

An die Gemeinden, welche an der Corona-Studie  
im Kt. Bern teilnahmen

Januar 2022

## **Ergebnisse der Studie «Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Bern, inkl. (Präventions)Massnahmen**

### **1. Hintergrundinformationen zur Studie**

#### **(a) Wozu wurde diese Studie erstellt?**

Der Verband voja engagiert sich für gute Aufwuchsbedingungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Gemeinden im Kanton Bern. Gute Aufwuchsbedingungen ermöglichen es Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vielfältige Erfahrungen zu sammeln, Kompetenzen zu erwerben, Potenzial zu entfalten, Grenzen auszuloten, Lebensräume und Lebenssträume zu entdecken und Verantwortung für sich und die Gesellschaft zu übernehmen. Damit auch in einer Pandemie-Situation weitgehend gute Aufwuchsbedingungen gewährleistet werden können, wurde mit einer Studie untersucht:

- wie es den älteren Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen rund um das Corona-Virus geht (physische und psychische Gesundheit) und wie sie mit der Pandemie-Situation umgehen;
- welche Auswirkungen die Pandemie auf die Aufwuchsbedingungen hat und
- wo sich Herausforderungen und Probleme abzeichnen bzw. wie die offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) im Kanton Bern Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Familien am besten unterstützen kann.

#### **(b) Warum wurde das vorliegende Grunddesign gewählt und die Kooperation des Verbands voja mit der Universität Bern eingegangen?**

Forscher\*innen der Universitäten Bern und Zürich befragten im 2020 in einer internationalen Studie in der Schweiz, Liechtenstein, Deutschland und Österreich 5823 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 1 und 19 Jahren zu ihrem Erleben und Verhalten während der Corona-Pandemie. Zwischen 15 und 43% der Teilnehmenden erlebten eine Zunahme emotionaler und verhaltensbezogener Probleme. Zwischen 2 und 10% berichteten sogar von behandlungsbedürftigen psychischen Problemen. Die internationale Studie zeigte auf, dass Jugendliche zwischen 11 und 19 Jahren während der Corona-Pandemie verstärkt unter Ängsten und Depressionen litten. Standen wichtige Zukunftsentscheidungen – wie beispielsweise die Übergangsphase von der obligatorischen Schulzeit in die Berufswelt – an, wurde wegen der Pandemie der Leistungsdruck besonders verstärkt. Hilfreich sind laut dieser Studie beispielsweise «Selbstwirk-

samkeit» und eine gute «Regulierung von Emotionen», welches Grundpfeiler der offenen Kinder- und Jugendarbeit sind.

Die Befunde zeigten zusammenfassend die Notwendigkeit gezielter und altersangepasster (Präventions-) Massnahmen, insbesondere auch für Risikogruppen auf.

Da die Ergebnisse der internationalen Studie einerseits klaren Handlungsbedarf zum Vorschein brachten und da andererseits bei der internationalen Befragung aufgrund des Forschungsdesigns die vulnerablen Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen kaum erreicht wurden, ist der Verband voja mit dem Institut für klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters der Universität Bern eine Kooperation mit folgenden Zielen eingegangen: Die OKJA kann aufgrund einer repräsentativ wissenschaftlichen Grundlage auf die Folgen der Corona-Pandemie reagieren und entsprechende Massnahmen entwickeln.

Es wurde ein Studiendesign entwickelt, das repräsentativ ist und bei dem auch die vulnerablen Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen erreicht werden können. Deshalb schrieb der Verband voja in Zusammenarbeit mit dem Institut für klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters der Universität Bern und den interessierten Gemeinden rund 35 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 11 und 21 Jahren im Kanton Bern per Brief an (Deutsch und Französisch). Damit die Originalstimme der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingefangen werden konnte und aufgrund der Annahme, dass im Alter von ca. 11 Jahren der angedachte Fragebogen selbständig ausgefüllt werden kann, wurde das Altersspektrum 11 bis 21 Jahren gewählt.

### **(c) Längerfristige Ziele**

Um auch langfristige Auswirkungen der Corona-Pandemie zu erfassen, soll die Befragung mehrmals durchgeführt werden: im Sommer 2021, im Winter 2022 und gegebenenfalls noch im Sommer 2023.

## **2. Ergebnisse der Studie (1. Befragung)**

### **Steckbrief**

**Umfrage:** Anonyme und repräsentative Online-Umfrage

**Sprachen:** Deutsch / Französisch

**Zeitpunkt der ersten Befragung:** Sommer 2021

**Teilnehmende Gemeinden:** Bern, Biel / Bienne, Burgdorf, Frauenkappelen, Gerzensee, Gstaad und Umgebung, Jaberg, Langnau, Lyss, Neuenegg, Ostermundigen, Spiez, Thun, Worb

**Teilnehmer\*innen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 11 und 21 Jahre, die in einer der teilnehmenden Gemeinden wohnen, über genügend gute Deutsch- oder Französischkenntnisse verfügen und bereit waren, die Umfrage auszufüllen. Damit alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen der teilnehmenden Gemeinden erreicht werden konnten, wurden sie per Brief angeschrieben und eingeladen, an der Online-Umfrage (Link / QR-Code) teilzunehmen.

**Rücklauf:** 3'579 Teilnehmende haben den Fragebogen fast vollständig ausgefüllt (davon waren 62% der Teilnehmenden weiblich und 38% männlich). Jedes Alter zwischen 11 und 21 Jahren war mit je 7-10% gut vertreten.

### 3. Was wurde in der Studie genau untersucht?

Im Fokus der Befragung standen die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die **psychische Gesundheit und psychische Belastung** der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In der Studie wurden hierzu u.a. folgende Aspekte genauer untersucht:

- Angst / Depression (z.B. weinen, nervös sein, sich ungeliebt oder wertlos fühlen, Sorgen haben)
- Rückzug / Depression (z.B. lieber alleine sein, wenig Freude haben, traurig sein, wenig aktiv sein)
- Aggressives Verhalten (z.B. streiten, wütend oder störrisch sein, schreien)
- Körperliche Probleme (z.B. Kopf-, Bauchschmerzen, Schwindel)

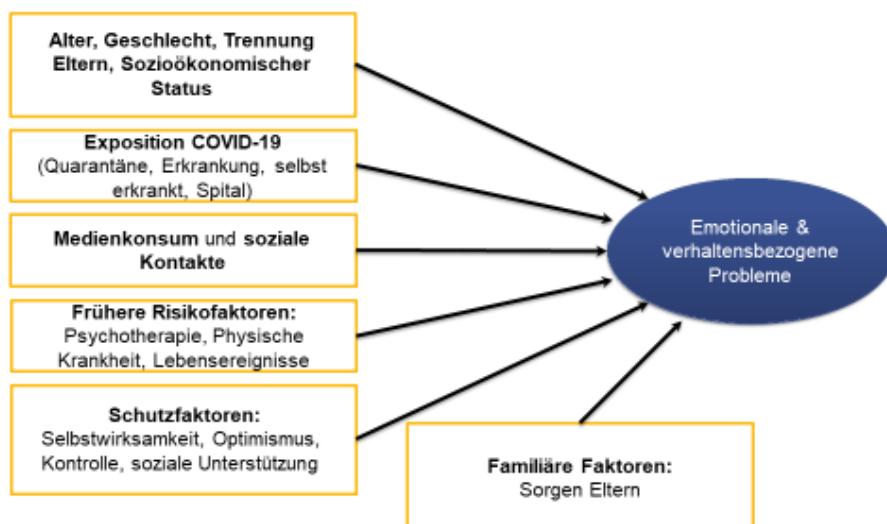
#### **Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit und psychische Belastung**

Um wesentliche Einflussfaktoren für die psychische Gesundheit und Belastung zu analysieren, wurden Fragen zu folgenden Bereichen erfasst:

- **zur Person** wie z.B. zum Alter, Geschlecht, sozioökonomischen Status;
- zur **persönlichen Betroffenheit** der Corona-Pandemie (z.B. wer musste in die Quarantäne, wer wurde selbst krank? Wer kennt jemand, der erkrankt ist oder sogar in das Spital musste?);
- zum **Medienkonsum** und zu den **sozialen Kontakten**;
- zu **bisherigen Risikofaktoren** (z.B. kritische Lebensereignisse, bisherige psychische Erkrankungen);
- zu **Schutzfaktoren** (z.B. Optimismus, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung) sowie
- Fragen zur **Familie** (inkl. der Sorgen der Eltern im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie).

#### **Methoden**

**Einflussfaktoren auf psychische Probleme**



Landolt & Volrath, 1998

5

## 4. Was sind die Ergebnisse der Studie?

Weitere Ergebnisse der Studie finden Sie in der beiliegenden Präsentation im Anhang. Die individuellen Ergebnisse pro Gemeinde, liegen dem Anhang ebenfalls bei.

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst und es wird aufgezeigt, was die Ergebnisse für die Praxis konkret bedeuten bzw. wo Handlungsbedarf besteht.

### Wie geht es den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen rund um das Corona-Virus im Kanton Bern und welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Aufwuchsbedingungen?

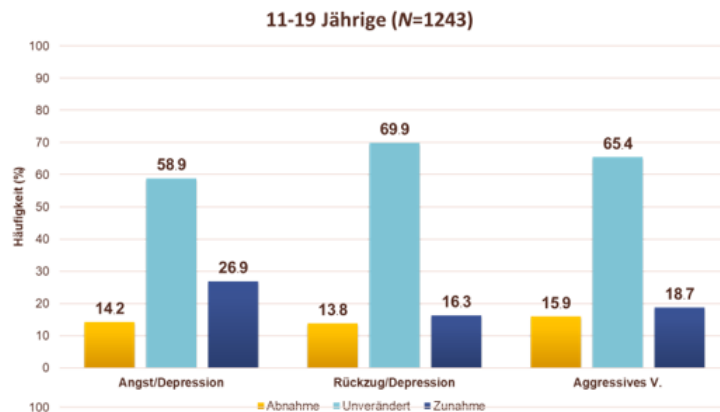
Die Ergebnisse zeigen generell auf, dass sich zwischen 19% und 30% der Befragten psychisch belasteter fühlen als vor der Corona-Pandemie. Dabei haben insbesondere Angst / Depression zugenommen. Zwischen 11% und 13% berichten aber auch Verbesserungen im Rahmen der Corona-Pandemie.

Im Vergleich zu den Ergebnissen der internationalen Studie im Frühjahr 2020 fällt auf, dass sich im Sommer 2021 immer noch viele Personen psychisch belastet fühlen, obwohl die Corona-Massnahmen zu diesem Zeitpunkt weniger einschneidend fürs Alltagsleben waren.

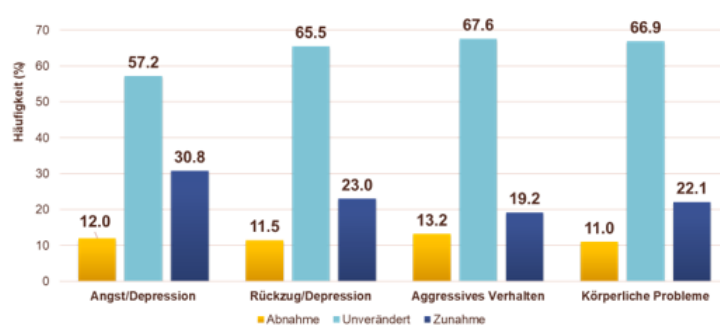
## Ergebnisse Veränderungen seit COVID-19 – Vergleich mit internationaler Studie



Internationale Studie



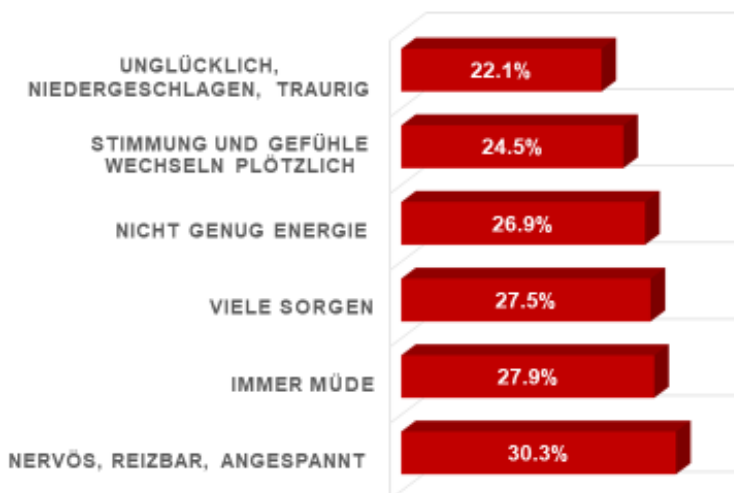
CORABE-Studie



Die folgende Abbildung zeigt, welche psychischen Probleme am meisten zugenommen haben.

## Ergebnisse

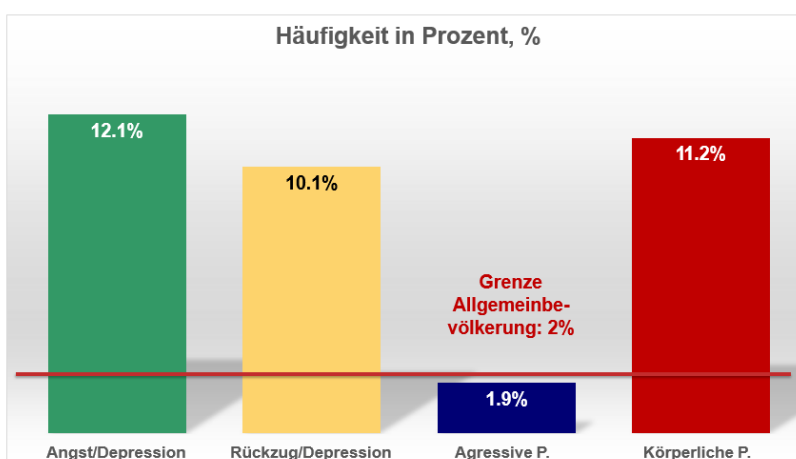
Zunahme psychischer Probleme während COVID-19 (> 20%)



Die Ergebnisse der nächsten Abbildung zeigen, wie viele Personen behandlungsbedürftige psychische Probleme berichteten. Mit Ausnahme der aggressiven Probleme lag dieser Prozentsatz deutlich über den 2%, die man normalerweise in der Allgemeinbevölkerung erwarten würde.

## Ergebnisse

Klinisch relevante psychische Probleme



## Ergebnisse

### Alterseffekte auf aktuelle psychische Probleme



Wie die Abbildung «Vergleich aktueller psychischer Probleme pro Altersgruppe» zeigt unterscheiden sich die teilnehmenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen darin, wie stark psychisch belastet sie waren. Während die 11-, 12- und 13-Jährigen vergleichsweise von wenigen psychischen Problemen berichtet, stieg die psychische Belastung mit dem 14. Lebensjahr deutlich an und blieb bis ins junge Erwachsenenalter auf einem gleichbleibend hohen Niveau bestehen. Die einzige Ausnahme stellten aggressive Probleme dar, die über alle Altersgruppen hinweg selten berichtet wurden.

### Wo zeichnen sich bei den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Kanton Bern insbesondere Herausforderungen und Probleme ab?

In einer offenen Frage (ohne vorgegebene Antworten) wurde gefragt, was die drei grössten Probleme / Herausforderungen der Corona-Pandemie sind.

Folgende Probleme / Herausforderungen wurden dabei am meisten genannt:

- Teils keine oder zumindest weniger soziale Kontakte zu haben (38.4%);
- die Phase während des Home-Schoolings oder des Fernstudiums (26.6%);
- die Hobbies, die nur teils oder gar nicht mehr ausgeübt werden konnten oder der fehlende Ausgang (19%) sowie
- psychische Probleme (11.5%)
- das Maskentragen (10.8%) und
- Motivationsprobleme (5.3%)

**Fazit:** Eine bedeutende Anzahl Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener zeigt **psychische Auffälligkeiten**, die sich teils auch körperlich äussern und sich je nach Alter unterschiedlich zeigen. Besonders betroffen sind **Jugendliche ab 14 Jahren**. Zentrale Themen sind: **Sorgen und Zukunftsängste** insbesondere im Kontext im Übergang in die Lehre und das Berufsleben sowie **Entwicklungsthemen** z.B. Identität, Selbstvertrauen, fehlendes Feedback durch die Peers (Gleichaltrige). Auch in dieser Studie kam sehr deutlich zum Vorschein, dass Peers bei Jugendlichen am wichtigsten sind und es für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von grosser Bedeutung ist, dass sie Gleichaltrige / Freund\*innen treffen und sich mit ihnen austauschen können.

## 5. Was bedeuten diese Ergebnisse konkret für die Praxis bzw. wo kann die OKJA ansetzen?

Wie und in welcher Kooperation kann die OKJA Kinder, Jugendliche und jungen Erwachsenen und ihre Familien im Kanton Bern aktuell bestmöglichst unterstützen, damit gute Auswuchsbedingungen auch in der Pandemie-Situation gewährleistet sind?

### 1. Schutzfaktoren und Balance stärken, Risikofaktoren minimieren

- **Schutzfaktoren stärken** wie z.B. Optimismus / positives Denken, Selbstwirksamkeit, Gefühl von Kontrolle (über das eigene Leben) soziale Unterstützung untereinander fördern.
- **Balance finden:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene beim Finden der eigenen Balance unterstützen und stärken: Perspektiven schaffen, gute Tagesstruktur finden (auch wenn gewisse Angebote, Hobbies, Events ausfallen), Selbstmanagement, Strategien zum Umgang mit Stress (Management von Work-Life-Balance, den Tag strukturieren).
- **Risikofaktoren** wie z.B. schwierige Lebensereignisse / Lebensphasen, Risikofaktoren in Bezug auf die psychische und physische Gesundheit etc. minimieren und Unterstützung, Beratung und Prävention anbieten.
- **Highlights und «Inseln» im schulischen und ausserschulischen Bereich, die Freude bereiten: nicht absagen, sondern ggf. in anderer Form stattfinden lassen.** Es ist wichtig, dass generell «Highlights» für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (z.B. Feste, Lager etc.), welche aufgrund der Corona-Pandemie nicht regulär durchgeführt werden können, in einer anderen (möglichen) Form stattfinden und nicht einfach ersatzlos gestrichen werden. Sie geben Halt, Struktur, Freude Hoffnung und sind wichtig.

### 2. Zusammenstellung von Hilfsangeboten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (auf niederschwelliger und informeller Ebene) und Angebote im Bereich «psychische Gesundheit»

- Übersicht über (ausgewählte) Hilfsangebote (inkl. Kurzbeschreibung)

- Angebote, welche die psychische Gesundheit stärken (z.B. Wissen über soziale Angst, Depressionen und auch Handlungsmöglichkeiten und Strategien, um die psychische Gesundheit zu stärken).
- Niederschwellige Beratungs- und Kontaktangebote (reell / virtuell) ausserhalb der Familie (Beratung /ggf. Triage)

**3. Unterstützungsangebote bei der Bewältigung von wichtigen «Lebensentwicklungsaufgaben» anbieten, um Sorgen und Zukunftsängsten entgegen zu wirken: Perspektiven schaffen**

- Unterstützungsangebote im Übergang von der Schule in die Berufslehre: z.B. Schnupperlehren, Praktika und Lehrstellen finden, Bewerbungsprozess begleiten, insbesondere auch für vulnerable Jugendliche und junge Erwachsene.
- Unterstützungsangebote beim Übergang von der Berufslehre ins Erwerbsleben anbieten.

**4. Physische und virtuelle Räume für Jugendliche zur Verfügung stellen, damit sie sich treffen und austauschen können**

- Peers bzw. Gleichaltrige stehen im Jugendalter bei über 80% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an erster Stelle. Es ist wichtig, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sich auch real austauschen und treffen können (soziale Kontakte halten und neue entwickeln).

**Ausblick**

Damit auch die mittel- und längerfristigen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene untersucht und möglichst gut aufgefangen werden können, plant der Verband voja zusammen mit der Universität Bern im ersten Quartal 2022 und ggf. im Sommer 2023 eine weitere Befragung durchzuführen (s. Begleitbrief im Anhang).