - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

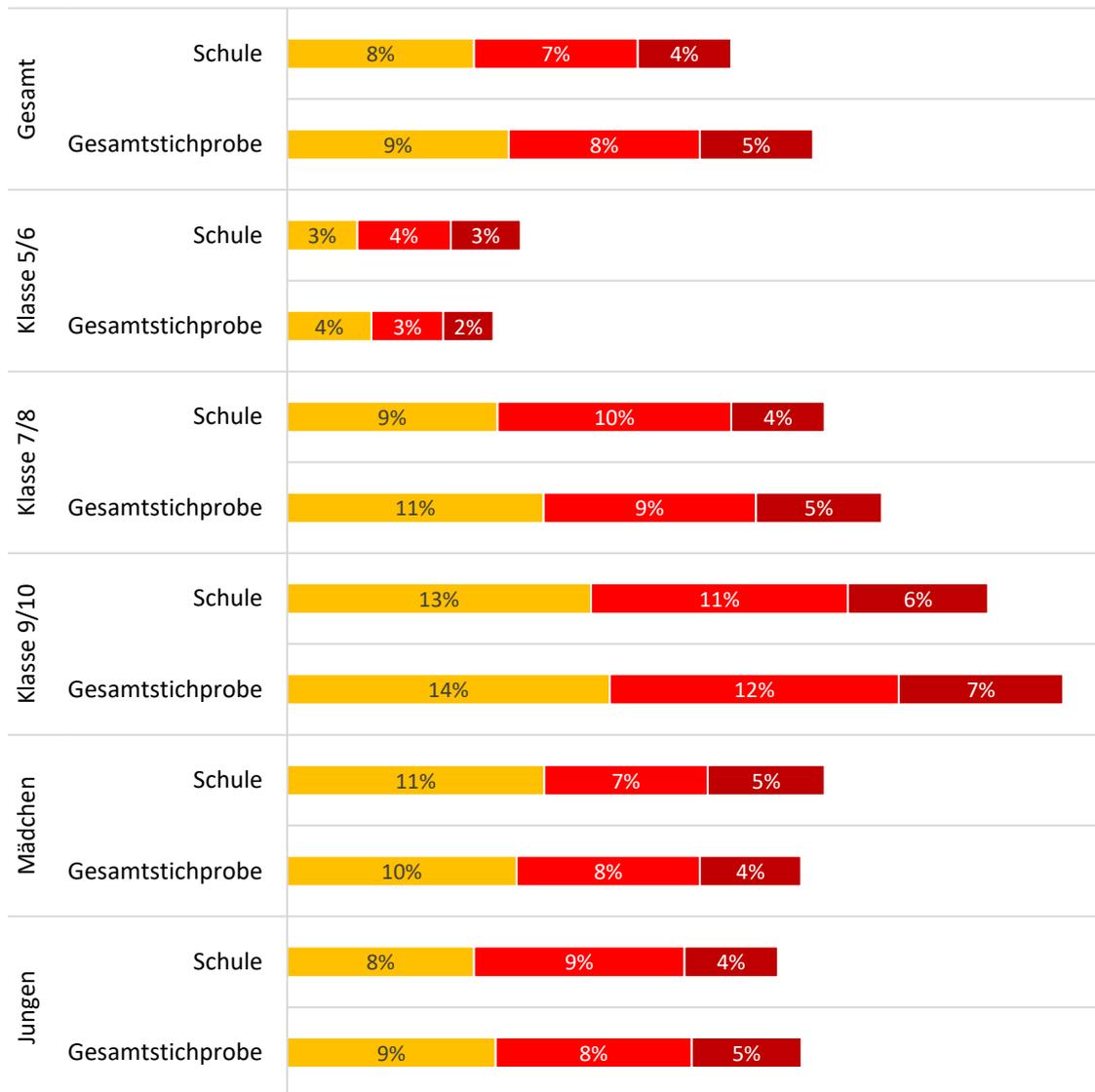


Abbildung 31. Prozentuale Anteile -> Aktueller Konsum von Energy Drinks.

### 7.3 Alkohol

Die Mehrheit der Befragten gab an, keinen Alkohol zu trinken (75 Prozent) bzw. seltener als 1-mal im Monat (12 Prozent). Rund 7 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler tranken einmal pro Monat Alkohol, aber nicht jede Woche. 7 Prozent, davon 2 Prozent täglich, trank mindestens 1-mal pro Woche, bei den Älteren (Stufe 9/10) waren dies 14 Prozent.

#### Alkohol - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

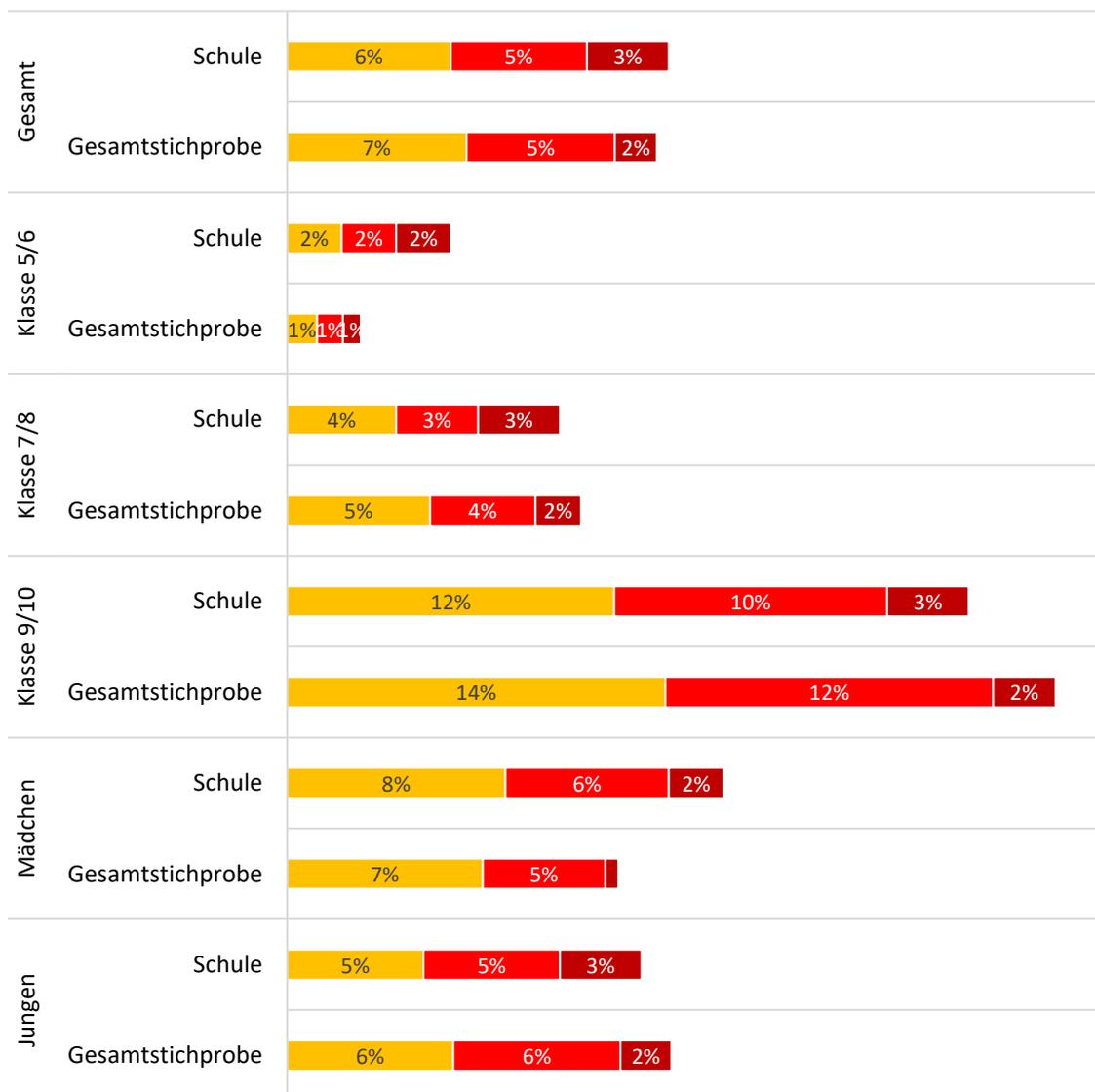


Abbildung 32. Prozentuale Anteile -> Aktueller Alkoholkonsum (Felder ohne Prozentangaben entsprechen weniger als 1 Prozent).

Schülerinnen und Schüler ab Klassenstufe 7 wurden darüber hinaus gefragt, wie häufig sie sich betrinken. Das sogenannte Rauschtrinken kennzeichnet sich dadurch, dass binnen kürzester Zeit eine große Menge an Alkohol getrunken wird. In der Regel ist das Ziel, schnell angeheitert oder betrunken zu werden. Bei Mädchen spricht man ab vier Getränken zu einer Trinkgelegenheit von Rauschtrinken, bei Jungen ab fünf Getränken.

Schülerinnen und Schüler ab Klassenstufe 7 wurden gefragt, wie häufig sie in den letzten 30 Tagen vor der Befragung vier (bei Mädchen) beziehungsweise fünf (bei Jungen) alkoholische Getränke zu einer Gelegenheit getrunken haben.

In der Gesamtstichprobe gaben 11 Prozent an, sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal betrunken zu haben, 5 Prozent mehr als dreimal. In Stufe 9/10 lag der Anteil mit 17 Prozent bzw. 8 Prozent erwartungsgemäß über denen der Siebt- und Achtklässler (5 Prozent bzw. 3 Prozent).

### Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen

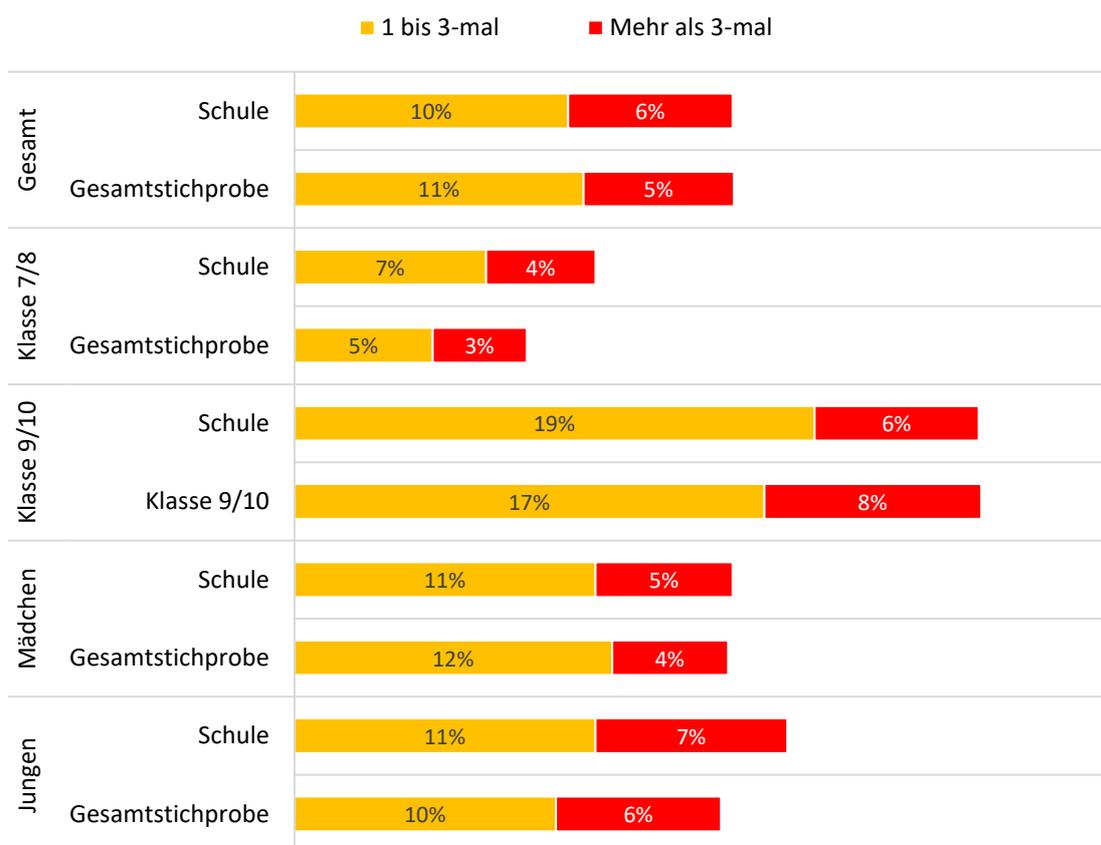


Abbildung 33. Prozentuale Anteile -> Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen vor der Befragung (die Frage zum Rauschtrinken richtete sich nur an Klassenstufen 7 bis 10).



## 7.4 Zigaretten

Herkömmliche Zigaretten rauchten zum Zeitpunkt der Befragung 4 Prozent aller Befragten täglich (Stufe 5/6: 1 Prozent, Stufe 7/8: 3 Prozent, Stufe 9/10: 7 Prozent), die Anteile der Gelegenheitsraucherinnen und Raucher (einmal pro Monat/einmal pro Woche) waren geringer ausgeprägt (1 bis 2 Prozent).

### Zigaretten - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

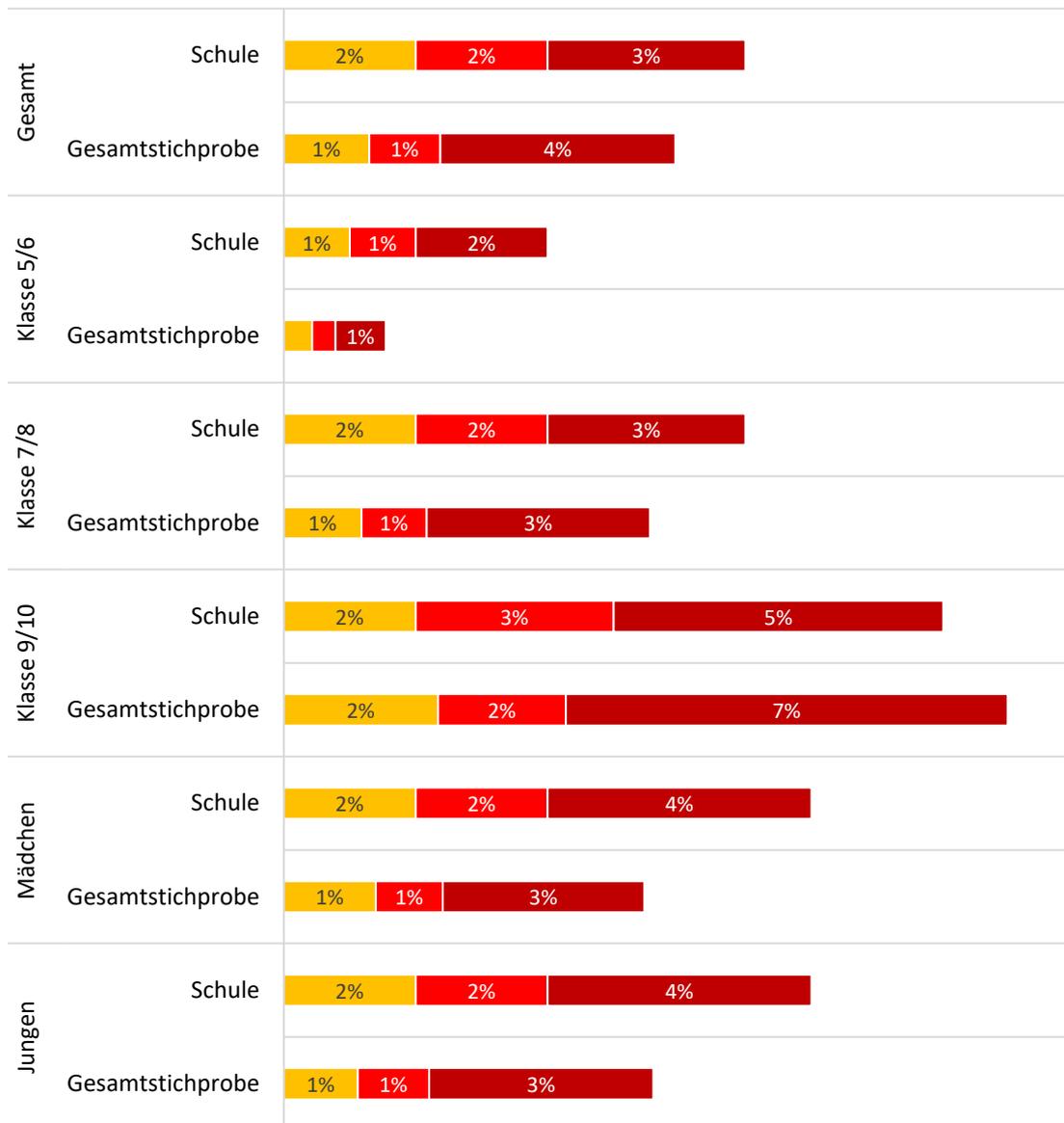


Abbildung 34. Prozentuale Anteile -> Aktueller Konsum von Zigaretten (Felder ohne Prozentangaben entsprechen weniger als 1 Prozent).

## 7.5 E-Zigaretten und E-Shishas

Während das Rauchen herkömmlicher Zigaretten unter Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu früher an Beliebtheit verloren hat, ist der Anteil an E-Zigaretten-Konsumenten in den letzten Jahren gestiegen. Rund 21 Prozent aller Schülerinnen und Schüler hat bereits Einweg-E-Zigaretten geraucht, in Stufe 9/10 waren es 35 Prozent. Zum Zeitpunkt der Befragung rauchten 8 Prozent der Befragten mindestens einmal im Monat E-Zigaretten (Stufe 9/10: 13 Prozent), 3 Prozent täglich. Wenn E-Zigaretten geraucht werden, wurden diese von 81 Prozent mit Aromen/Geschmacksrichtungen wie z. B. Apfel konsumiert.

### E-Produkte - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

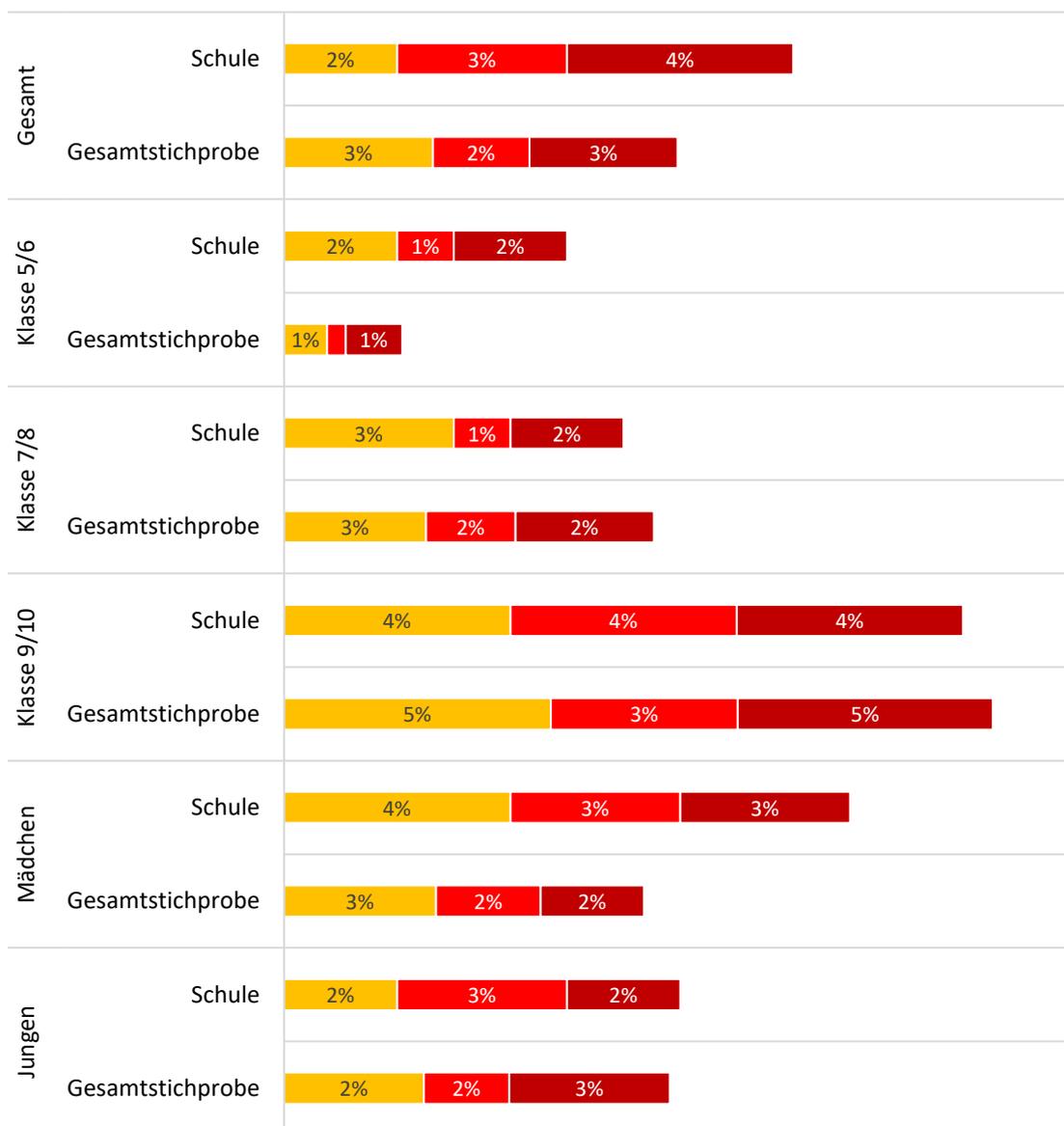


Abbildung 35. Prozentuale Anteile -> Aktueller Konsum von E-Zigaretten/E-Shishas (Felder ohne Prozentangaben entsprechen weniger als 1 Prozent).

## 7.6 Shishas/Wasserpfeifen

Aktueller Shishakonsum ist eher selten. Lediglich 3 Prozent aller Befragten rauchten die Produkte mindestens einmal im Monat. Unter den Schülerinnen und Schülern der Stufen 9/10 waren es 2 Prozent, die täglich Wasserpfeife konsumierten. Wenn die Produkte geraucht wurden, wurden sie von 80 Prozent mit Aromen und Geschmacksrichtungen wie beispielsweise Apfel oder Kirsche versehen.

### Shisha - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

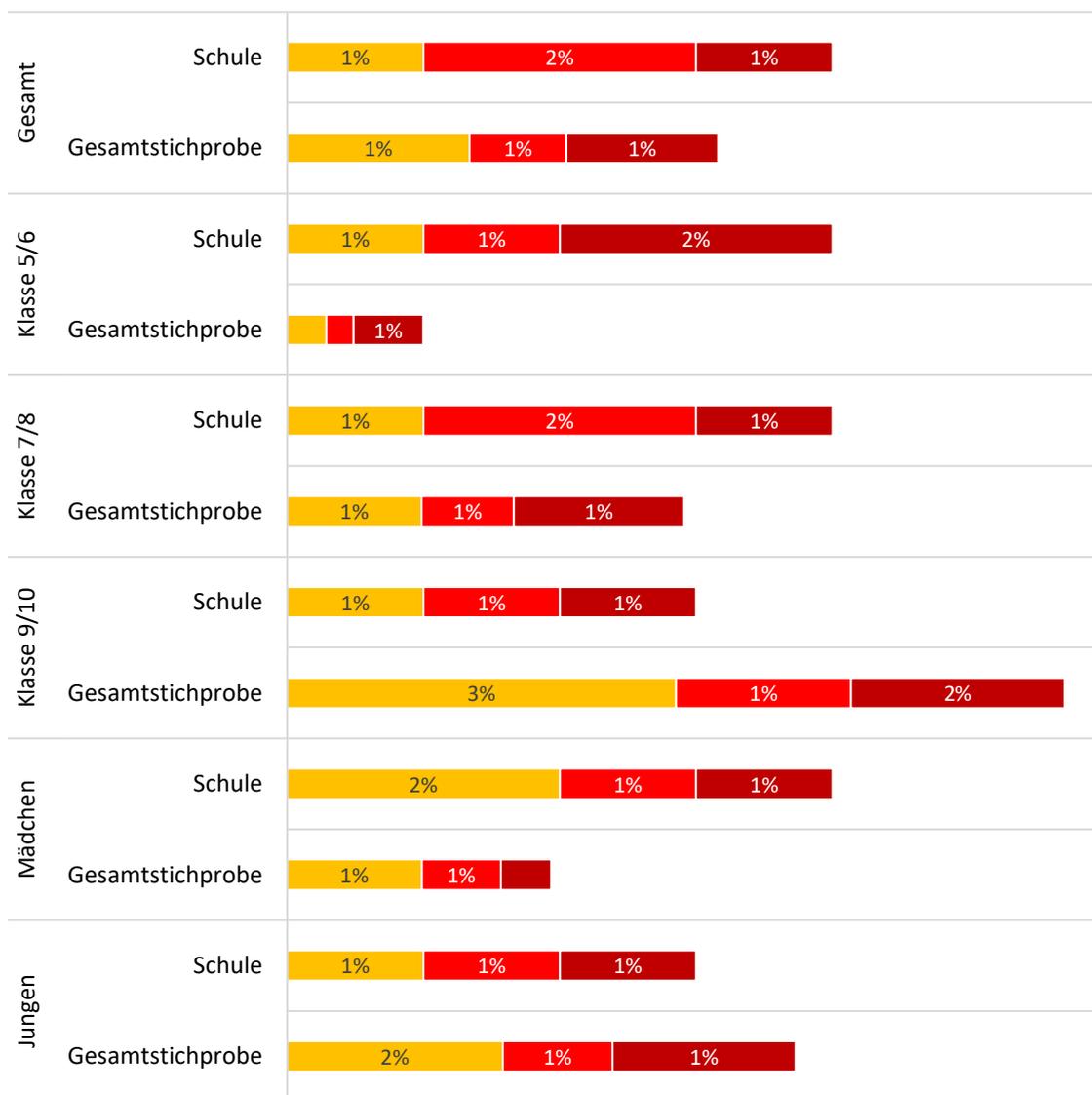


Abbildung 36. Prozentuale Anteile -> Aktueller Konsum von Shisha/Wasserpfeife (Felder ohne Prozentangaben entsprechen weniger als 1 Prozent).

## 7.7 Cannabis

Cannabis ist das am häufigsten konsumierte, derzeit noch illegale Rauschmittel in Deutschland. Die Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7 wurden gefragt, wie häufig sie zum Zeitpunkt der Befragung Cannabis konsumieren. Der aktuelle, regelmäßige Konsum war eher selten. Rund 2 Prozent der Schülerinnen und Schüler der Stufen 9/10 konsumierten täglich Cannabis.

### Cannabis - aktueller Konsum

- Mind. 1-mal pro Monat, aber nicht jede Woche
- Mind. 1-mal pro Woche, aber nicht jeden Tag
- (fast) täglich

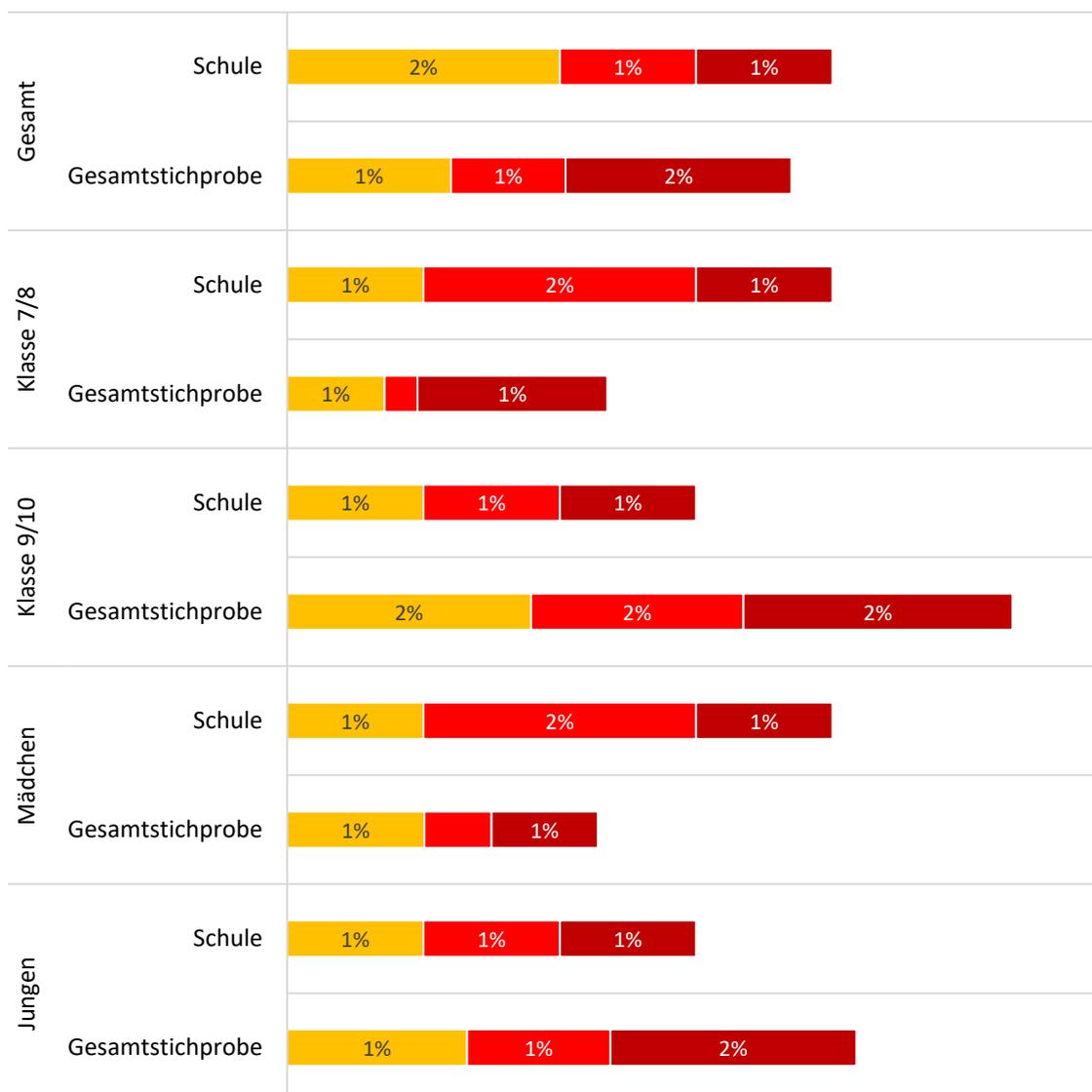


Abbildung 37. Prozentuale Anteile -> Aktueller Konsum von Cannabis (Felder ohne Prozentangaben entsprechen weniger als 1 Prozent; die Frage richtete sich nur an Klassenstufen 7 bis 10).

## 7.8 Risikowahrnehmung von Substanzen

Die Schülerinnen und Schüler sollten das Risiko einschätzen, sich durch den Konsum von Substanzen körperlich und auf andere Weise zu schaden. Fragen zu Cannabis („kiffen“) wurden erst ab Stufe 7 gestellt.

Das gesundheitsgefährdendste Produkt war nach Auffassung der Schülerinnen und Schüler die herkömmliche Zigarette. Rund 82 Prozent und damit etwas mehr als drei Viertel der Befragten sahen im Rauchen von Zigaretten ein erhöhtes (36 Prozent) oder großes Risiko (46 Prozent) für die eigene Gesundheit. Im Vergleich zum Kiffen (73 Prozent), E-Zigaretten rauchen (71 Prozent), Shisha rauchen (69 Prozent) wurde der Alkoholkonsum (55 Prozent) seltener mit einem erhöhten oder großen Risiko verbunden.

### Risikowahrnehmung

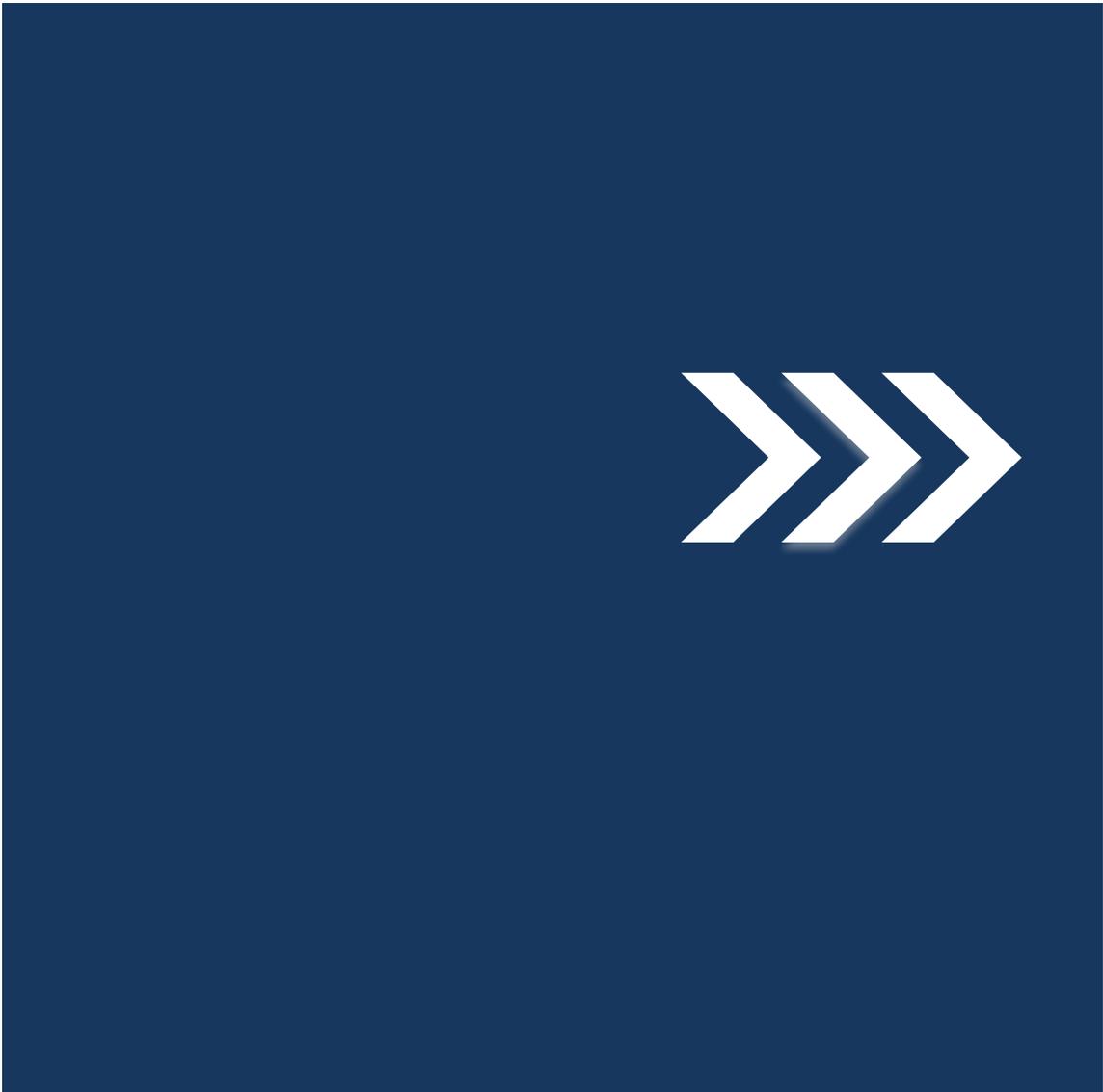


Abbildung 38. Prozentuale Anteile -> Einschätzung des Risikos sich durch den Konsum körperlich und auf andere Weise zu schaden.



# 8

## Nächste Schritte





### 8.1 Präventionsarbeit

Nun liegt Ihnen der Schulbericht vor, der verschiedene Themenbereiche des Gesundheitsverhaltens der Schülerschaft beleuchtet.

Von großem Vorteil ist es nun, wenn sich an Ihrer Schule eine Arbeitsgruppe bildet, die sich mit dem Thema Prävention beschäftigt. Diese kann aus verschiedenen Personenkreisen bestehen (wie z. B. Eltern, Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonal, Schulsozialarbeit). Vielleicht gibt es diese auch schon, dann sind Sie schon einmal einen guten Schritt weiter!

Zunächst ist es wichtig, dass sich die Arbeitsgruppe ein Bild davon macht, welche Präventionsangebote an der Schule bereits bestehen. Im Anschluss daran können auf Grundlage des vorliegenden Schulberichts Bereiche identifiziert werden, die an der Schule besonders gut funktionieren (Stärken) beziehungsweise wo Handlungsbedarf besteht (Schwächen) und zu welchen Themen an der Schule Präventionsmaßnahmen stattfinden sollen. Der Präventionsradar kann als Ausgangspunkt dienen, um diejenigen Themenbereiche an der Schule zu identifizieren, die besondere Herausforderungen darstellen, um hierzu zielgerichtete Präventionsmaßnahmen anzubieten. Zeigt sich im Schulbericht beispielsweise, dass Schülerinnen und Schüler einen sehr hohen Medienkonsum haben, gegebenenfalls deutlich höher als die Gesamtstichprobe, kann Mediennutzung ein Thema sein, mit dem sich die Schule im Rahmen ihrer Präventionsarbeit intensiver auseinandersetzt.

Wenn Sie schon in den Vorjahren teilgenommen haben, so finden Sie gleiche Themen in den Schulberichten der Vorjahre wieder und können Vergleiche anstellen. Bitte prüfen Sie, ob sich die Stichproben an Ihrer Schule ähneln, damit Sie keine falschen Schlüsse ziehen. (Daher ist es sinnvoll, wenn möglichst alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 an den Befragungen teilnehmen).

### 8.2 Liste von Präventionsprogrammen

Ob nun gegen Mobbing, für einen sinnvollen Umgang mit Alkohol, gegen Kiffen, für mehr psychische Gesundheit oder für ein gutes soziales Miteinander, das Angebot an Präventionsprogrammen in Deutschland ist groß – und undurchsichtig. Vielleicht fragen Sie sich auch, welches Programm das Richtige ist und wo man ein geeignetes Programm findet, das zum Schulalltag passt und den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler entspricht? Dann schauen Sie in der „Grünen Liste Prävention“ nach.

Die "Grüne Liste Prävention" gibt einen Überblick über in Deutschland angebotene Präventionsprogramme und deren Wirksamkeit. Die Seite beinhaltet eine Suchfunktion, die es erlaubt, gezielt nach Themen zu suchen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information>



### 8.3 Präventionsradar 2023/2024

Die nächste Erhebungswelle wird im kommenden Schuljahr 2023/2024 in den gewohnten Zeitfenstern (NOVEMBER bis FEBRUAR) stattfinden. Wir freuen uns sehr, wenn Ihre Schule trotz aller Herausforderungen, erneut an den Befragungen teilnehmen wird.

Wir haben eine **große Bitte** an Sie:

Wir bitten darum, sich schnellst möglich bei uns zurückzumelden, sofern eine Teilnahme im Schuljahr 2023/2024 geplant ist. Nur dann können wir die Schule berücksichtigen und den Platz für Sie freihalten. Loggen Sie sich dazu mit Ihren Daten auf [www.praeventionsradar.de](http://www.praeventionsradar.de) ein und melden Sie Ihre Schule zurück.

Falls Sie Fragen oder Anregungen zur Befragung oder zum Schulbericht haben oder sich persönlich für die kommende Befragung anmelden möchten, melden Sie sich gerne bei uns.



**IFT-NORD**  
Institut für Therapie- und  
Gesundheitsforschung

#### Zuständig für den Präventionsradar

Herr Clemens Neumann  
E-Mail: [neumann@ift-nord.de](mailto:neumann@ift-nord.de)  
Telefon: 0431 - 57029-71

Frau Dr. Julia Hansen  
E-Mail: [hansen@ift-nord.de](mailto:hansen@ift-nord.de)  
Telefon: 0431 - 57029-45

E-Mail: [praeventionsradar@ift-nord.de](mailto:praeventionsradar@ift-nord.de)

#### Datenschutzbeauftragte

Frau Diana Schulz  
E-Mail: [schulz@ift-nord.de](mailto:schulz@ift-nord.de)  
Telefon 0431 - 57029-44

#### Geschäftsführender Direktor

Herr Prof. Dr. Reiner Hanewinkel  
E-Mail: [hanewinkel@ift-nord.de](mailto:hanewinkel@ift-nord.de)  
Telefon: 0431 - 57029-20

Weitere Informationen zum IFT-Nord unter [www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de)  
Unter der Webadresse können Sie auch die zum Präventionsradar zugehörigen Publikationen einsehen.

[www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de)



# 9

## Referenzen

1. Hansen J, Hanewinkel R, Morgenstern M. Electronic cigarette advertising and teen smoking initiation. *Addict Behav* 2020;103:106243. doi: 10.1016/j.addbeh.2019.106243
2. Hansen J, Hanewinkel R, Morgenstern M. Electronic cigarette marketing and smoking behaviour in adolescence: a cross-sectional study. *ERJ Open Res* 2018;4(4) doi: 10.1183/23120541.00155-2018
3. Hansen J, Janssen J, Morgenstern M, et al. [E-Cigarette Use and Later Use of Conventional Cigarettes - Results of a Prospective Observational Study over 2 Years]. *Pneumologie* 2020;74(1):39-45. doi: 10.1055/a-1041-9970
4. Galimov A, Hanewinkel R, Hansen J, et al. Association of energy drink consumption with substance-use initiation among adolescents: A 12-month longitudinal study. *J Psychopharmacol* 2020;34(2):221-28. doi: 10.1177/0269881119895545
5. Galimov A, Hanewinkel R, Hansen J, et al. Energy drink consumption among German adolescents: Prevalence, correlates, and predictors of initiation. *Appetite* 2019;139:172-79. doi: 10.1016/j.appet.2019.04.016
6. Hansen J, Morgenstern M, Isensee B, et al. Association between bullying victimization and e-cigarette use among German students. *Aggress Behav* 2021 doi: 10.1002/ab.21951 [published Online First: 2021/02/10]
7. Morgenstern M, Dumbili EW, Hansen J, et al. Effects of alcohol warning labels on alcohol-related cognitions among German adolescents: A factorial experiment. *Addict Behav* 2021;117:106868. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106868 [published Online First: 2021/02/21]
8. Hansen J, Hanewinkel R, Galimov A. Physical activity, screen time, and sleep: do German children and adolescents meet the movement guidelines? *Eur J Pediatr* 2022 doi: 10.1007/s00431-022-04401-2 [published Online First: 20220203]
9. Hansen J, Galimov A, Unger JB, et al. Mental Health and Physical Complaints of German Children and Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic: A Repeated Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20(5) doi: 10.3390/ijerph20054478 [published Online First: 20230302]
10. Hanewinkel R, Hansen J. Regional socioeconomic deprivation in Germany and nicotine use among children and adolescents. *Int J Environ Health Res* 2023;1-11. doi: 10.1080/09603123.2023.2195155 [published Online First: 20230326]
11. Topp CW, Ostergaard SD, Sondergaard S, et al. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom* 2015;84(3):167-76. doi: 10.1159/000376585 [published Online First: 20150328]
12. Pfeifer K, Rütten A. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. *Das Gesundheitswesen* 2017;79:S2-S3. doi: 10.1055/s-0042-123346

Kontakt:

 **IFT-NORD**

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung  
IFT-Nord gGmbH

Ansprechpartner für Rückfragen:

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Telefon: 0431 / 570 29-20

E-Mail: [praeventionsradar@ift-nord.de](mailto:praeventionsradar@ift-nord.de)

Web: [www.praeventionsradar.de](http://www.praeventionsradar.de)