Medizin

Laura Kurth

Einfluss von Covid-19 auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen. Die Pandemie als multidimensionaler Stressor

Bachelorarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2022 GRIN Verlag
ISBN: 9783346749147

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/1282831

Laura Kurth

Einfluss von Covid-19 auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen. Die Pandemie als multidimensionaler Stressor

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Fachbereich Gesundheitswissenschaften

Die Covid-19-Pandemie als multidimensionaler Stressor – der Einfluss einer Pandemie auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen.

Vorgelegt von:

Laura Kurth

Im Studiengang:

B.Sc. Gesundheitsförderung

Sommersemester 2022

Fulda, 15.07.2022

Abstract

Die hier vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung, welchen Einfluss die COVID-19-Pandemie auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen nimmt. Die Corona-Pandemie ist seit Beginn 2020 ein stets präsentes Thema und in Zuge dessen wurden bereits einige Maßnahmen zur Eindämmung des Virus umgesetzt. Die ersten Daten von April 2020 zeigen bereits eine signifikante Verschlechterung der psychischen Gesundheit, die vor allem junge Erwachsene betrifft (Schultheis 2021:165). Zur Beantwortung der Fragestellung wurde ein Fragebogen entwickelt, der die Module allgemeiner Gesundheitszustand, Persönliche Einstellung gegenüber der Corona-Pandemie, Psychische Belastungen, Umgang mit Belastungen, Gesundheitskompetenz und Umgang mit der Infodemie abdeckt. Dieser wurde anschließend deskriptiv, mittels SPSS, ausgewertet. Insgesamt nahmen 172 Personen an der Online-Befragung teil, wovon 53,5 % einen mindestens guten psychischen Gesundheitszustand angaben. Gleichzeitig wurde von mehr als 70 % der Befragten eine Verschlechterung durch die Corona-Pandemie vermerkt. Die Maßnahmen der Kontaktbeschränkungen, des Lockdowns und der nächtlichen Ausgangssperren erzielten die häufigsten Nennungen hinsichtlich der Beeinträchtigung durch die Schutzmaßnahmen. Die Corona-Pandemie hat definitiv einen Einfluss auf die mentale Gesundheit, doch die erhobenen Daten weisen lediglich Tendenzen auf, die die psychische Gesundheit auf längere Zeit beeinträchtigen können.

The following paper deals with the question of the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young adult's. The pandemic has been an ever-present topic since the beginning of 2020 and there are countless measures which already have been implemented to contain the virus. One of the first data from April 2020 show a significant deterioration of the mental health which mainly affects young people (Schultheis 2021:165). A questionnaire has been developed which includes the following modules: general state of health, personal attitude towards the pandemic, mental load, coping with load, health literacy and coping with the infodemic. The amount of data was descriptively analyzed by SPSS. A total of 172 people took part in these online survey. 53.5 % of them reported a good mental health. At the same time more than 70 % stated a deterioration due to the corona-pandemic. The measures of contact restrictions, lockdown and nightly exit barrier scored the most frequent mentions in terms of being adversely affected by protective measures. The corona-pandemic has an impact on mental health but the data presented only point at trends that claim the pandamic's impacts on mental health.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung ... 1

2 Theoretischer Hintergrund ... 3

2.1 Die Corona Pandemie ... 3

2.1.1 SARS-CoV-2 ... 3

2.1.2 Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie ... 4

2.1.3 Aktuelle Pandemiesituation in Deutschland (Stand Mai 2022) ... 7

2.1.4 Salutogenetische Perspektive auf die Corona-Pandemie ... 8

2.2 Stress, Stressreaktionen und Stressbewältigung ... 9

2.3 Mentale Gesundheit in Krisenzeiten ... 11

2.4 Gesundheitszustand von jungen Erwachsenen ... 12

3 Forschungsvorhaben ... 14

3.1 Forschungsfrage ... 14

3.2 Zielgruppe ... 15

3.3 Aktueller Forschungsstand ... 16

4 Methodische Vorgehensweise ... 18

4.1 Erhebungsinstrument ... 18

4.2 Stichprobe ... 20

4.3 Durchführung der Erhebung ... 20

4.4 Datenanalyse ... 21

5 Ergebnisdarstellung ... 23

5.1 Beschreibung der Stichprobe ... 23

5.2 Auswertung der einzelnen Themenbereiche ... 24

5.2.1 Allgemeiner Gesundheitszustand ... 24

5.2.2 Persönliche Einstellung gegenüber der Corona-Pandemie ... 28

5.2.3 Psychische Belastungen ... 31

5.2.4 Umgang mit Belastungen ... 32

5.2.5 Gesundheitskompetenz und Umgang mit der Infodemie ... 34

6 Diskussion ... 37

7 Fazit und Ausblick ... 42

Abbildungsverzeichnis ... 44

Tabellenverzeichnis 45

Abkürzungsverzeichnis 46

Literaturverzeichnis 47

Anhangsverzeichnis 54

Anhang i

1 Einleitung

Die Corona-Pandemie zählt seit Beginn 2020 als eine Ausnahmesituation mit „internationaler Tragweite“ und bereits seit mehr als zwei Jahren werden die verschiedensten Maßnahmen und Handlungsempfehlungen zur Eindämmung der Pandemie veröffentlicht und umgesetzt (WHO o.J.). Zum aktuellen Zeitpunkt (Stand April 2022) kann noch nicht von einer Endemie gesprochen werden und somit bringt der Pandemieverlauf stetig neue Herausforderungen mit sich. Es wird daher davon ausgegangen, dass die verschiedenen Maßnahmen zur Eindämmung des Virus ebenfalls die Determinanten für die Gesundheit hemmen könnten. Die psychische Gesundheit besteht aus einem Zusammenspiel zwischen Belastungen und verfügbaren Ressourcen. Gerade durch die Pandemiebedingungen kann dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht geraten und psychisches Leiden begünstigen. Die Einschränkung der sozialen Kontakte kann beispielsweise dazu führen, dass der Austausch mit Freund*innen als Bewältigungsstrategie wegfällt und somit die Resilienz sinkt (Jäggi 2021: 24). Bereits die Daten von April 2020 zeigen, dass die Coronamaßnahmen zu einer signifikanten Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen und speziell die Altersgruppe der jungen Erwachsenen betrifft. Bei über 30% der unter 35-Jährigen deuteten sich bereits depressive Verstimmungen an. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen zeigt im Vergleich dazu gerade einmal eine Prävalenz von 5% (N=1005) (Schultheis 2021: 165). Eine weitere Studie von Naumann et al. belegt einen Anstieg von depressiven Symptomen bei jungen Erwachsenen von 14,9% im Vergleich zu vor dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 (Naumann et al. 2021: 1535). Zudem berichten verschiedene Forscher über eine deutliche Zunahme von depressiver Symptomatik, so z.B. Skoda et al. (2021).

Die Relevanz und Aktualität der beschriebenen Thematik liefert definitiv weiteren Forschungsbedarf hinsichtlich jeglicher Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit. Die Corona- Pandemie bringt stetig neue Herausforderungen mit sich, auf die mit entsprechenden Maßnahmen reagiert werden muss, was ein hohes Maß an Flexibilität erfordert. Gerade die psychischen Auswirkungen sollten eine bedeutsame Relevanz besitzen, da diese auch erst nach einigen Jahren präsent werden können. Daher gilt es möglichst frühzeitig die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen zu stärken, um somit eine drastisch steigende Inzidenz von psychischen Erkrankungen zu minimieren. Speziell für die Prävention und Gesundheitsförderung bildet dieses dynamische Themengebiet einen hohen Stellenwert.

Die hier vorliegende Arbeit beschäftig sich daher mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen. Dazu wird die Pandemie als multidimensionaler Stressor aufgefasst und genauer untersucht. Die Forschungsarbeit

erstreckt sich dabei auf eine Hauptfrage und verschiedene Unterfragen. Der Fokus liegt darauf herauszufinden, welchen Einfluss die Covid-19-Pandemie auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen nimmt. Dieser Thematik sind die Fragen untergestellt, ob die Pandemie überhaupt ausschlaggebend die mentale Gesundheit verändert hat, welche Maßnahmen als größte Beeinträchtigung wahrgenommen wurden bzw. welche Maßnahmen zu einer höheren psychischen Belastung der Zielgruppe führten. Des Weiteren sollen die möglichen psychischen Spätfolgen berücksichtigt werden und auch positive Nebeneffekte der Pandemiemaßnahmen definiert werden.

Für die Bearbeitung der Forschungsfrage „Welchen Einfluss hat die Covid-19-Pandemie auf die mentale Gesundheit von jungen Erwachsenen?“ wurde ein Fragebogen bezüglich der körperlichen und psychischen Auswirkungen der Pandemie modifiziert. Bei der Erstellung des Erhebungsinstrumentes wurde dabei auf bewährte Fragebögen zurückgegriffen, dies wird im Kapitel 4 konkretisiert.

In den nachfolgenden Kapiteln wird zunächst auf den theoretischen Hintergrund eingegangen. Dabei werden die verschiedenen Themenbereiche und Begrifflichkeiten genauer erläutert, die für die Forschungsarbeit von Relevanz sind. Anschließend werden das Forschungsvorhaben und die gewählte Methodik vorgestellt. In diesen Teilbereichen wird speziell auf die Auswahl der Zielgruppe und die Altersbeschränkung eingegangen, sowie die Vorstellung der Datenerhebung und Analyse dargestellt. Danach folgt die Datenauswertung, welche als Basis für den Diskussionsteil fungieren soll. Die Arbeit schließt mit einem Fazit und einem Ausblick hinsichtlich weiterer Erhebungsmöglichkeiten ab.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Die Corona Pandemie

2.1.1 SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 ist die wissenschaftliche Bezeichnung für das allbekannte Coronavirus. Die Abkürzung steht dabei für Schweres Akutes Respiratorischen Syndrom-Coronavirus-2 und ist „Auslöser der COVID-19 Erkrankung“ (RKI 2022a). Das SARS-Cov-2 zählt zu der Gattung der RNA-Viren. Es ist ein membranumhülltes Virus, der Virionen (Viruspartikel, die sich außerhalb einer Zelle befinden) bildet und Oberflächenproteine (Spikes) aufweist. Das Spike-Protein ist ausschlaggebend für Viruseintritt innerhalb der Wirtszelle (RKI 2022a).

Nach aktuellem Stand (Mai 2022) gibt es mittlerweile mehr als 1.500 Virusvarianten des SARS-CoV-2 (Zusammen gegen Corona 2022a). Die Virusvarianten entstanden gemäß den Mutationen des sogenannten Spike-Proteins. Durch die Mutationen wurde eine offenere Konformation des Spike-Proteins geschaffen, welches die Bindung an die Zielzelle vereinfacht. Folgen der verschiedenen Virusmutationen sind eine höhere Infektiosität, schnellere Verbreitung, sowie eine höhere Viruslast (RKI 2022a). Die verschiedenen Virusvarianten werden allerdings von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in „besorgniserregende Varianten“ (VOC), „Varianten von Interesse“ (VOI) und „Varianten unter Beobachtung“ (VUM) unterteilt (WHO 2022). Die VOCs in Deutschland sind derzeit die Varianten Alpha, Beta, Gamma, Delta und Omikron. Dabei ist die Omikron-Variante die hauptsächlich dominierende Variante (RKI 2021a).

Die Infizierung mit der Corona-Infektion geschieht größtenteils über Aerosole in der Luft, auch bezeichnet als eine Tröpfcheninfektion. Allerdings ist eine mögliche Infektion über Oberflächen (Schmierinfektion) nicht auszuschließen. Im Zusammenhang mit den Coronaviren ist die Lebensdauer auf Oberflächen noch nicht ausreichend erforscht und weshalb dazu keine anderen Angaben getätigt werden können. Bei einer Tröpfcheninfektion ist es so, dass bei dem Sprechen, Atmen oder Husten Aerosole ausgestoßen werden, die Viruspartikel enthalten können. Die Aerosole zirkulieren dann in der Luft und legen sich nach einiger Zeit auf Oberflächen ab. Sollten die Aerosole von einer Person ausgestoßen werden, die mit dem Coronavirus infiziert ist, ist es möglich, dass sich eine weitere, unmittelbar in der Nähe befindliche, Person beim Einatmen mit dem Virus ebenfalls infiziert (Zusammen gegen Corona 2022b). Eine Tröpfcheninfektion kann generell über Mund-/ Nasenschleimhaut, Atemwege und Augen erfolgen.

Die typischen Symptome einer Corona-Infektionen ähneln einem klassischen grippalen Infekt. Dementsprechend sind die Symptome meist „Fieber über 38 Grad Celsius, Husten,