



Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach der Corona Pandemie

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY
Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf

Übersicht

- Was ist das „**Besondere**“ an der Corona-Krise?
- Welche **Auswirkungen** hat(te) die Corona-Krise auf Jugendliche?
- Was brauchen Jugendliche nach der Corona-Zeit?:
Resilienz fördern



Entwicklungsaufgaben

Was ist das **Besondere** an der Corona-Krise?

Entwicklungsaufgaben

(Konzept der Entwicklungsaufgaben nach Havighurst, 1953)
(Rolle der Gleichaltrigengruppe)
Jugendalter

3 Herausforderungen im Jugendalter

– Geborgenheit

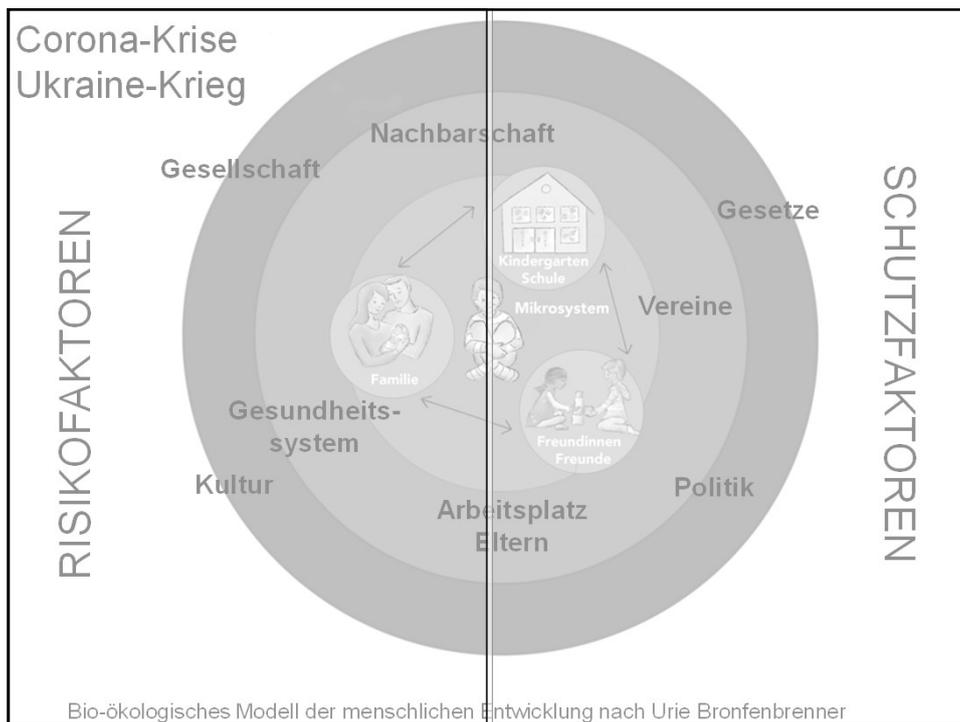
Ich HABE

– Soziale Integration

Ich
HABE,
Ich KANN

– Selbstständigkeit

Ich KANN
Ich BIN



Studienergebnisse

Welche Auswirkungen hat(te) die Corona-Krise auf Jugendliche?

Jugendliche in Österreich

(Humer et al., 2021)

- **Online Studie:** $n=3052$; **70.1 weiblich**; $M_{age} = 16,47$ (14-20 Jahre)
- Im **Feber 2021** (nach 6 Monaten fast ausschließlich homeschooling) und **Juni 2021** (nach der Öffnung der Schulen)

Ergebnisse

Analysen mit übereinstimmenden Stichproben ergaben eine Veränderung von Zeitpunkt 1 (**Feber 2021**) zu Zeitpunkt 2 (**Juni 2021**) bei den Selbsteinschätzungen der Teilnehmer:innen in Bezug auf:

- Wohlbefinden (WHO-5: 32,7 zu 42,4)
- depressive Symptome (PHQ-9: 14,3 auf 11,6)
- Angstsymptome (GAD-7: 11.9 auf 9.9)
- Schlaflosigkeit (ISI: 11.8 auf 10.0)
- Stresslevel (PSS-10: 25.8 auf 21.1) (alle $p < .001$).

7

COPSY-Studie: Auswirkung von Covid-19 auf Kinder & Jugendliche in Deutschland

Erste Erhebungswelle: Mai/Juni 2020 ($n = 1.586$)

- Niedrigere HRQoL (**40.2%** vs. 15.3%)
- Mehr psychische Probleme (**17.8%** vs. 9.9%)
- Anstieg der Angstsymptomatik (**24.1%** vs. 14.9%)

(Ravens-Sieberer, Kaman, Erhart, Schlack et al., 2021)

Zweite Erhebungswelle: Dezember 2020/Januar 2021 ($n = 1.625$)

- Psychische Gesundheit und Lebensqualität weiter ↓
- Besonders betroffen sozial benachteiligte Familien (finanziell, Migr.hintergrund, beengte Wohnverhältnisse, psych. Erkrankung selbst u./o. Eltern)

(Ravens-Sieberer, Kaman, Erhart, Otto et al., 2021)

Dritte Erhebungswelle: September/Oktober 2021 ($n = 1.618$)

- Gute Nachricht: Nach 2x Verschlechterung, geringfügige Verbesserung zu t3
- **Allerdings über den gesamten Befragungszeitraum (t1, t2, t3) psych. Belastung immer noch auf hohem Niveau und deutlich höher als vor Corona** → weiter belastet und angestrengt
- Familie = eine der wichtigsten Ressourcen, um gut durch die Pandemie zu kommen

(Ravens-Sieberer et al., 2022)

8

JuCo-Studie

(Andresen et al., 2022; Universitäten Frankfurt und Hildesheim)

Eckdaten der Studie

- Drei Erhebungszeitpunkte (April/Mai 2020; Nov. 2020; Dez. 2021 – JuCo III)
 $n = 6.169$ (70% weiblich); $M_{\text{alter}} = 20.0$ Jahre (Alterspanne 15-30 Jahre)
- Schüler:innen (31,2%); Studierende (24,0%); Erwerbstätige (11,8%)

Forschungsfrage

- *Wie* fühlen sich Jugendliche angesichts der langen Dauer der Pandemie? *Wie* gestalten Jugendliche ihre Jugend? *Welche* Strategien entwickeln Jugendliche im Umgang mit den geltenden Einschränkungen? *Wie* bewerten Jugendliche ihr Wohlbefinden aus heutiger Sicht?

<https://www.uni-hildesheim.de/fb1/institute/institut-fuer-sozial-und-organisationspaedagogik/forschung/laufende-projekte/juco-und-kico/> 9

JuCo III - Zitat

(Andresen et al., 2022; Universitäten Frankfurt und Hildesheim)

„Viele Dinge sind nicht machbar oder man hat Angst vor Corona und davor andere möglicherweise anzustecken. Durch den Lockdown am Anfang des Jahres war ich mit dem Online Unterricht sehr belastet. Ausgleich und auch kaum Kontakt zu anderen Menschen ist wieder ins „normale Leben“ mit anderen zurückzukommen. Durch den Lockdown und Corona wurden mir meine Zukunftspläne genommen und meine Möglichkeit in Austausch mit meinen Freunden zu treten und typisch jugendliches zu machen. Diese Jahre hätten die schönsten und lustigsten werden können, doch stattdessen saß ich aus Solidarität zu Hause fest.“

Durch die Corona-Krise wurden alle drei Resilienzquellen in Mitleidenschaft gezogen. Hier: Ich HABE, Ich BIN

JuCo III - Ergebnisse

(Andresen et al., 2022; Universitäten Frankfurt und Hildesheim)



Peers & soziale Beziehungen und Unterstützung

- Wegbrechen sozialer Kontakte vs. Erfahrung intensiverer Beziehungen
Item „*Ich bin seit der Pandemie unsicherer im Umgang mit Menschen*“
→ 42,9 % bestätigten, dass sie unsicherer geworden seien

JuCo III - Ergebnisse

(Andresen et al., 2022; Universitäten Frankfurt und Hildesheim)

Längsschnittstudien weisen auf eine Stagnation der Symptombelastung im Verlauf der Pandemie hin (z. B. die Meta-Analyse von Bussi eres et al. 2021)

Sorgen und Zukunftsangste (von JuCo II zu JuCo III)

- Verschärfung von psychischen Belastungen und Zukunftsangsten → allerdings auch Gewöhnungseffekte
- Mehr Belastung, wenn finanziellen Sorgen, fehlende Möglichkeit Hobbies nachzugehen, fehlende Orte zum Abhängen

Fehlen der Resilienzquelle Ich HABE wirkt sich auf die psychische Gesundheit aus

Beteiligungsmöglichkeiten

- Item „*Die Situation von jungen Leuten ist den Politiker:innen wichtig*“ – 70% stimmen nicht zu



12



Resilienzförderung

Was brauchen Jugendliche nach/in der Corona-Zeit?: **Resilienz** fördern

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“

Ich
BIN

Ich
HABE

Ich
KANN

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg 2001)



ich HABE

ich KANN

ich BIN

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

Resilienzfaktoren, die eine Person erlernt – soziale & interpersonale Fähigkeiten, Problemlösefähigkeit. "Werkzeuge" zur Interaktion mit anderen **[soziale, interpersonale Fähigkeiten; Problemlösefähigkeiten]**

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

Resilienzquellen sind **kulturübergreifend** gültig.

The International Resilience Project (IRP)

(Grotberg, 1995, 2001)

Das IRP ging der Frage nach, was Eltern, andere fürsorgliche Erwachsene und Kinder selbst tun können, um Resilienz bei Kindern zu fördern.

Die konkrete Fragestellung lautete:
„Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“

Resilienzfördernde Kommunikation

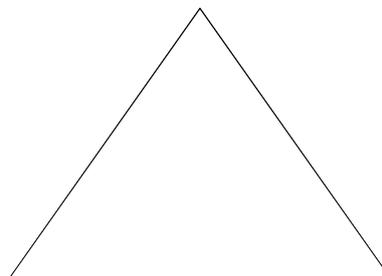
(Beispiel einer Situation nach Grotberg, 2011)

Ein elfjähriges Mädchen erzählt: „Meine Cousine und ich waren im Winter beim Snowboarden. Wir fahren außerhalb der Piste und ich bin im Tiefschnee gestürzt. Ich konnte nicht mehr aufstehen, da ich immer wieder im Schnee eingesunken bin. Meine Cousine war schon viel weiter voraus. Ich probierte mich vergeblich auszugraben. Dann rief ich meine Cousine. Irgendwann kam sie und half. Ich hatte furchtbare Angst. Danach gingen wir nach Hause – genug Aufregung für heute.“



Studiendesign: Beispiel Resilienzförderndes Verhalten

- Ich HABE Merkmale der Resilienz:
Menschen, die mir helfen, wenn ich in Gefahr bin
- Ich BIN Merkmale:
verantwortlich was ich tue;
sicher, dass alles gut gehen wird
- Ich KANN Merkmale:
Lösungen für das Problem finden,
in dem ich mich befinde;
jemand finden, der mir hilft,
wenn ich es brauche





Schlussfolgerung

Resilienz fördern auf individueller Ebene

Ich **HABE**

- ⇒ **Sicherheit**
- ⇒ **Information:** Betroffene involvieren, im Dialog, zielgruppenorientierte Kommunikation
- ⇒ **Verbundenheit:** geschützter Peerkontakt, Zusammenhalt, Gemeinschaftsgefühl

Ich **KANN**

- ⇒ **Ruhe:** Normalität so weit als möglich
- ⇒ **Selbst- und kollektive Wirksamkeit:** Jugendliche wo es geht einbinden in partizipativer Weise, nicht von „lost generation“ sprechen, Kompetenzen betrachten (nicht nur schulische), involvieren in Entscheidungsprozesse

Ich **BIN**

- ⇒ **Zukunftsorientierung:** Perspektiven eröffnen und gemeinsam Zukunft gestalten, Kombination der Themen Umwelt und Gesundheit

Fazit

(JuCo III)

Keine Rückkehr zum „Jugend-Status quo“ vor der Pandemie als Maßstab des Zukünftigen. Ein Narrativ dieser Art blendet die Erfahrungen und Leistungen junger Menschen aus, die sie in den vergangenen zwei Jahren gemacht und erbracht haben.



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

silvia.exenberger-vanham@tirol-kliniken.at

willkommen@institut-positivpsychologie.com



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf