

## Corona: Jugendlichen geht es besser mit geimpften Familienmitgliedern und Sport

**Datum:** 04.08.2021

**Original Titel:**

Effects of COVID-19 on Mental Health and Anxiety of Adolescents Aged 13-16 Years: A Comparative Analysis of Longitudinal Data From China

**Kurz & fundiert**

- Was sind Risikofaktoren oder Schutzfaktoren gegenüber psychologischem Stress in der Jugend?
- Online-Befragung von 254 chinesischen Schülern (13-16 Jahre)
- Infektionsschutz zuhause und Sport als Schutz für die Psyche

**MedWiss – An einer chinesischen Schule wurde untersucht, welche Risikofaktoren oder Schutzfaktoren bei Jugendlichen im Stress der Coronavirus-Pandemie vorlagen. Besonders belastet waren demnach Schüler, die konkret einem Infektionsrisiko in der Familie ausgesetzt waren, keine Geschwister hatten und wenig Sport trieben. Geimpfte Familienmitglieder und regelmäßige Sportprogramme könnten somit wichtige Faktoren sein, Jugendliche psychisch zu schützen.**

---

In der Jugend entwickeln sich das Gehirn und die Psyche dramatisch. Entsprechend ist diese Phase auch besonders empfindlich für äußere Einflüsse. Die Coronavirus-Pandemie hat Jugendliche weltweit enorm eingeschränkt und belastet. Ziel der vorliegenden Studie war es, den psychologischen Status Jugendlicher während der Pandemie zu ermitteln und zu untersuchen, welche Risikofaktoren oder Schutzfaktoren gegenüber psychologischem Stress in der Jugend erkennbar sind.

### **Was sind Risikofaktoren oder Schutzfaktoren gegenüber psychologischem Stress in der Jugend?**

Die Studie wurde als Online-Befragung am 2. April 2020 in China durchgeführt. Die Teilnehmer waren 254 Heranwachsende zwischen 13 – 16 Jahren, die alle Schüler an einem Gymnasium waren, an dem routinemäßig der psychologische Status untersucht wurde. Die Ergebnisse wurden mit Daten aus der Zeit vor der Pandemie verglichen.

Die Zahl der Jugendlichen mit psychischen Problemen stieg in der Pandemie signifikant von vorher 12,3 % auf 24,2 %. Es gab einen signifikanten Zuwachs an Ängsten in Bezug auf schulisches Lernen (33,7 % vs. 56,4 %), ausgeprägtere Empfindsamkeit (19,8 % vs. 46 %), somatische Ängste (13,9 % vs. 40,7 %) und Tendenzen zu Phobien (4,4 % vs. 10,1 %).

Während der Pandemie zeigten sich zudem signifikante Unterschiede zwischen Jugendlichen mit normaler oder eher schlechterer psychischer Gesundheit auf. So unterschieden sich die Heranwachsenden darin, in welcher Familienstruktur sie lebten, ob sie Geschwister hatten und wie ihr Verhältnis zueinander war, in ihrer eigenen Persönlichkeit, wieviel Sport sie täglich trieben und ob konkrete Infektionsrisiken durch Familienmitglieder bestanden.

Signifikante Risikofaktoren für psychische Probleme in der Pandemie waren bei den Schülern dieser chinesischen Schule:

- Mehr-Generationen-Haushalt
- Keine Geschwister
- Infektionsrisiko durch Familienmitglieder

Besonders letzteres war der bedeutendste Risikofaktor für psychische Symptome wie Lernängste, der Neigung dazu, sich selbst Vorwürfe zu machen, Empfindlichkeit und somatische Ängste. Sport für mindestens eine Stunde täglich war dagegen ein signifikanter Schutzfaktor gegenüber den psychischen Problemen.

### **Infektionsschutz zuhause und Sport als Schutz für die Psyche**

In der Coronavirus-Pandemie entwickelten sich vermehrt psychosoziale Probleme bei Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren, besonders, wenn Infektionsrisiken in der Familie bestanden. Sport zu treiben konnte allerdings helfen und die Psyche stützen. Die Forscher schließen, dass Risikofaktoren wie konkrete Infektionsrisiken und protektive Faktoren stärker adressiert werden sollten, um Jugendlichen zu helfen, diese Zeiten besser durch zu stehen. Geimpfte Familienmitglieder und regelmäßige Sportprogramme könnten wichtige Faktoren sein, Jugendliche psychisch zu schützen.

[DOI: 10.3389/fpsy.2021.695556]

#### **Referenzen:**

Qin, J., Ding, Y., Gao, J., Wu, Y., Lv, H., & Wu, J. (2021). Effects of COVID-19 on Mental Health and Anxiety of Adolescents Aged 13–16 Years: A Comparative Analysis of Longitudinal Data From China. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.695556>