

Wie geht es Tirols Kindern und Jugendlichen?

Tiroler Post-Covid-Kinderstudie

Ende 2025 ist eine der größten Studien zur Belastung von Tiroler Kindern und Jugendlichen zu Ende gegangen. Im Rahmen der Post-Covid-Kinderstudie haben 1.562 Eltern Fragen zur psychischen Gesundheit ihrer Kinder im Alter von drei bis 14 Jahren beantwortet. Auch 846 Kinder ab dem 8. Lebensjahr sind dazu befragt worden. Die vom Land Tirol finanzierte und von der Medizin Uni Innsbruck durchgeführte Forschungsarbeit zeigt, dass sich zehn Prozent der 7- bis 13-Jährigen in Tirol stark belastet fühlen. Darüber hinaus wurde auch eine Methode zur Stärkung der Resilienz positiv evaluiert.

Innsbruck: Seit kurzem liegt die Auswertung der Post-Covid-Kinderstudie vor, die 2025 zu Ende gegangen ist. Die größte Sorge bereiten den Kindern in Tirol die Kriege, dann der Klimawandel, Krankheiten und am wenigsten die Armut. Das sind die Ergebnisse der letzten Befragung von 262 Kindern im Rahmen der Post-Covid-Kinderstudie, die von 2023 bis 2025 zu drei Messzeitpunkten die psychische Gesundheit und Resilienz von Kindern im Alter von 3 bis 17 Jahren untersucht hat. „Rund zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Tirol fühlen sich aktuell stark belastet“, erklärt Silvia Exenberger. Die Klinische und Gesundheitspsychologin hat die Post-Covid-Kinderstudie geleitet, die an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Direktorin: Kathrin Sevecke) durchgeführt und vom Land Tirol finanziert wurde. Die Untersuchung ist die größte Forschungsarbeit zur Belastung von Kindern und Jugendlichen in Tirol seit 2020. „Die höchsten Belastungswerte ergaben sich im Kontext der Pandemie im Winter 2021/22. Im Sommer 2022 gab es eine Entspannung und im Herbst 2023 stellten wir erneut eine Erhöhung fest, möglicherweise durch die Sorge über weitere Lockdowns und neue Erkrankungswellen. Danach haben wir dann abnehmende Werte registriert“, fasst Exenberger die Entwicklung zusammen. „Mittlerweile hat die Angst vor einem Krieg die Sorge vor Covid abgelöst.“

Landesrätin Cornelia Hagele betont: „Die psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen hat für mich als Gesundheitslandesrätin oberste Priorität. Tirol investiert daher gezielt in Mental-Health-Forschung – einschließlich der Post-Covid-Kinderstudie der Medizinischen Universität Innsbruck. Die Ergebnisse helfen uns, die Versorgung in Tirol zu verbessern. Neben präventiven Angeboten wie Resilienztrainings bauen wir zudem die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Tirol aus: mehr stationäre und tagesklinische Plätze und zusätzliche Kapazitäten in Hall, Zams und St. Johann. Das erfolgreiche Home-Treatment verdoppeln wir künftig – so können wir Kindern direkt in ihren Familien helfen.“

Podcast „Frag die Medizin“ gibt wichtige Tipps für Eltern und Bezugspersonen

Die Expert:innen stellten fest, dass die Sorge der Kinder und Jugendlichen um andere größer ist, als um sich selbst. „Das ist allerdings wenig überraschend, sondern sehr typisch für Kinder“, ergänzt Kathrin Sevecke. Die Ergebnisse der Studie sind auch ein klarer Auftrag an die Erwachsenen. „Gerade in unsicheren Zeiten ist es wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen entsprechend intervenieren und die Kinder sowie Jugendlichen unterstützen“, erklärt Exenberger. Eine Möglichkeit ist, die Kreativität zu fördern. „Das macht Kinder flexibler“, so Exenberger. Konkrete Tipps und Hilfestellungen was Eltern für ihre Kinder tun können, werden auch im Rahmen des Podcasts „Frag die Medizin“ der Medizinischen Universität Innsbruck vermittelt. Die Folge zum

Thema „Resilienz bei Kindern – Was macht Kinder stark?“ kann ab sofort angehört werden und ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen zu finden. Weitere Informationen: <https://www.i-med.ac.at/de/frag-die-medizin/>

Evidenzbasiert: So kann die Resilienz von Kinder- und Jugendlichen gestärkt werden

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Im Zuge der Post-Covid-Kinderstudie wurde daher auch evaluiert, wie Eltern, Pädagog:innen und andere erwachsene Bezugspersonen Kinder und Jugendliche stärken können. Dafür wurde das Angebot eines Resilienztrainings an alle Schulen und Kindergärten in Tirol ausgeschickt, an dem Eltern sowie die Pädagog:innen selbst teilnehmen konnten. Über 800 Teilnehmende haben dieses Angebot angenommen. „Wir haben über die Studienergebnisse informiert, Hintergrundwissen zum Thema Resilienz vermittelt und fünf praktische Übungen zur direkten Anwendung vorgestellt“, erklärt Exenberger. Dabei stellte sich heraus, dass die Übung „Creative Friend“ sehr geeignet ist. Diese Übung, die auch im Podcast „Frag die Medizin“ vorgestellt wird, hilft, neue Perspektiven auf ein Problem zu entwickeln. Dabei stellt sich eine Person vor, eine kreative Freundin oder ein kreativer Freund würde das Problem hören und spontan Ideen vorschlagen. Aus dieser gedanklichen Perspektive entstehen oft unerwartete Lösungsansätze. Die Übung zeigt, dass ein Perspektivenwechsel helfen kann, festgefahrene Denkmuster zu lösen. „Das ist eines der zentralen Ergebnisse der Post-Covid-Kinderstudie. Wir konnten zeigen, dass die Resilienz der Kinder, die diese Übung gemacht haben, signifikant höher war, als jene in der Kontrollgruppe“, erklärt Exenberger.

Eckdaten zur Post-Covid-Kinderstudie (Juni 2023 bis Dezember 2025)

- **Online Fragebogenstudie** zu Ängsten, gestörtem Sozialverhalten, Depression, Trauma/Belastungssymptomen und Resilienz
- **1.562 Eltern** beantworteten Fragen zur psychischen Gesundheit und Resilienz ihrer Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren
- **680 Kinder** ab dem 8. Lebensjahr (davon 122 Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren) beantworteten selbst Fragen zur ihrer psychischen Gesundheit und Resilienz
- **Vorgängerstudie:** Covid-19-Kinderstudie (Juni 2020 bis Dezember 2022) mit acht Messzeitpunkten: **3.640 Eltern** beantworteten die Fragen zur psychischen Gesundheit ihrer Kinder im Alter von 3 bis 14 Jahren und **846 Kinder** ab dem 8. Lebensjahr antworteten selbst.
- **Förderung vom Land Tirol:** Die Post-Covid-Kinderstudie wurde mit 226.200,00 € gefördert (die Covid-19-Kinderstudie mit 181.320,00 €).