

Positive Beziehungen und sportliche Aktivität als Schutz gegen Depression in der Jugend

Datum: 25.04.2023

Original Titel:

Interpersonal Trauma and Risk of Depression Among Adolescents: The Mediating and Moderating Effect of Interpersonal Relationship and Physical Exercise

Kurz & fundiert

- Wie wirken zwischenmenschliche Traumata, Beziehungen und Sport auf Depressionsrisiken bei Jugendlichen?
- Befragung von chinesischen Schülern zu Beziehungsqualität, Sport und zwischenmenschlichen Verletzungen
- Wichtige Rolle positiver Beziehungen und sportlicher Aktivität

MedWiss - Sport und persönliche Beziehungen spielen eine Rolle bei der Entwicklung von und Schutz vor Depression, zwischenmenschliche Traumata sind ein Risikofaktor. Wie sie interagieren, untersuchten Forscher nun bei Heranwachsenden in China. Positive Beziehungen und sportliche Aktivität könnten demnach in der Jugend einen Schutzwall gegen zwischenmenschliche Verletzung und Depressionsrisiko aufbauen und somit wertvolle Helfer zur Unterstützung Heranwachsender sein.

Zwischenmenschliche Traumata bei Heranwachsenden stellen einen wichtigen Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression dar. Frühere Studien haben bereits unabhängig voneinander untersucht, welche Effekte zwischenmenschliche Traumata und Beziehungen sowie Sport auf das Risiko für Depressionen haben. Wie diese drei Faktoren zusammen agieren, ist allerdings unklar.

Wie wirken zwischenmenschliche Traumata, Beziehungen und Sport auf Depressionsrisiken bei Jugendlichen?

Forscher untersuchten daher den Zusammenhang zwischen Beziehungen, Traumata und Sport auf Depression bei Heranwachsenden. Dazu führten sie eine Querschnittsstudie in Shenzhen (China) durch. 2017 wurden insgesamt 1 883 Heranwachsende von 11 fortführenden Schulen aus den 7. bis 12. Klassenstufen rekrutiert. Von den Schülern wurden verschiedene Informationen mit standardisierten Fragebögen erfasst und analysiert. Relevant waren demographische Informationen (z. B. Alter und Geschlecht), depressive Symptome, wie viel Sport sie trieben, wie gut sie die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen zu Freunden, Lehrern oder Familie einschätzten, ob sie zwischenmenschliche Traumata erlitten hatten wie beispielsweise Missbrauch oder mobbendes Verhalten und wie gut sie in der Schule waren. Die Untersuchung ermittelte besonders,

welche Faktoren mögliche Risiken beeinflussen könnten.

Befragung von chinesischen Schülern zu Beziehungsqualität, Sport und zwischenmenschlichen Verletzungen

Im Ergebnis zeigte sich, dass zwischenmenschliche Traumata und schlechtere zwischenmenschliche Beziehungen signifikant mit Depression assoziiert sind ($p < 0,05$). Die Forscher identifizierten eine vermittelnde Rolle zwischenmenschlicher Beziehungen zwischen zwischenmenschlichen Traumata und Depression und eine moderierende Rolle von Sport im Zusammenhang zwischen zwischenmenschlichen Traumata und Beziehungen.

In dieser Studie zur Interaktion zwischen Beziehungen, Traumata und Sport zeigte sich demnach ein komplexes Geflecht aus möglichen schadenden und stützenden Faktoren in der Jugend. Stabile, positive Beziehungen schienen demnach den Effekt von Traumata auf das Risiko für die Entwicklung einer Depression reduzieren, schädigende Beziehungen dagegen das Risiko zu verstärken. Sport könnte womöglich die Nachteile von kombinierten Traumata und schädigenden Beziehungen abmildern.

Wichtige Rolle positiver Beziehungen und sportlicher Aktivität

Entsprechend können Interventionen mit Blick auf mehrere Aspekte des Lebens Heranwachsender gestaltet werden, um sie vor Depression zu schützen: Durch Stabilisierung positiver Beziehungen und Förderung von sportlichen Aktivitäten kann eventuell auch besser den Depressionsrisiken durch erlittene zwischenmenschliche Traumata entgegengewirkt werden.

Referenzen:

Chen, Runsen, Ke Peng, Jianbo Liu, Amanda Wilson, Yuanyuan Wang, Meredith R. Wilkinon, Siying Wen, Xiaolan Cao, and Jianping Lu. "Interpersonal Trauma and Risk of Depression Among Adolescents: The Mediating and Moderating Effect of Interpersonal Relationship and Physical Exercise." *Frontiers in Psychiatry* 11 (April 15, 2020). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00194>.