

# Lockdown – Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Lukas Wagner

[www.lukas-wagner.at](http://www.lukas-wagner.at)

[hallo@lukas-wagner.at](mailto:hallo@lukas-wagner.at)

# Gesellschaftliche Ebene

- Abstrakte Gefahr
- Wenig Informationen von politischer Seite für Jugendliche (vor allem in für Jugendliche verständlicher Sprache)
- Hohe Anforderung an Solidarität mit Generation die deutlich älter ist

# Institutionelle Ebene

- Primäre Möglichkeit FreundInnen zu treffen geschlossen
- Distance Learning hat vollkommen andere Anforderungen als Face-to-Face Schule
- Nicht alle Jugendlichen technisch entsprechend ausgerüstet
- Falsche Verständnis von Medienkompetenz (Handy bedienen können != Medienkompetenz), viele Jugendliche waren und sind technisch überfordert

# Familiäre Ebene

- Jugendliche erleben täglich Belastung ihrer Eltern (Jobverlust, Zukunftsängste, Kurzarbeit, ...)
- Jugendliche erleben unterschiedliche Lösungen von Familien, die nicht immer miteinander kompatibel sind (darf ich jemanden treffen? Meine beste Freundin darf das!)
- Familien haben um ein vielfaches mehr Zeit miteinander als sonst → Grundlage für Streit

# Individuelle Ebene – die Folgen

- Jugendliche erleben vermehrt
  - Depressive Symptome
  - Einsamkeit
  - Konflikte
  - Ängste (keinen Anschluss mehr finden an Schule und Freundschaften, ...)
- Rückzug verstärkt in digitale Welten (als einzige Möglichkeit FreundInnen zu treffen aber auch als Ablenkung)

# Was kann ich tun?

- Beziehung anbieten (online & offline)
- Reflexionsräume (Erfahrungen müssen besprochen und verarbeitet werden)
- Orientierung & Aufklärung anbieten (wie lange wird es noch dauern? Wie wird es weitergehen?)
- (Stellvertretende) Hoffnung bieten – wir schaffen das, als Gesellschaft und durch Zusammenhalt!