

Stresssituation der Schüler der BBS1 Lüneburg

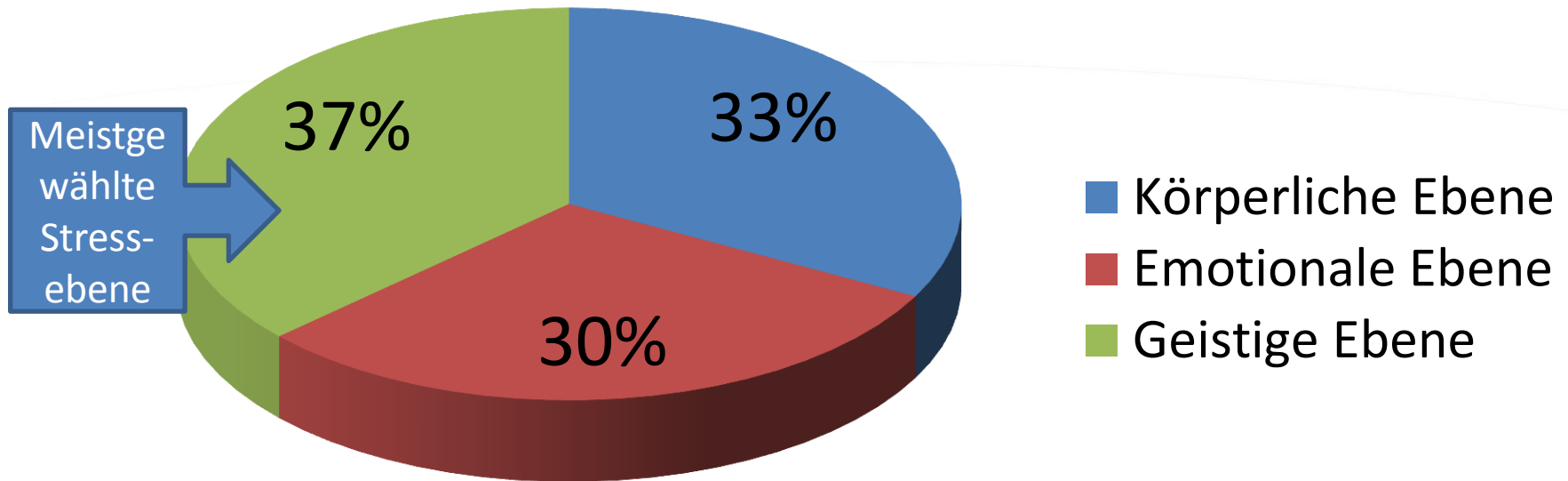
Befragung von Schülerinnen und Schüler
zum Umwelt-, Europa- und Gesundheitstag
am 08.05.2014

Woher kommen die Daten?

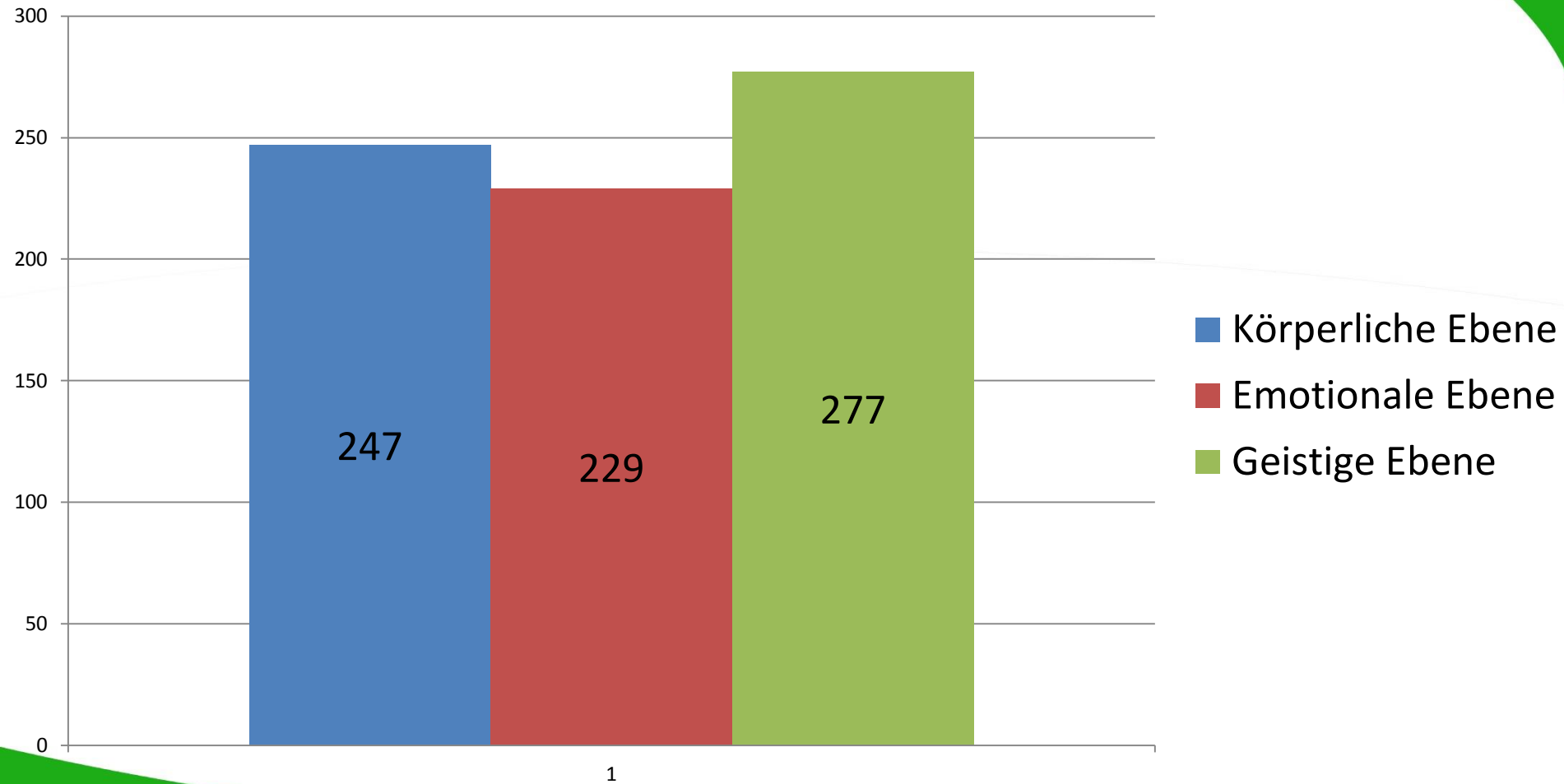
Am 08. Mai 2014 veranstaltete die BBS1 in Lüneburg einen Gesundheitstag , bei der die einzelnen Klassen eigene Projekte durchführte.

Die Klasse GK13a führte eine Infoveranstaltung zum Thema Seelische Erkrankungen durch und erhob in diesem Zusammenhang durch einen eigens Erstellten Fragebogen die folgenden Daten von den 113 teilnehmenden Schülern.

Anteil der einzelnen Stressebenen an der Gesamtzahl der Teilnehmer



Anzahl der Nennungen der Ebenen



Top 3 der Körperlichen Stressfolgen

(81 Nennungen)

#1 „Ich bin Tagsüber oft müde und angespannt.“

Wurde insgesamt am häufigsten angegeben

(36 Nennungen)

#2 „Ich leide unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.“

(32 Nennungen)

#3 „Ich reagiere öfter mit Kopfschmerzen oder Schmerzen in der Kiefermuskulatur.“

Top 3 der Emotionalen Stressfolgen

(73 Nennungen)

#1 *„Mir fehlt in letzter Zeit Motivation in Schul- und anderen Angelegenheiten.“*

(33 Nennungen)

#2 *„Ich bin oft plan- und ziellos.“*

(31 Nennungen)

#3 *„Meine Stimmungslage ist oft deprimiert, auch ohne Anlässe.“*

Top 3 der Geistigen Stressfolgen

(39 Nennungen)

#1

„In Gesprächen verliere ich manchmal den roten Faden.“

(38 Nennungen)

#2

„Ich vergesse öfter wichtige Dinge als früher.“

(34 Nennungen)

#3

„In Schule, Beruf und Freizeit hat sich allgemeine Interessenlosigkeit entwickelt.“

Zusammenfassung:

- Auf der geistigen Ebene äußert sich der Stress der Schüler am stärksten.
- Insgesamt sind die Schüler der BBS1 stark gestresst: 81 von 113 Schülern sind den Tag oft müde und angespannt.