



# **Eine Doppelkrise für die jungen Erwachsenen?**

**Eine Kohortenstudie zu Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf  
die psychische Gesundheit junger Erwachsener in der Schweiz**

**Prof. Dr. Meichun Mohler-Kuo**

- Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, KJPP
- La Source, Institut et Haute Ecole de la Santé, HES-SO

**Rheinfelder Tag: „Adoleszente und junge Erwachsene in der Krise“  
Donnerstag, 27. Oktober 2022**

# Übersicht

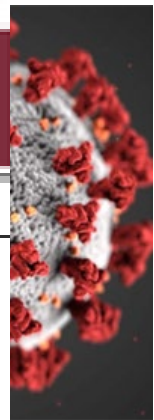
1. Hintergrund
2. Junge Erwachsene als vulnerable **Gruppe** der **Pandemie** zur psychischen Gesundheit
3. Kohortenstudie: Psychische Auswirkungen der Coronavirus-Pandemie auf junge Erwachsene in der Schweiz und erfolgreiche Bewältigungsstrategien
4. Schlussfolgerung





# Clinical Psychology Review

Volume 97, November 2022, 102203



Review

## Long term mental health trajectories after

- disasters and pandemics: A multilingual systematic review of prevalence, risk and protective factors

Elizabeth A. Newnham <sup>a, b, c</sup> ✉, Enrique L.P. Mergelsberg <sup>a, b</sup>, Yanyu Chen <sup>a</sup>, Yoshiharu Kim <sup>d</sup>, Lisa Gibbs <sup>e, f</sup>, Peta L. Dzidic <sup>a, b</sup>, Makiko Ishida DaSilva <sup>d</sup>, Emily Y.Y. Chan <sup>g, h, c</sup>, Kanji Shimomura <sup>d, i</sup>, Zui Narita <sup>d</sup>, Zhe Huang <sup>g</sup>,

Jennifer Leaning <sup>c</sup>



# Junge Erwachsene-Übergangszeit



**Abhängigkeit zur Unabhängigkeit**  
Soziale, finanzielle und emotionale



Aufbau einer Karriere



Beziehung/Familie gründen

# Sind junge Erwachsene stärker von der Pandemie betroffen?

- OECD: Young people's concerns during COVID-19: Results from risks that matter 2020
  - zwei von drei 18- bis 29-Jährigen machen sich Sorgen um die Finanzen ihres Haushalts und das allgemeine soziale und wirtschaftliche Wohlergehen
  - Etwa die Hälfte der Haushalte junger Menschen ist in irgendeiner Form von arbeitsplatzbezogenen Störungen betroffen

## Young workers have been hit hardest by COVID fallout, says UN labour agency

11 August 2022 | [Economic Development](#)

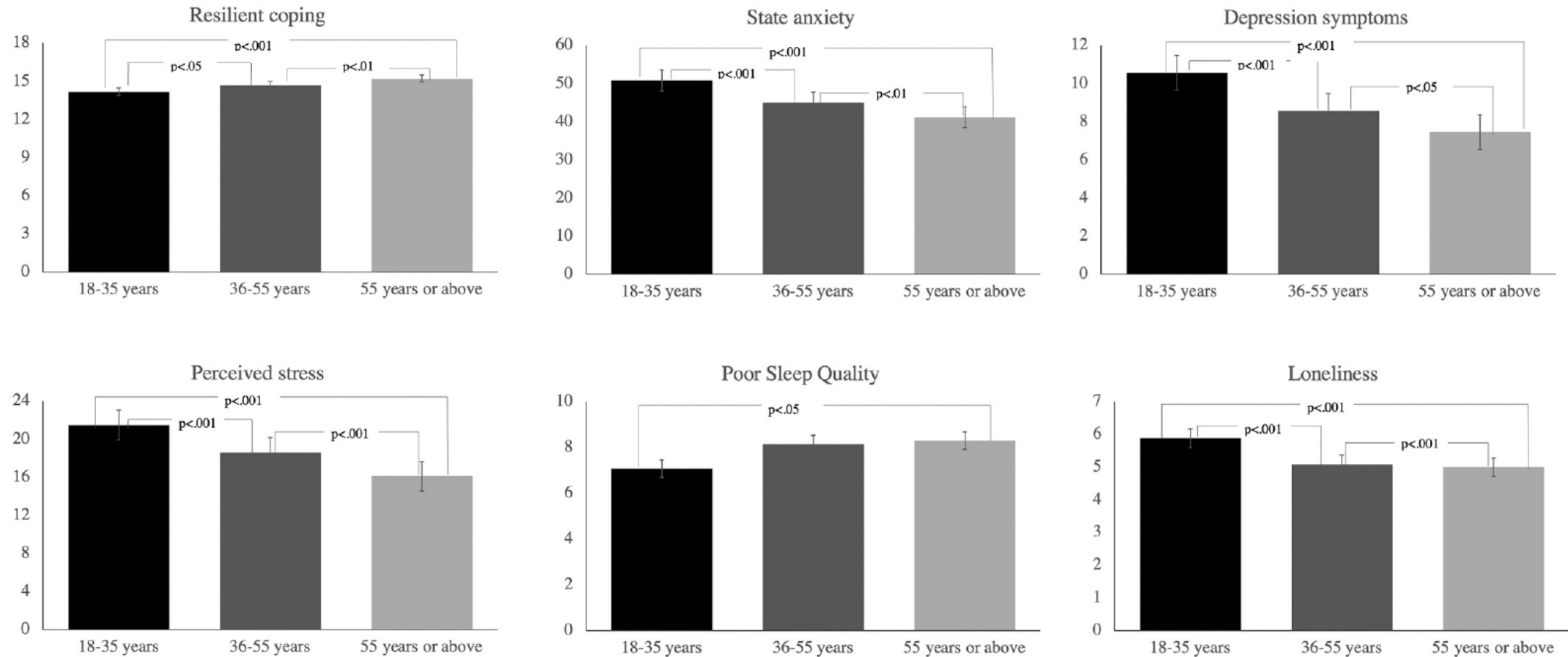


The number of young people globally who can't find a job this year is set to reach 73 million – that's a full six million more than before COVID-19 – the UN labour agency [said](#) on Thursday.



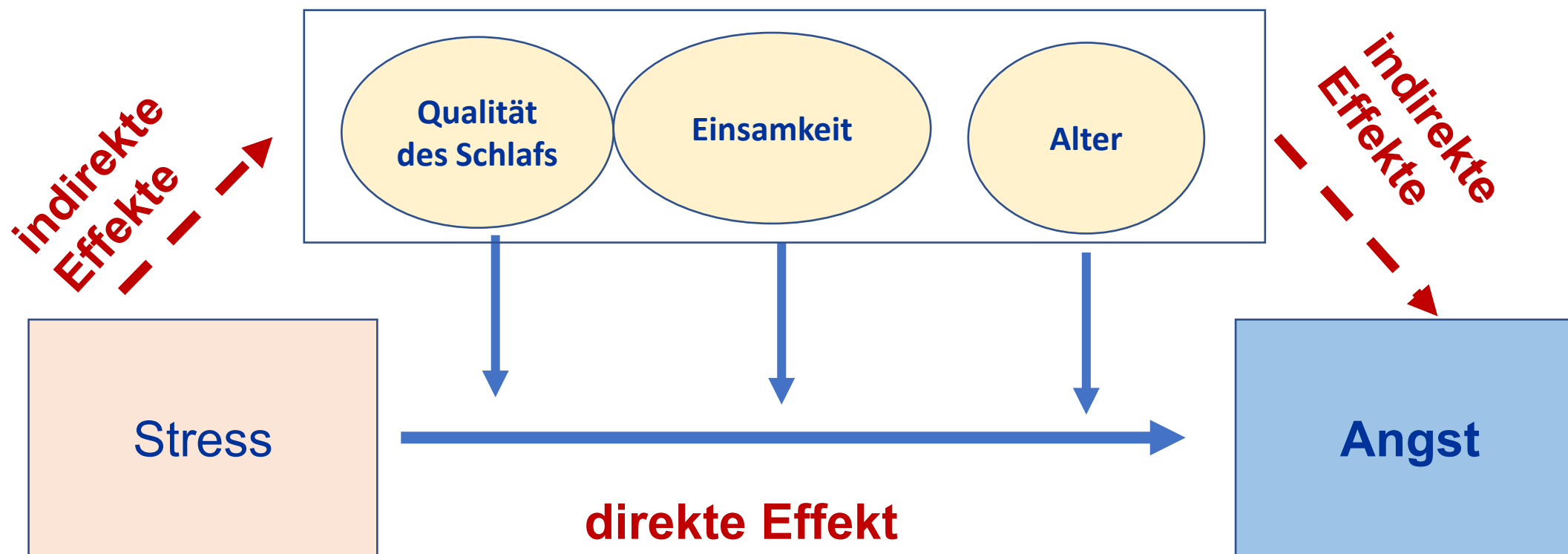
## Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey

Perna Varma , Moira Junge , Hailey Meaklim , Melinda L. Jackson <sup>\*</sup>,<sup>1</sup> *Turner Institute for Brain and Mental Health, School of Psychological Sciences, Monash University, Victoria, Australia*



**Fig. 3.** Group differences in anxiety symptoms, resilient coping, depression symptoms, perceived stress, sleep quality and loneliness. People in the youngest age group reported higher levels of anxiety, depression and stress, whereas older individuals reported higher resilient coping but poorer sleep quality.

# Vermittelnde Variablen zwischen Stress und Angst (mediating variables between stress and anxiety)



## Loneliness in America-

# The global pandemic has deepened an epidemic of loneliness in America

- von amerikanischen Erwachsenen gaben 36 % der Befragten an, dass sie sich in den vier Wochen vor der Umfrage "häufig" oder "fast immer oder immer" einsam gefühlt haben. Darunter waren **61 % der jungen Menschen** zwischen 18 und 25 Jahren und **51 % der Mütter mit kleinen Kindern**.
- 43 % der jungen Erwachsenen berichteten über eine Zunahme der Einsamkeit seit dem Ausbruch der Pandemie. Etwa die Hälfte der in unserer Umfrage befragten einsamen jungen Erwachsenen gab an, dass sich in den letzten Wochen niemand mehr als nur ein paar Minuten Zeit genommen hat, um zu fragen, wie es ihnen geht, und zwar in einer Weise, die ihnen das Gefühl gab, dass sich die Person wirklich für sie interessierte".

“As a society, we do little to support emerging adults at precisely the time when they are dealing with the most defining, stressful decisions of their lives related to work, love, and identity. Who to love? What to be?”



# Gemütszustand im Zeitvergleich-nach Alter

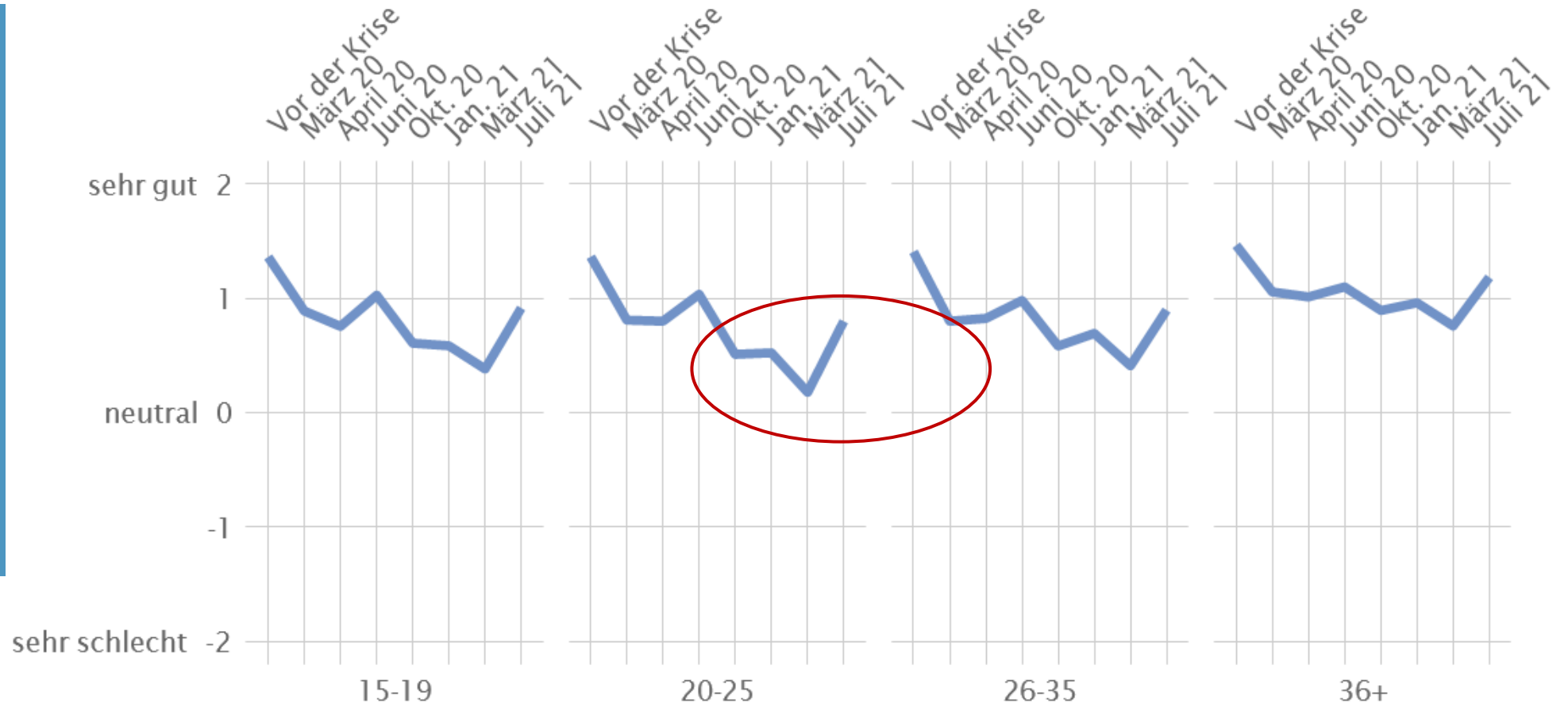
«Wie geht es Ihnen zurzeit?»/«Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?» –  
Durchschnittswert von -2: «sehr schlecht» bis 2: «sehr gut»

## Die Schweizer Jugend in der Pandemie

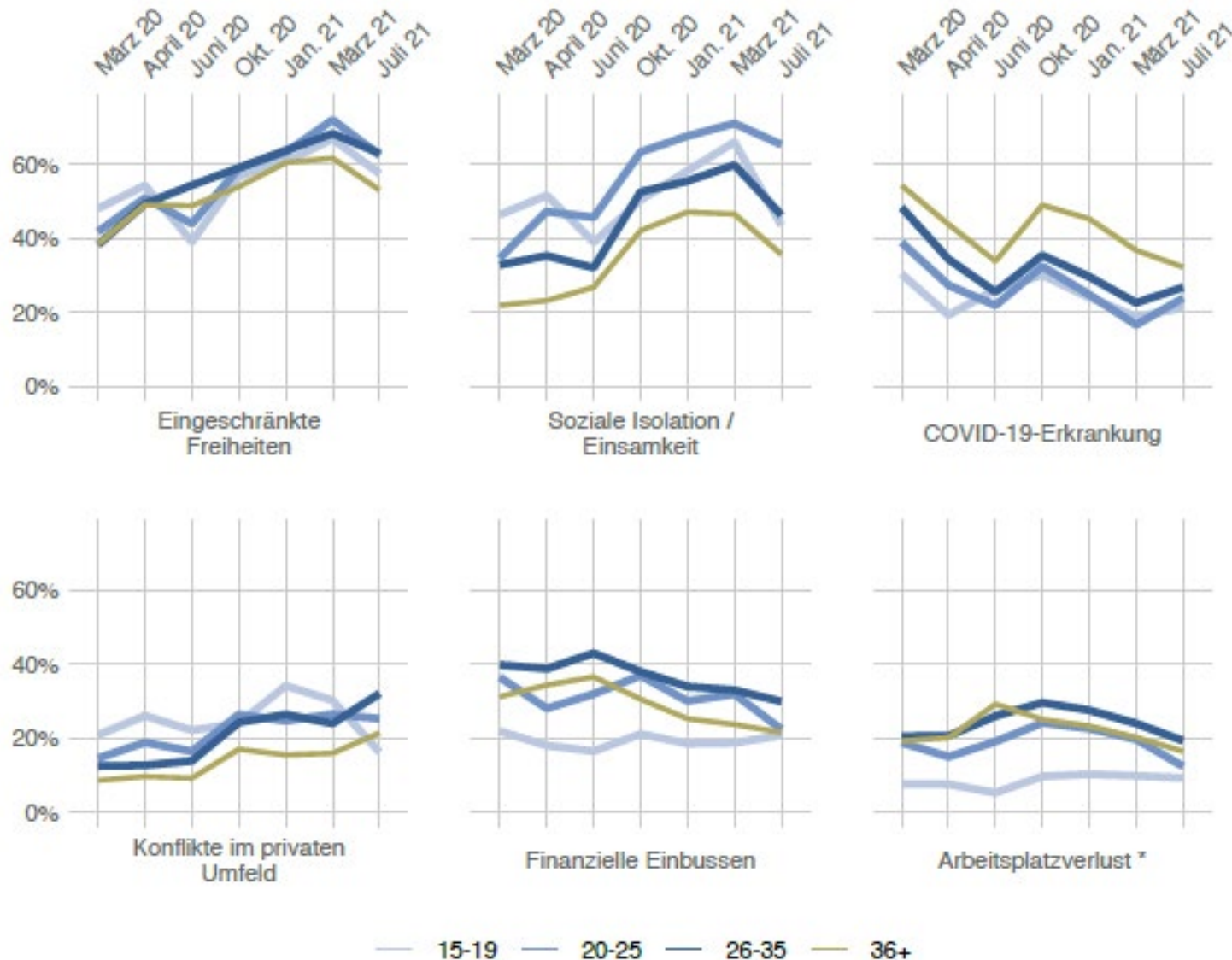
Spezialauswertung des SRG-Corona-Monitors im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG

Kurzfassung  
Juli 2021

SOTGMO



«Welche Folgen der Corona-Krise auf persönlicher Ebene fürchten Sie besonders?»



- **Furcht vor Einsamkeit und Isolation**  
Während die älteren Generationen vorwiegend eine Erkrankung an COVID-19 und deren Folgen am meisten fürchten, befürchten junge Erwachsene verstärkt **soziale Isolation, eingeschränkte Freiheiten und private Konflikte** als Folge der Pandemie

# Einsamkeit

## Einsamkeit während der ersten Welle der SARS-CoV-2-Pandemie – Ergebnisse der NAKO-Gesundheitsstudie

Leitthema

Bundesgesundheitsbl 2021 · 64:1157–1164

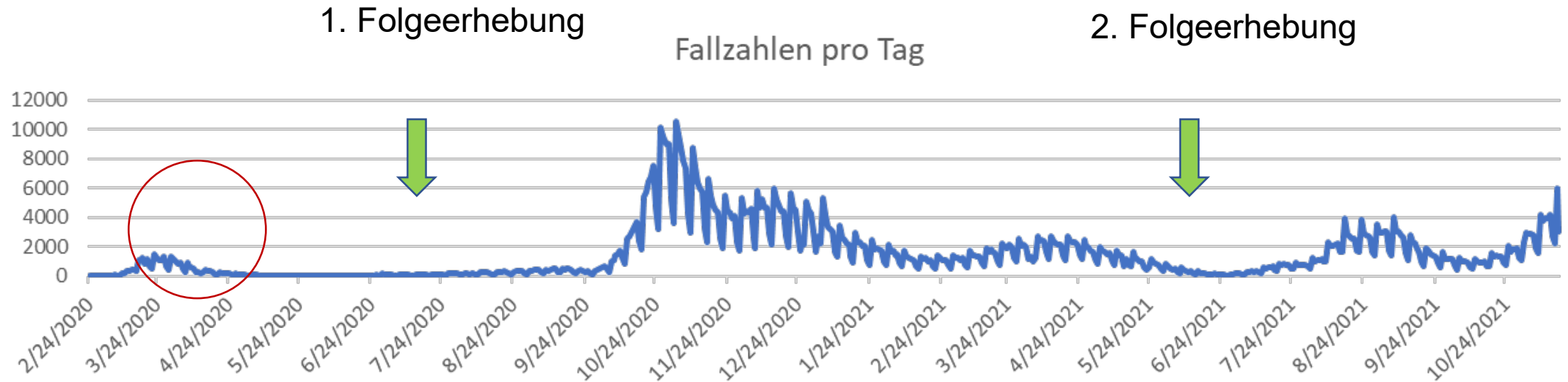
<https://doi.org/10.1007/s00103-021-03393-y>



- Im Mai 2020 nahmen sich 31,7 % der NAKO-Teilnehmenden als einsam wahr.
- Frauen und junge Menschen waren häufiger als Männer und ältere Personen betroffen.
- Mit steigender Wahrnehmung von Einsamkeit nahm der Schweregrad von Depressions- und Angstsymptomen stetig zu.
- Einsame Personen während der Pandemie hatten bereits zur NAKO-Basisuntersuchung mehr depressive und Angstsymptome angegeben als NAKO-Teilnehmende, die sich in der Pandemie nicht einsam fühlten.

# Hintergrund- Kohortenstudie: Psychische Auswirkungen der Coronavirus-Pandemie auf junge Erwachsene in der Schweiz und erfolgreiche Bewältigungsstrategien

## ▪ Swiss Youth Epidemiological Study on Mental Health” (S-YESMH), 2018

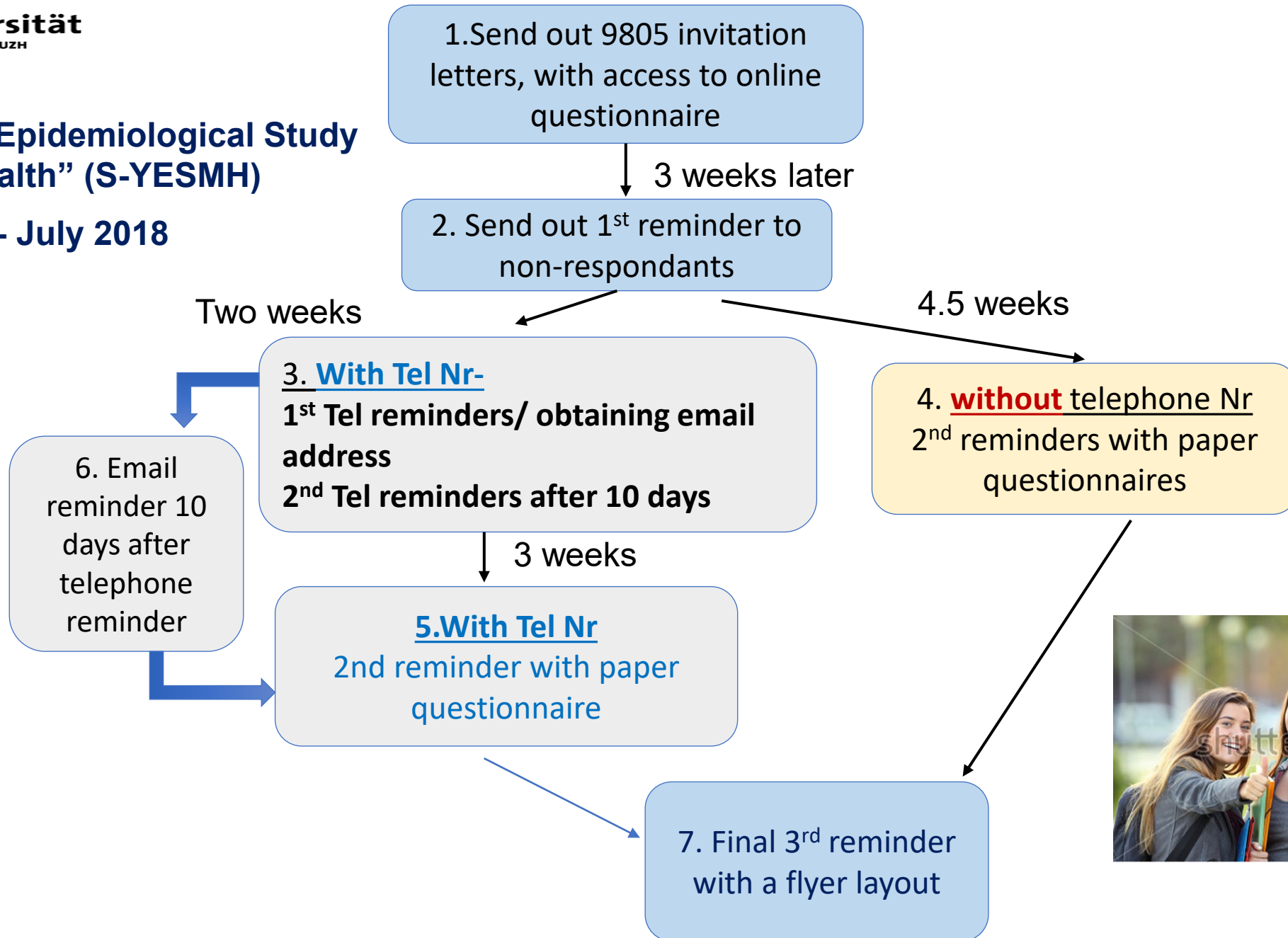


## Hintergrund - Ziele

- Einschätzung der Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit junger Schweizer Erwachsener durch einen Vergleich der psychischen Gesundheit vor und während der Pandemie
- untersuchen, ob es langfristige Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit gibt

# Swiss Youth Epidemiological Study on Mental Health” (S-YESMH)

Feb 2018- July 2018





# Methoden-Studienstichprobe

- 2018: S-YESMH: N = 3840 junge Erwachsene mit legalem Wohnsitz in der Schweiz im Jahr 2018, geboren 1996-2000, Durchschnittsalter 20 Jahre
- 2020:
  - Postadressen der jungen Erwachsenen wurden aktualisiert, ein Einladungsbrief und zwei Erinnerungen wurden verschickt
  - Daten wurden auf einer Online-Plattform im Internet erhoben von Juli 2020 – Oktober 2020
- 2021:
  - Gleiche Prozedur im Jahr 2021 mit Erfassung der Daten von Juni bis Mitte August 2021
  - Zusätzlich wurde dem Einladungsbrief ein Geschenkgutschein im Wert von 20.- CHF beigelegt

**S-YESMH 2018**  
**Geboren 1996-2000**  
**N=3840, RR:41%**

**S-YESMH 2020**  
**3754 Addresses updated**  
**N=1627, RR:44.4%**

**S-YESMH 2021**  
**1610 Addresses updated**  
**N=1175, RR:73.0%<sup>SS</sup>**

# Methoden-Messinstrumente

- **Wahrgenommener COVID-19-bezogener Stress**
  - “Response to Stress Questionnaire” (RSQ-COVID-19), 14 Stresssituationen
- **Symptome von psychischen Gesundheitsproblemen**
  - Depression (PHQ-9), Generalisierte Angststörung (GAD-7), Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS, ASRS-V1.1), Gedanken an Tod oder Selbstverletzung (1 Item des PHQ-9)
- **Rauschtrinken (RSOD)**
  - 1 Frage nach der Häufigkeit, mit der die Teilnehmenden mindestens 6 (Männer) bzw. 4 (Frauen) Standardgetränke bei einer einzigen Gelegenheit konsumiert haben
  - Die Definition eines Standardgetränks wurde anhand von Bildern mit Beispielen verdeutlicht
  - Zwei Variablen wurden erstellt: "RSOD mindestens monatlich" und "RSOD wöchentlich".

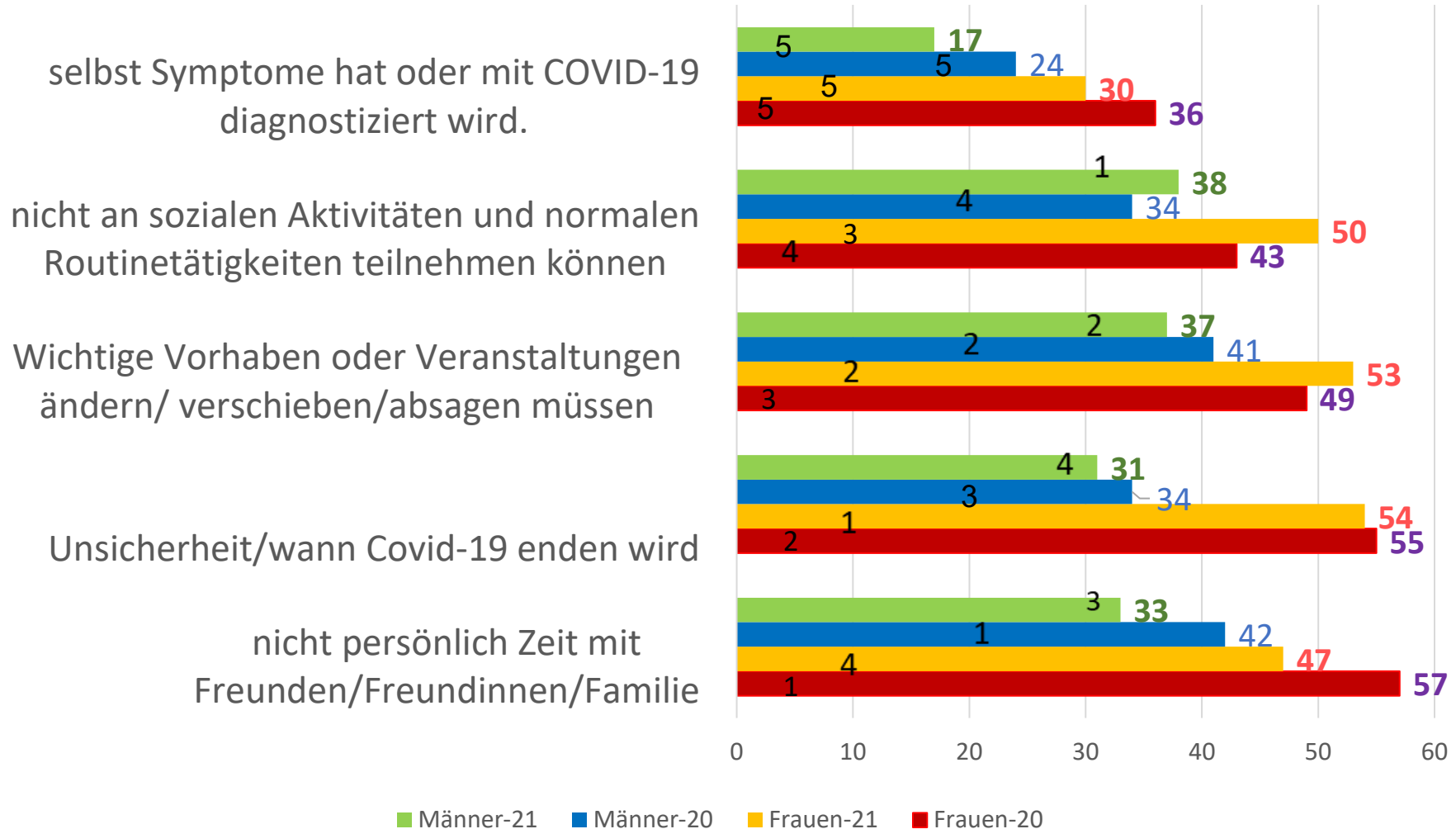


# Methoden-Statistische Analysen

- “Generalized estimation equations” für binäre Zielgrößen (GEE, Methode zur Berücksichtigung der Gruppierung der Daten innerhalb von Personen)
- Zeit als kategoriale Variable modelliert, um nicht-lineare Veränderungen abzubilden (2020 und 2021 jeweils im Vergleich zu 2018)
- Stratifiziert nach Geschlecht
- Kontrolle für Alter pro Messzeitpunkt → statistische Kontrolle von Veränderungen der psychischen Gesundheit von 2018 bis 2021, die auf altersbedingte, von der Pandemie unabhängige Trends zurückzuführen sind
- Weiter statistische Kontrolle für Risikofaktoren 2018: monatliches Haushaltseinkommen, Fähigkeit Rechnungen zu bezahlen, Bürgerstatus, Sprachregion, übrige Indizes der psychischen Gesundheit

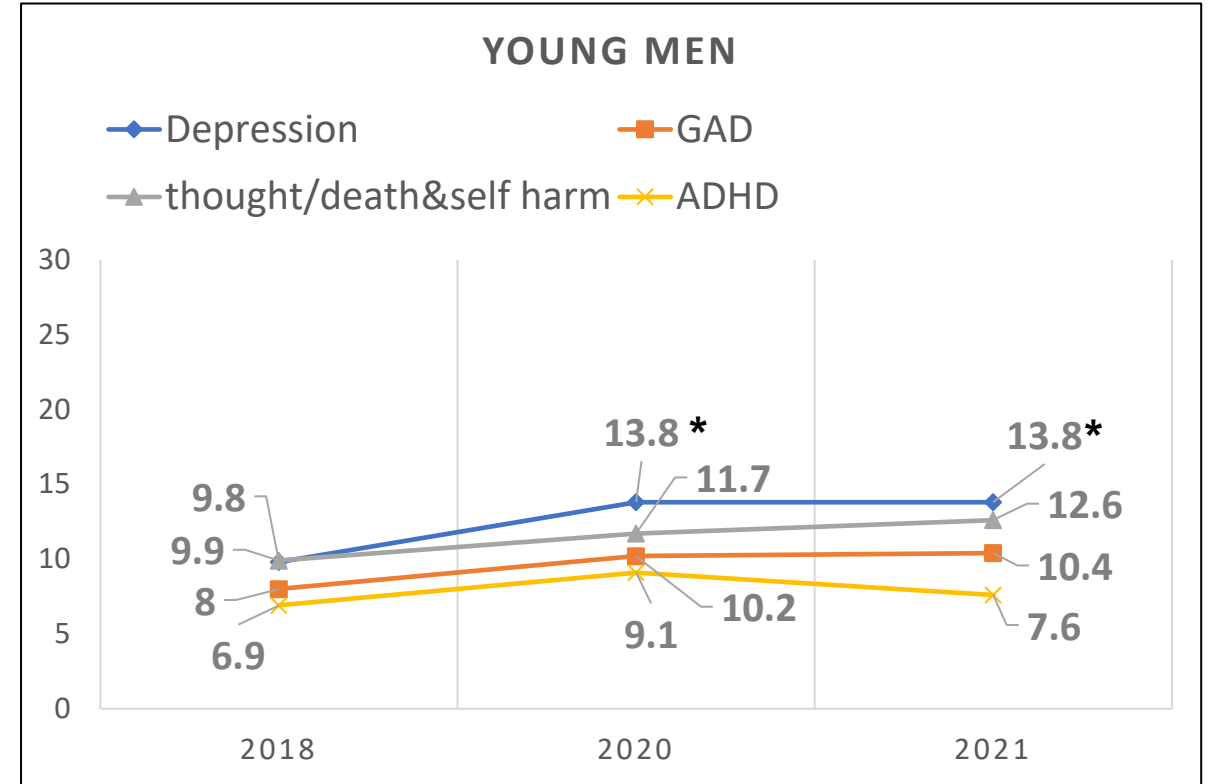
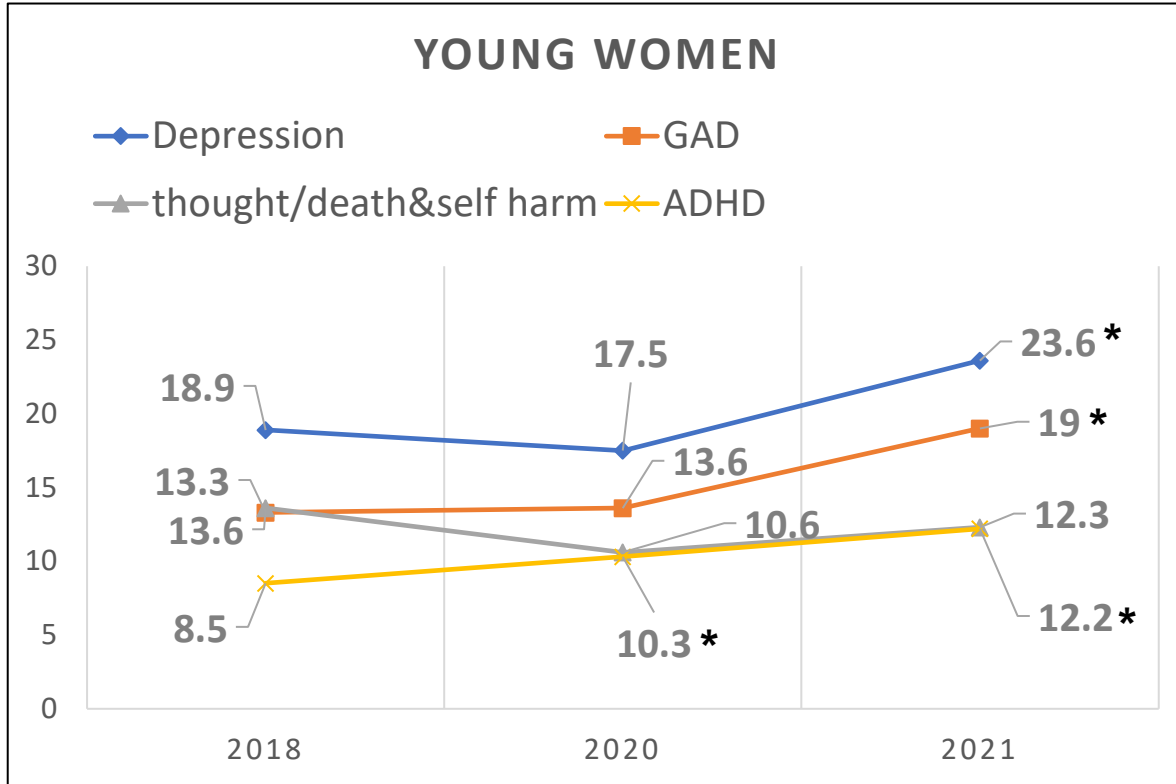
# Prävalenz von COVID-19-bedingtem Stress

## Junge Erwachsene



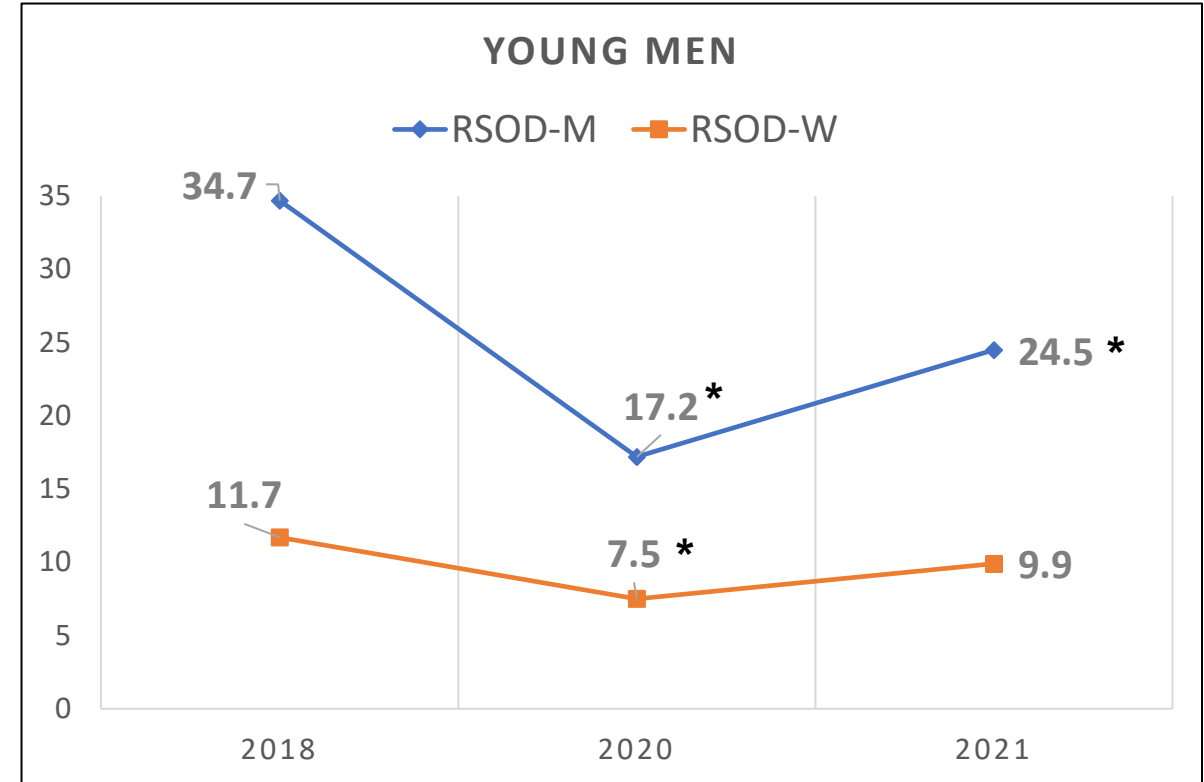
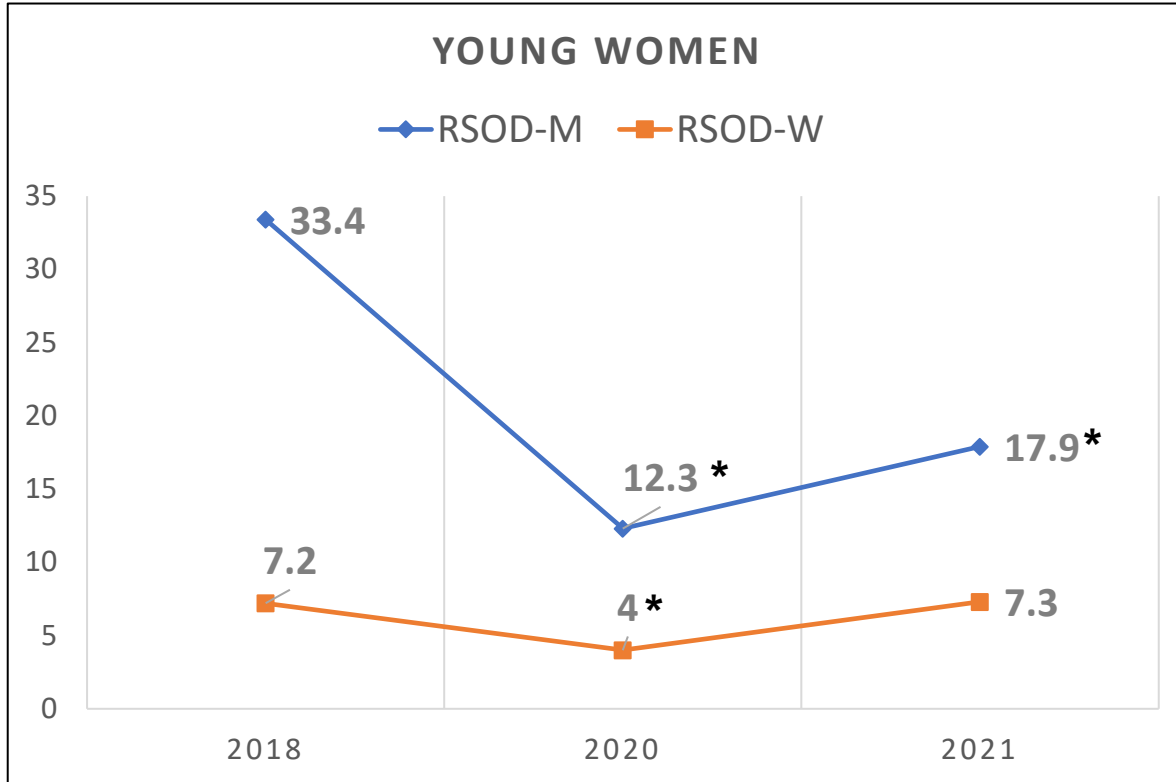
■ Männer-21 ■ Männer-20 ■ Frauen-21 ■ Frauen-20

# Resultate - Prävalenz von psychischen Problemen



\*  $p \leq 0.05$  im korrigierten Modell (vs. Referenzjahr 2018)

# Resultate - Prävalenz von Rauschtrinken (RSOD)

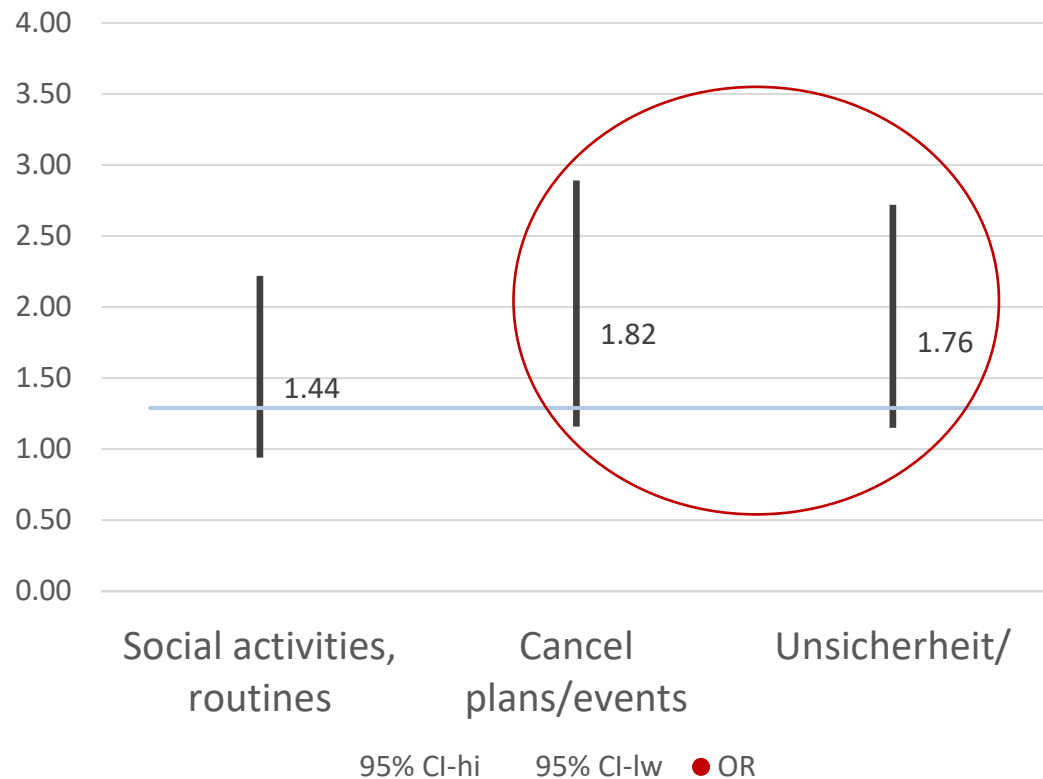


\*  $p \leq 0.05$  im korrigierten Modell (vs. Referenzjahr 2018)

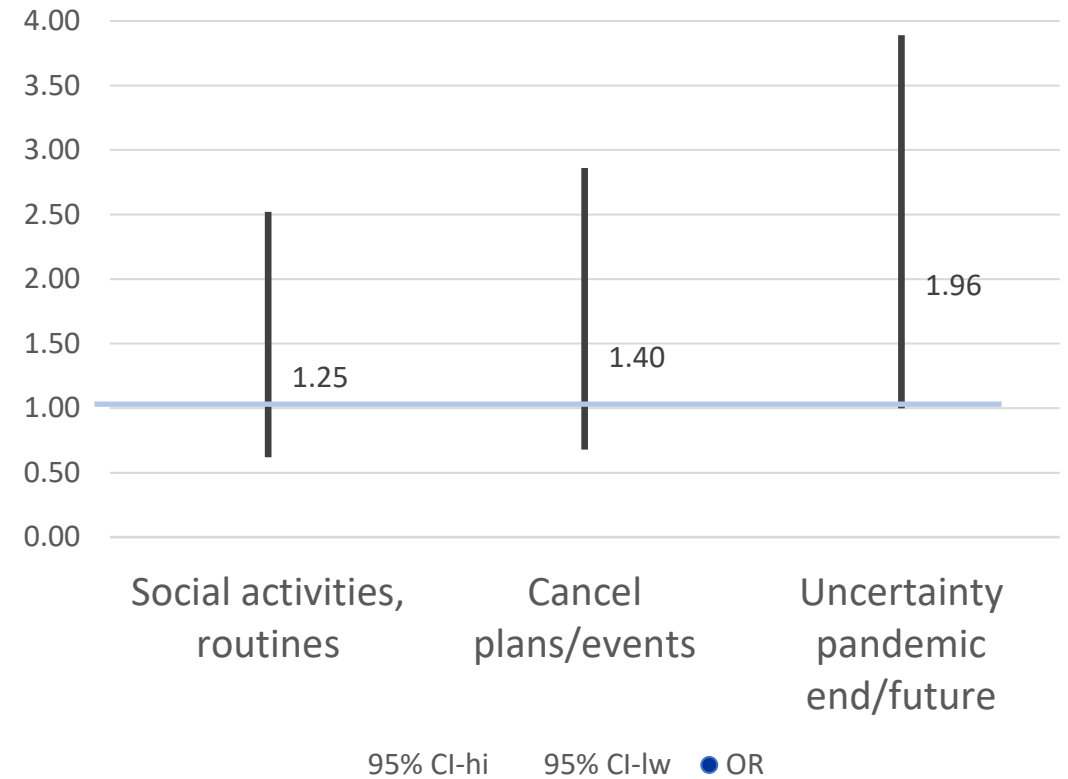


# Multiple Logistische Regression: Vorhersage von Depressionssymptomen 2021 durch wichtigste Stressoren 2021

### Young Women

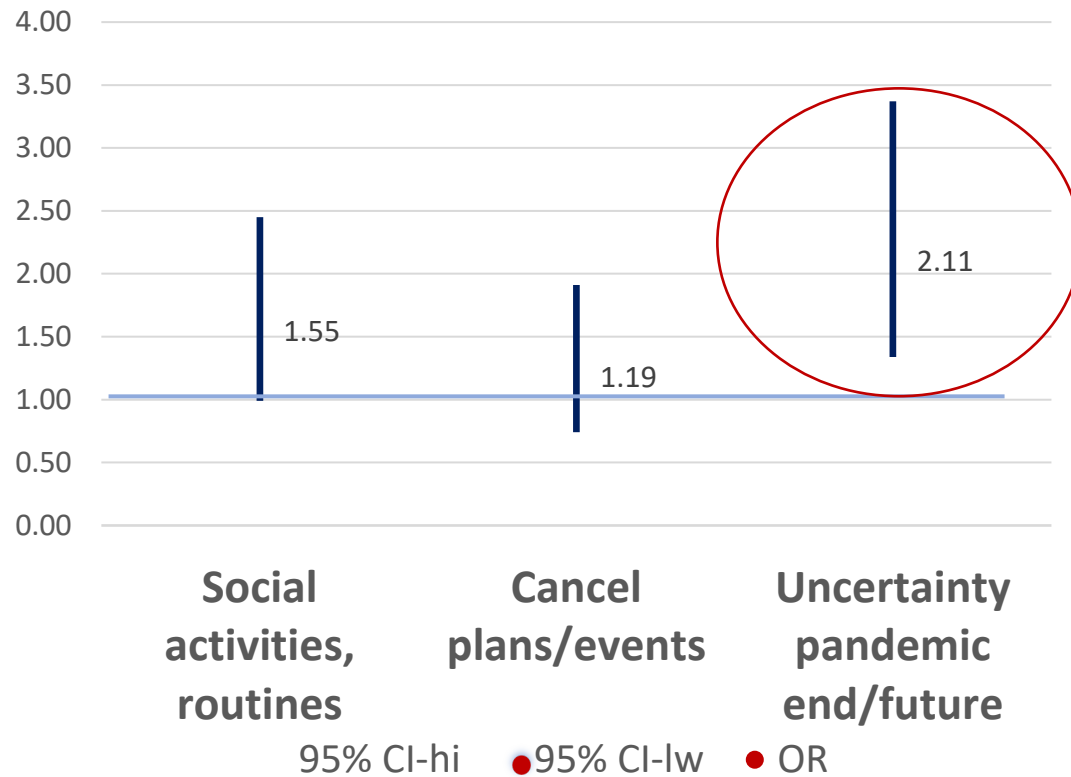


### Young men

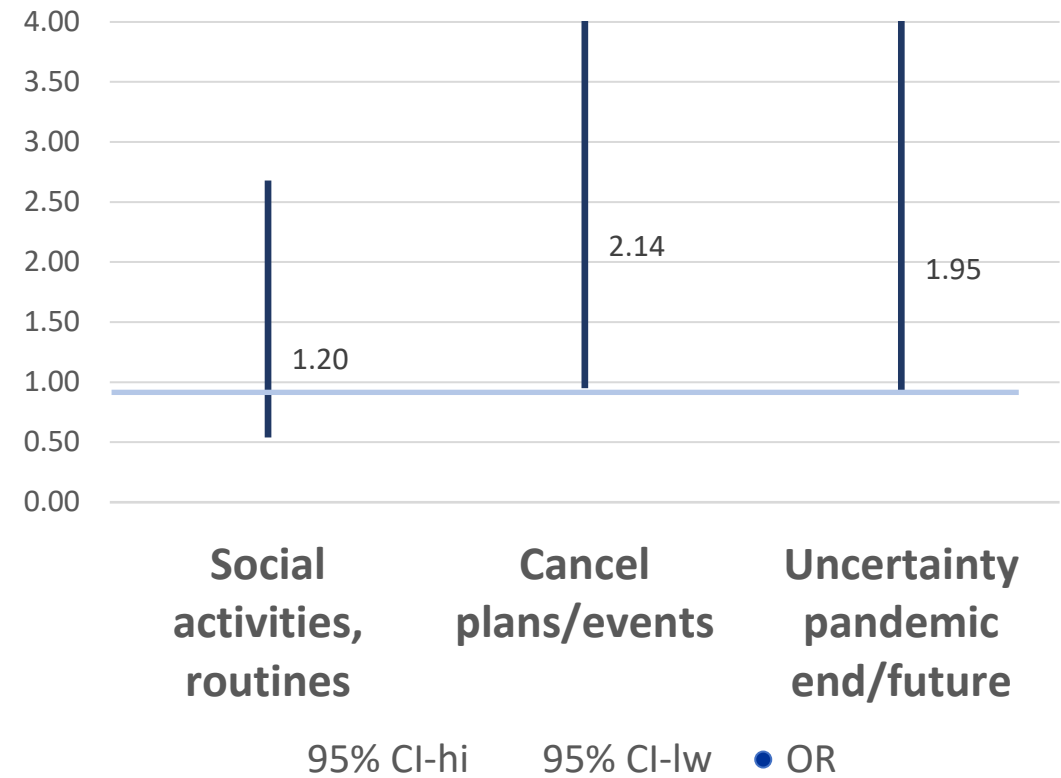


# Multiple Logistische Regression: Vorhersage von Angstsymptomen 2021 durch wichtigste Stressoren 2021

Young Women



Young men



# Bewältigungsstrategien in 2020 («coping») und Depression und Angst ( in 2021)

## Depression

Coping 2020	OR [95% CI]	P-value
Ablenkung	1.34 [1.08-1.66]	0.008
Substanzkonsum	1.69 [1.32-2.17]	<0.001
Verhaltensrückzug	1.71 [1.37-2.15]	<0.001
<b>Positives Reframing</b>	<b>0.79 [0.66-0.94]</b>	<b>0.008</b>
Humor	1.24 [1.03-1.48]	0.0217
Selbstbeschuldigung	2.07 [1.67-2.56]	<0.001

## Angst

Coping 2020	OR [95% CI]	P-value
Ablenkung	1.46 [1.15-1.85]	0.002
Substanzkonsum	1.72 [1.34-2.22]	<0.001
Verleugnung	1.34 [1.02-1.75]	0.032
Verhaltensrückzug	1.45 [1.13-1.85]	0.003
Ausleben von Emotionen	1.34 [1.07-1.68]	0.011
Planung	1.27 [1.03-1.58]	0.027
Selbstbeschuldigung	2.08 [1.66-2.59]	<0.001

# Schlussfolgerungen

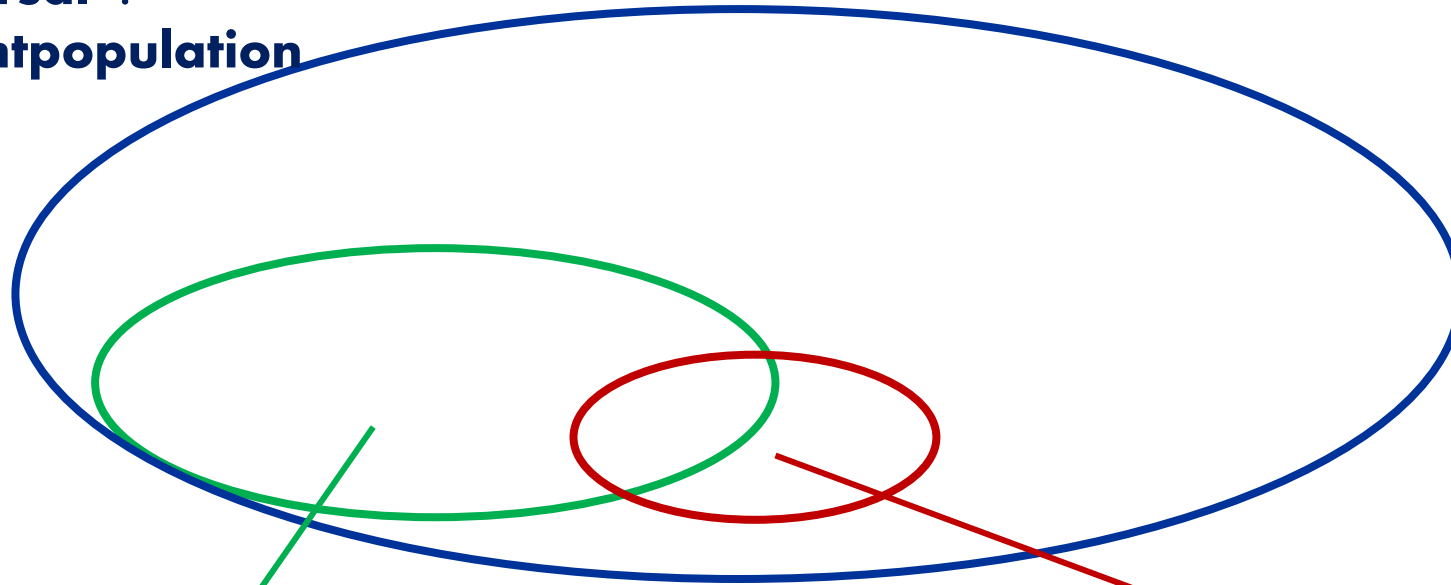
- Die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in der Schweiz scheint durch die COVID-19-Pandemie beeinträchtigt worden zu sein
  - Spätestens im zweiten Jahr der Pandemie
  - Junge Frauen tendenziell stärker betroffen
  - Ein positiver Effekt ist der Rückgang des Rauschtrinkens
- Im Allgemeinen hat der wahrgenommene Stress im Jahr 2021 abgenommen im Vergleich zu 2020; Gleichzeitig zeigt sich ein systematisch höheres Stresslevel bei den Frauen
- Häufigste Belastungen
  - Ungewissheit /Unsicherheit über die Dauer der Pandemie
  - Nicht persönlich Zeit mit Familie/Freunden/Freundinnen
  - Die Verhinderung der Teilnahme an sozialen Aktivitäten und alltäglichen Routineabläufen
  - Unterbruch des sozialen Lebens und von wichtigen Aktivitäten

# Schlussfolgerungen

- „Ungewissheit /Unsicherheit über die Dauer der Pandemie " war ein wichtiger Stressfaktor und Prädiktor von Depression- und Angstsymptomen bei jungen Frauen
- nach einem Jahr sind diese Stressfaktoren chronisch geworden
- Positives Reframing-
- **Bewältigungsstrategien («coping») für Depression**
- problematische Bewältigungsstrategien waren wichtige Prädiktoren für Depressionen und Angst

# Neueres Präventionsmodell: «Universal – selective – indicated prevention»

„universal“:  
Gesamtpopulation



„selective“: Personen mit  
erhöhtem Krankheitsrisiko

„indicated“: Personen mit  
sub-klinischen Symptomen



# Massnahmen zur Verbesserung der öffentlichen psychischen Gesundheit

- **Frühzeitiges, umfassendes (und wiederholtes) Screening**
  - (unterschwellige) Symptomatik
  - Risikofaktoren wie das Gefühl der Zukunftsunsicherheit junger Erwachsener
- **psychosoziale Online-Intervention**
  - „selective“ Prävention: Personen mit erhöhtem Krankheitsrisiko z.B. Personen mit früheren psychischen Problemen
  - verbessernde Wirkung auf Angst (SMD = -0,78), Depression (SMD = -0,80) und Schlaflosigkeit (SMD = -0,19) in der Bevölkerung während der COVID-19-Pandemie

# Massnahmen zur Verbesserung der öffentlichen psychischen Gesundheit

- „indicated“ prevention: Personen mit sub-klinischen Symptomen
  - z.B. online single Session Intervention (Intervention in einer Sitzung)



## HHS Public Access

Author manuscript

*Nat Hum Behav.* Author manuscript; available in PMC 2022 June 09.

Published in final edited form as:

*Nat Hum Behav.* 2022 February ; 6(2): 258–268. doi:10.1038/s41562-021-01235-0.

### A Randomized Trial of Online Single Session Interventions for Adolescent Depression during COVID-19

Jessica L. Schleider<sup>1,\*</sup>, Michael C. Mullarkey<sup>1</sup>, Kathryn R. Fox<sup>2</sup>, Mallory L. Dobias<sup>1</sup>, Akash Shroff<sup>1</sup>, Erica A. Hart<sup>2</sup>, Chantelle A. Roulston<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Stony Brook University, Stony Brook, NY, USA

<sup>2</sup>Department of Psychology, University of Denver, Denver, CO, USA

#### Abstract

The COVID-19 pandemic has potentially increased the risk for adolescent depression. Even pre-pandemic, <50% of youth with depression accessed care, highlighting needs for accessible interventions. Accordingly, this randomized-controlled trial ([ClinicalTrials.gov: NCT04634903](https://ClinicalTrials.gov/record/NCT04634903)) tested online single-session interventions (SSIs) during COVID-19 in adolescents with elevated depression symptoms (N=2,452, ages 13-16). Adolescents from all 50 U.S. states, recruited via social media, were randomized to 1 of 3 SSIs: a behavioural activation SSI, an SSI teaching that traits are malleable, or a supportive control. We tested each SSI's effects on post-intervention (hopelessness, agency) and 3-month outcomes (depression, hopelessness, agency, generalized anxiety, COVID-related trauma, restrictive eating). Versus control, both active SSIs reduced 3-month depressive symptoms (ds=0.18); decreased post-intervention and 3-month hopelessness (ds=0.16-0.28); increased post-intervention agency (ds=0.15-0.31); and reduced 3-month restrictive eating (ds=0.12-17). Several differences between active SSIs emerged. Results confirm the utility of free-of-charge, online SSIs for high-symptom adolescents, even in the high-stress COVID-19 context.

# Acknowledgment

## Forschungsteam



**Prof. Susanne  
Walitza**



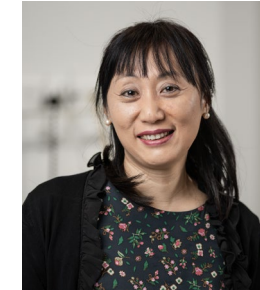
**Shota  
Dzemaili**



**Dr. Simon  
Foster**



**Dr. Natalia  
Estévez-  
Lamorte**



**Prof. Meichun  
Mohler-Kuo**

- **Studienfinanzierung:**
  - Erika Schwarz Stiftung
  - Uniscientia Stiftung
  - Bundesamt für Gesundheit (BAG)

