

Suchtprävention in Bremen

SCHULBUS 25

Bremen * Bremerhaven * (Hamburg)

Dr. Oliver Peters

Landesinstitut für Schule in Bremen

- Referat 14: Gesundheit und Suchtprävention -

Suchtprävention in Bremen

SCHULBUS =

Schüler*innen und Lehrkräftebefragung zum Umgang mit Suchtmitteln

Baumgärtner, T. & Hiller, Ph. (2025). Epidemiologische Entwicklung suchtgefährdenden Verhaltens von 14- bis 17-jährigen Jugendlichen in den Stadtstaaten Hamburg und Bremen. Deskriptiv zusammenfassende Ergebnisse der SCHULBUS-Untersuchung 2024/25. Hamburg: Sucht.Hamburg gGmbH.

Suchtprävention in Bremen

SCHULBUS 25 in Bremen

- Weiterführung der Studien von 2005, 2018, 2021

	SGFV	SKB	SASJI	Gesamt
2024	23.000 €	11.000 €	3.000 €	37.000 €
2025	23.000 €	11.000 €	3.000 €	37.000 €
Gesamt	46.000 €	22.000 €	6.000 €	74.000 €

- Befragung von knapp 2000 14- 17-jährige Schüler:innen
 - Zusätzlich Lehrkräfte und Eltern
 - Repräsentativ für das Bundesland Bremen
- Durchführung: SUCHT.Hamburg gGmbH
 - Theo Baumgärtner wissenschaftliche Leitung

Suchtprävention in Bremen

Zur Einordnung der Zahlen aus der SCHULBUS-Studie

Grundsätzlich gilt:

Die Zahlen aus der Studie zu Konsummustern geben zunächst einmal den experimentellen Gebrauch von Substanzen und Verhaltensmustern wieder. Sie stellen keine Angaben zu einem Suchtverhalten dar!

Darüber hinaus gibt es aber Fokussierungen auf problematisches Verhalten, das gesondert dargestellt wird.

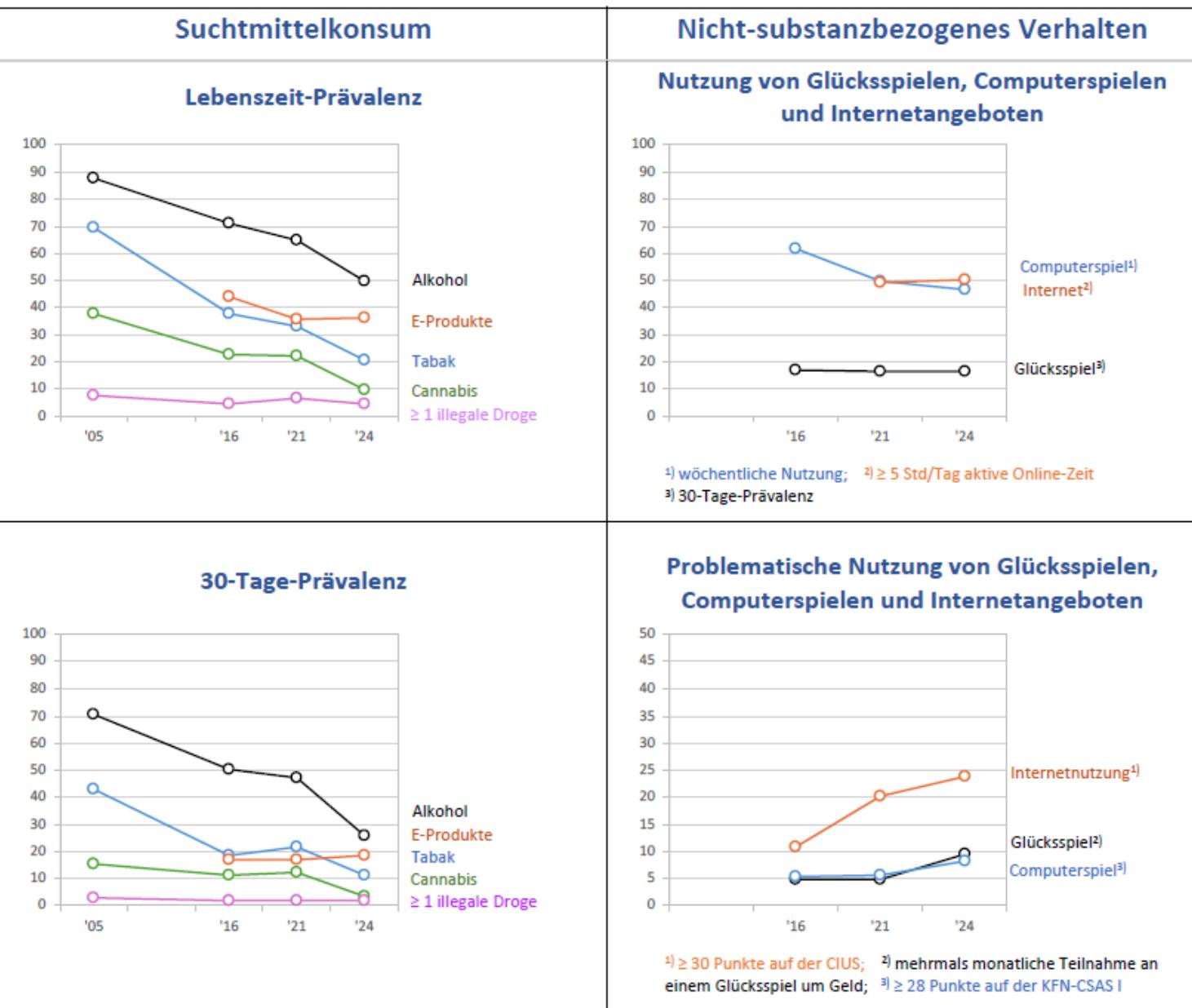
Suchtprävention in Bremen (schärfen)

Übersicht der Ergebnisse Schüler:innen im Land Bremen

- Teilweise drastischer Rückgang beim Gebrauch psychotroper Substanzen, nur geringe Zuwächse bei E-Produkten
- Trotzdem immer noch hohe Verbreitung von Alkoholkonsum
- Wachsende Bedeutung des Gebrauchs von Schmerzmitteln und Schlafmitteln
- Nur geringer Anstieg von Konsum NPS (auf immer noch kritischem Niveau)
- Steigende Problemzahlen im Bereich der Verhaltenssüchte
 - Probleme im Zusammenhang selbstkritischer Körperwahrnehmung
 - Problem der Nutzung des Internets
 - Glücksspiel

Ausgewählte Trends des jugendlichen Umgangs mit Suchtmitteln in Bremen 2005 bzw. 2016 bis 2024 im zusammenfassenden Überblick

F



NPS im überregionalen Vergleich

F
■
■
■
■
■
■

Tab. 1: 12-Monats-Prävalenz des Konsums illegaler Drogen in Deutschland

	DAS 2023 (12 bis 17 Jahre)			ESA 2021 (18 bis 64 Jahre)		
	Gesamt	Männlich	Weiblich	Gesamt	Männlich	Weiblich
Andere Drogen als Cannabis	1,2	1,1	1,3	3,6	4,4	2,9
Amphetamine	0,4	0,3	0,5	1,4	1,5	1,3
Methamphetamin	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2
Ecstasy	0,3	0,2	0,5	1,0	1,4	0,7
LSD	0,2	0,3	0,2	0,6	0,8	0,4
Heroin/andere Opiate	0,1	0,0	0,1	0,5	0,6	0,5
Kokain/Crack	0,3	0,4	0,1	1,6	2,1	1,1
Schnüffelstoffe	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,2
Pilze	0,3	0,4	0,1	0,5	0,7	0,4
Neue psychoaktive Stoffe	0,3	0,4	0,2	1,3	1,5	1,2

Quelle: Rauschert et al., 2022; Orth et al., 2025

85

Quelle: DHS Jahrbuch Sucht 2025

DAS= Drogenaffinitätsstudie (Biög)

ESA= Epidemiologischen Suchtsurvey (IFT Nord und BMG)

ESA-Update 2024

Erwachsene 18-64 Jahre:

- Lebenszeitprävalenz: Etwa 1,1 % der Befragten geben an, mindestens einmal NPS konsumiert zu haben.
- 12-Monats-Prävalenz: Nur 0,2 % berichteten von einem Konsum innerhalb des letzten Jahres.
- 30-Tages-Prävalenz: Der Konsum in den letzten 30 Tagen lag bei 0,1 %.

	Bremen	Bremerhaven
E-Produkte	36,2 ↘ (35,6 ↘ 44,0)	37,6 ↘ (35,9 ↘ 49,8)
NPS Lebenszeit	3,3 ↘ (3,8 ↘ 2,3)	3,8 ↘ (3,5 ↘ 2,5)
E-Produkte 30-Tage Prävalenz	18,7 ↘ (17,2 → 17,2)	23,8 ↘ (14,8 ↗ 23,3)
NPS 30-Tage Prävalenz	1,4 ↘ (1,1 ↘ 0,4)	0,0 ↗ (1,3 ↘ 0,8)

Quelle: Baumgärtner und Hiller 2025

Kurzübersicht Lebenszeitprävalenz Substanzen

In Prozent	Bremen (vergl. 2021, 2016)	Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)
Schmerzmittel	88,5 ↘ (64,8 ↗ 86,3)	90,1 ↘ (66,7 ↗ 83,45)
Alkohol	50,0 ↗ (64,7 ↗ 71,1)	65,0 ↘ (60,6 ↗ 65,0)
E-Produkte	36,2 ↘ (35,6 ↗ 44,0)	37,6 ↘ (35,9 ↗ 49,8)
Tabak	20,6 ↗ (33,0 ↗ 37,6)	22,0 ↗ (32,3 ↗ 45,2)
Schlafmittel	16,8	14,8
Beruhigungsmittel	13,6 ↗ (16,8 ↘ 15,5)	15,7 ↗ (16,8 ↗ 21,1)
Cannabis	9,8 ↗ (22,1 ↗ 22,9)	12,1 ↗ (16,1 ↗ 23,8)
Aufputschmittel	8,0 ↗ (9,5 ↘ 6,9)	7,3 ↗ (8,2 ↗ 9,9)
III. Drogen ohne THC	4,8 ↗ (6,7 ↘ 4,7)	5,7 ↗ (6,7 ↗ 7,8)
NPS	3,3 ↗ (3,8 ↘ 2,3)	3,8 ↘ (3,5 ↘ 2,5)
Ecstasy	0,7 ↗ (3,4 ↘ 2,0)	1,9 ↗ (3,3 ↗ 3,7)
Kokain	0,8 ↗ (1,7 ↗ 1,9)	1,5 ↗ (2,5 ↗ 3,7)

Kurzübersicht 30-Tage-Prävalenz Substanzen

In Prozent	Bremen (vergl. 2021, 2016)	Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)
Schmerzmittel	57,3 ↘ (32,8 ↗ 51,9)	60,8 ↘ (34,2 ↗ (53,5)
Alkohol	26,1 ↗ (47,0 ↘ 50,2)	36,6 ↗ (42,3 ↘ 37,0)
E-Produkte	18,7 ↘ (17,2 → 17,2)	23,8 ↘ (14,8 ↗ 23,3)
Tabak	11,4 ↗ (21,7 ↘ 18,8)	13,3 ↗ (17,3 ↘ 27,2)
Schlafmittel	5,6	3,9
Cannabis	3,4 ↗ (12,2 ↘ 11,1)	4,9 ↗ (7,8 ↘ 12,6)
Beruhigungsmittel	2,1 ↗ (4,1 ↘ 4,0)	2,7 ↗ (4,8 ↘ 5,4)
Aufputschmittel	1,4 ↗ (2,0 ↘ 3,2)	0,8 ↗ (1,9 ↘ 6,2)
III. Drogen ohne THC	2,0 → (2,0 ↘ 1,8)	0,4 ↗ (2,3 ↘ 2,5)
NPS	1,4 ↘ (1,1 ↘ 0,4)	0,0 ↗ (1,3 ↘ 0,8)
Ecstasy	0,3 ↗ (0,7 ↘ 1,0)	0,0 ↗ (0,8 → 0,8)
Kokain	0,1 ↗ (0,6 ↘ 0,7)	0,4 ↗ (0,8 ↘ 1,6)

Regelmäßiges Rauchen

Region	Jahr	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
regelmäßiger Konsum - gemäß Selbstauskunft (Angaben in %)						
Bremen	2024	11,5	8,6	14,6	9,9	13,1
Bremerhaven	2024	15,8	12,2	19,7	11,5	20,1

* Unterschied zum Referenzjahr 2024 signifikant mit $p \leq 0,05$

regelmäßiges Rauchen (≥ 1 Zigarette/Tag; Angaben in %)						
Bremen	2016	9,3*	10,7*	7,3	5,0*	14,8*
	2021	7,2*	7,5*	6,9	4,2*	10,1*
	2024	3,6	2,5	4,9	1,9	5,5
Bremerhaven	2016	22,7*	18,0*	25,9*	8,6	37,3*
	2021	7,3	9,8*	4,7	3,3	11,4
	2024	4,9	2,9	7,1	4,5	5,2

* Unterschied zum Referenzjahr 2021 signifikant mit $p \leq 0,05$; ^ Unterschied zur Referenzregion Hamburg in 2021 signifikant mit $p \leq 0,05$

Motive Tabak

Quelle: Baumgärtner und Hiller 2025

Übersicht 11: Motive des Konsums von Tabak 2024 (Bremen & Bremerhaven)

Anteil unter den Konsument*innen der vergangenen 12 Monate						
	alle Angaben in % Mehrfachnennungen möglich	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
Kontext	Problemablenkung	34,7	30,6	38,1	41,8	31,5
	Alltag vergessen	22,8	18,4	26,5	27,3	20,8
	Geselligkeit	16,9	21,4	12,8	21,2	15,3
	Neugier	15,8	21,4	11,1	16,4	16,0
	Langeweile	13,8	9,2	17,8	14,9	13,4
	Gemeinschaftsgefühl	13,6	23,5	5,1	13,6	13,4
	Coolness ausdrücken	7,4	11,2	4,2	7,6	7,4
	fühle mich erwachsener	5,5	6,1	5,1	4,5	6,0
	Neues/Aufregendes	4,9	7,1	3,4	3,0	5,4
	Einfluss Musik	0,4	1,0	0,0	0,0	0,7
	Einfluss Influencer	0,4	0,0	0,8	1,5	0,0
Wirkung	Geschmack	29,4	26,5	31,6	34,3	27,5
	körperliches Feeling	24,8	18,4	29,9	25,8	24,7
	Glücksgefühl	21,2	21,4	20,5	22,7	20,1

Motive Tabakverzicht

Quelle: Baumgärtner und Hiller 2025

Übersicht 12: Motive des Verzichts auf den Konsum von Tabak 2024 (Bremen & Bremerhaven)

Anteil unter den Nicht-Konsument*innen der vergangenen 12 Monate						
	alle Angaben in % Mehrfachnennungen möglich	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
Kontext	kein Interesse	76,2	81,0	75,6	77,7	79,3
	religiöse Gründe	27,8	37,3	33,7	34,0	37,9
	Verbot Eltern	31,5	34,3	31,5	35,1	29,7
	bin noch nicht alt genug	25,0	24,6	24,3	28,7	18,4
	drohender Ärger	22,1	22,6	17,8	21,4	19,1
	Freunde rauchen auch nicht	13,1	14,5	9,2	13,1	10,5
Wirkung	Preis	11,8	11,3	3,8	7,2	9,0
	Gesundheit	66,6	64,2	59,2	61,1	62,9
	Suchtgefahr	54,9	54,0	44,9	49,9	49,6
	Geruch	50,3	49,7	44,2	47,2	46,9
	Negativfolgen bei anderen gesehen	46,3	49,7	36,0	42,9	43,8
	unreine Haut	24,9	29,1	18,9	23,8	25,4
	Geschmack	16,4	16,9	8,2	14,7	9,8
F	Übelkeit	11,2	12,4	6,5	11,5	7,0

Motive E-Produkte

Übersicht 16: Motive des Gebrauchs von E-Produkten 2024 (Bremen & Bremerhaven)

Anteil unter den Konsument*innen der vergangenen 12 Monate

Kontext	alle Angaben in % Mehrfachnennungen möglich	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
	Neugier	20,0	18,9	20,8	22,6	18,2
	Problemablenkung	20,0	18,2	21,2	23,9	17,3
	Alltag vergessen	16,6	13,8	18,5	18,1	15,5
	Geselligkeit	15,5	14,4	16,6	15,4	15,5
	gesünder als Zigaretten	9,7	11,3	8,3	7,7	11,0
	Langeweile	7,3	3,1	10,2	9,0	6,4
	preiswerter als Zigaretten	7,3	6,3	8,3	8,3	6,8
	Neues/Aufregendes	7,0	8,8	5,6	5,8	7,7
	Gemeinschaftsgefühl	6,6	7,5	6,0	7,1	6,4
	Coolness ausdrücken	5,4	5,7	5,1	8,4	3,2
	Ausstiegshilfe Rauchen	5,0	2,5	6,9	3,8	5,9
	fühle mich erwachsener	2,5	1,9	2,8	3,8	1,8
	Einfluss Influencer	1,8	1,3	2,3	1,9	1,4
	Einfluss Musik	0,9	0,6	0,9	1,3	0,9
Wirkung	Geschmack	36,7	26,9	44,0	33,3	39,1
	körperliches Feeling	16,7	13,8	19,0	20,6	13,6
	Glücksgefühl	16,7	15,1	17,6	17,9	15,9

Motive Verzicht E-Produkte

Übersicht 17: Motive des Verzichts auf den Gebrauch von E-Produkten 2024 (Bremen & Bremerhaven)

Anteil unter den Nicht-Konsument*innen der vergangenen 12 Monate						
	alle Angaben in % Mehrfachnennungen möglich	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
Kontext	kein Interesse	81,3	82,1	80,4	81,2	81,2
	religiöse Gründe	25,2	27,9	22,2	26,4	24,0
	Verbot Eltern	26,6	28,7	24,0	29,2	23,7
	bin noch nicht alt genug	24,6	26,7	22,2	28,3	20,5
	drohender Ärger	20,1	22,8	16,8	19,7	20,5
	Freunde dampfen auch nicht	11,5	12,6	10,1	10,9	12,1
Wirkung	Preis	13,2	16,6	9,0	11,5	15,1
	Gesundheit	58,5	62,1	54,0	54,3	63,2
	Suchtgefahr	48,9	51,5	45,7	47,9	50,1
	Negativfolgen bei anderen gesehen	38,6	43,8	32,2	35,2	42,5
	Geruch	32,5	34,9	29,6	31,2	34,1
	unreine Haut	21,2	24,7	17,0	20,4	22,2
	Geschmack	10,3	11,3	9,0	10,4	10,1
	Übelkeit	10,6	13,0	7,7	10,6	10,6

Ärztliche Verordnungen

Übersicht 28: Lebenszeit- und 30-Tage-Prävalenz der Einnahme von Medikamenten mit und ohne ärztliche Verordnung in Bremen 2024

Bremen		leichte Schmerzmittel					
	ärztlich ...	gesamt	Geschlecht		Alter		
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre	
Lebenzeit	verordnet	81,2	74,3	88,6	81,5	81,0	
	nicht verordnet	71,8	61,2	83,1	69,0	74,5	
30 Tage	verordnet	47,7	34,2	62,1	44,4	50,9	
	nicht verordnet	48,3	32,6	65,0	44,6	51,8	
starke Schmerzmittel							
Lebenzeit	verordnet	21,0	17,4	24,8	21,5	20,5	
	nicht verordnet	13,3	9,8	17,1	13,2	13,5	
30 Tage	verordnet	4,5	3,2	6,0	4,1	5,0	
	nicht verordnet	3,4	2,0	4,9	3,2	3,7	

Lachgas Veränderung Fragebogen

Lachgas wurde in den Erhebungen bis 2021 unter der Substanzkategorie „Schnüffelstoffe“ subsumiert (vgl. Fragebogenauszug unten). In der letzten Erhebung von 2024/25 erfolgte die Erfassung unter der eigenständig aufgeführten Suchtmittelbezeichnung „Lachgas“. Von daher sind die o.g. Zahlen aus 2024 nur bedingt mit den Daten aus den Vorjahren vergleichbar.

Frageformulierung

4. Es gibt Jugendliche und junge Erwachsene, die schon mal Drogen genommen haben. Wie ist das bei Dir? Kannst Du uns bitte sagen, welche der genannten Drogen Du noch nie genommen und welche davon Du schon einmal probiert hast?

	noch nie genommen	mindestens einmal genommen	kenne ich nicht
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tabak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
:			

Antwortvorgaben bis 2021

Schnüffelstoffe (Lachgas, Lack, Klebstoff)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
:			

Antwortvorgabe in 2024

Lachgas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
:			

Lachgas

Übersicht 23: Lebenszeit- und 30-Tage-Prävalenz des Konsums von Lachgas bzw. Schnüffelstoffen¹⁾

Lebenszeit-Prävalenz (Angaben in %)							
Region	Jahr	gesamt	Geschlecht		Alter		
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre	
Bremen	2016	8,3*	7,9*	8,7*	9,4*	7,3	
	2021	8,4*	8,2*	8,6*	7,6*	9,1*	
	2024	4,2	4,4	4,0	2,8	5,5	
Bremerhaven	2016	6,5	6,7	4,3	4,9	7,4	
	2021	9,2	11,0	7,4	9,5	8,9	
	2024	6,1	5,8	6,5	4,6	7,5	
30-Tage-Prävalenz (Angaben in %)							
Bremen	2016	1,1	0,8	1,6	1,8*	0,6	
	2021	1,5*	1,3	1,7	1,8*	1,2	
	2024	0,5	0,4	0,6	0,4	0,4	
Bremerhaven	2016	2,5	2,5	1,7	4,1	1,7	
	2021	1,3	1,2	1,7	1,7	1,3	
	2024	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	

Quelle: Baumgärtner und Hiller 2025

* Unterschied zum Referenzjahr 2024 signifikant mit $p \leq 0,05$

Erstkonsumalter

In Lebensjahren	Bremen (vergl. 2021, 2016)	Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)
Alkohol	13,8 ↘ (13,9 ↘ 14,0)	14,2 ↗ (14,1 → 14,1)
Tabak	14,0 ↘ (14,4 ↗ 14,3)	14,1 ↘ (14,2 ↗ 14,0)
E-Produkte	14,0 ↘ (14,4 ↗ 14,3)	14,2 ↘ (14,5 ↗ 14,4)
Cannabis	14,6 ↘ (14,8 ↘ 14,9)	14,6 ↘ (14,9 ↗ 14,6)

Beim Lesen beachten: Ein sich verringender Wert bedeutet, dass ein jüngeres Erstkonsumalter vorliegt. Daher werden sinkende Zahlen negativ gewertet.

Mit der 8. Klasse beginnt das Interesse am experimentellen Alkohol- und Drogengebrauch, weswegen diese Klassenstufe einen optimalen Einstieg in eine Kette von suchtpräventiven Maßnahmen darstellt.

Kurzübersicht Lebenszeit-Prävalenz Glücksspiel um Geld

In Prozent	Bremen (vergl. 2021, 2016)	Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)
Rubbellose offline	34,1 ↘ (43,6 ↛ 41,3)	36,6 ↘ (38,7 ↛ 33,3)
Poker offline	16,1 ↛ (15,0 ↗ 19,1)	12,5 ↗ (14,5 ↗ 15,7)
Sportwetten offline	5,7 ↘ (8,0)	6,6 ↛ (6,3)
Sportwetten online	7,0 ↛ (6,7)	4,3 ↗ (5,7)
Zahlenlotto offline	14,0 ↛ (12,5 ↗ 15,6)	14,3 ↛ (12,6 ↛ 8,4)
Automatenspiele	10,5 ↘ (10,9 ↗ 13,9)	15,6 ↛ (11,3 ↗ 12,0)
Glücksspiele online	8,6 ↛ (6,9)	12,5 ↛ (4,8)
Roulette offline	6,9 ↛ (5,8 ↗ 7,1)	10,5 ↛ (6,7 ↗ 9,6)
Pferdewetten offline	4,7 ↘ (6,6 ↛ 4,8)	5,1 ↛ (1,7 ↛ 0,8)

Kurzübersicht 30-Tage-Prävalenz Glücksspiel um Geld

In Prozent	Gesamt	14-15 Jahre (vergl. 2021, 2016)	16-17 Jahre (vergl. 2021, 2016)
Bremen (vergl. 2021, 2016)	16,8 ↘ (16,4 ↗ 17,2)	16,5 ↗ (17,0 ↘ 14,7)	17,1 ↘ (15,9 ↗ 19,6)
Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)	20,5 ↘ (18,2 ↗ (19,3)	17,5 ↘ (16,9 ↗ 20,0)	23,5 ↘ (19,7 ↘ 18,4)

Die Teilnahme am Glücksspiel ist gemäß Jugendschutz erst ab einem Alter von 18 Jahren erlaubt.

Ausnahme § 6 JuSchG (Jahrmärkte o.ä. mit Gewinnen mit geringem Wert)

Übersicht 33: Durchschnittliche aktive Online-Zeit in Stunden pro Tag und Verbreitung der problematischen Internetnutzung¹⁾

aktive Online-Zeit (Angaben in Ø Stunden/Tag)							
Region	Jahr	gesamt	Geschlecht		Alter		
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre	
Bremen	2016	5,6*	5,3	6,0*	5,9*	5,4	
	2021	5,3	5,6*	5,1	5,4*	5,2	
	2024	5,2	5,0	5,3	4,9	5,5	
Bremerhaven	2016	6,8*	6,1*	7,6*	6,8*	6,8*	
	2021	5,9*	5,5	6,2	6,1*	5,6	
	2024	5,2	4,9	5,5	4,9	5,5	
problematische Internetnutzung (≥ 30 Punkte auf der CIUS; Angaben in %)							
Bremen	2016	10,9*	8,4*	13,6*	11,9*	9,9*	
	2021	20,1*	12,7	27,9	19,6	20,4	
	2024	23,8	16,2	31,1	23,2	24,4	
Bremerhaven	2016	15,1*	9,3	22,4	17,6	13,3*	
	2021	17,0	10,9	23,3	14,6	19,5	
	2024	19,8	10,5	28,8	16,4	23,1	

* Unterschied zum Referenzjahr 2024 signifikant mit $p \leq 0,05$

¹⁾ ≥ 30 Punkte auf der Severity of Dependence Scale – CIUS

Wir haben nun noch ein paar Fragen zu deiner Internet-Nutzung

F
■
■
■
■
■
■

72. Wie ist das so an einem normalen Tag? Was schätzt du wie viele Stunden und Minuten pro Tag verbringst du aktiv im Durchschnitt im Internet? (Bitte zähle nur die Zeit, die du aktiv im Internet surft, nicht die reine Verbindungszeit)

| | Stunden | | Minuten

73. Jetzt haben wir einige Aktivitäten aufgelistet, die man im Internet in seiner Freizeit so machen kann.

Bitte sortiere diese Aktivitäten danach, wie viel Zeit Du damit verbringst. Beginne dabei mit dem, was Du am häufigsten machst: ####Ranking programmieren####

Kommunizieren (z.B. WhatsApp, Telegram, Signal)

Social Media Aktivitäten (z.B. Instagram, TikTok, Snapchat, X, Reddit)

Informieren (z.B. Wikipedia, Google, YouTube)

Spielen (z.B. Computer-, Konsolen- und Handyspiele)

Streaming Dienste (z.B. YouTube, Netflix, Sky, Twitch)

Musik hören (z.B. Spotify, SoundCloud)

Beiträge schreiben/aufnehmen (z.B. Foren, Blogs, Wikipedia)

Shopping (z.B. ebay, Zalando, Amazon)

Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

- „Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?“
- „Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?“
- „Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen, z.B. Ihr Partner, Kinder, Eltern oder Freunde, dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?“
- „Wie häufig bevorzugen Sie das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z.B. mit Ihrem Partner, Kindern, Eltern, Freunden?“
- „Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?“
- „Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?“
- „Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?“
- „Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?“
- „Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?“
- „Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?“
- „Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?“
- „Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?“
- „Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?“
- „Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?“

Antwortkategorien:

nie (0); selten (1); manchmal (2); häufig (3); sehr häufig (4).

Die Codes werden addiert; Befragte mit einem Summenwert ab 30 weisen gemäß CIUS eine problematische Internetnutzung auf.

Hinweis: Abweichend von den Formulierungen der o.g. Items wurden die Schülerinnen und Schüler im SCHULBUS-Fragebogen mit „Du“ statt mit „Sie“ angesprochen.

Quelle: Rumpf et al. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Online unter http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf.



Selbstkritische Körperwahrnehmung

In Prozent	Bremen (vergl. 2021, 2016)	Bremerhaven (vergl. 2021, 2016)
Regelmäßige Gedanken über Figur/Gewicht	60,2 ↗ (62,6 ↘ 49,4)	55,6 ↗ (59,4 ↘ 45,6)
Stimmungsschwankungen wg. Figur/Gewicht	43,1 ↙ (41,5 ↘ 29,7)	41,4 ↙ (42,7 ↘ 36,0)
Mind. 1 Diät in den verg. 12 Monaten	36,9 ↙ (32,3 ↘ 31,4)	34,0 ↙ (31,3 ↗ 35,9)
Innerhalb der letzten 12 Monate auf das Gewicht angesprochen	63,6 ↙ (61,2)	64,9 ↙ (57,4)

Selbsteinschätzung und BMI

In Prozent	Bremen (vergl. 2021)	Bremerhaven (vergl. 2021)
Ich bin (eher) zu dünn	24,9 ↘ (22,8)	20,3 ↗ (21,3)
Ich bin (eher) zu dick	40,8 ↘ (38,7)	49,4 ↘ (43,3)
Untergewicht (BMI)	4,4 ↗ (5,4)	4,5 ↘ (4,0)
Übergewicht (BMI)	10,5 ↗ (11,5)	12,8 ↘ (10,2)
Verdacht auf Essstörung	37,5 ↘ (30,0)	36,0 ↘ (30,8)
≥ 2 Punkte auf der SCOFF		

Übersicht 36: Aspekte einer selbstkritischen Körperwahrnehmung II

Selbsteinschätzung, (eher) zu dünn zu sein						
Region	Jahr	gesamt	Geschlecht		Alter	
			männlich	weiblich	14 - 15 Jahre	16 - 17 Jahre
Bremen	2021	22,8	29,8*	15,1	22,0	23,6*
	2024	24,9	35,6	13,5	21,4	28,1
Bremerhaven	2021	21,3	28,0	14,2	19,3	23,2
	2024	20,3	26,6	13,4	16,0	23,9
Selbsteinschätzung, (eher) zu dick zu sein						
Bremen	2021	38,7	27,1	51,5	38,4	39,1
	2024	40,8	28,2	54,3	42,6	39,3
Bremerhaven	2021	43,3	35,6	51,5	42,8	43,9
	2024	49,4	39,6	60,3	46,6	52,2
Untergewicht (gemäß BMI-Klassifizierung der AGA) ¹⁾						
Bremen	2021	5,4	4,6*	6,3	4,8	6,0
	2024	4,4	2,1	6,7	4,3	4,4
Bremerhaven	2021	4,0	4,5	3,4	2,9	5,1
	2024	4,5	1,4	7,1	3,8	5,2
Übergewicht (gemäß BMI-Klassifizierung der AGA) ¹⁾						
Bremen	2021	11,9	13,8	10,0	10,7	13,0
	2024	10,5	11,5	9,4	8,0	12,9
Bremerhaven	2021	10,2	11,8	8,6	9,5	11,4
	2024	12,8	15,1	10,2	10,7	14,2
Verdacht des möglichen Vorliegens einer Essstörung (≥ 2 Punkte auf der SCOFF) ²⁾						
Bremen	2021	30,0*	15,0*	46,4*	31,1*	28,9*
	2024	37,5	21,5	54,4	37,3	37,7
Bremerhaven	2021	30,8	14,0	48,3	24,9*	36,9
	2024	36,0	18,4	55,2	33,9	38,1

* Unterschied zum Referenzjahr 2024 signifikant mit $p \leq 0,05$

¹⁾ BMI-basierte, alters- und geschlechtersensible Klassifizierung gemäß der Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter – AGA

²⁾ ≥ 2 Punkte auf der Sick-Control-One-Fat-Food-Skala – SCOFF

Quelle: Baumgärtner und Hiller 2025

Vergleich 2021-2024 Problemfälle

Übersicht 37: Prävalenzen und Hochrechnungen des problematischen Umgangs der Jugendlichen mit Suchtmitteln in 2024 (und im Vergleich zu 2021)

Angaben in %	Bremen	Bremerhaven
Probl. Alkoholkonsum (monatl. Bingedrinking)	8,2 ↘ (22,0)	11,4 ↘ (16,1)
Regelmäßiges Rauchen (≥ 1 Zigarette am Tag)	3,6 ↘ (7,2)	4,9 ↘ (7,3)
Probl. Dampfen (Selbstauskunft)	11,5	15,8
Probl. Cannabiskonsum (≥ 2 Punkte auf der SDS)	1,7 ↘ (3,9)	2,3 ↘ (3,1)
Aktueller Konsum ill. Drogen	2,0 (2,0)	2,3 (2,3)

Binge Drinking: Konsum von fünf oder mehr Standardgläsern Alkohol bei einer Trinkgelegenheit.

Standardglas: 10-12 Gramm Reinalkohol

Bier (5 % Vol.): Ca. 250-300ml x 5 = 1,25l bz. 1,5l Bier

Wein (13 % Vol.) Ca. 100-150ml x 5 = 0,5l – 0,75l Wein

Schnaps (40 % Vol.) Ca. 20-40ml x 5 = 100ml – 200ml = 5 - 10 Schnapsgläser

Problematischer Substanzkonsum in absoluten Zahlen

Hochrechnung auf die jeweilige Bevölkerungskohorte	Bremen	Bremerhaven
14-17-jährige Jugendliche insgesamt	21.760 (19.830)	4.810 (4490)
Probl. Alkoholkonsum	1.780 ↘ (4.360)	550 ↘ (720)
Regel. Rauchen	780 ↘ (1430)	240 ↘ (330)
Regl. Dampfen	2.500	760
Probl. Cannabiskonsum	370 ↘ (770)	110 ↘ (140)
Illeg. Drogen	440 ↙ (400)	20 ↘ (100)

Problematisches Verhalten in %

In %	Bremen	Bremerhaven
Probl. Glücksspiel Mehrmals monatl. Teilnahme an Glücksspielen gegen Geld	9,6 ↘ (4,8)	9,8 ↘ (5,7)
Probl. Internetnutzung (≥ 28 Punkte auf der KFN-Skala)	8,4 ↘ (5,7)	6,4 ↘ (4,6)
Probl. Freizeitorientierte Internetnutzung (≥ 30 Punkte auf CIUS)	23,8 ↘ (20,1)	19,8 ↘ (17,0)
Hinweis auf Vorliegen einer Essstörung (≥ Punkte auf der SCOFF)	37,5	36,0

Problematisches Verhalten in absoluten Zahlen

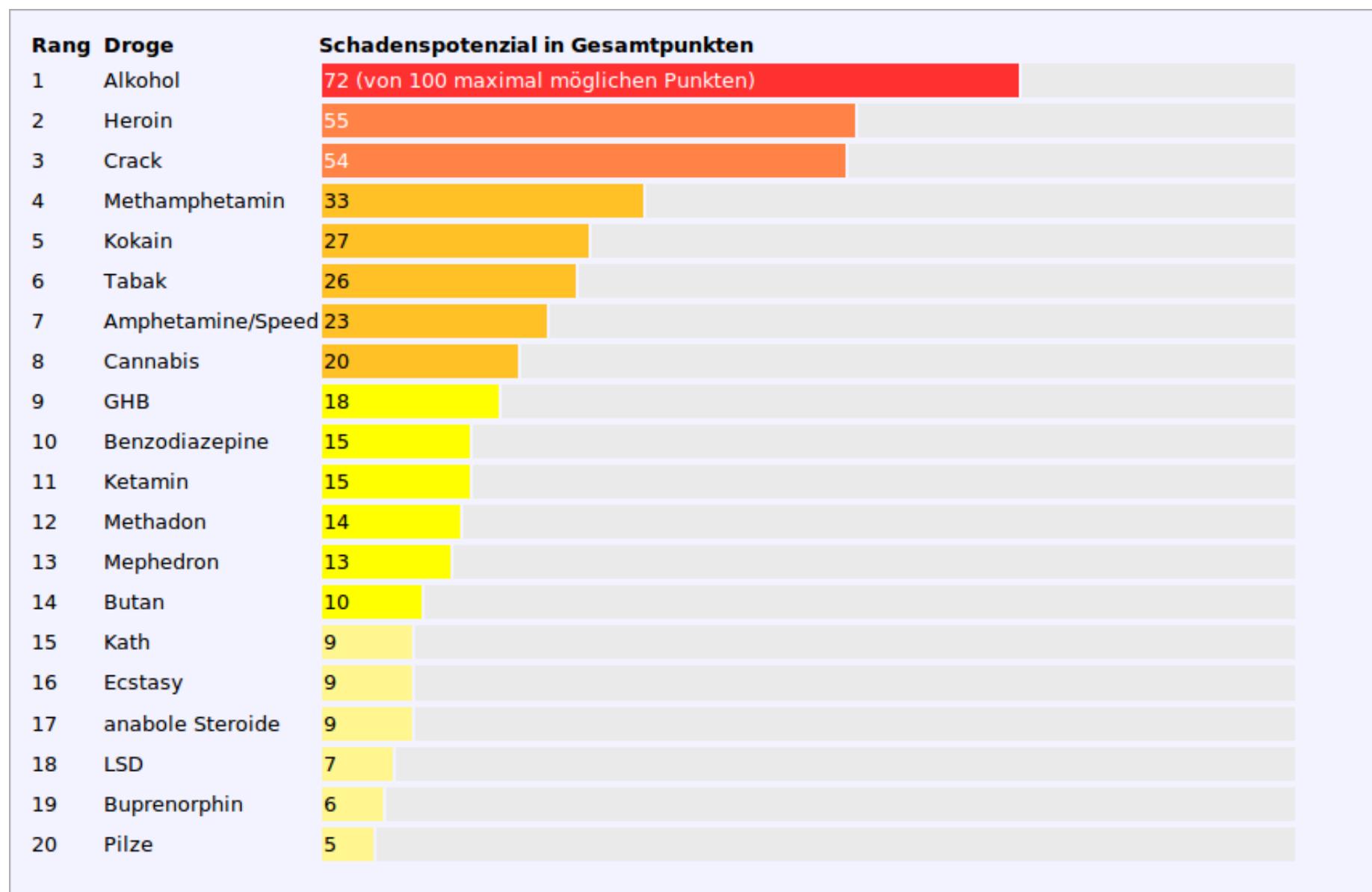
Absolut	Bremen	Bremerhaven
14 -17-jährige insgesamt	21.760 (19.830)	4.810 (4490)
Probl. Glücksspiel Mehrmals monatl. Teilnahme an Glücksspielen gegen Geld	2.090 ↘ (950)	470 ↘ (260)
Probl. Internetnutzung (≥ 28 Punkte auf der KFN-Skala)	1.830 ↘ (1.130)	310 ↘ (210)
Probl. Freizeitorientierte Internetnutzung (≥ 30 Punkte auf CIUS)	5.180 ↘ (3.990)	950 ↘ (760)
Hinweis auf Vorliegen einer Essstörung (≥ Punkte auf der SCOFF)	8.160	1.730

F

Suchtprävention in Bremen

Ihre Meinung ist gefragt!

F



Suchtprävention in Bremen

Kriterien von David Nutt

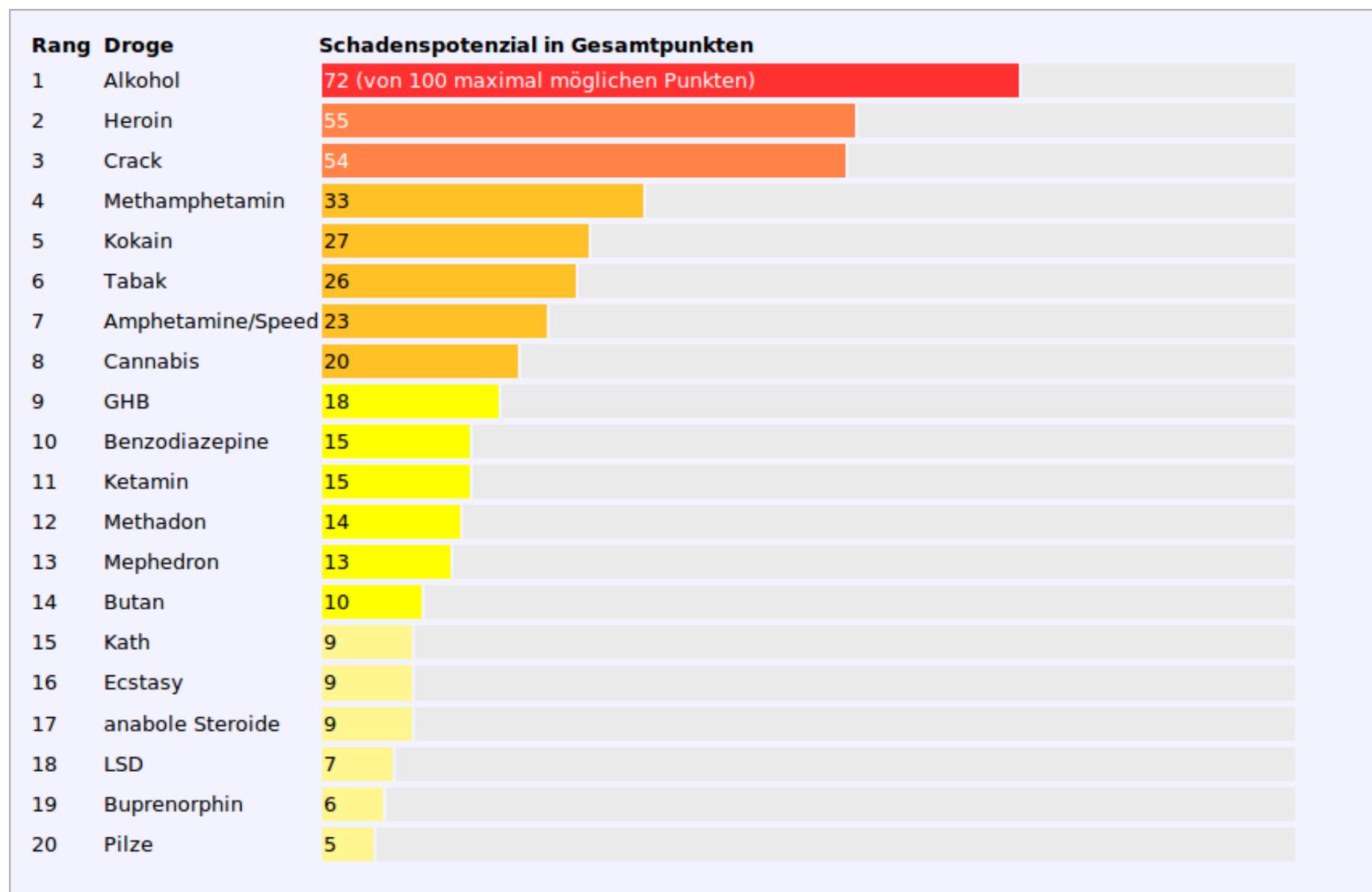
Schädigungen fürs Individuum:

- **Drogenspezifische Sterblichkeit**
- **Relative drogenindizierte Sterblichkeit**
- **Drogenspezifische Schädigungen**
- **Relative drogenindizierte Schädigungen**
- **Abhängigkeitspotential**
- **Drogenspezifische Beeinträchtigung der mentalen Funktionen**
- **Relative drogenindizierte Beeinträchtigung mentaler Funktionen**
- **Materielle Verluste (Einkommen, Wohnung, Arbeit, etc.)**
- **Verlust an Beziehungen**

Schädigungen nach außen:

- **Verletzungen**
- **Kriminalität**
- **Umweltschäden**
- **Familienprobleme**
- **Internationale Schädigungen**
- **Volkswirtschaftliche Schädigungen**
- **Gemeinschaft**

F



F

Suchtprävention in Bremen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit