

Leitfaden der **AG Prävention** zur Verbesserung der Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule in der Präventionsarbeit (Stand: 05.12.2025)

Inhaltsverzeichnis

I. Allgemeine Anmerkungen	S. 2
II. Ziele des Austausches über präventive Themen.....	S. 2
1. Themenbereich Gewaltprävention und Sicherheit im Internet	ab S. 2
1.1. (Cyber-)Mobbing.....	S. 2
1.2. Hate Speech – Hasskommentare und Diskriminierung	S. 3
1.2.1. Queerfeindlichkeit.....	S. 4
1.3. Radikalisierung und Extremismus.....	S.4
1.4. Gewalt und Pornographie	S. 4
1.4.1. Cybergrooming.....	S. 5
1.5. Datenschutz/Privatsphäre.....	S. 5
2. Themenbereich Suchtprävention	ab S. 6
2.1. Stoffgebundene Süchte (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.).....	S. 6
2.2. Stoffungebundene Süchte	
2.2.1. Computerspiele und Übergang zur Gamingsucht	S. 7
2.2.2. Social Media-Sucht.....	S. 8
2.2.3. Essstörungen.....	S. 8
3. Themenbereich mentale Gesundheit	
3.1. Aktuelle Copsy-Studie	S. 9
3.2. Autoaggressionen – Selbstverletzungen und Suizidalität.....	S. 9
3.3. Leistungsdruck	S. 9
IV. Liste möglicher Ansprechpartner*innen	ab S. 10
A. Schulinterne Ansprechpartner*innen	S. 10
A.1 Multiprofessionelles Team (MPT).....	S. 10
B.1 Allgemeine psychosoziale Beratungsstellen/Hilfe in Lebensfragen.....	S. 10
B.2 Externe Ansprechpartner*innen zu Gewalt- und Suchtprävention.....	S. 10
B.3. Beratungsstellen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen.....	S. 11
C.1 Hilfreiche Websites zu den Themen Datenschutz/Cybermobbing.....	S. 11
C.2 Hilfreiche Websites zum Thema „Mediensucht“ (Gaming/Social-Media).....	S. 12
D. Weitere Quellen.....	S. 12

I. Allgemeine Anmerkungen

Sinnvolle Präventionsarbeit und die Verbesserung von **Medienkompetenzen** unserer Schülerinnen und Schüler bedarf der **Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule**.

Dieser Leitfaden soll zur schnellen Information über die verschiedenen Themenbereiche der **Prävention** im Kindes- und Jugendalter dienen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit), Tipps zur weiteren Lektüre geben und Hilfe bei der Suche nach passenden internen und externen Ansprechpartner*innen bieten.

Die AG Prävention organisiert regelmäßig Workshops und Elternabende zu verschiedenen Themen der Sucht- und Gewaltprävention. Zusätzlich kann es aber auch sinnvoll sein, die klasseninternen Elternabende zu nutzen, um sich über Themen auszutauschen, die für alle Kinder und Eltern der Klasse relevant sind.

II. Ziele des Austausches über präventive Themen

- Sensibilisierung der Eltern und Lehrer*innen für Problemfelder, die sich sehr negativ auf die psychische und physische Gesundheit unserer Schüler*innen auswirken können.
- Verbesserung des Diskurses zwischen Elternhaus und Schule zur bestmöglichen Umsetzung des **gemeinsamen Erziehungsauftrages**.
- Verbesserung der Kooperation der Eltern einer Klasse untereinander (gemeinsam an einem Strang ziehen, gerade auch bei Argumentationen der Form „alle dürfen, außer mir“ seitens der Kinder und Jugendlichen).

→ *Ein wertschätzender, respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen sollte oberstes Ziel der elterlichen und schulischen Erziehung und Präventionsarbeit sein, da starke Persönlichkeiten mit einem gesunden Selbstwertgefühl generell weniger anfällig für Sucht- und Gewaltproblematiken aller Art sind. (Vgl. Leitbild)*

1. Themenbereich Gewaltprävention und Sicherheit im Internet

1.1. (Cyber)Mobbing

- Laut einer repräsentativen Studie im Auftrag der Barmer vom Herbst 2024 ist die Zahl der von Mobbing und Cybermobbing betroffenen Kinder und Jugendlichen **weiterhin leicht gestiegen**. Dort berichten **62% der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren Erfahrung mit Cybermobbing** gemacht zu haben, davon **16% als Betroffene**. Nach einer weiteren Studie der WHO ist **jedes sechste Schulkind in Europa** von *täglichen Attacks, Beleidigungen/Beschimpfungen und Drohungen* auf Whatsapp, Instagram, Snapchat oder anderen sozialen Netzwerken betroffen.¹ Manche Fälle bestehen bereits seit der Grundschule und werden in die weiterführende Schule „mitgenommen“.
- Echtes“ Mobbing betrifft immer die ganze Klasse, da jede/r gewollt oder ungewollt eine Rolle im System einnimmt.
- Oft sind Klassenchats/-Gruppierungen bei WhatsApp Austragungsorte von Cybermobbing.
- Meistens bekommen die Lehrer*innen und Eltern von Cybermobbing nichts mit, da

¹<https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/barmer-jugendstudie-2024-25-cybermobbing>

die betroffenen Kinder sich schämen und niemanden damit belasten wollen.
 → Laut Barmer-Sinus-Studie berichten 25 % der Betroffenen, dass ihnen keinerlei Hilfe und Unterstützung zuteil wurde, 2023 waren es noch 15%.

→ Es braucht in jeder Klasse potenzielle Unterstützer*innen, die einer erwachsenen Vertrauensperson von Vorfällen z.B. im Klassenchat erzählen. Voraussetzung dafür ist ein **Klima des Vertrauens in Schule und Elternhaus**.

- Da die meisten Fälle von Cybermobbing außerhalb der Schule passieren, sind v.a. die Eltern in der Pflicht, sich regelmäßig für die Aktivitäten ihrer Kinder in sozialen Netzwerken zu interessieren und sensibel dafür zu sein, wenn sich ihre Kinder zurückziehen und es ihnen offensichtlich nicht gut geht.

→ *Egal ob Betroffene oder „Beobachter“: Bitte wenden Sie sich bei einem Verdachtsfall sofort an den/die Klassenlehrer/in. Diese/r wird gemeinsam mit den schulinternen Expert*innen überlegen, wie in dem individuellen Fall am besten vorgegangen wird. **Je früher reagiert wird, desto besser!***

→ Grundsätzlich muss beim Thema „Mobbing“ sensibel agiert werden, da viele gut gemeinten „Schnellschüsse“ von Lehrer*innen und Eltern die Situation des Kindes verschlimmern können (manchmal werden die Konflikte sogar auf der Elternebene weiter ausgetragen, was ebenfalls wenig zielführend ist).

→ im Zweifelsfall professionelle Hilfe einschalten (siehe Liste am Dokumentende).

- Eltern sollten sich auch unvoreingenommen über die Rolle des eigenen Kindes bewusst werden, viele Eltern von „Angreifer*innen“ wollen dies nicht wahrhaben und verhindern somit den Lerneffekt bei ihren Kindern.

→ *Eltern der Unterstufenklassen sollten sich evtl. auf **gemeinsam getroffene Maßnahmen** einigen (z.B. Handys nachts einzusammeln), um das Risiko des „nächtlichen Durchchattens“ und im schlimmsten Fall „Mobbens“ zu minimieren (Vgl. auch Social Media bzw. Gamingsucht).*

→ Es ist zu empfehlen, die Smartphones auf Klassenfahrten der Unterstufe zuhause zu lassen bzw. einzusammeln und nur zu festen Zeiten auszugeben (für Fotos kann man z.B. Einwegkameras benutzen). *Unabhängig von dieser Empfehlung obliegt die Entscheidung über die jeweilige Regelung natürlich der jeweiligen Klassenleitung.*

1.2. Hate Speech – Hasskommentare und Diskriminierung im Netz

- Hate Speech (Hassrede) beschreibt abwertende, menschenverachtende und volksverhetzende Sprache und Inhalte in Sozialen Netzwerken, Foren und Kommentarspalten, die sich meistens gegen Gruppen (oder einzelne Mitglieder) von Minderheiten richten. Diese allgegenwärtigen Hasskommentare verletzen Artikel 1 des Grundgesetzes „die Würde des Menschen ist unantastbar“ und überschreiten dadurch die Grenzen der Meinungsfreiheit.
- Einen Überblick zum Thema „Hatespeech“ gibt es auf der [Website des Jugendserver-Saarland](#).
- Bereits seit einiger Zeit sind menschenverachtende „**Sticker**“ (= geschmacklose Bildchen oder Memes) mit rassistischen, antisemitischen, sexistischen, pornographischen, homo- und transphoben un/oder gewaltverherrlichenden Inhalten in den sozialen Netzwerken verbreitet. Leider werden immer wieder auch in Klassenchats unserer Schule solche Bildchen verschickt, teilweise auch um einzelne Schüler*innen zu diffamieren (→ vgl. Thema Cybermobbing).

→ Neben den ethischen Aspekten sollten sich die Kinder und Jugendlichen auch die möglichen Konsequenzen bewusst machen, wenn z.B. **strafrechtlich relevante Inhalte** wie z.B. Nazi-Symbole oder Kinderpornographie (darunter zählen auch selbst gemachte Nacktfotos vgl. Thema 1.4. Datenschutz) weiterverschickt werden.

1.2.1. Queerfeindlichkeit:

[Homophobie in Zahlen zeigt eine besorgniserregende Realität](#): Das BKA registrierte 2023 einen Anstieg queerfeindlicher Straftaten um 50 % (1.785 Fälle), wobei Beleidigungen und Gewalt dominierten, bei hoher Dunkelziffer. Viele LSBTIQ*-Menschen erleben im Alltag Diskriminierung, besonders in Bildungseinrichtungen (15 % der Betroffenen). Trotz gesellschaftlicher Fortschritte (Ehe für alle) bleibt Homophobie tief verwurzelt, manifestiert sich in Hasskriminalität und Vorurteilen, die auch durch Sprache und Gewohnheiten bestehen.

→ *Stehen Sie ein für Menschenrechte und helfen Sie mit, ihr Kind für diskriminierende Sprache (z.B. „schwul“ als Schimpfwort) zu sensibilisieren!*

1.3. Radikalisierung und Extremismus

- Jugendliche radikalisiert sich häufig aufgrund von Sinnsuche, Identitätskrisen oder dem Gefühl mangelnder Perspektiven, wobei extremistische Gruppen vordergründig „einfache“ Lösungen anbieten und sie gezielt in Online- und Offline-Netzwerke einbinden. Soziale Medien spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie ein direkter Kanal für Propaganda und Rekrutierung sind.

[Hier der Link zu einem sehr guten Artikel über Extremismusprävention](#), der vor Stigmatisierung und Alarmismus warnt, aber auch die Gefahren für unsere Demokratie benennt.

[Hier findet sich ein Überblick über Hilfsangebote für Eltern und LehrerInnen](#) (vor allem bezogen auf Islamismus).

- Die AfD wirbt z.B. auf sozialen Medien wie z.B. TikTok ebenso aggressiv wie erfolgreich um jugendliche Wähler. Sie nutzt eine einfache und oft aggressive Sprache, um auf Sorgen und Unzufriedenheit zu reagieren. Dadurch gewinnt die Partei in dieser Altersgruppe an Popularität und [erreicht in Deutschland auf TikTok die höchste Reichweite aller Parteien](#). Experten sehen darin eine Strategie, die auch auf die gezielte Ansprache junger Männer abzielt, da diese häufiger rechts wählen.

→ *Bleiben Sie mit Ihren Kindern im Gespräch, auch über politische Themen! Oft geht es in erster Linie um Provokation, es können sich aber auch schleichend antidemokratische Meinungen entwickeln, die Ernst genommen werden müssen!*

1.4. Gewalt und Pornographie im Internet

- Die Kinder und Jugendlichen werden im Internet - gewollt oder ungewollt - mit gewaltverherrlichendem und pornographischem Material konfrontiert (z.B. Hardcore-Pornos-Schauen als Partyspiel oder als „Mutprobe“ im Klassenchat von 5er und 6er Klassen).
- „**YouTube-/TikTok-/ bzw. Online-Challenges**“ sind digitale Mutproben, die zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgeschäden (in Einzelfällen bis zum Tod) führen können. (vgl. Zimt-Challenge/Deo-Challenge/Blackout Challenge/Paracetamol-Challenge).²

→ Ein gesundes Selbstbewusstsein und das Wissen um die Folgen/Gefahren

² <https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2021/02/challenges-mutproben-aus-dem-internet/>

kann am ehesten davor schützen, sich an solchen Challenges (z.B. aus Gruppenzwang heraus) beteiligen zu müssen.

→ Ein grundsätzliches Verbot von YouTube oder TikTok ist wenig sinnvoll, da die Kinder im Zweifelsfall heimlich bzw. bei Freunden schauen. Eltern sollten aber unbedingt im Gespräch mit ihren Kindern über deren Internetnutzung bleiben, um sie bei der Verarbeitung von verstörenden Bildern/Videos etc. unterstützen zu können. (Dazu findet sich hier der [Link zu einem aktuellen Videoclip von Schau Hin!](#).)

→ Eltern sollten für zuhause unbedingt **Werbefilter** (Adblocks) bzw. **Zeitfilter** einsetzen, um die Gefahr durch zu lange Internetzeiten (*Vgl. auch Social-Media bzw. Gamingsucht*) und die Konfrontation mit verstörenden Inhalten zu minimieren.

→ Ebenfalls sollten die Altersfilter bei Netflix, Amazon Prime etc. aktiviert werden und die Jugendschutzgesetz-Bestimmungen für Computerspiele, Filme etc. beachtet werden.

→ Eltern sollten im besten Fall Interesse an den Inhalten der Serien/Filme/Computerspiele zeigen, die ihre Kinder konsumieren. Die gehypte koreanische Serie „Squid Game“ zeigt z.B. mittlerweile in der 3. Staffel explizite Gewaltszenen und ist für Kinder unter 16 Jahren nicht zu empfehlen.

1.4.1. Cybergrooming/ sexuelle Gewalt im Internet

- 70 Prozent der Mädchen und Frauen sind bei der Nutzung sozialer Medien von digitaler Gewalt betroffen.³ (Diese Zahl deckt sich auch mit den Erfahrungen unserer Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe, die fast alle bereits ungewollt mit „Dick Pics“ oder anderen sexuellen Inhalten konfrontiert wurden.)
- Eine stetig wachsende Gefahr in sozialen Netzwerken sowie Computerspielen mit Mehrspieler-Modus, stellt **Cybergrooming** dar. Hierbei tarnen sich Erwachsene mithilfe von Fake-Accounts, die dazu dienen, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu treten. Sobald das Vertrauen hergestellt und gestärkt wurde, werden Profile gehackt, Nacktbilder und Videos von den Kindern und Jugendlichen erpresst und anderweitig (digital oder bei Treffen) sexuelle Gewalt ausgeübt. Für mehr Informationen zum Thema [Cybergrooming bitte hier klicken.](#)
→ Das Thema ist sehr schambehaftet und die Täter*innen arbeiten geschickt mit Druck, Drohungen und Erpressung. Daher fällt es betroffenen Kindern und Jugendlichen extrem schwer, sich zu öffnen. ([Eine aktuelle empfehlenswerte ARD-Dokumentation zum Thema schildert den besonders tragischen Fall von Ayleen.](#))
→ Grundsätzlich sollte man – zuhause und in der Schule - ein Klima des Vertrauens schaffen, in dem auch heikle Themen zu Sprache gebracht werden können. Kinder sollten im besten Fall von Beginn an lernen, NEIN sagen zu dürfen, wenn ihnen jemand – digital oder im realen Leben - näher kommt als erwünscht. („Mein Körper gehört mir.“)
→ Eltern sollten allerdings nicht direkt in Panik verfallen und sämtliche Internet-Aktivitäten unterbinden, sobald ihr Kind ihnen von negativen Erfahrungen erzählt. Das führt eher dazu, dass sich ihr Kind komplett verschließt.

→ Die AG Prävention arbeitet seit einigen Jahren mit der Kinderschutz-Organisation der AWO „Phönix“ zusammen, die kostenlose Workshops in Klasse 5 und einen dazugehörigen Elternabend anbieten (dieses Schuljahr am **Mittwoch, den 04.03.2026** von 18-19:30 Uhr).

³ <https://www.bzjk.de/bzjk/service/alle-meldungen/bundesrat-billigt-reform-des-jugendschutzgesetzes-175026>

1.4. Datenschutz/Privatsphäre

- Nicht selten sind die Kinder und Jugendlichen selbst die Ursache für Datenschutz-Verletzungen, da sie z.T. sehr freizügig mit den eigenen Daten bzw. Fotos, sowie mit den Daten und Fotos von Freunden umgehen (z.B. Fotos von Party-Exzessen.)
- So kommt es z.B. immer wieder vor, dass Mädchen und Jungen Gleichaltrigen Nacktbilder von sich schicken (Fachbegriff „Sexting“), die dann ungewollt weiterverbreitet werden.
 - Eltern sollten ihre Kinder möglichst früh für den Umgang mit den eigenen und fremden Daten/Fotos sensibilisieren und sie über die möglichen (für die Jugendlichen oft nicht absehbaren oder nicht ernst genommenen) Folgen aufklären. Beim Weiterschicken bzw. bereits Besitz von Nacktfotos macht man sich z.B. strafbar (Stichwort Kinderpornographie!).
 - Grundsätzlich sollte man sich bei sämtlichen sozialen Netzwerken an deren Altersfreigaben orientieren. WhatsApp und YouTube sind z.B. erst ab 16 Jahren offiziell erlaubt, Instagram/Snapchat/TikTok ab 13 Jahren, zum **Überblick über die Altersangaben bitte hier klicken**).
 - Ein nicht-öffentliches Profil schützt auch vor ungewollten Kontaktforderungen/sexuellen Belästigungen durch Fotos von Fremden!
 - **• Bleiben Sie im besten Fall mit ihren Kindern im Gespräch und lassen Sie sie nicht mit ihren Smartphones alleine!**
 - *Die AG Prävention arbeitet bereits seit vielen Jahren mit dem Unabhängigen Datenschutzzentrum Saarland zusammen und organisiert jedes Schuljahr Workshops zum Thema Datenschutz und Sicherheit im Internet für alle 6er-Klassen.*

2. Themenbereich Suchtprävention

2.1. Stoffgebundene Süchte (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.)

- **Tabak:** Seit 2021 hat die Zahl der Jugendlichen, die Zigaretten konsumieren, deutlich zugenommen. Laut der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) lag die Quote bei den 14-17-jährigen im Jahr 2021 bei 8,7 %, im Jahr 2022 verdoppelte sie sich fast auf 15,9 %. Obwohl die Quote im Jahr 2023 mit 14,9% wieder leicht rückläufig war, ist die Zahl der jugendlichen Raucher weiterhin erschreckend hoch. (Unter den 18-25-jährigen lag die Quote 2022 bei 40,8%, im Jahr 2023 bei 37,6%.)⁴
Expert*innen führen die hohen Zahlen u.a. auf den vermehrten Stress während der Corona-Pandemie zurück.
- **E-Shishas** sind seit 2016 für Jugendliche unter 18 Jahren verboten, da die gesundheitlichen Folgen noch nicht gänzlich abzusehen sind. In jedem Fall begünstigt der Konsum von E-Shishas durch die Gewöhnung an den Akt des Rauchens den Umstieg auf andere Konsummittel wie Zigaretten und Cannabis. Zudem werden von einigen Jugendlichen auch „Vaporizer“ mit Cannabisblüten konsumiert (gesundheitlich sehr viel bedenklicher als E-Shishas wegen des THC-Gehalts).
- Seit einiger Zeit liegen **Vapes** und **Snus** ([kleine Tabakbeutelchen, die zwischen Lippe und Zähne geklemmt werden](#)) auch an unserer Schule im Trend. Langzeitstudien dazu fehlen bisher, schädlich für Kinder und Jugendliche sind sie aber in jedem Fall.⁵

⁴ <https://www.debra-study.info/>

⁵ <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/warum-jugendliche-rauchen-und-welche-schaeden-das-verursacht/>

- **Cannabis:** Der Konsum von Cannabis birgt Gesundheitsgefahren insbesondere für Kinder und Jugendliche, da THC als psychoaktiver Stoff hirnschädigend wirken kann und das menschliche Gehirn bis zur Reife im Alter von 25 Jahren besonders vulnerabel ist. Dennoch beginnt der Konsum immer früher (in Ausnahmefällen bereits in Klassenstufe 7).
- Nach der **Drogenaffinitätsstudie 2025** des BIÖG gaben bei den 12– bis 17-Jährigen in den vergangenen 12 Monaten **4,6 % der Mädchen** und **7,2 % der Jungen** an, Cannabis konsumiert zu haben. Damit hat sich der Konsum in dieser Altersgruppe in den letzten zehn Jahren kaum verändert, die Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen konsumiert heute jedoch deutlich häufiger Cannabis als noch vor zehn Jahren.⁶
- **Alkohol:** Auch wenn der exzessive Konsum von Alkohol („Komasaufen“) in den letzten Jahren rückläufig ist und immer weniger 12-17-jährige Alkohol trinken (vgl. Bundesdrogenbericht S. 52), ist Alkohol als Suchtmittel im Alltag dennoch ständig präsent.
- Eltern sollten ihren Kindern dabei helfen, die Risiken einschätzen zu lernen, und einen persönlichen Standpunkt zu entwickeln. (vgl. Kampagne: „Kenn dein Limit“).
- **Energy-Drinks** sind in Deutschland zwar nach wie vor frei verkäuflich, jedoch für Jugendliche nicht als regelmäßiges Konsummittel zu empfehlen, da sie Schlafstörungen und Nervosität begünstigen. Jeder vierte der 70% aller Jugendlichen, die Energy Drinks konsumieren, trinkt mehr als gesund ist.⁷
→ **Das Gymnasium am Schloss lehnt den Konsum von Energydrinks bis einschließlich Klasse 9 ausdrücklich ab und wird ein entsprechendes Verbot im Rahmen der nächsten anstehenden Schulkonferenz Anfang 2026 auch in der Hausordnung festlegen.**

→ Da sich der Konsum von Suchtmitteln meistens außerhalb der Schule ereignet und in der Schule lediglich manchmal die negativen Begleiterscheinungen zu spüren sind, ist die Schule bei diesem Thema insbesondere auf die Erziehungsarbeit der Eltern angewiesen!

→ *Seit 2016 Jahren führen wir am GaS im Rahmen des Ethik- und Religionsunterrichts in Klassenstufe 8 eine Projektarbeit zur Suchtprävention durch, verbunden mit einem Elternabend, an dem die Schülerinnen und Schüler den Eltern ihre Projektergebnisse vorstellen (Dieses Schuljahr am 07.01.2026 um 18:30 Uhr).*

2.2. Stoffungebundene Süchte

Über sämtliche Klassenstufen hinweg kommen stoffungebundene Süchte, wie z.B. **Computerspielsucht (Gaming Disorder)**, **Social-Media-Sucht** oder **Essstörungen** (z.B. Anorexie, Bulimie) vor.

2.2.1. Computerspiele und Übergang zur Gamingsucht

- Die Zahlen der riskanten Mediennutzung sind zwar seit ihrem Höhenflug in der Pandemie mittlerweile wieder leicht rückläufig, jedoch zeigen immer noch sehr viele Kinder und Jugendliche Symptome einer Computerspielsucht („Gaming disorder“), Social-Media-Sucht oder Streaming-Sucht (Binge-Watching.)⁸
- Ein Austausch über den Umgang mit negativen Auswirkungen auf die psychische

⁶ <https://www.bioeg.de/presse/pressemitteilungen/2025-09-23-drogenaffinitaetsstudie-2025/>

⁷ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

⁸ https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442

und physische Gesundheit der Jugendlichen (Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen, Ernährung, Hygiene) und auf das Familienleben (Vernachlässigung von Sozialkontakten) könnte von den Eltern einer Klasse darum als gewinnbringend empfunden werden (z.B. Wie setze ich meinem Kind ein Zeitlimit bei „Minecraft“, ohne den Hausfrieden zu gefährden?)

- Die Vereinbarung der Eltern einer 5./6./7. Klasse, das Handy abends einzusammeln, kann die Kinder z.B. davor schützen, auch nachts ihr Handy am Anschlag haben zu müssen, aus Angst „wichtige“ Nachrichten im Klassenchat zu verpassen.
- Vor allem vor „**In-App-Käufen**“ muss gewarnt werden, da sie eine enorme (z.T. unbeabsichtigte) Kostenfalle darstellen. Eltern sollten diese Möglichkeit auf den Smartphones der Kinder dringend deaktivieren oder mit einem Passwort schützen. Mehr Infos dazu gibt es hier.
- Die ab 01.05.2021 in Kraft getretene Reform des Jugendschutzgesetzes möchte es Firmen erschweren, die Jugendlichen über sog. „Lootboxen“ noch stärker an ihre Spiele zu binden (Lootbox = virtuelle Überraschungsbox, ähnlich eines Glücksspiels, über die man im Spiel schneller fortschreiten kann – mit hohen Kosten und Suchtfaktor verbunden).⁹
- Eine sehr gute und ausführliche PDF der Computersuchthilfe zu den Themen Gaming- und Social Media-Sucht findet sich hier.

→ *Auch hier gilt: Interessieren Sie sich für die Aktivitäten Ihres Kindes/ die Inhalte der Spiele etc. Reine Verbote bringen oft wenig (die betroffenen Kinder sind eh technisch so versiert, dass sie sämtliche Schutzsysteme aushebeln können.)*

2.2.2. Social-Media-Sucht

- Die stetig wachsende Bedeutung von Social Media ist durch die Pandemie zusätzlich verstärkt worden, da sich die Sozialkontakte vermehrt in sozialen Netzwerken abgespielt haben.
- Jeder dritte Teenager nutzt Games und/oder Social Media, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen.¹⁰ Die digitale Flucht hilft jungen Menschen jedoch meistens nicht dabei, negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu lösen, sondern verstärkt in vielen Fällen bestehende Identitätszweifel.
- Viele Jugendliche konsumieren zwar „nur“ den „content“ anderer Nutzer (und vergleichen sich dabei permanent mit anderen), die meisten posten aber auch eigenen „content“ und machen sich dadurch angreifbar. Zum einen läuft man Gefahr, sich über die Anzahl der Likes zu identifizieren (dies hat einen hohen Suchtfaktor, da das Belohnungsareal bei jedem Like getriggert wird), zum anderen können Hasskommentare, Shitstorms etc. zur Schädigung des Selbstwertes führen.¹¹
- Letztlich kann jedes negative Verhalten durch die sozialen Medien verstärkt und „normalisiert“ werden (vgl. Thema 3, Autoaggression und 2.2.3. Essstörungen)
- Die permanente Beurteilung von Äußerlichkeiten auf Instagram, Tik Tok etc. (z.T. durch anonyme Hasskommentare) wirkt als Katalysator v.a. für selbst-unsichere Jugendliche.

→ Die **Stärkung des Selbstwertgefühls** (unabhängig von Äußerlichkeiten) und

⁹ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/reform-des-jugendschutzgesetzes-tritt-in-kraft-161184>

¹⁰ Ebd.

¹¹ [https://cdn.sanity.io/files/72dc0gt7/production/d7e13934629c333d58d52ac719f1c4d31e4a0ba7.pdf?dl=Broschuere_Angehoerige_Gaming-_und_Social-Media-Sucht\(4\).pdf](https://cdn.sanity.io/files/72dc0gt7/production/d7e13934629c333d58d52ac719f1c4d31e4a0ba7.pdf?dl=Broschuere_Angehoerige_Gaming-_und_Social-Media-Sucht(4).pdf)

die Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen, sollten im Elternhaus als auch in der Schule gezielt gefördert werden.

2.2.3. Essstörungen

- **Gestörtes Essverhalten** wird mehr und mehr von einem medizinischen zu einem gesellschaftlichen Problem. Nach aktuellen Studien zeigen etwa 20% aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren Symptome gestörten Essverhaltens. Fast die Hälfte der Mädchen und ein Fünftel der Jungen im Alter von 15 Jahren empfindet sich als zu dick. Mehr als die Hälfte der Mädchen hat in diesem Alter bereits Diäterfahrungen gesammelt, jedes vierte Mädchen sogar mehrfach.¹²
- Auf **TikTok** und anderen Plattformen werden zum Teil Krankheitsbilder wie Anorexie und Bulimie verherrlicht. Die Betreiber der Portale versuchen zwar, manche Seiten und Hashtags (wie z.B. im Dezember 2019 **#skinnygirlchallenge** auf TikTok) zu verbieten, es gelingt ihnen aber nur teilweise, da immer neue Challenges auftauchen.
 - Manifestierte und chronische Essstörungen gehören zu den hartnäckigsten psychischen Erkrankungen, da die Selbstwahrnehmung der Betroffenen sich stark verändert und man nur schwer alleine wieder aus dem Gedankenkarussell hinausfindet.
 - Betroffene und Angehörige sollten sich schnell professionelle Hilfe suchen, z.B. [hier auf der Homepage der BZgA.](#)

3. Themenbereich mentale Gesundheit

3.1. Ergebnisse der aktuellen Copsy-Studie (Dezember 2025)

- Die Ergebnisse der jüngst veröffentlichten *Copsy-Studie* des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (vom 04.12.2026) sind alarmierend. (Vgl. aktuelle Spiegel-Titelstory, als PDF der Elternmail vom 5.12.25 beigefügt.)
- Demnach berichten 22 Prozent der 2025 befragten Kinder und Jugendlichen von geminderter Lebensqualität, das sind sieben Prozent mehr als bei Befragungen vor der Pandemie.¹³
- 18 Prozent der Befragten [gaben an, sich einsam zu fühlen.](#)
- Auffällig ist laut der Studie, dass Mädchen und Frauen ab 14 Jahren stärker von psychischen Belastungen betroffen sind als Jungen. Vor allem jugendliche Mädchen und junge Frauen berichteten deutlich häufiger von depressiven Symptomen. Bei ihnen stieg der Anteil im vergangenen Jahr von 11 auf 17 Prozent. Bei Angstsymptomen verzeichnete die Gruppe sogar einen Anstieg von 20 auf 31 Prozent.
 - Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, ihr Kind ist besonders belastet und Sie nicht mehr an es heran kommen.

3.2. Autoaggressionen – Selbstverletzungen und Suizidalität

- Wenn junge Menschen ihrem Körper Schmerzen zufügen, nennt man das „Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten“, kurz NSSV.
- In Deutschland sind es laut einer Studie zwischen 25 und 35 % in der 9. Klasse, die sich zumindest einmal selbst verletzt haben, man geht von ca. 4 % aller Jugendlichen aus, die es regelmäßig und aktuell tun. Nach Verkehrsunfällen sind tödliche Selbstverletzungen bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren die zweithäufigste Todesursache.¹⁴

¹² <https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/wie-haeufig-sind-essstoerungen/>

¹³ <https://www.zeit.de/gesundheit/2025-12/kinder-jugendliche-pandemie-studie-psychische-gesundheit>

¹⁴ https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes_Verhalten#cite_note-12

- Selbstverletzung kommt besonders häufig bei Jugendlichen vor, die ihre negativen Gefühle vergleichsweise intensiv wahrnehmen und ein negatives Selbstbild haben, das sich bis zum Selbsthass steigern kann.
- Ähnlich wie beim Thema Essstörungen geht es auch hier oft um den Versuch, zumindest einen Teil des eigenen Lebens kontrollieren zu können und sich selbst und seinen Schmerz durch die Selbstverletzungen zu spüren.
- Auch wenn selbstverletzendes Verhalten in der Regel nicht als Selbstmordversuch zu werten ist, ist doch ein sehr großer Prozentsatz der sich selbst verletzenden Jugendlichen suizidgefährdet.
- Oft gehen Selbstverletzungen mit einer Borderline-Erkrankung einher, dies muss aber nicht zwingend der Fall sein. Gerade in Zeiten der Pandemie ist die Zahl der Jugendlichen, die sich selbst Verletzungen zufügen, leider signifikant gestiegen.
- Die Forschung geht davon aus, dass es beim ersten Kontakt mit selbstverletzendem Verhalten so etwas wie eine soziale Ansteckung gibt durch Freundinnen oder Klassenkameraden, aber auch Blogs und YouTube Videos können die Jugendlichen darin bestärken, sich selbst weh zu tun.¹⁵
→ **Betroffene und deren Eltern sollten sich in jedem Fall psychologische Hilfe suchen (siehe auch IV A1: Multiprofessionelles Team am GaS)**

4. Themenbereich Leistungsdruck

- Leider ist das Thema Leistungsdruck für viele unserer Schüler*innen über sämtliche Klassenstufen hinweg ein zentrales Thema.
- Viele Kinder und Jugendliche machen sich den Druck selbst, oft sind es aber auch die Eltern, die unnötigen Druck ausüben.
- Eltern können aber auch selbst Leidtragende des Leistungsdrucks sein, da der Familienalltag dadurch negativ beeinflusst werden kann.
→ Eltern sollten versuchen, Kindern eher Druck zu nehmen als ihn zu verstärken.
- Oft besteht ein Zusammenhang zwischen Leistungsdruck und (fast) allen, vorangegangenen Themen, da für viele Kinder und Jugendliche die Flucht in verschiedene Suchtformen als Gegenpol zu Druck und Stress in der Schule und/oder zuhause genutzt werden. (z.B. Aufbau einer Online-Parallelwelt als Verweigerungstaktik.)
- Einige Kinder und Jugendliche können von psychischen oder psychosomatischen Symptomen wie Lustlosigkeit/depressive Verstimmung, Schulangst, ständigem Kopfweg, Bauchschmerzen etc. betroffen sein.
→ Eltern und Lehrer*innen sollten sich über ihre Rolle und ihr evtl. Zutun bewusst sein und gemeinsam Strategien entwickeln, betroffenen Schüler*innen zu helfen. (z.B. Sportangebote ausweiten, Möglichkeiten der Aggressionsbewältigung schaffen, Freiräume schaffen zum „Nichtstun“, Entspannen, die „Seele-baumeln-lassen“)
→ Identitätsfindung ist und bleibt stetige Entwicklungsaufgabe
→ Hierbei müssen individuelle Entlastungsmöglichkeiten gefunden werden, keine allgemeingültige „Lösung“ möglich, da der Druck systemimmanent ist.

IV. Liste möglicher Ansprechpartner*innen

A. Schulinterne Ansprechpartner*innen

¹⁵<https://www.swr.de/swr2/wissen/selbstverletzung-bei-jugendlichen-warum-ritzen-zur-sucht-wird-sw2-wissen-2021-04-08-100.html>

- **Schulsozialarbeiter:** Herr Seiler (ferdinand-seiler@dwsaar.de)
- **Leiterin der AG Prävention:** Frau Simon (su.simon@schule.saarland)
- **Vertrauenslehrerinnen:** Frau Klein (katr.klein@schule.saarland), Frau Theobald (fa.theobald@schule.saarland)
- **Vertrauenslehrer:** Herr Kummer (n.kummer@schule.saarland), Herr Decker (t.decker@schule.saarland)

A.1 Multiprofessionelles Team (MPT)

Auf Initiative der Vertrauenslehrerinnen Frau Klein und Frau Theobald arbeitet das GaS seit einiger Zeit in regelmäßigen Abständen eng mit Frau Götzing vom Schulpsychologischen Dienst zusammen. In gemeinsamen Sitzungen werden (je nach Ermessen anonym oder mit den Eltern) besonders schwerwiegende schulinterne Fälle besprochen um den Betroffenen schneller und effektiver helfen zu können. Kolleg*innen und Eltern können Termine bei Frau Klein und Frau Theobald vereinbaren (Mailadressen siehe oben.)

B.1 Allgemeine psychosoziale Beratungsstellen/Hilfe in Lebensfragen

- Schulpsychologischer Dienst (0681 5065882 bzw. 0681 905-4936)
- Telefonseelsorge Saarbrücken: +49 800 111 0111 oder +49 800 111 02 22 ; E-Mail: info@telefonseelsorge-saar.de; Website: <https://telefonseelsorge-saar.de/>
- „Nummer gegen Kummer“ Kinder- und Jugendtelefon: 1161111; Elterntelefon: 0800 1110550 www.nummergegenkummer.de
- Deutscher Kinderschutzbund Saarbrücken (0681 32533, info@kinderschutzbund-saarbruecken.de, Elke Lossen 0681 87 2810, lossen@kinderschutzbund-saarland.de)
- Lebensberatung Saarbrücken (Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier, 0681 66704 oder 66705 [lb.saarbruecken\(at\)bistum-trier.de](mailto:lb.saarbruecken(at)bistum-trier.de))
- Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen (0681 65722, hdb-sb@dwsaar.de)

B. 2 Externe Ansprechpartner*innen zu Gewalt- und Suchtprävention und -intervention

- **Ambulanz Digitalisierung und psychische Störungen (ADUPS) Homburg**
- PSB St. Annual (Psychosoziale Beratungsstelle für Eltern und Jugendliche zur Suchtprävention) 0681 985410 Info@drogenberatung-saar.de, Homepage: www.drogenberatung-saar.de
- Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige, Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V. (06898 986940, psb-vk@caritas-saarbruecken.de)
- Beratungsstelle für Suchtfragen Völklingen: Drogenberatung Saar (06898 21030)
- “Powerful Kids” (Klassenprojekt zur Stärkung der Gemeinschaft und des sozialen Lernens, Stephanie Römer, powerful-kids@gmx.de, 0163/7763637)

B.3. Beratungsstellen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen

- **Nele** - Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e.V. Dudweilerstraße 80 Saarbrücken, Telefonnr. 0681 /32058 oder 0681 /32043.
- **Phoenix** – Beratungsstelle gegen sexuelle Ausbeutung von Jungen Schubertstraße 6, 66111 Saarbrücken phoenix@lvsaarland.awo.org, Telefonnr. 06817619685

C.1 Hilfreiche Websites zu Datenschutz/Cybermobbing

- www.klicksafe.de (empfehlenswerte Seite zu verschiedenen Bereichen der digitalen Welt)
- www.juuuport.de (Betroffene von Cybermobbing/Cybergrooming oder anderen Problemen im Netz werden von Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen online beraten, denen Ähnliches widerfahren ist)
- www.handysektor.de (wichtige Tipps und Informationen rund um Smartphones, Tablets und Apps.)
- www.polizei-dein-berater.de (v.a. Datenschutzverletzungen)
- www.buendnis-gegen-cybermobbing.de
- www.no-blame-approach.de (Hilfe bei Mobbing v.a. für LehrerInnen)
- www.jugendschutz.net

C.2 Hilfreiche Websites zum Thema „Mediensucht“ (Gaming/Social-Media)

- www.ins-netz-gehen.de (kostenloses Beratungsprogramm zur Computerspielsucht)
- www.computersuchthilfe.info
- <https://www.escapade-projekt.de/>
- www.aktiv-gegen-mediensucht.de (Elterninitiative)
- www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/Suchtberatung (Online-Sucht-Beratung der Caritas)
- <https://www.kenn-dein-limit.de> (Alkohol/Suchtprävention)

D. Weitere Quellen

- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/reform-des-jugendschutzgesetzes-tritt-in-kraft-161184>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html>
- <https://www.debra-study.info/>
- <https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention/>
- <https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/barmer-jugendstudie-2024-25-cybermobbing>
- <https://www.bioeg.de/presse/pressemitteilungen/2025-09-23-drogenaffinitaetsstudie-2025/>
- https://www.dbdd.de/fileadmin/user_upload_dbdd/05_Publikationen/PDFs_Reitox-Bericht/REITOX_BERICHT_2024/REITOX_BERICHT_2024_Drogen.pdf

- https://www.beratungsstelle-radikalisierung.de/DE/Lehrkraefte/lehrkraefte_node.html
- <https://www.dji.de/themen/jugend/extremismuspraevention.html>