

Gut hören ist für die Gesundheit nicht entscheidend, Selbstwirksamkeit schon

Jugendliche mit Hörschädigung oder auditiver Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (AVWS) haben durch die Corona-Pandemie keine größeren Gesundheitsbeeinträchtigungen erlitten als ihre hörenden Altersgenossen. Das ist ein zentrales Ergebnis der Doktorarbeit von Vera Gillé. Ob es einem Jugendlichen gut geht, hängt demnach sehr davon ab, wie sehr er oder sie den eigenen Fähigkeiten vertraut. Das Hörvermögen spielt dafür eine geringere Rolle. Die Schule kann dieses Vertrauen gezielt stärken.

Die Corona-Pandemie hat viele junge Menschen stark belastet. Jugendliche mit Hörschädigung waren besonders gefordert: Masken verdeckten die Lippen, Unterricht fand über Bildschirme statt und Kontakte zu Gleichaltrigen fielen weg. Wie es ihnen in dieser Zeit und danach ging, wurde bisher kaum erforscht. Vera Gillé hat in ihrer Dissertation an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd untersucht, wie es um das Wohlbefinden, die Stressbelastung und das Gesundheitsverhalten dieser Jugendlichen während und nach der COVID-19-Pandemie stand. Die Arbeit besteht aus vier Studien.

Mitten in der Pandemie: Mehr als die Hälfte fühlte sich nicht gut

Die erste Studie zeigt, wie groß die Belastung war. Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen gab während der Pandemie ein niedriges Wohlbefinden an. Wer mehr Stress durch die Pandemie, durch den Alltag oder durch die Hörschädigung erlebte, fühlte sich schlechter. Eine Gruppe kam besser durch diese Zeit: Jugendliche mit hoher Selbstwirksamkeit. Gemeint ist die Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Kein Unterschied zu hörenden Gleichaltrigen

Von 2021 bis 2024 wurden die Jugendlichen einmal jährlich befragt. Ihr Wohlbefinden und ihre körperlichen Beschwerden veränderten sich in diesen vier Jahren nicht systematisch. 2024 wurden zum Vergleich auch Gleichaltrige ohne Hörbeeinträchtigung befragt. Bei den Gesundheitswerten unterschieden sich die beiden Gruppen nicht. In beiden Gruppen ging eine hohe Selbstwirksamkeit mit mehr Wohlbefinden und weniger körperlichen Beschwerden einher. Bei der Einbindung in den Freundeskreis war das Bild weniger eindeutig: Sie hing bei hörenden Jugendlichen stärker mit dem Wohlbefinden zusammen als bei Jugendlichen mit Hörschädigung.

Zu wenig Obst und Gemüse, zu wenig Bewegung

Die dritte Studie befasst sich mit Ernährung und Bewegung. Hier schneiden alle Jugendlichen mit und ohne Hörschädigung ähnlich schlecht ab. Nur wenige erfüllen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu Obst, Gemüse, Softdrinks, Fastfood, täglichem Frühstück und Bewegung. Zwischen den Geschlechtern gibt es Unterschiede: Mädchen essen mehr Gemüse, Jungen bewegen sich mehr und sitzen weniger. Auch hier gilt: Wer sich selbst viel zutraut, lebt gesünder.

Was Jugendliche sich wünschen

Die vierte Studie fragte die Jugendlichen nach ihren Wünschen. Welche Gesundheitsthemen sollen in der Schule behandelt werden? Am häufigsten nennen sie Bewegung. Danach folgen Gewaltprävention, Gefühle und Stress sowie Ernährung.

Die Schule als Ort für Gesundheit

Gillé zieht daraus mehrere Schlüsse: Jugendliche, die stark belastet sind, sollten früh erkannt und gezielt unterstützt werden. Daneben sollten Angebote, die persönliche und soziale Stärken fördern, fester Teil des Schulalltags werden, und zwar für alle Schülerinnen und Schüler. Schulen sind dafür gut geeignet, weil sie inklusive Lernorte sind. Gesundheitsförderung in der Schule sollte barrierefrei, inklusiv und geschlechtersensibel sein und sich an der jeweiligen Zielgruppe ausrichten. Die Jugendlichen sollten dabei selbst mitreden können.

Gillés Fazit: Die Gesundheit hörgeschädigter Jugendlicher lässt sich nicht allein aus ihrer Hörbeeinträchtigung erklären. Sie ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Belastungen, persönlichen und sozialen Stärken und dem eigenen Gesundheitsverhalten.

Originalpublikation:

Vera Gillé: Gesundheit von Jugendlichen mit Hörschädigung – Wohlbefinden, Stress und Gesundheitsverhalten: Einfluss von Ressourcen (im Kontext der COVID-19 Pandemie und darüber hinaus). Dissertation, Schwäbisch Gmünd, 2026. (PDF-Version:

https://www.google.com/goto?url=CAESpwEB6zswFVbZckSoK6ttE9wUR3EH-_F73lhuvntmsFakvoQRY9eAiM7WOJBj4lMcMRn27HXm8QTIIYZ_bw899LLOtcGtZLcD6x26cWuJ1-XgcxVy0GF1o5Voxsi8940Q51ws3OzF0AFYtlEVR7Zc7BahYfbeVKjQKYWtRmiisjU6t19LpUt0wXzfwjmmKeD4Bu6MixdItyOwuElUPrWO8g4TxI2ZjoamA)