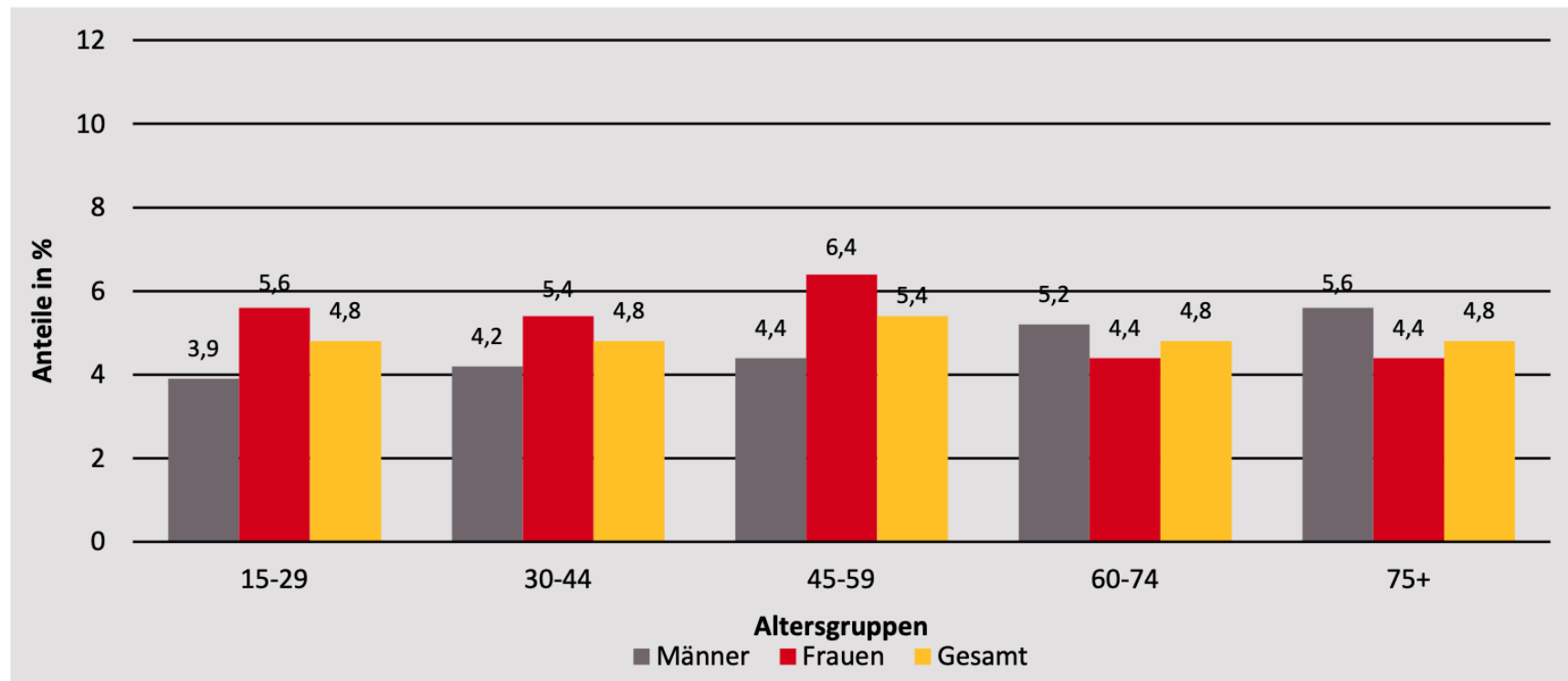


Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die Psyche

Andrea Jesser

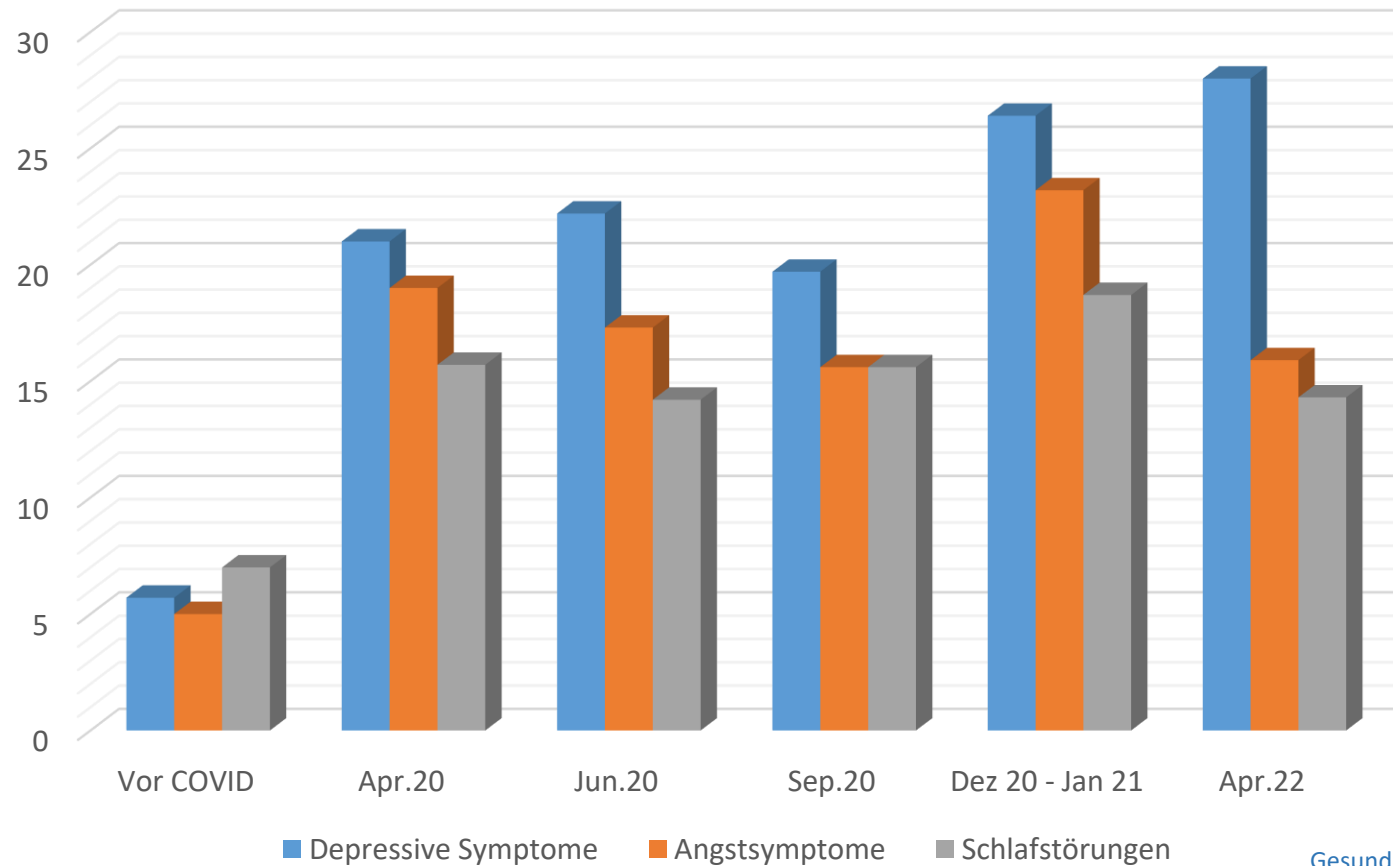


Abbildung 3: Österreicher/innen mit einer akuten depressiven Symptomatik (PHQ-8-Diagnosen) nach Alter und Geschlecht, 2014



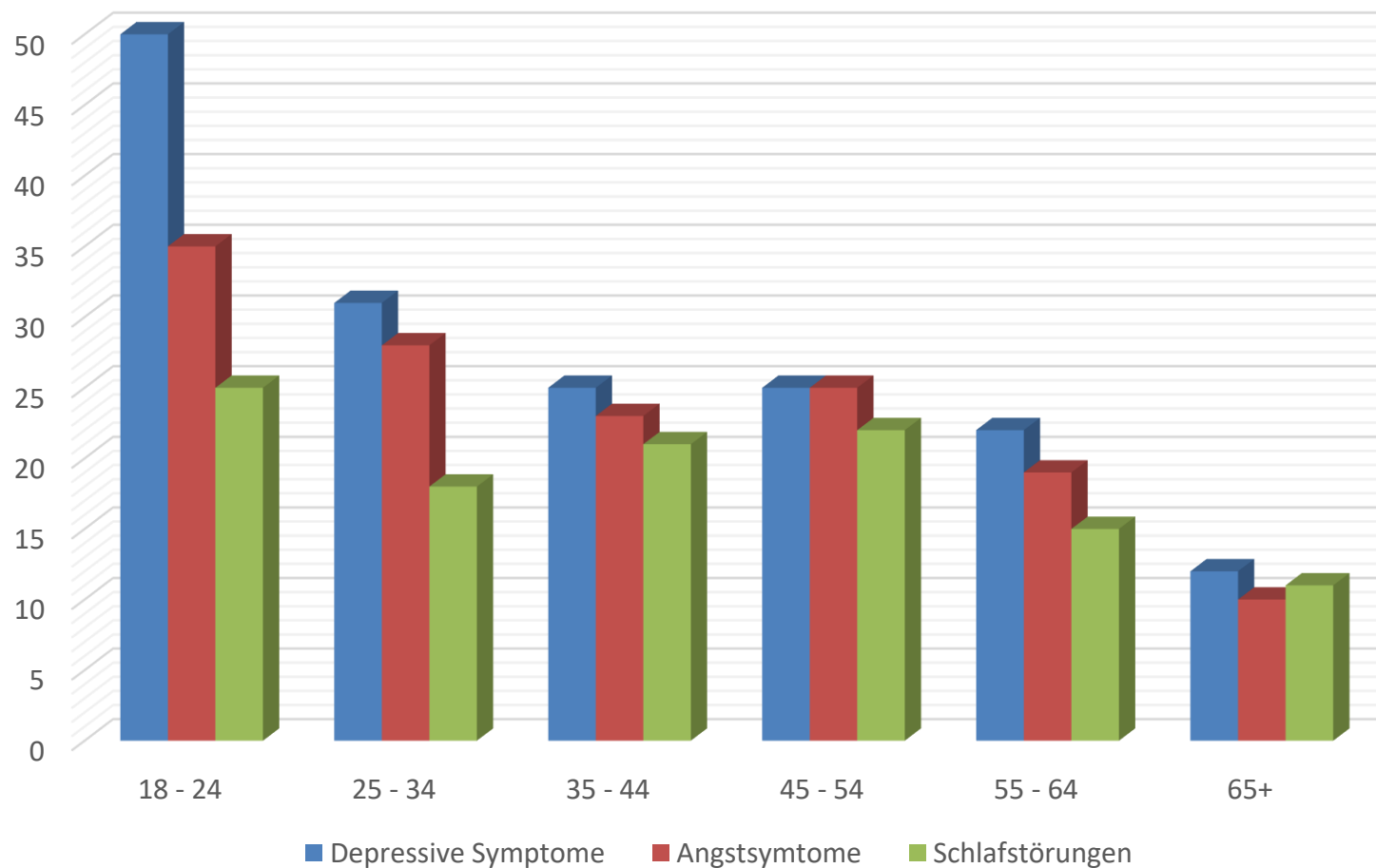
Quelle: Statistik Austria – Österreichische Gesundheitsbefragung 2014

Psychische Belastung im zeitlichen Verlauf

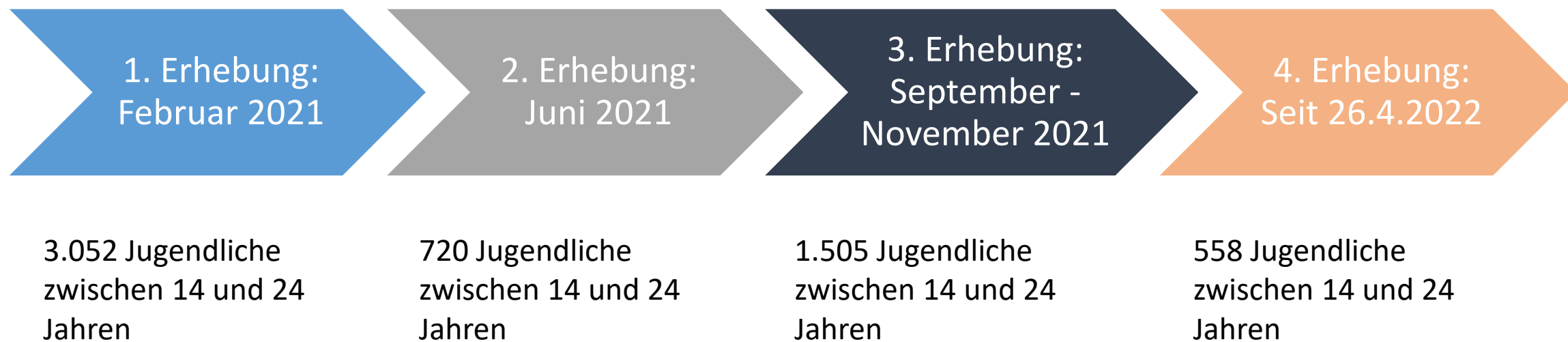


Gesundheitsbefragung (2019) | Pieh et al. (2020)
 Löwe et al. (2008) | Probst et al. (2020)
 Wittchen et al. (2011) | Dale et al. (2021)

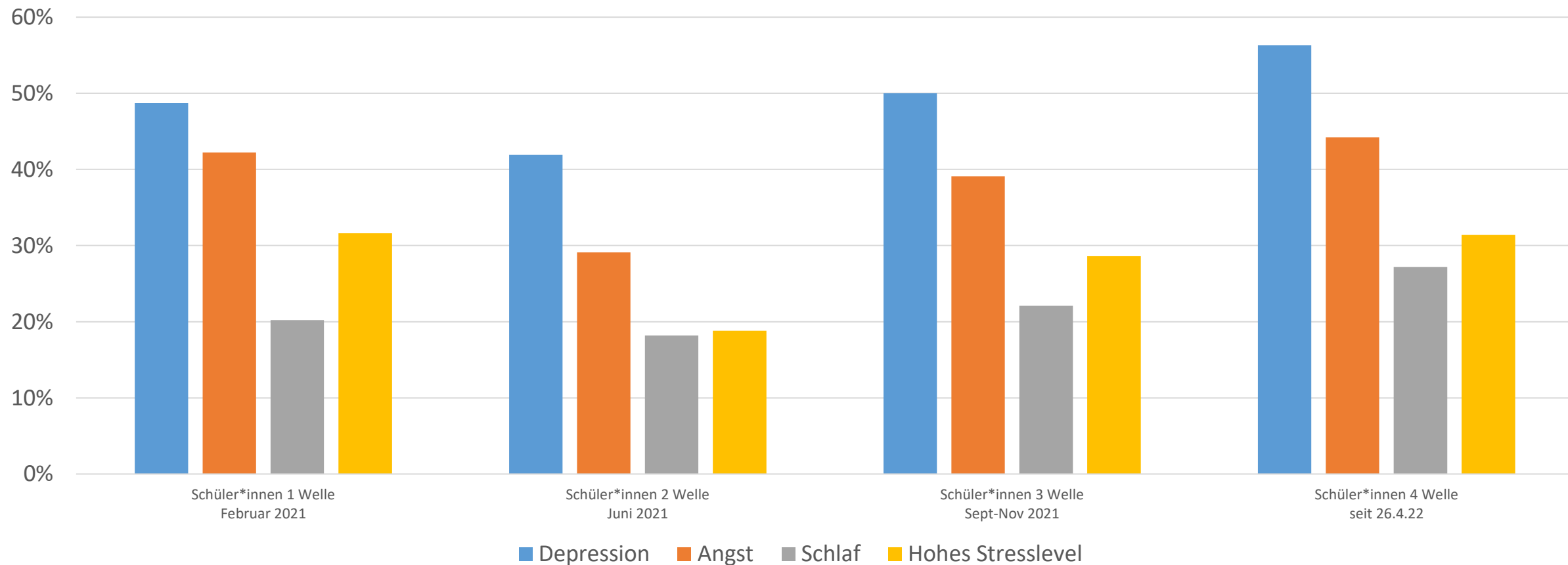
Psychische Belastung nach Alter (Dezember 20 - Jänner 21)



Dale et al. (2021)



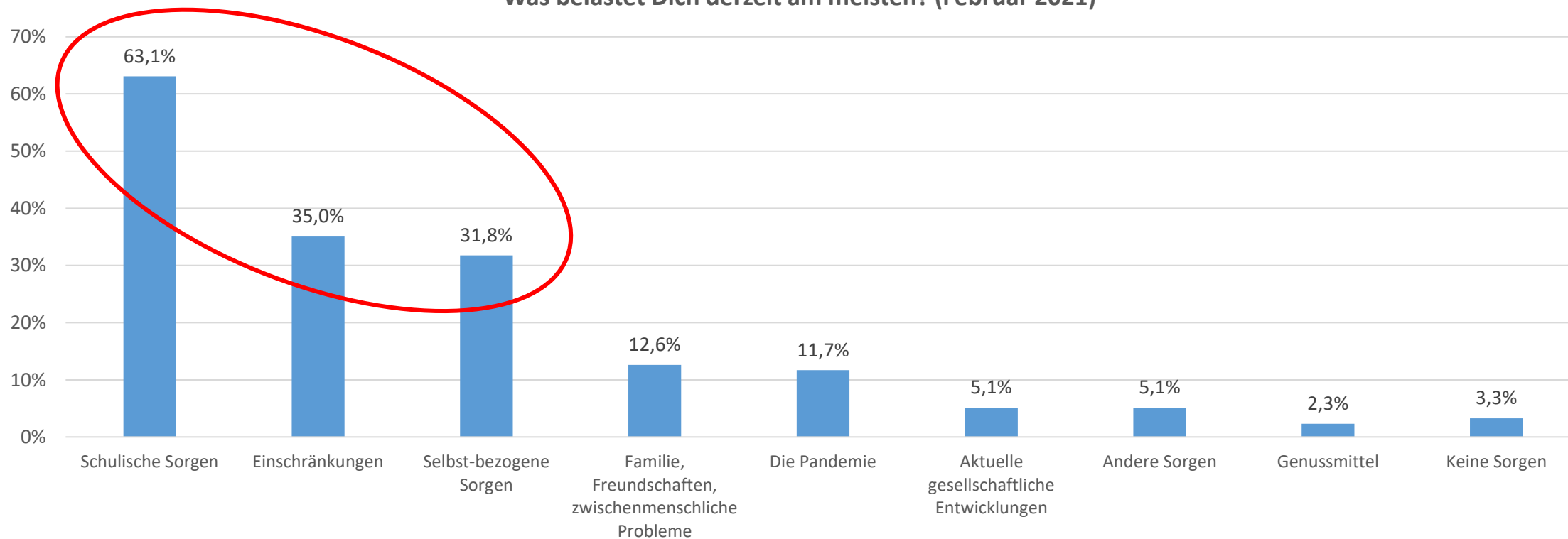
Symptome im Zeitverlauf



Signifikant schlechtere Werte in allen Bereichen
(Depression, Angst, Schlaf, Stresserleben) bei:

- Frauen
- Personen mit diversem Geschlecht
- Personen mit Migrationshintergrund

Was belastet Dich derzeit am meisten? (Februar 2021)



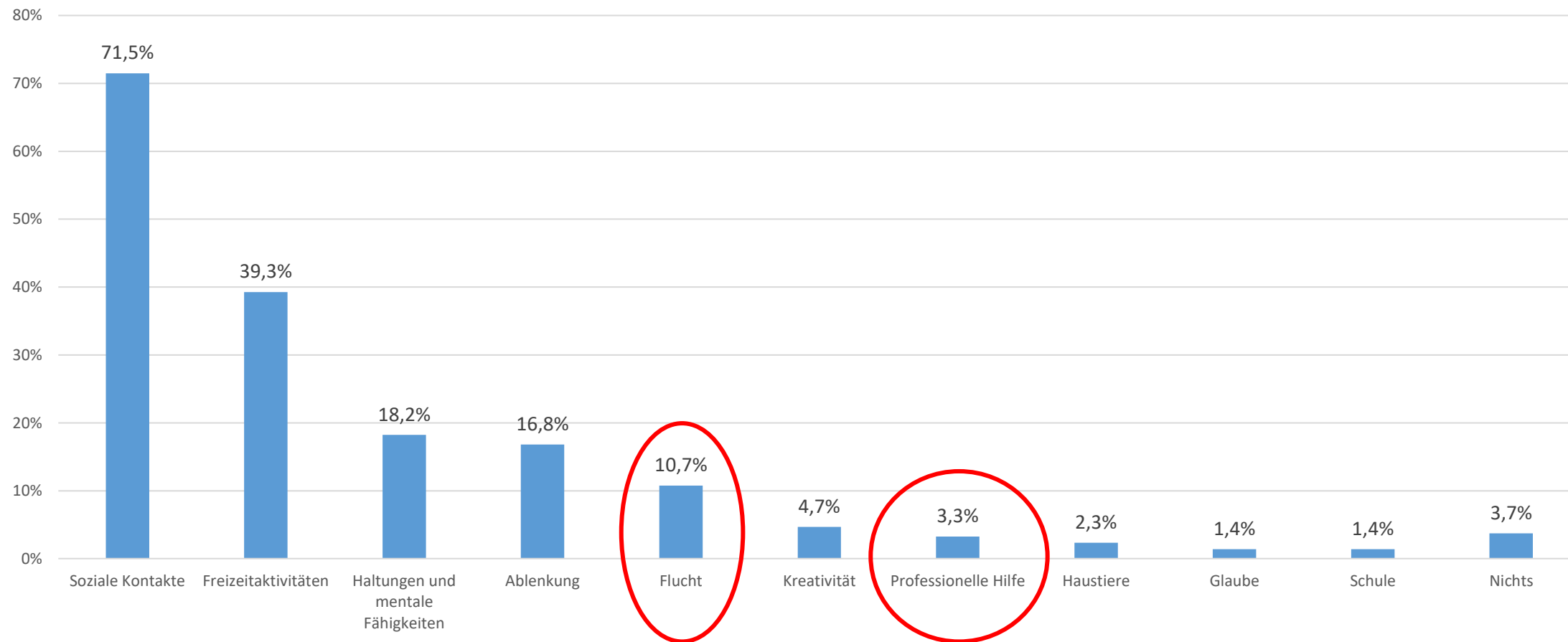
Schulische Sorgen	63,1%
Schulische Anforderungen	43,5%
Schulorganisation	8,9%
Matura	7,9%
Lehrer*innen	2,8%
Einschränkungen	35,0%
Einschränkungen des öffentlichen Lebens	13,6%
Fehlender Kontakt mit Freunden	9,8%
Fehlende soziale Kontakte	6,1%
Zu wenig Bewegung	2,3%
Reisebeschränkungen	1,9%
Quarantäne	1,4%
Selbst-bezogene Sorgen	31,8%
Zukunftsängste	10,3%
Negative Gedanken und Gefühle	6,1%
Antriebslosigkeit	3,7%
Gefühle etwas zu verpassen	3,3%
Psychische Belastungen	2,8%
Physische Belastungen	2,8%
Einsamkeit und Isolation	1,4%
Körperbezogene Ängste	1,4%

„Die Frage, was ich nach der Matura machen werde und der Gedanke, dass es in nächster Zeit aufgrund der steigenden Arbeitslosigkeit durch Covid-19 schwer werden könnte, einen Job zu finden, der mir einerseits gefällt und mich erfüllt sowie ausreicht, um genügend Geld zu verdienen, um so leben zu können, wie ich es derzeit gewohnt bin.“ (BHS Schülerin, 18 Jahre)

„Die Ungewissheit. Entscheidungen wie die weitere Ausbildung und Jobsuche werden immens durch die derzeitige Situation beeinträchtigt und hinterfragt. Oft belasten mich so viele Sachen, dass ich nicht weiß, wo ich zu denken beginnen soll. Ich kann mich nicht mehr auf irgendetwas (vor)freuen bzw. schaffe ich es nicht richtig glücklich zu sein, auch wenn es mir im Moment eigentlich gut geht oder mir tolle Sachen wiederfahren.“ (AHS Schülerin, 20 Jahre)



Was hilft Dir derzeit am meisten? (Februar 2021)



„Würdest Du Dir Unterstützung wünschen, um Dein psychisches Wohlbefinden zu verbessern?“

Welle 3, Herbst 2021: 37,2% der Befragten wünschen sich Unterstützung

Welle 4, aktuell: 45,6% der Befragten wünschen sich Unterstützung

- 47,1% wünschen sich professionelle Hilfe (Psychotherapie, psychologische und fachärztliche Hilfe)
- 23,4% wünschen sich „jemanden, der mir zuhört/mich versteht ohne mich zu verurteilen“
- Weitere Themen: mehr Verständnis für psychische Probleme und schulische Überforderung, weniger Leistungsdruck/Anforderungen von Seiten der Lehrer*innen und Eltern, mehr konkrete Hilfestellungen
- Thematisieren von psychischen Problemen in der Schule, Entstigmatisierung, Information

„Reden, mit jemand der mich versteht und mich nicht beurteilt oder nervige Fragen stellt. Jemand der Tipps für spezielle Situationen gibt und mir sagt ob und was mit mir falsch ist.“
(Berufsschüler, 14 Jahre)

„Es wäre sehr hilfreich, wenn der Leistungsdruck und das Arbeitspensum gegenüber uns Schülern verringert wird. Ich wünsche mir auch mehr Verständnis, wenn jemand eine schlechte Woche hat und etwas abrutscht. Es gibt sowohl bessere als auch schlechtere Tage doch darauf wird aktuell nicht viel Rücksicht genommen.“ (BMS Schülerin, 16 Jahre)

„In der Schule eine Schulpsychologin die wirklich ihren Job macht und nicht erstmal 3/4 der Schuljahres nie da ist oder zu Zeiten wo kein Schüler da ist. Meistens scheitert das Hilfe bekommen aus psychologischer Sicht daran dass man keine Ahnung hat wo man anfangen soll und es net 1000 Leuten sagen will dass man ein Problem hat.“
(BHS Schülerin, 18 Jahre)

„einfach jemanden zum reden“ (NMS Schülerin, 14 Jahre)

„Ich würde mir wünschen, dass in der Schule mehr über sowas geredet wird.“ (BHS Schüler, 14 Jahre)



Die psychische Gesundheit junger Menschen in Österreich hat sich durch die Pandemie massiv verschlechtert

Es wirken (bekannte) Risikofaktoren für psychische Erkrankungen (Geschlecht, Migrationshintergrund)

Schulische Anforderungen werden als sehr belastend wahrgenommen

Schüler*innen erleben z.T. wenig Unterstützung (z.B. durch Lehrer*innen, Eltern, schulische Unterstützungsangebote, etc.)

Möglichkeit, zur Schule zu gehen ist wichtig für die psychische Gesundheit

Junge Menschen brauchen mehr (insbesondere niederschwellige) Unterstützung

Dr.ⁱⁿ Andrea Jesser, Universität für Weiterbildung
Krems

andrea.jesser@donau-uni.ac.at

Univ. Prof. Dr. Christoph Pieh, Universität für
Weiterbildung Krems

christoph.pieh@donau-uni.ac.at

