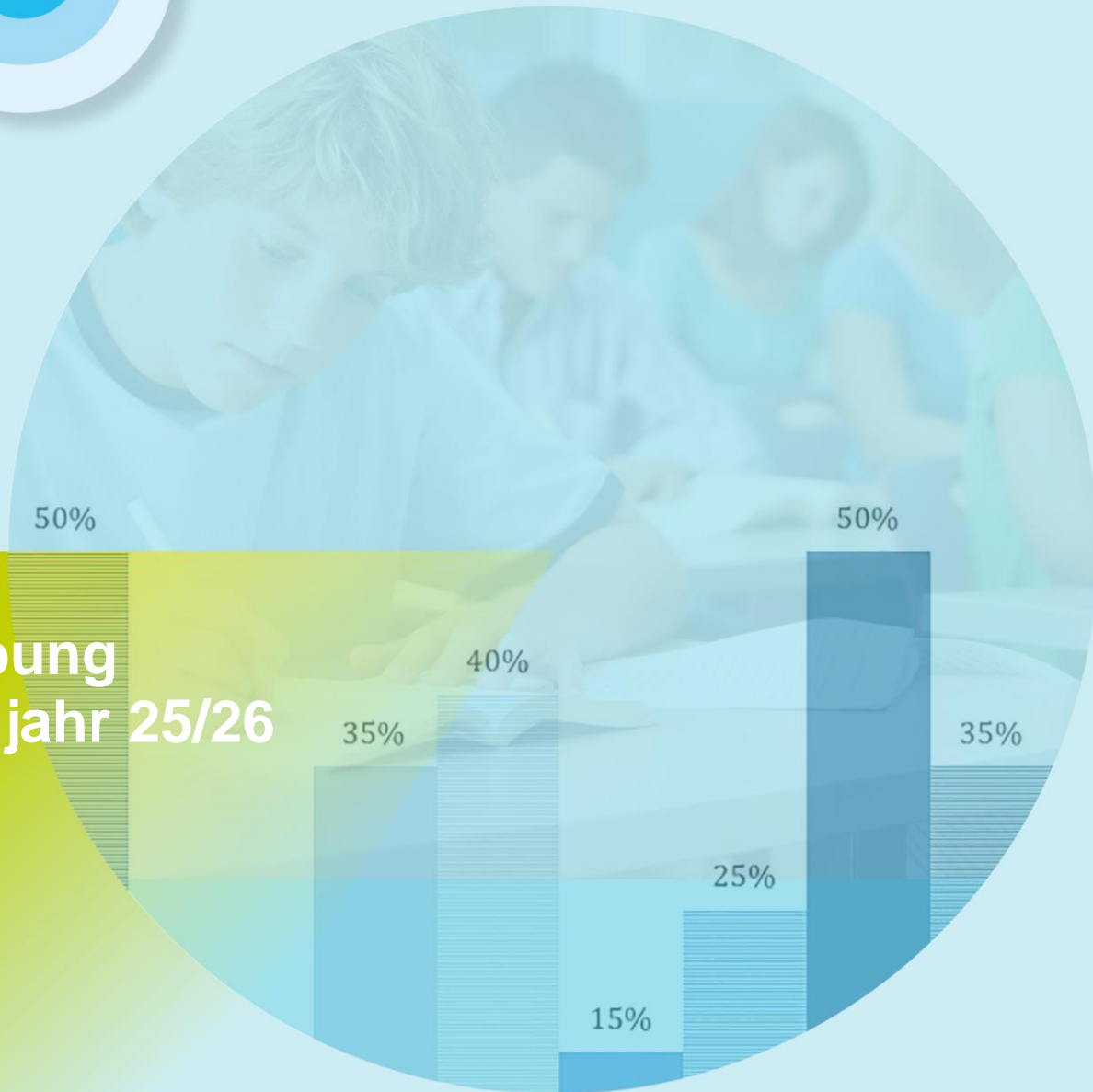




# Präventionsradar



**Erhebung  
Schuljahr 25/26**

## 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, 2026

Der Präventionsradar wird gefördert  
durch die DAK-Gesundheit.

  
**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang*

# Der Präventionsradar

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr blickt der Präventionsradar auf ein ganz besonderes Jubiläum zurück: 10 Jahre erfolgreiche Arbeit im Bereich Prävention. Seit seiner Gründung erhebt das Projekt kontinuierlich Daten, beobachtet Entwicklungen und gewinnt wichtige Erkenntnisse – stets mit dem Ziel, präventive Maßnahmen zu stärken und die Gesellschaft zu informieren. Ein Jahrzehnt voller Engagement, insbesondere von Schulpersonal und Schülerinnen und Schülern, voller Wissen und Fortschritt – das ist ein Anlass, Danke zu sagen und gemeinsam neue Wege für die Prävention der Zukunft zu gestalten.

Mit diesem Jubiläum halten Sie zugleich die 10. Ausgabe des Schulberichts in den Händen – ein besonderer Moment, auf den wir stolz sind. Möglich wird dies nur durch Ihr Engagement und Ihre Teilnahme an unserem Projekt. Wir möchten uns daher ganz herzlich bei allen Schülerinnen und Schülern sowie beim Schulpersonal bedanken, die sich die Zeit genommen haben, sich an unserer Studie zu beteiligen.

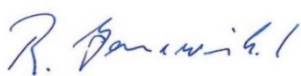
Wir freuen uns sehr, Ihnen auf den folgenden Seiten die Ergebnisse des Präventionsradars für das Schuljahr 2025/2026 vorstellen zu können. Die Befragungen fanden von November 2025 bis Februar 2026 in 1.916 Klassen in 15 Bundesländern (mit Ausnahme des Saarlandes) statt.

## 30.074

Schülerinnen und Schüler haben im Schuljahr 2025/2026 teilgenommen.

Für jede der über 140 teilnehmenden Schulen wurde ein individueller Schulbericht erstellt. Die Kapitel 1 bis 4 enthalten Informationen zur Studie und zum Schulbericht, Kapitel 5 eine Beschreibung der Schul- und der Gesamtstichprobe, die Kapitel 6 bis 9 Ergebnisse zu Wohlbefinden im Schulumfeld, Gesundheit, gesundheitsrelevantem Verhalten und Substanzkonsum und die Kapitel 10 und 11 Hinweise zum weiteren Vorgehen. Die Ergebnisse der Schule als auch die der Gesamtstichprobe (alle befragten Schülerinnen und Schüler) sind kompakt auf einer Seite und in einer Abbildung dargestellt. Sollten Sie Fragen zu den Ergebnissen, Anregungen oder Rückmeldungen haben, sprechen Sie uns gerne an. Vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der spannenden Ergebnisse und senden herzliche Grüße.  
Ihr Präventionsradar-Team vom IFT-Nord



**Prof. Dr. Reiner Hanewinkel**

Geschäftsführender Direktor IFT-Nord



**Dr. Julia Hansen**

Projektleiterin



**Clemens Neumann**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

## Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Informationen zur Studie.....	1
2	Zeitlicher Ablauf im Überblick .....	2
3	Wissenswertes .....	3
4	Hinweise zum Lesen des Schulberichts .....	4
5	Die Teilnehmenden.....	5
5.1	<i>Die Stichprobe der Max-Mustermann Schule.....</i>	5
5.2	<i>Die Gesamtstichprobe.....</i>	7
6	Ergebnisse zum Wohlbefinden im schulischen Umfeld .....	8
6.1	<i>Wohlbefinden in der Schule .....</i>	10
6.2	<i>Wohlbefinden in der Klasse.....</i>	11
6.3	<i>Mobbing/Cybermobbing.....</i>	12
6.4	<i>Einschätzung zu Gewalt an der Schule.....</i>	18
6.5	<i>Ängste .....</i>	19
6.6	<i>Schulstress.....</i>	23
7	Ergebnisse zur Gesundheit .....	25
7.1	<i>Gesundheitswissen.....</i>	27
7.2	<i>Allgemeines Wohlbefinden .....</i>	30
7.3	<i>Mentale Gesundheit.....</i>	31
7.4	<i>Stress.....</i>	37
7.5	<i>Lebenszufriedenheit .....</i>	38
7.6	<i>Einsamkeit.....</i>	39
8	Ergebnisse zum gesundheitsrelevanten Verhalten .....	40
8.1	<i>Aktivitätslevel.....</i>	42
8.2	<i>Mediennutzungsdauer .....</i>	43
8.3	<i>Schlaf.....</i>	44
9	Ergebnisse zum Substanzkonsum .....	47
9.1	<i>Überblick über den aktuellen Konsum von Suchtmitteln .....</i>	49
9.2	<i>Energydrinks: Konsum vor oder während der Schulzeit .....</i>	50
9.3	<i>Rauchen .....</i>	51
9.4	<i>Alkohol .....</i>	52
9.5	<i>Cannabis.....</i>	53
9.6	<i>Wahrnehmung sozialer Normen .....</i>	54
9.7	<i>Risikowahrnehmung .....</i>	55
10	Nächste Schritte.....	56
11	Präventionsradar 2026/2027.....	57

# 1

## Allgemeine Informationen zur Studie

<b>Ziel</b>	Der Präventionsradar unterstützt Schulen bei der Präventionsarbeit. Der Schulbericht gibt einen Überblick über das Verhalten der Schülerinnen und Schüler und hilft dabei, Handlungsfelder für Prävention zu erkennen.
<b>Ablauf</b>	Schulen mit Klassen 5 bis 10 können diese online auf <a href="http://www.praeventionsradar.de">www.praeventionsradar.de</a> anmelden. Die Schülerinnen und Schüler füllen einmal im Jahr einen Online-Fragebogen aus, der etwa 45 Minuten dauert.
<b>Fragebogen</b>	Im Schuljahr 2025/2026 wurden Fragen zu den folgenden Themen gestellt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schule und Wohlbefinden: z. B. Schulangst, Mobbing, Schulstress, mündliche Beteiligung</li> <li>- Gesundheit: z. B. Gesundheitswissen, Lebenszufriedenheit, mentale Gesundheit, Wohlbefinden</li> <li>- Gesundheitsverhalten: z. B. Bewegung, Mediennutzung</li> <li>- Substanzkonsum: z. B. Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha, Fragen zu Rauschtrinken und Cannabis (ab Klasse 7).</li> </ul>
<b>Verwendung der Ergebnisse</b>	Die Auswertungen für die Schulberichte erfolgen für die Jahrgangsstufen: 5/6, 7/8, 9/10.  Anonymisierte Daten werden auch für Forschungszwecke genutzt. Eine Publikationsliste ist einzusehen unter <a href="http://ift-nord.de/publikationen">ift-nord.de/publikationen</a> .
<b>Rechtliches</b>	Die Teilnahme ist freiwillig. Die Studie wird jährlich von den Aufsichtsbehörden geprüft. Sie wurde von der Ethikkommission der Deutschen Gesellschaft für Psychologie als unbedenklich bewertet.

# 2

## Zeitlicher Ablauf im Überblick

<b>Mai bis November</b>	Die Schulen melden sich mit den Klassen beim IFT-Nord zur Teilnahme an: Dafür die folgende Webseite <a href="http://www.praeventionsradar.de">www.praeventionsradar.de</a> aufrufen und Schule und Ansprechperson registrieren / bei wiederholter Teilnahme einloggen (keine erneute Registrierung notwendig). Die Klassen können dann angemeldet werden.
<b>September bis Oktober</b>	Nach erfolgter Anmeldung der Klassen: Versand <b>PAKET NUMMER 1</b> : Schulen erhalten die Elterneinverständniserklärungen.
<b>Ab September</b>	Die Schulen teilen die Einverständniserklärungen aus und sammeln sie wieder ein.
<b>Oktober bis November</b>	Versand <b>PAKET NUMMER 2</b> : Schulen erhalten die Datenerhebungunterlagen (Instruktionen und Codes zur Freischaltung der Online-Fragebögen).
<b>November bis Ende Februar</b>	<b>BEFRAGUNGSZEITRAUM:</b> Die Schulen führen die Befragungen in allen angemeldeten Klassen durch. Der letzte Befragungstag ist grundsätzlich der 28.2. eines Jahres.
<b>März bis Mai</b>	Das IFT -Nord wertet die Daten aus, erstellt und versendet Schulberichte und Teilnahme-Zertifikate.

## 3

## Wissenswertes

<i>Wussten Sie, dass ...</i>	
<b>Jubiläum</b>	... der Präventionsradar im Schuljahr 2025/2026 bereits zum <b>10. Mal</b> durchgeführt wird?
<b>Teilnahmen</b>	... mehr als 100.000 Kinder und Jugendliche im Laufe der Zeit einen Präventionsradar Fragebogen ausgefüllt haben?
<b>Schulen</b>	... es drei Schulen in Deutschland gibt, die 10-mal in Folge teilgenommen haben? Weit mehr als 50 Schulen haben mehrfach mitgemacht.
<b>Daten</b>	... die anonymisierten Daten auch für Forschungszwecke genutzt werden und das Interesse an den Ergebnissen groß ist?
<b>Publikationen</b>	... im Laufe der Zeit mehr als 20 Artikel auf Deutsch und Englisch entstanden sind, die zur Forschung beitragen, weil sie auf einer guten Datenbasis beruhen?
<b>Schulbericht</b>	... das IFT-Nord bereits im Oktober beginnt, den Schulbericht zu entwerfen und jedes Schuljahr weit über 100 individuelle Berichte entstehen?
<b>Bundesländer</b>	... anfangs nur sechs Bundesländer teilgenommen haben und inzwischen 15 Bundesländer mitmachen?
<b>Design</b>	... der Online-Fragebogen im Sommer 2025 ein komplett neues Design bekommen hat?
<b>Bearbeitungsdauer</b>	... die Befragten im Durchschnitt 24 Minuten brauchen, um den Fragebogen zu beantworten?
<b>Elterneinverständniserklärungen</b>	... jährlich mehr als 50.000 Elterngenehmigungen versendet werden?

# 4

## Hinweise zum Lesen des Schulberichts

Im vorliegenden Bericht finden Sie ausgewählte deskriptive Ergebnisse der Befragung im Schuljahr 2025/2026. In der Regel werden relative Häufigkeiten („Prozentangaben“) berichtet. Die Ergebnisse sind in folgende übergeordnete Themenfelder untergliedert:

- Wohlbefinden im schulischen Umfeld
- Gesundheit (u. a. mentale Gesundheit, Stress)
- Gesundheitsverhalten (u. a. Bewegung, Medien, Schlaf)
- Substanzkonsum

Ergebnisse zu einem Unterthema werden auf einer Seite gezeigt. Ergebnisse im Text am Anfang einer Seite beschreiben die Ergebnisse der Gesamtstichprobe. Die Ergebnisse der Schule sind in den Abbildungen dargestellt.

**Abbildungen:** Beinhalten Ergebnisse der Gesamtstichprobe und die für Sie wichtigen Ergebnisse Ihrer Schule.



**Gesamtstichprobe** = alle Schülerinnen und Schüler, die im Schuljahr 2025/2026 einen Präventionsradar-Fragebogen ausgefüllt haben

**Schulstichprobe** = Schülerinnen und Schüler der Max-Mustermann Schule

Bitte beachten Sie den folgenden Hinweis, wenn Sie die Ergebnisse der Schule mit denen der Gesamtstichprobe vergleichen: Die Zusammensetzung der Gruppen kann unterschiedlich sein. Das gilt besonders, wenn nicht alle Schülerinnen und Schüler einer Sekundarstufe I befragt wurden. Beachten Sie dazu das Kapitel 5.

Um die Ergebnisse übersichtlich zu zeigen, sind in einigen Abbildungen nur bestimmte Prozentbereiche dargestellt. Die Prozentwerte werden in vollen Dezimalzahlen angezeigt. Die Länge der Balken basiert aber auf den genauen, ungerundeten Werten. Deshalb können Balken bei gleichen Prozentzahlen unterschiedlich lang sein. „k. A.“ bedeutet, dass keine Auswertung gemacht wurde. Das kann passieren, wenn nur wenige Personen teilgenommen haben oder die Fragen nicht gestellt wurden.

### Auf einen Blick:

Zwischenseiten mit der Überschrift **Auf einen Blick** zeigen vereinfachte Abbildungen der Ergebnisse **Ihrer Schule**.

## 5

## Die Teilnehmenden

## 5.1 Die Stichprobe der Max-Mustermann Schule

Im Schuljahr 2025/2026 beteiligten sich insgesamt 605 Schülerinnen und Schüler der Max-Mustermann Schule am Präventionsradar. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Anzahl der Schülerinnen und Schüler und die Anzahl der Klassen in den Jahrgangsstufen, das Geschlechterverhältnis und das mittlere Alter. Alle Befragungszeitpunkte seit Beginn der Studie im Schuljahr 2016/2017 bis zur aktuellen Befragung im Schuljahr 2025/2026 sind aufgeführt.

605

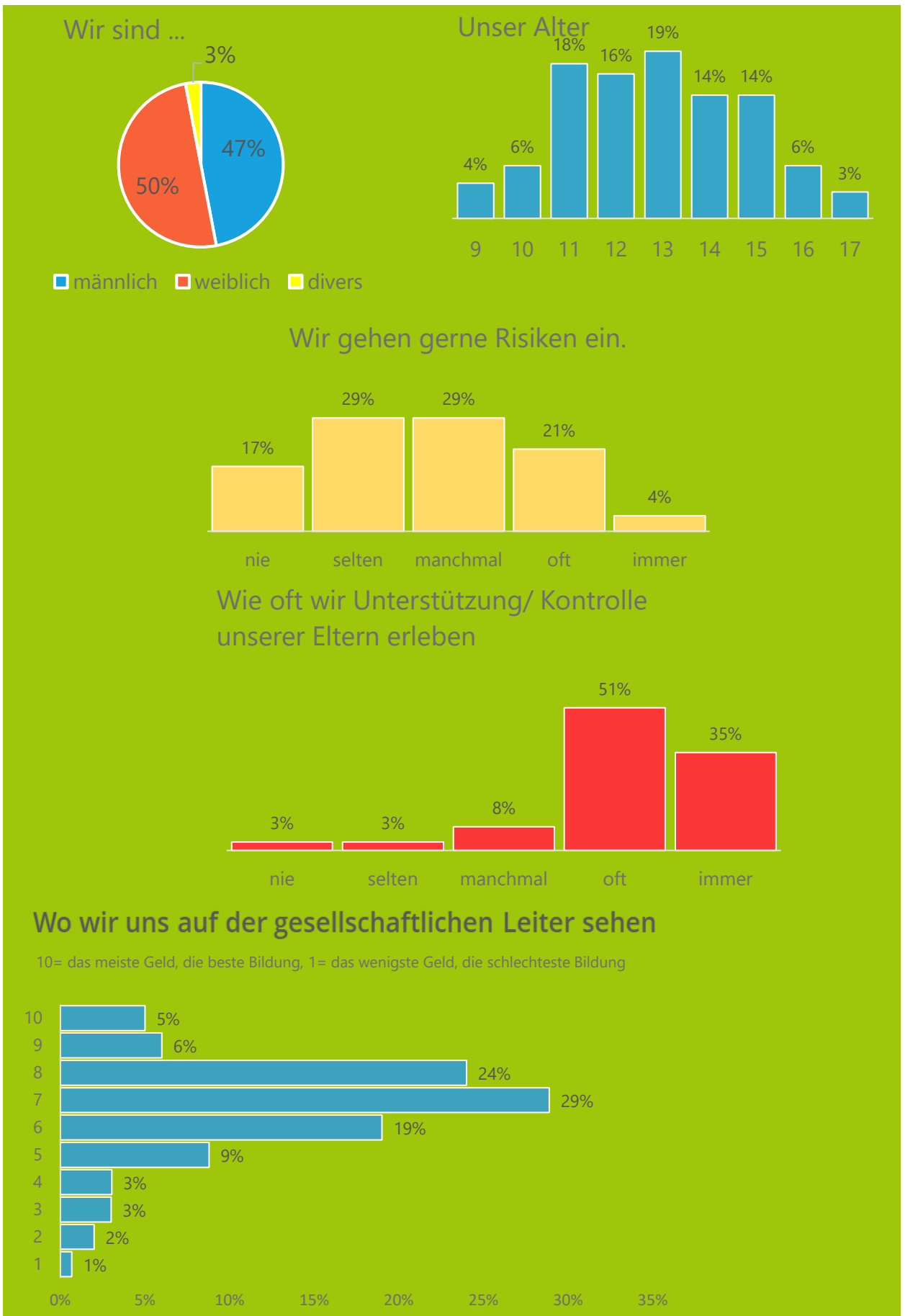
Schülerinnen und Schüler wurden im Schuljahr 2025/2026 befragt.  
Anteil an der Gesamtstichprobe:  
2,0%

Tabelle 1. Allgemeine Angaben zur Schulstichprobe.

Schuljahr	Jahrgangsstufen	Anzahl SuS*	Anzahl Klassen	Anteil Mädchen	Mittleres Alter (Jahre)
<b>Welle 1</b> <b>2016/2017</b>	Gesamt	607	30	52%	13,1
<b>Welle 2</b> <b>2017/2018</b>	Gesamt	610	31	52%	13,1
<b>Welle 3</b> <b>2018/2019</b>	Gesamt	589	30	49%	13,0
<b>Welle 4</b> <b>2019/2020</b>	Gesamt	581	29	50%	13,1
<b>Welle 5</b> <b>2020/2021</b>	Gesamt	601	29	51%	13,0
<b>Welle 6</b> <b>2021/2022</b>	Gesamt	591	31	53%	13,2
<b>Welle 7</b> <b>2022/2023</b>	Gesamt	580	30	52%	13,2
<b>Welle 8</b> <b>2023/2024</b>	Gesamt	611	30	52%	13,1
<b>Welle 9</b> <b>2024/2025</b>	Gesamt	597	29	51%	13,0
	5 und 6	207	10	50%	11,1
<b>Welle 10</b> <b>2025/2026</b>	7 und 8	215	10	53%	13,1
	9 und 10	183	10	58%	15,3
	Gesamt	605	30	53%	13,1

\*SuS = Schülerinnen und Schüler

## Auf einen Blick: Wir über uns



## 5.2 Die Gesamtstichprobe

Im Schuljahr 2025/2026 beteiligten sich 141 Schulen mit 30.074 Schülerinnen und Schüler aus 1.916 Klassen am Präventionsradar.

Im Mittel waren die Schülerinnen und Schüler 13,25 Jahre alt. In der Stichprobe vertretene Schulformen sind Gemeinschaftsschule, Gesamtschule (integriert/ kooperativ), Gymnasium, (verbundene) Haupt-, Mittel- und Realschule, Oberschule, (erweiterte) Realschule, Realschule plus, Regelschule, regionale Schule, (integrierte) Sekundarschule.

62 Prozent der Schülerinnen und Schüler besuchten ein Gymnasium. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Gesamtstichprobe im Schuljahr 2025/2026 sowie zum Vergleich die Angaben zu den Stichproben aus den vorherigen Erhebungswellen.

# 30.074

Schülerinnen und Schüler wurden  
im Schuljahr 2025/2026 befragt

Tabelle 2. Allgemeine Angaben zur Gesamtstichprobe der zehn Befragungswellen.

Schuljahr	Jahrgangsstufen	Anzahl SuS*	Anzahl Klassen	Anteil Mädchen	Mittleres Alter (Jahre)
<b>Welle 1</b> <b>2016/2017</b>	Gesamt	6.902	408	49%	13,0
<b>Welle 2</b> <b>2017/2018</b>	Gesamt	9.271	528	49%	12,9
<b>Welle 3</b> <b>2018/2019</b>	Gesamt	14.242	918	49%	13,0
<b>Welle 4</b> <b>2019/2020</b>	Gesamt	16.843	1.053	49%	13,1
<b>Welle 5</b> <b>2020/2021</b>	Gesamt	14.287	898	49%	13,0
<b>Welle 6</b> <b>2021/2022</b>	Gesamt	17.877	1.102	50%	13,1
<b>Welle 7</b> <b>2022/2023</b>	Gesamt	14.702	927	49%	13,2
<b>Welle 8</b> <b>2023/2024</b>	Gesamt	23.154	1.449	52%	13,2
<b>Welle 9</b> <b>2024/2025</b>	Gesamt	26.586	1.712	52%	13,1
	5 und 6	7.793	513	51%	11,1
<b>Welle 10</b> <b>2025/2026</b>	7 und 8	11.581	723	52%	13,1
	9 und 10	10.700	680	53%	15,1
	Gesamt	30.074	1.916	52%	13,3

\*SuS = Schülerinnen und Schüler

# 6

## Ergebnisse zum Wohlbefinden im schulischen Umfeld



- ❖ Wohlbefinden in Schule und Klasse
- ❖ Mobbing
- ❖ Gewalt
- ❖ Ängste
- ❖ Schulstress

## Auf einen Blick: Wir in unserer Schule

Wir fühlen uns in unserer Schule wohl:



77%

Wir fühlen uns in unserer Klasse wohl:



81%



Wir fühlen uns sicher an  
unserer Schule:

64%



Wir haben Angst vor Mitschülern/  
Mitschülerinnen:

31%

Wir haben Gewalt an unserer Schule erlebt:

39%

Wir holen uns auf jeden Fall Hilfe bei Lehrkräften/  
Schulsozialarbeit, wenn wir Mobbing beobachten oder  
selbst davon betroffen sind:



39%

## 6.1 Wohlbefinden in der Schule

Wohlbefinden in der Schule bedeutet, dass sich Schülerinnen und Schüler sicher, respektiert und unterstützt fühlen. Eine gute Atmosphäre und ein freundlicher Umgang miteinander helfen dabei, besser zu lernen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Ein wichtiger Ort, an dem sich dieses Wohlbefinden zeigt, ist die Klasse: Ein positives Klassenklima, gegenseitige Unterstützung und respektvolles Miteinander tragen entscheidend dazu bei, dass sich die Kinder wohlfühlen und motiviert lernen.

# 77%

der Gesamtstichprobe gab an, sich an ihrer Schule wohlfühlen. Gleichzeitig zeigte sich jedoch, dass sich knapp ein Fünftel im schulischen Umfeld nicht wohlfühlt.

### Fühlst du dich in deiner Schule wohl?

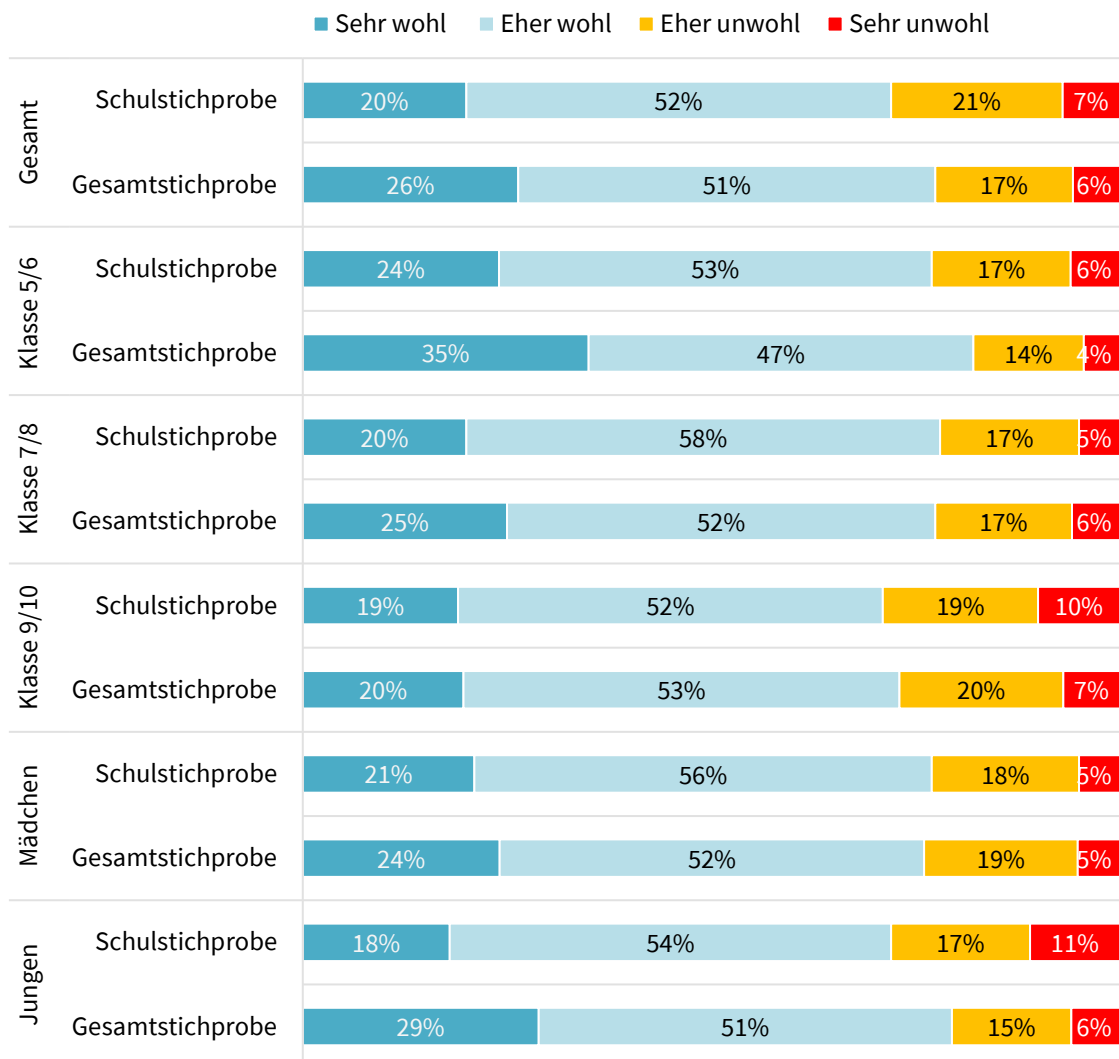


Abbildung 1. Prozentuale Anteile → Wohlfühlen in der Schule.

## 6.2 Wohlbefinden in der Klasse

82%

der Schülerinnen und Schüler fühlten sich in ihrer Klasse wohl oder sehr wohl. Etwa 18%, also jeder sechste Schüler bzw. jede sechste Schülerin, empfindet dies anders. Besonders positiv fällt das Wohlbefinden bei den jüngsten Befragten auf: In den Klassen 5 und 6 fühlen sich 84% der Schülerinnen und Schüler in ihrem Klassenverbund wohl.

### Fühlst du dich in deiner Klasse wohl?

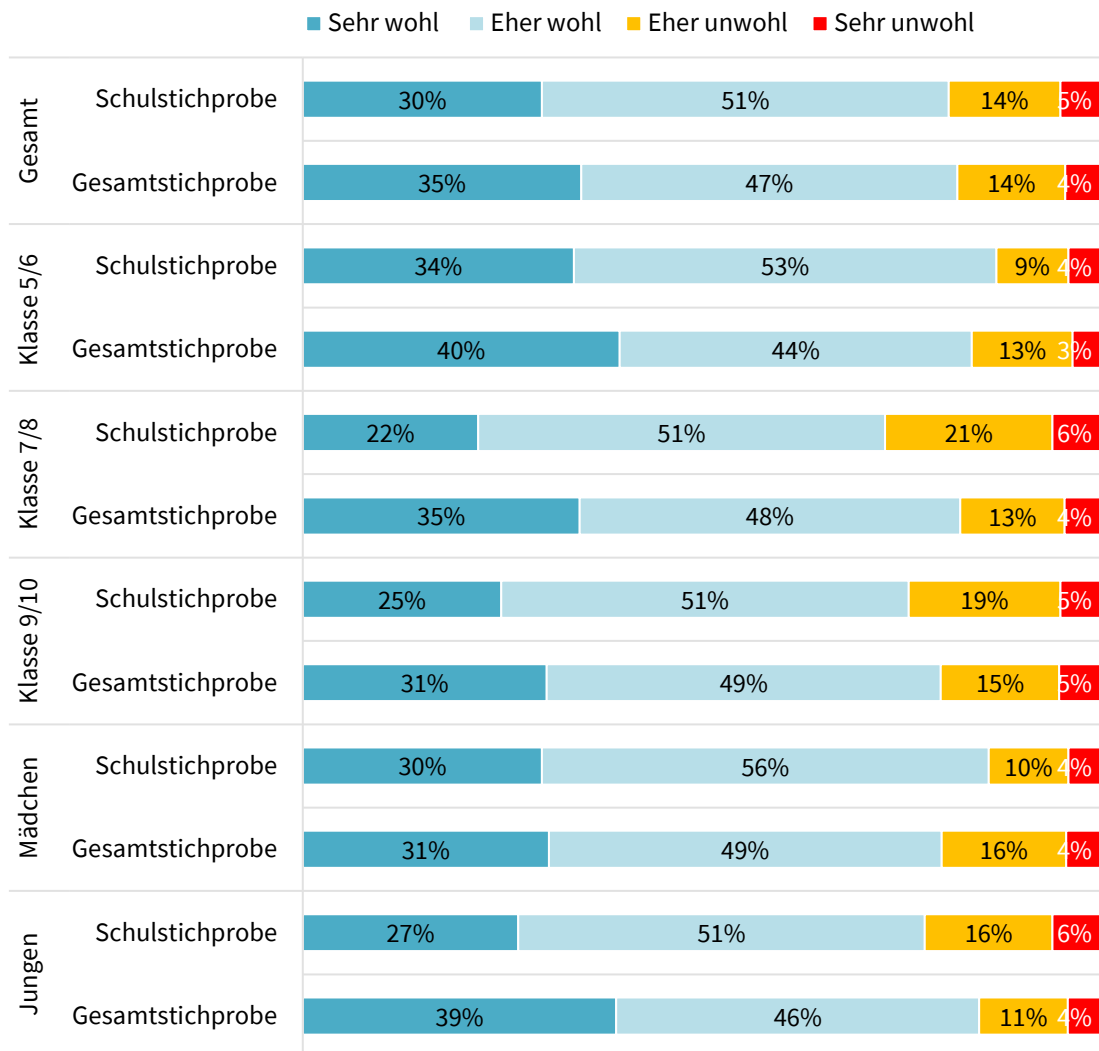


Abbildung 2. Prozentuale Anteile → Wohlfühlen in der Klasse.

### 6.3 Mobbing/Cybermobbing

Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, wie häufig sie in den letzten drei Monaten in der Schule geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt wurden. Außerdem wurde erhoben, wie oft sie im Internet von anderen belästigt oder bloßgestellt wurden, also Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht haben.

40%

der Schülerinnen und Schüler berichteten, dass sie in den letzten drei Monaten **in der Schule** geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt wurden. 7% der Befragten waren einmal pro Woche betroffen und 5% gaben an, dass sie dies täglich in der Schule erleben.

19%

aller Befragten gaben an, in den letzten drei Monaten **im Internet** bloßgestellt oder belästigt worden zu sein. Rund 5% erlebten dies mindestens einmal pro Woche.

#### Gewalterfahrung in der Schule und Internet

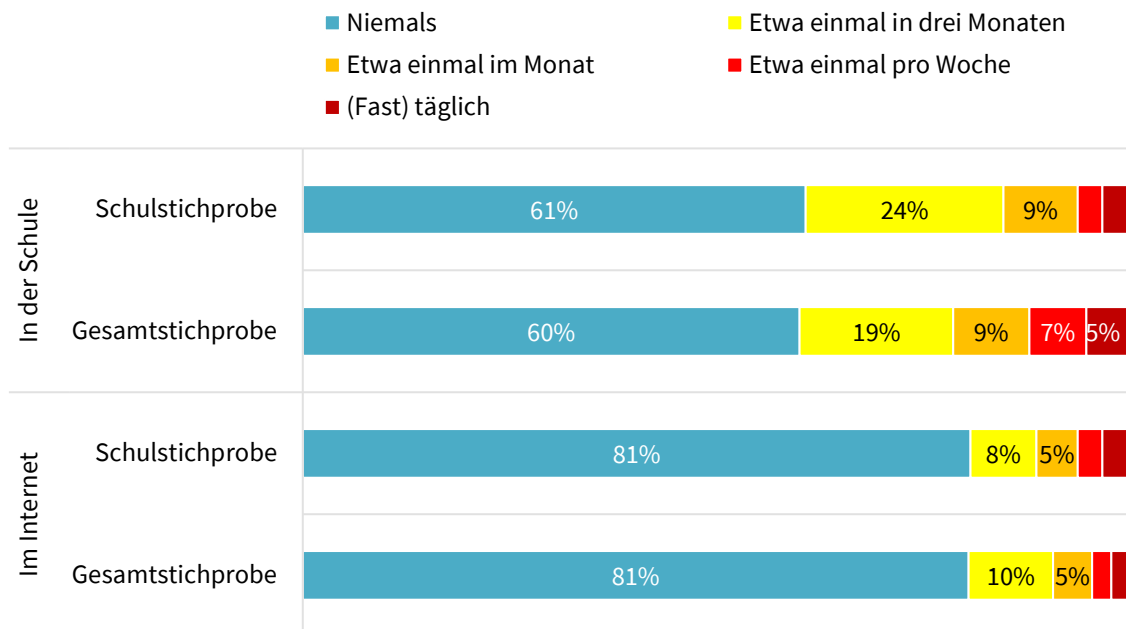


Abbildung 3. Prozentuale Anteile → Befragte, die Gewalt in der Schule oder im Internet erfahren haben (Felder ohne Prozentangaben entsprechen 3 Prozent oder weniger).

Mobbing in der Schule ist ein ernstes Problem, das das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen stark beeinträchtigen kann. Dabei unterscheiden wir klassisches Mobbing, das direkt im Schulalltag stattfindet, von Cybermobbing, das online passiert. Klassisches Mobbing zeigt sich oft durch Ausgrenzung, Beleidigungen oder körperliche Angriffe in der Schule. Im Folgenden betrachten wir Mobbing nach Geschlecht und Altersgruppen, um besser zu verstehen, ob und wenn ja, wie sich die Häufigkeiten unterscheiden. Die Grafik zeigt den Anteil von Jugendlichen, die **mindestens einmal pro Woche Mobbing in der Schule** erfahren. Insgesamt liegt die Häufigkeit in der Gesamtstichprobe bei etwa 12%. Die Werte für Jungen, Mädchen sowie für die verschiedenen Altersgruppen bewegen sich zwischen 11% und 12%.

**21%**

der Schülerinnen und Schüler wurden mindestens einmal pro Monat **in der Schule** geärgert, angegriffen oder ausgegrenzt. Die Anteile von Mobbing (mindestens wöchentlich) im Schulsetting liegen bei 12%.

### Mobbing in der Schule (mindestens einmal pro Woche)

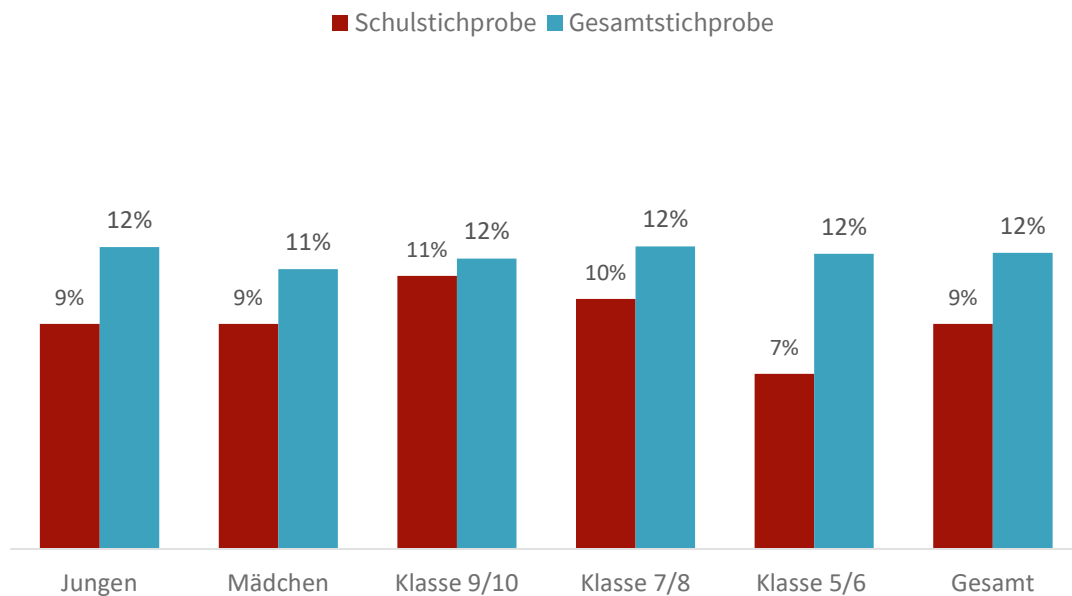


Abbildung 4. Prozentuale Anteile → mindestens einmal pro Woche in der Schule von Mobbing betroffen.

Cybermobbing kann rund um die Uhr und anonym erfolgen, was für Heranwachsende besonders belastend ist. In der Schule kann es dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen oder Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren. Die Anonymität der Täter erschwert es, einzugreifen. Im Folgenden betrachten wir Cybermobbing nach Geschlecht und Altersgruppen, um besser zu verstehen, ob und wenn ja, wie sich die Häufigkeiten unterscheiden. Die Grafik zeigt den Anteil von Jugendlichen, die **mindestens einmal pro Woche Cybermobbing** erleben. Insgesamt liegt die Häufigkeit in der Gesamtstichprobe bei etwa 4%. Die Werte für Jungen, Mädchen sowie für die verschiedenen Altersgruppen liegen jeweils zwischen 4% und 5%.

**9%** wurden mindestens einmal pro Monat **im Internet** belästigt oder bloßgestellt. Die Anteile des wöchentlichen oder täglichen Cybermobbings liegen bei 4%.

### Cybermobbing (mindestens einmal pro Woche)

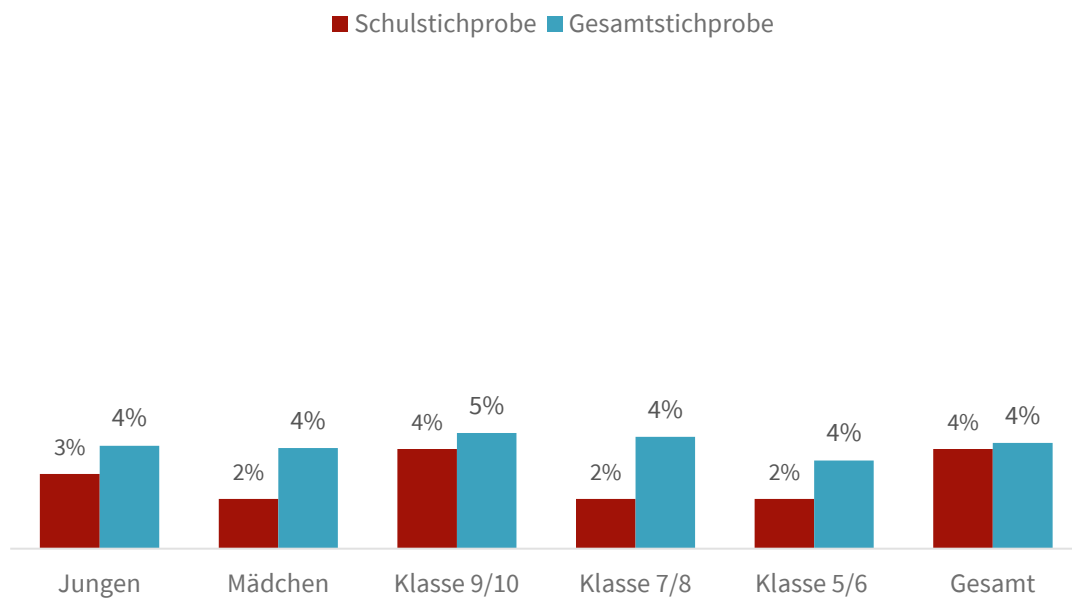


Abbildung 5. Prozentuale Anteile -> mindestens einmal pro Woche von Cybermobbing betroffen.

**Orte an denen Gewalt/Mobbing erlebt oder beobachtet wurde.** Die Schülerinnen und Schüler wurden gebeten, mögliche Orte in der Schule zu benennen, an denen sie in den letzten drei Monaten Mobbing erlebt oder beobachtet haben. Ziel war es, ein besseres Bild davon zu bekommen, wo solche Situationen besonders häufig auftreten. Die folgende Darstellung zeigt die Ergebnisse für die Schule. Mehrfachantworten waren möglich, wenn Schülerinnen und Schüler Mobbing oder Gewalt an mehreren Orten erlebt oder beobachtet haben. **Hinweis:** Die Gruppe der Schülerinnen und Schüler, die die Antwortmöglichkeit „Ich habe kein Mobbing gesehen“ gewählt hat, wurde in der Darstellung nicht berücksichtigt. Ein Vergleich mit der Gesamtstichprobe erschien in diesem Fall nicht relevant und wurde daher nicht vorgenommen.

**Orte in der Schule, an denen Mobbing erlebt/beobachtet wurde**

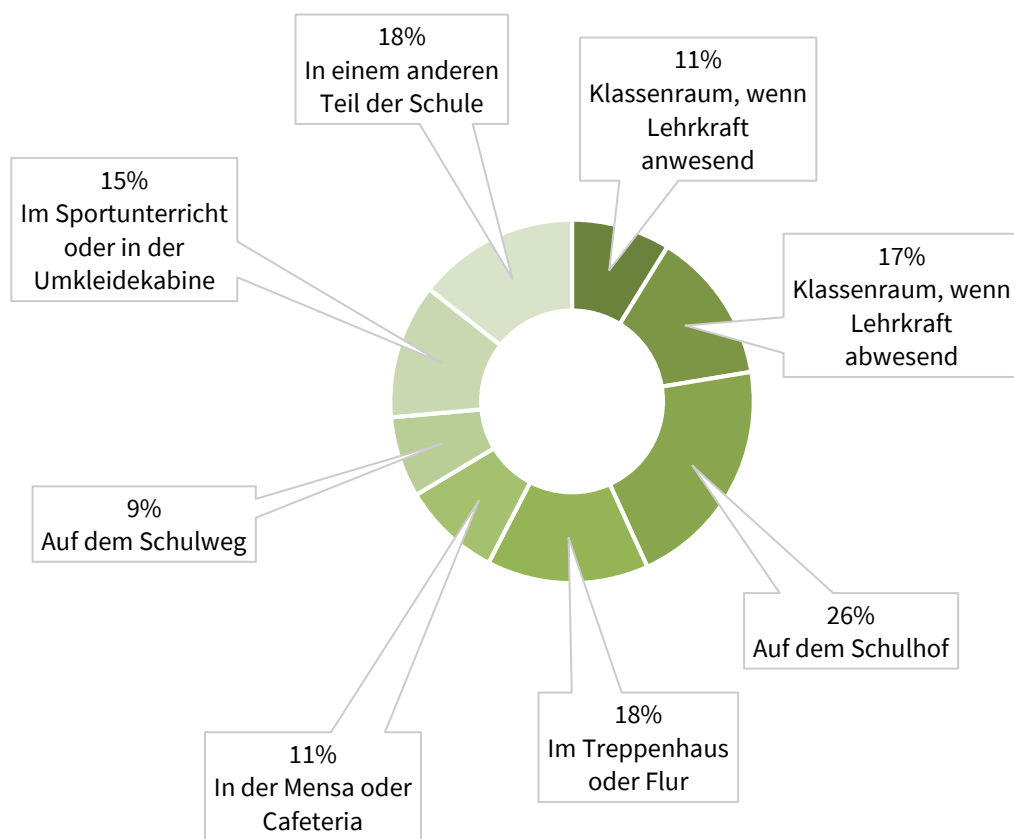


Abbildung 6. Prozentuale Anteile → Orte in der Schule, an denen Mobbing erlebt oder beobachtet wurde. [Hinweis: Die Gruppe der Schülerinnen und Schüler, die die Antwortmöglichkeit „Ich habe kein Mobbing gesehen“ auswählten, ist nicht dargestellt.]

**Ansprechpersonen kennen.** Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, ob sie wissen, an wen sie sich in der Schule wenden können, wenn sie Mobbing beobachten oder selbst davon betroffen sind. Hier ging es vor allem darum zu erfassen, ob die Schülerinnen und Schüler entsprechende Ansprechpersonen in der Schule kennen (z. B. Schulsozialarbeitende, Mobbingbeauftragte, Vertrauenslehrkräfte).

Insgesamt gaben rund drei Viertel aller Schülerinnen und Schüler an, zu wissen, an wen sie sich im Fall von Mobbing an ihrer Schule wenden können.

**Wenn Ihre Schule bereits im letzten Schuljahr teilgenommen hat finden Sie viele Abbildungen wieder und können den aktuellen Stand vergleichen.**

### Kenntnis über Ansprechpersonen in der Schule bei Mobbingvorkommen

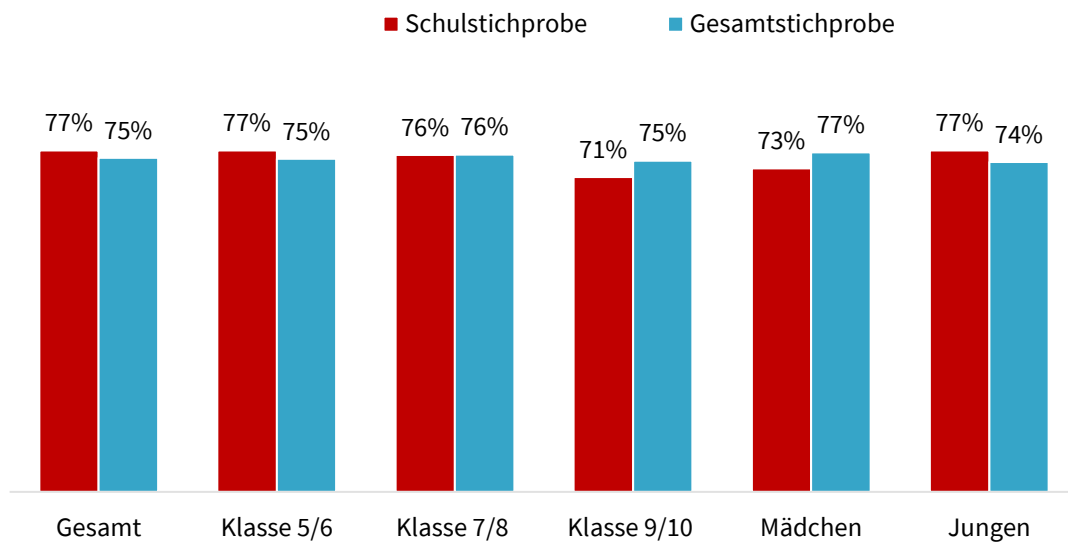


Abbildung 7. Prozentuale Anteile → Befragte, die wissen, an wen sie sich in der Schule wenden können, wenn sie Mobbing erleben/beobachten.

**Hilfeverhalten von Schülerinnen und Schülern bei Mobbingvorkommen.**

Untersucht wurde, inwieweit Schülerinnen und Schüler bei Mobbingvorfällen bereit sind, Unterstützung bei schulischen Ansprechpersonen wie Lehrkräften oder der Schulsozialarbeit zu suchen. Dabei wurde sowohl betrachtet, ob sie sich Hilfe holen würden, wenn sie selbst von Mobbing betroffen sind, als auch, ob sie Unterstützung suchen würden, wenn sie Mobbing bei anderen Schülerinnen oder Schülern beobachten. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, wie sicher sich die Kinder und Jugendlichen fühlen, sich in solchen Situationen an Erwachsene in der Schule zu wenden. Etwa jeder fünfte Befragte holt sich auf jeden Fall Unterstützung. Ein Viertel ist ziemlich dazu bereit, ein weiteres Fünftel ist unschlüssig, und 15% ziehen kaum Hilfe in Betracht. Zudem verzichtet ein weiteres Fünftel vollständig auf Unterstützung durch Erwachsene in der Schule.

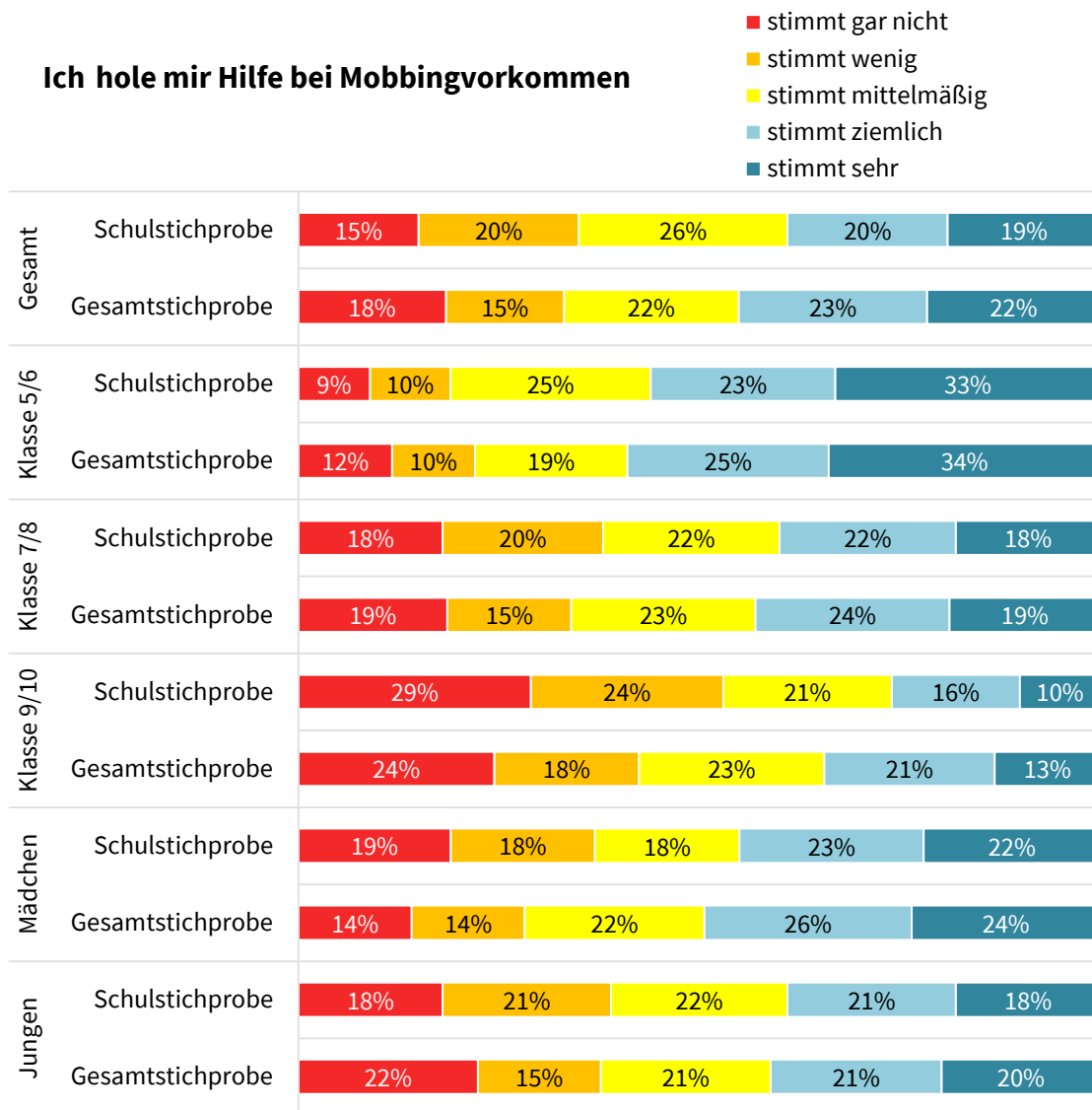


Abbildung 8. Prozentuale Anteile → Befragte, die Hilfe bei Lehrkräften/Schulsozialarbeit holen, wenn sie Mobbing beobachten oder selbst davon betroffen sind.

## 6.4 Einschätzung zu Gewalt an der Schule

In diesem Abschnitt wird dargestellt, wie die Schülerinnen und Schüler die Situation in Bezug auf Gewalt an ihrer Schule wahrnehmen. Dabei ging es sowohl um die Frage, wie aufmerksam Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Lehrkräfte aus Sicht der Befragten mit Gewaltvorfällen umgehen, als auch um das persönliche Sicherheitsgefühl der Kinder und Jugendlichen. Die Ergebnisse geben einen wichtigen Einblick in die subjektive Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler und zeigen, in welchen Bereichen aus ihrer Sicht Handlungsbedarf besteht.

**15%**

der Schülerinnen und Schüler meinten, dass die Schülerinnen und Schüler zu oft wegschauen, wenn es Gewalt an der Schule gibt. 13% meinten, dass die Lehrkräfte bei Gewalt zu oft wegschauen und 35% wünschen sich weniger Gewalt an ihrer Schule. Insgesamt fühlten sich 64%, knapp zwei Drittel der Befragten an ihrer Schule sicher.

### Gewalt an der Schule

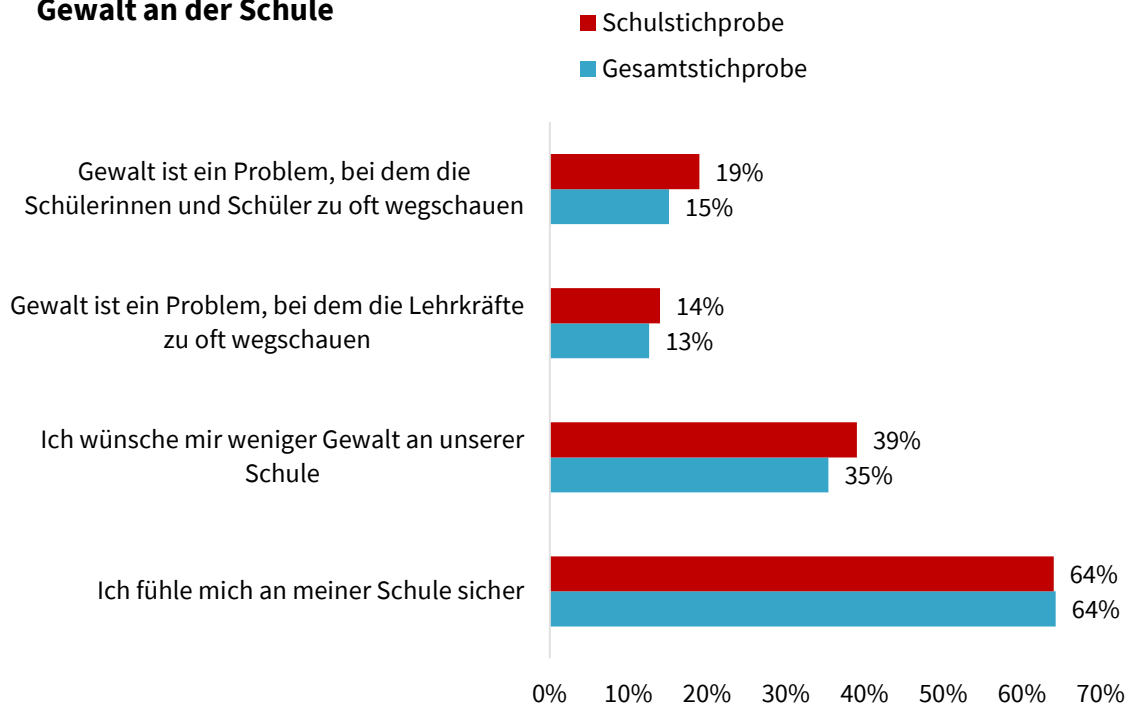


Abbildung 9. Prozentuale Anteile → Einschätzung zu Gewalt und Sicherheitsempfinden an der Schule, Zustimmung zu den Aussagen.

## 6.5 Ängste

Schulische Ängste können den Lernalltag und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern deutlich beeinflussen. In diesem Abschnitt wird betrachtet, vor welchen Situationen oder Anforderungen Kinder und Jugendliche im Schulalltag Ängste erleben. Dazu gehören unter anderem die Angst vor anderen Schülerinnen und Schülern, die Sorge vor Klassenarbeiten und Tests sowie Unsicherheiten im Zusammenhang mit mündlicher Mitarbeit. Die Ergebnisse sollen helfen, Belastungen zu erkennen.

# 24%

der Schülerinnen und Schüler berichteten von

### Angst vor Mitschülerinnen und Mitschülern.

Von den 24% hatten 17% vor **einer** anderen Person Angst, 7% äußerten Angst vor **mehreren** anderen Personen. Die jüngsten Befragten erlebten am häufigsten Ängste:

26% berichteten von Angst vor anderen an der Schule.

### Angst vor Mitschülerinnen und Mitschülern

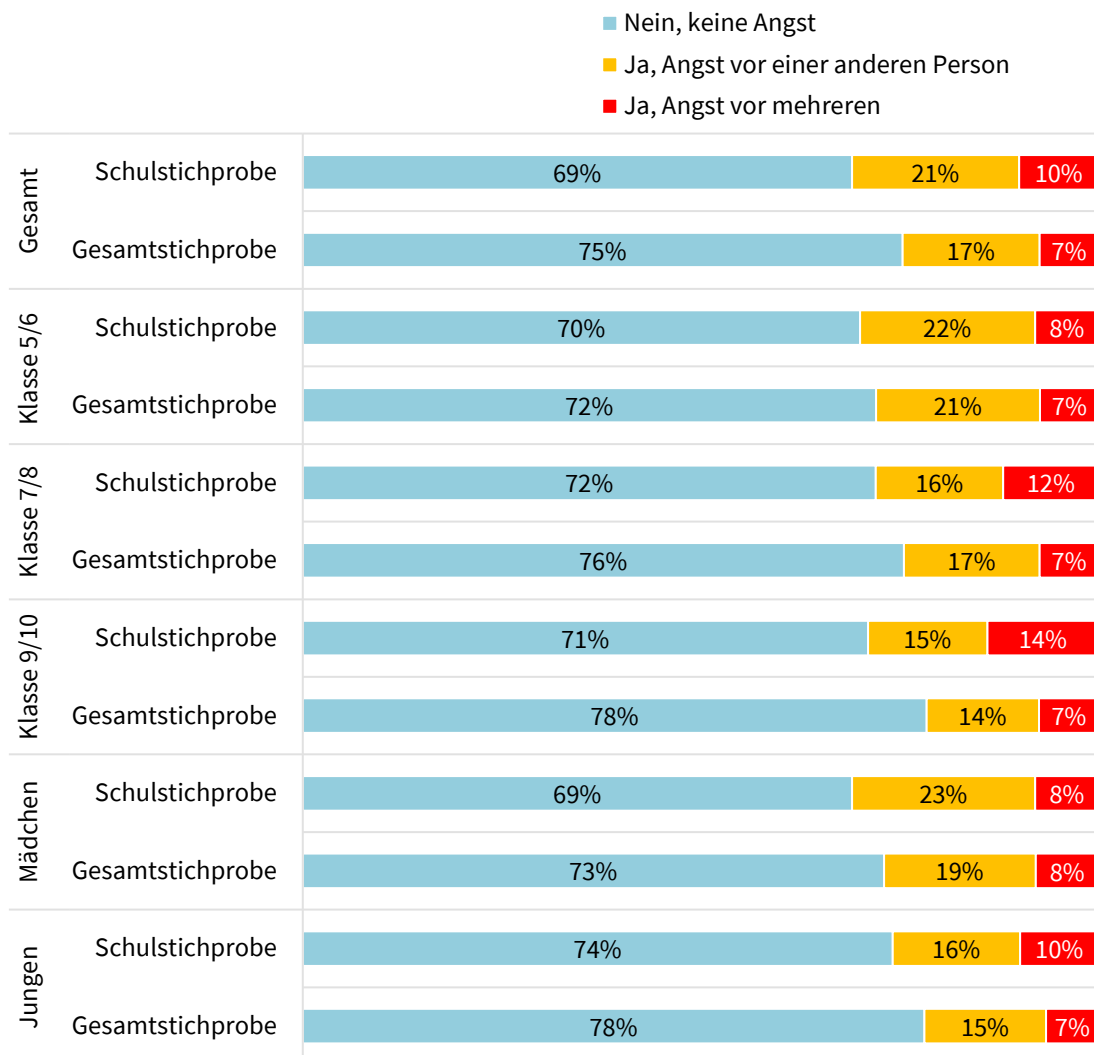


Abbildung 10. Prozentuale Anteile → Angst vor Mitschülerinnen und Mitschülern.

**31%**

**haben große/sehr große Leistungsangst, das heißt Angst vor Prüfungen, Tests und Klassenarbeiten.**

Mädchen sind tendenziell häufiger von dieser Form der Angst betroffen. Etwa 40% der weiblichen Befragten und 21% der männlichen Befragten gaben an, dass sie vor Prüfungen Angst verspüren.

### Angst vor Klassenarbeiten und Tests

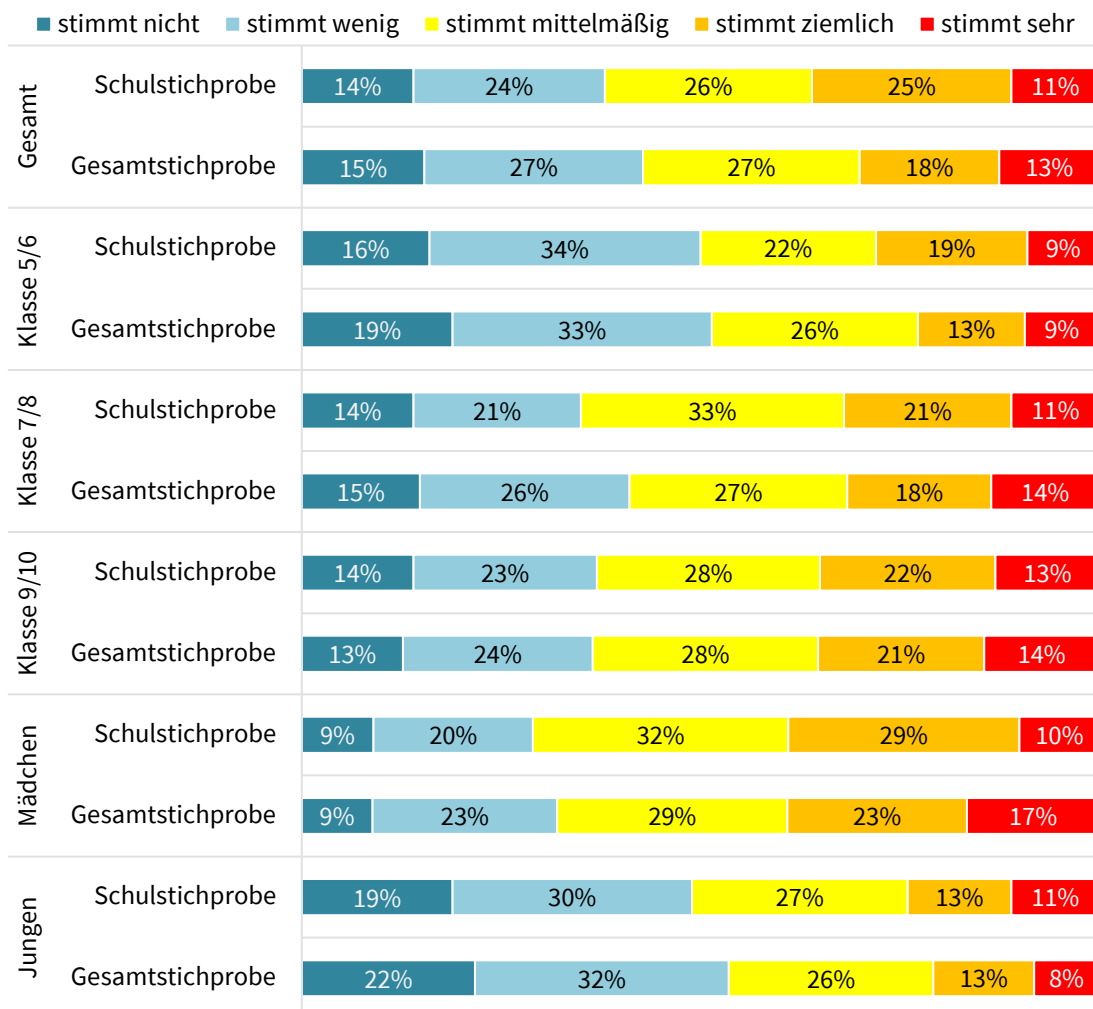


Abbildung 11. Prozentuale Anteile → Angst vor Klassenarbeiten und Tests.

**36%**

**haben große/sehr große Angst vor mündlicher Mitarbeit.**

Damit ist die Angst gemeint, im Unterricht dringenommen zu werden und etwas Falsches zu sagen. Bei den Mädchen ist es fast jedes zweite (47%), bei den Jungen jeder vierte (24%).

### Angst vor mündlicher Mitarbeit

■ stimmt nicht ■ stimmt wenig ■ stimmt mittelmäßig ■ stimmt ziemlich ■ stimmt sehr

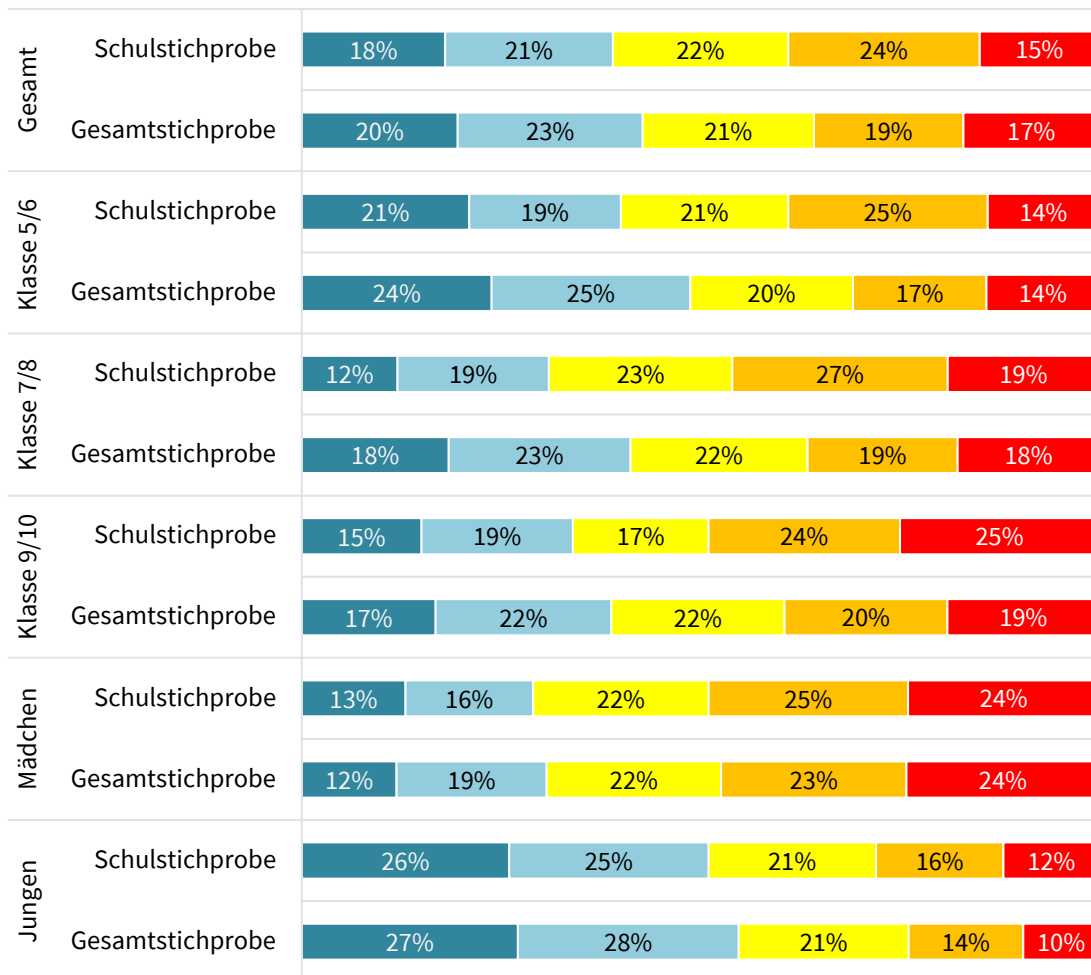


Abbildung 12. Prozentuale Anteile → Angst vor mündlicher Mitarbeit.

54%

der Schülerinnen und Schüler mit Angst vor mündlicher Mitarbeit beteiligen sich aufgrund dieser Angst nicht am Unterricht. Mädchen waren davon häufiger betroffen als Jungen (59% vs. 45%), ebenso Ältere im Vergleich zu Jüngeren (57% vs. 49%).

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

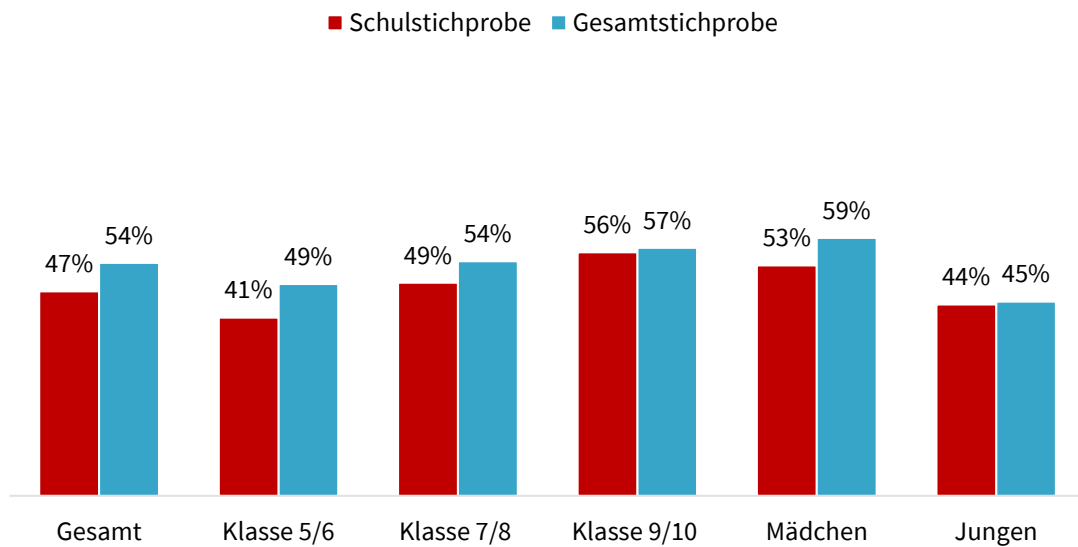


Abbildung 13. Prozentualer Anteil → Keine mündliche Mitarbeit aufgrund von Angst (nur Befragte mit Angst vor mündlicher Mitarbeit).

## 6.6 Schulstress

In diesem Abschnitt wird dargestellt, wie stark Schülerinnen und Schüler Schulstress erleben und welche Gründe dabei eine Rolle spielen. Neben dem allgemeinen Belastungsempfinden wird untersucht, welche Faktoren den Stress verstärken, zum Beispiel Druck durch Leistungsanforderungen, Unsicherheiten im Umgang mit Lehrkräften oder der Druck, die eigenen Erwartungen oder die von anderen zu erfüllen.

13%

der befragten Schülerinnen und Schüler erlebten sehr starken schulbedingten Stress, der durch Leistungsdruck, Versagensängste und Probleme im sozialen Miteinander verursacht sein kann. Weitere 23% nahmen Stress durch die Schule als stark wahr. Nur wenig Schulstress hatten 21% und etwa 10% gaben an, gar keinen Schulstress zu verspüren. Mit steigendem Alter nahm der Schulstress zu. Mehr Mädchen als Jungen berichteten davon. Gymnasiastinnen und Gymnasiasten berichteten häufiger von Schulstress als Schülerinnen und Schüler anderer Schularten.

### Schulstress

■ Gar nicht ■ Wenig ■ Mittel ■ Stark ■ Sehr stark

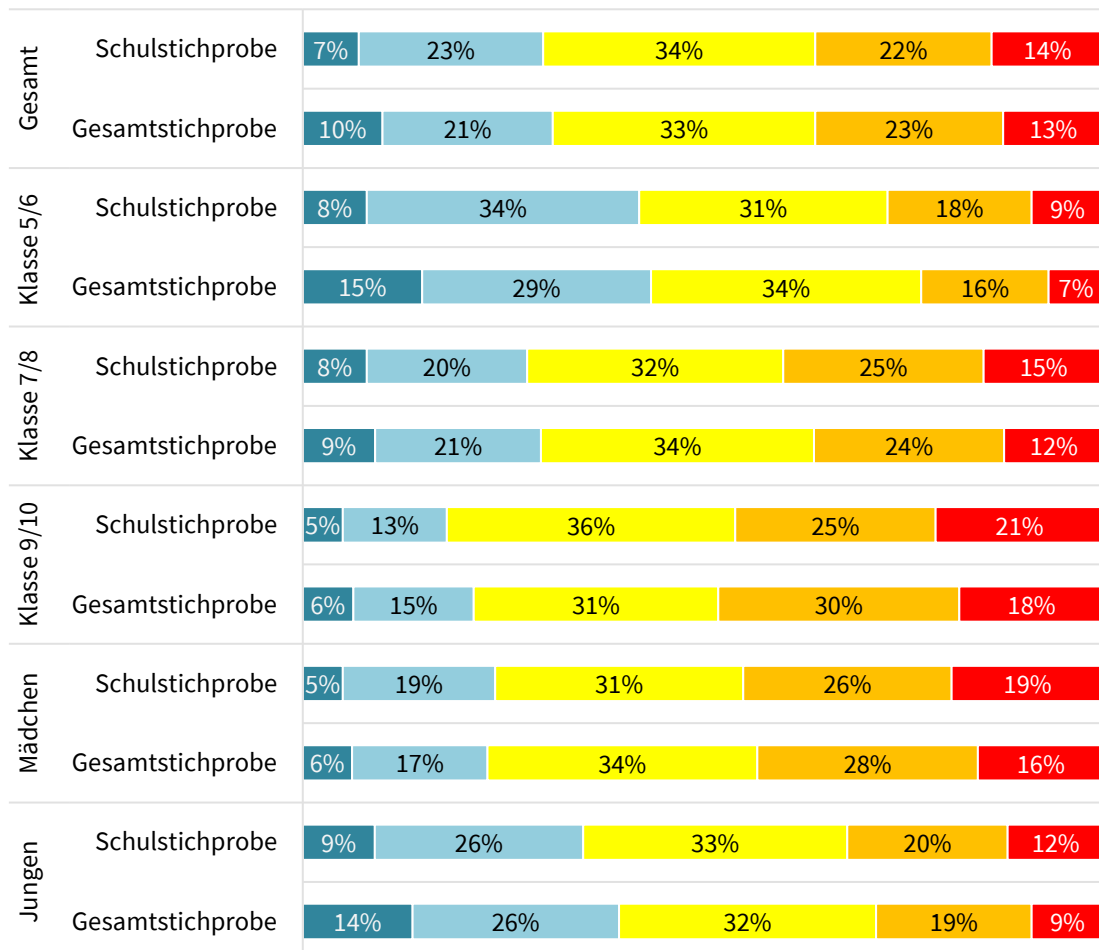


Abbildung 14. Prozentuale Anteile → Schulbedingter Stress.

85%

Die am häufigsten genannte Ursache für Schulstress sind Prüfungen wie Klassenarbeiten oder Tests. Auch Hausaufgaben (58%), elterlicher Druck (29%), Schwierigkeiten mit Lehrkräften (21%) sowie Probleme mit Mitschülerinnen und Mitschülern (22%) werden als Stressfaktoren angegeben. Zudem spielt selbst auferlegter Leistungsdruck eine große Rolle: Für 60% der Befragten ist er ein Grund für ihr Stressempfinden.

### Ursachen für Schulstress

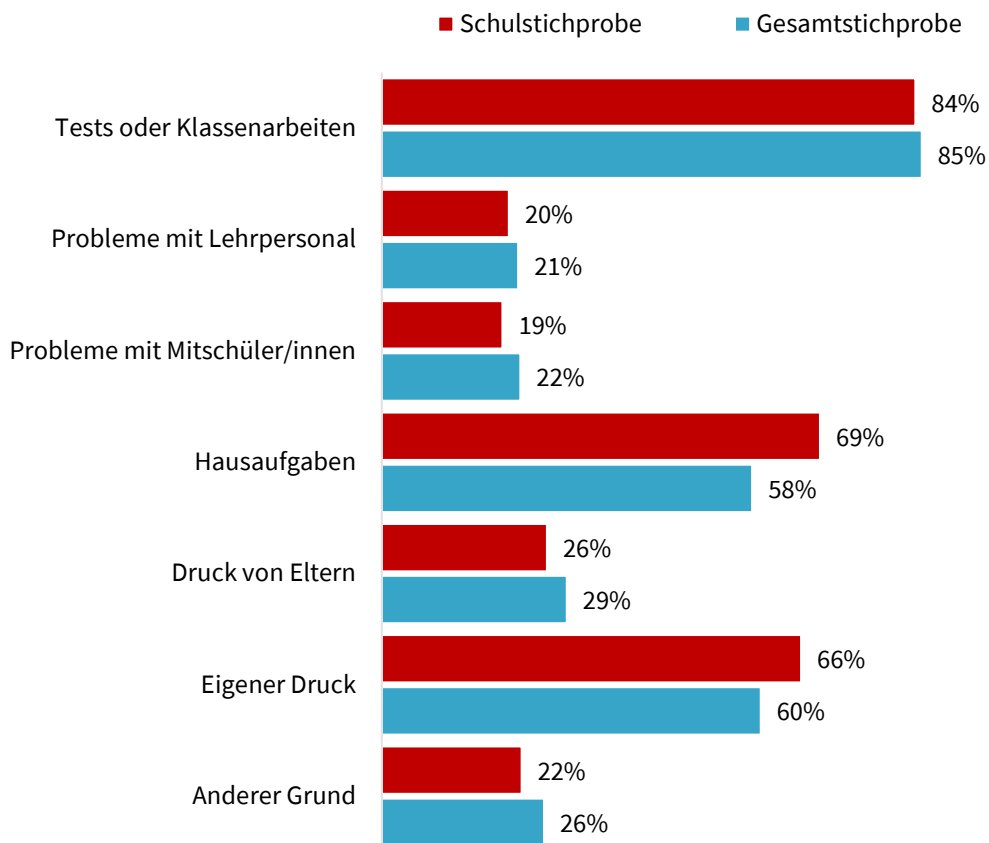


Abbildung 15. Prozentuale Anteile → Ursachen für Schulstress.

# 7

## Ergebnisse zur Gesundheit



- ❖ **Gesundheitswissen**
- ❖ **Wohlbefinden**
- ❖ **Mentale Gesundheit**
- ❖ **Lebenszufriedenheit**
- ❖ **Einsamkeit**

## Auf einen Blick: Wir und unsere Gesundheit

22%

sind gut über Gesundheitsthemen informiert



Wollen mehr über das Thema Gesundheit wissen:

43%

46%

von uns haben ein vermindertes Wohlbefinden



61%

fühlen sich gestresst

Auf einer Skala von 0 bis 10, beträgt unsere Lebenszufriedenheit:

7,2



33%

von uns fühlen sich einsam



## 7.1 Gesundheitswissen

Gesundheitswissen spielt eine zentrale Rolle für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, da es ihnen hilft, eigene Entscheidungen zu treffen, die ihre Gesundheit fördern und Risiken vermeiden. In diesem Abschnitt wurde ermittelt, wie gut Schülerinnen und Schüler über grundlegende Aspekte der Gesundheit informiert sind. Dazu wurden Fragen zu verschiedenen Themen gestellt, darunter präventives Gesundheitsverhalten im Jugendalter, der sachgerechte Umgang mit Medikamenten, einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe sowie mögliche gesundheitliche Folgen des Rauchens. Die Ergebnisse geben einen Überblick darüber, wie gut die Schülerinnen und Schüler insgesamt über grundlegende Aspekte der Gesundheit informiert sind.



Abbildung 16. Prozentuale Anteile → Gesundheitswissen.

Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, ob sie mehr über Gesundheit lernen möchten, zum Beispiel darüber, wie man gesund bleibt, wie man wieder gesund wird und wo man verlässliche Informationen zum Thema Gesundheit findet. Die Ergebnisse zeigen, wie groß das Interesse der Schülerinnen und Schüler an weiterem Gesundheitswissen ist und wie bereit sie sind, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

**44%**

haben den Wunsch **mehr zum Thema Gesundheit zu lernen**. Besonders deutlich wird dies in den Klassenstufen 5 und 6: Dort gibt etwa jeder zweite Befragte an, sich intensiver mit Gesundheitsthemen beschäftigen zu wollen.

### Anteile derjenigen, die gerne etwas über das Thema Gesundheit lernen wollen

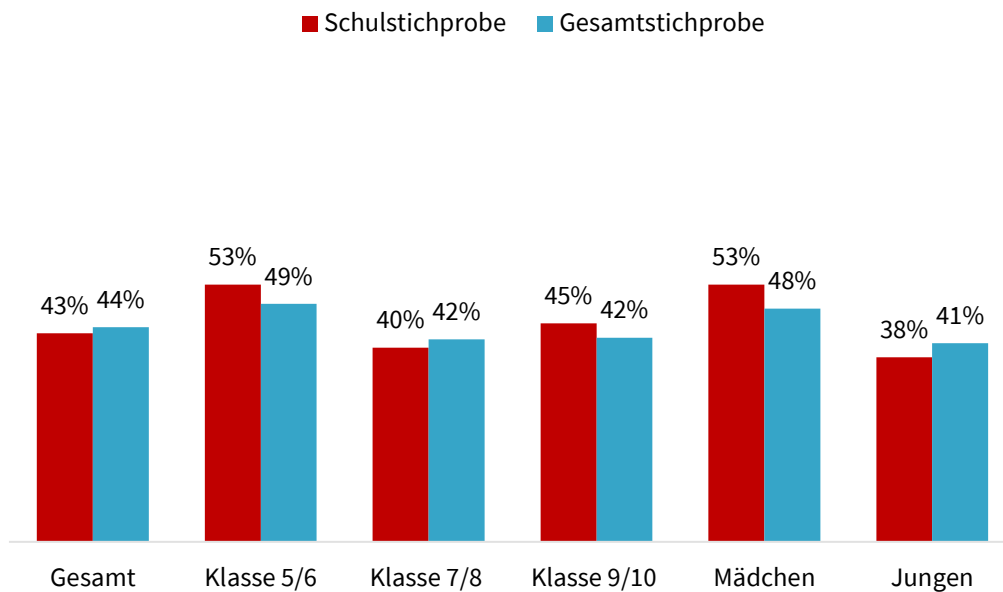


Abbildung 17. Prozentuale Anteile → Wunsch nach mehr Wissen zum Thema Gesundheit.

Darüber hinaus wurde den Schülerinnen und Schülern die Frage gestellt, ob sie ein Schulfach befürworten würden, das sich gezielt mit gesundheitsbezogenen Themen auseinandersetzt. Etwas mehr als 73% der Befragten sprachen sich für die Einführung eines eigenständigen Schulfaches „Gesundheit“ aus.

**Anteil der Befragten, die die Einführung des neuen Schulfachs „Gesundheit“ als gut oder sehr gut bewerten.**

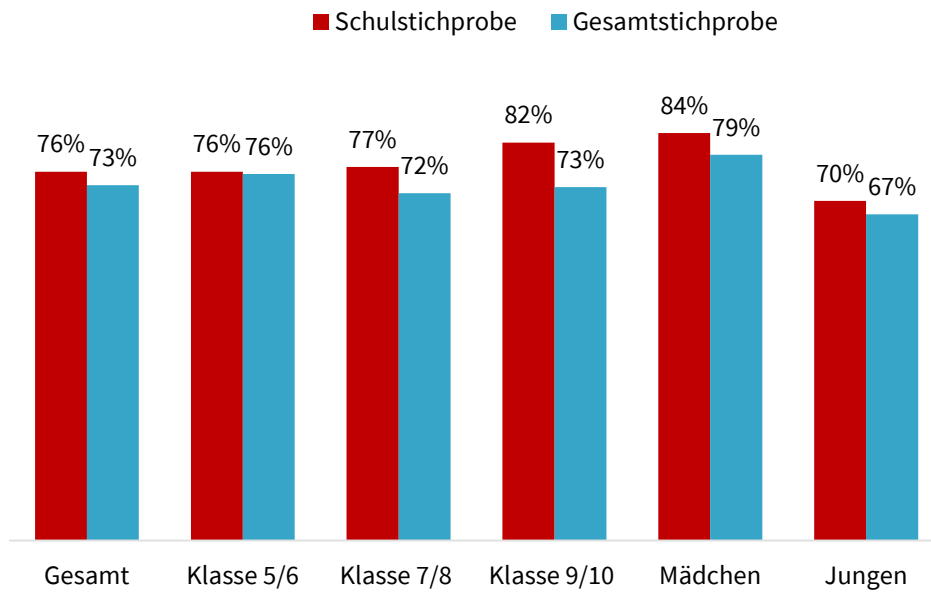


Abbildung 18. Prozentuale Anteile → Positive Bewertung der Einführung des Schulfachs „Gesundheit“.

## 7.2 Allgemeines Wohlbefinden

Den Schülerinnen und Schülern wurden Fragen zu ihrem allgemeinen psychischen Wohlbefinden gestellt, um ein Bild davon zu erhalten, wie sie sich im Alltag fühlen. Die Werte reichen von 0 für sehr schlechtes bis 100 für bestes Wohlbefinden. Werte von 50 oder darunter deuten auf ein vermindertes Wohlbefinden hin. (Topp, Ostergaard, Sondergaard, & Bech, 2015).

**48%**

der Schülerinnen und Schüler zeigten ein vermindertes Wohlbefinden. Vor allem die Mädchen waren betroffen (56%).

Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler zeigte ein psychisches Wohlbefinden ohne Auffälligkeiten. Der Anteil an Jüngeren (Klassenstufen 5 und 6) mit einem verminderten Wohlbefinden lag bei 41%. Dieser Anteil steigt mit dem Alter an.

Die nachfolgende Grafik veranschaulicht den Anteil derjenigen Befragten, bei denen auf ein **vermindertes** Wohlbefinden geschlossen werden kann.

### Vermindertes Wohlbefinden

■ Schultichprobe ■ Gesamtstichprobe

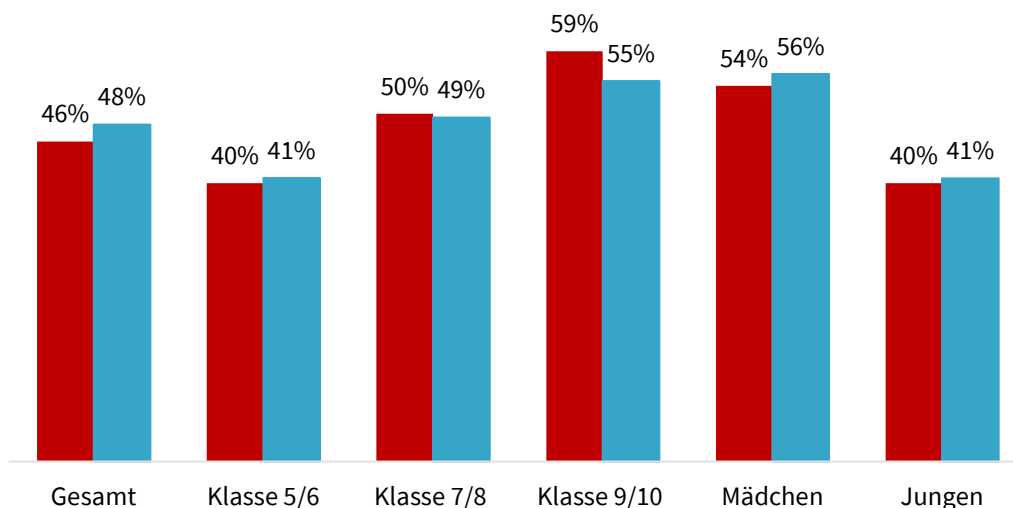


Abbildung 19. Prozentualer Anteil mit vermindertem Wohlbefinden. (Diese Abbildung zeigt den Anteil der Schülerinnen und Schüler mit verminderten Wohlbefinden, d. h. einem Skalenwerte von 50 oder weniger).

Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom, 84*(3), 167-176.

### 7.3 Mentale Gesundheit

Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen spielt eine wichtige Rolle für Lernen, Verhalten und das soziale Miteinander im Schulalltag. Im Rahmen der Untersuchung wurden die Ergebnisse des Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) berücksichtigt. Der Fragebogen erfasst vier Problembereiche: Emotionale Probleme (z. B. Ängste, depressive Symptome), Verhaltensauffälligkeiten (z. B. aggressives oder oppositionelles Verhalten), Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizite sowie Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen (z. B. Probleme bei Freundschaften). Zusätzlich wurde das prosoziale Verhalten erfasst, also positive soziale Fähigkeiten wie Hilfsbereitschaft, Empathie und Kooperation. Kinder und Jugendliche, deren Werte in Hinblick auf die Problemskalen im auffälligen Bereich liegen, gelten als Risikogruppe, da bei ihnen ein erhöhtes Risiko für emotionale oder Verhaltensprobleme besteht (Lohbeck, Schultheiß, Petermann, & Petermann, 2015) (Becker et al., 2018).

Die folgenden Abbildungen zeigen den Anteil der Schülerinnen und Schüler, die in den einzelnen Problemskalen zur **Risikogruppe** gehören. Beim prosozialen Verhalten wird hingegen dargestellt, wie viele Schülerinnen und Schüler soziale Kompetenzen zeigen, also sozialverträgliches Verhalten aufweisen.

Bei der Einordnung der Ergebnisse ist zu beachten, dass es sich **nicht** um **Diagnosen** handelt, sondern um **Selbsteinschätzungen** der Befragten. Diese liefern Hinweise auf mögliche Symptome, die mit bestimmten Auffälligkeiten in Zusammenhang stehen können. Im Idealfall würden Schülerinnen und Schüler aus Risikogruppen weitere diagnostische Abklärungen erhalten und wenn für notwendig erachtet, gezielt unterstützt werden – zum Beispiel durch Beratung, begleitende Fördermaßnahmen oder andere passende Unterstützungsangebote. Gleichzeitig können allgemeine Präventionsmaßnahmen das Wohlbefinden aller Schülerinnen und Schüler stärken und ihre persönliche Entwicklung fördern.

## Emotionale Probleme (Depressive Symptome)

Im Folgenden werden die Anteile der Schülerinnen und Schüler dargestellt, die zur Risikogruppe für depressive Symptome gehören. Dazu zählen unter anderem anhaltende Traurigkeit, Ängstlichkeit, häufige Sorgen oder körperliche Beschwerden ohne klare medizinische Ursache. Die Ergebnisse geben Aufschluss über das Ausmaß emotionaler Belastungen innerhalb der untersuchten Stichprobe und ermöglichen ein besseres Verständnis dafür, wie verbreitet innere Belastungen in der betrachteten Gruppe sind.

### Emotionale Belastungen/Depressive Symptome

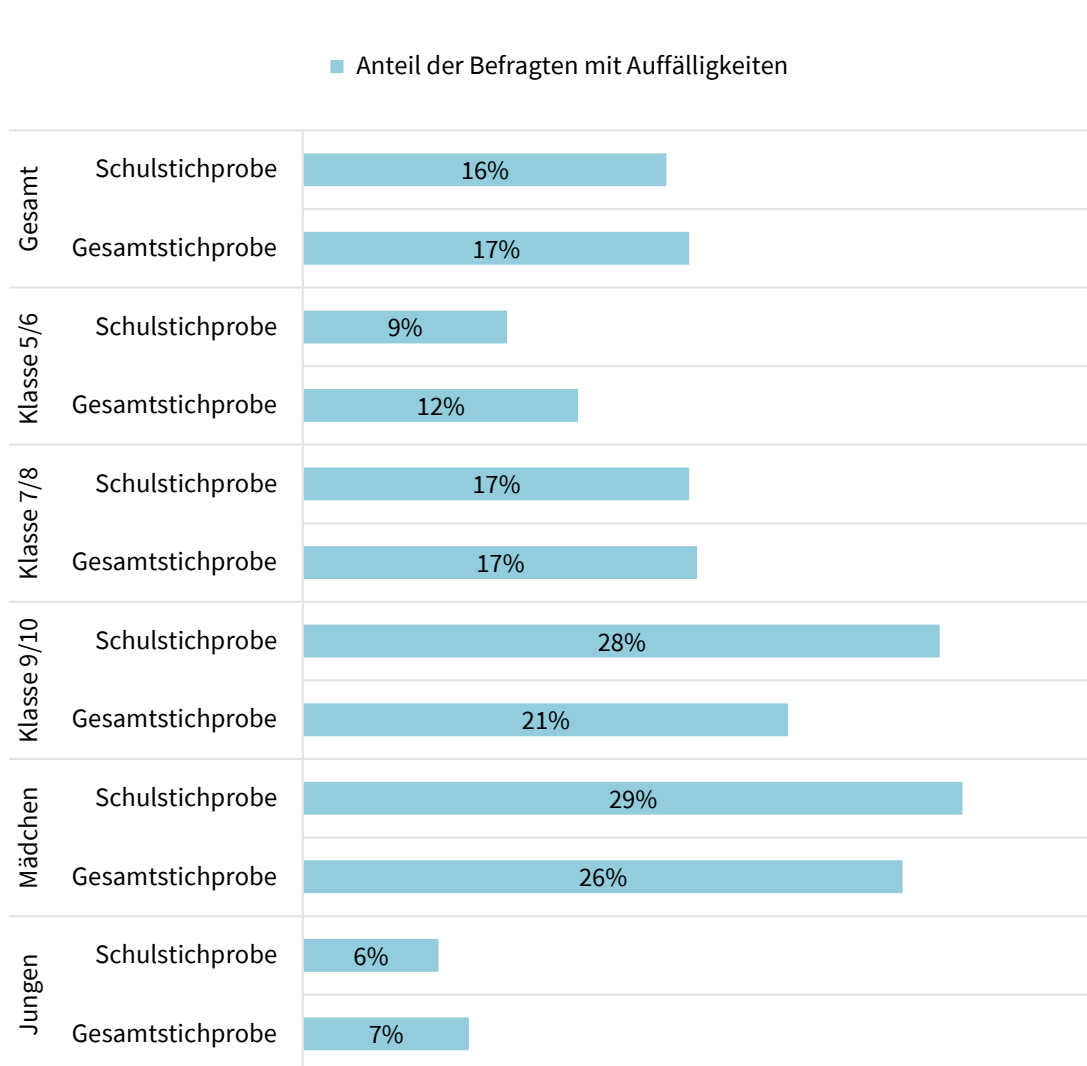


Abbildung 20. Prozentuale Anteile → Befragte mit Auffälligkeiten bei depressiven Symptomen.

### Symptome von Hyperaktivität / Aufmerksamkeitsdefiziten

Im Folgenden werden die Ergebnisse für die Risikogruppe vorgestellt, bei der auffällige Merkmale von Hyperaktivität / Aufmerksamkeitsdefiziten beobachtet wurden. Dabei handelt es sich um typische Verhaltensweisen und Schwierigkeiten, die für Aufmerksamkeitsdefizite und hyperaktive Impulsivität kennzeichnend sind. Erfasst wurden beispielsweise Probleme, über längere Zeit konzentriert zu bleiben, innere Unruhe, impulsives Handeln sowie Schwierigkeiten, Aufgaben zu organisieren oder still zu sitzen. Die Darstellung zeigt, wie häufig diese Symptome innerhalb der untersuchten Stichprobe auftreten.

### Symptome von Hyperaktivität / Aufmerksamkeitsdefizite

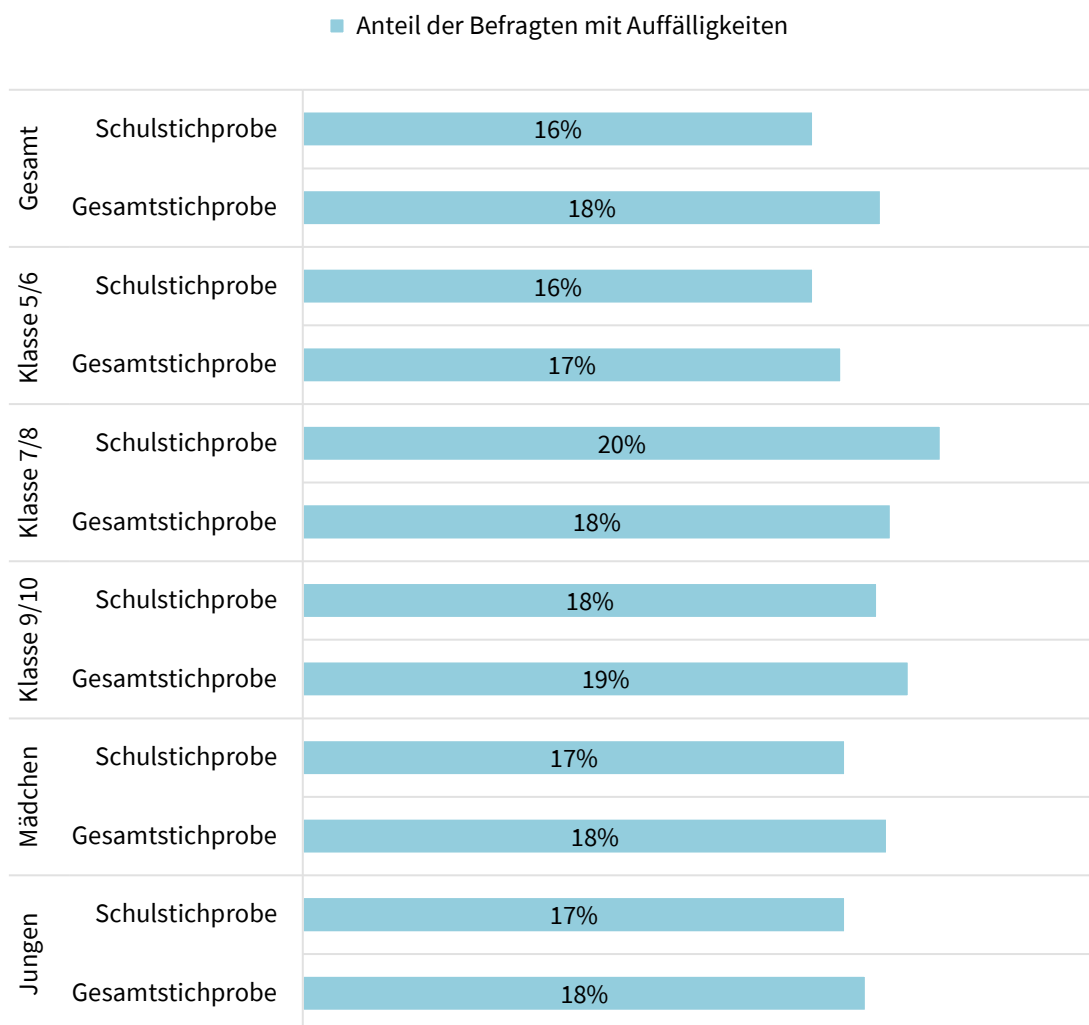


Abbildung 21. Prozentuale Anteile → Symptome von Hyperaktivität / Unaufmerksamkeit.

## Verhaltensprobleme

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Risikogruppe im Bereich der Verhaltensprobleme berichtet. Berücksichtigt werden externalisierende, regelverletzende und oppositionelle Verhaltensweisen. Die Darstellung ermöglicht eine Einschätzung der Häufigkeit dieser Verhaltensweisen innerhalb der Stichprobe.

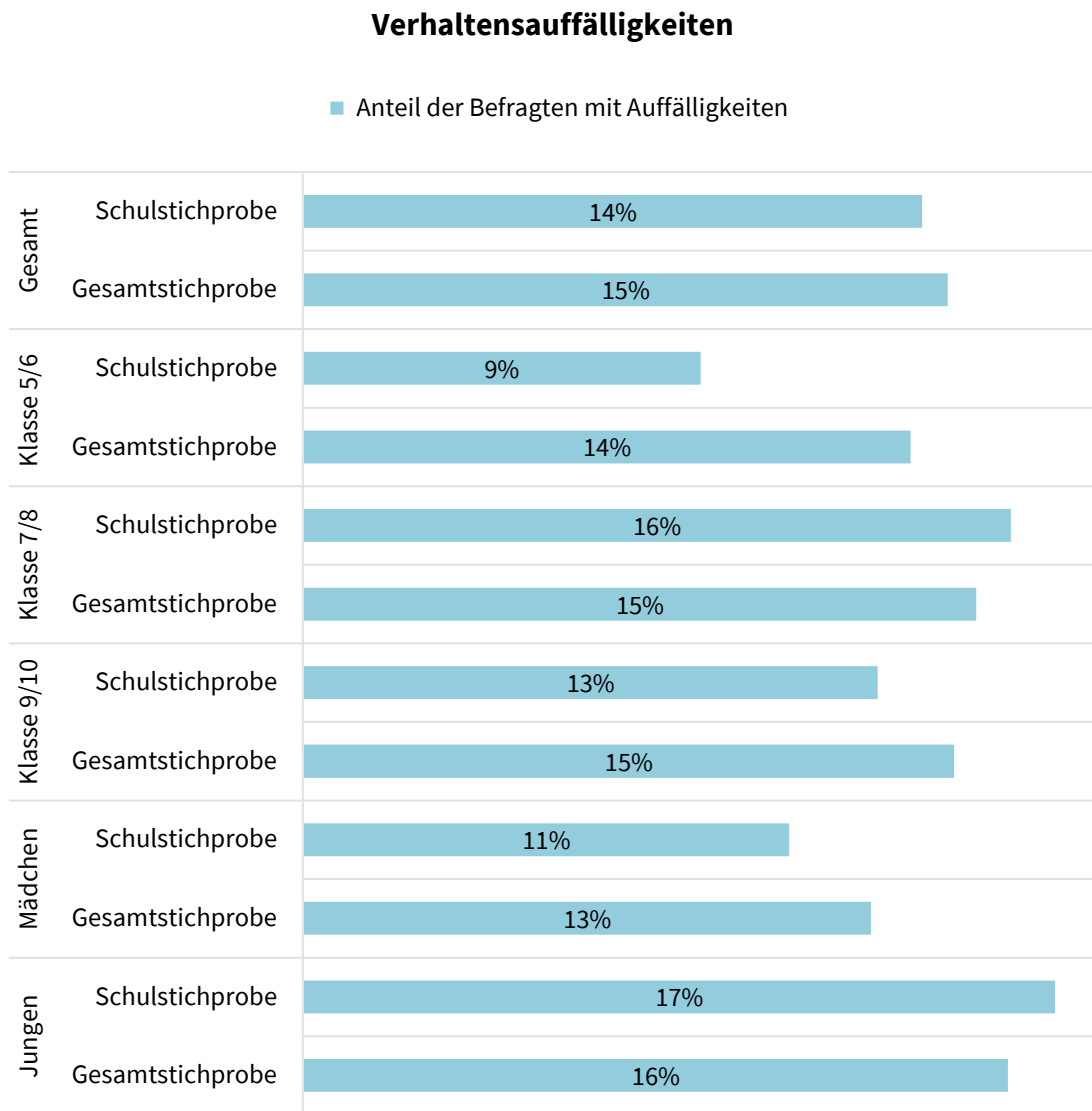


Abbildung 22. Prozentuale Anteile → Verhaltensprobleme

## Probleme mit Gleichaltrigen

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Risikogruppe im Bereich der Peer-Beziehungen dargestellt. Erfasst werden Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen, wie Konflikte, soziale Ausgrenzung, Probleme beim Aufbau und der Aufrechterhaltung von Freundschaften sowie Mobbing-Erfahrungen. Die Darstellung dient dazu, die Häufigkeit dieser sozialen Schwierigkeiten innerhalb der Stichprobe zu veranschaulichen.

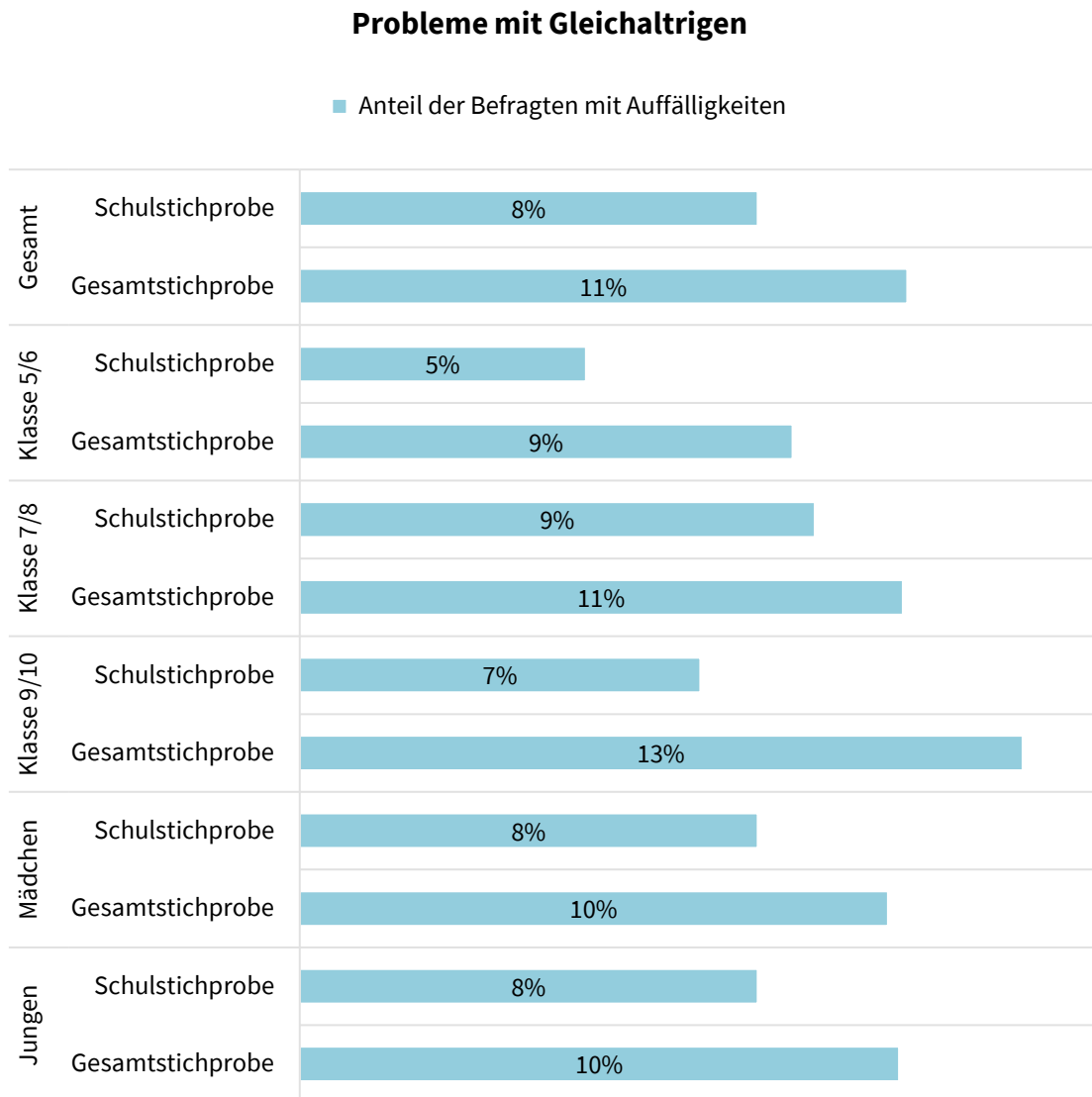


Abbildung 23. Prozentuale Anteile → Probleme mit Gleichaltrigen.

## Prosoziales Verhalten

Erfasst wurden Verhaltensweisen, die auf Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Empathie gegenüber anderen hinweisen, wie das Teilen von Materialien, das Trösten von Mitmenschen oder das Einhalten sozialer Regeln zum Wohl anderer. Die Darstellung dient dazu, die Häufigkeit prosozialen Verhaltens innerhalb der Stichprobe zu veranschaulichen.

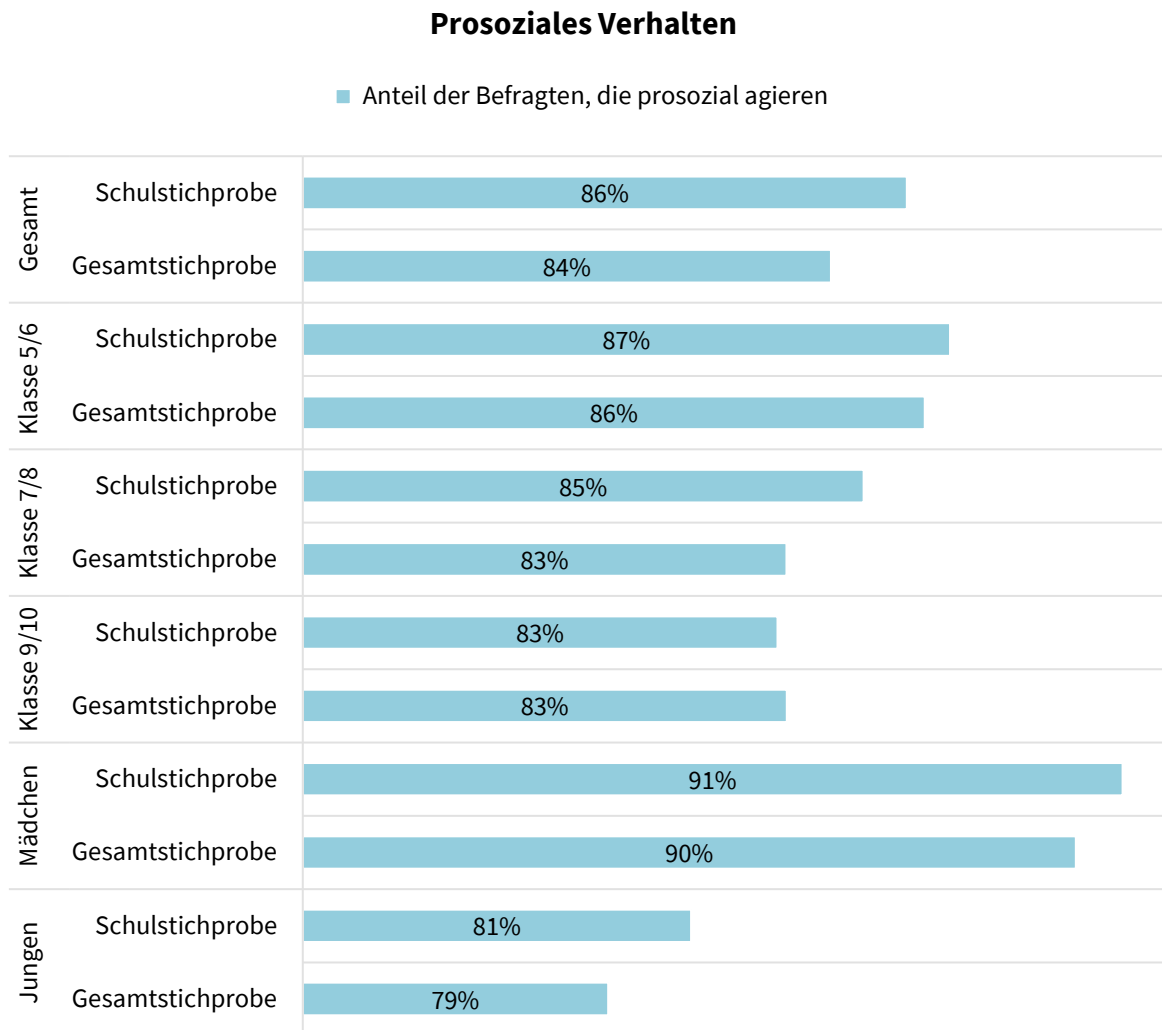


Abbildung 24. Prozentuale Anteile → Prosoziales Verhalten.

## 7.4 Stress

In diesem Abschnitt wird die Häufigkeit von Stress innerhalb der Stichprobe dargestellt. Die Erfassung erfolgte anhand der Antwortkategorien „nie“, „selten“, „oft“ und „sehr oft“. Die Darstellung gibt somit einen Überblick darüber, wie häufig Stress von den Teilnehmenden berichtet wird.

# 16%

berichteten, sehr oft in Stress zu geraten. 38% erlebten selten Stress, 42% oft und 4% empfanden nie Stress. Mädchen und ältere Schülerinnen und Schüler empfanden häufiger Stress als Jungen und Schülerinnen und Schüler der Stufen 5 und 6.

### Stresserleben

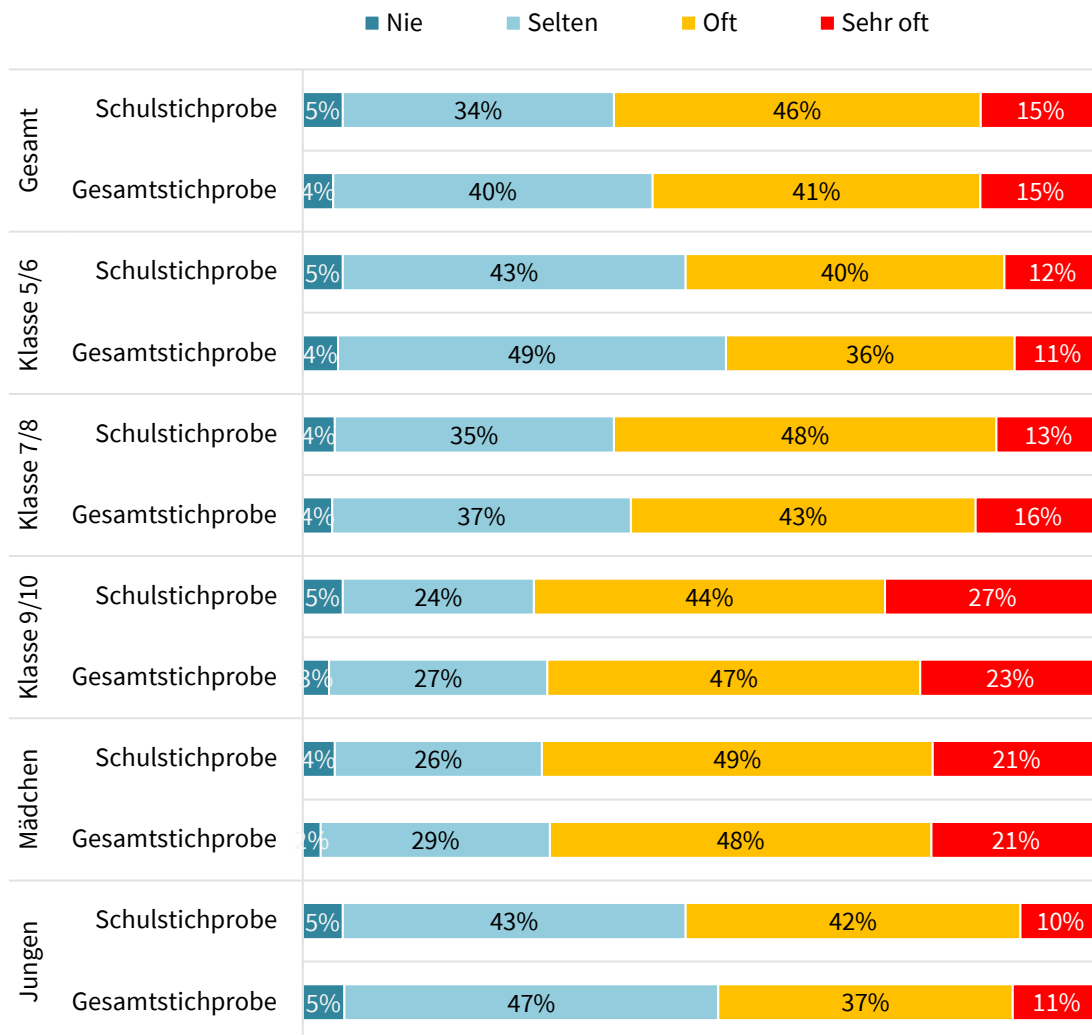


Abbildung 25. Prozentuale Anteile → Stresserleben.

## 7.5 Lebenszufriedenheit

Die Untersuchung der Lebenszufriedenheit gibt Einblicke darin, wie zufrieden die Teilnehmenden insgesamt mit ihrem Leben sind. Im Gegensatz zur Darstellung einzelner Häufigkeiten wird hier der Durchschnittswert betrachtet, der die allgemeine Lebenszufriedenheit innerhalb der Gruppe abbildet. Dadurch lässt sich auf einen Blick erkennen, wie zufrieden die Schülerinnen und Schüler im Mittel mit ihrem Leben sind.

Die Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 0 bis 10 erfasst, wobei 10 für die höchste und 0 für die niedrigste Zufriedenheit steht. Im Durchschnitt lag die allgemeine Lebenszufriedenheit in diesem Schuljahr bei 7,2. Dabei zeigten sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Jungen erreichten mit 7,6 höhere Werte als Mädchen mit 6,8. Auch altersbezogene Unterschiede wurden deutlich: Jüngere Schülerinnen und Schüler erzielten mit 7,9 höhere Zufriedenheitswerte als Lernende der Klassenstufen 9 und 10, deren Mittelwert bei 6,6 lag.

7,2

von 10 möglichen Punkten bei der Lebenszufriedenheit.

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

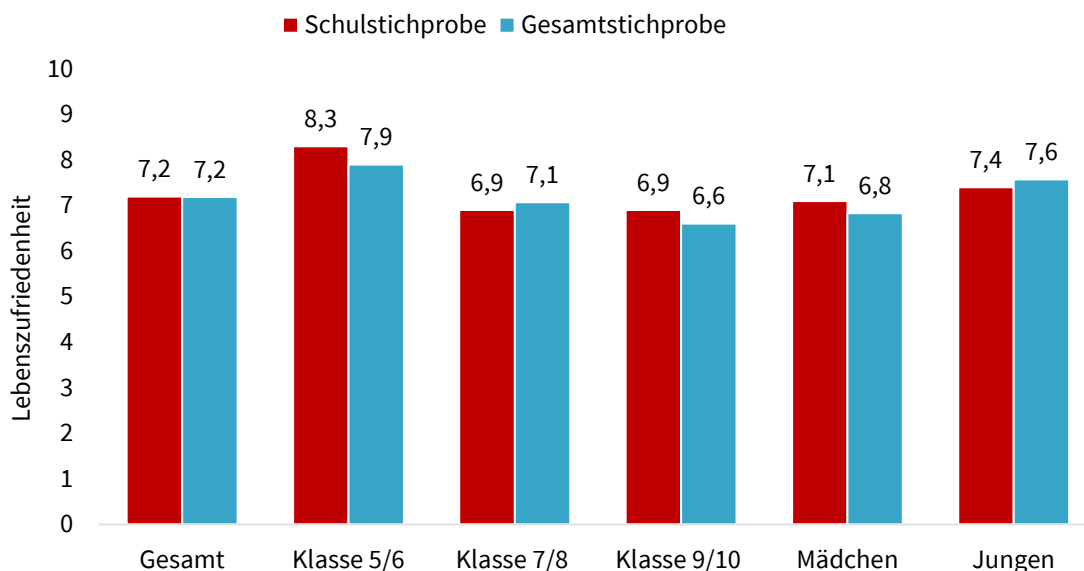


Abbildung 26. Mittelwerte → Lebenszufriedenheit (Skala 0-10 (0=niedrig, 10=hoch)).

## 7.6 Einsamkeit

Erfasst wurde das Erleben von Einsamkeit bei den Teilnehmenden. Dabei wurde untersucht, in welchem Ausmaß sich Schülerinnen und Schüler allein oder isoliert fühlen. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, wie stark Einsamkeit innerhalb der Stichprobe empfunden wird und ermöglichen eine Einschätzung der allgemeinen sozialen Verbundenheit.

**35%**

erlebten eine moderate bis ausgeprägte Form von **Einsamkeit**. Dazu gehört das Gefühl, isoliert und ausgegrenzt zu sein, das Gefühl, keine Freunde und keine sozialen Kontakte zu haben.

Bei Mädchen war der Anteil höher als bei den Jungen: 42% berichteten von Einsamkeit, während dieser Anteil bei Jungen mit 27% deutlich niedriger war.

### Erleben von Einsamkeit

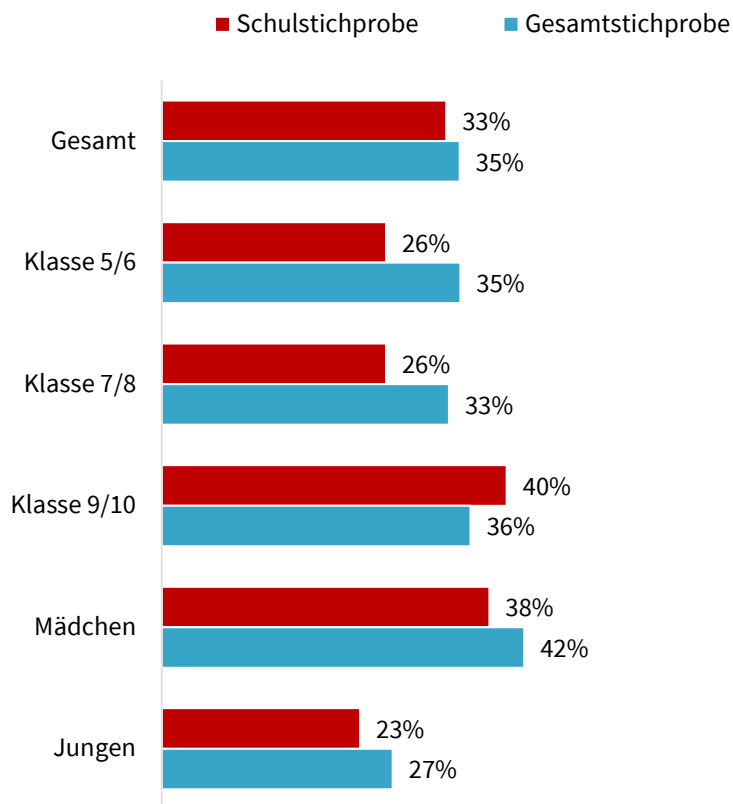


Abbildung 27. Prozentualer Anteil → Erlebte Einsamkeit.

# 8

## Ergebnisse zum gesundheitsrelevanten Verhalten



- ❖ Bewegung
- ❖ Medien
- ❖ Schlaf

## Auf einen Blick: Wir und unser Gesundheitsverhalten

An **4,4** Tagen in der Woche sind wir ausreichend aktiv



Unter der Woche liegt unsere Mediennutzungsdauer bei **3,7** Stunden...



...und am Wochenende bei: **4,9** Stunden

**38%** hält das Handy vom Schlafen ab



**47%** von uns berichten von einem guten Schlaf

## 8.1 Aktivitätslevel

Erfasst wurde, ob die Teilnehmenden täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sind. Die Ergebnisse zeigen, in welchem Ausmaß diese empfohlene tägliche Bewegungsdauer innerhalb der Stichprobe erreicht wird und geben damit einen Überblick über das allgemeine Aktivitätsverhalten.

# 4 Tage/Woche ausreichend aktiv

Im Mittel waren die Befragten an knapp vier Tagen pro Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Jungen waren aktiver als Mädchen (4,7 bzw. 4,2 Tage), Jüngere aktiver als Ältere (4,9 bzw. 4,1 Tage).

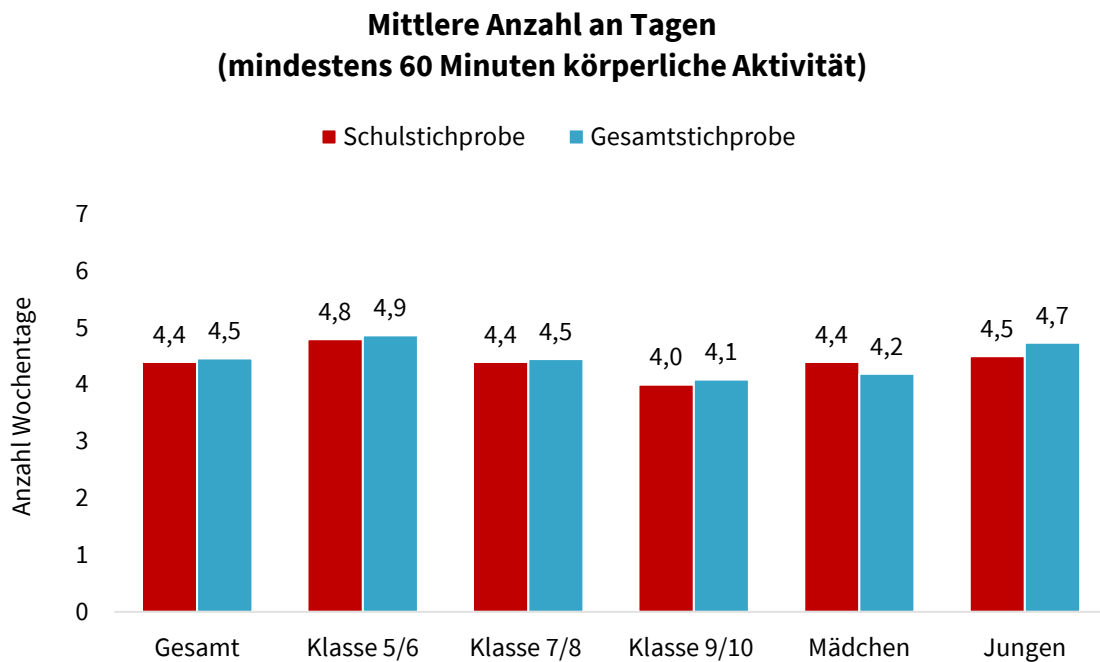


Abbildung 28. Mittelwert → Mittlere Anzahl an Tagen in einer Woche, an denen die Befragten ausreichend körperlich aktiv waren.

## 8.2 Mediennutzungsdauer

Erfasst wurde die Dauer der Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler. Dabei wurde erhoben, wie viel Zeit täglich mit digitalen Medien verbracht wird. Die Darstellung gibt einen Überblick über das durchschnittliche Ausmaß der Mediennutzung innerhalb der Stichprobe.

# 3 Stunden und 54 Minuten Bildschirmzeit pro Schultag

Die Mediennutzungsdauer lag wochentags im Mittel bei 3,9 Stunden (3 Stunden und 54 Minuten), an Wochenenden und schulfreien Tagen bei 5,1 Stunden. Dazu zählten Gaming, soziale Medien, Videos und Filme, also jede Form der digitalen Mediennutzung.

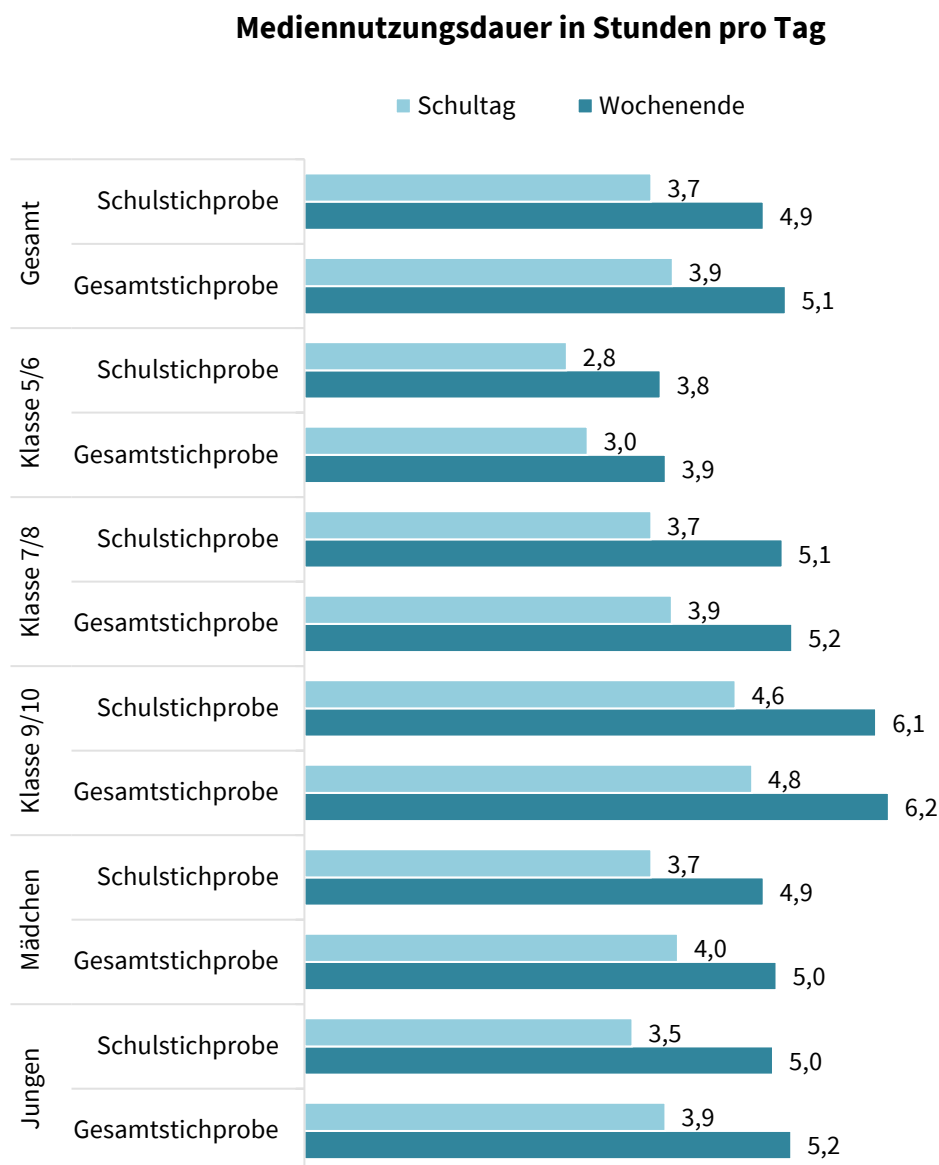


Abbildung 29. Mittelwerte → Mediennutzungsdauer in Stunden am Schultag und am Wochenende.

### 8.3 Schlaf

Die optimale Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es gibt jedoch Empfehlungen dafür, wie lange Kinder und Jugendliche pro Nacht schlafen sollten: Schulkinder sollten zwischen 9 und 11 Stunden schlafen, Jugendliche zwischen 8 und 10 Stunden. Die Daten zeigen, dass die befragten Schülerinnen und Schüler wochentags durchschnittlich um 22:25 Uhr das Licht ausmachen und morgens um 6:18 Uhr aufstehen. Das entspricht einer durchschnittlichen Schlafdauer von etwa 7 Stunden und 53 Minuten.

## 7 Stunden und 53 Minuten

schlafen die Schülerinnen und Schüler (Durchschnittsalter 13 Jahre) im Mittel pro Nacht. Bei Betrachtung der einzelnen Subgruppen zeigt sich, dass Mädchen im Durchschnitt etwa 12 Minuten weniger schliefen als Jungen. Schülerinnen und Schüler der Stufen 9 und 10 kamen auf eine Schlafdauer von 7 Stunden und 18 Minuten pro Nacht. Bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern der Stufen 5 und 6 betrug die durchschnittliche Schlafdauer 8 Stunden und 48 Minuten.

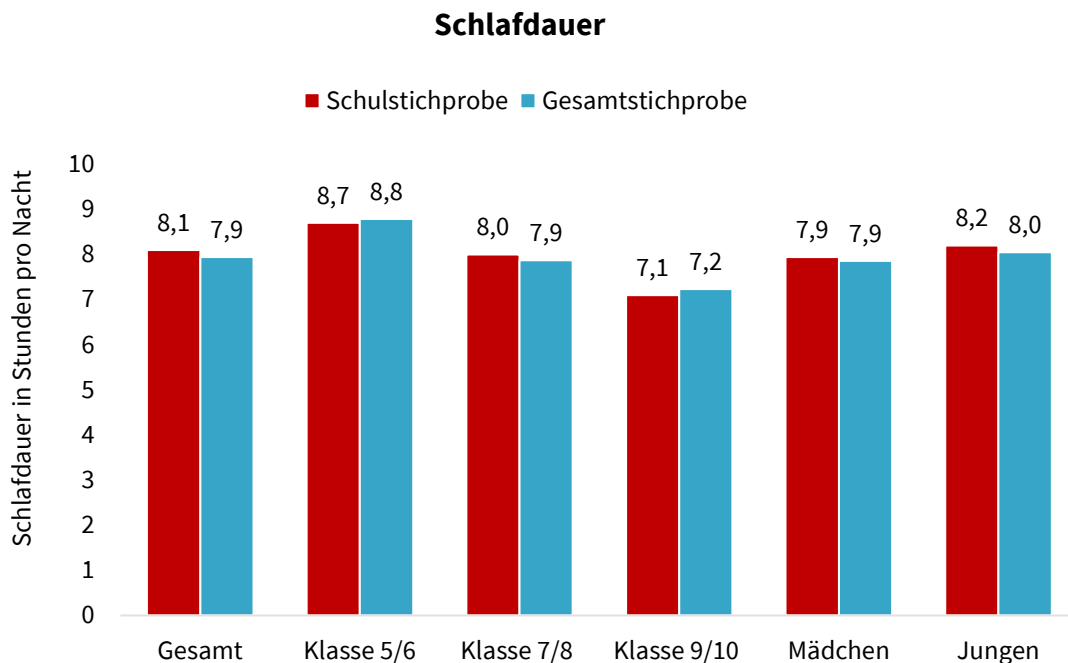


Abbildung 30. Mittelwert → Schlafdauer pro Nacht (wochentags).

Neben der Schlafdauer wurden die Schülerinnen und Schüler gefragt, ob ihr Smartphone sie vom Schlafen abhält.

**37%**

der Schülerinnen und Schüler meinten, dass sie aufgrund ihrer Handynutzung weniger schlafen. Bei den Jüngeren (Stufe 5 und 6) war es etwa jeder vierte, bei den älteren Schülerinnen und Schülern (Stufe 9 und 10) sogar jeder zweite Befragte.

### Hält die Handynutzung vom Schlafen ab?

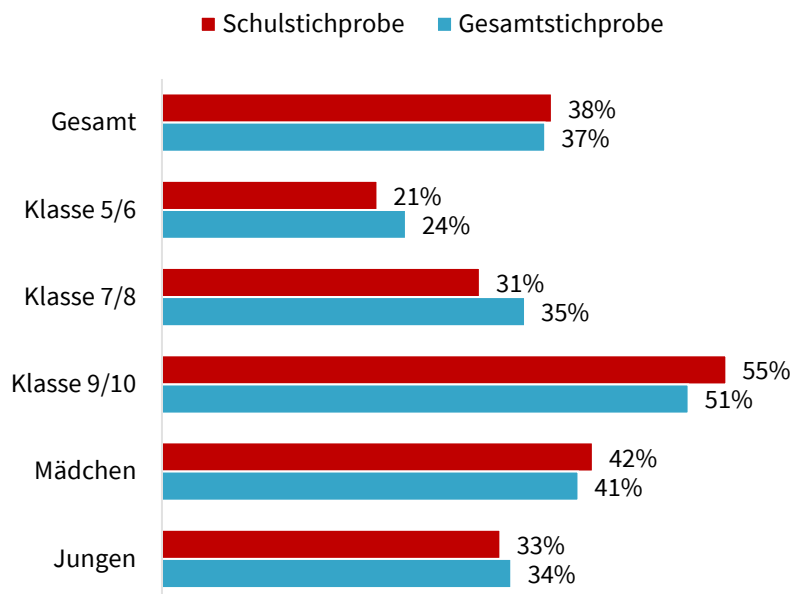


Abbildung 31. Prozentualer Anteil → Handynutzung hält vom Schlafen ab.

Die Schlafqualität der Schülerinnen und Schüler wurde anhand der Selbsteinschätzung für die letzten vier Wochen erfasst. Dabei konnten sie angeben, ob ihr Schlaf sehr gut, gut, mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht war. Für eine übersichtliche Darstellung wurden die ursprünglichen fünf Kategorien zu drei Stufen zusammengefasst: gut (sehr gut + gut), mittelmäßig und schlecht (schlecht + sehr schlecht). Die Ergebnisse zeigen, dass ein Großteil der Schülerinnen und Schüler ihren Schlaf als gut bewertet. Ein erheblicher Anteil empfindet den Schlaf als mittelmäßig, während eine kleinere Gruppe ihn als schlecht einschätzt. Diese Übersicht verdeutlicht, dass die Mehrheit zufrieden mit ihrer Schlafqualität ist, gleichzeitig aber ein relevanter Teil der Schülerinnen und Schüler Probleme mit dem Schlaf hat, die sich auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirken können.

**17%** der Schülerinnen und Schüler schliefen nicht gut. Sie beurteilten die eigene Schlafqualität mit schlecht oder sehr schlecht.

### Schlafqualität

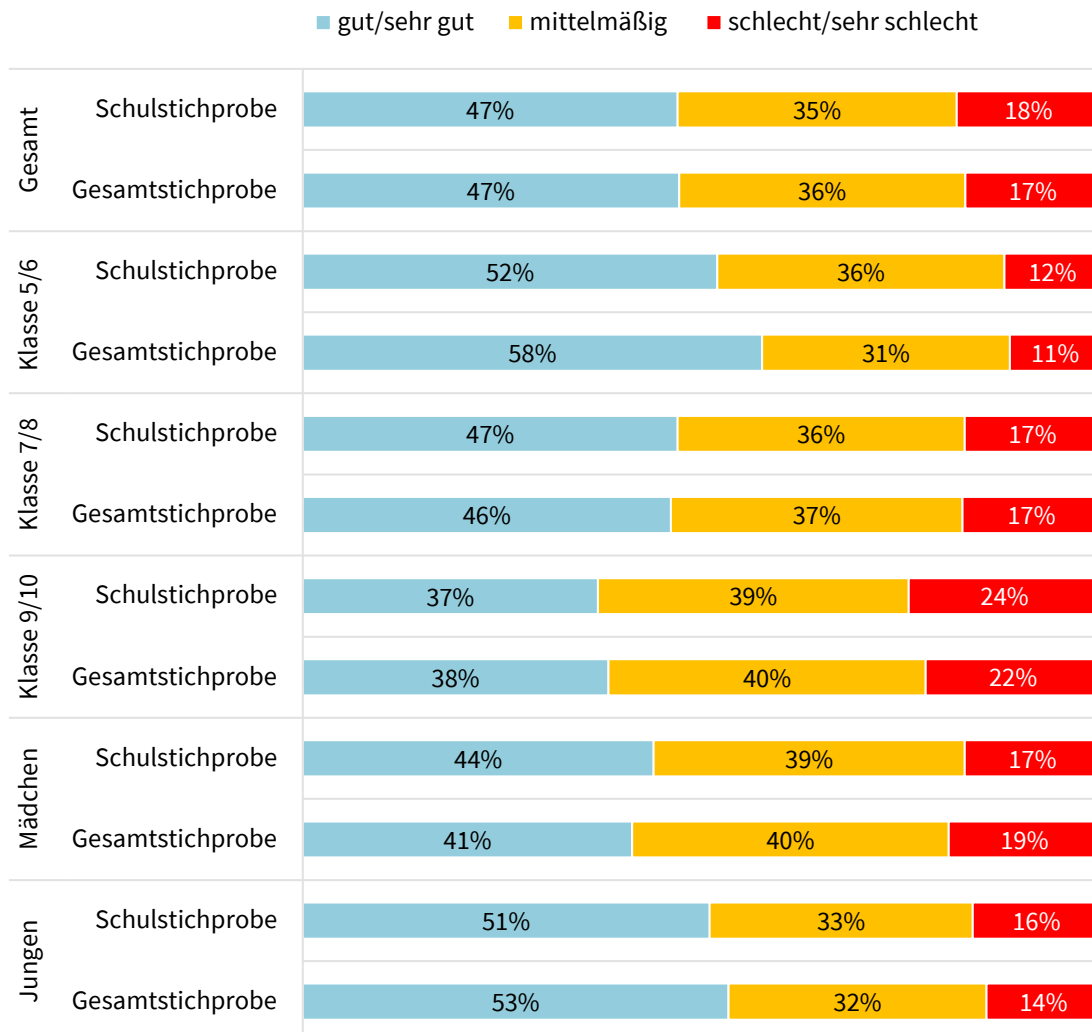


Abbildung 32. Prozentuale Anteile → Schlafqualität.

# 9

## Ergebnisse zum Substanzkonsum



- ❖ Energy Drinks
- ❖ Rauchen
- ❖ Alkohol
- ❖ Cannabis

## Auf einen Blick: Wir und unser Substanzkonsum



89%

haben noch nie Zigaretten geraucht.

So viele von uns trinken regelmäßig  
Energydrinks:

31%



15%

haben schon einmal E-Zigarette  
geraucht



So viele von uns haben noch nie  
Alkohol getrunken:

76%

93%

konsumieren kein Cannabis



## 9.1 Überblick über den aktuellen Konsum von Suchtmitteln

Wie in den Vorjahren wurden auch in diesem Jahr die Schülerinnen und Schüler zu ihrem Konsum von Energydrinks, Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten, Nikotinbeutel, Lachgas, Shisha und Cannabis (Cannabis ab der 7. Klasse) befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler keinen Gebrauch von Suchtmitteln macht. Die folgende Grafik stellt die Anteile der Schülerinnen und Schüler dar, die in den letzten 30 Tagen **keinen** Konsum der genannten Produkte aufwiesen. Damit wird bewusst der Fokus auf den Nicht-Konsum gelegt, der bei der Mehrheit der Befragten vorliegt. Der Konsum der jeweiligen Suchtmittel lässt sich entsprechend aus dem verbleibenden Anteil ableiten.

### Kein Konsum von ...

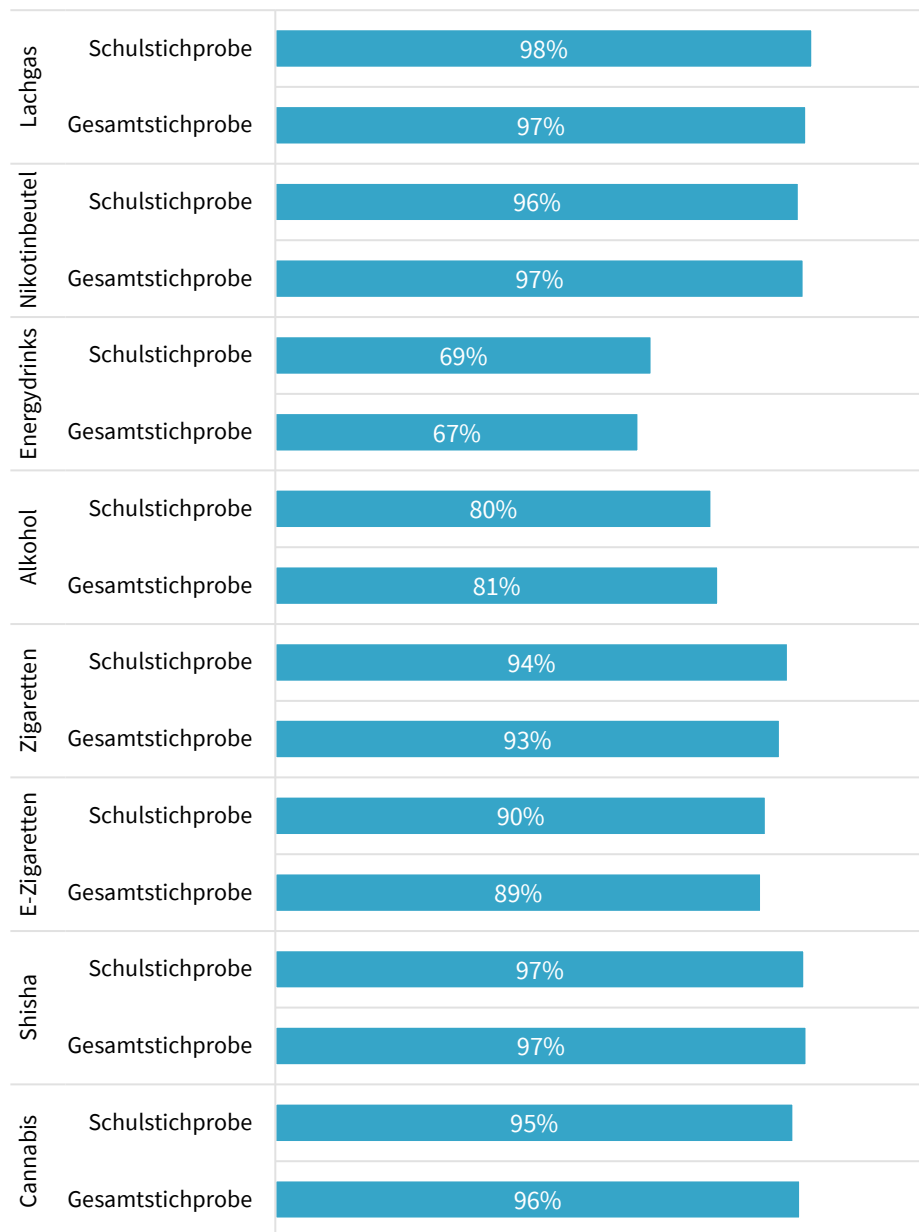


Abbildung 33. Prozentuale Anteile des Nicht-Konsums → Überblick über den Konsum verschiedener Produkte.

## 9.2 Energydrinks: Konsum vor oder während der Schulzeit

Die Schülerinnen und Schüler wurden befragt, wie häufig sie in den vergangenen vier Wochen vor oder während der Schulzeit Energydrinks konsumiert haben. Diese Getränke enthalten oft hohe Mengen an Koffein und Zucker und gelten daher als gesundheitlich bedenklich. Ein regelmäßiger oder übermäßiger Konsum kann unter anderem zu Unruhe, Nervosität, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen führen. Im Schulalltag können sich diese Auswirkungen direkt bemerkbar machen: So kann es beispielsweise sein, dass Schülerinnen und Schüler trotz ausreichender Schlafdauer morgens müde und gereizt wirken, Schwierigkeiten haben, dem Unterricht aufmerksam zu folgen, oder bei Hausaufgaben schneller abgelenkt werden. Insgesamt kann der Konsum von Energydrinks somit nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Lernverhalten und die schulische Leistung negativ beeinflussen.

### Konsum von Energydrinks vor/während der Schulzeit

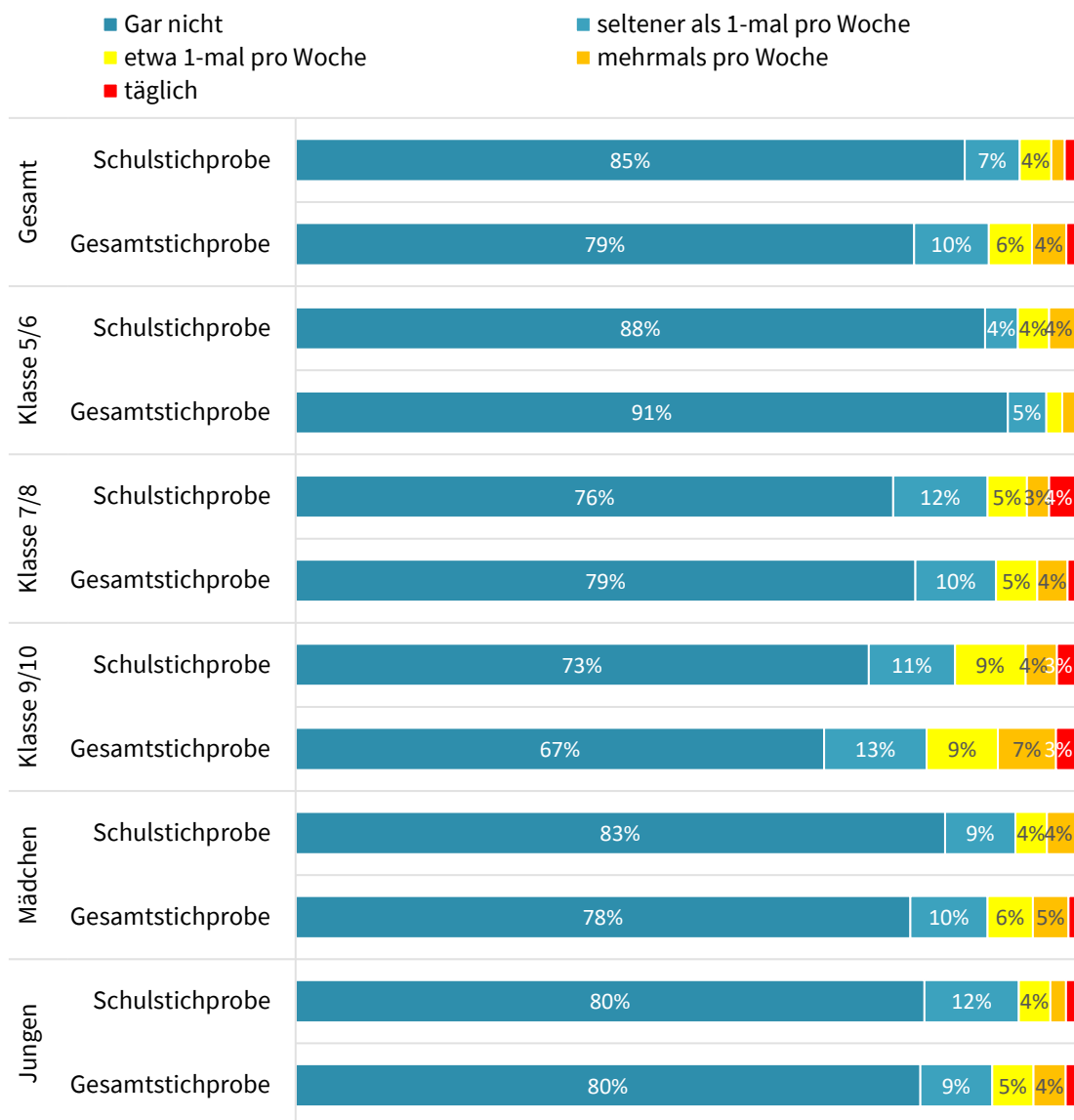


Abbildung 34. Prozentuale Anteile → mindestens wöchentliches Trinken von Energydrinks vor oder während der Schulzeit (Felder ohne Prozentangabe entsprechen 2 Prozent oder weniger).

### 9.3 Rauchen

Im Rahmen dieser Befragung wurde das Rauchverhalten der Teilnehmenden in den letzten 30 Tagen vor der Befragung näher untersucht. Dabei lag der Schwerpunkt auf dem Konsum von herkömmlichen Zigaretten sowie von E-Zigaretten, um einen differenzierten Einblick in aktuelle Rauchgewohnheiten zu gewinnen. Seit geraumer Zeit wird beobachtet, dass E-Zigaretten, die in der Regel ebenfalls Nikotin enthalten, zunehmend an Beliebtheit gewinnen. Besonders unter Jugendlichen erfreuen sie sich wachsender Popularität.

**7%** der Befragten gaben an, in den letzten 30 Tagen herkömmliche Zigaretten geraucht zu haben, während 11% im gleichen Zeitraum E-Zigaretten konsumierten.

#### In den letzten 30 Tagen geraucht

■ Zigaretten ■ E-Zigaretten

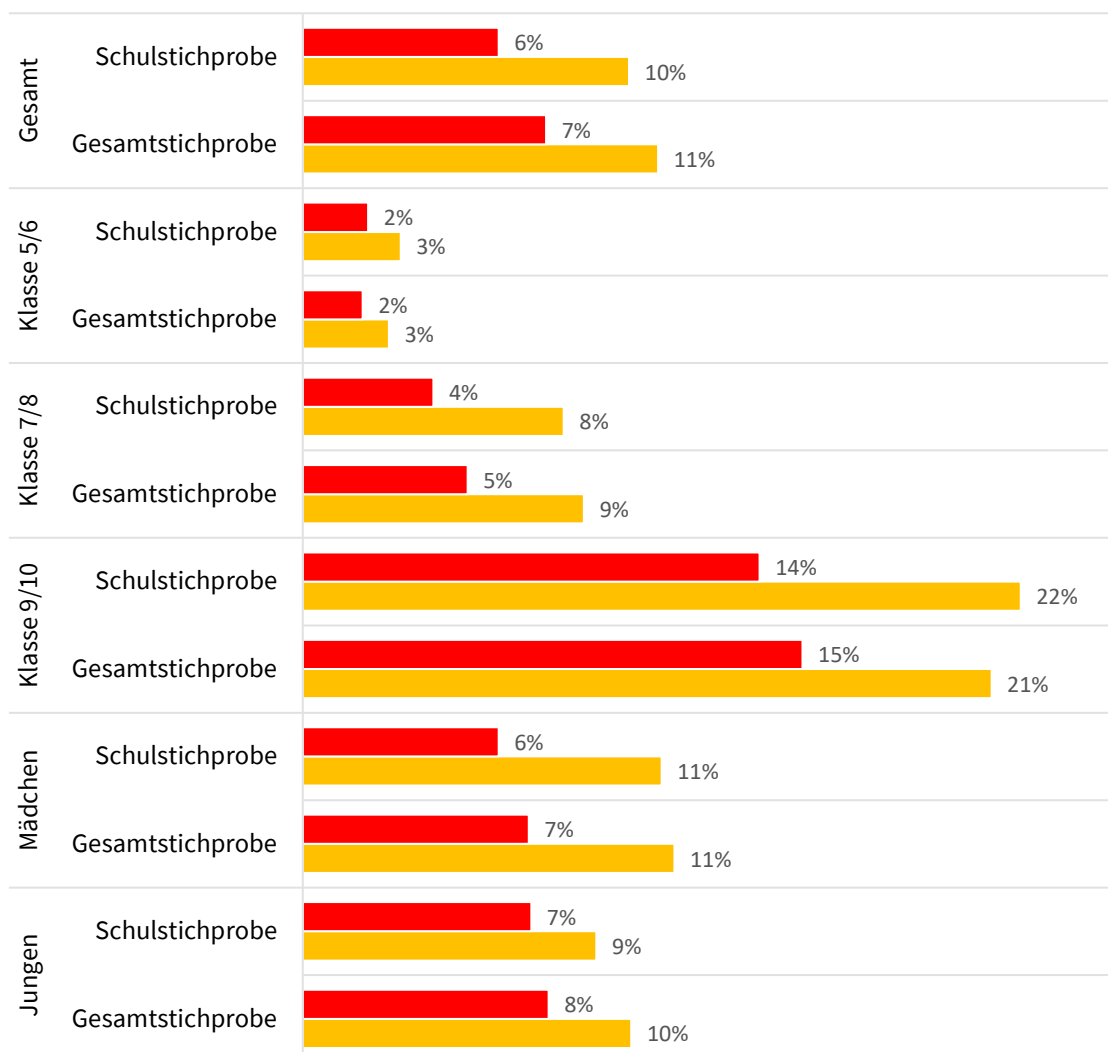


Abbildung 35. Prozentuale Anteile → Aktueller Konsum von E-Zigaretten und Zigaretten.

## 9.4 Alkohol

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft verbreitet, kann für junge Menschen aber problematische Folgen haben. Viele Jugendliche probieren Alkohol aus Neugier oder Gruppenzwang. Er kann die Gesundheit beeinträchtigen und das Risiko für Unfälle, Gewalt oder schulische Probleme erhöhen. Deshalb sind Aufklärung und ein verantwortungsvoller Umgang besonders wichtig. Die Schülerinnen und Schüler wurden befragt, ob sie in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert haben. Die nachfolgende Abbildung zeigt die Ergebnisse.

**19%**

der Befragten gaben an, in den letzten 30 Tagen Alkohol getrunken zu haben.

### In den letzten 30 Tagen Alkohol getrunken

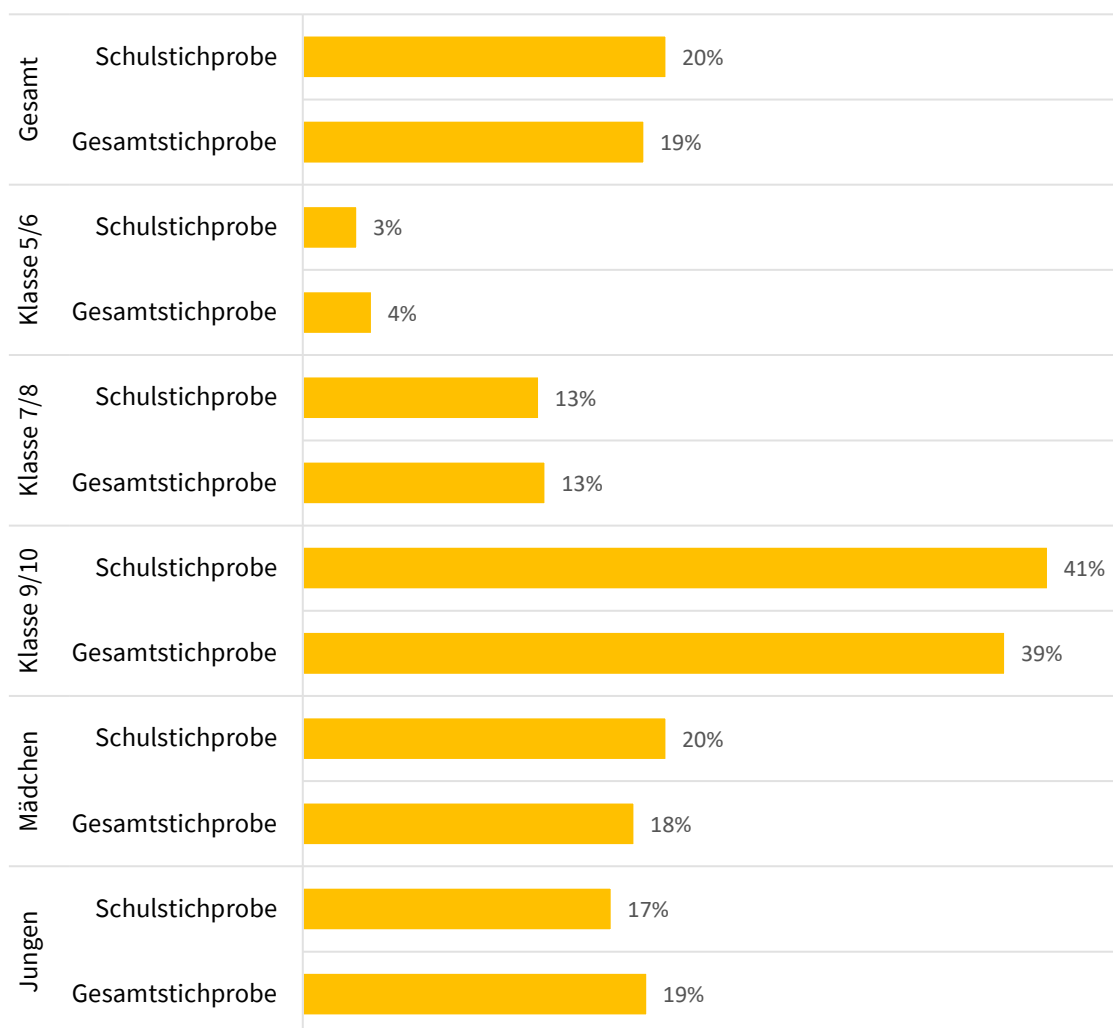


Abbildung 36. Prozentuale Anteile → Aktueller Konsum von Alkohol.

## 9.5 Cannabis

Cannabiskonsum unter Jugendlichen ist ein aktuelles Thema, das sowohl gesundheitliche als auch gesellschaftliche Aspekte, insbesondere im Zusammenhang mit der Legalisierung, berührt. Deshalb wird untersucht, ob Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7 in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert haben, um Hinweise auf ihr aktuelles Konsumverhalten zu erhalten.

**4%**

der Befragten gaben an, in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert zu haben.

### In den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert

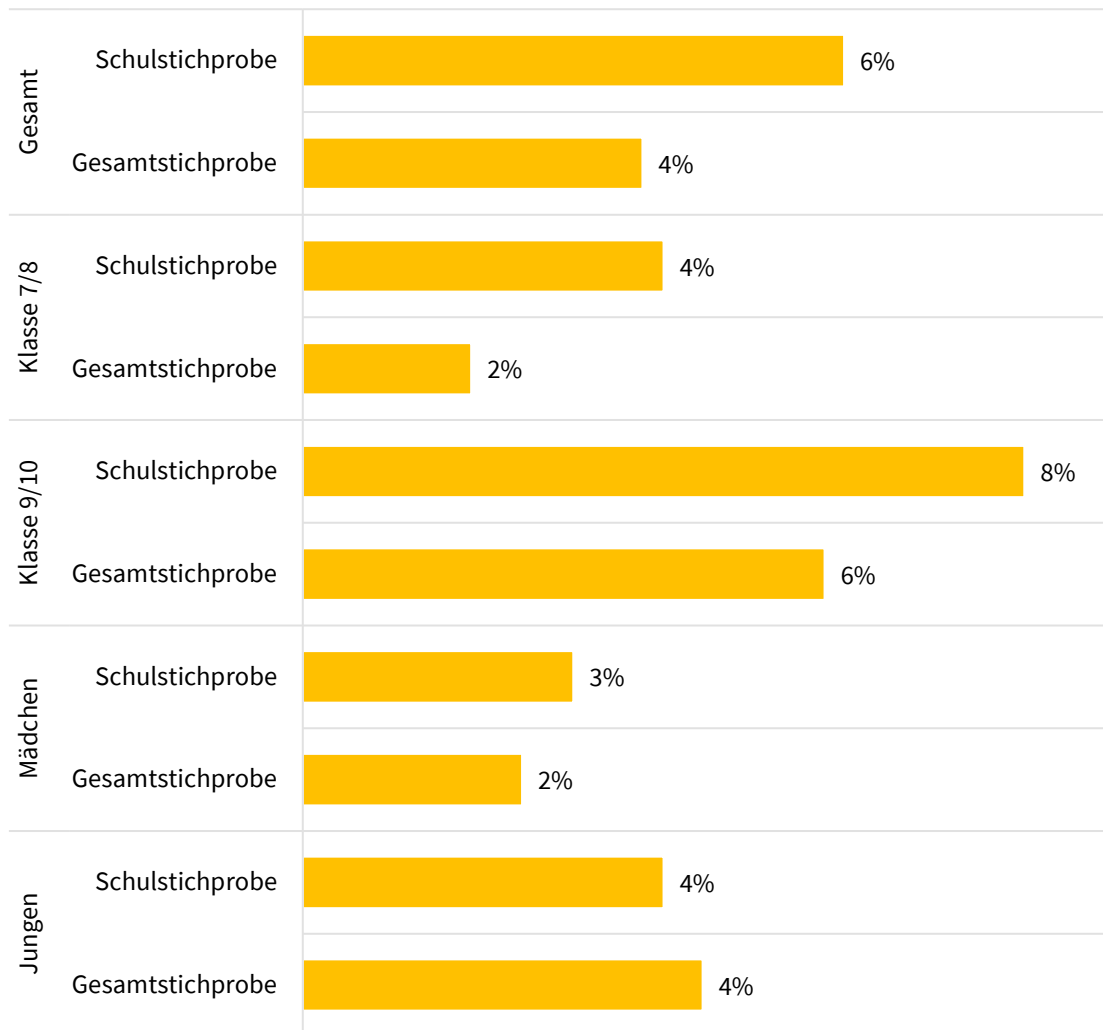


Abbildung 37. Prozentuale Anteile → Aktueller Konsum von Cannabis; die Frage richtete sich nur an Klassenstufen 7 bis 10).

## 9.6 Wahrnehmung sozialer Normen

Die Wahrnehmung sozialer Normen ist für die Prävention bedeutsam, da Kinder und Jugendliche ihr Verhalten häufig daran ausrichten, was sie für gesellschaftlich normal halten. Wird Cannabiskonsum als weit verbreitet wahrgenommen, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass eigener Konsum verharmlost und aufgenommen wird. Verschiedene Studien zeigen, dass etwa 6 Prozent der 12- bis 17-Jährigen in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert haben; bei Erwachsenen liegt der Konsum insgesamt bei etwa 10 Prozent, wobei junge Erwachsene etwas häufiger konsumieren. Die nachfolgende Abbildung, die auch die Verbreitung in Deutschland zum Vergleich beinhaltet, zeigt, dass die tatsächliche Verbreitung überschätzt wird. Weitere Analysen zeigen, dass rund 90 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler den Cannabiskonsum unter Gleichaltrigen überschätzen; lediglich etwa 10 Prozent können die Verbreitung realistisch einschätzen. Präventionsansätze, die diese Fehleinschätzungen korrigieren, können sozialen Druck reduzieren und gesundheitsförderliche Entscheidungen unterstützen.

### Schätzung des Cannabiskonsums

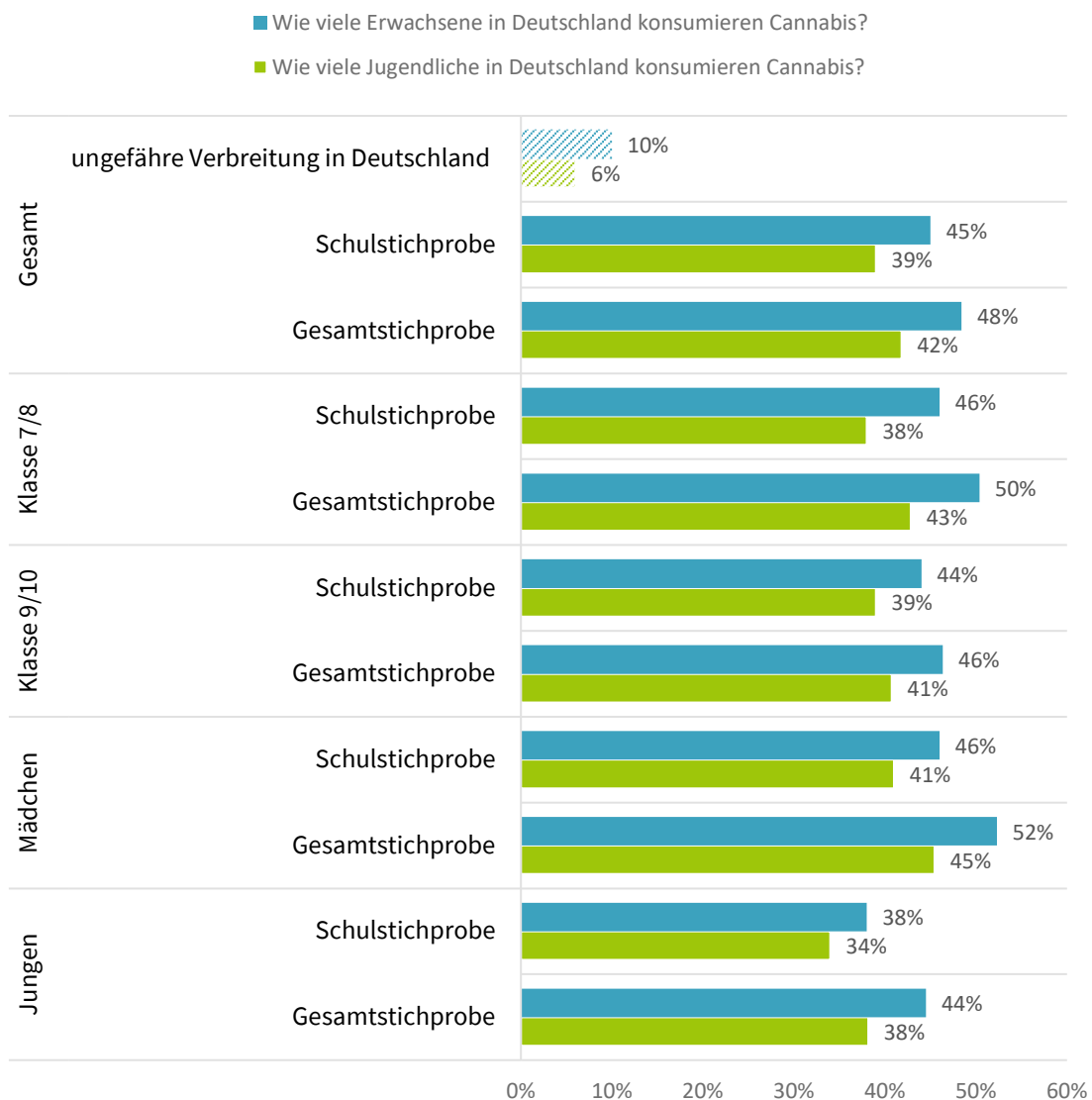


Abbildung 38. Prozentuale Anteile → Einschätzung zur Verbreitung von Cannabis.

## 9.7 Risikowahrnehmung

In diesem Abschnitt wird dargestellt, wie Schülerinnen und Schüler die gesundheitlichen Risiken verschiedener Substanzen einschätzen. Erfasst wurde, welches Risiko dem Konsum von Cannabis (gefragt ab 7. Klasse), Alkohol, Zigaretten und E-Zigaretten zugeschrieben wird. Alkohol wird am wenigsten als großes Risiko wahrgenommen (32%), was auch an seiner gesellschaftlichen Akzeptanz liegen kann.

Die Risikoeinschätzungen sind für die Prävention wichtig, da sie zeigen, wo Gefahren wahrgenommen, unterschätzt oder verharmlost werden.

### Risikowahrnehmung

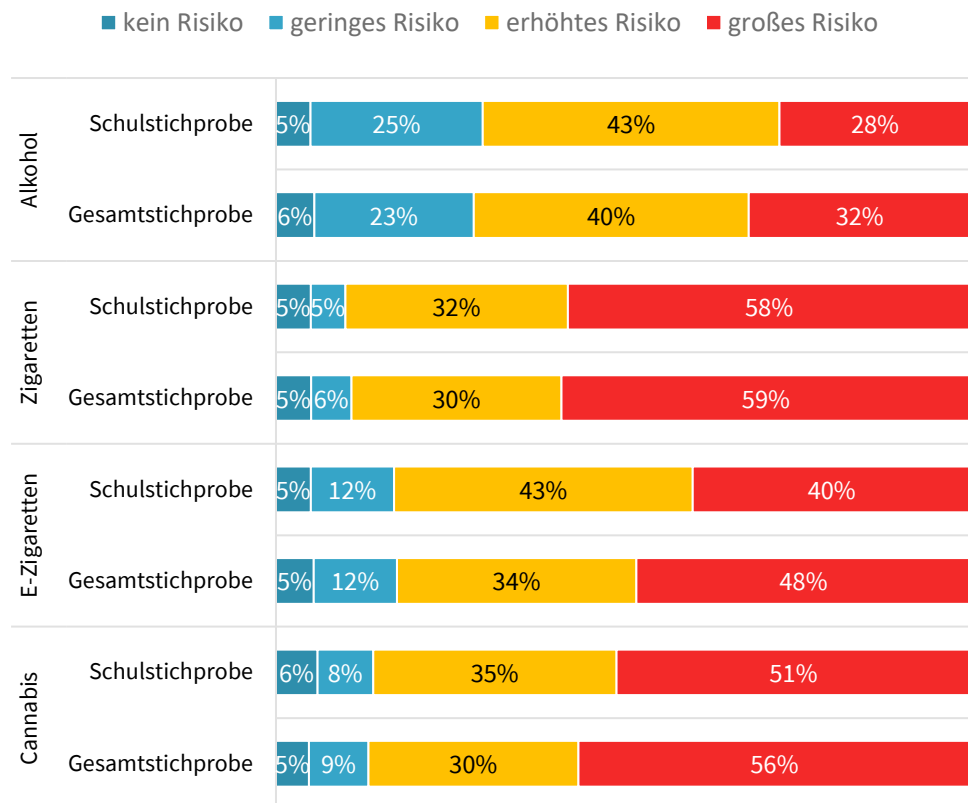


Abbildung 39. Prozentuale Anteile → Risikowahrnehmung verschiedener Substanzen.

# 10

## Nächste Schritte

Sie haben nun den Schulbericht erhalten, der einen Überblick über das Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler gibt. Es ist empfehlenswert, an Ihrer Schule eine Präventions-Arbeitsgruppe zu bilden. Diese kann aus Lehrkräften, Eltern, Schülerinnen und Schülern sowie Schulsozialarbeiterinnen und -arbeitern bestehen. Existiert eine solche Gruppe bereits, ist dies ein guter Ausgangspunkt. Ziel ist es, die Erkenntnisse des Berichts gemeinsam zu nutzen und daraus Maßnahmen zu entwickeln, die das Wohlbefinden und die Gesundheit der Schülerschaft stärken.

**1. Bestehende Präventionsmaßnahmen an der Schule.** Die Arbeitsgruppe sollte sich zunächst einen Überblick darüber verschaffen, welche Präventionsangebote bereits bestehen. Gibt es eine Übersicht, welche Programme in welchen Klassenstufen angeboten werden? Existiert ein Präventionskonzept? Falls nicht, kann ein erster Schritt darin bestehen, eine Übersicht zu erstellen und ein Konzept zu entwickeln, das die bisherigen Maßnahmen bündelt und ergänzt.

**2. Erkenntnisse aus dem Präventionsbericht.** Die Ergebnisse des Berichts geben Hinweise auf wichtige Themenfelder für die Präventionsarbeit. Beispiel: Der Bericht zeigt, dass Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 und 8 E-Zigaretten konsumieren. Daraus wird deutlich, dass präventive Maßnahmen sinnvoll sind, um den Konsum frühzeitig zu adressieren und Schülerinnen und Schüler in diesen Jahrgängen gezielt zu informieren und zu unterstützen. **Hinweis:** Wenn Ihre Schule bereits in den Vorjahren teilgenommen hat, können Sie Vergleiche zu früheren Berichten ziehen. Einheitliche Grafiken erleichtern den Vergleich. Bitte prüfen Sie, ob die Stichproben vergleichbar sind, um Fehlschlüsse zu vermeiden.

**3. Abgleich der Maßnahmen mit der Schulsituation.** Die Arbeitsgruppe sollte prüfen, ob die bestehenden Angebote zur Situation an Ihrer Schule passen. Auf dieser Grundlage kann entschieden werden, ob das Präventionskonzept beibehalten, angepasst oder erweitert werden sollte.

## Grüne Liste Prävention

Die Grüne Liste Prävention hilft, wirksame Präventionsprogramme zu erkennen und zu nutzen, statt auf ungeprüfte oder weniger effektive Maßnahmen zurückzugreifen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: <https://www.gruene-liste-praevention.de>

**Besonderer Hinweis für die Cannabisprävention:** Auf <https://www.cannabispraevention.de/lehrkraefte/programme-und-angebote/> finden Lehrkräfte hilfreiche Hinweise zu Angeboten und Programmen für die Schule. Empfehlenswert ist unter anderem das Programm **Cannabis kompakt**, weil es niedrigschwellig im Schulalltag einsetzbar ist. Mit drei ausgearbeiteten Unterrichtseinheiten können Lehrkräfte kostenfrei und direkt Jugendliche für die Risiken des Cannabiskonsums sensibilisieren.

# 11

## Präventionsradar 2026/2027

Die nächste Befragungswelle findet im kommenden Schuljahr 2026/2027 in dem gewohnten Zeitfenster von November bis Februar statt. Das wird dann die 11. Befragungswelle der Schulstudie sein. Wir freuen uns sehr, wenn Ihre Schule daran teilnimmt.

Der Präventionsradar ist bei den Schulen sehr beliebt, und die Teilnehmerzahlen sind traditionell hoch. Wenn Sie eine Teilnahme im Schuljahr 2026/2027 planen, melden Sie sich daher bitte möglichst frühzeitig an. Die Anmeldung erfolgt über <https://www.praeventionsradar.de/>, wo Sie sich einloggen und Ihre Schule zurückmelden können. Die Teilnahme an der Studie ist ausschließlich online möglich. Eine Teilnahme über Papierfragebögen ist aus verschiedenen Gründen nicht mehr vorgesehen.

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

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung  
gemeinnützige GmbH, Harmsstr. 2 in 24114 Kiel

### Zuständig für den Präventionsradar

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

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

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

### Datenschutzbeauftragte

Christa Panzlaff  
E-Mail: [panzlaff@ift-nord.de](mailto:panzlaff@ift-nord.de)  
Telefon 0431 - 57029-50

### Geschäftsführender Direktor

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

Weitere Informationen zum gemeinnützigen IFT-Nord unter [www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de).  
Der Präventionsradar wird von der DAK-Gesundheit gefördert.

**Wir bedanken uns bei Ihnen für die Teilnahme an der Studie.**

#### Literaturhinweise

- Becker, A., Wang, B., Kunze, B., Otto, C., Schlack, R., Holling, H., et al. (2018). Normative Data of the Self-Report Version of the German Strengths and Difficulties Questionnaire in an Epidemiological Setting. *Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother*, 46(6), 523–533.
- Lohbeck, A., Schultheiß, J., Petermann, F., & Petermann, U. (2015). *Die deutsche Selbstbeurteilungsversion des Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ-Deu-S): Psychometrische Eigenschaften, Faktorenstruktur und Grenzwerte* (Vol. 61): Hogrefe Verlag.
- Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom*, 84(3), 167–176.

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)