

SINUS-Jugendforschung

Ergebnisse einer Repräsentativ-Umfrage unter Jugendlichen 2025/2026

Eine SINUS-Studie im Auftrag der
BARMER

Heidelberg, Dezember 2025



sinus:

Teil der INTEGRAL-SINUS-OPINION Gruppe

Ergebnisdokumentation



Ergebnisdokumentation Beeinträchtigung des Lebens

Beeinträchtigung des Lebens 2025: Themen und Ausmaß (1/3)

Stress in der Schule und der Familie sind die Faktoren, die das größte Belastungspotenzial haben. Nur eine Minderheit fühlt sich derzeit dadurch nicht beeinträchtigt. Diese „Orte“ sind auch am präsentesten im Leben - und man sucht sie sich nicht aus.

- Nicht unerwartet steht Schulstress an erster Stelle, wenn nach Dingen gefragt wird, die die Jugendlichen und ihr persönliches Leben beeinträchtigen, verbringen doch die meisten einen Großteil ihrer Zeit in solchen Institutionen. Ein Drittel der Befragten bekundet, dass Stress in der Schule eine große Beeinträchtigung für sie darstellt. Unbeeinträchtigt fühlen sich nur 22%. Die meisten scheinen zumindest dann und wann beeinträchtigenden Stress zu erleben.
 - Beeinträchtigung durch Schulstress ist (auch) eine Geschlechterfrage: Fast die Hälfte aller Mädchen sieht ihr Leben stark beeinträchtigt (42%), unter Jungen bekundet dies nur ein Viertel (25%). Umgekehrt sind es nur 15% der Mädchen, die sich nicht beeinträchtigt fühlen, während 28% der Jungen keine Beeinträchtigung verspüren. Ob das System „Schule“ wenig passend für Mädchen gestaltet ist, Jungen stressresilienter sind, Mädchen sensiblere Antennen haben oder Jungen lediglich weniger häufig zugeben, dass Stress sie beeinträchtigt, sind hypothetische Fragen, die an dieser Stelle nicht beantwortet werden können.
 - Auch die formal Niedriggebildeten sind im Vergleich zu den formal Hochgebildeten eher stark belastet (37% vs. 33%). Dazu passt, dass sich die bildungsferneren Konsum-Materialist*innen (38%) und Prekäre (39%) überdurchschnittlich häufig stark beeinträchtigt fühlen.
- Im privaten Bereich stellt Stress in der Familie die größte Beeinträchtigung für Jugendliche dar, allerdings auf deutlich niedrigerem Niveau als beim Schulstress. So bekunden 16% große Beeinträchtigungen durch Dissonanzen in der Familie, während 45% entweder keinen Stress erleben oder der Stress sich auf einem Level bewegt, der nicht beeinträchtigt.
 - Auch hier sind es eher Mädchen als Jungen und formal Niedriggebildete als formal Hochgebildete, die stark darunter leiden.
 - Aber nur die nonkonformistischen Experimentalist*innen scheinen überdurchschnittlich häufig in der Familie starken Stress und auch eine hohe Beeinträchtigung dadurch zu erleben (25%), während Neo-Ökologische mehrheitlich von keinem belastenden Stress berichten.

Beeinträchtigung des Lebens 2025: Themen und Ausmaß (2/3)

Insbesondere bildungsferne Jugendliche sehen ihr Leben stark durch Einsamkeit beeinträchtigt. Auch psychische Erkrankungen treffen diese Gruppe stärker als andere.

- Stress im Freundeskreis belastet und beeinträchtigt 11% der Jugendlichen stark. 52% sind dagegen der Meinung, dass sie hier keine Beeinträchtigung ihres Lebens erfahren. Eine Mehrheit scheinen also ein eher unbelastetes Verhältnis zu dieser wichtigen Gruppe zu haben.
 - Wie beim Stress in der Familie sind es eher Mädchen als Jungen und formal Niedriggebildete als formal Hochgebildete, die stark darunter leiden.
- Wissenschaftlich und medial viel diskutiert worden ist das Thema Einsamkeit. In der vorliegenden Untersuchung haben 12% angegeben, dass dies sie und ihr Leben stark beeinträchtigt (Werte 8-10), weitere 35% fühlen sich zumindest teilweise dadurch belastet (Werte 4-7) - was viele Fragen zu stabilen sozialen Verhältnissen aufwirft.
 - Auch hier trifft es vor allem die Niedriggebildeten: Gut jede*r Fünfte (21%) berichtet von einer starken Beeinträchtigung, weitere 37% von einer leichteren.
 - Experimentalist*innen (20%) und Prekäre (26%) sind ebenfalls überdurchschnittlich häufig stark betroffen.
- Von starken Beeinträchtigungen durch psychische Erkrankungen berichtet mehr als eine*r von zehn Jugendlichen. Dieser Befund ist alarmierend, da hier Beeinträchtigungen durch manifeste Erkrankungen abgefragt wurden.
 - Mädchen belasten diese Erkrankungen häufiger stark als Jungen (17% vs. 6%), formal Niedriggebildete stärker als formal Hochgebildete (19% vs. 9%).
 - Dazu passt, dass in den Lebenswelten vor allem Prekäre stark betroffen sind (16%).
 - Dagegen scheinen Jungen (70%) und Adaptive (67%) besonders selten betroffen zu sein - oder erklären zumindest wenig Beeinträchtigung, wie auch 61% aller befragten Jugendlichen.

Beeinträchtigung des Lebens 2025: Themen und Ausmaß (3/3)

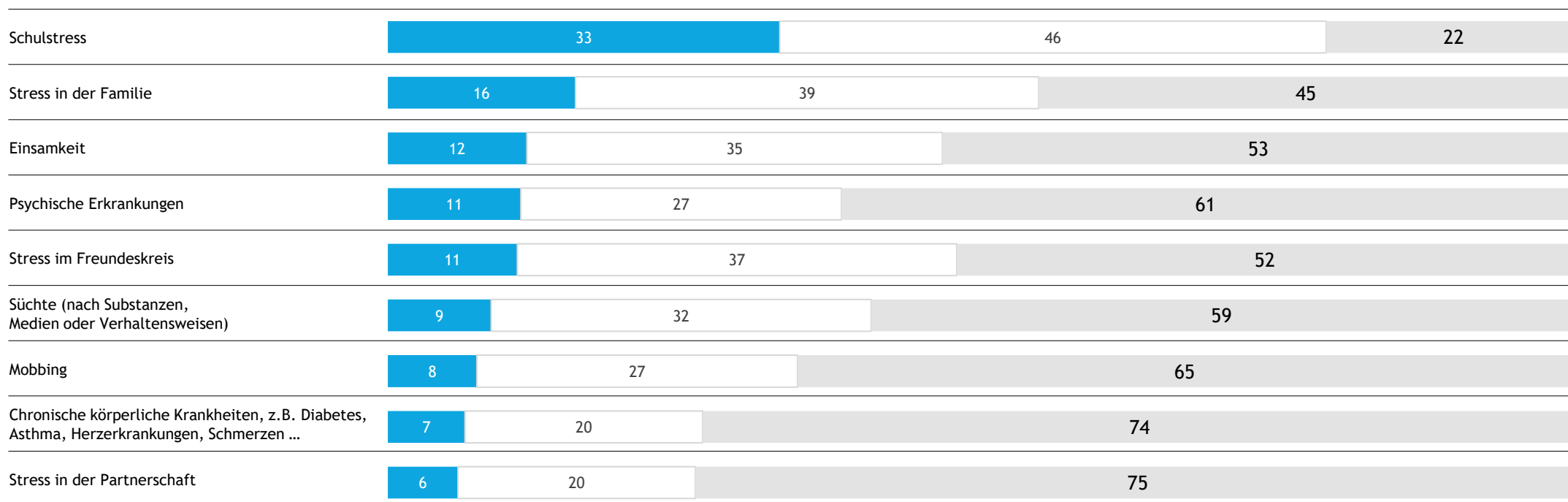
Süchte, Mobbing und Krankheiten beeinträchtigen ebenfalls eher formal Niedriggebildete als Hochgebildete.

- Süchte nach Substanzen, Medien oder Verhaltensweisen stellt für 9% der Jugendlichen eine starke Beeinträchtigung des Lebens dar, während 59% dies verneinen.
 - Allerdings fühlen sich auch hier die formal Niedriggebildeten vergleichsweise stark beeinträchtigt (18% vs. 6% der formal Hochgebildeten). Sie sind auch neben den Experimentalist*innen die einzige Gruppe, die sich nicht mehrheitlich als unbeeinträchtigt bezeichnet.
- Ähnlich verhält es sich beim Aspekt Mobbing: Hier sind 8% aller Jugendlichen stark beeinträchtigt, während 65% zumindest keine persönliche Beeinträchtigung empfinden.
 - Auch hier stellt fast jede*r fünfte formal Niedriggebildete eine starke Beeinträchtigung fest (18%).
 - Besonders oft sind dabei Prekäre betroffen: 16% stark und nur 43% nicht.
 - Formal Hochgebildete, Ältere, Expeditiv und Neo-Ökologische fühlen sich dagegen zu 70% nicht beeinträchtigt. Es scheint somit ein Zusammenhang zwischen Bildung und Intensität des Auftretens und der Belastungserfahrung zu bestehen, wie auch im Kapitel zu Cybermobbing deutlich wird.
- Chronische körperliche Krankheiten beeinträchtigen das Leben der Jugendlichen weniger als psychische: 7% sind stark belastet, fast drei Viertel (74%) nicht.
 - Allerdings scheinen formal Niedriggebildete häufiger betroffen: Bei 15% von ihnen leidet das Leben stark unter chronischen Krankheiten und nur unterdurchschnittliche 64% geben keine Beeinträchtigung an.
- Und auch wenn 6% der Jugendlichen stark unter Stress in der Partnerschaft leiden, scheint dieses Thema für die allermeisten (75%) entweder nicht belastend oder nicht relevant.
- Auffallend ist, dass Mädchen sich in allen abgefragten Bereichen beeinträchtigt als Jungen fühlen. Und insbesondere die formal Niedriggebildeten kämpfen mit einer Vielzahl von starken Belastungen und Beeinträchtigungen.

Beeinträchtigung des Lebens 2025: Themen und Ausmaß

Wie sehr beeinträchtigen die folgenden Dinge dich und dein persönliches Leben?

Auf einer Skala von 1 bis 10



Basis: 2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

■ Beeinträchtigt stark (8-10) ■ Ambivalent (4-7) ■ Beeinträchtigt nicht (1-3)

Beeinträchtigung des Lebens: Themen und Ausmaß (1/3)

		Geschlecht		Bildung					SINUS-Lebenswelt					Alter	
	Gesamt	Weiblich	Männlich	Niedrig	Mittel	Hoch	ADA	EPE	NÖK	EXP	KMAT	PRE	TRB	14-15	16-17
Beeinträchtigt mein Leben stark (Skalenwerte 8 - 10)															
Schulstress	33	42	25	37	31	33	29	31	36	30	38	39	35	32	34
Stress in der Familie	16	20	12	19	17	15	13	15	17	25	17	16	14	15	17
Einsamkeit	12	15	9	21	12	10	9	10	13	20	11	26	13	11	13
Psychische Erkrankungen	11	17	6	19	12	9	8	12	13	11	12	16	13	10	13
Stress im Freundeskreis	11	16	6	17	11	10	10	9	10	15	11	13	14	11	11
Süchte (nach Substanzen, Medien oder Verhaltensweisen)	9	11	7	18	10	6	7	9	9	8	9	10	12	7	10
Mobbing	8	9	7	18	9	5	6	5	8	9	9	16	8	10	6
Chronische körperliche Krankheiten, z.B. Diabetes, Asthma, Herzerkrankungen, Schmerzen ...	7	8	5	15	7	4	7	6	5	5	7	10	9	6	7
Stress in der Partnerschaft	6	8	4	11	6	5	5	4	7	6	6	7	7	5	7

Basis: 2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

ADA = Adaptive
EPE = Expeditiv
NÖK = Neo-Ökologische
EXP = Experimentalisten

KMAT = Konsum-Materialisten
PRE = Prekäre
TRB = Traditionell-Bürgerliche

überdurchschnittlich
unterdurchschnittlich

Beeinträchtigung des Lebens: Themen und Ausmaß (2/3)

		Geschlecht		Bildung			SINUS-Lebenswelt							Alter	
	Gesamt	Weiblich	Männlich	Niedrig	Mittel	Hoch	ADA	EPE	NÖK	EXP	KMAT	PRE	TRB	14-15	16-17
Ambivalent (Skalenwerte 4-7)															
Schulstress	46	43	48	41	47	46	48	48	41	48	46	49	42	49	43
Stress in der Familie	39	42	37	42	39	39	42	40	32	38	42	36	42	39	39
Stress im Freundeskreis	37	44	31	37	41	36	36	38	34	37	44	38	36	39	35
Einsamkeit	35	39	32	37	37	34	32	35	30	40	39	41	39	35	35
Süchte (nach Substanzen, Medien oder Verhaltensweisen)	32	33	32	34	34	31	29	33	28	43	39	31	29	32	32
Psychische Erkrankungen	27	31	24	28	31	26	25	28	25	38	28	33	28	27	28
Mobbing	27	28	26	31	32	24	27	25	22	32	33	41	28	30	25
Chronische körperliche Krankheiten, z.B. Diabetes, Asthma, Herzerkrankungen, Schmerzen ...	20	21	19	21	22	18	19	21	17	23	24	18	19	19	21
Stress in der Partnerschaft	20	21	19	24	21	18	20	19	16	26	20	3	23	19	20

Basis: 2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

ADA = Adaptive
EPE = Expeditive
NÖK = Neo-Ökologische
EXP = Experimentalisten

KMAT = Konsum-Materialisten
PRE = Prekäre
TRB = Traditionell-Bürgerliche

überdurchschnittlich
unterdurchschnittlich

Beeinträchtigung des Lebens: Themen und Ausmaß (3/3)

		Geschlecht		Bildung			SINUS-Lebenswelt							Alter	
	Gesamt	Weiblich	Männlich	Niedrig	Mittel	Hoch	ADA	EPE	NÖK	EXP	KMAT	PRE	TRB	14-15	16-17
Beeinträchtigt mein Leben nicht (Skalenwerte 1 - 3)															
Stress in der Partnerschaft	75	71	77	65	74	77	75	77	77	69	74	90	70	76	74
Chronische körperliche Krankheiten, z.B. Diabetes, Asthma, Herzerkrankungen, Schmerzen ...	74	71	76	64	70	77	74	74	79	72	70	72	71	75	72
Mobbing	65	63	67	51	59	71	67	70	70	59	58	43	64	61	70
Psychische Erkrankungen	61	52	70	53	58	65	67	61	62	52	60	51	59	64	59
Süchte (nach Substanzen, Medien oder Verhaltensweisen)	59	57	61	48	56	63	64	58	63	49	52	58	59	61	58
Einsamkeit	53	46	60	42	51	57	59	56	57	40	50	33	48	54	52
Stress im Freundeskreis	52	40	63	47	49	54	54	54	56	49	45	49	51	50	54
Stress in der Familie	45	38	52	39	44	47	45	45	51	38	42	48	44	46	44
Schulstress	22	15	28	22	23	21	23	21	23	23	16	12	23	20	23

Basis: 2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

ADA = Adaptive
EPE = Expeditive
NÖK = Neo-Ökologische
EXP = Experimentalisten

KMAT = Konsum-Materialisten
PRE = Prekäre
TRB = Traditionell-Bürgerliche

überdurchschnittlich
unterdurchschnittlich



Ansprechpartner*innen

Ihre Ansprechpartner*innen



Heide Möller-Slawinski

Senior Research & Consulting

heide.moeller-slawinski@sinus-institut.de

+49 6221 8089-56



**BARMER:
Dirk Weller (Dipl.Psych.)**

dirk.weller@barmer.de

0800 333004 99-1938