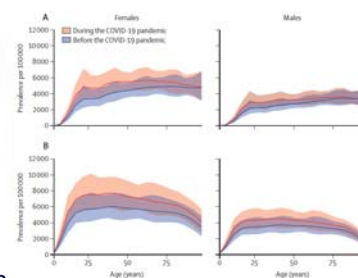


# Kümmern kann Leben retten: in Krisen braucht es ein Miteinander

Paul Plener

## Weltweit: Angst und Depression

- System. Review (n=48 prä-post Studien)
  - Zunahme an Angststörungen und Depressionen (w>m)
  - Jüngere Altersgruppen: höherer Anstieg
  - +53,2 Millionen Fälle an Depression
  - + 76,2 Millionen Fälle an Angststörungen



*„Taking no action to address the burden of major depressive disorder and anxiety disorders should **not** be an option“*

WHO: Global Burden of Disease Study 2020:

Depression: + 27,6%  
Angststörungen: + 25,6%

## Weltweit: Kinder und Jugendliche

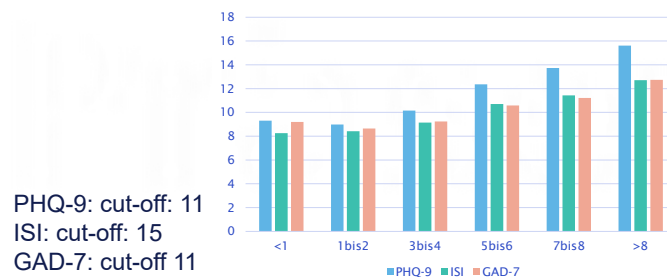
- Meta-Analyse: Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen unter CoVid-19
  - N=29 Studien mit 80.879 TN
- Erhöhte Depressionssymptome: 25,2%
- Erhöhte Angstsymptome: 20,5%
- Werte umso höher je später in Pandemie erhoben
- Höhere Werte bei weiblichen Kindern und Jugendlichen
- Verdoppelung in Vergleich zu prä-pandemischen Werten

## Situation Jugendliche: Ö



- Online Studie (n=3052, Februar 2021: 14-20-jährige, mAlter: 16,47)
- Depressive Symptomatik: 55% → 58%
- Angststörungen: 47% → 46%
- Schlafstörungen: 23% → 25%
- Suizidale Gedanken: 37% (9% täglich) → 44%
- Zunahme an Smartphone Gebrauch

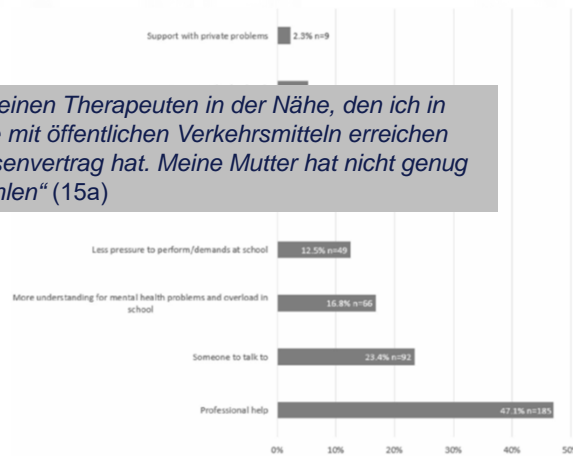
Erhebungszeitraum:  
September-November 2021  
(n=1.505)



## Willst Du Deine psychosoziale Gesundheit verbessern?

- „ja“: 37,2%: qualitative Nachfrage (n=393 Antworten)

„Therapie, aber es gibt keinen Therapeuten in der Nähe, den ich in weniger als einer Stunde mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen kann und der einen Kassenvertrag hat. Meine Mutter hat nicht genug Geld um es selbst zu zahlen“ (15a)



## Psycho-soziale Zusammenhänge

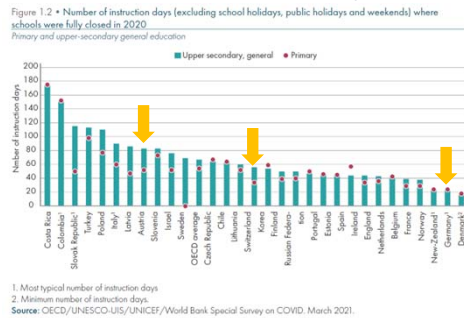
- Fokus auf individuelle Ebene, aber soziale Folgen wirken direkt auf psychische Gesundheit.



Dohrenwend et al., 1992, Science

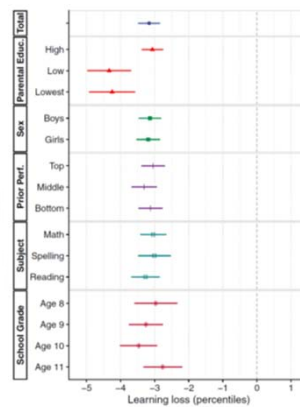
## Schulschließung

*It is noteworthy that infection rates in the population appear unrelated to the number of days in which schools were closed. [...] What is concerning, however, is that the countries with the lowest educational performance tended to fully close their schools for longer periods in 2020. In fact, the performance of 15-year-olds in countries on the OECD Programme for International Student Assessment (PISA) 2018 reading test explains 54% of the variation in the number of days where schools were fully closed in 2020 in upper-secondary schools.*

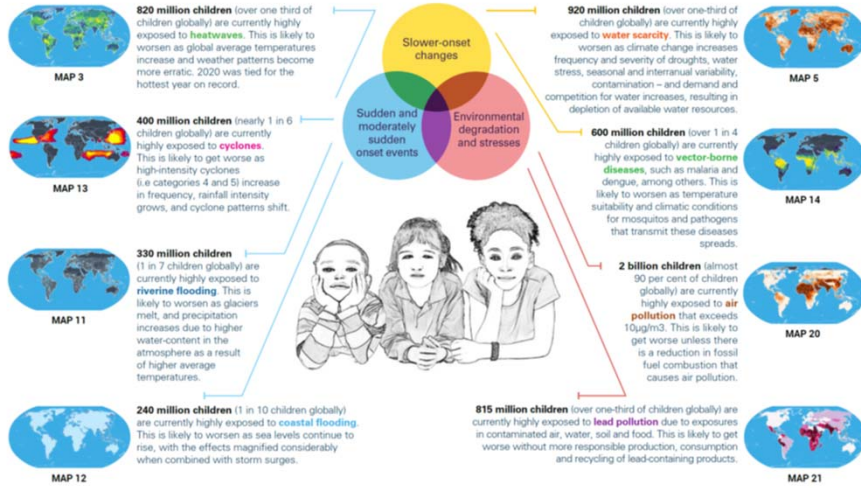


## Lernverluste

- NL (n=350.000, nationale Prüfungen prä/post Lockdown: Vgl. mit drei Jahren zuvor)
- Kein Lernfortschritt während Lockdown (Verlust von 3 Perzentilen Punkten, SD: 0,08 ~ 1/5 d. Schuljahres= Lockdown Dauer)
- 60% höhere Lernverluste bei Kindern aus Haushalten mit geringerem Bildungshintergrund



# Klimawandel und Kinder



UNICEF, 2021; <https://www.unicef.org/media/105376/file/UNICEF-climate-crisis-child-rights-crisis.pdf>

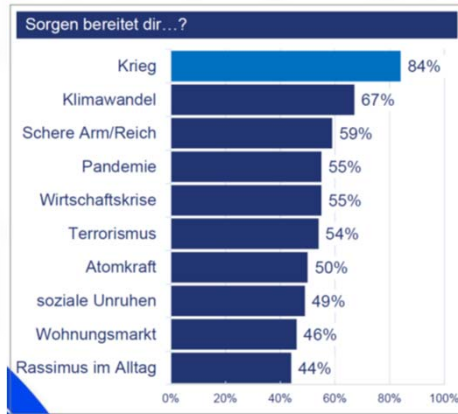
# Globale Herausforderungen



UNICEF, 2021; <https://www.unicef.org/media/105376/file/UNICEF-climate-crisis-child-rights-crisis.pdf>

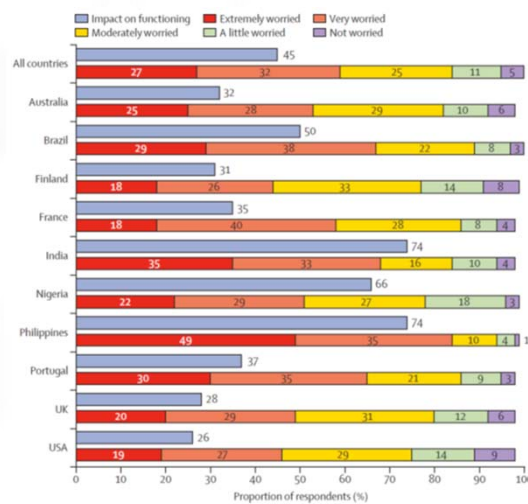
## Jugendstudie: Ö

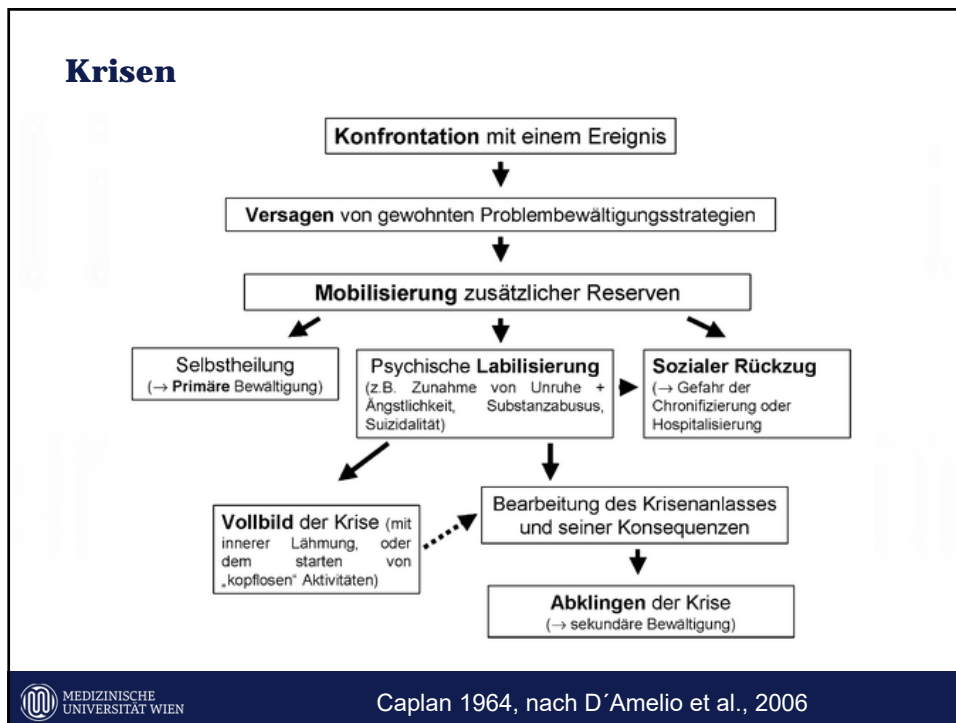
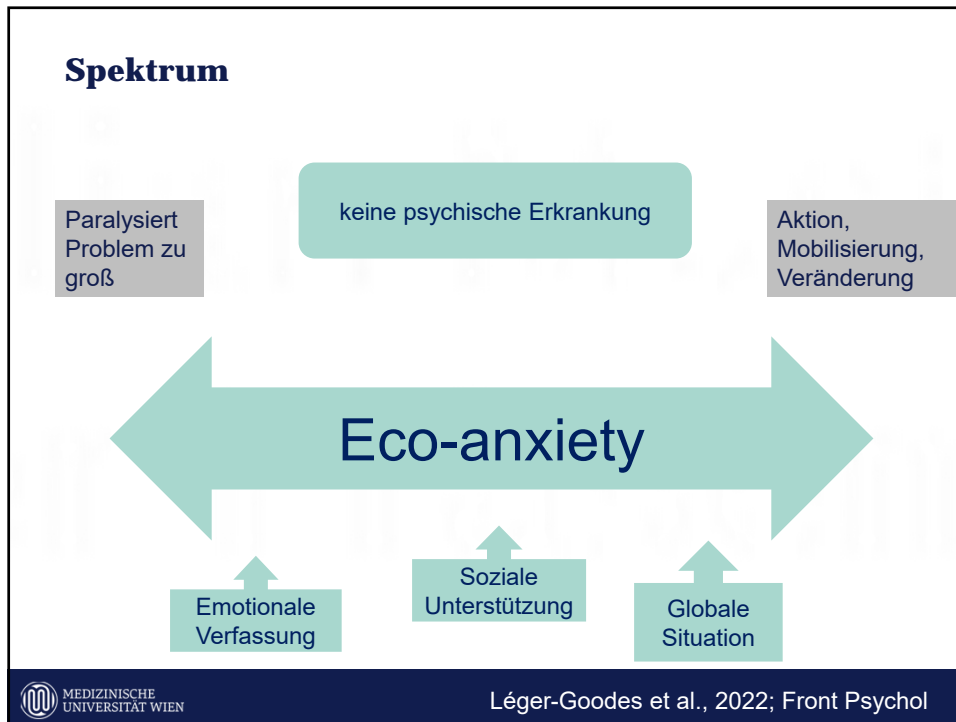
- Ö3 Jugendstudie (SORA): n=24.000: 16- bis 25a



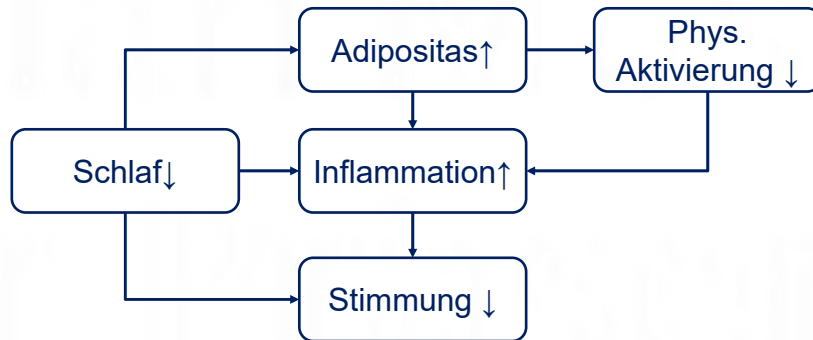
## Daten zu Klima-Angst

- Online Studie: Klima-Angst in 10 Staaten (n=10.000, 16-25a)
- 84%: zumindest moderate Sorge
- 59%: sehr oder extrem besorgt
- 45%: negativer Einfluss auf Alltag und Funktions-einschränkung durch Sorgen um Klimawandel

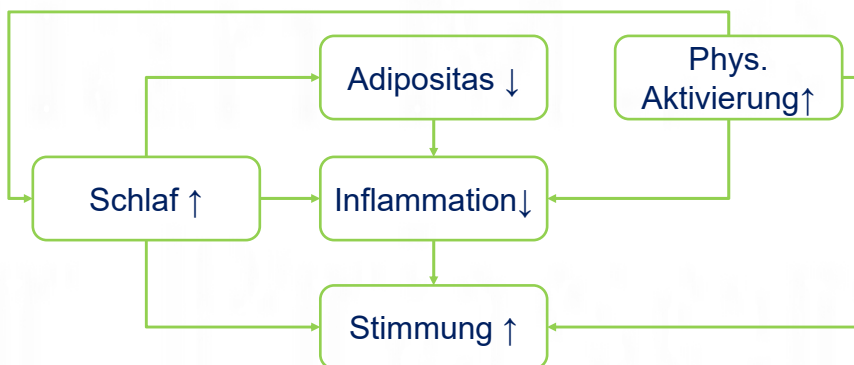




### 1. Schritt: die Basics



### 1. Schritt: die Basics





## Ein (ziemlich banaler) Zwischen-Fazit

- Psychische Stabilität:
  - Schlaf
  - Gesunde Ernährung
  - Bewegung

## Fragen zu Ressourcen und Kompetenzen

„Was haben Sie bisher unternommen, um sich selbst zu helfen, ... zu unterstützen?“

„Haben Sie schon mal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Was hat Ihnen damals geholfen?“

„Wer hat Ihnen bisher bei solchen Problemen geholfen?“

„Wann ist es Ihnen zum letzten Mal gut gegangen? Was haben Sie da gemacht? Was hat Ihnen da gut getan?“

„Was tun Sie üblicherweise um sich abregieren, ... zur Ruhe zu kommen, ... sich zu entspannen, ... neue Kraft zu schöpfen?“

„Kennen sie jemand der in einer vergleichbaren Krise steckt? Wie hat er diese Krise bewältigt, ... besser ausgehalten?“

# Selber was tun



SICHERHEITS PLAN	
Schritt 1: Warnzeichen:	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
Schritt 2: Persönliche Bewältigungsstrategien – Dinge, die ich tun kann um mich von Problemen abzulenken ohne, dass ich eine andere Person kontaktiere:	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
Schritt 3: Personen und soziales Umfeld, das Ablenkung schafft:	
1. Name _____	_____ Tel. _____
2. Name _____	_____ Tel. _____
3. Ort _____	
4. Ort _____	
Schritt 4: Personen, die ich um Hilfe bitten kann:	
1. Name _____	_____ Tel. _____
2. Name _____	_____ Tel. _____
3. Name _____	_____ Tel. _____
Schritt 5: Professionelle Helfer oder Organisationen, die ich in einer Krise kontaktieren kann:	
1. Name des Helfers _____	_____ Tel. _____
Notfallnummer _____	
2. Name des Helfers _____	_____ Tel. _____
Notfallnummer _____	
Nummer der Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 333	
Anlaufstelle f. Krisen vor Ort _____	
Adresse _____	_____ Tel. _____
Das Umfeld sicherer machen	
1.	_____
2.	_____

©Stanley & Brown (2011), dt. Übersetzung: Piener



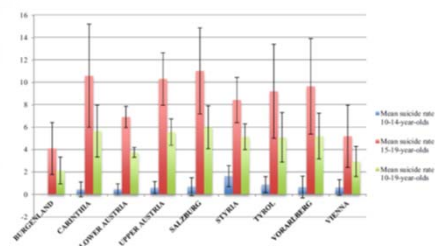
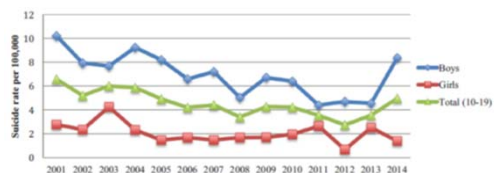
Quelle: SNpro mente austria, Grafik: SNpro mente austria

## Eco-Anxiety: Möglichkeiten der Unterstützung für Lehrer:innen

- Fördern von realistischem Optimismus
- Gefühl vermitteln, selbst die Dinge zu bewegen
- Betonung kollektiver Aktivität
- Realität nicht verleugnen
- Validieren von Emotionen und Aufforderung diese zu teilen
- Sinn-fokussiertes Coping fördern (realistischer Optimismus, Leute in Unterricht einladen die sich für Umweltschutz einsetzen)
- Entwerfen von verschiedenen Szenarien, wie die Zukunft aussehen könnte
- Möglichkeit zur Teilnahme an Klimaschutzmaßnahmen geben (Taten statt Worte)
- Kritisches Hinterfragen von Ideen und Programmen zur Umwelt

## Suizidalität: Österreich

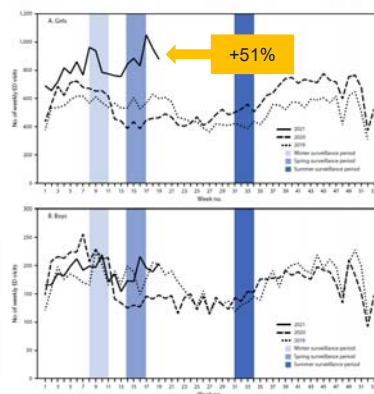
- Suizidrate 10-19-jähriger:  
4,57/100.000 (m:w=3,5:1)
  - EU: 4,51/ 100.000
- Abnahme der Suizidrate 2001-2014 (gesamt und m, nicht w)
- 2001-2014: ca. 43 Suizide/ Jahr
- Häufigste Suizidart: Erhängen (>1/3), Überrollen lassen
- Häufigkeitsgipfel: April/ Mai



## Suizidgedanken bei Jugendlichen USA

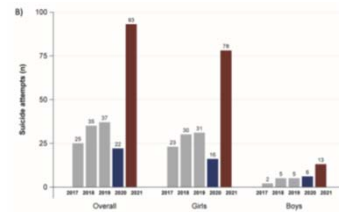
- Adolescent Behaviors and Experiences Survey: 01-06/2021
- Online, repräsentativ, Schulstufe 9-12 (n=7.705)
- 12M Prävalenz:
  - ernsthaft über Suizid nachgedacht: 19,9%
  - Suizidversuch: 9%
- **Geringere Raten** an Suizidgedanken und Suizidversuchen, wenn **gute Beziehungen an der Schule oder auch online** angegeben wurden

## Vorstellungen: Suizidversuche (USA)



## Suizidversuche: D

- Retrospektive Studie an 27 PICUs (März 2017-Mai 2021):
  - Zunahme an Vorstellungen an pädiatrischen Intensivstationen nach Suizidversuch in 2021 (Standardisierte Morbiditätsraten: SMR: 2,84)
  - Zuerst Abnahme während Lockdown (SMR: 0,69)
  - V.a. Intoxikationen, gefolgt von Trauma



## Wer fragt macht nichts falsch

- Weder durch Fragebogenuntersuchungen (Gould et al., 2005), noch durch persönliche Ansprache (Crawford et al., 2011) wird Schaden angerichtet
- Fragen wird von Betroffenen eher als entlastend beschrieben (Gould et al., 2005)



## Schulbasierte Prävention

- N=21 Studien (17 Schulen: 7 RCTs, 4 Universitäten)
- Schulen: 7 RCTs und 4 Non-RCTs: positive Ergebnisse
  - 64%: positiver Effekte (Suizidversuche, Suizidgedanken)
- 7RCTs: 3 universelle und 4 indizierte Prävention
- Keine iatrogenen Effekte
- Elemente:
  - Psychoedukation
  - Soziale Unterstützung
  - Fertigkeitenvermittlung

## SEYLE Studie

- N=11.110, 10 Länder, medianes Alter: 15
- 4 Arme: Gatekeeper (QPR), Youth Aware of Mental Health, Screening, Kontrolle
- Primary outcome: Zahl der Suizidversuche: 3 Monate und 12 Monate
- 12 Monate: YAM erfolgreich b. Suizidversuchen und Suizidgedanken

	3 month follow-up				12 month follow-up				
	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p-value	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p-value	
Question, persuade, and refer	2209	15 (0.68%)	0.62 (0.32-1.18)	0.147	1978	22 (1.11%)	0.70 (0.39-1.25)	0.229	<b>Suizidversuche</b>
Youth aware of mental health programme	2166	19 (0.88%)	0.78 (0.42-1.44)	0.422	1987	14 (0.70%)	0.45* (0.24-0.85)	0.014	
Screening by professionals	2203	27 (1.23%)	1.10 (0.62-1.97)	0.752	1961	20 (1.02%)	0.65 (0.36-1.18)	0.158	
Controls	2266	27 (1.14%)	Reference	-	2256	34 (1.51%)	-	-	

	3 month follow-up				12 month follow-up				
	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p-value	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p-value	
Question, persuade, and refer	2210	25 (1.13%)	0.69 (0.40-1.19)	0.182	1977	29 (1.47%)	0.95 (0.55-1.63)	0.856	<b>Suizidgedanken</b>
Youth aware of mental health programme	2172	32 (1.47%)	0.88 (0.52-1.48)	0.629	1991	15 (0.75%)	0.50* (0.27-0.92)	0.025*	
Screening by professionals	2203	27 (1.23%)	0.72 (0.42-1.23)	0.229	1962	22 (1.12%)	0.71 (0.40-1.25)	0.234	
Controls	2265	35 (1.48%)	Reference	-	2261	31 (1.37%)	Reference	-	

## Was braucht es jetzt?

Monitoring

Ausbau KJP und KJH  
Psychotherapie (kassenfinanziert)  
Digitale Angebote

Niedrigschwellige Anlaufstellen  
Beratung (ff, tel, online)  
Schulsozialarbeit, Schulpsychologie,  
school nurses, Schulärzte

Evidenzbasierte  
Präventionsprogramme  
Sport (schulisch, außerschulisch)  
(mental) health literacy Förderung

## Zusammenfassung

- Zunahme psychischer Belastungen in der Gesamtbevölkerung
  - Jugendliche und junge Erwachsene deutlicher betroffen
- Häufung von Krisen: Widerstandskräfte stärken und Hilfen anbieten: Gebot der Zeit
- Evidenzbasierte Modelle sind vorhanden für Prävention, neue und etablierte Therapieformen
- Schule als wichtiger Ort für: Identifikation, Intervention und Prävention