

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

In einem Zeitraum von **40 Tagen** wurde Schüler\*innen **aller Schularten** (unter Ausschluss der Grundschulen) aufgerufen, an einer **Online-Umfrage** teilzunehmen, welche die folgenden Fragen stellte:

1. Wie alt bist du?
2. Welche Schulart/Schulform besuchst du?
3. Wie lang dauert dein Anreiseweg zur Schule?
4. Entstehen häufig Wartezeiten nach der Schule?
5. Wie oft bist du gestresst?
6. Aus welchen Gründen bist du gestresst?
7. Welche Auswirkungen hat Stress auf dich?



KSR.Mittelsachsen



ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

## grundsätzliche Aussagen:

- Schüler der Gymnasien bilden einzige repräsentative Gruppe (856 TN)
- vor allem Teilnehmende ab 14 Jahren (741 TN; 86,6% aller TN)
- vorwiegend zeitsparende An- und Abreise zur/von der Schule
- wöchentlicher (283 TN), fast täglicher (234 TN) Stress; 59% aller TN
- Ursache: v.a. HA und schulische Tätigkeiten (827 TN; 61% aller TN)



KSR.Mittelsachsen



ksr.msn

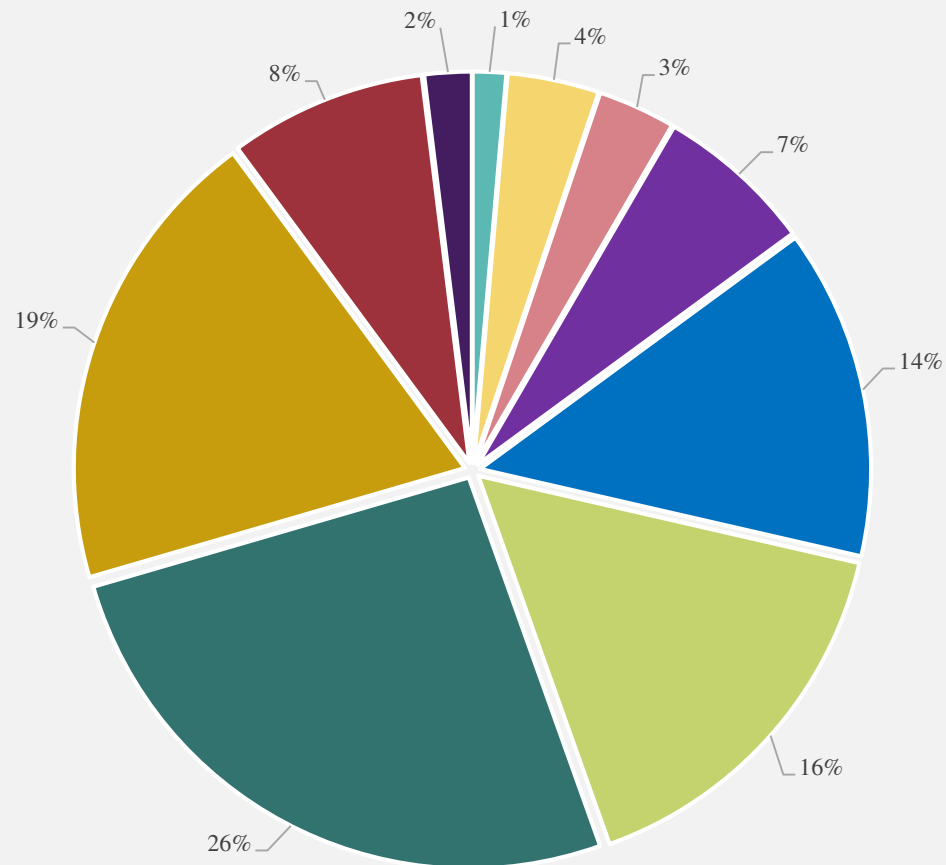


ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

Anteil der beteiligten Altersgruppen in %

■ 10 ■ 11 ■ 12 ■ 13 ■ 14 ■ 15 ■ 16 ■ 17 ■ 18 ■ 19



KSR.Mittelsachsen



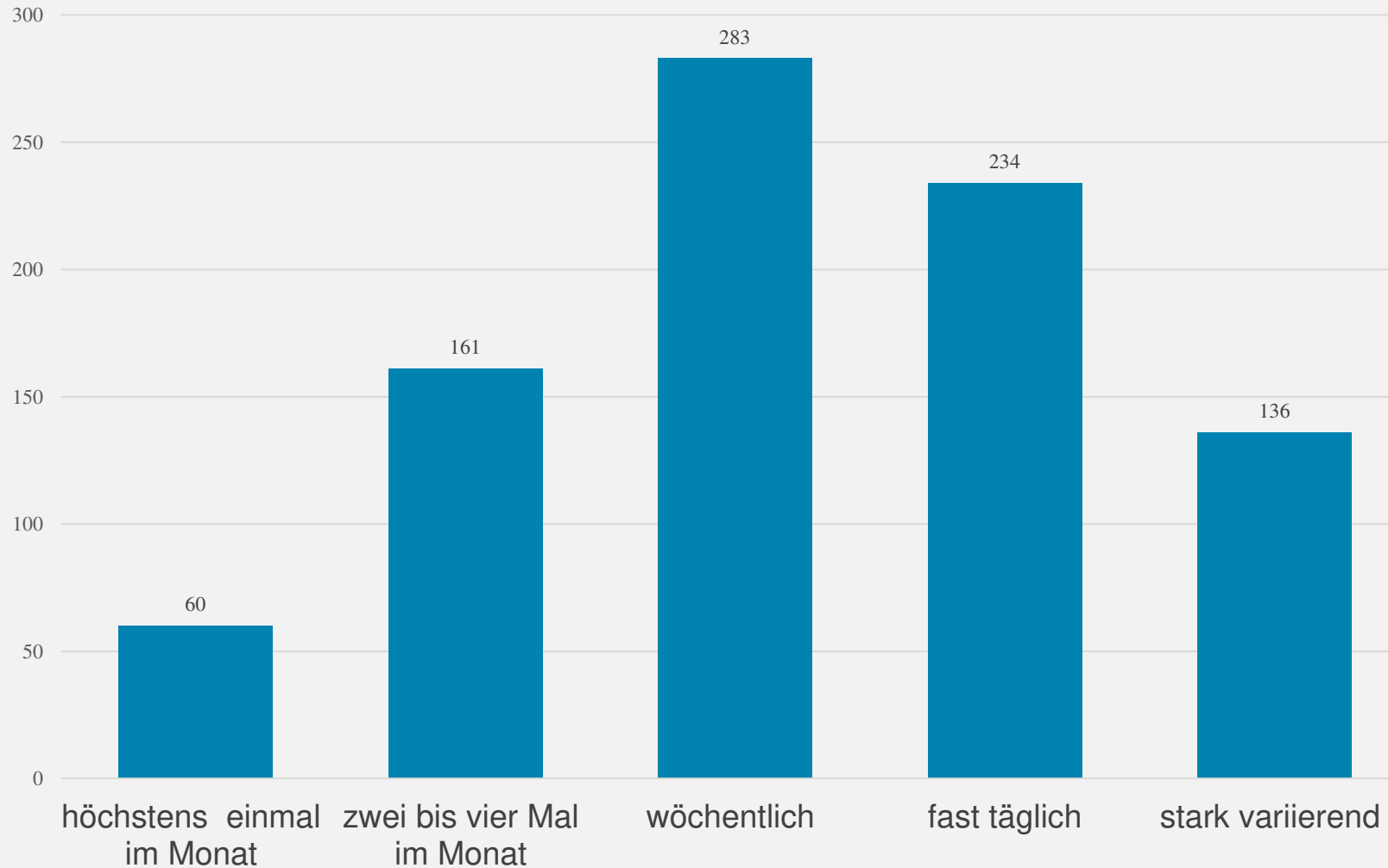
ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

## Auftreten von Stress im Durchschnitt



KSR.Mittelsachsen



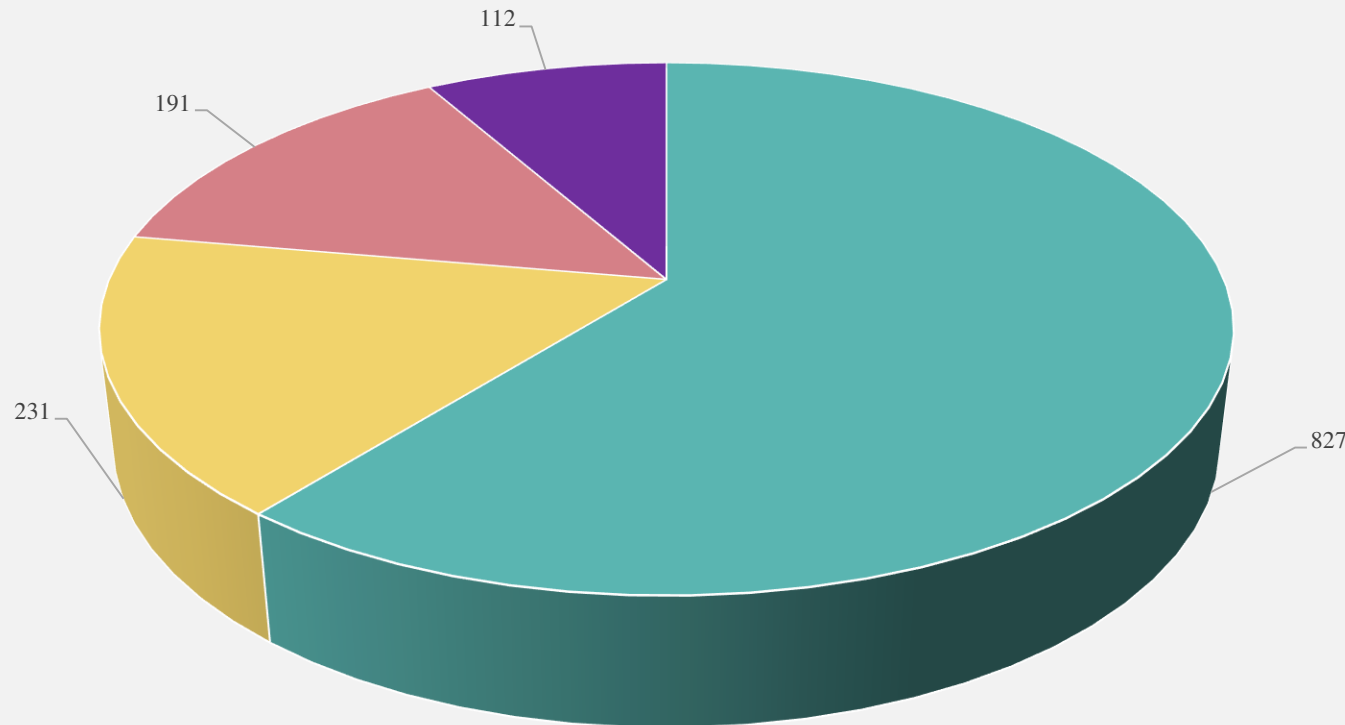
ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

## Ursachen für Stress (Mehrfachangaben möglich)



■ Tätigkeiten für die Schule ■ Familie/familiäre Angelegenheiten ■ Hobbies/Sport ■ Arbeit



KSR.Mittelsachsen



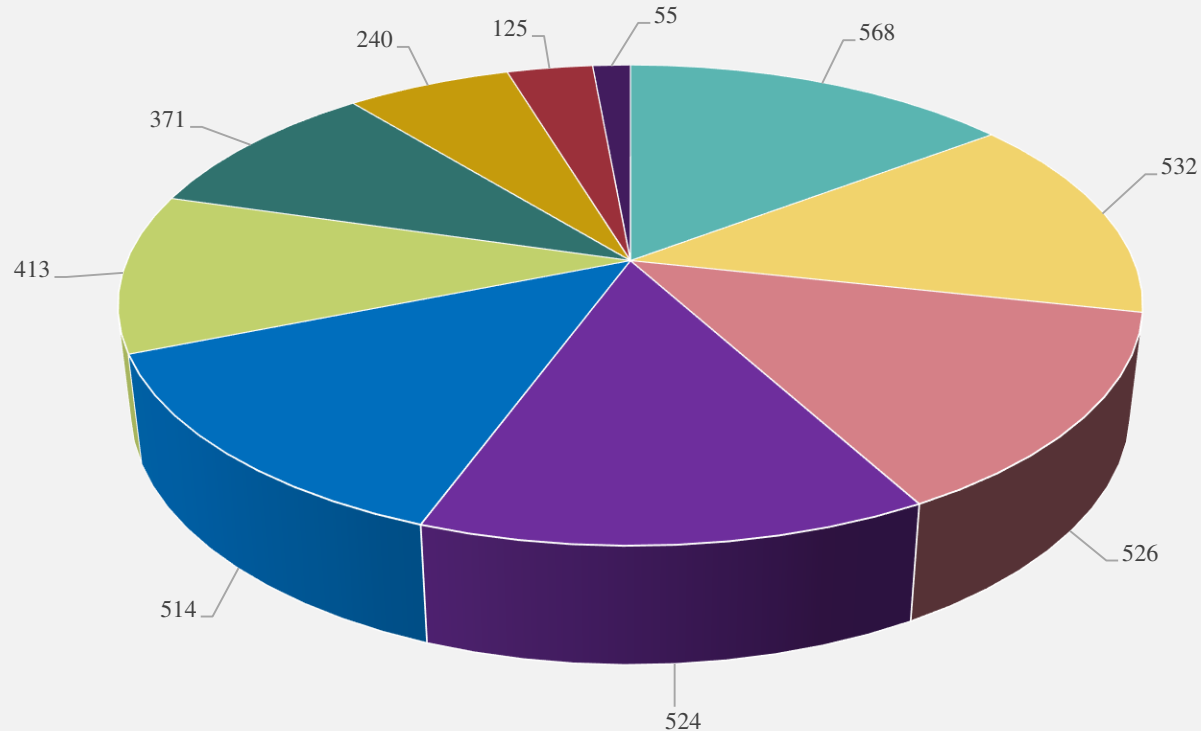
ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

## Stressbedingte Auswertung (Mehrfachangaben möglich)



- Schlafmangel/Müdigkeit
- Konzentrationsmangel
- Lustlosigkeit
- Gereiztheit/schlechte Laune
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Ängste
- Frustessen/Appetitlosigkeit
- Schwindel/Herzrasen
- erhöhter Alkohol-/Drogenkonsum



KSR.Mittelsachsen



ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de

# AUSWERTUNG DER SCHULSTRESS-UMFRAGE

Wie soll es weiter gehen?

- Veröffentlichung der Auswertung in digitaler Form nach der 3. VV
- Entwurf eines 10-Punkte-Plans mit klaren Handlungsaufrufen
- Aufklärungstag zum Thema Schulstress im nächsten Schuljahr
- Anregung der anderen KSR/SSR zu ähnlicher Umfrage



KSR.Mittelsachsen



ksr.msn



ksr-mittelsachsen@deine-sv.de