

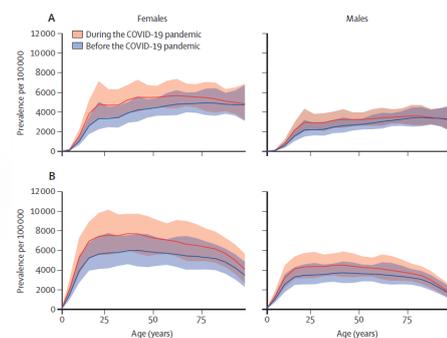
Stark in Krisenzeiten: Therapeutische Interventionen für Kinder und Jugendliche

Paul Plener

Weltweit: Angst und Depression

- System. Review (n=48 prä-post Studien)
 - Zunahme an Angststörungen und Depressionen (w>m)
 - Jüngere Altersgruppen: höherer Anstieg
 - +53,2 Millionen Fälle an Depression
 - + 76,2 Millionen Fälle an Angststörungen

*„Taking no action to adress the burden of major depressive disorder an anxiety disorders should **not** be an option“*

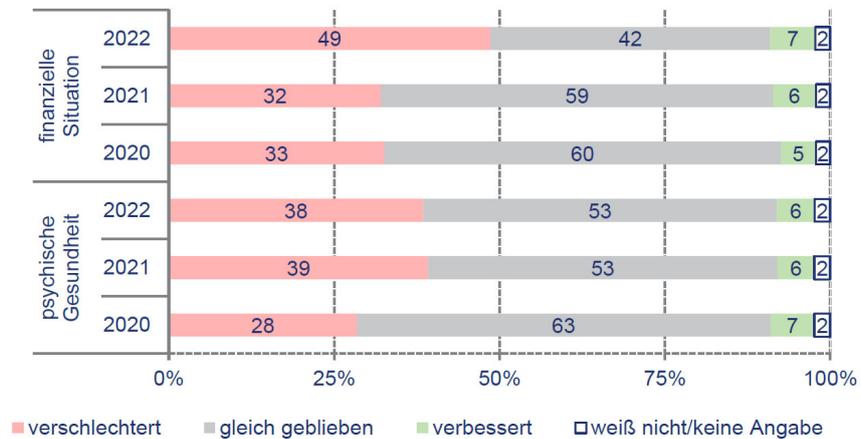


WHO: Global Burden of Disease Study 2020:

Depression: + 27,6%
Angststörungen: + 25,6%

Österreich: Allgemeinbevölkerung

N=2164, Alter: 16+

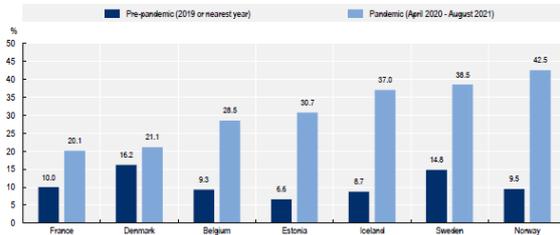


Weltweit: Kinder und Jugendliche

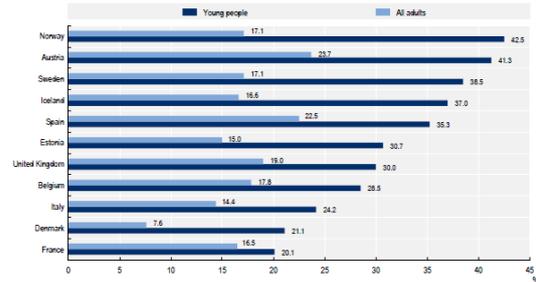
- Meta-Analyse: Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen unter CoVid-19
 - N=29 Studien mit 80.879 TN
- Erhöhte Depressionssymptome: 25,2%
- Erhöhte Angstsymptome: 20,5%
- Werte umso höher je später in Pandemie erhoben
- Höhere Werte bei weiblichen Kindern und Jugendlichen
- Verdoppelung in Vergleich zu prä-pandemischen Werten

OECD report 2022

Share of young people with symptoms of depression



Share of people with symptoms of depression, 2020-21 (or nearest year available)

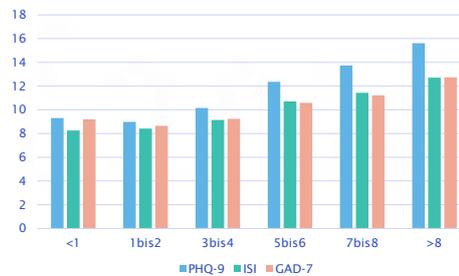


Situation Jugendliche: Ö



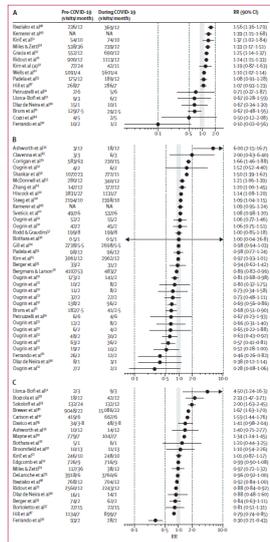
- Online Studie (n=3052, Februar 2021: 14-20-jährige, mAlter: 16,47)
- Depressive Symptomatik: 55% → 58%
- Angststörungen: 47% → 46%
- Schlafstörungen: 23% → 25%
- Suizidale Gedanken: 37% (9% täglich) → 44%
- Zunahme an Smartphone Gebrauch

Erhebungszeitraum:
September-November 2021
(n=1.505)



PHQ-9: cut-off: 11
ISI: cut-off: 15
GAD-7: cut-off 11

Meta-Analyse: Suizidalität und Selbstverletzung

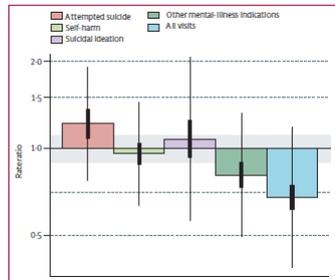


Suizidversuche

N=42 Studien

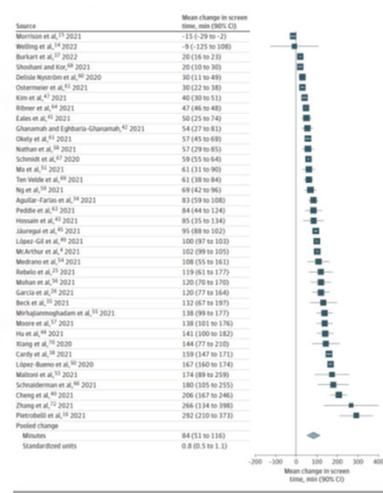
Selbstverletzung

Suizidgedanken



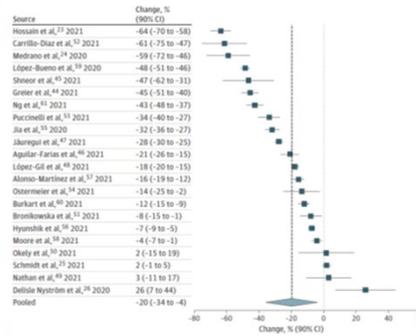
Screen time

- Meta-Analyse (n=46 Studien, 29.017 Kinder, mAlter: 9±4,1)
- Baseline: 162 Minuten/d → +84 Minuten/d (+52%)
- V.a. bei 12-18-jährigen



Körperliche Bewegung

- Meta-Analyse (n=22, 14,216 Kinder, Median Alter: 10,5)
- Tägliche Bewegungsdauer: -20%
- Dtl. ↓ bei Aktivitäten mit höherer Anstrengungen (-32%: -17 Minuten/d weniger moderate bis hohe Aktivität)



Schulschließung

It is noteworthy that infection rates in the population appear unrelated to the number of days in which schools were closed. [...]

What is concerning, however, is that the countries with the lowest educational performance tended to fully close their schools for longer periods in 2020. In fact, the performance of 15-year-olds in countries on the OECD Programme for International Student Assessment (PISA) 2018 reading test explains 54% of the variation in the number of days where schools were fully closed in 2020 in upper-secondary schools.

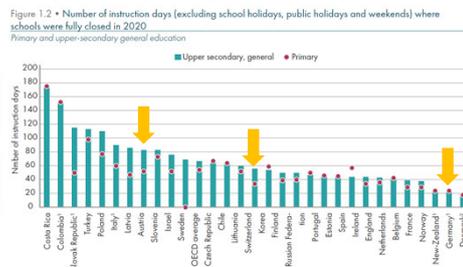
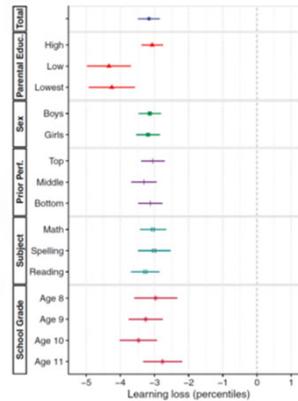


Figure 1.2 • Number of instruction days (excluding school holidays, public holidays and weekends) where schools were fully closed in 2020
Primary and upper-secondary general education

1. Most typical number of instruction days
2. Minimum number of instruction days
Source: OECD/UNESCO-UIS/UNICEF/World Bank Special Survey on COVID, March 2021.

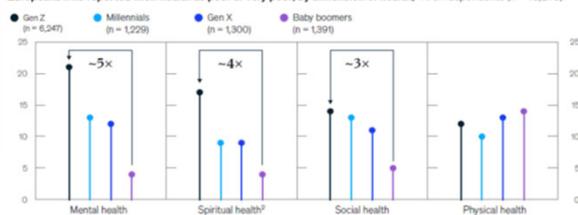
Lernverluste

- NL (n=350.000, nationale Prüfungen prä/post Lockdown: Vgl. mit drei Jahren zuvor)
- Kein Lernfortschritt während Lockdown (Verlust von 3 Perzentilen Punkten, SD: 0,08 ~ 1/5 d. Schuljahres= Lockdown Dauer)
- 60% höhere Lernverluste bei Kindern aus Haushalten mit geringerem Bildungshintergrund



Belastungen der Jüngeren

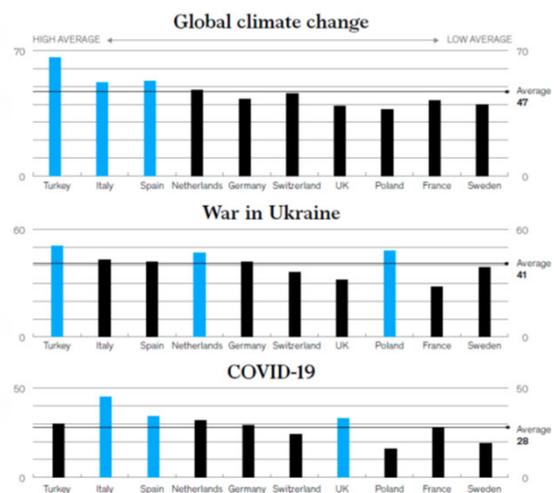
Europeans who reported their health as poor or very poor, by dimension of health, % of respondents (n = 10,273)



N= 10273: 18-93a McKinsey Health Institute (Mai 2022, 10 Nationen in Europa)

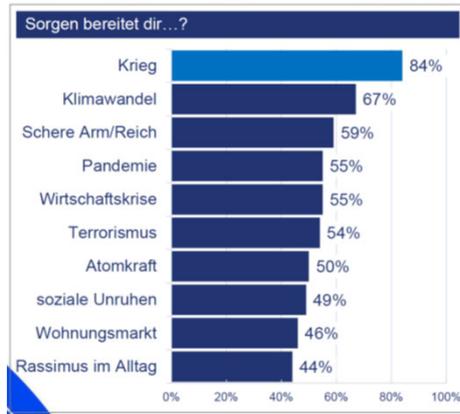
- Gen Z: 18-24a
- Millennials: 25-40a
- Gen X: 41-56a
- Baby Boomer: 57-75a
- Silent Generation: 76-93a

Gen Z in Europe who report high level of distress, by cause, % of respondents (n = 6,247) ■ Top 3

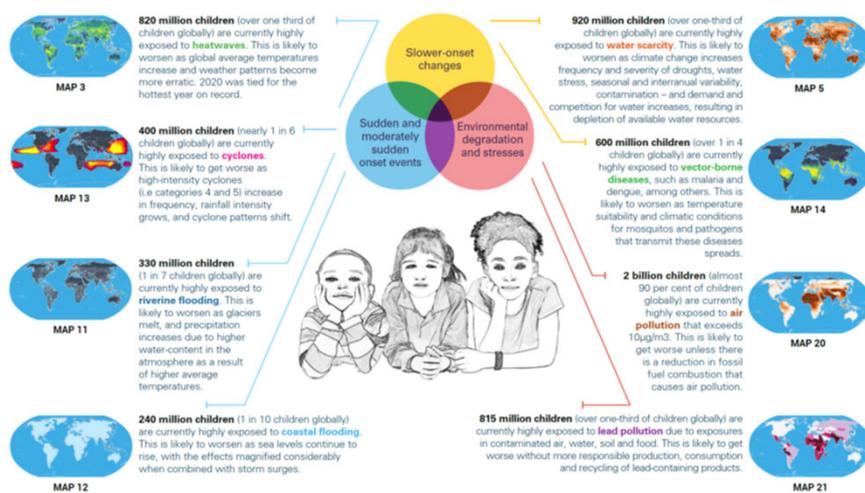


Jugendstudie: Ö

- Ö3 Jugendstudie (SORA):n=24.000: 16- bis 25a



Klimawandel und Kinder

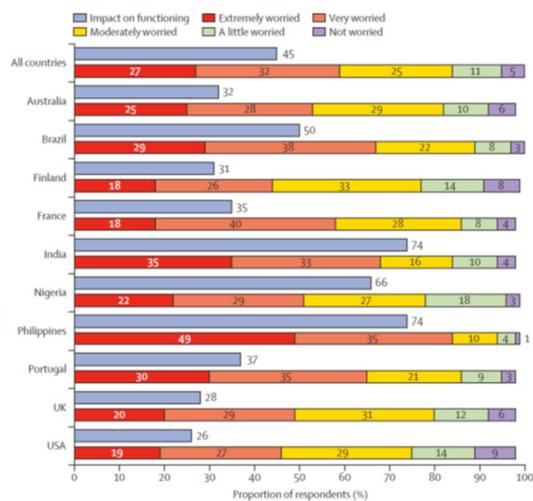


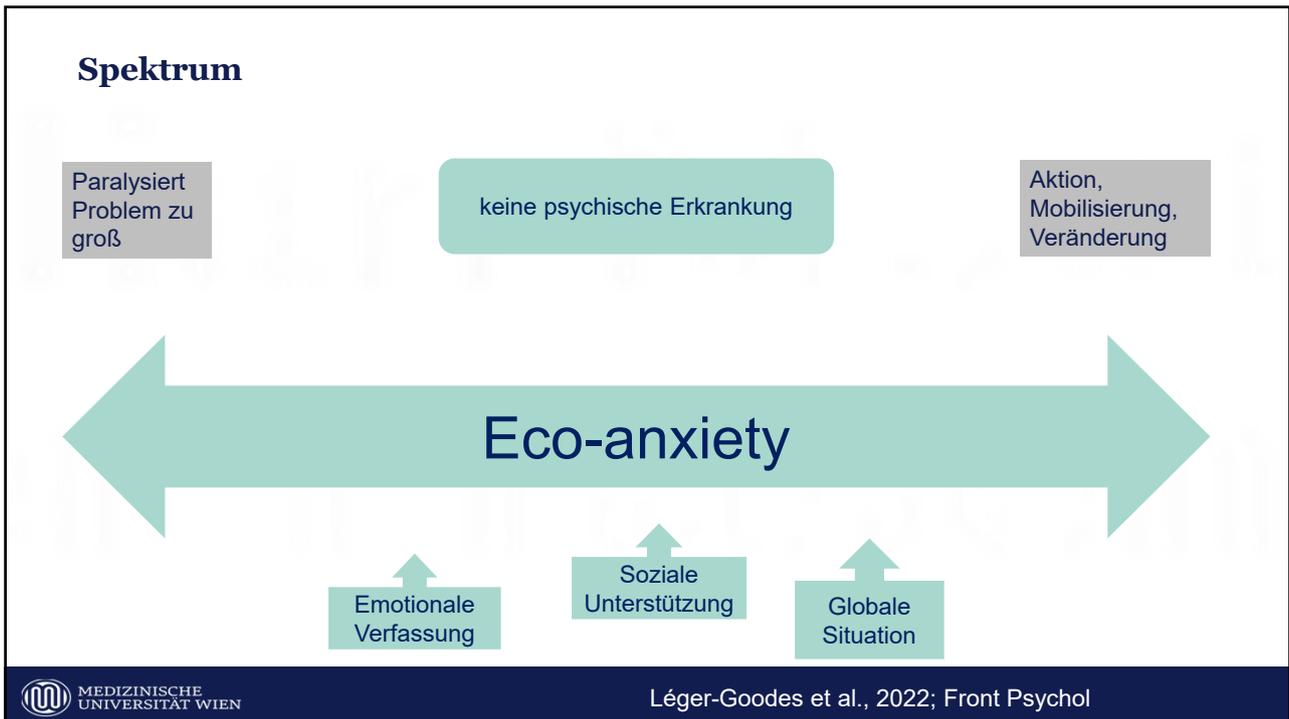
Globale Herausforderungen



Daten zu Klima-Angst

- Online Studie: Klima-Angst in 10 Staaten (n=10.000, 16-25a)
- 84%: zumindest moderate Sorge
- 59%: sehr oder extrem besorgt
- 45%: negativer Einfluss auf Alltag und Funktions-einschränkung durch Sorgen um Klimawandel





Fragen zu Ressourcen und Kompetenzen

„Was haben Sie bisher unternommen, um sich selbst zu helfen, ... zu unterstützen?“

„Haben Sie schon mal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Was hat Ihnen damals geholfen?“

„Wer hat Ihnen bisher bei solchen Problemen geholfen?“

„Wann ist es Ihnen zum letzten Mal gut gegangen? Was haben Sie da gemacht? Was hat Ihnen da gut getan?“

„Was tun Sie üblicherweise um sich abzureagieren, ... zur Ruhe zu kommen, ... sich zu entspannen, ... neue Kraft zu schöpfen?“

„Kennen sie jemand der in einer vergleichbaren Krise steckt? Wie hat er diese Krise bewältigt, ... besser ausgehalten?“

Was ist „Resilienz“?

„Psychische
Widerstandsfähigkeit“
(Schumacher et al., 2004)

Manche Personen bleiben trotz Stressoren und Risiken gesund und erfolgreich

Kinder, die nach Misshandlungserlebnissen ein normales Kompetenzniveau in verschiedenen Funktionsbereichen (emotionale Kompetenz, soziale Kompetenz, schulische Kompetenz) aufrechterhalten (Walsh et al., 2010)

Funktioneller Prozess, in dem sich Individuen anpassen und auf Herausforderungen und Veränderung in adaptiver Weise reagieren (Liu et al., 2020)

Positive psychische Gesundheit trotz widriger Erlebnisse aufrechterhalten oder erzielbar machen (Hermann et al., 2011)

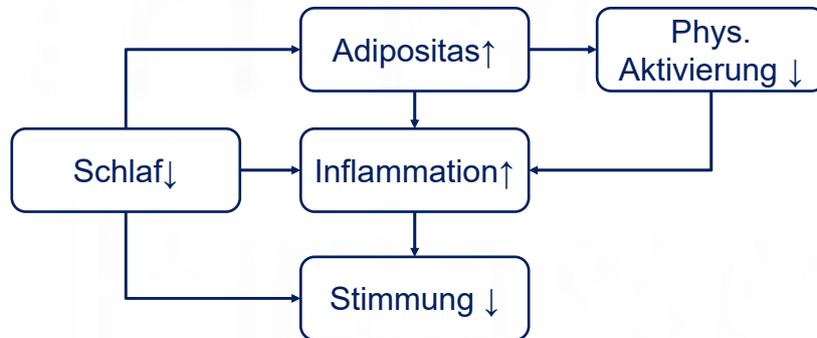
Protektiver Faktor: beeinflusst, modifiziert, schwächt oder ändert wie eine Person auf Widrigkeiten reagiert (Afifi et al., 2011)

Resilienz: Faktoren

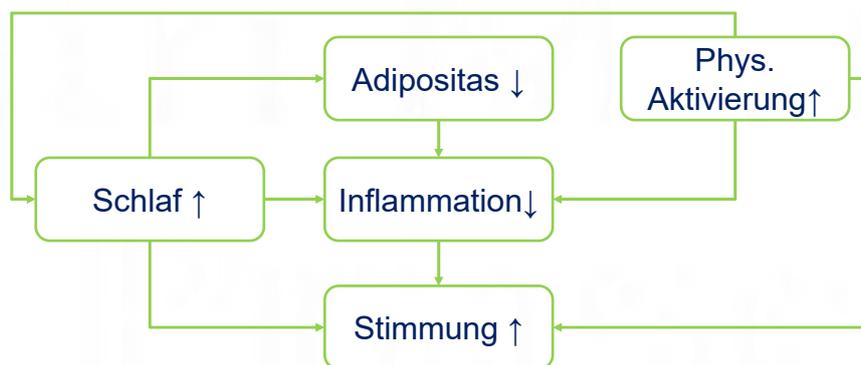
- Soziale Faktoren:
 - Unterstützende soziale Beziehungen
 - Stabiles familiäres Umfeld
 - Beziehung der Eltern
 - Familien-zusammengehörigkeit
 - Beziehungen zu peers
 - (min.) eine stabile erwachsene Bezugsperson
- Individuelle Faktoren:
 - Persönlichkeitszüge (Impulskontrolle, Flexibilität, Optimismus)
 - Intelligenz
 - Viele Coping Strategien
 - Lebenszufriedenheit
 - Selbstwirksamkeit
 - Spiritualität
 - Weniger traumabezogene negative Kognitionen (Schulduweisung an sich, Gefühl der Machtlosigkeit)
 - Höherer Selbstwert
 - Interne Kontrollüberzeugung

**Was hält uns (mental) gesund und wie
bewahren wir es?**

1. Schritt: die Basics



1. Schritt: die Basics



Ein (ziemlich banaler) Zwischen-Fazit

- Psychische Stabilität:
 - Schlaf
 - Gesunde Ernährung
 - Bewegung

Zentrale Elemente zur Zufriedenheit

- **Gute Beziehungen**
 - Harvard Study of Adult Development (st. 1938, n=724 (268 Harvard Studierende und 456 TN aus Boston, inner city: nun >1.300 Nachkommen)
- Persönlichkeitsfaktoren: **emotionale Stabilität**
 - (NL: n=9.110, 16-95a, 11 Jahre FU)

Emotionsregulation stärken

Headspace

Schulbasierte
Präventionsprogramme

DBTA-A

Beziehungen stärken: Anderen helfen

- N=284 (18-63a; MDD, soz. Ängstlichkeit, HC)
- Smartphone Abfrage (6x/d) für eine Woche
 - Keine Unterschiede im Hilfeverhalten
 - Wer anderen hilft, gibt besseres Wohlbefinden an
- Wer mit seiner Arbeit anderen Menschen hilft, sieht mehr Sinn in seiner Arbeit.

Beziehungen zu Eltern

- US National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health:
- 1994-1995 (n=20.745): 12-17a (n=15.701) → 2008-2009: 24-32a

Mütterliche und väterliche:
Wärme
Kommunikation
gemeinsam verbrachte Zeit
schulische Erwartungen
Zufriedenheit mit Kommunikation

körperliche Gesundheit ↑
Optimismus ↑
Qualität von Liebesbeziehungen ↑
Stress ↓
Depressionslevel ↓
Nikotinkonsum ↓
Substanzkonsum ↓
Ungeplante
Teenagerschwangerschaften ↓

Exposure Variables: Parent-Adolescent Relationship (Wave II)

Warmth

- Most of the time, your mother [father] is warm and loving toward you.
- How close do you feel to your mother [father]?
- How much do you think your mother [father] cares about you?

Extent of Communication

- Which of the things listed have you done with your mother [father] in the past 4 weeks?
 - Talked about someone you're dating, or a party you went to
 - Talked about a personal problem you were having
 - Talked about your school work or grades
 - Talked about other things you're doing in school

Time Together

- Which of the things listed have you done with your mother or father in the past 4 weeks?
 - Gone shopping
 - Played a sport
 - Gone to a religious service or church-related event
 - Gone to a movie, play, museum, concert, or sports event
 - Worked on a project for school

Academic Expectations

- How disappointed would your mother [father] be if you did not graduate from college?
- How disappointed would your mother [father] be if you did not graduate from high school?

Relationship or Communication Satisfaction

- Overall, you are satisfied with your relationship with your mother [father].
- You are satisfied with the way your mother [father] and you communicate with each other.

Inductive Discipline

- When you do something wrong that is important, your mother talks about it with you and helps you understand why it is wrong.

Outcome Variables: Health Behaviors and Outcomes (Wave IV)

General Health

- Self-rated health

Mental Health

- Depression symptoms
- Stress
- Optimism

Social Behavior

- Romantic relationship quality
- Unintended pregnancy

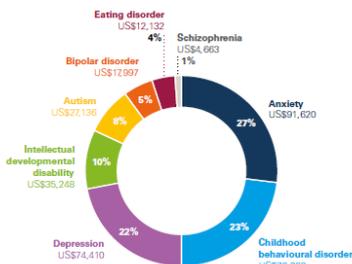
Substance Use

- Smoking cigarettes
- Alcohol
- Marijuana
- Other drugs

Injury

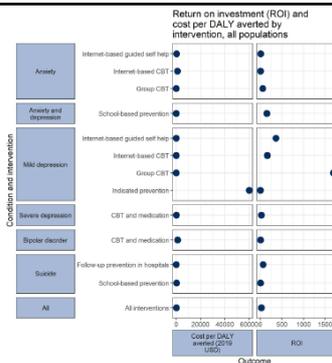
- Physical violence
- Alcohol-related injury

Zusammenfassung 1: Nichtstun ist teuer



Source: McLeod, David and Sara Evans-Lacko, 'The Case for Investing in the Mental Health and Well-being of Children', background paper for The State of the World's Children 2021, United Nations Children's Fund, May 2021.

Jährlicher Verlust in Purchasing Power Parity (DALY basiert, auf BSP angepasst): **387 Milliarden** USD f. 0-19a



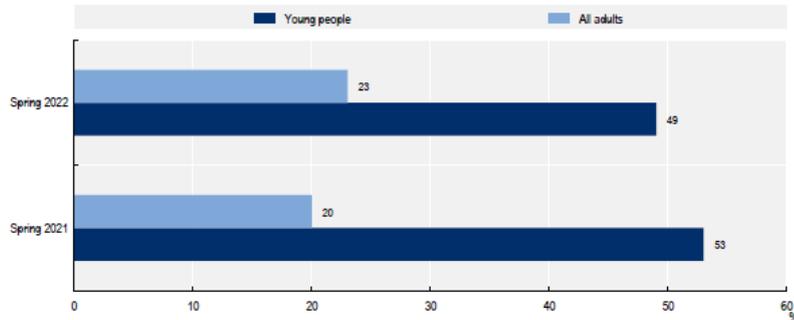
ROI(m): 21,5 USD (über 80a)

Am höchsten:

- Depression: Gruppen CBT
- Universelle Prävention (Schule): Angst und Depression
- Suizidprävention (Kliniken und Schulen)

Versorgung

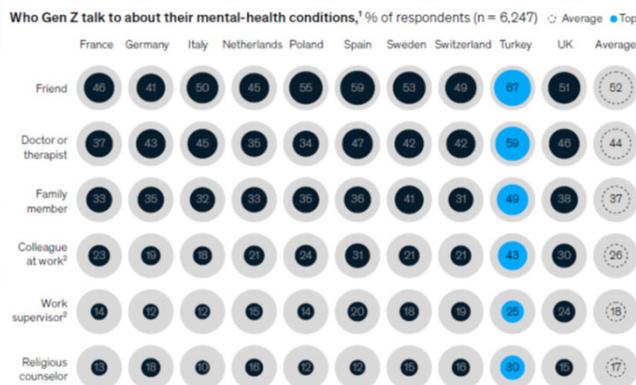
Share of people in the EU reporting unmet needs for mental health care, young people (18-29) compared with all adults, spring 2021 and spring 2022



Mit wem kann ich sprechen?

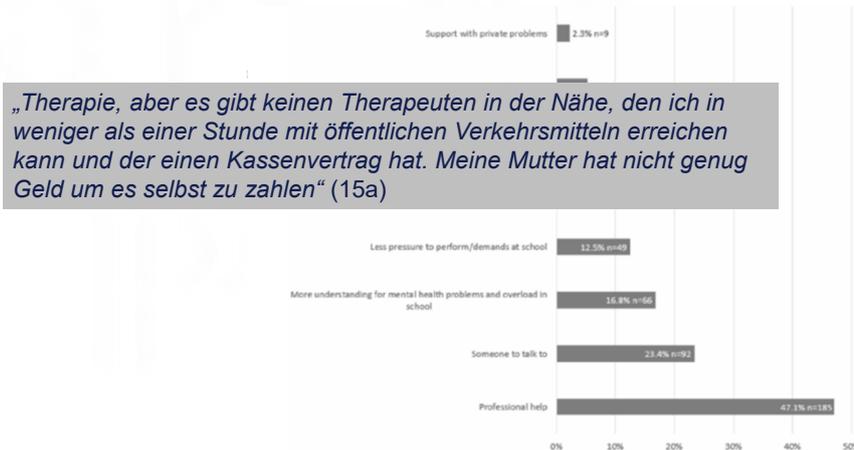
N= 10273: 18-93a McKinsey Health Institute (Mai 2022, 10 Nationen in Europa)

- Gen Z: 18-24a
- Millenials: 25-40a
- Gen X: 41-56a
- Baby Boomer: 57-75a
- Silent Generation: 76-93a



Willst Du Deine psychosoziale Gesundheit verbessern?

- „ja“: 37,2%: qualitative Nachfrage (n=393 Antworten)



Zusammenfassung 2

- Zunahme psychischer Belastungen in der Gesamtbevölkerung
 - Jugendliche und junge Erwachsene deutlicher betroffen
- Häufung von Krisen: Widerstandskräfte stärken und Hilfen anbieten: Gebot der Zeit
- Evidenzbasierte Modelle sind vorhanden für Prävention, neue und etablierte Therapieformen