

# Generation Lockdown

Paul Plener

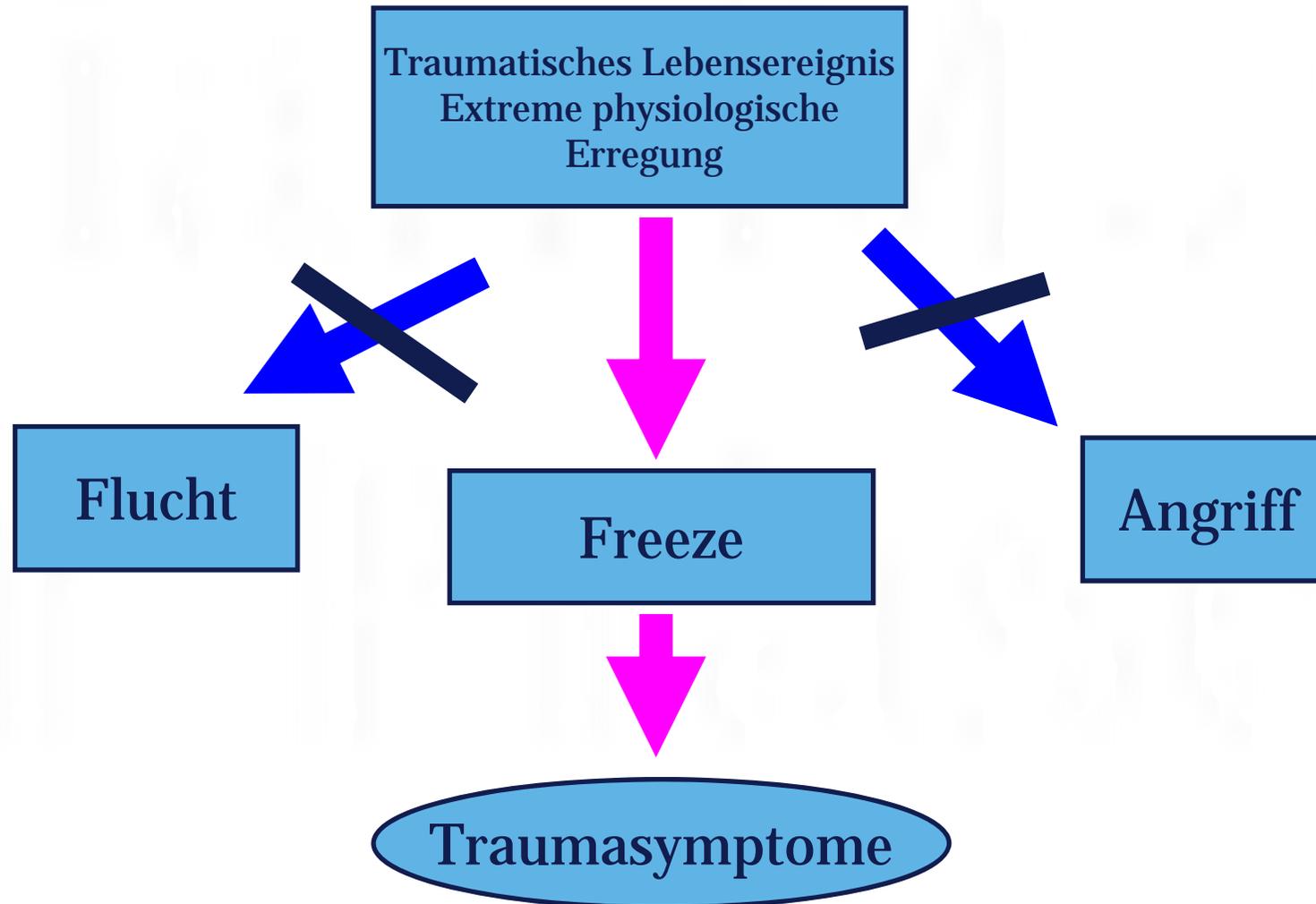
# Überblick

- Angst, Stress und Reaktion
- Pandemie und Folgen
- Was kann getan werden?
- Diskussion

# Stress in der Kindheit

positiv	tolerierbar	toxisch
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurz, schwach bis moderat</li><li>• Begleitung durch zugewandten Erwachsenen</li><li>• Stress kann auf Ausgangsniveau zurück</li><li>• Umgang mit frustrierenden Alltagserlebnissen, Angst bei erstem Tag im Kindergarten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Höherer Stress oder Bedrohung</li><li>• Non-normative Erlebnisse</li><li>• Begleitung durch zugewandten Erwachsenen</li><li>• Gefühl der Kontrolle</li><li>• Hohes Stressniveau aber Rückkehr auf Ausgangsniveau</li><li>• Terroranschlag, schwere Erkrankung, Tod eines Familienmitglieds</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starke, häufige oder dauernde Aktivierung des Stresssystems führt zu Schädigung von somatischen oder neurobiologischen Systemen in der Entwicklung</li><li>• Keine Abpufferung</li><li>• Misshandlung, Missbrauch, psych. Erkrankung od. Substanzmissbrauch eines Elternteils</li></ul>

# Was ist ein Trauma?



# Quarantäne: Psych. Gesundheit

- Syst. Review (n=24 Studien)
- Häufige psych. Effekte der Quarantäne:
  - Gedrückte Stimmung (73%)
  - Erhöhte Reizbarkeit (57%)
  - Angst (20%)
  - Nervosität (18%)
  - Traurigkeit (18%)
  - Schuld (10%)
- Positive Effekte (Freude, Erleichterung) bei 4-5%
- Deutliche Abnahme negativer Effekte 4-6 Monate nach Quarantäneende
- Langfristige (3a) negative Effekte: Alkoholabusus bei Angehörigen med. Berufe

# Quarantäne: Psych. Gesundheit

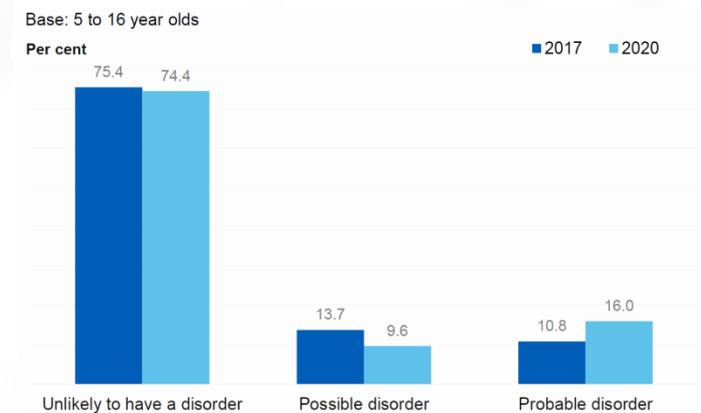
- Prädisponierende Faktoren für Beeinträchtigung psychischer Gesundheit:
  - **Jüngeres Alter (16-24 Jahre)**
  - Geringerer Bildungsabschluss
  - Weibliches Geschlecht
  - Ein Kind vs. keine Kinder (ab 3 Kindern protektiv)
  - Vorgeschichte psychischer Erkrankung
  - Med. Personal: PTSD, Ärger, Angst, Frustration, Schuld, Isolation, Einsamkeit, Nervosität, Sorgen,...

# COVID-19 in Österreich

- N=1.005, online survey
  - Depression (PHQ-9): 21%
  - Angstsymptome (GAD-7): 19%
  - Insomnie (ISI): 16%
  - **Jüngere TN (<35 Jahre)** und Erwerbslose: schlechtere Ergebnisse
  - In Vergleich mit ATHIS Studie (2014): Depressionen↑, QoL↓
- Follow up (6 Monate, n=437):
  - Gleichbleibend hohe Raten: Depressivität und Angststörungen
  - Bessere Werte im allgemeinen Wohlbefinden und geringere Stresslevel (beides n.s.)

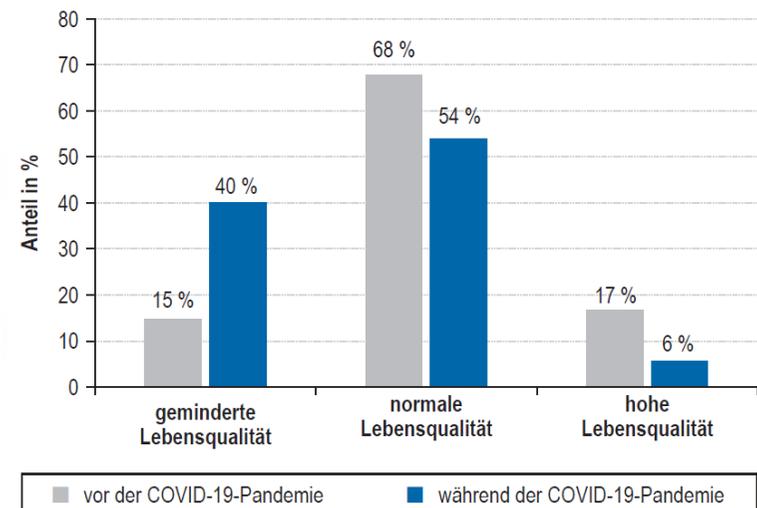
# CoVid-19 und Kinder

- N=3.570
- 2017: Interviews mit Kindern, Jugendlichen und Eltern (2-19 Jahre) 2020: Online Nachbefragung (5-22 Jahre)
- Screening f. psych. Erkrankung positiv: 2017: 10,8% → 16%: beide Geschlechter
- V.a. bei Jugendlichen/ jungen Erwachsenen (17-22 Jahre)
  
- Jene mit psych. Erkrankung:
  - Mehr häusliche Konflikte erlebt
  - Mehr Schlafstörungen
  - Weniger Unterstützung durch Schule oder College
  - Mehr finanzieller Stress
  - Häufiger Zustimmung zu: „Der Lockdown hat mein Leben verschlechtert“: je älter desto schlechter



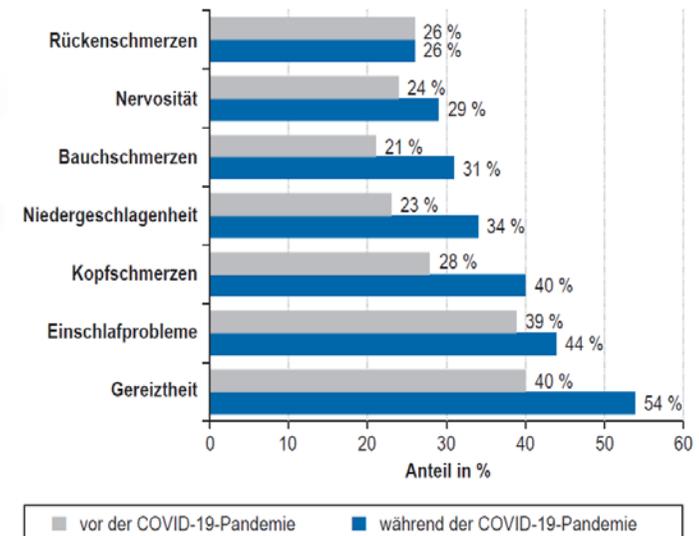
# COVID-19 und Kinder

- COPSY Studie (n=1040: 11-17-jährige+Eltern und 546 Eltern: Fremdeinschätzung für 7-10-jährige): Vgl. mit KiGGS Studie
- Belastung durch Kontakteinschränkung 71%
- Schule und Lernen anstrengender: 65%
- Mehr Streitigkeiten: 27%
- Eltern: Streitigkeiten mit Kindern eskalierten häufiger: 37%



# COVID-19 und Kinder

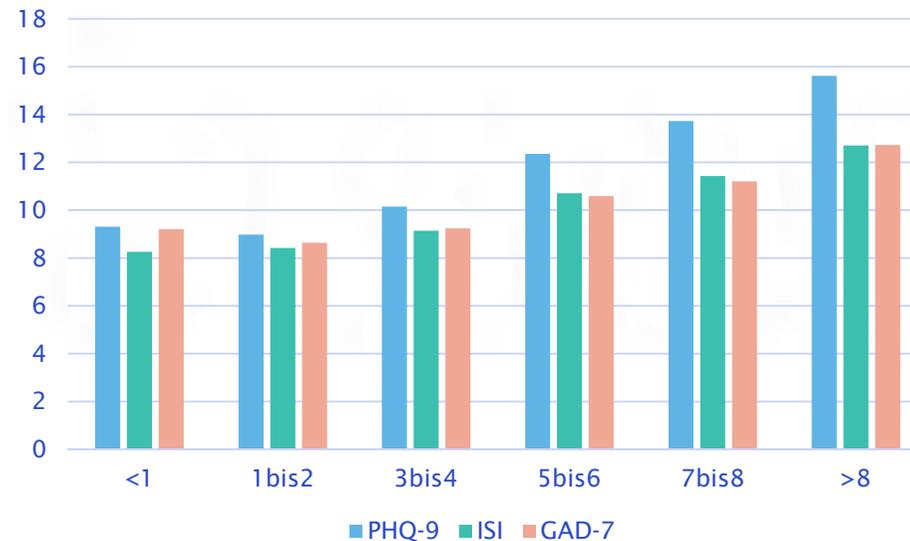
- Risiko für psych. Auffälligkeiten (SDQ): 18% → 30%
- Depression (CES-D): ↑ (n.s.)
- GAD (SCARED): 15% → 24%
- Zunahme psychosomatischer Beschwerden
  
- Belastete Familien (niedriger Bildungsabschluss, Migrationshintergrund, beengter Raum):
- Stärkere Gesamtbelastung
- Häufigere psychosomat. Beschwerden: d: 0,67
- QoL ↓: d: 0,67
- Angst ↑: 0,37
- Depression ↑: 0,64



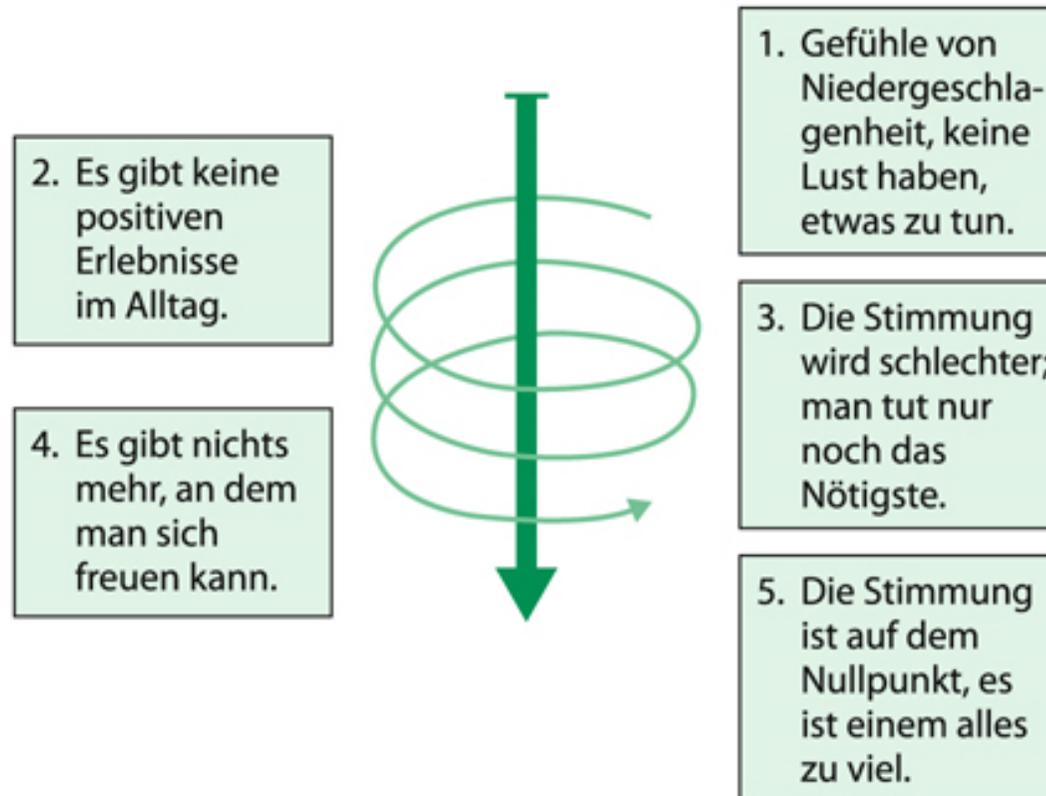
# Situation Jugendliche: Ö

- Online Studie (n=3052, Februar 2021: 14-20-jährige, mAlter: 16,47)
- Depressive Symptomatik: 55%
- Angststörungen: 47%
- Schlafstörungen: 23%
- Symptome einer Essstörung: 60%
- Suizidale Gedanken: 37% (9% täglich)
- Zunahme an Smartphone Gebrauch

PHQ-9: cut-off: 11  
ISI: cut-off: 15  
GAD-7: cut-off 11



# Theorie: Lewinsohn revisited



# Zusammenfassung: psychische Gesundheit bei Kindern

- Ausgangsbeschränkungen und Schulsperren:
  - Verlust der Tagesstruktur (Tag-, Nachtrhythmus)
  - Vermehrte Mediennutzung
  - Weniger körperliche Aktivität
  - Schlechtere Essgewohnheiten (Gewichtszunahme)
- Häusliche Gewalt bei gesteigener Anspannung (home-schooling!)
- Angst vor Ansteckung

# Zusammenfassung: Belastungen für Kinder

## **Kind:**

Angst, Depression  
Einsamkeit  
Stress/ PTSS  
Suizidalität  
Verlust an Tagesstruktur

## **Familie:**

Steigender Druck durch Rezession/ Arbeitslosigkeit  
Weniger Rückzugsräume/ häusliche Gewalt  
Home-office vs. Home-schooling  
Fehlende Unterstützung (Großeltern)

## **Strukturen:**

Schließungen von Kindergärten und Schulen  
Schließungen von Begegnungsorten  
Einstellen von außerhäuslichen Aktivitäten  
(Vereine)/Kontaktsperrern  
Reduktion von aufsuchender Jugendhilfe

# Was kann getan werden? Psychische Gesundheit bei Kindern

- home-schooling ⚡ home-office
- Ehrliche Information über die Situation: altersadäquat
- Kinder schauen auf Erwachsene: unberechenbares Verhalten führt zu Stress der zu Angst führt
- Authentizität hinsichtlich der Unsicherheit und Unbestimmtheit
- Psychoedukation zu normalen Reaktionen bei belastenden Ereignissen





# Mögliche positive Aspekte

- Stärkerer innerfamiliärer Zusammenhalt
- Schule ist mehr als Übermittlung von Stoff
- Weniger Ablenkung
- Alternative Arbeits- und Kommunikationsformen erprobt
- Überwinden einer Herausforderung: Potential für Posttraumatic Growth

# Zusammenfassung

- Nach der Bewältigung der Phase des exponentiellen Wachstums rücken psychosoziale Folgen in den Vordergrund:
  - Konsequenzen der Isolation und Quarantäne
  - Konsequenzen der sekundären wirtschaftlichen Folgen
  - Fokus auf Gewalt in der Familie, Suchterkrankungen, Suizid
- Potential der positiven Bewältigung