

## NEWSLETTER zur Panelstudie

G

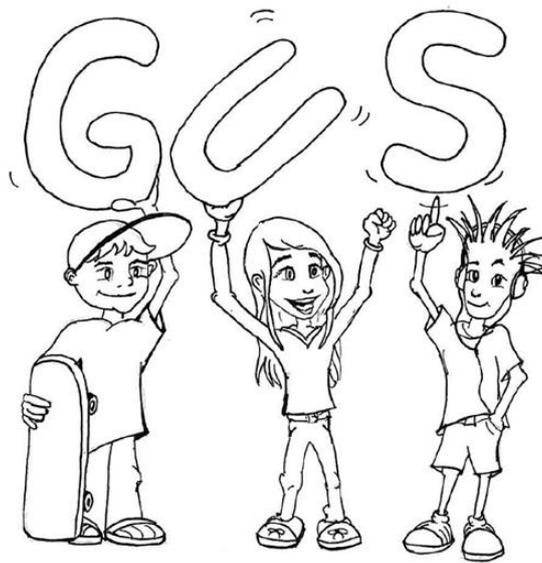
Gesundheitsverhalten und

U

Unfallgeschehen im

S

Schulalter



Dezember 2018





## „Nun weiß ich, wie viel Arbeit auf der Hinterbühne geschieht“



*Jana-Christina Zentgraf wirkte in der dritten und vierten Erhebungswelle als Interviewerin für den Standort Frankfurt an der GUS-Studie mit. Heute absolviert sie ein freiwilliges Praktikum am FZDW und lernt GUS von einer anderen Seite kennen. Zurzeit unterstützt sie das Team bei der Erstellung des Gesamtergebnisberichts zu den ersten vier Erhebungswellen.*

Frau Zentgraf, wir haben mal unsere Daten befragt ... Sie haben in Ihren zwei Jahren als Interviewerin sage und schreibe mehr als 2.000 Schülerinnen und Schüler befragt – 2.235 um genau zu sein. Überrascht Sie diese Zahl?

Ja und Nein. Mir war schon klar, dass ich viele Schülerinnen und Schülern befragt habe, aber über diese Zahl bin ich schon etwas erstaunt. Ich glaube, ich habe sie deshalb unterschätzt, da ich die Schülerinnen und Schüler immer im Klassenverbund befragt habe. Andererseits habe ich schon das Gefühl, dass mir nicht wenige Schulkinder im Gedächtnis geblieben sind. Insgesamt habe ich aber wohl etwas zu klein gedacht.

### Und wie ist Ihr allgemeiner Eindruck: Haben die Kinder und Jugendlichen die Befragung ernst genommen?

Diese Frage kann ich ohne zu zögern mit einem klaren „Ja“ beantworten. Ich hatte immer den Eindruck, dass die Kinder die Befragung ernst nehmen, und sich auch umgekehrt durch die Befragung an sich und die Studie im Allgemeinen selbst ernst genommen fühlen. Denn schließlich sind es im Grunde ja genau sie und ihre Bedürfnisse, die im Mittelpunkt der Studie stehen. So hatte ich immer das Gefühl, dass es den Kindern sehr wichtig ist, den Fragebogen gut und „nach bestem Wissen und Gewissen“ auszufüllen. Auch haben viele Kinder überhaupt nicht gezögert, Verständnis- aber auch inhaltliche Fragen zu stellen, um bloß nichts falsch zu verstehen. Einige Schülerinnen und Schüler haben sich sogar ganz genau nach dem Hintergrund der Studie, aber auch nach der Einhaltung der Datenschutzbestimmungen erkundigt. Auch manche Lehrerinnen und Lehrer waren erstaunt darüber, wie konzentriert die Kinder die Fragebögen bearbeiten. Und das spricht ja eigentlich auch schon für sich...

### Sie stecken kurz vor Ihrem Studienabschluss, haben kürzlich Ihre Masterarbeit in Soziologie eingereicht und arbeiten nun im Rahmen eines freiwilligen Praktikums bis Jahresende am FZDW. Was hat Sie daran gereizt, „die andere Seite“ des Projekts kennenzulernen

Da ich nun bereits an zwei Erhebungswellen der GUS-Studie mitgewirkt habe, hatte ich das Gefühl, schon recht gut mit ihr vertraut zu sein. Durch das Praktikum am FZDW habe ich mir vor allem erhofft, mir einen weiteren Zugang zum Forschungsprozess zu erschließen. Denn für mich als Soziologiestudentin sind natürlich beide Seiten hochinteressant: die aktive Mitarbeit bei der Generierung von Datenmaterial und die theoretische Arbeit an und mit den Daten. Das Praktikum hier am FZDW bietet mir die Möglichkeit, einen ganz anderen und tieferen Einblick in die GUS-Studie, aber auch generell in die Wissenschaftspraxis zu bekommen.

### Sie haben auch an den Vorbereitungen für die fünfte Erhebungswelle mitgewirkt. Erzählen Sie doch mal ...

Als Interviewerin ist man ja eher ausführendes Organ. Man hat eigentlich keine wirkliche Vorstellung von der Arbeit und dem organisatorischen Aufwand, der in der Vorbereitung steckt. Das kann man allenfalls nur erahnen. Nun da ich bei einem Teil der Organisation mitwirken durfte, weiß ich, wie viel Arbeit auf der „Hinterbühne“ geschieht...

### Gerade arbeiten Sie an einem Bericht mit, der die Ergebnisse der ersten vier Befragungen zusammenfasst. Gibt es Ergebnisse, die Sie so nicht erwartet haben?

Tatsächlich hat es mich etwas überrascht, dass der Anteil der Kinder, die von schwerwiegenden und andauernden Mobbing Erfahrungen im Schulkontext berichten, über alle Erhebungswellen hinweg, immer geringer wird. Sieht man sich heute in der Medienlandschaft um, so bekommt man häufig den Eindruck, dass mit voranschreitender Digitalisierung der Begriff Mobbing einen immer größeren Platz im Diskurs einnimmt und im Schulalltag zu ei-

nem immer größeren Problem zu werden scheint. Doch die Daten zeigen hier ein etwas anderes Bild. Tatsächlich sinkt der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die durch andere gemobbt werden, mit steigendem Alter der Kinder zusehends. Das war bislang eines der Ergebnisse, das mich am meisten überrascht hat.

**Haben Sie schon eine Vorstellung, was Sie nach Abschluss Ihres Studiums gerne machen würden?**

Das ist eine wirklich schwierige Frage... Nicht zuletzt deshalb, weil ich im Laufe meines Studiums zunehmend das Gefühl bekommen habe, dass die sogenannten „weichen“ Wissenschaften, oder ganz konkret die Soziologie, gegenüber den „harten“ Wissenschaften, wie den Naturwissenschaften, zu Unrecht unterschätzt werden. Ich bin davon überzeugt, dass die Soziologie einen wichtigen Teil zur Wissensproduktion beitragen kann und dies in vielen Feldern auch tut. Und im Anschluss an mein Studium hoffe ich, meinen Beitrag dazu leisten zu können.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute und bedanken uns für das Gespräch!**



## MELDUNGEN

### *+++ Schulergebnisberichte auf den Weg gebracht +++*

Aufgrund personeller Engpässe hat sich die Anfertigung der Schulergebnisberichte in diesem Jahr leider etwas verzögert. Anfang Dezember konnten wir die Berichte aber auf den Weg bringen. Für alle teilnehmenden Schulen der vierten Erhebungswelle wird in ihnen dargestellt, wie sich die Verteilung zentraler Merkmale im Zeitverlauf entwickelt hat. Hierzu zählen bspw. die Verletzungsquote, das Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler, die Prävalenz gesundheitlicher Beschwerden und die Einschätzung des Schul- und Klassenklimas.

### *+++ Stellung in der Geburtenfolge und Eltern-Kind-Beziehung +++*

Im letzten Newsletter (Nr. 7, 2018) haben wir uns in der Rubrik *Aus den GUS-Daten* mit der Frage beschäftigt, ob die Stellung des Kindes in der Geburtenfolge Einfluss auf die Beziehung zu den Eltern und auf Persönlichkeitseigenschaften nimmt. Hier konnten wir zeigen, dass es Unterschiede zwischen Einzelkindern und Kindern mit ausschließlich jüngeren Geschwistern auf der einen und Kindern mit älteren Geschwistern auf der anderen Seite gibt. Diese Ergebnisse haben ein großes mediales Echo hervorgerufen und wurden unter anderem in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, im Deutschlandfunk und im Mitteldeutschen Rundfunk aufgegriffen. Auf unseren Internetseiten unter <http://fzdw.de/das-fzdw/presse/das-fzdw-in-der-presse/> können Sie sich die Beiträge anschauen bzw. anhören.

### *+++ Neue Open Access-Publikation auf der Basis der GUS-Daten +++*

In ihrem Beitrag *Social Capital in the Health Development of Children* beschäftigen sich Andreas Klocke und Sven Stadtmüller mit der Rolle des sozialen Kapitals für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In ihrer Publikation können sie auf der Basis von Analysen der Daten des GUS-Projekts starke Hinweise für eine positive und kausale Wirkung sozialen Kapitals erkennen: Kinder und Jugendliche, die einen Zuwachs an Sozialkapital erfahren, d. h. Kinder, die von einer verbesserten Beziehung zu den Eltern und zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern berichten und sich zudem in ihrem Wohnumfeld besser aufgehoben fühlen, leiden in der Folge seltener an gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der Beitrag in der Zeitschrift *Child Indicators Research* ist [hier](#) vollständig und kostenfrei abrufbar.



## AUS DEN GUS-DATEN

Bereits im ersten Newsletter haben wir berichtet, dass Schlafstörungen mit einer höheren Verletzungswahrscheinlichkeit einhergehen. Heute möchten wir das Thema „Schlaf bei Kindern und Jugendlichen“ noch einmal ausführlicher betrachten und die Konsequenzen von Schlafdauer und Schlafqualität auf die Konzentrationsfähigkeit analysieren.

Seit Beginn der Studie befragen wir die Kinder und Jugendlichen, wann sie an Schultagen für gewöhnlich abends ins Bett gehen und wann sie morgens aufstehen. Auf der Grundlage der Antworten zu diesen Fragen können wir für jedes befragte Schulkind die individuelle Schlafdauer an Schultagen berechnen. In der fünften Klasse (Erhebungsjahr 2014/2015) – hier sind die Kinder ca. 11 Jahre alt – beträgt die mittlere Schlafdauer der befragten Schulkinder knapp zehn Stunden. Erwartungsgemäß sinkt sie mit zunehmendem Alter, wie untenstehende Abbildung zeigt. So berichten die Jugendlichen im Alter von 14 Jahren, täglich (im Mittel) nur noch rund acht Stunden zu schlafen. Die mittlere Schlafdauer nimmt im betrachteten Zeitraum somit um mehr als 20 Minuten pro Altersjahr ab.

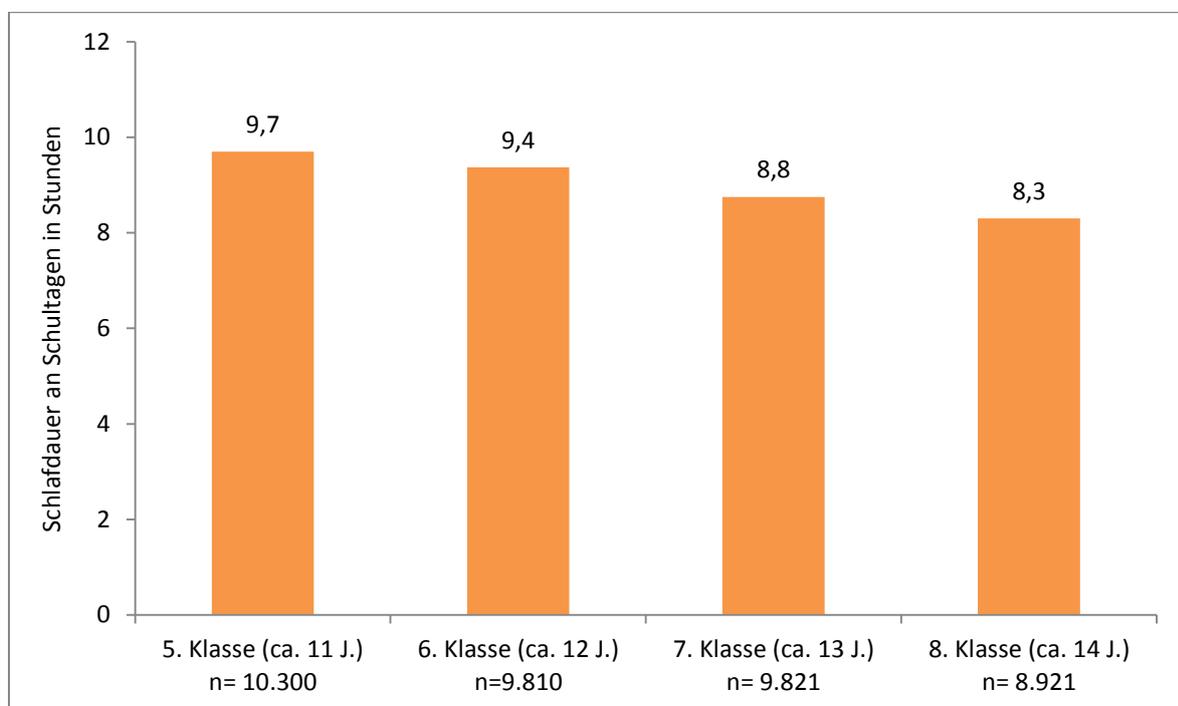


Abbildung 1 : Durchschnittliche Schlafdauer an Schultagen in Stunden nach Alter

Der Rückgang der Schlafdauer liegt zentral daran, dass die Schülerinnen und Schüler im Zeitverlauf immer später ins Bett gehen: Gaben in der 5. Jahrgangsstufe noch weit mehr als die

Hälfte der befragten Schülerinnen und Schüler (57%) an, vor 21 Uhr ins Bett zu gehen, so sind es drei Jahre später nur noch etwas mehr als sechs Prozent.

Die National Sleep Foundation empfiehlt für die betrachtete Alterspanne der Kinder acht bis elf Stunden Schlaf<sup>1</sup>, wenngleich zu erwähnen ist, dass jeder Mensch eine eigene optimale Schlafdauer hat. Dies bedeutet, dass eine Abweichung vom Durchschnitt nicht gleich bedeuten muss, dass die Kinder oder Jugendlichen ein ungesundes Schlafverhalten an den Tag legen. So empfiehlt die AG Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) beispielsweise, für jedes Kind individuell die perfekte Schlafdauer zu ermitteln.<sup>2</sup> Da aber für die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen acht bis elf Stunden Schlaf als optimal angesehen werden können, haben wir uns angeschaut, wie viele der befragten Schüler und Schülerinnen hiervon abweichen und weniger als acht Stunden schlafen.<sup>3</sup>

	5. Klasse (ca. 11 J.)	6. Klasse (ca. 12 J.)	7. Klasse (ca. 13 J.)	8. Klasse (ca. 14 J.)
weniger als 8 Std.	1,6	4,6	15,6	29,6
8 Std. oder mehr	98,5	95,4	84,4	70,5
n	10.300	9.810	9.821	8.921

Tabelle 1: Schlafdauer nach Alter, alle Angaben in %

Wie aus Tabelle 1 ersichtlich wird, weisen die meisten Kinder und Jugendlichen über alle Erhebungswellen hinweg eine Schlafdauer von mindestens acht Stunden auf. Allerdings verschiebt sich das Bild mit zunehmendem Alter deutlich, so dass dies in der 8. Jahrgangsstufe nur noch auf rund 70 Prozent der Jugendlichen zutrifft.

Nun stellt sich die Frage, ob eine kurze Schlafdauer von weniger als acht Stunden negative Auswirkungen auf die Schülerinnen und Schüler hat. Um dies zu prüfen nehmen wir in der Folge die subjektiv empfundene Konzentrationsfähigkeit in den Blick. Seit Beginn der Studie fragen wir, an wie vielen Tagen in der Woche sich die Kinder schlecht konzentrieren können. Hierbei wird stellvertretend nach der *letzten Woche* gefragt, damit es den Kindern und Jugendlichen leichter fällt, dies zu quantifizieren. Die folgende Abbildung gibt Aufschluss über die gemeinsame Verteilung von Schlafdauer und Konzentrationsfähigkeit. Betrachtet werden hierbei jene Kinder und Jugendlichen, die angaben sich an zwei oder mehr Tagen in der Woche schlecht konzentrieren zu können.

<sup>1</sup> [National Sleep Foundation, Sleep Duration Recommendations](#)

<sup>2</sup> [Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin \(DGSM\), AG Pädiatrie 2011](#)

<sup>3</sup> Der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die mehr als 11 Stunden schlafen, ist sehr überschaubar und wird daher nicht weiter separat betrachtet. In der ersten Erhebungswelle traf das zwar noch auf 326 Schulkinder (3,2 Prozent) zu. Dieser Anteil ging jedoch in der Folge kontinuierlich zurück und belief sich in der vierten Erhebungswelle auf noch lediglich 0,4 Prozent (33 Kinder).

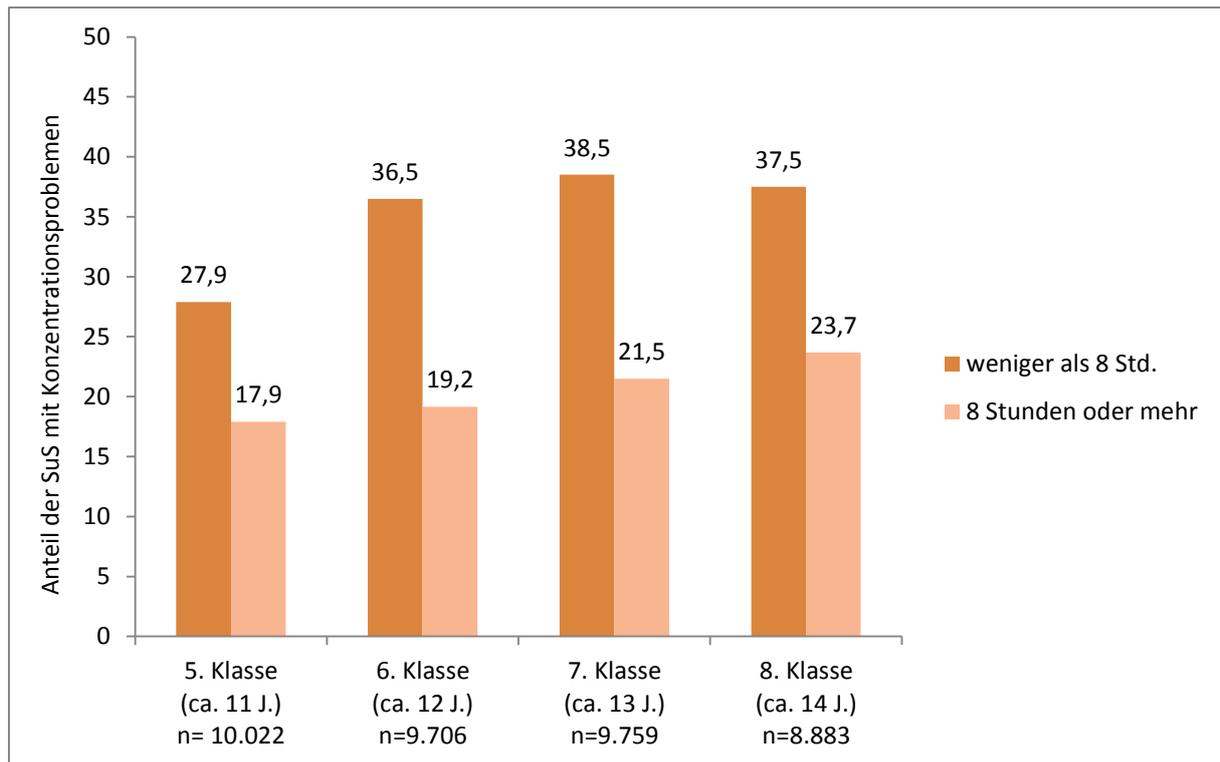


Abbildung 2: Anteil der Schülerinnen und Schüler, die angeben, sich an zwei oder mehr Tagen schlecht konzentrieren zu können nach Schlafdauer, Angaben in %

Hier sind klare Unterschiede ersichtlich: so geben Kinder, die an Schultagen weniger als acht Stunden schlafen, über alle Jahrgangstufen hinweg weitaus häufiger an, sich an zwei oder mehr Tagen schlecht konzentrieren zu können. Der Unterschied verringert sich in den jüngeren Erhebungswellen jedoch leicht, da auch in der Gruppe derjenigen Schülerinnen und Schüler, die acht Stunden oder mehr schlafen, die Prävalenz von Konzentrationsproblemen zunimmt.

Neben der Schlafdauer mag auch die Schlafqualität Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler haben. Dieser zweiten Dimension des Schlafs wenden wir uns im Folgenden zu. Seit Beginn der Studie fragen wir die Schülerinnen und Schüler, an wie vielen Tagen in der Woche sie schlecht schlafen. Auch hier wird stellvertretend nach der *letzten Woche* gefragt.

In der folgenden Tabelle 2 ist zunächst die Verteilung in ihrer Gesamtheit für alle Schuljahre wiedergegeben. Dabei erkennen wir wenig Veränderung, die Werte variieren über die Jahre hinweg um maximal vier Prozentpunkte.

	5. Klasse (ca. 11 J.)	6. Klasse (ca. 12 J.)	7. Klasse (ca. 13 J.)	8. Klasse (ca. 14 J.)
gar nicht	42,2	42,8	41,3	38,8
an einem Tag	28,6	28,2	28,1	27,8
an 2-4 Tagen	17,0	16,7	17,6	19,2
an 5 oder mehr Tagen	12,3	12,4	13,0	14,1
n	10.289	9.951	9.955	9.085

Tabelle 2: Häufigkeit der Tage, an denen Schülerinnen und Schüler innerhalb der letzten Woche schlecht schlafen konnten, Angaben in %

Insgesamt sind die Kinder in der Mehrzahl, die an keinem oder an maximal einem Tag in der Woche schlecht schlafen.

Neben dieser Frage haben wir in den vergangenen zwei Jahren einen weiteren Indikator für Schlafqualität in unser Frageprogramm integriert. Seither fragen wir die Schülerinnen und Schüler, ob bzw. wie häufig sie nachts aufwachen und wie gut sie wieder einschlafen können, wenn sie denn einmal aufgewacht sind.

Auf die Frage, wie häufig es vorkommt, dass man nachts aufwacht, gab im 7. Schuljahr (Erhebungsjahr 2016/17) etwa jedes zehnte befragte Schulkind (9,3 Prozent) „mehrmals pro Nacht“ an. Dieser Anteil ist ein Jahr später in etwa identisch (9,6 Prozent). Von diesen Schülerinnen und Schüler gaben in beiden Befragungen wiederum jeweils mehr als die Hälfte (55,9 Prozent in der dritten und 54,2 Prozent in der vierten Erhebungswelle) an, nach dem Aufwachen in der Regel nicht mühelos wieder einschlafen zu können.

Für diese beiden Indikatoren der Schlafqualität zeigen sich ebenfalls klare Zusammenhänge mit der Konzentrationsfähigkeit: Schülerinnen und Schüler, die berichten, an mehr als zwei Tagen in der Woche schlecht zu schlafen, geben zugleich auch deutlich häufiger an, an mehr als zwei Tagen unter Konzentrationsproblemen zu leiden (siehe Abbildung 3).

Ähnlich verhält es sich mit dem zweiten Indikator für eine schlechte Schlafqualität: Von jenen Kindern, die entweder nachts nur selten aufwachen oder in einem solchen Fall mühelos wieder einschlafen, berichten lediglich 22,5 (dritte Erhebungswelle) bzw. 26,4 Prozent (vierte Erhebungswelle) von Konzentrationsproblemen an mehr als zwei Tagen in der Woche. In der Gruppe der Kinder, die häufig nachts aufwachen und dann auch Probleme haben, wieder einzuschlafen, belaufen sich die entsprechenden Werte auf 57,6 bzw. 59,8 Prozent.

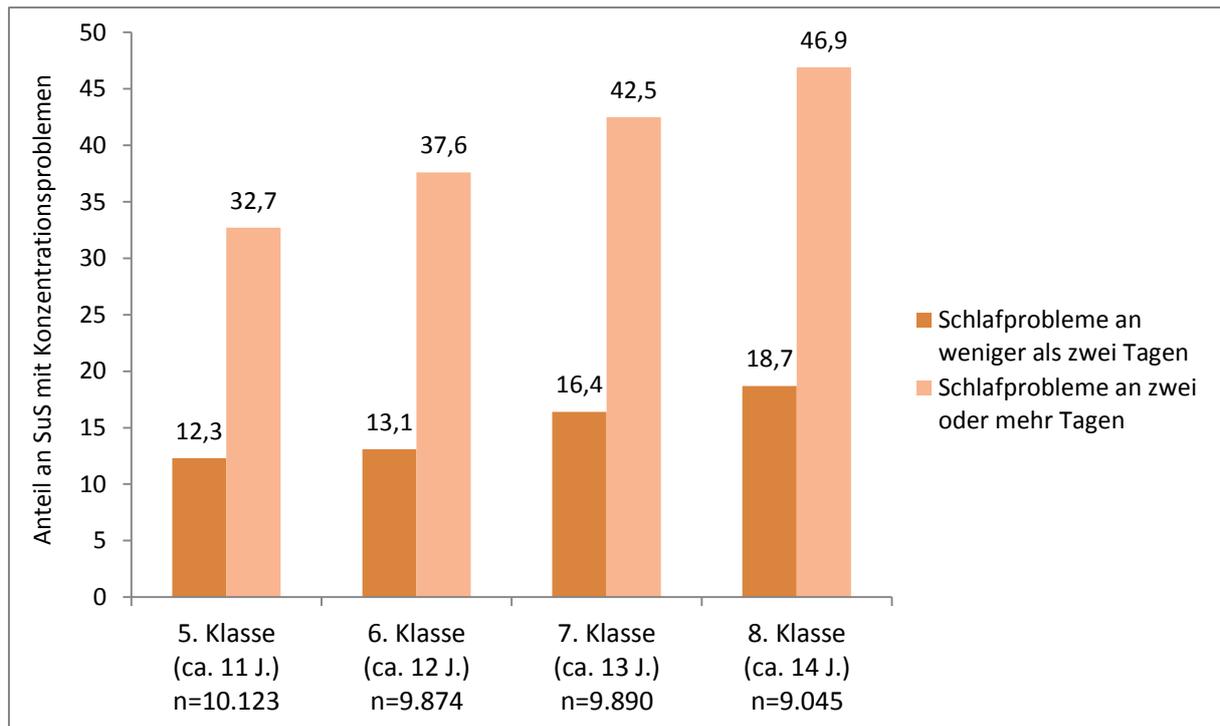


Abbildung 3: Anteil der Schülerinnen und Schüler, die angeben, sich an zwei oder mehr Tagen schlecht konzentrieren zu können nach Schlafqualität, Angaben in %.

Insgesamt geht somit neben einer zu kurzen oder zu langen Schlafdauer auch eine schlechte Schlafqualität mit erheblichen Konzentrationsproblemen einher. Weiterführende Analysen zeigen, dass sämtliche Schlafindikatoren ein erhöhtes Risiko von Verletzungen im Schulkontext mit sich bringen. Dies gilt auch für häufige Konzentrationsprobleme. Dabei wirken sich zwar, wie soeben gezeigt, Schlafdauer und Schlafqualität erheblich auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Die Einflüsse von Schlafdauer und Schlafqualität auf das Verletzungsrisiko sind jedoch weitgehend unabhängig von der Konzentrationsfähigkeit der befragten Schülerinnen und Schüler. Somit ist in einer längeren Schlafdauer und in einer besseren Schlafqualität der Kinder und Jugendlichen ein wichtiger Ansatzpunkt für Unfallprävention im Schulkontext zu sehen. Denn einerseits gibt es unmittelbare Effekte der Schlafdauer und der Schlafqualität auf das Verletzungsrisiko. Und andererseits gibt es indirekte Effekte, die, vermittelt über die Konzentrationsfähigkeit der Kinder, das Verletzungsrisiko beeinflussen.

Erst kürzlich wurde in der Presse von den positiven Auswirkungen eines späteren Schulstarts berichtet.<sup>4</sup> Diese Diskussion ist keineswegs neu. Was in ihr jedoch stets zu kurz kommt, ist die Sichtweise der Schülerinnen und Schüler zu diesem Thema. Womöglich möchten sie gar nicht später mit dem Unterricht beginnen, da sie dann am Nachmittag weniger Freizeit haben. Bald wird es hierzu erste Erkenntnisse geben: In der aktuell laufenden fünften Erhebungswelle haben wir nämlich zwei Fragen integriert, die sich mit dem Thema früherer Schulbeginn beschäftigen. Sobald hier die ersten Ergebnisse vorliegen, werden wir Sie darüber informieren.

<sup>4</sup> <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/unterrichtsbeginn-schueler-profitieren-von-spaeterer-anfangszeit-studie-a-1243412.html>



**Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019**

Das GUS-Projekt wird durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung gefördert.