

Resilienz von Jugendlichen in Covid-Zeiten

Dr. Silvia Exenberger



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY

Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf

Entwicklungsaufgaben

(Rolle der Gleichaltrigengruppe)

Mittlere Kindheit

Vom Kindergarten in die Schule

- **Schuleintritt:** große soziale Gemeinschaft
- **Erhöhte Unabhängigkeit:** in seinem Tun und Lassen
- **Lesen lernen:** in die Welt von Konzepten, Logik und Kommunikation Erwachsener

Entwicklungsaufgaben Jugendalter

3 Herausforderungen im Jugendalter

- Geborgenheit
- Soziale Integration
- Selbstständigkeit

Coronakrise



Dr. Silvia Exenberger
Anna Wenter, MSc
Dipl.-Ing. (FH) Maximilian Schickl
Univ.-Prof. Dr. Kathrin Sevecke



Ergebnisse der Covid-19 Kinderstudie

Covid-19 Kinderstudie

Ziel und Forschungsfragen

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern im Alter von 8-12 Jahren aus Österreich und Italien?

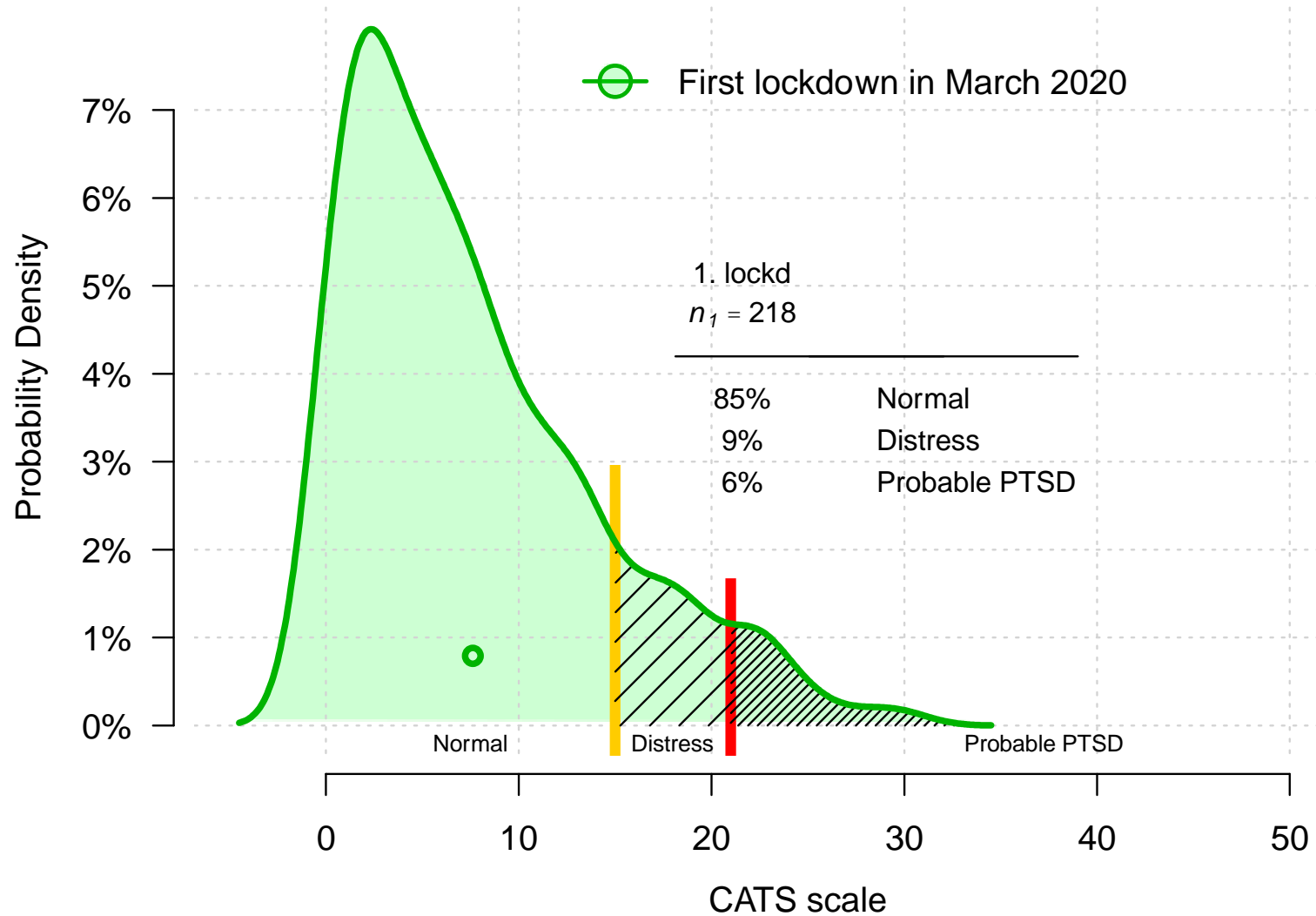
Wir legen einen Fokus auf:

- Trauma-Symptome
- Ängste
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQoL)

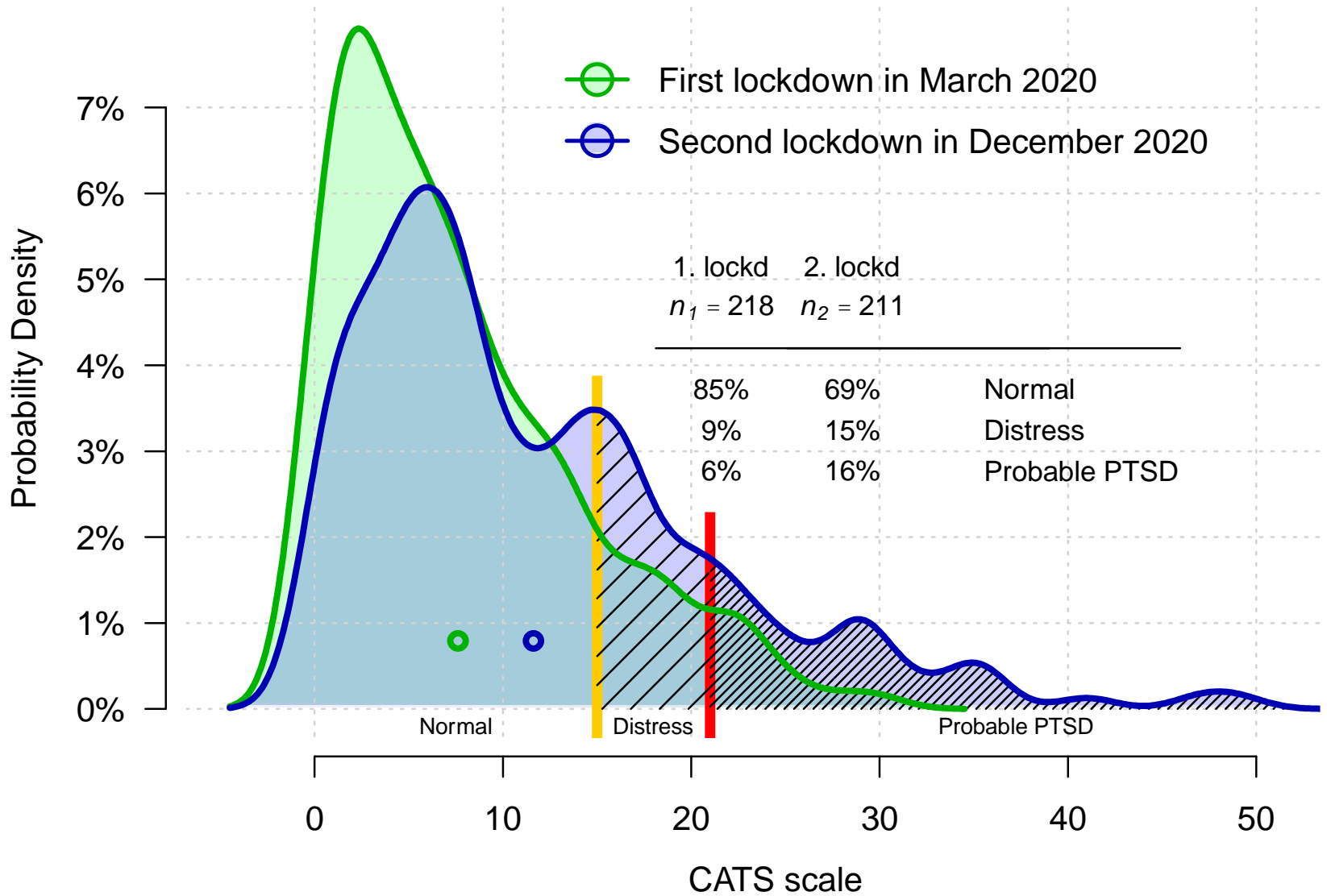
Zwei Perspektiven:

- aus Sicht der Kinder (ab dem 8. Lebensjahr)
- aus Sicht der Eltern für ihre 3 bis 12-jährigen Kinder

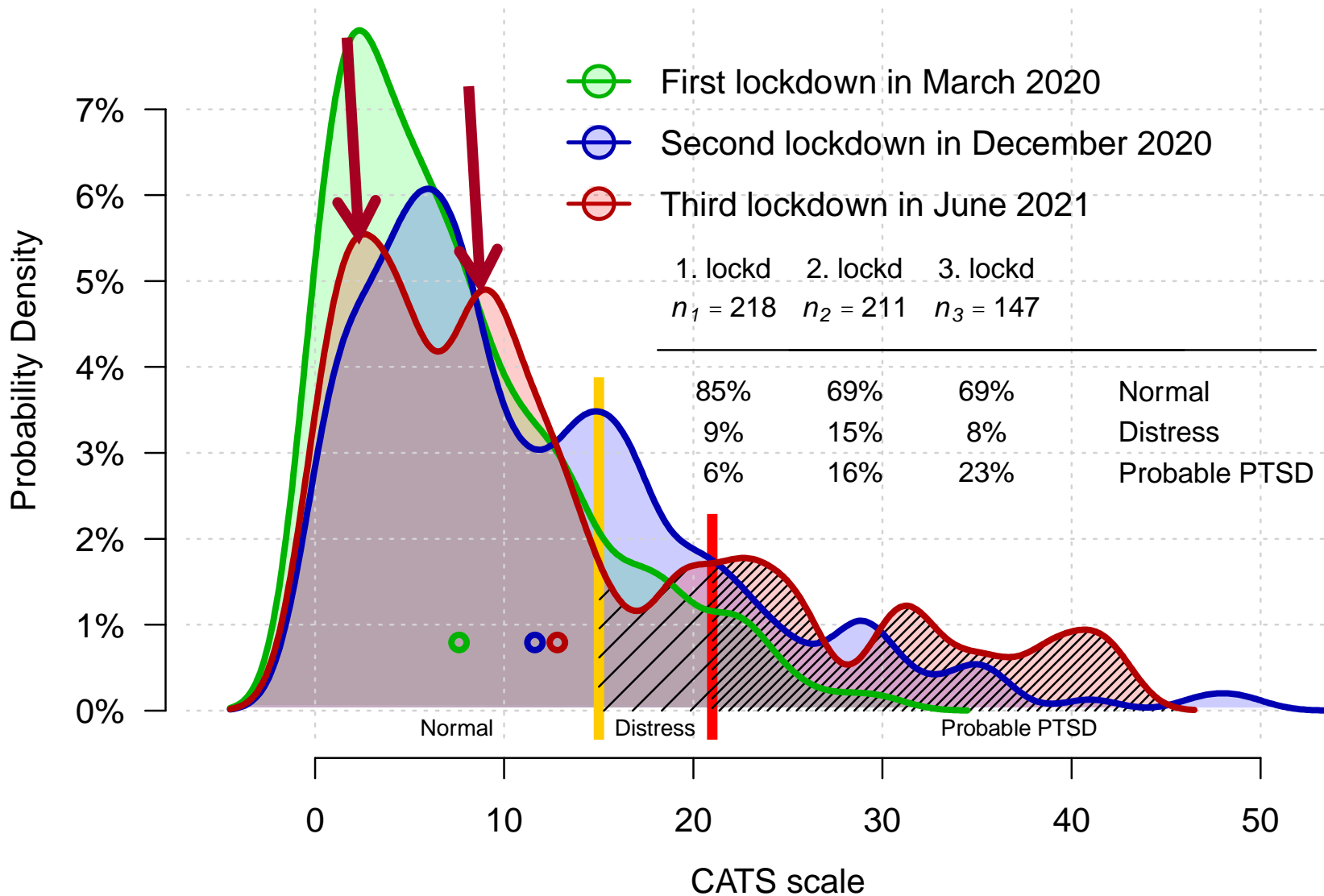
Trauma (CATS) Child Self Report ($M=9.9y$, $SD=1.8y$)



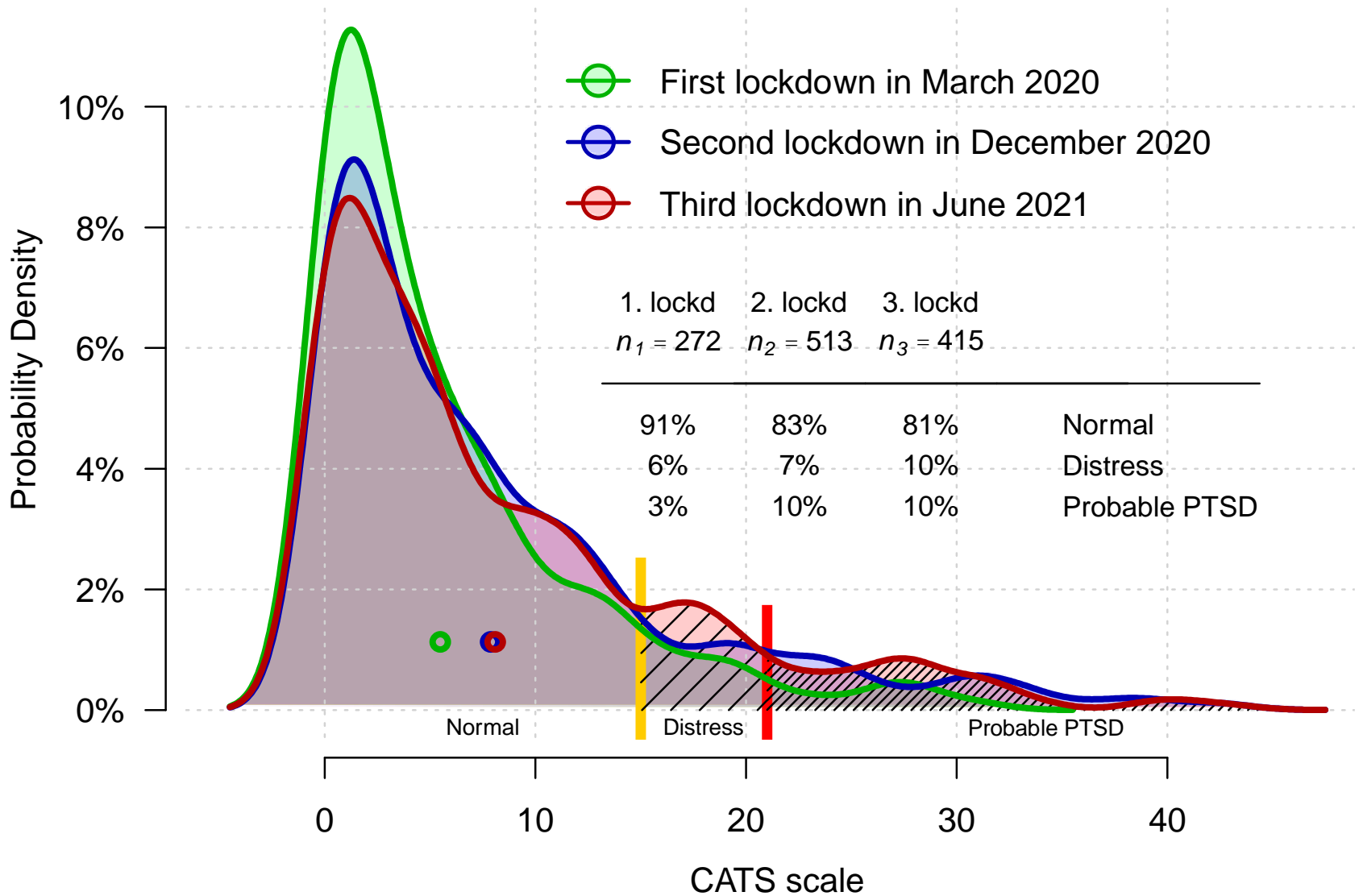
Trauma (CATS) Child Self Report ($M=9.9y$, $SD=1.8y$)



Trauma (CATS) Child Self Report ($M=9.9y$, $SD=1.8y$)



Trauma (CATS) Parental Report ($M=9.4y$, $SD=2.0y$)



Ergebnisse der Covid-19 Kinderstudie

Jugendliche & junge Menschen

Jugendliche in Österreich

(Pieh, Plenar, Probst, Dale, & Humer, 2021)

- Online Studie: N=3052; 70.1 weiblich; $M_{age} = 16,47$ (14-20 Jahre)
- Im Feber 2021 (nach 6 Monaten fast ausschließlich homeschooling)

Ergebnisse

- 55% depressive Symptome
- 33% Suizidgedanken während der letzten 2 Wochen; 8,9% täglich
- 47% Angstsymptome
- 22,8% moderate Schlafstörungen; 3,3% schwerwiegend (Mädchen mehr betroffen)
- 64,2% Mädchen und 47,5% Buben Essstörungen
- Wohlbefinden und Zufriedenheit war signifikant niedriger im Vergleich zur “Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC, 2018)

Jugendliche in Österreich

(Pieh, Plenar,
Probst, Dale, & Humer, 2021)

Ergebnisse

- Geschlecht hat einen starken Einfluss auf die mentale Gesundheit – besonders betroffen sind weibliche und transgender Personen
- Handy-Gebrauch extrem erhöht (im Vergleich zur HBSC-Studie) → verschlechtert Schlafqualität und Wohlbefinden

Covid-19 Pandemie mit den einhergehenden Maßnahmen haben starken negativen Effekt auf die mentale Gesundheit der Jugendlichen.

Junge Menschen in der COVID-19 Krise

- Höchste Stresswerte aller Altersgruppen
- Tiefste Absenkung psychischer Gesundheit

71%

Erhöhter Stress

86%

Soziale Isolation/Einsamkeit

91%

Gesundheitsängste (andere)

70%

Gestörtes Essverhalten

86%

Schlafstörungen

44%

Depressive Gedanken

Junge Menschen in der COVID-19 Krise



Vulnerabilität junger Menschen

Beginnendes Erwachsenenalter

Phase zwischen Jugend und
Erwachsensein wichtig für die
Entwicklung

→ Sexuelle Reife,
Ausbildungsabschluss,
Erste Jobs, Beziehungen
aufbauen....

Einer von vier oder fünf jungen
Menschen hat ein psychisches
Problem

53% der österr. Studierenden haben
erhöhte Stresslevel

Steigende psychische Probleme
unter jungen Menschen

Wenig Krisenbewältigungs-
erfahrung, Desillusionierung

Fazit

- Die Ergebnisse **aller Altersgruppen** (Kinder bis junges Erwachsenenalter) sind alarmierend
- Mädchen und Frauen sind besonders gefährdet
- **Förderung der Resilienz auf individueller und gesellschaftlicher Ebene**

Definition

RESILIENZ

Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle 2010)

Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. Ressourcen innerhalb des Individuums *und* seiner Umwelt ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen „wieder auf die Beine zu kommen“.



Drei Quellen von Resilienz

(adaptiert nach Grotberg 2001)

Ich HABE ...

Resilienzfaktoren, die von außen kommen – Unterstützung, Ressourcen und Hilfe für eine Person. **[Unterstützung von außen]**

Ich BIN ...

Resilienzfaktoren innerhalb einer Person – Gefühle, Einstellungen, Meinungen, Stärke in der Person. **[innere, persönliche Stärke]**

Ich KANN ...

Resilienzfaktoren, die eine Person erlernt und erwirbt – soziale und interpersonale Fähigkeiten sowie Problemlösefähigkeiten.

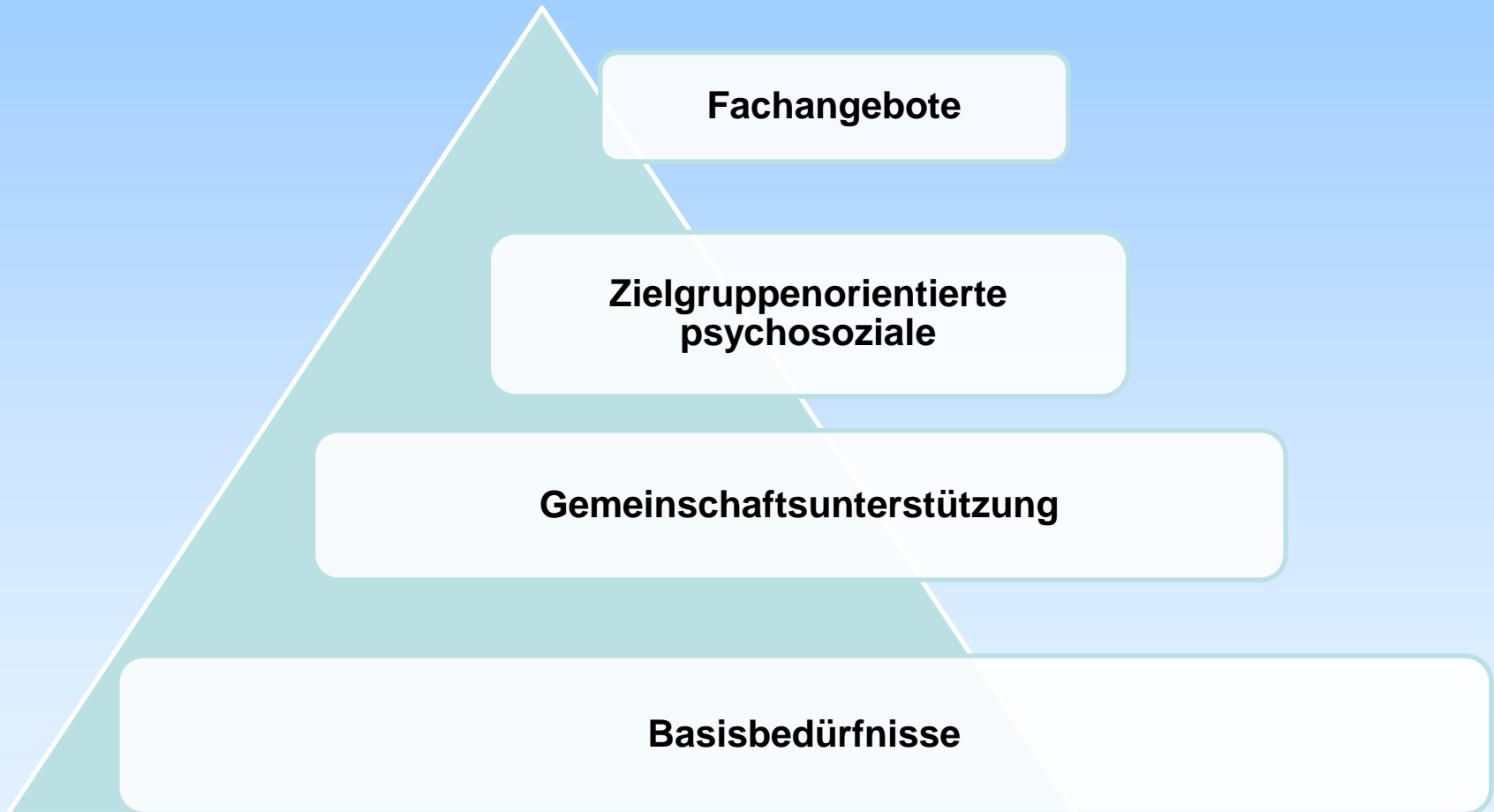
“Werkzeuge” zur Interaktion mit anderen und zur Lösung von Problemen. **[soziale, interpersonale Fähigkeiten; Problemlösefähigkeiten]**

Diese 3 Quellen sind **kulturübergreifend** gültig und sollten **ausgewogen** vorhanden sein.


Fazit

RESILIENZFÖRDERUNG

Interventionspyramide



Interventionsebenen

Basisunterstützung		<ul style="list-style-type: none">• Sicherheit (Maßnahmen, Wirtschaftlich, Gesundheit, Gewalt)• Information (Kanäle die von Jugendlichen genutzt werden, Influencer, etc.),• Verbundenheit (geschützter Peerkontakt-Konzepte v.a für die Öffnung der außerschulischen Jugendarbeit)• Ruhe (Schulsport, Normalität so weit als möglich/testen und öffnen...,)• Selbst- und kollektive Wirksamkeit (Jugendliche und junge Erwachsene wo es geht einbinden in partizipativer Weise in und außerhalb der Schulen, mediale Präsenz geben (eine Stimme geben, nicht von lost generation sprechen, Kompetenzen bewerten• Zukunftsorientierung: Perspektiven eröffnen und gemeinsam Zukunft gestalten
Ich HABE		
Ich KANN		
Ich BIN		

Interventionsebenen

Gemeinschaftsunterstützung	<ul style="list-style-type: none">• Stärkung des Zusammenhalts in den Gruppen (Außerschulische und vereinsgebundene Jugendarbeit nutzen, partizipative Ansätze fördern)• Resilienzförderung, Kombination der Themen Umwelt und Gesundheit• Schule: Schüler*innen, Lehrer*innen/Personal, Eltern, aber auch der Schule als Ganzes, Aktive Einbindung aller Gruppen, Konzepte gegen Cyberbullying und Stigmatisierung,• Partizipative Angebote an Universitäten Fachhochschulen, Lehrlinge nicht vergessen
Ich HABE	
Ich BIN	
Ich HABE	
Ich KANN	

Interventionsebenen

Zielgruppen-orientierte niederschwellige Angebote

Ich HABE

- Zielgruppenorientierte Beratung/Psychoedukation/Unterstützung: Telefonberatung, Online Beratung, spezielle Beratungsangebote für bestimmte Gruppen (Kindernotruf etc.)
- Erkennen der vulnerablen Zielgruppen (benachteiligte Familien, Migrationshintergrund etc.)
- Einbindung Schulsozialarbeit, nachgehende Angebote durch Lehrpersonen, besondere Unterstützungsangebote für Pädagog*innen, Nutzung und Adaptierung bestehender Angebote aus den Bereichen Gewaltprävention, Suchtprävention etc. spezielle Angebote für Schulabbrecher*innen und armutsgefährdete Kinder und Jugendliche

Ich HABE

- Ausbau Angebote Kassenplätze: Kinder Jugendtherapeut*innen, Kinder Jugend Psycholog*innen, Ausbau: Schulpsychologie, Schulärzt*innen, Schulsozialarbeit etc. ausweiten, auf benachteiligte Gruppen achten
- Mobile nachgehende Ki/Ju psychiatrische Angebote
- Transferpsychiatrie



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit
silvia.exenberger@institut-positivpsychologie.com