

## Schulische Belastung von Kindern und Jugendlichen

### Hintergrund

In der Schule werden Kinder und Jugendliche mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert. Diese können sich bspw. durch Leistungsanforderungen im Unterricht, in Prüfungen oder bei Hausaufgaben ergeben. Sich negativ auswirkende schulische Belastungen entstehen, wenn die schulischen Anforderungen die Fähigkeiten der Schülerin/des Schülers übersteigen und als hoher Anforderungsdruck wahrgenommen werden (1, 2). Anforderungen und deren Bewältigung haben Einfluss auf die Entwicklung der Heranwachsenden im Bereich des Selbstwerts, der Selbstwahrnehmung und gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Heranwachsende, die eine höhere schulische Belastung wahrnehmen, beispielsweise eher riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen oder Alkoholkonsum) berichteten und einen schlechteren psychischen und physischen Gesundheitszustand aufweisen (3-5). Dies unterstreicht die Wichtigkeit von schulischen Belastungen als Public-Health-Thema.

### Wie wurde die schulische Belastung erfasst?

Die Kinder und Jugendlichen wurden gefragt, wie stark sie sich durch das, was in der Schule von ihnen verlangt wird, belastet fühlen. Sie wählten eine der vier Antwortmöglichkeiten „überhaupt nicht“, „etwas“, „einigermaßen stark“ und „sehr stark“ aus.

Abbildung 1 zeigt den Anteil an Mädchen und Jungen, die sich „einigermaßen stark“ oder „sehr stark“ durch die schulischen Anforderungen belastet fühlen.

Tabellen 1 und 2 zeigen die Häufigkeitsverteilungen der Antwortmöglichkeiten für Mädchen und Jungen getrennt nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund.

### Hauptergebnisse

- Ca. 25% der Kinder und Jugendlichen (Mädchen: 27,0%, Jungen: 23,0%) fühlen sich „einigermaßen stark“ oder „sehr stark“ durch die schulischen Anforderungen belastet.
- Der Anteil derjenigen, die sich durch schulische Anforderungen belastet fühlen, erhöht sich bei Mädchen mit dem Alter. Bei Jungen ist der Anteil im Alter von 13 Jahren am niedrigsten.
- Im Alter von 13 Jahren ist der Geschlechtsunterschied am größten. Hier berichten Mädchen deutlich häufiger als Jungen, dass sie sich durch schulische Anforderungen belastet zu fühlen (Mädchen: 25,7% vs. Jungen: 18,6%). Bei den 11-Jährigen fällt der Geschlechtsunterschied hinsichtlich der schulischen Belastung am geringsten aus.
- Bezüglich des familiären Wohlstands sind kaum Unterschiede zu erkennen. Tendenziell fühlen sich Mädchen und Jungen aus Familien mit niedrigerem Wohlstand stärker durch die Schule belastet als Jungen und Mädchen aus Familien mit höherem Wohlstand.
- Bezüglich des Migrationshintergrunds zeigt sich die Tendenz, dass Mädchen und Jungen mit beidseitigem Migrationshintergrund eine höhere schulische Belastung berichten als Mädchen und Jungen mit keinem oder einseitigem Migrationshintergrund.

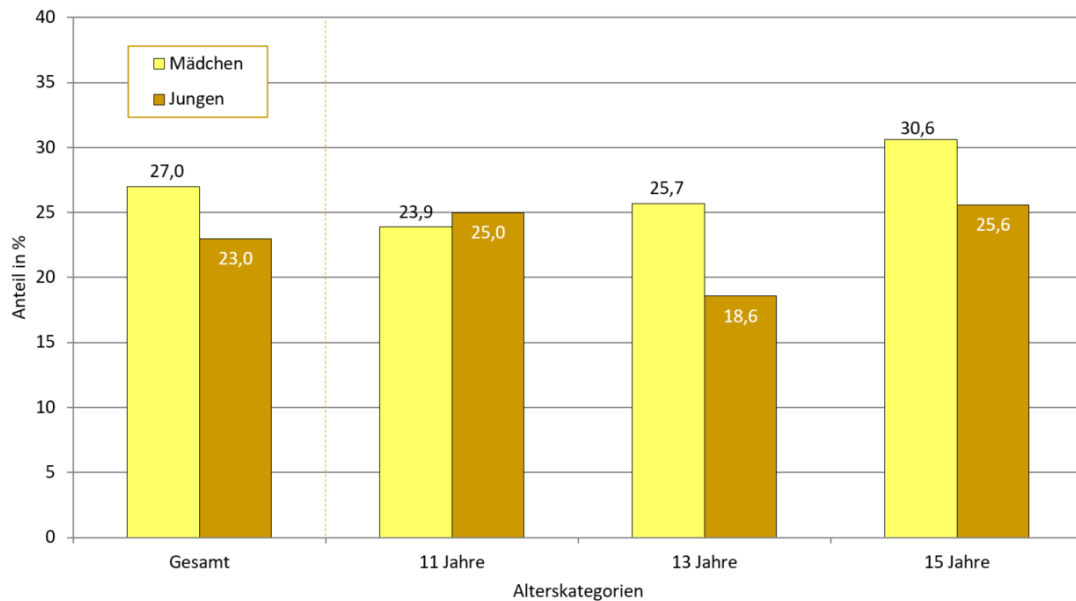


Abbildung 1: Anteil der Mädchen und Jungen mit „einigermaßen starkem“ oder „sehr starkem“ Belastungsgefühl durch schulische Anforderung getrennt nach Alter und Geschlecht (in %)

### Bewertung und Schlussfolgerungen

Fast jedes vierte Kind gibt an, sich durch schulische Anforderungen „einigermaßen stark“ oder „sehr stark“ belastet zu fühlen. Studien zeigen, dass ein hohes Belastungserleben sowohl mit körperlichen als auch mit psychischen Beeinträchtigungen einhergehen kann (1-5). Aufgrund dieser Beeinträchtigungen sind gezielte Interventionsmaßnahmen notwendig. Da bei Mädchen im Alter von 13 Jahren, Heranwachsenden aus Familien mit niedrigerem Wohlstand sowie mit Migrationshintergrund das Belastungserleben höher ausgeprägt ist, stellen diese wichtige Zielgruppen für Präventionsmaßnahmen und Gesundheitsförderung dar. Ansätze, die sich mit der Gesundheitsförderung im schulischen Setting befassen, beziehen sich auf die Verhaltens- und auch die Verhältnisebene. Eine wichtige Rolle in Bezug auf den Umgang mit schulischen Belastungen und für die Verbesserung schulischer Leistungen spielt ein positives Schulklima oder eine positive Schulkultur (4). Weiterhin wirken sich Psychoedukation, eine unterstützende schulische Atmosphäre, positives Feedback und eine individuelle Förderung der Interessen der Heranwachsenden förderlich aus (3, 6).

### Literatur

1. Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. et al. (2008). Inequalities in young people's Health: HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
2. Bilz, L. (2008). Schule und psychische Gesundheit: Risikobedingungen für emotionale Auffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
3. Yusufov, M., Nicoloso-Santabarbara, J., Grey, N. E., Moyer, A. & Lobel, M. (2018). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26, 132-145.
4. Simetin, I. P., Kuzman, M., Fanelic, I. P., Pristas, I., Benjak, T. & Dezeljin, J. D. (2010). Inequalities in Croatian pupils' unhealthy behaviours and health outcomes: Role of school, peers and family affluence. *European Journal of Public Health*, 21, 122-128.
5. Lazzeri, G., Azzolini, E., Pammolli, A., Simi, R., Meoni, V. & Giacchi, M. V. (2014). Factors associated with unhealthy behaviours and health outcomes: A cross-sectional study among tuscan adolescents (Italy). *International Journal for Equity in Health*, 13:83.
6. Jang, H., Reeve, J. & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102, 588-600.

Tabelle 1: Belastungsgefühl durch schulische Anforderungen von **Mädchen** nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)<sup>1</sup>

	Überhaupt nicht	Etwas	Einigermaßen stark	Sehr stark
	%	%	%	%
<b>Mädchen gesamt (n=2.268)</b>	16,1	57,0	20,7	6,3
<b>Alterskategorien (n=2.268)</b>				
11 Jahre (n=692)	21,1	55,0	19,5	4,4
13 Jahre (n=710)	15,0	59,3	18,9	6,8
15 Jahre (n=866)	12,8	56,6	23,2	7,4
<b>Familiärer Wohlstand (n=2.233)</b>				
Niedrig (n=433)	16,0	56,2	21,4	6,4
Mittel (n=1.407)	15,6	57,0	21,3	6,2
Hoch (n=393)	18,4	57,8	17,6	6,1
<b>Migrationshintergrund (n=2.264)</b>				
Kein (n=1.459)	16,2	58,2	20,0	5,6
Einseitig (n=262)	13,3	59,7	21,3	5,7
Zweiseitig (n=543)	16,7	52,9	22,2	8,2
<b>Gesamt</b>				
Jungen und Mädchen (n=4.265)	18,8	56,2	18,9	6,1

Tabelle 2: Belastungsgefühl durch schulische Anforderungen von **Jungen** nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)<sup>1</sup>

	Überhaupt nicht	Etwas	Einigermaßen stark	Sehr stark
	%	%	%	%
<b>Jungen gesamt (n=1.997)</b>	21,6	55,4	17,0	6,0
<b>Alterskategorien (n=1.997)</b>				
11 Jahre (n=651)	24,7	50,2	18,0	7,0
13 Jahre (n=686)	20,5	61,0	13,6	5,0
15 Jahre (n=660)	19,8	54,6	19,6	6,0
<b>Familiärer Wohlstand (n=1.951)</b>				
Niedrig (n=294)	19,6	54,2	19,6	6,6
Mittel (n=1.351)	21,7	56,2	16,1	6,0
Hoch (n=306)	22,0	53,7	18,4	5,8
<b>Migrationshintergrund (n=1.993)</b>				
Kein (n=1.284)	21,7	56,4	17,2	4,7
Einseitig (n=212)	22,7	56,2	15,5	5,6
Zweiseitig (n=487)	20,8	53,1	17,2	8,9
<b>Gesamt</b>				
Jungen und Mädchen (n=4.265)	18,8	56,2	18,9	6,1

<sup>1</sup> Angaben zur absoluten Häufigkeit n beziehen sich auf die ungewichteten Daten; Prozentangaben beziehen sich auf die gewichteten Daten

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:

HBSC-Studienverbund Deutschland\* (2020). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Schulische Belastung von Kindern und Jugendlichen“ (AutorInnen John, Pahlke, Fischer, Bilz).

**AutorInnen:** Nancy John, Kyra Pahlke, Saskia M. Fischer und Ludwig Bilz

### Kontakt HBSC-Studie

Prof. Dr. Matthias Richter  
Institut für Medizinische Soziologie (IMS)  
Medizinische Fakultät  
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Magdeburger Straße 8  
06112 Halle (Saale)  
Tel +49 (0) 345 | 557 1166  
Fax +49 (0) 345 | 557 1165

E-Mail: [hbsc-germany@medizin.uni-halle.de](mailto:hbsc-germany@medizin.uni-halle.de)



---

\*Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Leitung und Koordination, Prof. Dr. Matthias Richter); Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg (Prof. Dr. Ludwig Bilz); Pädagogische Hochschule Heidelberg (Prof. Dr. Jens Bucksch); Universität Bielefeld (Prof. Dr. Petra Kolip); Universität Tübingen (Prof. Dr. Gorden Sudeck MPH); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer MPH)