

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Corona-Krise macht junge Erwachsene depressiv

Zukunftsängste und eine deutlich gestiegene Unsicherheit durch Shutdown und Pandemie bereiten insbesondere jungen Menschen große Sorgen, während die Risikogruppe der Älteren weniger Anlass zur Nervosität sieht.

vom 06.05.2020, 15:21 Uhr | Update: 06.05.2020, 20:16 Uhr

E Eva Stanzl
Redakteurin

Macht ein Shutdown die Menschen einsam und unglücklich? Oder atmen sie auf, weil äußere Verpflichtungen wegfallen und sie in Ruhe ihre Angelegenheiten zu Hause erledigen können? Beides ist möglich, zeigen Online-Befragungen zu den psychischen Auswirkungen der Maßnahmen gegen die Covid-19-Pandemie in Österreich und der Schweiz, wobei die Zahl derer, die unter den Folgen des Shutdown leiden, überwiegt.



Soziale Distanz und Jobverlust machen oftmals Angst. - © apa/dpa

Laut einer repräsentativen Umfrage der Donau-Universität Krems treten depressive Symptome derzeit in Österreich häufiger auf. Auch Schlafstörungen und Angstsymptome werden öfter erlebt. Besonders stark betroffen sind Frauen und junge Erwachsene. Die Stichproben-Befragung von 1009 Menschen ist ein Teil einer

größeren Studie, die die Auswirkungen der Covid-19-Ausgangsbeschränkungen nach vier Wochen auf die psychische Gesundheit in Österreich und Großbritannien analysiert.

Hierzulande sind depressive Symptome von vier auf 20 Prozent angestiegen. Das heißt: Noch im Jahr 2014 hatte die österreichweite Gesundheitsbefragung ergeben, dass damals vier Prozent der Gesamtbevölkerung an einer zumindest mittelgroßen Depression litten. Die jetzige Stichproben-Befragung auf der Basis zahlreicher internationaler Parameter zu psychischer Gesundheit ergab das Fünffache. Und während Ländervergleiche aus früheren Jahren den Prozentsatz der Menschen mit Angstsymptomen mit fünf bezifferten, liegt dieser jetzt bei 19 Prozent. Aktuell leiden zudem 16 Prozent unter Schlafstörungen.

"Besonders belastend ist die Situation für Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit", sagt Studienautor Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit in Krems. Am stärksten gestresst fühlen sich Personen, die bereits vor der Krise arbeitslos waren, am zweitstärksten solche, die durch die Krise den Job verloren haben. "Zukunftsängste, Sorgen, wie es weitergeht, und eine deutlich gestiegene Unsicherheit, die insbesondere junge Menschen bisher so noch nicht erlebt haben, zählen zu den Auslösern für ein erhöhtes Maß an Nervosität, Angespanntheit, Reizbarkeit, eine Neigung zum Grübeln und Antriebslosigkeit", sagt Pieh zur "Wiener Zeitung".

Auch Schweizer gestresst

Eine andere Umfrage der Universität Basel bei über 10.000 Personen in der Schweiz hat ergeben, dass sich etwa die Hälfte der Befragten durch die einschränkenden Maßnahmen gestresster fühlt als vor der Corona-Krise. In der erhobenen Phase des Shutdown im April manifestierten sich schwere depressive Symptome fast drei Mal so häufig wie davor. Zu den Haupttreibern der Stresszunahme zählen Belastungen durch Veränderungen bei Arbeit und Ausbildung, das eingeschränkte Sozialleben und Kinderbetreuung.

Auf der anderen Seite nahm jedoch bei einem Viertel der Befragten im Shutdown der Stress sogar ab. Ganze 26 Prozent gaben an, sich weniger gestresst als vor der Krise zu fühlen. Die restlichen 24,4 Prozent empfanden keinen Unterschied. Die [anonyme Online-Umfrage](#) läuft weiter, um zu untersuchen, wie sich die Lockerungen der Maßnahmen auf das psychische Befinden auswirken.

Ob das Wohlbefinden durch die Corona-Krise auch in Österreich steigt, hat die Donau-Universität Krems nicht abgefragt. "Allerdings wurde deutlich, dass Menschen über 65 Jahre sich weniger belastet fühlen", sagt Pieh. Der Psychotherapeut führt dies auf das unveränderte Pensionseinkommen und die längere Lebenserfahrung zurück. Im Sender Ö1 betonte dazu der Präsident des Bundesverbandes für Psychotherapie, Peter Stippl, dass "viele ältere Menschen im Leben langsam in die Situation des Alleineseins hineinwachsen, während die Isolation Junge viel jüher traf".

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit untersucht auch die Crowdsourcing-Initiative "Reden Sie mit!" der Ludwig Boltzmann Gesellschaft (LBG). Personen ab 18 Jahren können unter [corona.lbg.ac.at](#) ihre Erfahrungen teilen. Aus den Ergebnissen sollen Handlungsempfehlungen für die Politik und neue Fragestellungen für die Forschung abgeleitet werden. "Wir gehen davon aus, dass die Corona-Krise einen ungeahnten Einfluss auf die Psyche der Menschen hat, vor allem auch bei Personengruppen, die bis dato nicht gefährdet waren, psychisch zu erkranken", sagt Claudia Lingner, Initiatorin der Initiative und LBG-Geschäftsführerin.

Mehr zu diesem Thema