Resilienz von Jugendlichen Covid-Zeiten

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?
- Studienergebnisse aus Österreich und Deutschland: Auswirkung der Corona-Krise auf Jugendliche
- **Resilienz** fördern

Entwicklungsaufgaben

Auswirkungen der Corona-Krise

Entwicklungsaufgaben

(Konzept der Entwicklungsaufgaben nach Havighurst, 1953)

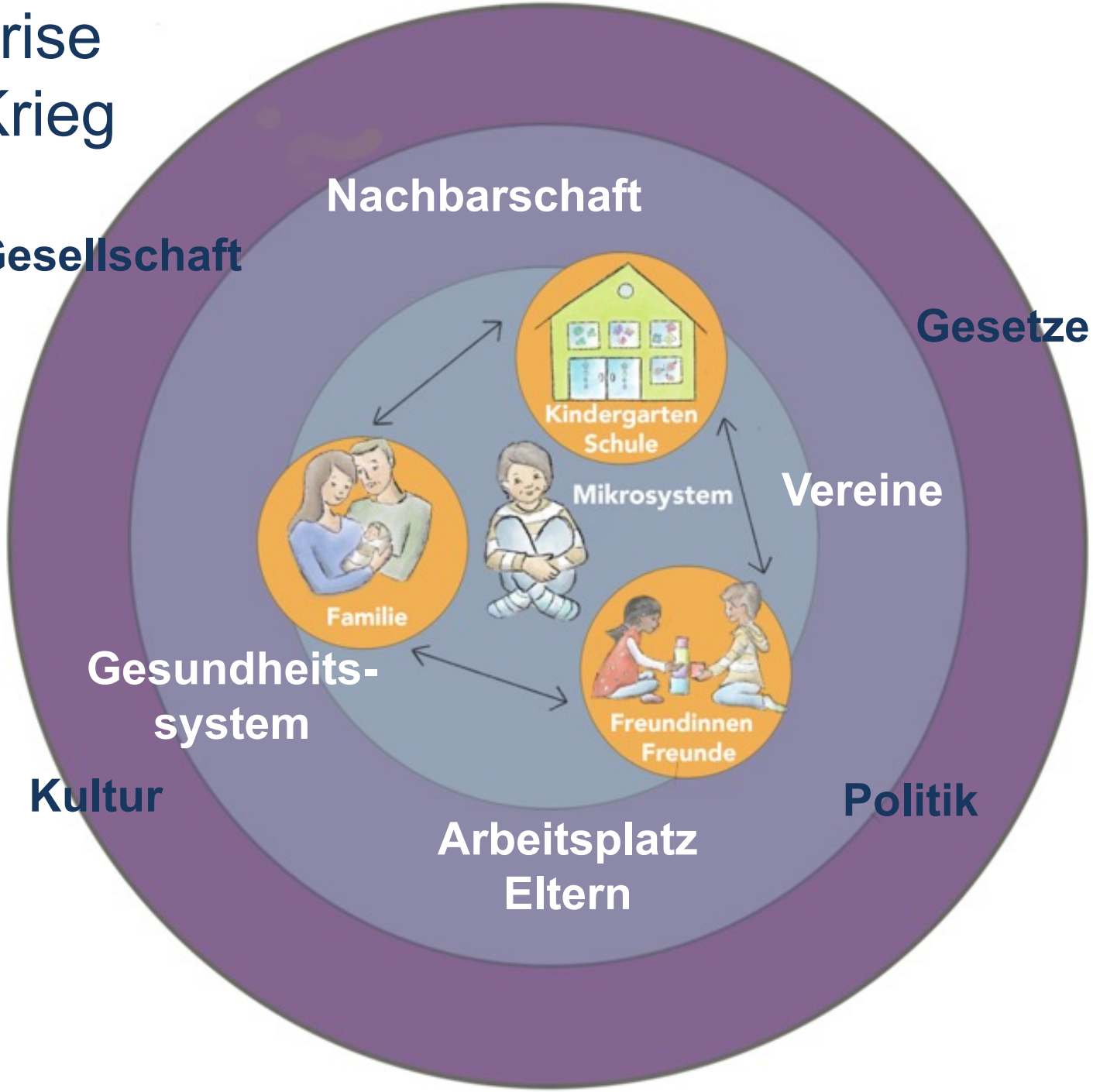
(Rolle der Gleichaltrigengruppe)

Jugendalter

3 Herausforderungen im Jugendalter

- Geborgenheit — Ich HABE
- Soziale Integration — Ich HABE, Ich KANN
- Selbstständigkeit — Ich BIN

Corona-Krise
Ukraine-Krieg



Bio-ökologisches Modell der menschlichen Entwicklung nach Urie Bronfenbrenner

Studienergebnisse

Deutschland und Österreich

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)

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 $p < .001$).

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_{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?

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 Men ist wieder ins „normale Leben“ mit anderen zurückzu dem Lockdown weitergemacht wurde wie bisher und nich eingegangen wurde. 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)

„Schlimmste“ Zeit (Welche Zeit fiel am leichtesten bzw. am schwersten?)

- Am schwersten: Winter 2020 nach dem positiv erlebten Sommer → Frühling 2020 wurde noch als „anders“ erlebt
- ähnliches zeichnet sich für 2021 ab

Peers & soziale Beziehungen und Unterstützung

- Wegbrechen sozialer Kontakte (56,3%) vs. Erfahrung intensiverer Beziehungen (24,5%)
- 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; Univers

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

Sorgen und Zukunftsängste

- Verschärfung von psychischen Bela) und Zukunftsängsten (45,6% / 57,4%) vo Co II zu JuCo III → allerdings auch ein Gewöhnungseffekt im Umgang mit der Pandemie
- Jugendliche mit:
  - finanziellen Sorgen
  - fehlende Möglichkeit Hobbies nachzug
  - fehlende Orte zum Abhängen

zeigen deutlich mehr psychische Belastung und Zukunftsängste von JuCo II zu JuCo III

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

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.

Junge Menschen … (JuCo III)

- haben sich gebildet und sind mit neuen Bedingungen umgegangen
- haben neue soziale Beziehungsformen erfunden
- haben immer wieder neue persönliche und berufliche Pläne geschmiedet und diese mitunter wiederholt korrigiert
- erleben ihre Jugendzeit anders als erwartet und als sie vorbereitet wurden – die Ansprüche ihnen gegenüber und an ihre Qualifikationen sind dabei gleich hoch geblieben

Definition

Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz

- lateinisch: resilire
- technisch: Zurückfinden zur ursprünglichen Form
- psychologisch: Flexibilität, zurückfinden zur Normalität

Was ist Resilienz?

(Bengel & Lyssenko 2012)

Resilienz ist:

- **Dynamisch** (Mensch-Umwelt Interaktion)
- **Variabel** (keine stabile Immunität)
- **Situationsspezifisch** (nicht automatisch auf alle Lebensbereiche übertragbar)
- **Multidimensional** (Präzisierung der Terminologie)

Welches sind gute Voraussetzungen für Resilienz?

(Lepore & Revenson 2006)

Ich BIN

- **Optimistische** Menschen (Persönlichkeitseigenschaft)

- Jemand, der/die in einer **Umgebung** aufwächst
  (1) die förderlich für die physische und psychische Gesundheit ist,
  (2) eine normative Entwicklung fördert,
  (3) die soziales Kapital und sozialen Zusammenhalt bietet

Ich HABE

- Sichere **soziale Beziehungen**, die „disclosure“ erlauben

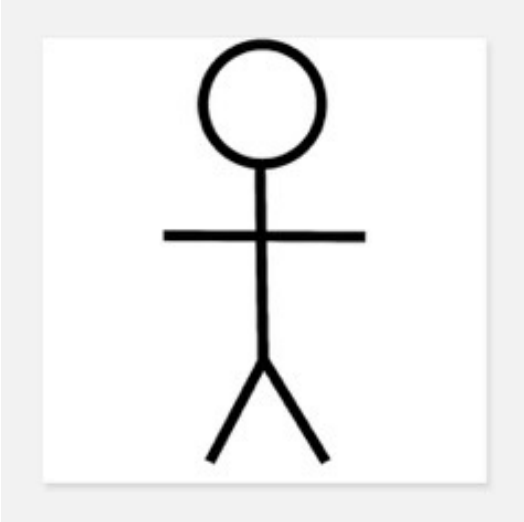
Ich KANN

→ sozio-ökologische Perspektive von Resilienz

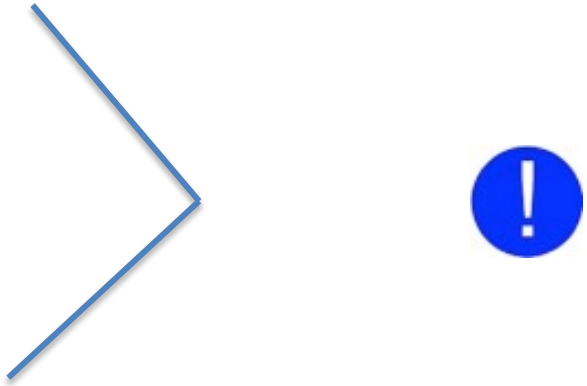
„Robuste“ Persönlichkeit vs. mit Ressourcen ausgestattet

(Ungar, 2022)

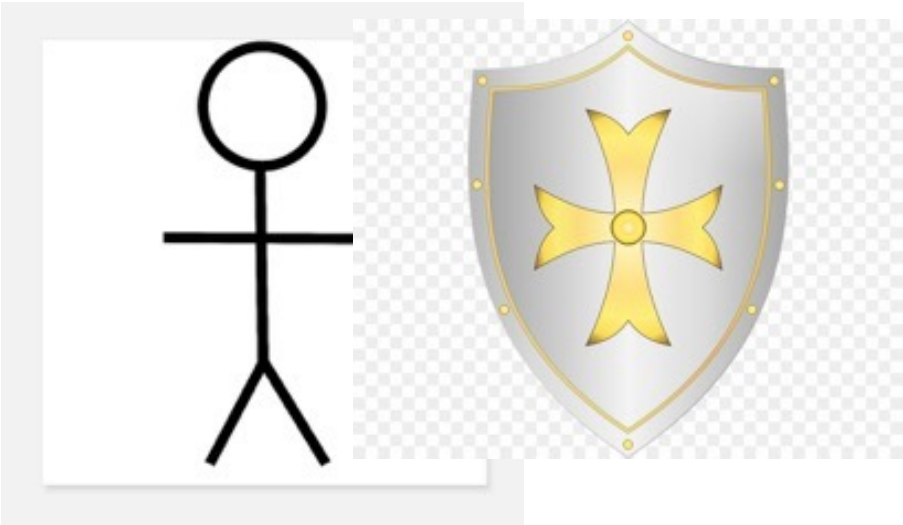
„Robuste“ Persönlichkeit

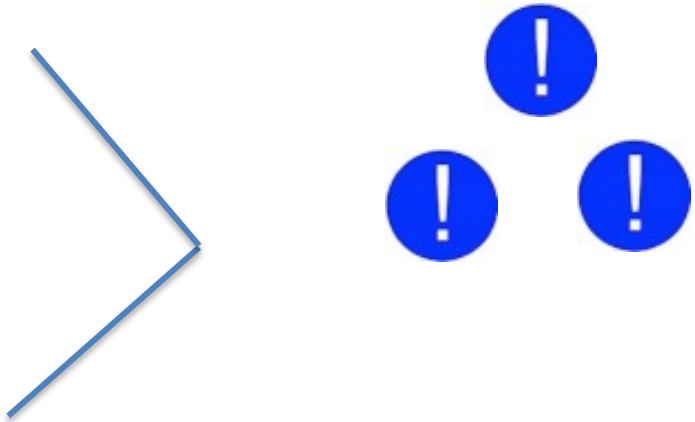


Probleme



Mit Ressourcen ausgestattet





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

Resilienz ist ein Prozess

(Lepore & Revenson 2006, Ungar &Theron 2020)

- Resilienz kann nur in Beziehung zur Bewältigung von Krisen sichtbar gemacht und erfasst werden → **keine Resilienz ohne Krise**

- Ein Kind, das sich durch ein positives Entwicklungsbild wie zum Beispiel Selbstvertrauen oder soziale Kompetenz auszeichnet, wird **nicht als resilient** bezeichnt → Erst wenn dieses Kind sich trotz Belastungen wie Scheidung, Flucht oder Gewalt in der Familie positiv entwickelt, dann kann von Resilienz gesprochen werden.

Dadurch wird der prozesshafte Charakter der Resilienz verdeutlicht.

E. H. Grotberg

DREI QUELLEN DER RESILIENZ

Drei Quellen von Resilienz

(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.

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg 2001)

Ich HABE …

... vertrauensvolle Beziehungen.

... Struktur und Regeln.

... Vorbilder.

... Ermutigung, um autonom zu sein.

... Zugang zu Gesundheitssystem, Bildung, Sicherheit und Wohlfahrt.

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg 2001)

Ich BIN …

... liebenswert und komme gut bei anderen an.

... einfühlsam gegenüber anderen.

... respektvoll mir und anderen gegenüber.

... autonom und verantwortungsvoll.

... voll mit Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht.

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg 2001)

Ich KANN …

... mit anderen über Dinge sprechen,
die mich stören und/oder beängstigen.

... Wege finden, um Probleme zu lösen.

... meine Gefühle und Impulse regeln.

... mein eigenes Temperament und das anderer einschätzen.

... vertrauensvolle Beziehungen aufbauen.

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?“

→ NEUE Forschungsfrage, denn bis zu diesem Zeitpunkt konnten nur retrospektive Studien über Resilienz der Kinder Auskunft geben.

Studiendesign: Beispiel einer Situation

(Grotberg, 2011)

Ein elfjähriges Mädchen erzählt: „Meine Cousine und ich waren im Winter beim Snowboarden. Wir fuhren 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:
Fragen für Teilnehmende zum Beispiel

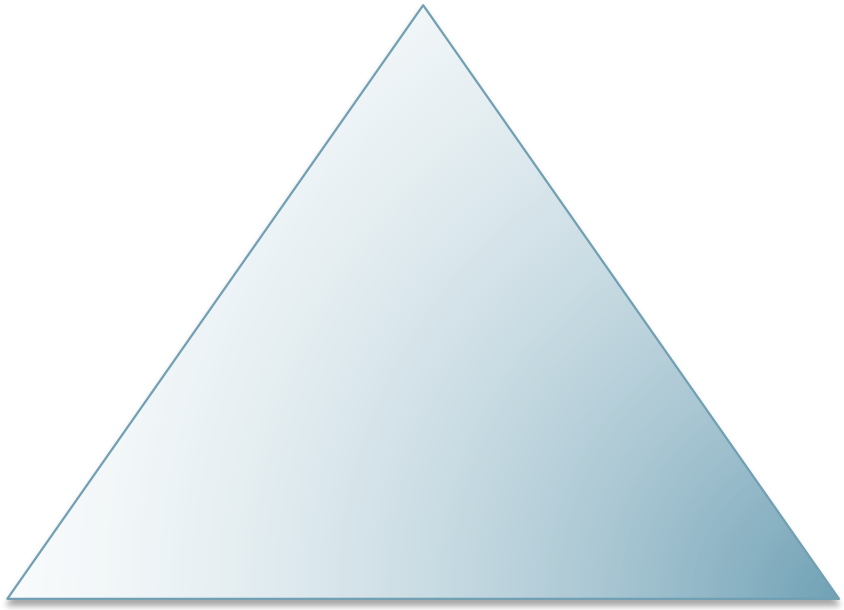
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie das hören?
- Wie würde sich das Kind/der-die Jugendliche Ihrer Meinung nach fühlen?
- **Wie könnten/sollten Sie sich verhalten, wenn Sie von dieser Situation hören?**
- Was wird das Kind/der-die Jugendliche in Zukunft tun, nachdem Sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten haben?
- Wie fühlt sich das Kind/der-die Jugendliche?

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



ÜBERTRAGUNG DER RESILIENZQUELLEN AUF UNTERSCHIEDLICHE INTERVENTIONSQUELLEN

Interventionspyramide

Fachangebote: Schulpsychologie, Schulärzte: ausweiten, neue Medien nutzen, auf benachteiligte Gruppen achten

Zielgruppenorientierte psychosoziale Angebote (Beratung/Psychoedukation/Unterstützung)

Erkennen der vulnerablen Zielgruppen (benachteiligte Familien, Migrationshintergrund etc.)

nachgehende Angebote, besondere Unterstützungsangebote, Nutzung und Adaptierung bestehender Angebote aus den Bereichen Gewaltprävention, Suchtprävention etc.

Gemeinschaftsunterstützung

Stärkung der Gemeinschaft, aktive Einbindung aller Gruppen in Implementierungsteams, Integrative Prävention Resilienzförderung

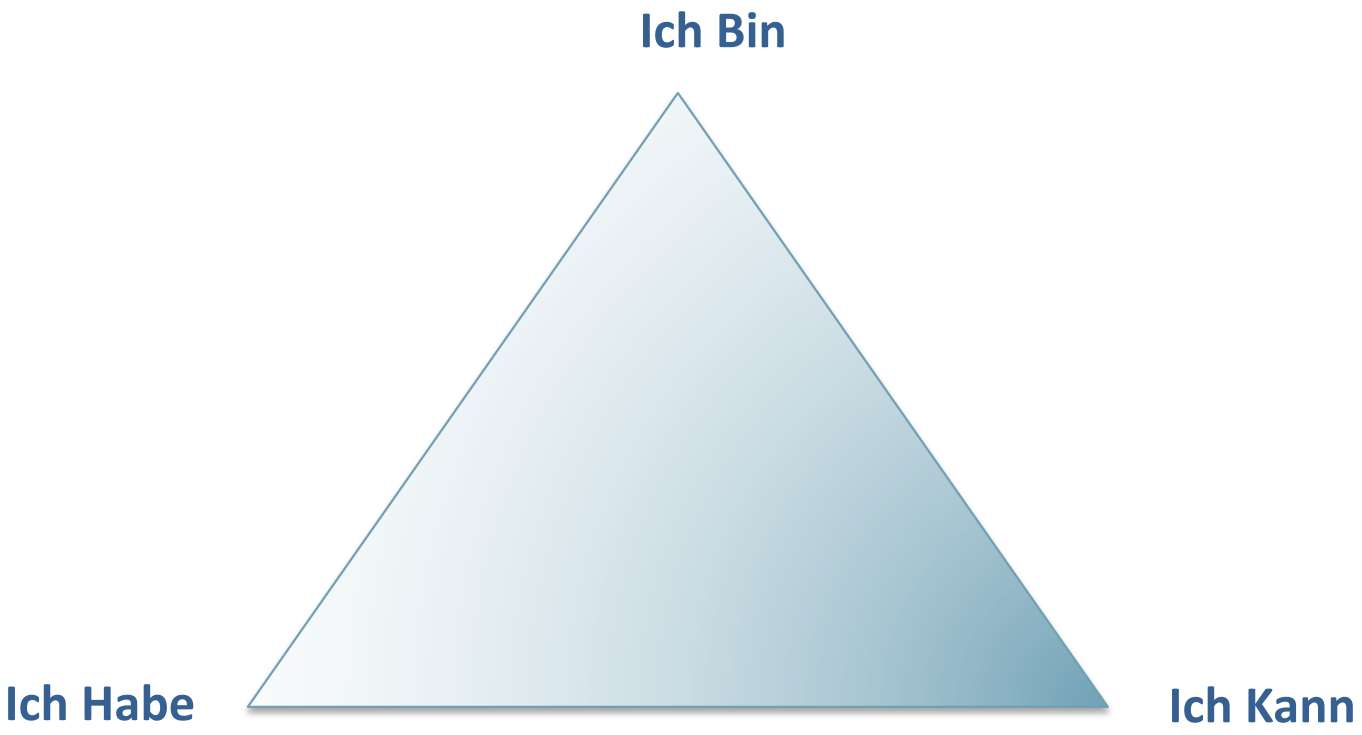
Basisbedürfnisse: sichere Schulöffnung (Testen, Quarantäne), Offenhalten von sozialen Räumen, der Schüler*innen, Eltern und Lehrer*innen, Krisenkommunikation, Partizipation

Interventionsebenen

Basisunterstützung	**Ich HABE**	⇨ **Sicherheit**: sichere Öffnung Konzepte: Tests, Quarantäne etc. ⇨ **Information**: Betroffene involvieren, im Dialog, zielgruppenorientierte Kommunikation ⇨ **Verbundenheit**: geschützter Peerkontakt, Zusammenhalt, Gemeinschaftsgefühl (alle Gruppen)
	Ich KANN	⇨ **Ruhe**: Schulsport, Normalität so weit als möglich ⇨ **Selbst- und kollektive Wirksamkeit**: Jugendliche 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 , involvieren in Entscheidungsprozesse
	Ich BIN	⇨ **Zukunftsorientierung**: Perspektiven eröffnen und gemeinsam Zukunft gestalten, Kombination der Themen Umwelt und Gesundheit

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg 2001)



Diese **3 Quellen** sollten bei Jugendlichen **ausgewogen** vorhanden sein.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

willkommen@institut-positivepsychologie.com

INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY

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