

**Ergebnisse und Praxistransfer:**  
Auswirkung der Corona-Pandemie auf Jugendliche  
und junge Erwachsene im Kanton Bern  
(CORABE-Studie)

**Prof. Dr. phil. Stefanie J. Schmidt**

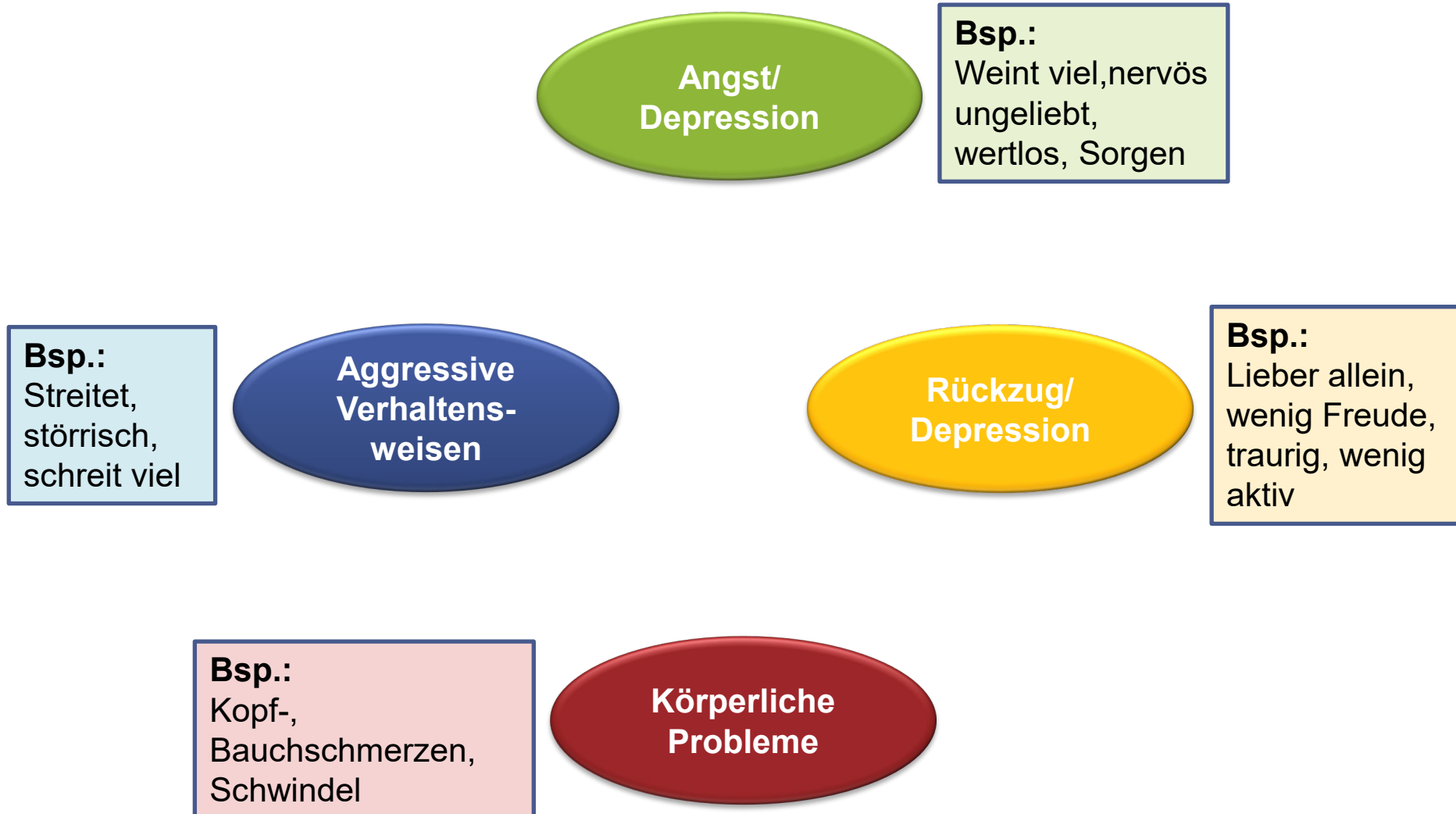
Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, Universität Bern  
stefanie.schmidt@unibe.ch

- **Anonyme und repräsentative Online-Umfrage**  
(12. Juni 2021 – 6. September 2021; 99% bis 19. Juli 2021)
- **Einschlusskriterien:**
  - Wohnort in **einer der teilnehmenden Gemeinden**
  - **Jugendliche und junge Erwachsene: 11-21 Jahre**
  - Genügend gute **Deutsch- oder Französischkenntnisse**
  - **Informierte Einwilligung**
- **Einladungsschreiben** an ca. 35`000 potentielle Teilnehmende

### **Rekrutierung** durch **teilnehmende Gemeinden im Kanton Bern:**

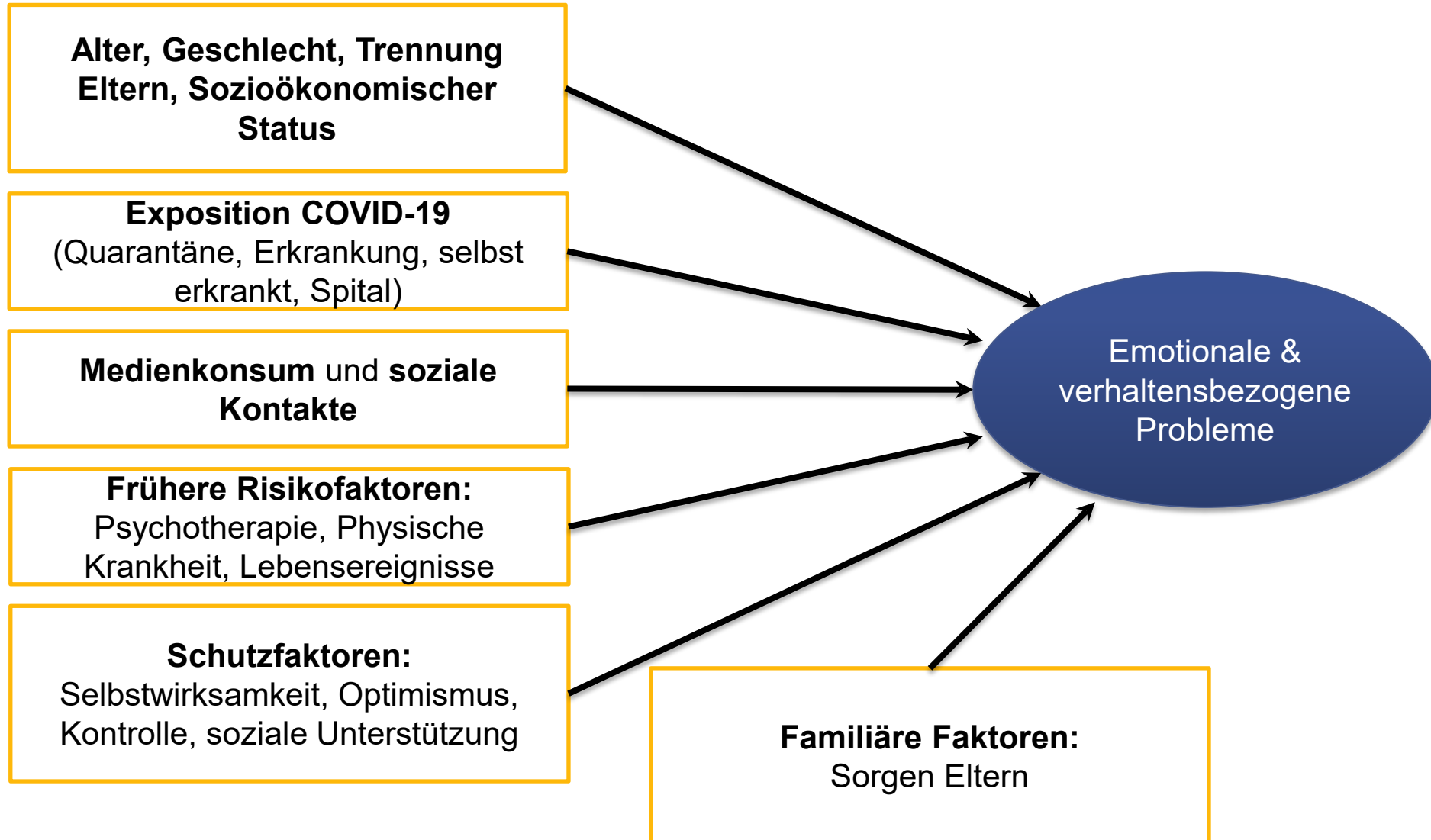
- Bern
- Biel/Bienne
- Burgdorf
- Frauenkappelen
- Gerzensee
- Gstaad und Umgebung
- Jaberg
- Langnau
- Lyss
- Neuenegg
- Ostermundigen
- Spiez
- Thun
- Worb

# Methoden – Erfassung psychischer Probleme



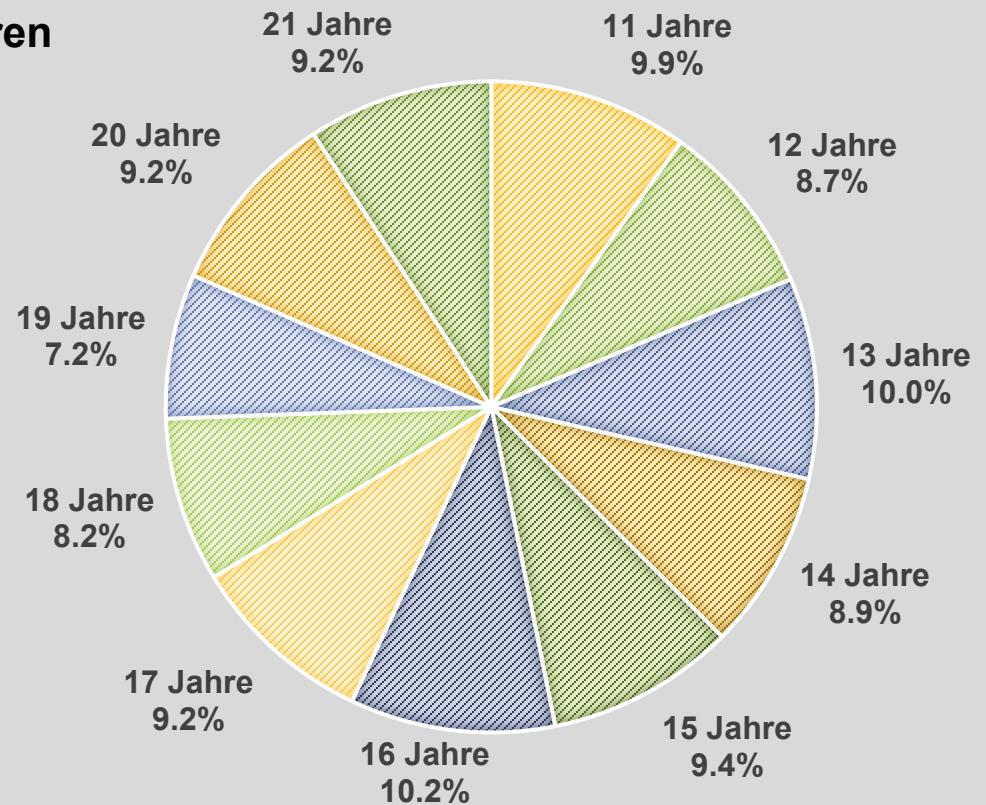
# Methoden

## Einflussfaktoren auf psychische Probleme



### 3579 Teilnehmende

- 62.1% weiblich
- **Durchschnittsalter** 15.9 Jahre
- 88.9% in der **Schweiz geboren**
- **Altersverteilung:**

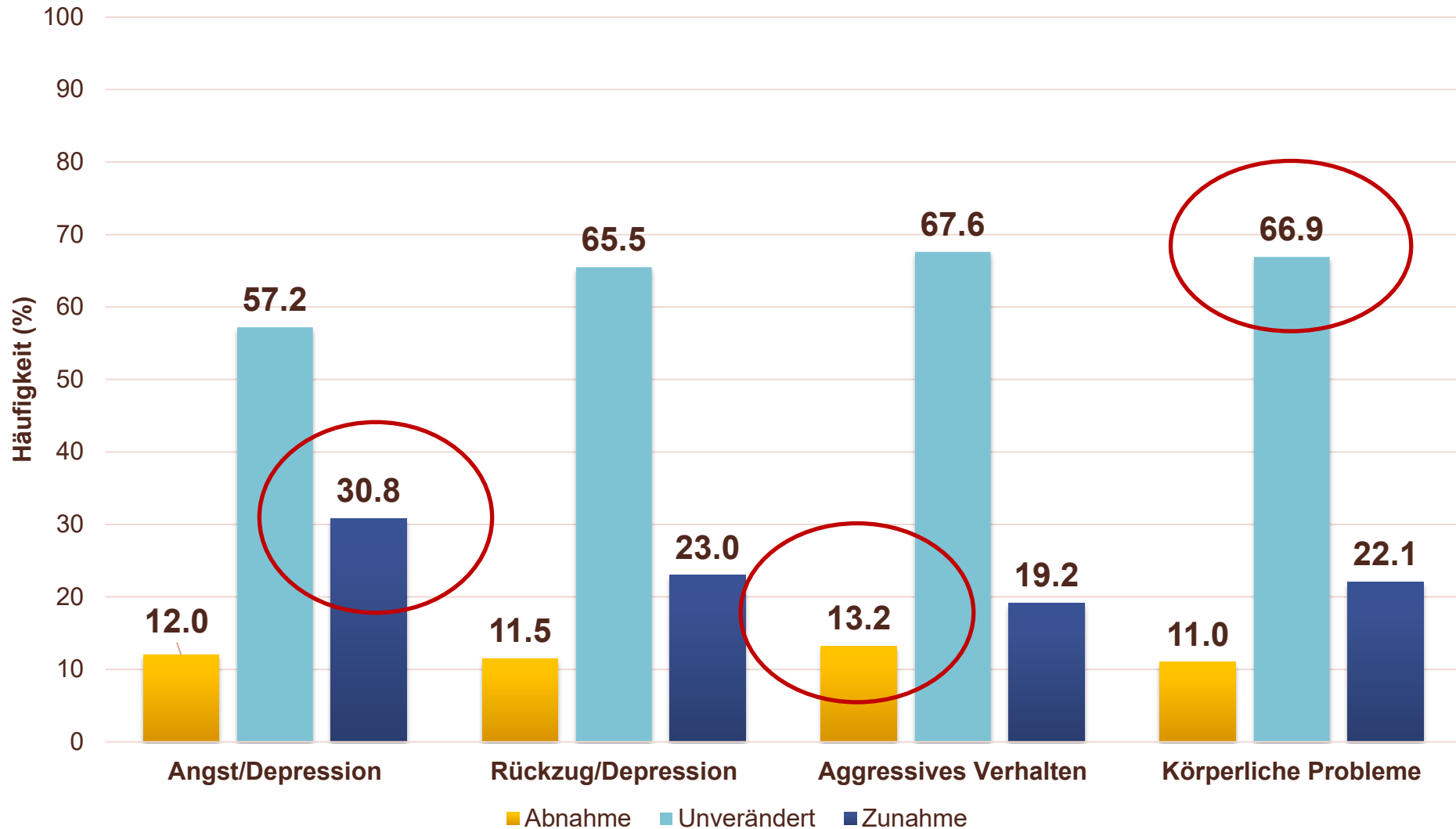


### 3579 Teilnehmende - Risikofaktoren

- **Eltern getrennt oder geschieden: 20.7%**
- **Vor Corona-Krise wg. psych. Probleme in Behandlung: 9.3%**
- **Chronische körperliche Krankheit vor Corona: 8.8%**
- **Kritische Lebensereignisse:**
  - **Mind. 1 Lebensereignis** in den letzten 6 Monaten: **27.7%**
  - 11.3% Umzug
  - 14.1% Deutliche Veränderung der finanziellen Situation der Familie
  - 16.1% Ernsthafte Krankheit/Unfall eines Familienmitglieds
  - 17.6% Stellenwechsel
  - 17.8% Todesfall in der Familie oder im engeren Bekanntenkreis

# Ergebnisse

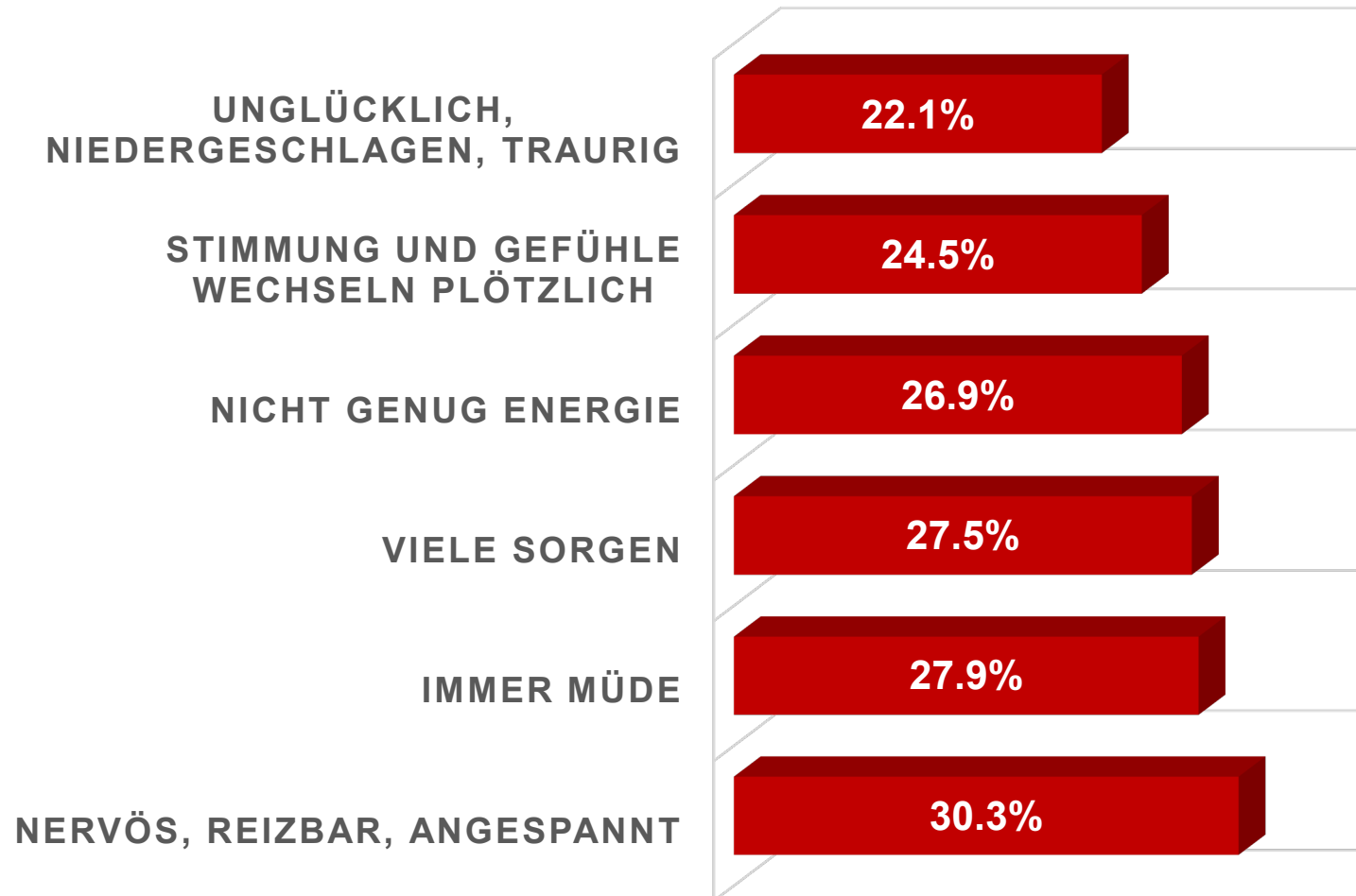
## Veränderungen seit COVID-19





# Ergebnisse

Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 (> 20%)

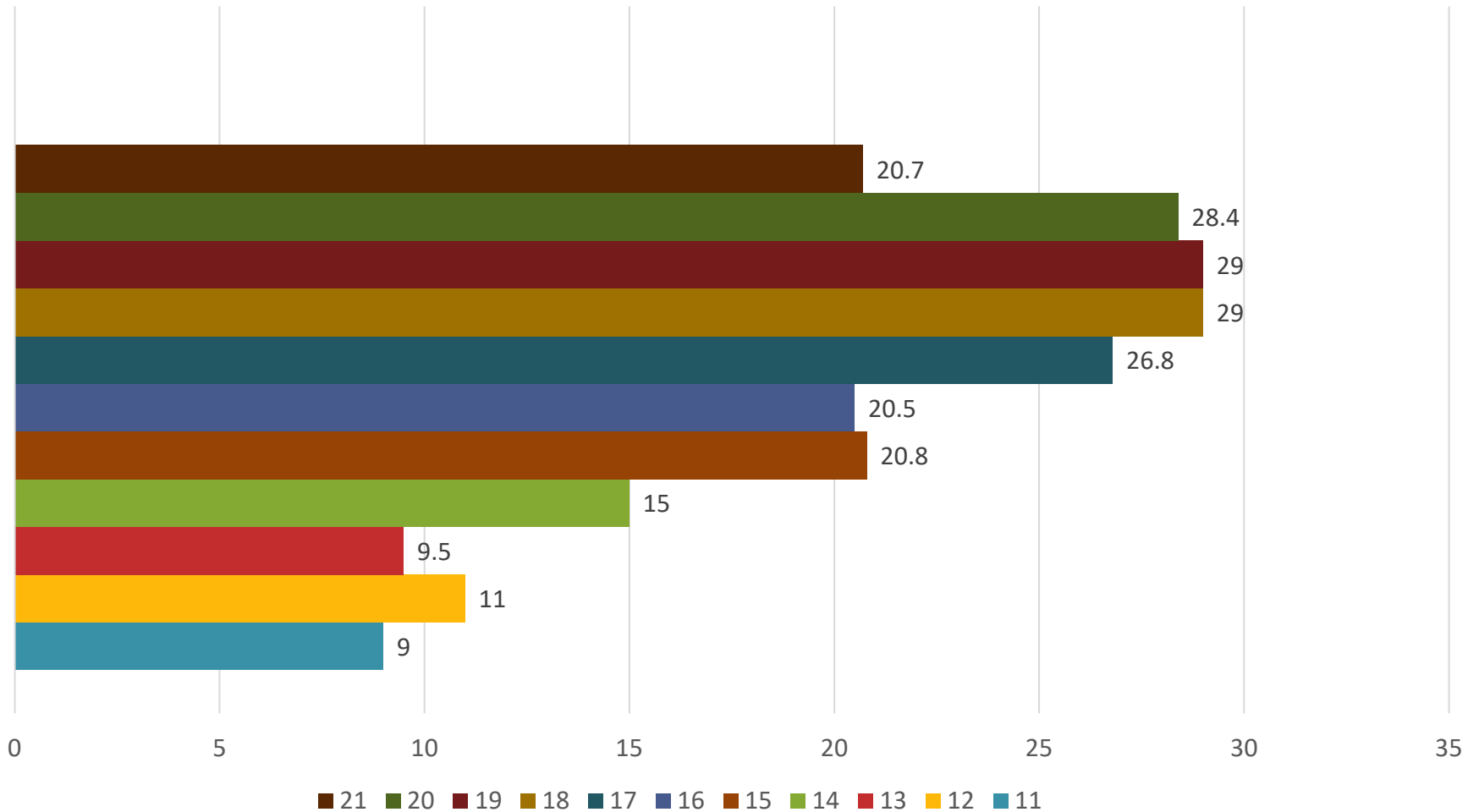


# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

Weint mehr

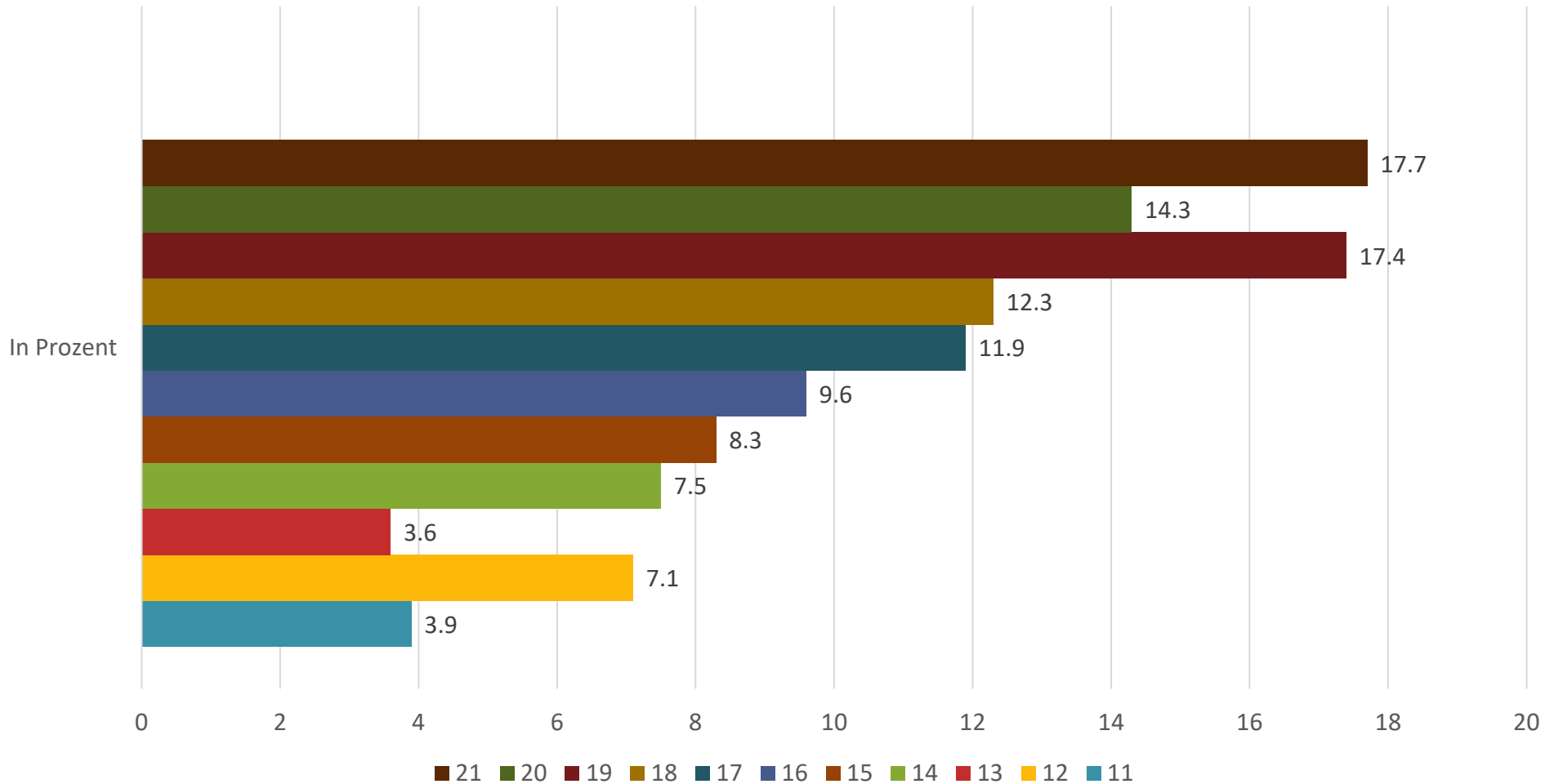
In Prozent



# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

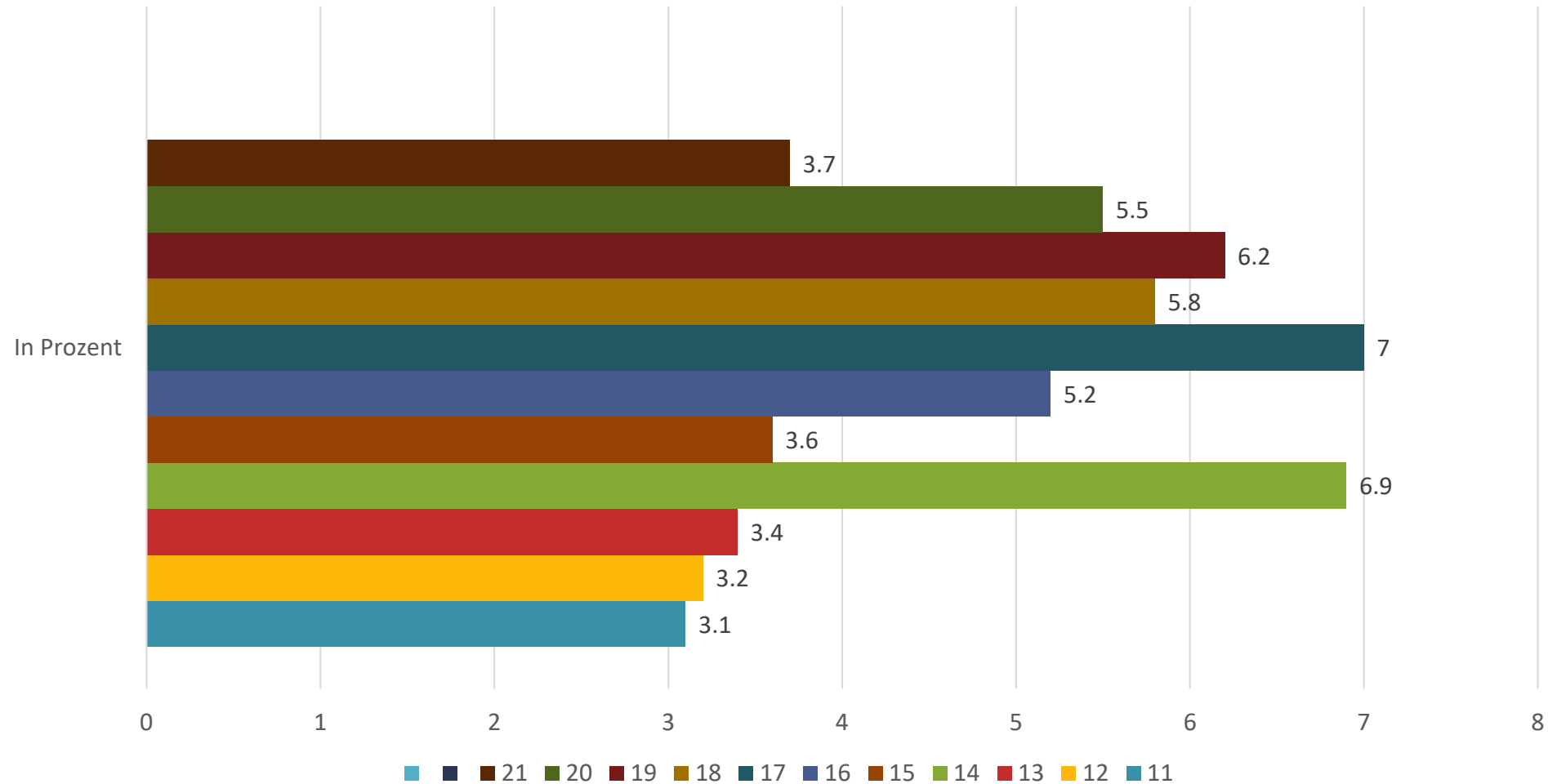
### Ängste



# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

### Angst Schule

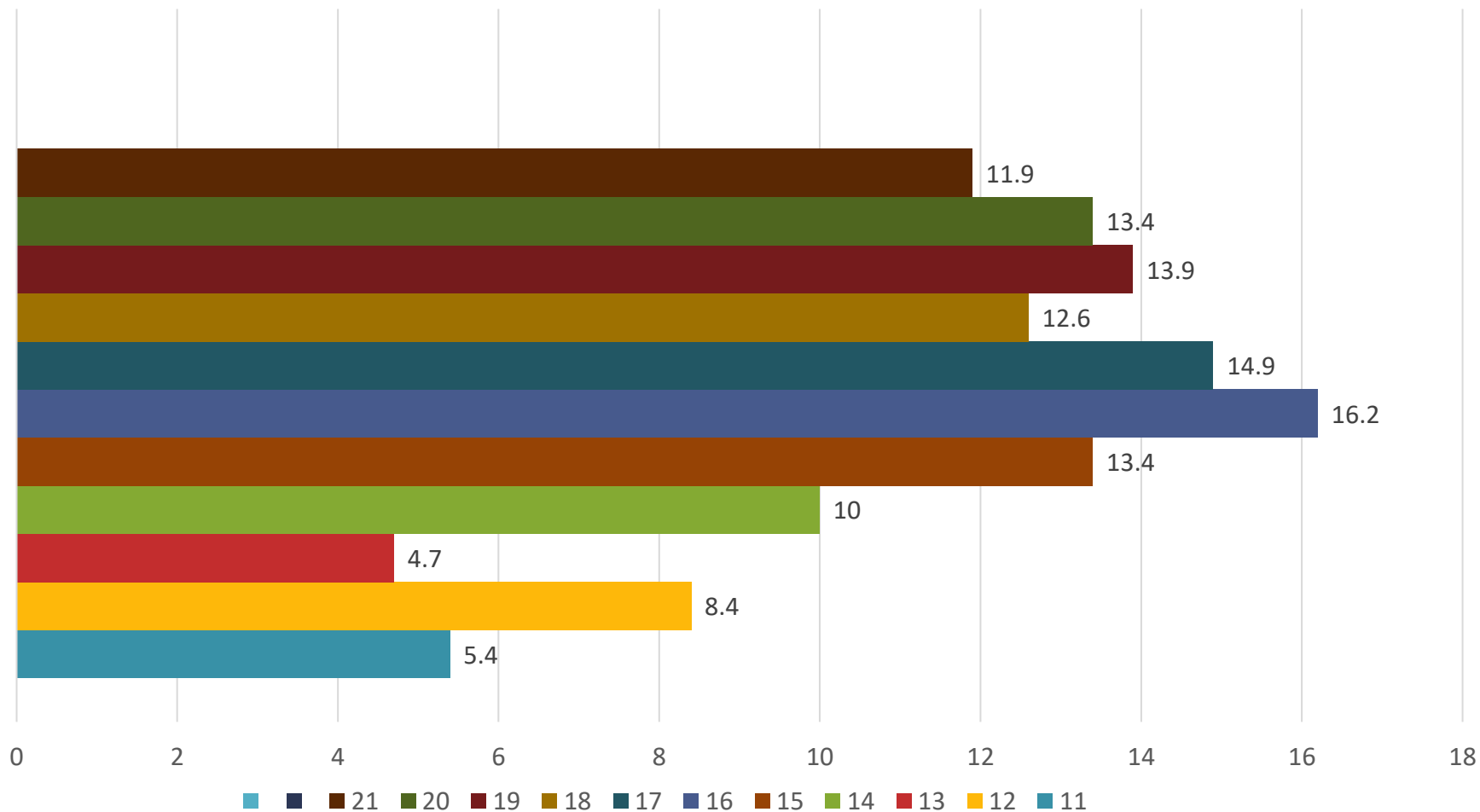


# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

Perfekt

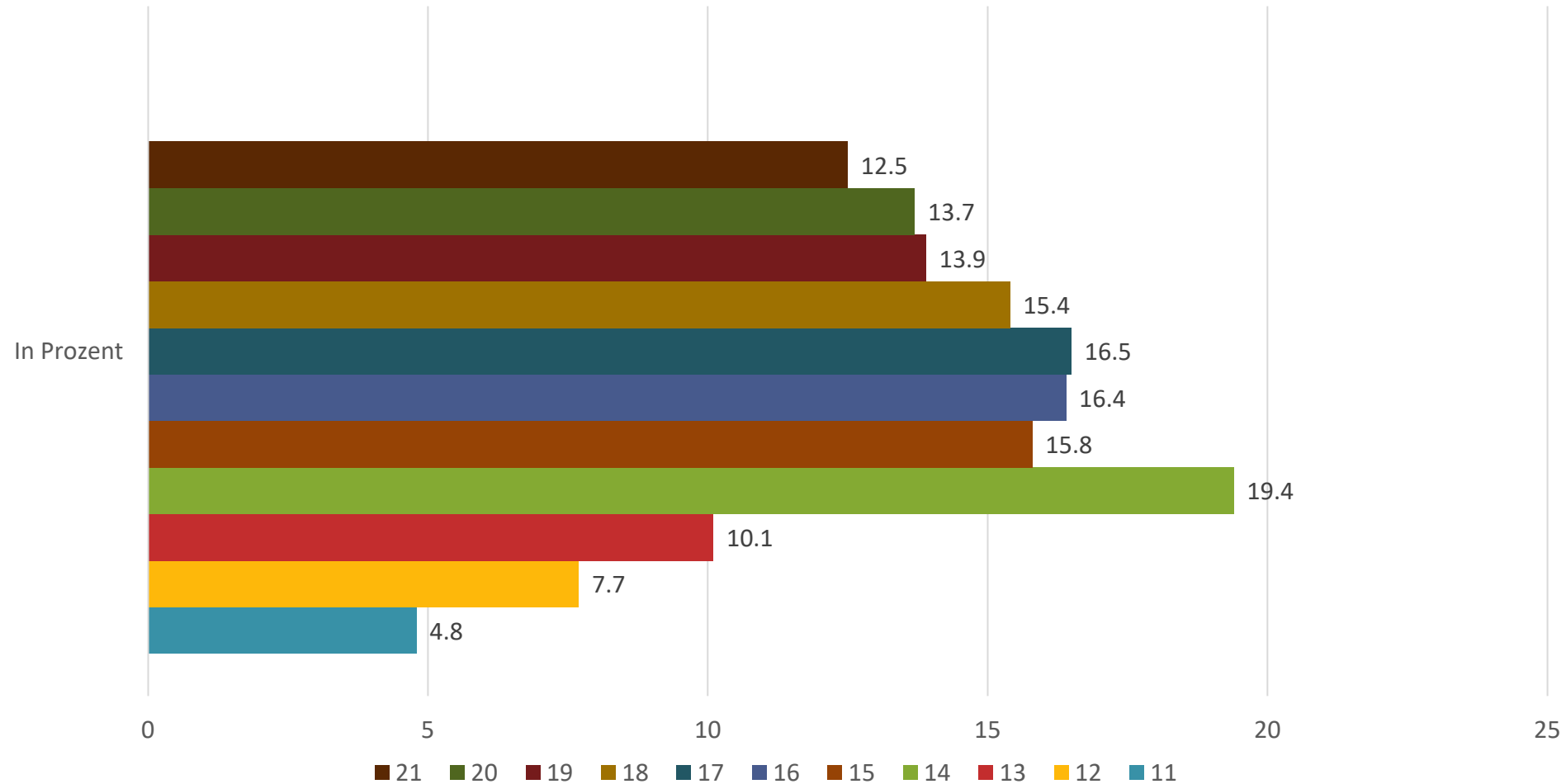
In Prozent



# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

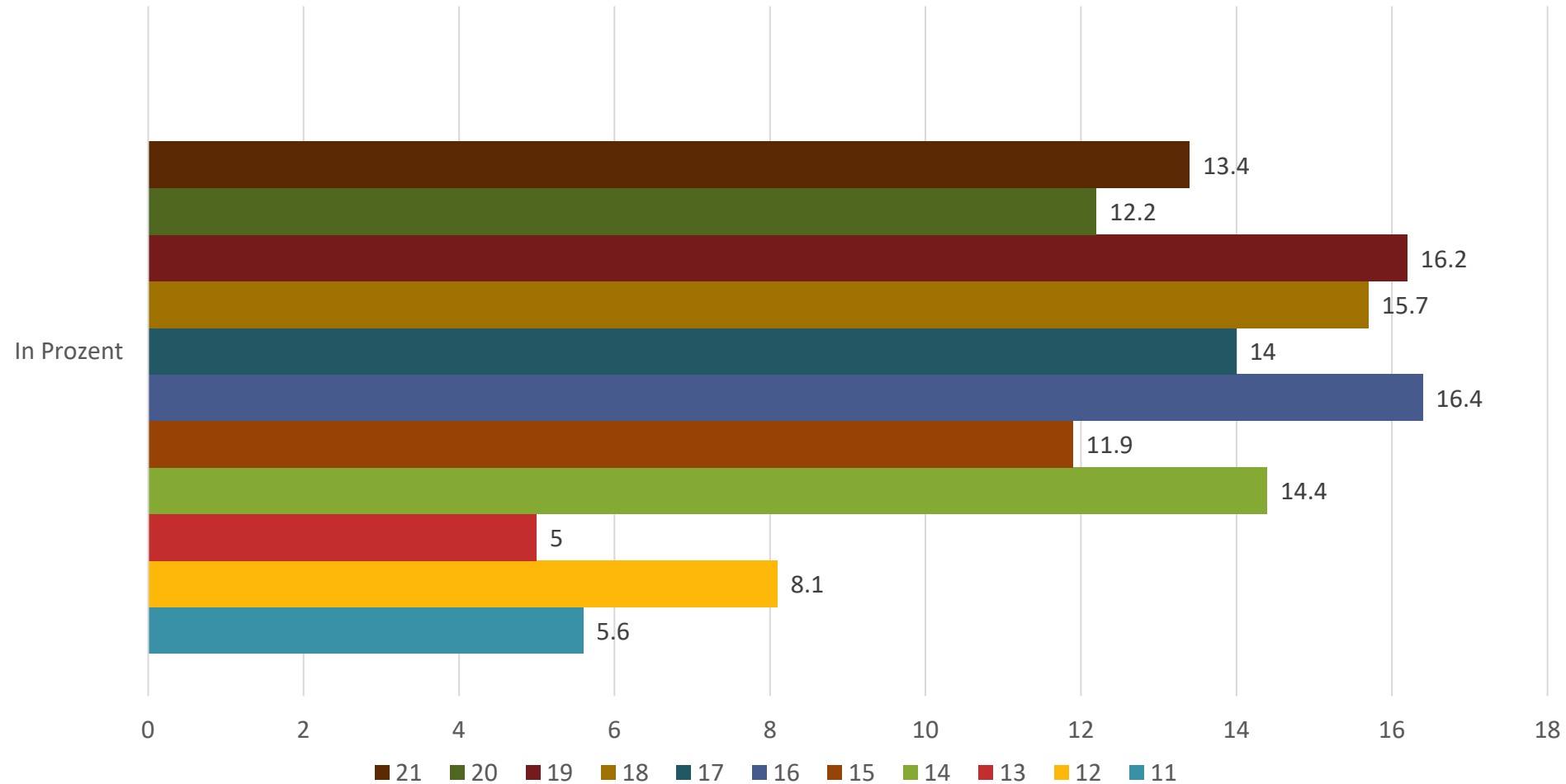
### Ungeliebt



# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

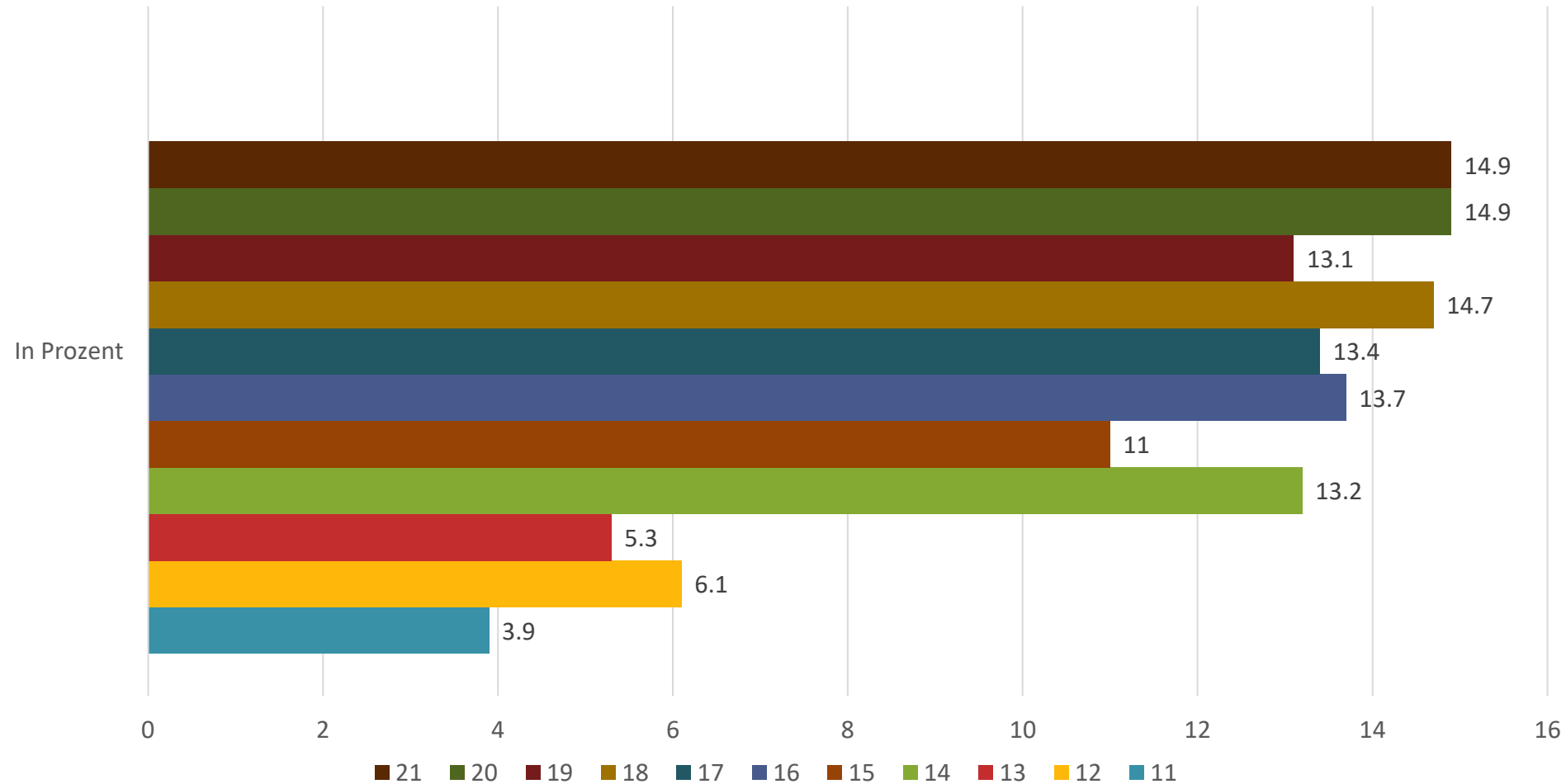
Wertlos



# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

### Nervös

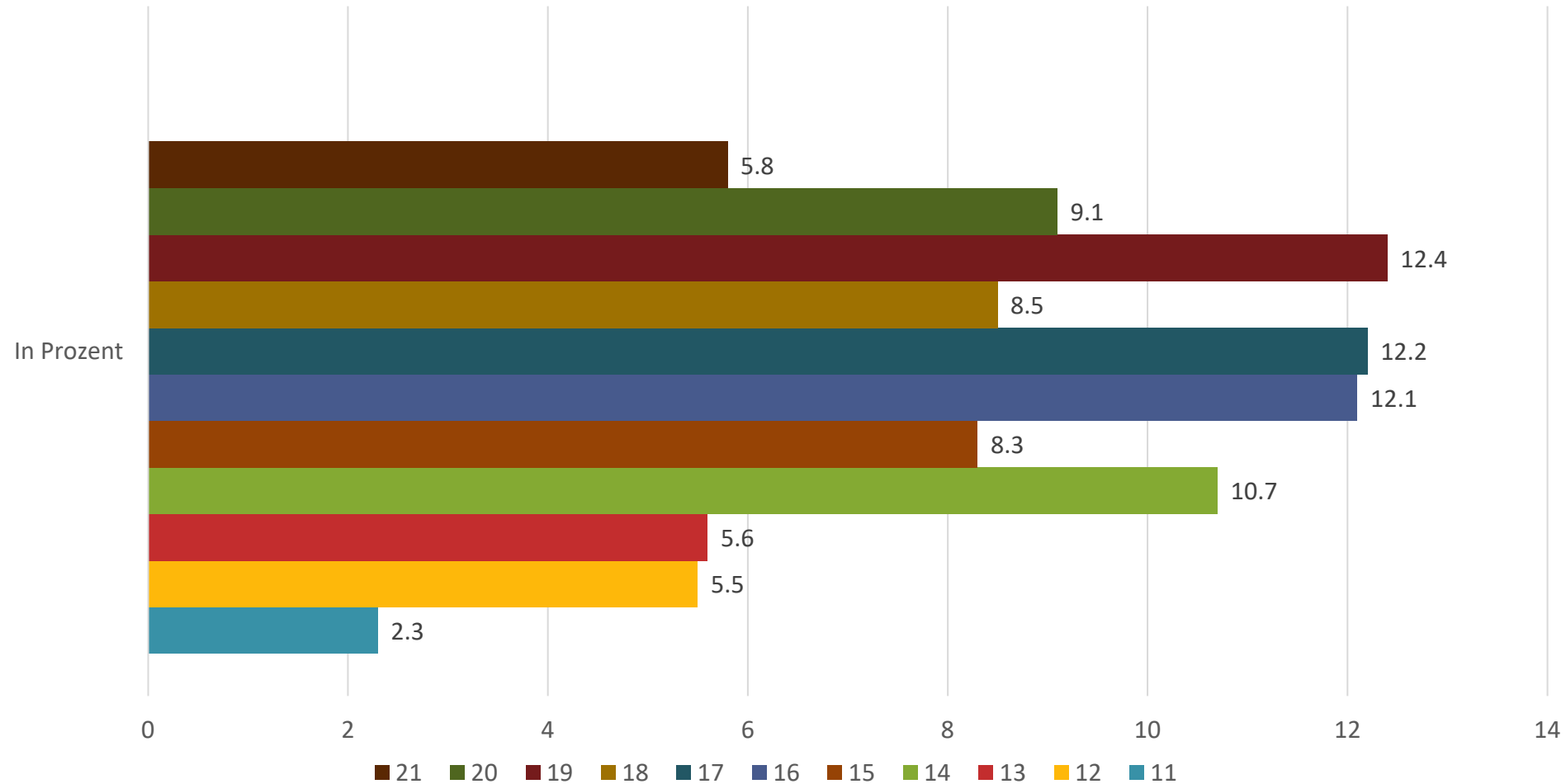




# Ergebnisse

## Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 je nach Alter

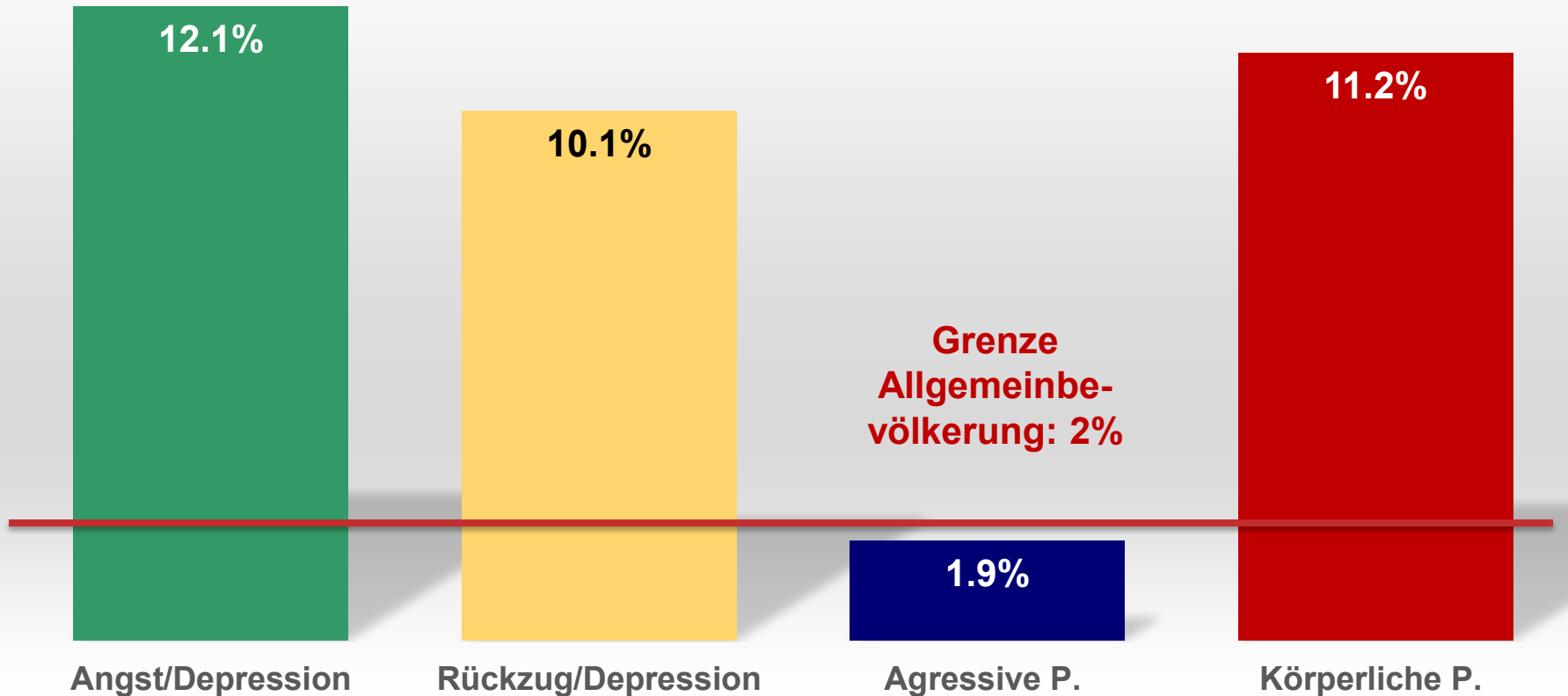
### Suizidgedanken



# Ergebnisse

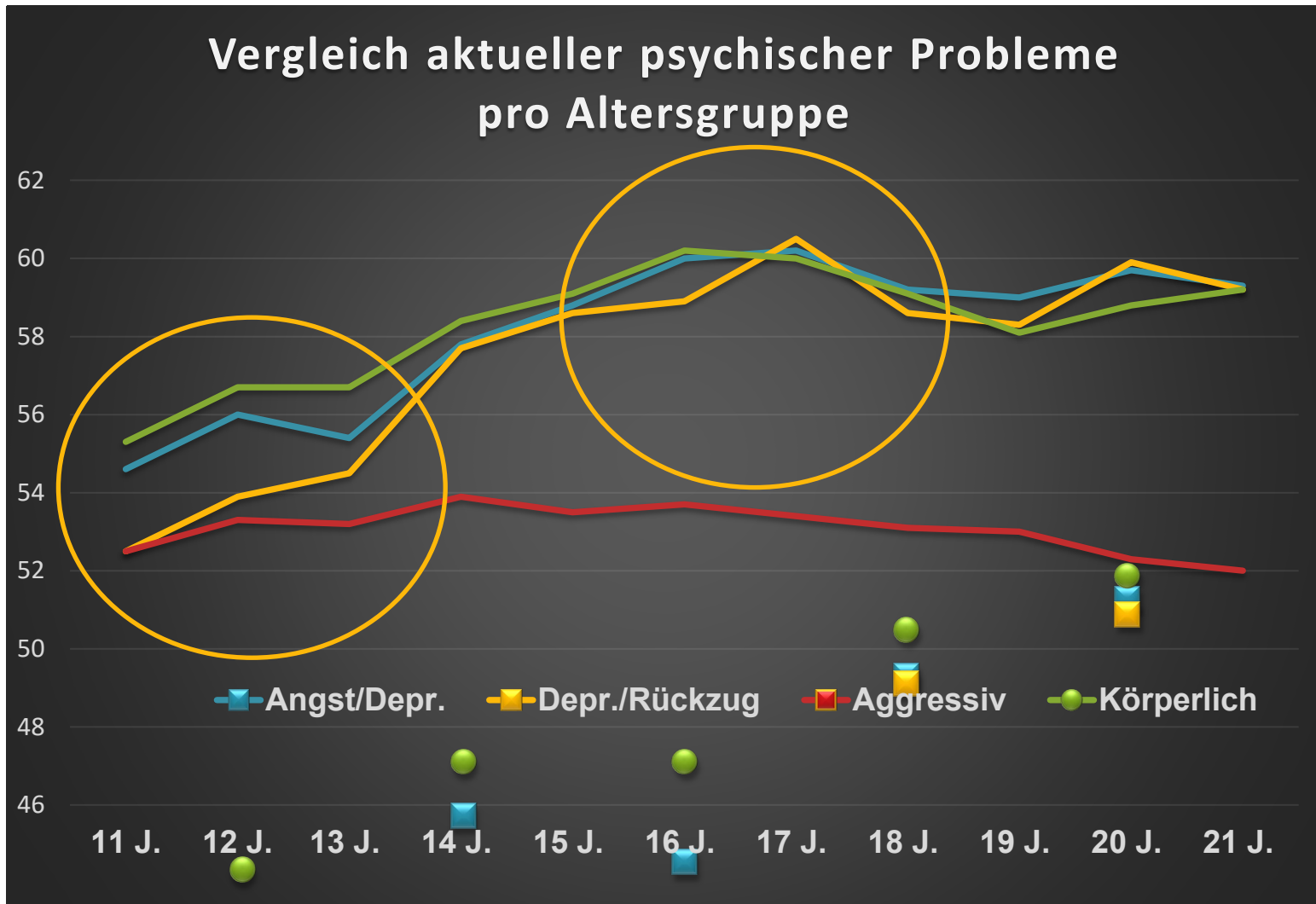
## Klinisch relevante psychische Probleme

### Häufigkeit in Prozent, %



# Ergebnisse

## Alterseffekte auf aktuelle psychische Probleme



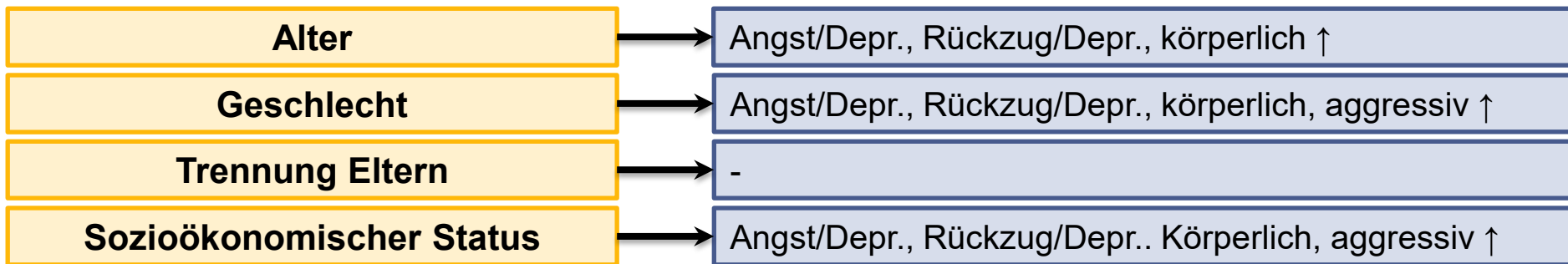
- **Städtisch:** Biel, Bern, Burgdorf, Lyss, Ostermundigen, Spiez, Thun
- **Intermediär/ländlich:** Jaberg, Langnau, Neuenegg, Saanen, Worb/Frauenkappelen, Gerzensee
- **Tendenz in städtischen Regionen:**
  - mehr gegenwärtige aggressive Probleme
  - mehr rückzüglich-depressives Verhalten während der Corona-Pandemie
- **Keine generellen Unterschiede**

# Ergebnisse

## Einflussfaktoren – Veränderungen psychischer Probleme während COVID-19

*u<sup>b</sup>*

b  
UNIVERSITÄT  
BERN



# Ergebnisse

## Einflussfaktoren – Veränderungen psychischer Probleme während COVID-19

*u<sup>b</sup>*

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

**Psychotherapie vor Corona**

Angst/Depr., Rückzug/Depr., körperlich ↑

**Chronische physische Krankheit**

Angst/Depr., körperlich ↑

**Lebensereignisse**

-

# Ergebnisse

## Einflussfaktoren – Veränderungen psychischer Probleme während COVID-19

*u<sup>b</sup>*

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

**COVID-19 Exposition**

- (nur eigene Quarantäne und COVID-19 Bekannte)

**Sorgen Eltern wegen COVID-19**

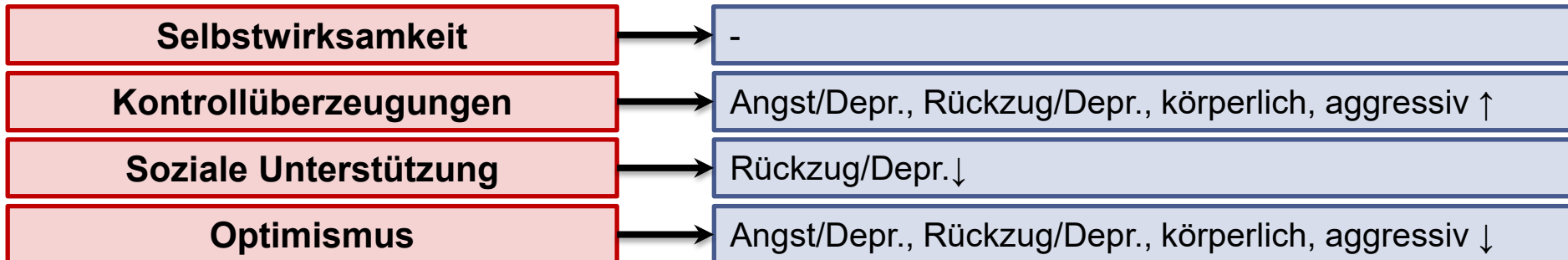
Angst/Depr., Rückzug/Depr., körperlich, aggressiv ↑

# Ergebnisse

## Einflussfaktoren – Veränderungen psychischer Probleme während COVID-19

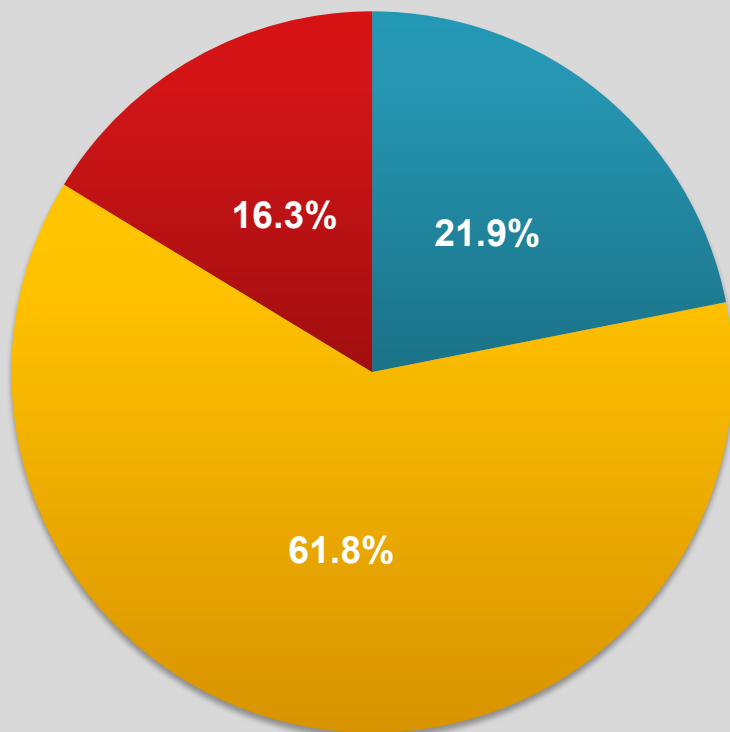
*u<sup>b</sup>*

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN





## Haben sich Deine Eltern während der Corona-Krise viele Sorgen gemacht?



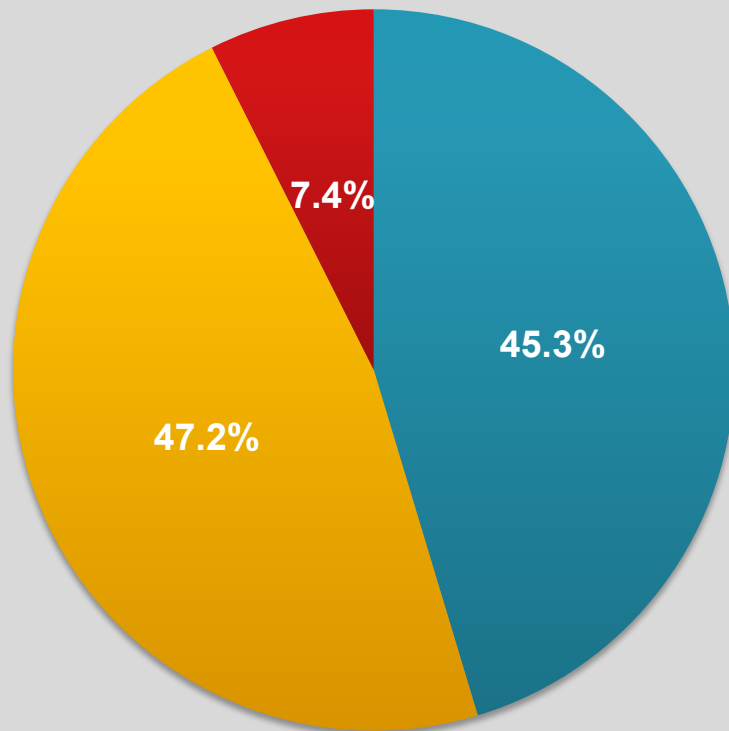
■ gar nicht ■ ein wenig ■ sehr

### Alterseffekt:

– 11-13 Jahre vs. Ältere

- 17 J.: 22.6% (sehr)
- 18 J.: 19.9% (sehr)
- 19 J.: 29.3% (sehr)
- 20 J.: 18.6% (sehr)
- 21 J.: 21.4% (sehr)

## Machst Du Dir aktuell wegen der Corona-Krise viele Sorgen?



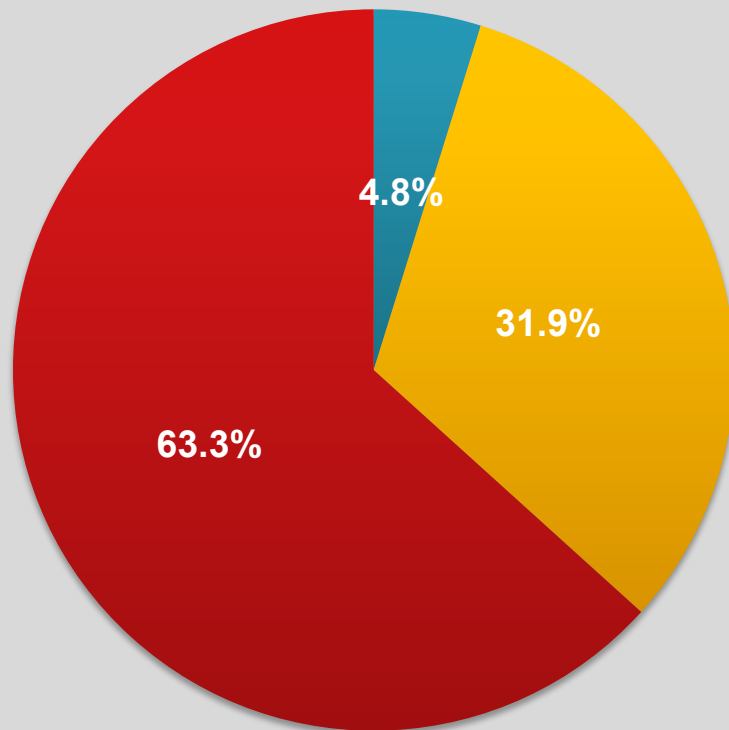
■ gar nicht ■ ein wenig ■ sehr

### Alterseffekt:

– 11 und 13 Jahre vs. 17-21 Jahre

- 17 J.: 9.7% (sehr)
- 18 J.: 9.4% (sehr)
- 19 J.: 9.8% (sehr)
- 20 J.: 7.7% (sehr)
- 21 J.: 11.8% (sehr)

## Wie zuversichtlich bist Du bezüglich Deiner weiteren schulischen oder beruflichen Zukunft?

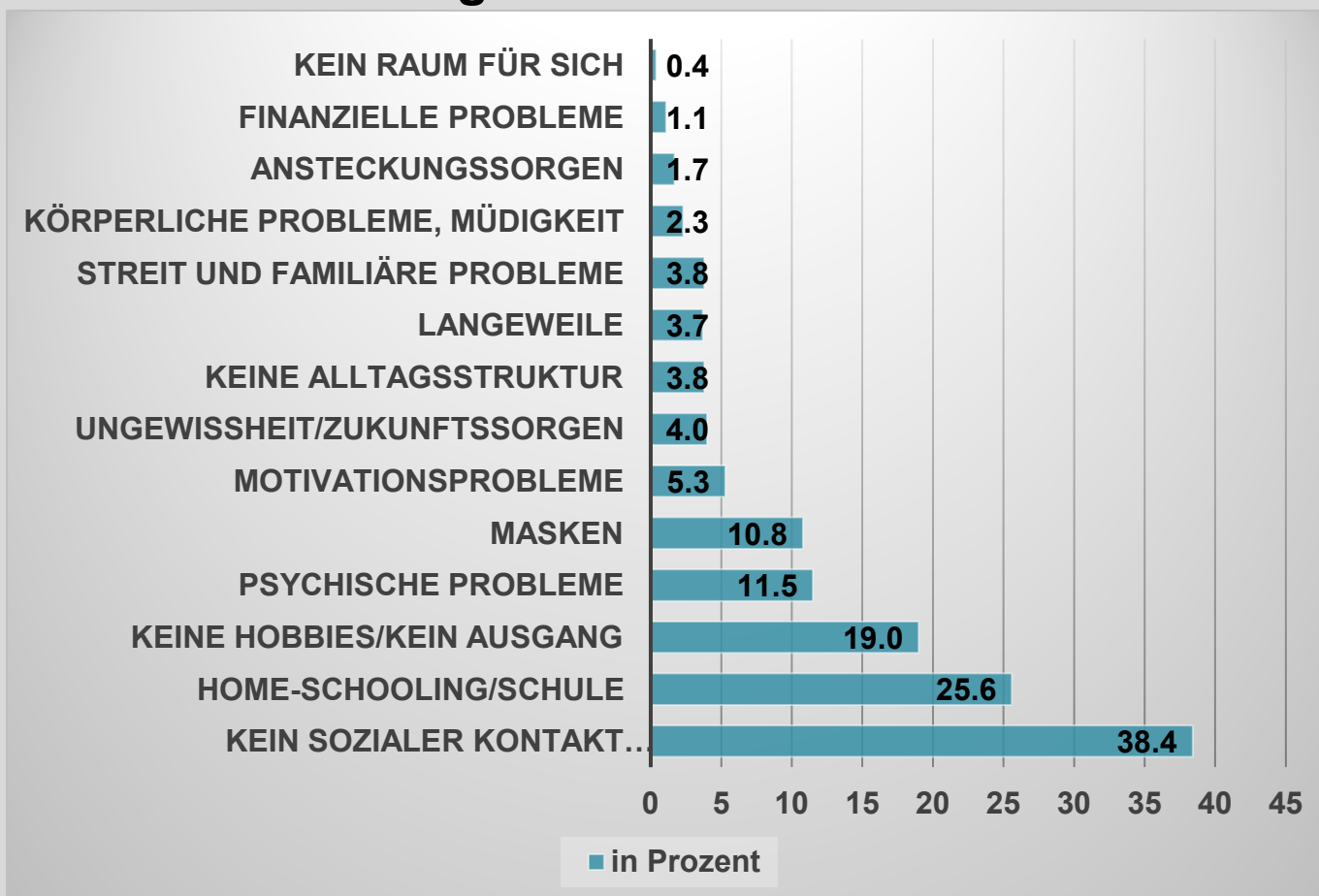


■ gar nicht ■ ein wenig ■ sehr

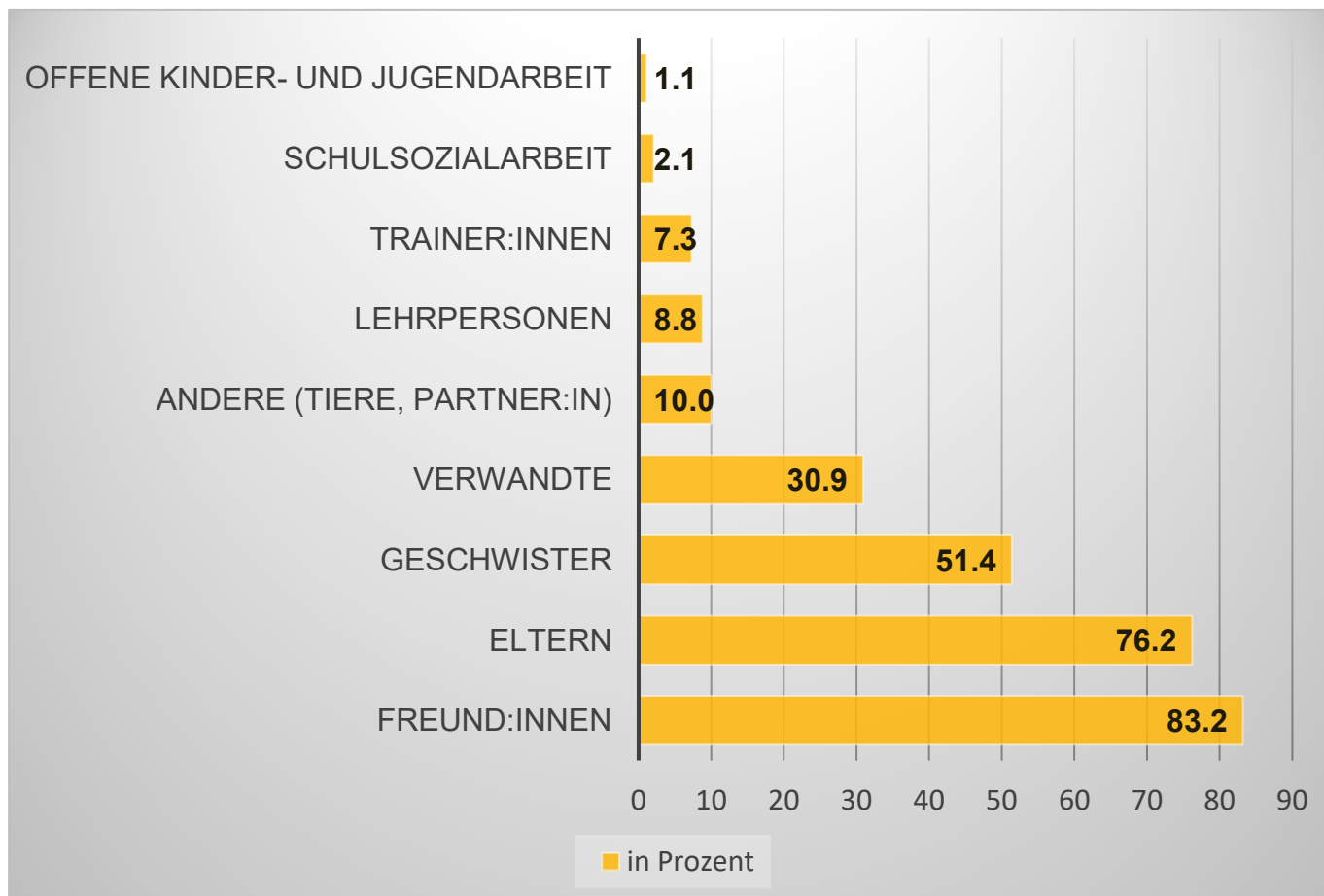
### Alterseffekt:

- 11, 12, 13, 15, 16 vs. 14, 17-21 Jahre
- 14 J.: 6.2% (gar nicht)
- 17 J.: 4.8% (gar nicht)
- 18 J.: 5.1% (gar nicht)
- 19 J.: 5.3% (gar nicht)
- 20 J.: 8.7% (gar nicht)
- 21 J.: 6.4% (gar nicht)

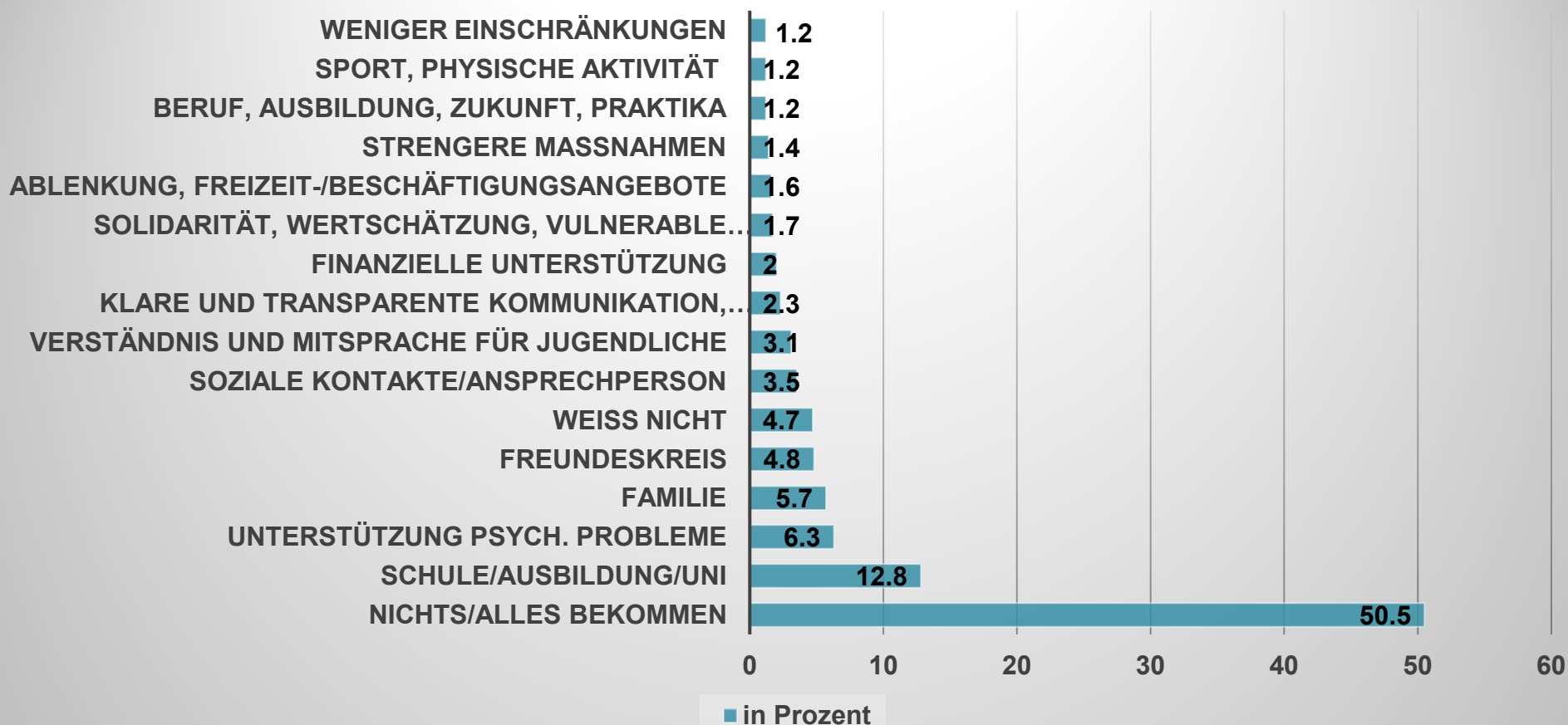
## Welches sind bzw. waren Deine drei grössten Probleme oder Herausforderungen während der Corona-Pandemie?



## Welches Bezugspersonen sind für Dich aktuell besonders wichtig?



## Welche Unterstützung oder Hilfe hättest oder hast Du Dir während der Corona-Krise gewünscht?



# Zusammenfassung

- Eine **bedeutende Anzahl Jugendlicher und junger Erwachsener** erlebt(immer noch) psychische Auffälligkeiten und behandlungsbedürftige psychische Probleme.
- Psychische Auffälligkeiten äussern sich **je nach Alter** ganz unterschiedlich, auch körperlich.
- Besonders betroffen sind Jugendliche **> 13 Jahre**
  - Sorgen und Zukunftsängste bei jungen Erwachsenen
  - Identität, Selbstvertrauen und fehlendes Feedback der Peers bei Adoleszenten
- Die meisten Jugendlichen und jungen Personen suchen sich **informelle Hilfe**.

# Praxistransfer - Implikationen

- Das Wissen über **formelle Hilfsangebote** sollte vergrößert werden → Übersicht lokaler Hilfsangebote, Ziele, Inhalte und Zugang
- **Virtuelle und Präsenz-Angebote**, um soziale Kontakte zu halten/neu zu entwickeln (Schule und Freizeit)
- **Ausweichräume** schaffen gegen Dichtestress und für Kontakte mit Gleichaltrigen
- **Niederschwellige Kontaktangebote** unabhängig von der Familie: Ansprechperson/-stelle
- **Planbarkeit und transparente Kommunikation** zu Szenarien, um Unsicherheit zu reduzieren
- **Unterstützung bei Übergangsphasen/Transitionen**: Praktika, Schnupperangebote, Lehrstellensuche
- Psychologische Behandlungsangebote für **Personen mit früheren oder aktuellen schweren psychischen Problemen** und Eltern mit psychischen Problemen



# Praxistransfer - Implikationen

- **Spezifischen Risikogruppen** sollte Unterstützung angeboten werden (psychische Probleme, chronische Erkrankung, Sorgen Eltern und Zukunft)
- **Angebote in Schulen, Unis und Lehrbetrieben**: Strategien für den Umgang mit Home-Arbeit, Menge der Aufgaben, Kontaktangebot
- Angebote zur Verbesserung der **Schutzfaktoren** Optimismus sowie **sozialer Unterstützung** und Reduktion mangelnder Kontrolle/Unbestimmtheit
- **Langfristige Angebote** für verschiedene Phasen der Pandemie
- Aufarbeitung der **kritischen Lebensereignisse** (finanziell, Tod, Krankheit)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



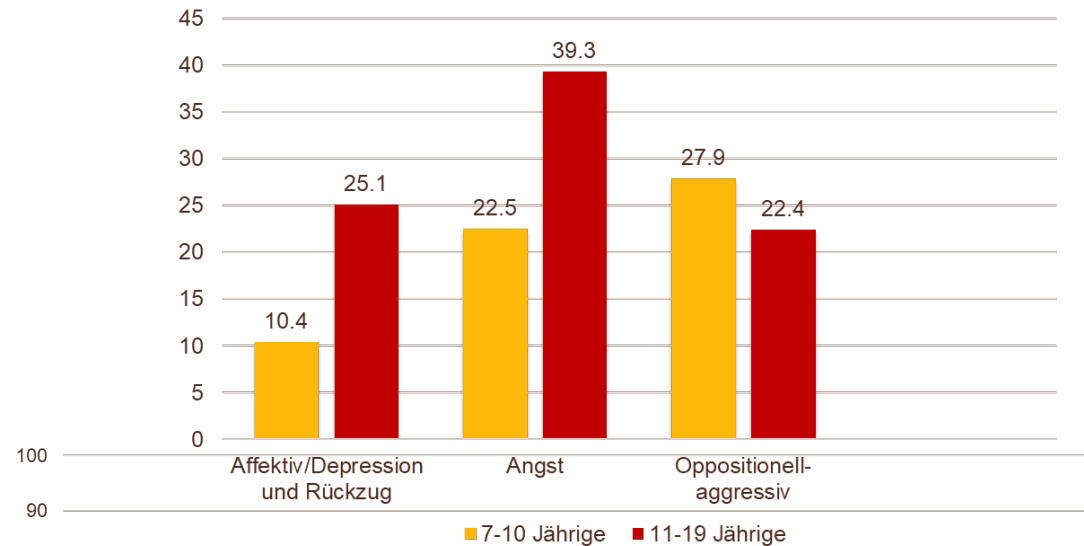
**[stefanie.schmidt@unibe.ch](mailto:stefanie.schmidt@unibe.ch)**

# Ergebnisse

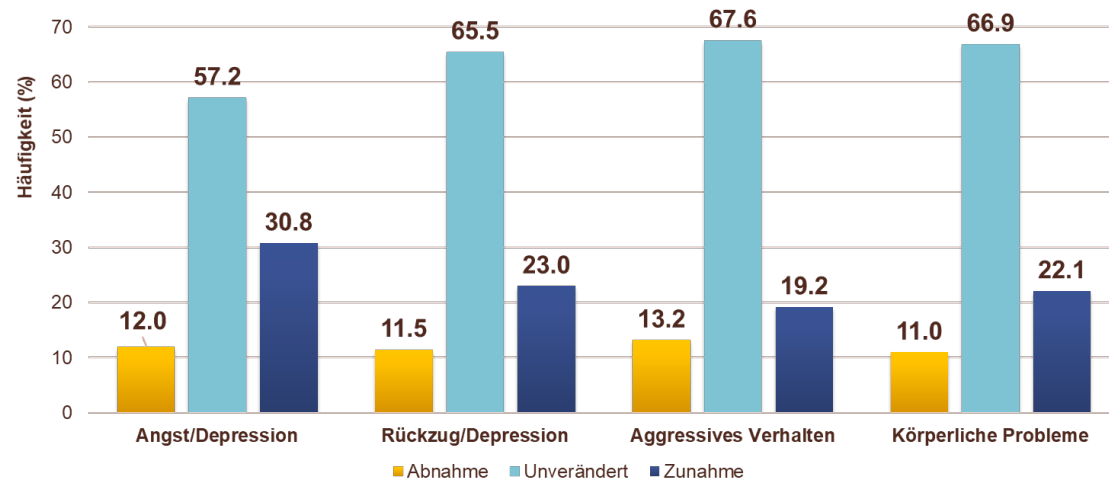
## Veränderungen seit COVID-19 – Vergleich mit internationaler Studie

### Internationale Studie

Follow-up 6 Monate  
Zunahme seit COVID-19



### CORABE-Studie



### – **Veränderungen während COVID-19:**

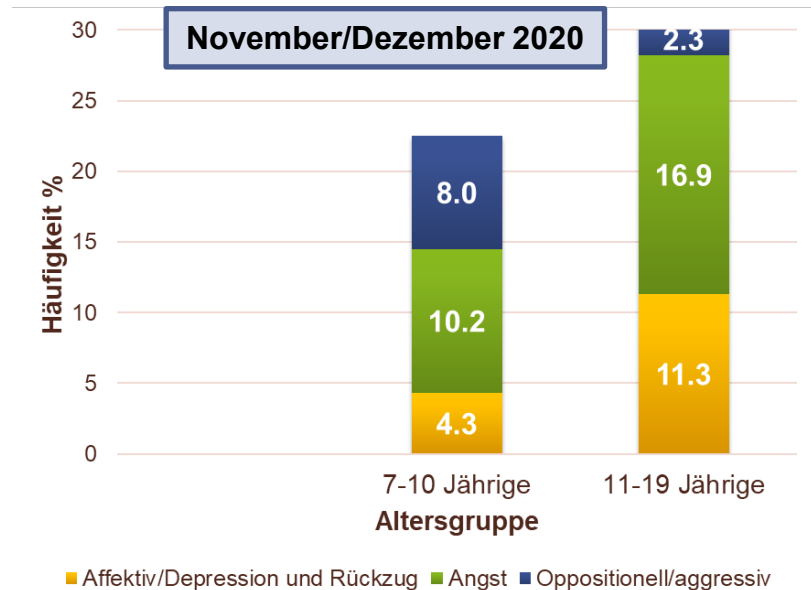
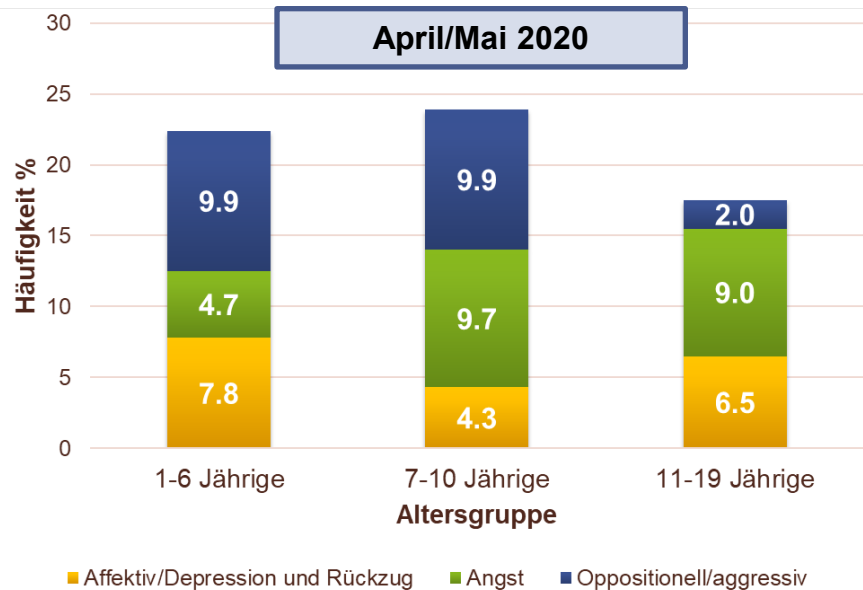
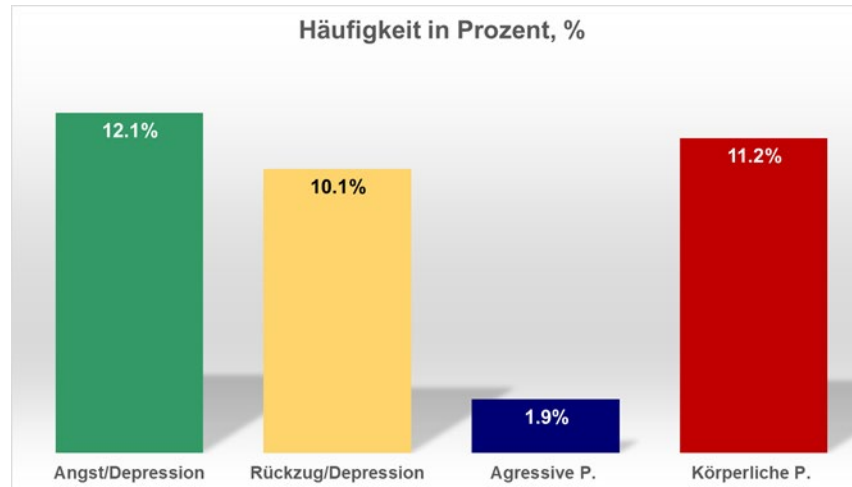
- mehr persönliche und mehr Online-Kontakte mit weniger Depression, Angst, Rückzug verbunden
- kein Zusammenhang mit körperlichen Problemen
- bei aggressiven Problemen nur persönlicher Kontakt

### – **Aktuelle psychische Probleme:**

- mehr persönliche und mehr Online-Kontakte mit weniger Depression, Angst, Rückzug verbunden
- mehr Online-Kontakte mit mehr aggressiven und körperlichen Problemen verbunden

# Ergebnisse

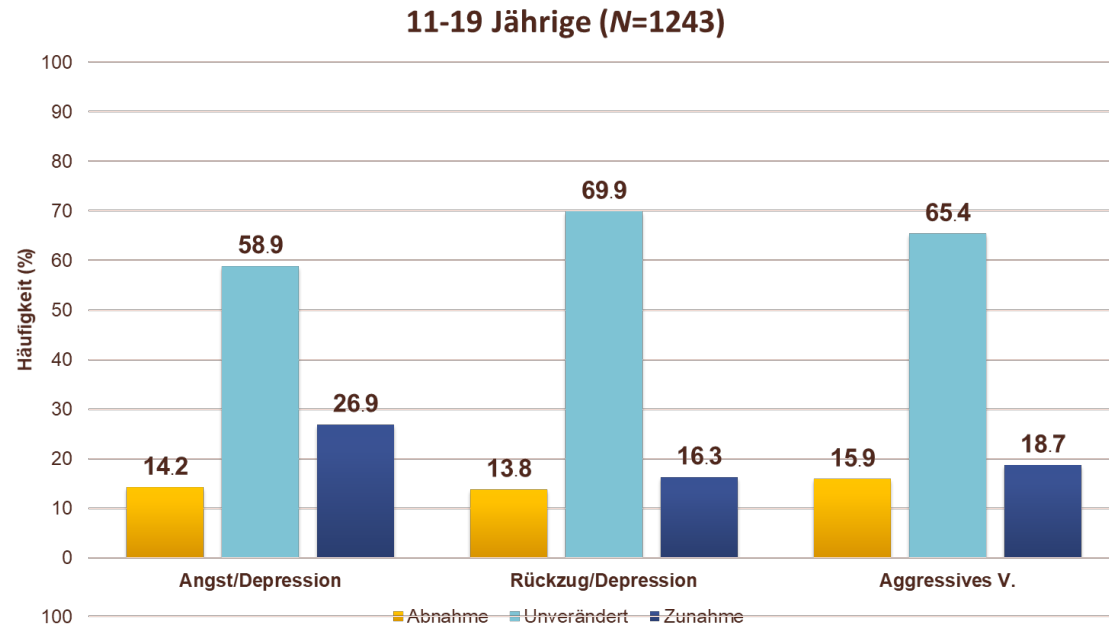
## Klinisch relevante psychische Probleme



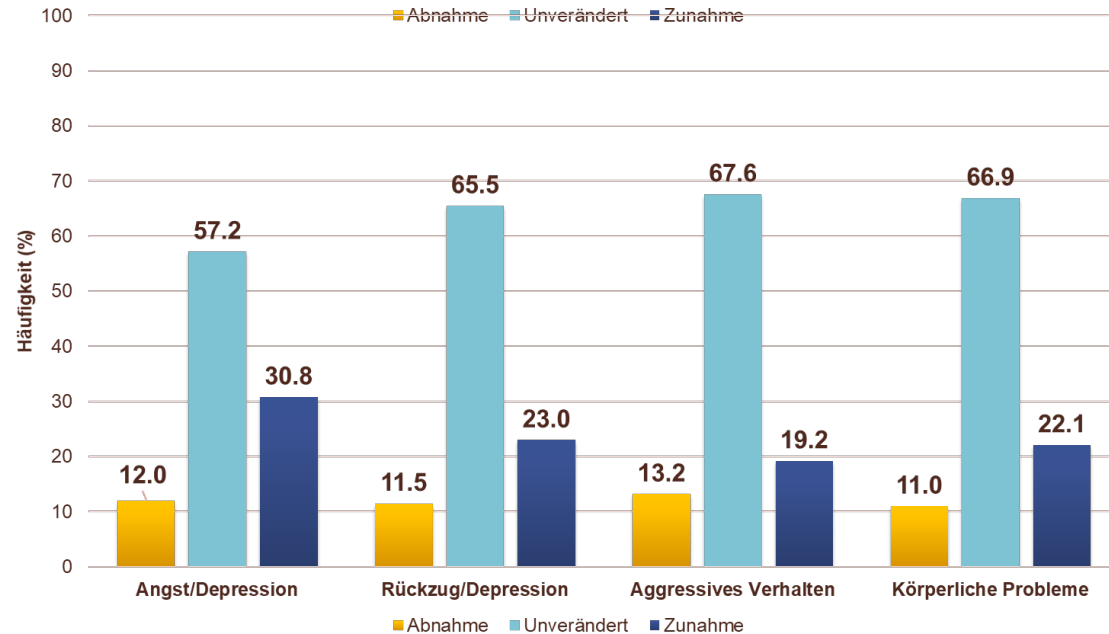
# Ergebnisse

## Veränderungen seit COVID-19 – Vergleich mit internationaler Studie

### Internationale Studie

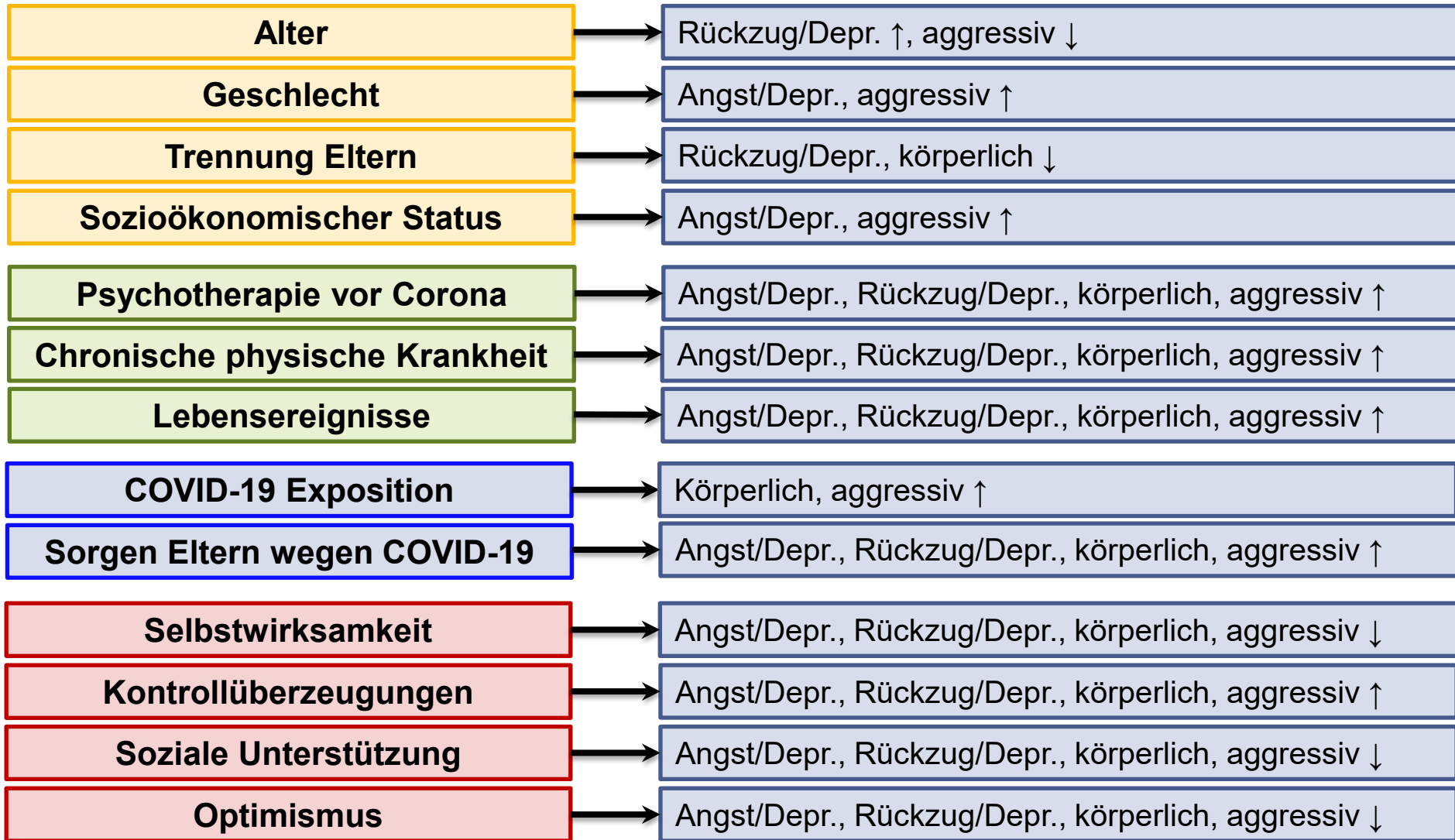


### CORABE- Studie



# Ergebnisse

## Einflussfaktoren – aktuelle psychische Probleme



# Ausblick – Positives der Corona-Pandemie...

- ich bin viel selbstbewusster geworden
- niemanden von meinen Mobbern gesehen und Abstand zur Schule, man hatte mehr Freizeit und man musste lernen, sich die Zeit zum lernen selbst einzuteilen
- zu wissen, dass man auch mit solchen Situationen klar kommen kann. Die Beziehung zu Leuten stärken.
- zu sehen, dass nicht alles selbstverständlich ist, Hygiene hat sich verbessert.
- zu Hause bleiben, Masken kann ich nun im Winter tragen damit ich nicht krank werde
- Travail à la maison 😊 Meilleure hygiène
- zeitweise eine gefühlt grössere Solidarität
- Zeit, um mich selbst zu finden und ich habe engere Freundschaften geknüpft
- Zeit für aufräumen / neu ausrichten für Zukunft, Brainstorming
- Weniger Menschen unterwegs, was für einen eher introvertierten Menschen sehr angenehm ist. Zudem auch der Drang, an Events dabei sein zu müssen ist erloschen
- Weniger Menschen mit dem Auto unterwegs, dies half für die Klimawandel.
- Wenig Schule 😊, viel Minecraft
- Retrouver ma famille, prendre du temps pour moi
- Selber entscheiden zu können, wann man arbeiten will und zu realisieren, wie viel Privileg ich selbst in dieser Situation hatte und immer noch habe