

## Lockdown und neuer Alltag: Wie gehen Sie damit um? Eine COVID-19 Studie zur Förderung der Resilienz und der salutogenetischen Orientierung

Barbara Hanfstingl<sup>1</sup>, Christian Fazekas<sup>2</sup>, Katharina Göllly<sup>1</sup>, Franziska Matzer<sup>2</sup>, Matias Tikvic<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

<sup>2</sup>Medizinische Universität Graz

Die Verbreitung des SARS-Covid-19 Virus wurde von der WHO im März 2020 zur Pandemie erklärt. Seit dieser Zeit sind oder waren Personen in fast allen Ländern mit einer Reihe von Maßnahmen konfrontiert, die nicht nur das öffentliche Leben, sondern auch den Alltag in den eigenen vier Wänden stark einschränken. Maßnahmen wie Schließungen öffentlicher Bereiche, Maskenpflicht, Kontaktverbot mit Personen, die nicht im selben Haushalt wohnen sowie strikte Ausgangsbeschränkungen wurden innerhalb kürzester Zeit umgesetzt. Die Bevölkerung leidet nicht nur unter der Angst vor der Erkrankung an Covid-19, sie leidet auch an den Maßnahmen, die ihre Gesundheit erhalten sollen. Hinzu kommen wirtschaftliche Notsituationen wie Kurzarbeit, Arbeitsplatzverlust, oder Konkurse. Viele waren von einem auf den anderen Tag mit der Situation konfrontiert, im Homeoffice arbeiten zu müssen, ohne entsprechende technische Ausrüstungen oder einen entsprechenden Arbeitsplatz zu haben. Nicht selten muss der Küchentisch im Desksharing benützt werden.

Während der Zeit des strikten Lockdowns war die Bevölkerung auf sich selbst zurückgeworfen. Die Pandemie hat die Menschen in eine Situation gebracht, in der sie noch nie waren und in der es auch keine Erfahrungswerte aus der Vergangenheit gab. Während der Ausgangsbeschränkungen mussten die Menschen oftmals einen neuen Tagesablauf für sich und vielleicht auch für ihre Kinder entwickeln, der sich zudem hauptsächlich in den eigenen vier Wänden oder bestenfalls im eigenen Garten abspielte. Es konnte ausschließlich zu Hause gegessen werden, Eltern mussten ihre Kinder selbst unterrichten und ihre eigenen Eltern versorgen. Der Lockdown brachte viele in eine unangenehme und eigenartige Mischung aus Langeweile und Überforderung. In dieser Situation entwickelten viele Menschen Strategien, um diese Phase gut zu überstehen; Verfilmungen von selbstentwickelten Witzen oder Liedern, die über WhatsApp versendet wurden, tägliche Konzerte auf Balkonen, seit Jahren anstehende Entrümpelungen von Wohnungen und viele andere Aktivitäten sind ein Zeichen dafür.

### Ziele der Studie

*Aktivierung individueller Bewältigungsstrategien und Förderung der Gesundheit:* Durch das Abklingen der Akutsituation erhalten weniger angenehme Begleiterscheinungen des Lockdowns beruflich und privat wieder „mehr Platz“ im Alltag. Die nächste Phase der Coronakrise ist eingeläutet. Jetzt ist es besonders wichtig, sich an persönliche Stärken zu erinnern. In unserer Studie werden die Menschen gebeten, sich an positive und hilfreiche Bewältigungsstrategien und Eigenschaften während des Lockdowns sowie der Zeit danach zu erinnern. Das Nachdenken über den konstruktiven Umgang mit der Coronakrise aktiviert unterstützende Bewältigungsstrategien und unterstützt die salutogenetische Orientierung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

*Individuelle Copingstrategien:* Ein Ziel der Studie ist, persönlich entwickelten Copingstrategien systematisch zu erheben und deren Zusammenhänge mit soziodemographischen Faktoren, der individuellen Resilienz, der Psychosomatischen Kompetenz sowie der Ängstlichkeit und Depressivitätsneigung zu untersuchen.

*Körperliche Beschwerden als Maß der chronischen Stressbelastung, Ängstlichkeit und Depressivität:* Uns interessieren Symptome, wie sie etwa als Reaktion auf die chronische Stressbelastung in Zusammenhang mit der Coronakrise auftreten können. Im Besonderen möchten wir den Einfluss der Resilienz auf das aktuelle körperliche und geistige Befinden unter Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren (z.B. den Copingstrategien) untersuchen.

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert *maximal 20-25 Minuten*. Falls jemand den Fragebogen nicht auf einmal ausfüllen möchte oder kann, kann er/sie später dort weitermachen, wo gestoppt wurde. Die Studie wurde am 3. Juni 2020 vom Ethikrat der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt genehmigt.

### Feedback an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Nach Abschluss der Datenanalyse werden die Ergebnisse zusammengefasst auf einer Webseite für alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Verfügung gestellt. Auf diese Weise wird die Sammlung der individuellen Bewältigungsstrategien sowie weitere Ergebnisse öffentlich und leicht verfügbar gemacht unter: [resilience.aau.at](https://resilience.aau.at)

**Link zur Studie:** <https://survey.aau.at/index.php/521214?lang=de>