

20.09.2023

## “Wie geht es deinem Herzen?“ – Eine Befragung niedersächsischer Schüler\*innen zur psychischen Gesundheit

Im Folgenden werden die Ergebnisse einer Befragung aus Juni 2023 präsentiert, wobei es sich hierbei ausdrücklich nicht um eine repräsentative Studie, sondern lediglich um ein Meinungsabbild der 143 teilnehmenden Schüler\*innen handelt.

Befragt wurden insgesamt 81 niedersächsische Viertklässler\*innen mit den Fragestellungen „Wie geht es deinem Herz/deinen Gefühlen heute?“ und „Was braucht dein Herz/Was brauchen deine Gefühle für die Zukunft?“. Die Formulierung wurde in Zusammenarbeit mit der zuständigen Sozialarbeiterin der Schule ausgearbeitet. Die Umfrage fand fünfzünftig mit jeweils etwa 25 Schüler\*innen pro Klasse statt, wobei 81 Schüler\*innen (etwa 64%) den Fragebogen ausgefüllt zurückgaben.

Schulart	Gut/ sehr gut	Mittelmäßig/ wechselhaft	Nicht gut/ Schlecht	Summe
Grundschule	42 (51,8%)	22 (27,2%)	17 (21,0%)	81
Grundschule*	67 (84,0%)	5 (6,2%)	8 (9,8%)	81
Weiterführende Schule	33 (53,2%)	13 (21,0%)	16 (25,8%)	62

\*Anteil der Schüler\*innen, die einen *anderen Grund* für ihre mittlere oder schlechte Stimmung als den Schulwechsel angegeben haben am Gesamtanteil der Grundschüler\*innen.

Mit einem Anteil von 42% gaben etwa die Hälfte der Schüler\*innen ihre Stimmung als gut an. Begründet wurde dies in vielen Fällen mit dem Start der Sommerferien, der Vorfreude auf die neue Schule und auf bevorstehenden Urlaub.

Der recht hohe Anteil an gemischten Gefühlen (27,2%) lässt sich durch den bevorstehenden Schulwechsel und den damit verbundenen Verlust des Grundschulklassenverbandes erklären: so gaben 17 von 22 Kinder mit „mittlerer Stimmung“ als Grund an, ihre alten Freunde/Klasse verabschieden zu müssen. Von den übrigen Kindern wurden Krankheit, sozialer Ausschluss, Verlust eines oder mehrerer Familienmitglieder, Streit, wenig Kontakt zu Familienmitgliedern und Albträume als Gründe angegeben.

Von den Befragten, die ihre Stimmung als „nicht gut/schlecht“ beschrieben haben, ließ sich ein großer Anteil durch den Schulwechsel begründen. Vor allem nicht in die gleiche Klasse wie Freunde zu kommen, spielte hierbei eine große Rolle.

Weitere angegebene Gründe waren: Ängste aufgrund vergangener Geschehnisse, Streit mit Freunden, Streit zwischen Eltern aufgrund Alkoholabhängigkeit der Mutter, Verlust eines Familienmitglieds, keinen Geschlechtsverkehr gehabt zu haben und soziale Probleme durch schlechte Behandlung der Freunde.

Als dominanter Zukunftswunsch zeigte sich bei einem Großteil der Grundschüler\*innen „Gesundheit“, sowohl von sich selbst als auch von Verwandten sowie „ein gutes Leben“ und „Spaß und Freude“. Aber auch gesellschaftliche Thematiken wie „Frieden auf der Welt“, „dass niemand Angst vor Krieg haben muss“ und „dass es der Umwelt besser geht“ wurden genannt. Besonders der Wunsch, dass alles so bleibt wie es ist, zeigte sich häufig. Neue Freund\*innen finden und viele Treffen mit alten Freund\*innen war ebenfalls ein zentraler Wunsch.

Mehrere Schüler\*innen wünschten sich ein Haustier.

Das Coronavirus wurde nur einmal benannt: Die Person wünschte sich, keine Masken mehr tragen zu müssen.

Für die Schüler\*innen der weiterführenden Schulen (Integrierte Gesamtschulen) wurden die Fragen umformuliert. Sie wurden gefragt: „Wie geht es deiner psychischen Gesundheit heute?“ und „Was braucht deine psychische Gesundheit für die Zukunft?“. Die Befragung fand vierzünftig mit etwa 30 Schüler\*innen pro Klasse statt und wurde vom zuständigen Sozialarbeiter durchgeführt. Von den rund 120 ausgeteilten Fragebögen wurden 62 beantwortet zurückgegeben.

Unter dieser Gruppe der Befragten war der Anteil derjenigen, die ihre Stimmung mit „gut“ oder „sehr gut“ beschrieben höher, als der der Grundschüler\*innen. Allerdings gaben auch bei diesen Antworten deutlich mehr Personen Einschränkungen an, beispielsweise: „Meine Stimmung ist gut, aber manchmal ist mir alles zu viel“.

Auch unter den gut gestimmten wurden Thematiken genannt wie Stress in der Schule, Überforderung und Sorgen um Freunde.

Rund ein Fünftel der Schüler\*innen gaben ihre Stimmung als „wechselhaft“ oder „okay“ an. Ursachen dafür waren unter anderem Erschöpfung, Schulstress und Angst vor der Schule.

25,8% gaben ihre psychische Gesundheit als schlecht oder nicht gut an. Begründet wurde dies unter anderem mit Stress und Druck durch die Schule, welche auch das Privatleben

beeinflussen, Antriebs- und Motivationslosigkeit, Depressionen, Probleme die Vergangenheit zu verarbeiten, Schlafprobleme, Emotionskontrolle, Schuldgefühle und Krankheit.

Die Zukunftswünsche der Jugendlichen der weiterführenden Schulen zeigten sich sehr vielfältig. Sie lassen sich kategorisieren in die Themenbereiche *Familie, Schule, Gesundheit, Stress* und *Overthinking*.

Viele wünschten sich, dass es ihnen und ihrer Familie gut geht und sie gesund bleiben oder werden, sowohl körperlich als auch psychisch. Einige der Befragten haben zudem mit psychischen Problemen zu kämpfen (wie zum Beispiel PTBS, Zwangsstörung und Depression), während andere bereits gesund oder fast gesund sind und hoffen, dass es nicht zu einem Rückfall kommt.

Ein weiterer mehrfach genannter Wunsch bestand darin, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu haben beziehungsweise zu verbringen. Im sozialen Bereich wünschten sich mehrere Personen darüber hinaus eine gute Gemeinschaft und einen guten Umgang miteinander.

Zudem äußerten viele Personen, sich gestresst zu fühlen – teilweise durch die Schule – und wünschten sich mehr Ruhe, Pausen, Unterstützung, Aufmerksamkeit und auch Verständnis von ihrer Umgebung. Mehrfach wurde geäußert, dass man sich nicht in der Schule wohlfühle oder sogar Angst davor habe. Gleichzeitig wurde auch der Wunsch genannt, von anderen mehr ernstgenommen zu werden.

Zuletzt wünschten sich mehrere Jugendliche sich selbst mehr zu akzeptieren, offener zu sein und auch ihre akademischen und beruflichen Ziele zu erreichen.

---

Erstveröffentlichung: 20.09.2023