

Generation Lockdown

Paul Plener

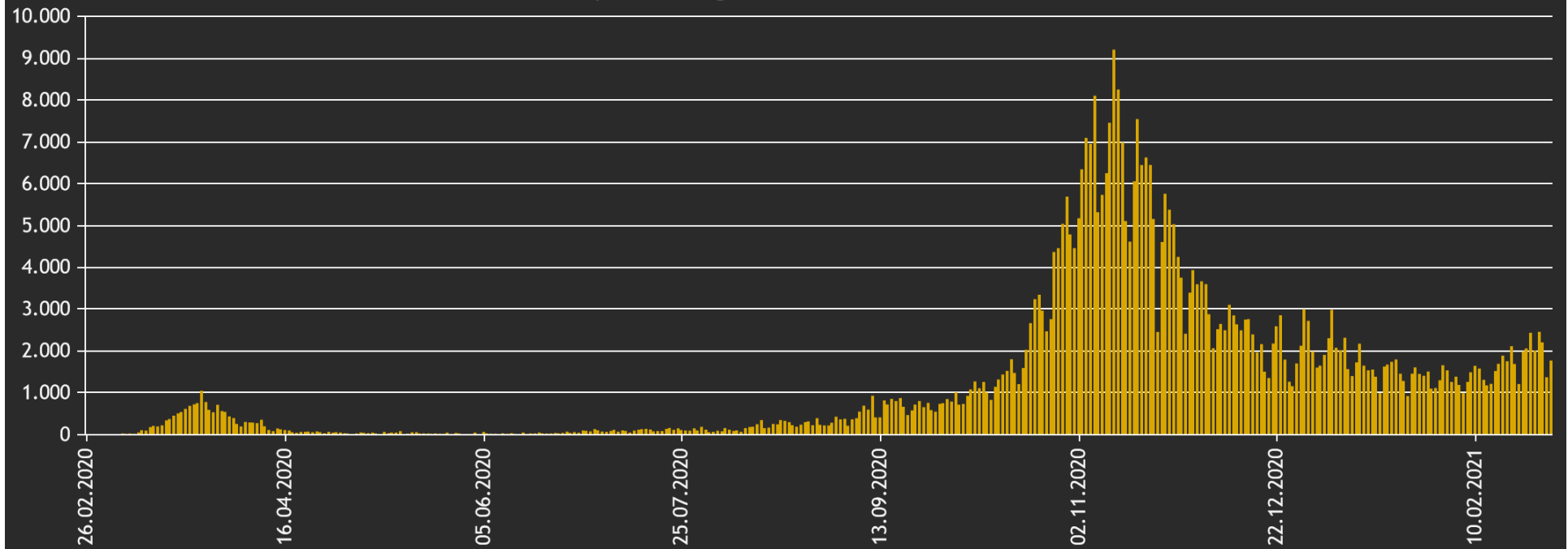
Überblick

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

Epidemiologische Kurve Österreich



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

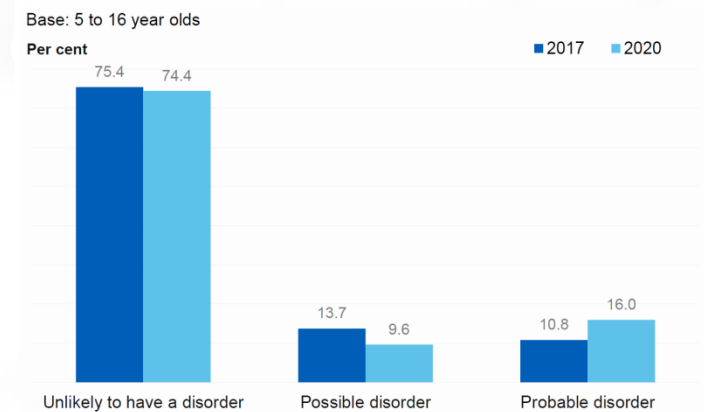
- Prädisponierende Faktoren für Beeinträchtigung psychischer Gesundheit:
 - **Jüngeres Alter (16-24 Jahre)**
 - Geringerer Bildungsabschluss
 - Weibliches Geschlecht
 - Ein Kind vs. keine Kinder (ab 3 Kindern protektiv)
 - Vorgeschichte psychischer Erkrankung
 - Med. Personal: PTSD, Ärger, Angst, Frustration,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

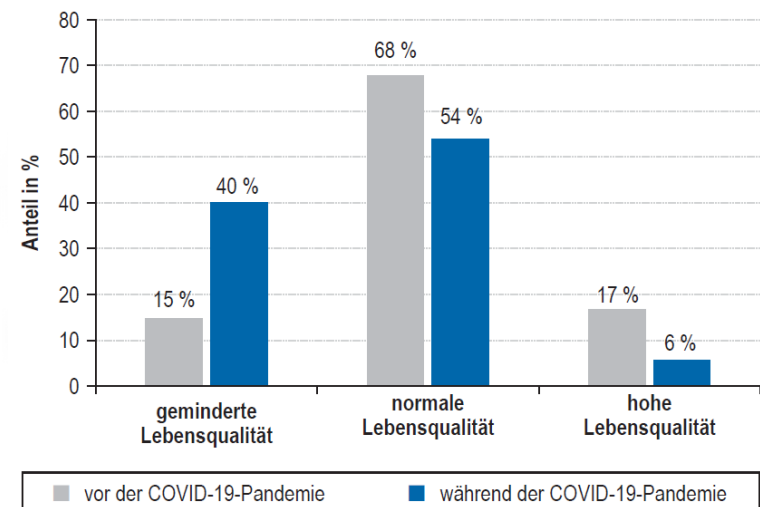
CoVid-19 und Kinder

- 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

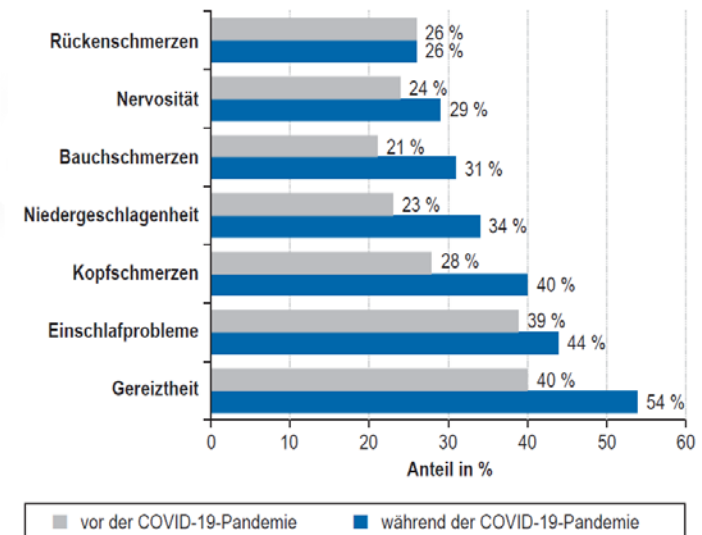
- COPSY Studie (n=1040: 11-17-jährige+Eltern und 546 Eltern: Fremdeinschätzung für 7-10-jährige): Vgl. mit KiGGS Studie
- Belastung durch Kontakteinschränkung 71%
- Schule und Lernen anstrengender: 65%
- Mehr Streitigkeiten: 27%
- Eltern: Streitigkeiten mit Kindern eskalierten häufiger: 37%



COVID-19 und Kinder

- Risiko für psych. Auffälligkeiten (SDQ): 18% → 30%
- Depression (CES-D): ↑ (n.s.)
- GAD (SCARED): 15% → 24%
- Zunahme psychosomatischer Beschwerden

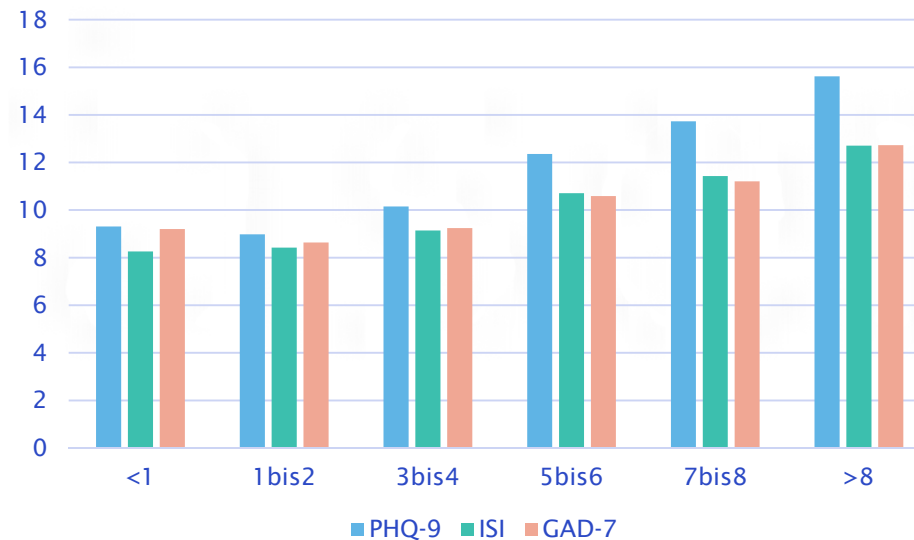
- Belastete Familien (niedriger Bildungsabschluss, Migrationshintergrund, beengter Raum):
- Stärkere Gesamtbelastung
- Häufigere psychosomat. Beschwerden: d: 0,67
- QoL ↓: d: 0,67
- Angst ↑: 0,37
- Depression ↑: 0,64



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

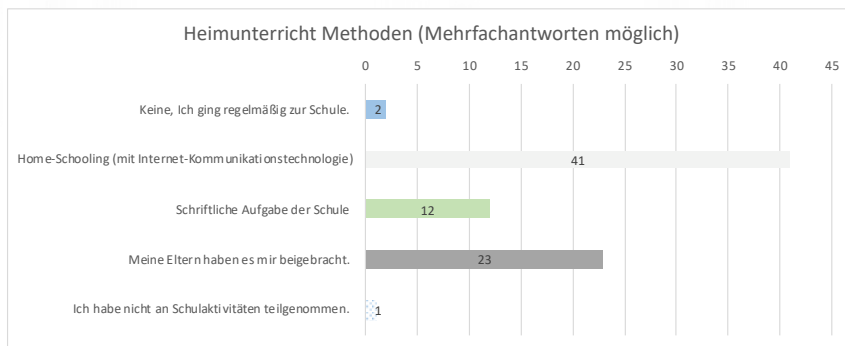
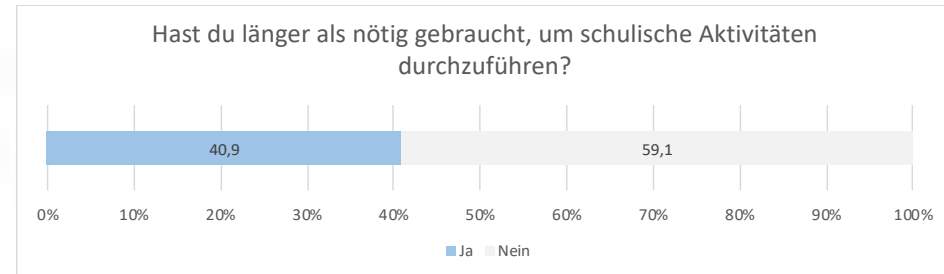
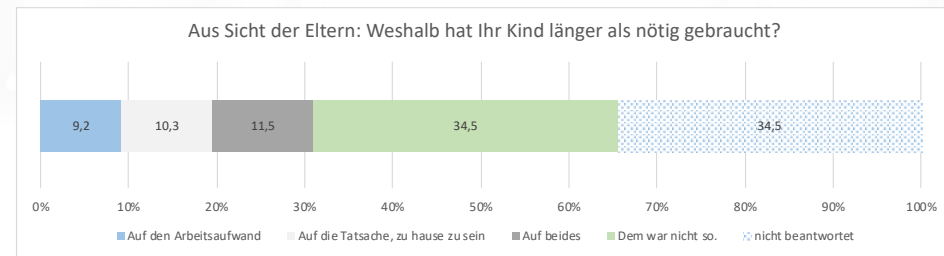
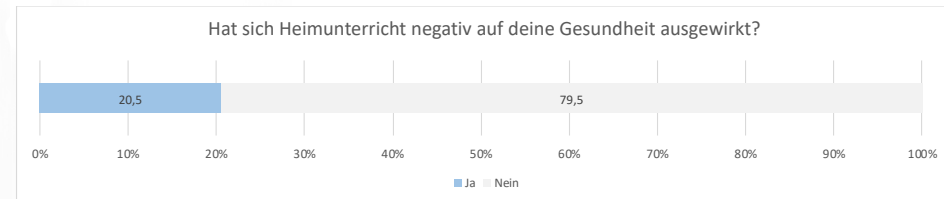
PHQ-9: cut-off: 11
ISI: cut-off: 15
GAD-7: cut-off 11



Home-schooling

Home-schooling: negativer Einfluss auf berichtete Gesundheit, wenn jemand in Familie positiv auf COVID getestet wurde

- Eltern: ~1/3: home-schooling: Kind länger gebraucht.
 - Arbeitsaufwand höher, zuhause sein oder beides
- Schüler: 41 % länger für schulische Aktivitäten gebraucht.



N=131

Nach dem 1. home-schooling

- 55%: fühlen sich besser im Vergleich zu home-schooling (26% gleichbleibend)
- Bei 54% hat sich der Kontakt zu ihnen wichtigen Personen verbessert (bei 34.0% gleich geblieben)

N=2491, Juni 2020

home-schooling

N=13025
Dezember 2020

„Wie viele Stunden an einem Schultag machst du derzeit Dinge für die Schule (Unterricht, Arbeitsaufträge, Hausübung und Lernen)?“

	bis zu 1 Stunde	2 - 4 Stunden	5 - 7 Stunden	über 8 Stunden
Pflichtschule	1.7%	24.6%	45.4%	28.3%
Oberstufe	1.0%	10.7%	27.8%	60.5%

„Im Vergleich zum Home-Learning im letzten Schuljahr gelingen mir die meisten Aufgaben für die Schule derzeit ...“

	Besser	Etwas besser	Gleich gut	Etwas schlechter	Schlechter	weiß nicht
Pflichtschule	30.2%	18.0%	37.5%	6.2%	6.5%	1.6%
Oberstufe	15.8%	14.8%	45.9%	9.9%	11.8%	1.8%

„Im Vergleich zum Home-Learning im letzten Schuljahr macht mir das Arbeiten für die Schule derzeit ...“

	Mehr Spaß	Etwas mehr Spaß	Gleich viel Spaß	Etwas weniger Spaß	Weniger Spaß	weiß nicht
Pflichtschule	27.1%	17.2%	29.2%	8.7%	14.6%	3.2%
Oberstufe	12.0%	12.2%	31.2%	12.0%	29.0%	3.6%

„Ich fühle mich gut.“

	stimmt genau	stimmt ziemlich	stimmt etwas	stimmt eher nicht	stimmt nicht
Pflichtschule	34.5%	35.0%	17.1%	9.1%	4.4%
Oberstufe	16.8%	29.1%	25.8%	18.2%	10.0%

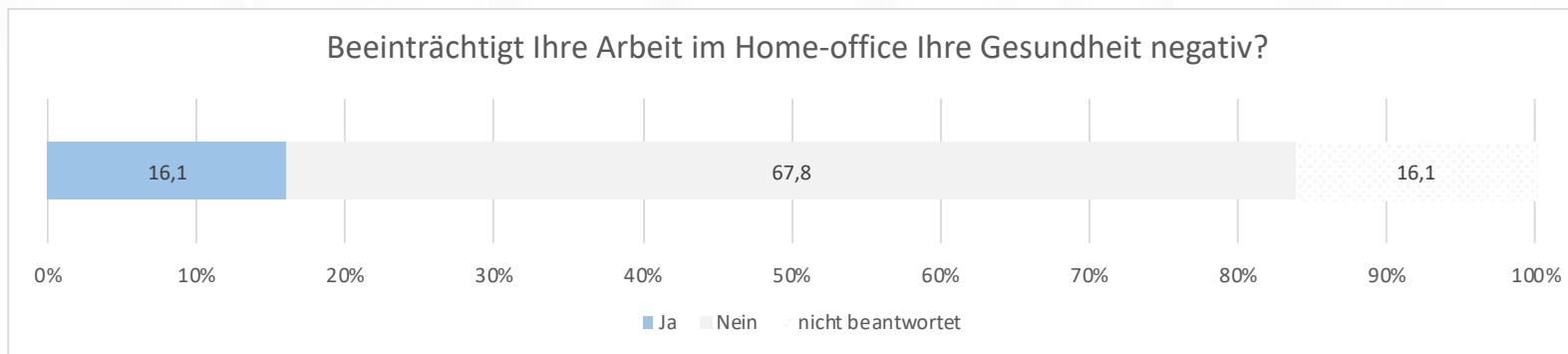
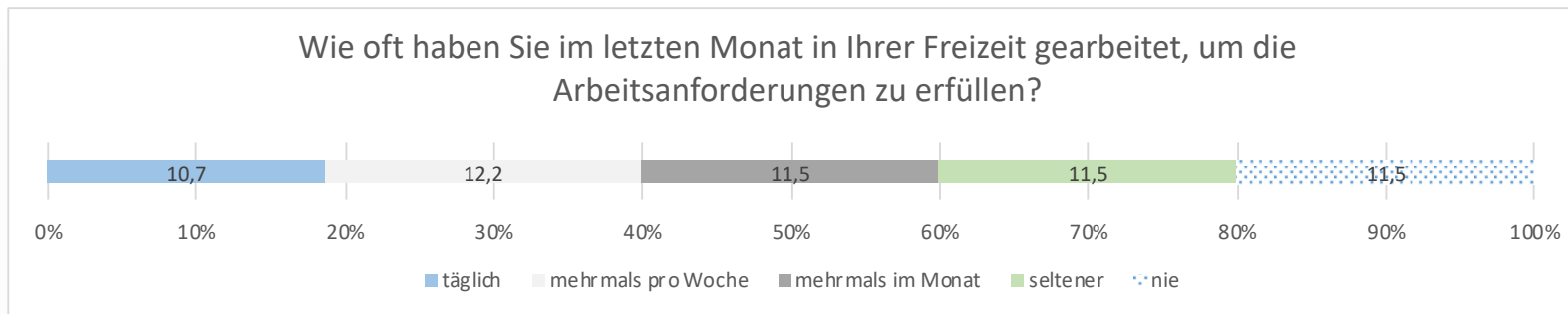
„Im Vergleich zum Home-Learning im letzten Schuljahr fühle ich mich ...“

	Besser	Etwas besser	Gleich gut	Etwas schlechter	Schlechter	weiß nicht
Pflichtschule	43.0%	17.1%	19.8%	7.0%	9.9%	3.2%
Oberstufe	25.3%	17.9%	19.6%	11.4%	22.7%	3.1%

„Im Vergleich zum Home-Learning im letzten Schuljahr hat sich der Kontakt mit Personen, die mir wichtig sind, ...“

	Verbessert	Etwas verbessert	Nicht verändert	Etwas verschlechtert	Verschlechtert	weiß nicht
Pflichtschule	28.7%	13.1%	42.6%	4.4%	8.6%	2.6%
Oberstufe	22.4%	11.7%	43.3%	7.0%	13.8%	1.8%

Home-office



Ca. 23% haben mehrmals die Woche in der Freizeit gearbeitet um die Arbeitsanforderungen zu erfüllen

Gesundheit wird von 16% als beeinträchtigt erlebt

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