

**REDEN SIE MIT!**

---

# **WAS MACHT CORONA MIT UNSERER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT?**

## **LBG Covid-19 Initiative zur psychischen Gesundheit**

**Unterlagen für den Co-Creation Workshop am 1. Juli 2020 zu sozialer Isolation und Vereinsamung**

Dieses Dokument dient als Vorbereitungsunterlage für die TeilnehmerInnen des Co-Creation Workshops zum Thema „soziale Isolation und Vereinsamung“. Die Kleingruppen-Sessions, in denen Handlungsempfehlungen für die Politik und neuer Forschungsbedarf erarbeitet werden, bauen auf diese Inhalte auf. Dabei werden den TeilnehmerInnen folgende Fragen gestellt:

- **Welche neuen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen für die Politik braucht es, damit durch Covid-19 psychisch belastete bzw. gefährdete Personengruppen besser unterstützt werden können? (Fokus auf bisher nicht Belastete bzw. Erkrankte) – Bitte überlegen Sie sich vor dem Workshop Maßnahmenvorschläge für konkrete Zielgruppen**
- **Welche neuen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen für die Politik braucht es, damit bereits bisher psychisch gefährdete und erkrankte Personengruppen, die durch Covid-19 zusätzlich belastet sind, besser unterstützt werden können? (Fokus auf bereits bisher Gefährdete bzw. Erkrankte) – Auch hier: Bitte überlegen Sie sich vor dem Workshop Maßnahmenvorschläge für konkrete Zielgruppen**
- **Bei welchem Themen reichen die bisherigen Forschungsergebnisse nicht aus, um Maßnahmen vorzuschlagen? Bei welchen Themen sollten daher neue Forschungsarbeiten angeregt werden, um die psychische Gesundheit der Personengruppen wiederherzustellen bzw. zu erhalten?**

***Wir bitten Sie, sich im Vorfeld des Co-Creation Workshops über diese Fragen Gedanken zu machen.***

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Über die Ludwig Boltzmann Gesellschaft .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Über die Initiative .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Co-Creation Workshop „Soziale Isolation und Vereinsamung“ am 1. Juli 2020 .....</b>	<b>5</b>
3.1. Über den Workshop .....	5
3.2. Ziel des Co-Creation Workshops .....	5
3.3. Ablauf des Co-Creation Workshops .....	6
3.4. TeilnehmerInnen .....	6
<b>4. Erste Ergebnisse aus dem Crowdsourcing „Soziale Isolation“ .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Ergebnisse der Befragung der teilnehmenden ExpertInnen im Vorfeld des Co- Creation Workshops .....</b>	<b>11</b>
<b>6. Literaturüberblick: Auswahl an bisherigen Erkenntnissen zu Auswirkungen der Covid-19 Pandemie .....</b>	<b>15</b>
<b>7. Gesammelte Literaturempfehlungen der teilnehmenden ExpertInnen .....</b>	<b>18</b>

## 1. Über die Ludwig Boltzmann Gesellschaft

---

Die Ludwig Boltzmann Gesellschaft (LBG) ist eine Forschungseinrichtung mit thematischen Schwerpunkten in der Medizin, den Life Sciences sowie den Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften und stößt gezielt neue Forschungsthemen in Österreich an.

Die LBG betreibt zusammen mit akademischen und anwendenden Partnern aktuell 19 Ludwig Boltzmann Institute und entwickelt und erprobt neue Formen der Zusammenarbeit zwischen der Wissenschaft und nicht-wissenschaftlichen AkteurInnen wie Unternehmen, dem öffentlichen Sektor und der Zivilgesellschaft.

Gesellschaftlich relevante Herausforderungen, zu deren Bewältigung Forschung einen Beitrag leisten kann, sollen frühzeitig erkannt und aufgegriffen werden. 2016 wurden das LBG Career Center, das 200 Pre- und Postdocs betreut, und das LBG OIS Center (Open Innovation in Science Center), das das Potenzial von Open Innovation für die Wissenschaft erschließen soll, eingerichtet.

In der Ludwig Boltzmann Gesellschaft sind 550 MitarbeiterInnen beschäftigt. Das Gesamtbudget 2018 betrug 31,3 Mio. Euro, rund 31 Prozent der Mittel stammen aus dem Budget des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

## 2. Über die Initiative

---

Die COVID-19 Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen haben das Potenzial, die psychische Gesundheit der österreichischen Bevölkerung massiv zu beeinträchtigen. Die Verringerung der direkten sozialen Kontakte und die damit einhergehende Isolation breiter Bevölkerungsgruppen von Schülern bis hin zu Senioren, die hohe Belastung von Menschen in systemrelevanten Berufen, Ängste und der zunehmende ökonomischer Druck haben Folgen für gesunde und kranke Menschen gleichermaßen. Die WHO rechnet im Zusammenhang mit den verordneten Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus und ihren Folgen mit „zunehmenden Raten an Einsamkeit, Depressionen, schädlichem Alkohol- und Drogenkonsum sowie selbstschädigendem oder suizidalem Verhalten“.

Aufgrund dieses Bedrohungsszenarios und fehlender vergleichbarer Erfahrungswerte zur aktuellen Krise muss rasch gehandelt werden: Die Ludwig Boltzmann Gesellschaft startete im April 2020 die Initiative zur psychischen Gesundheit unter COVID-19, welche einen breiten Dialog, Aufmerksamkeit für das Thema und neues, evidenzbasiertes Wissen schaffen wird. Basierend auf ihrer bisherigen intensiven Erfahrung als wichtige Forschungseinrichtung im Gesundheitsbereich, unter anderem auch im Bereich Mental Health, sowie ihrer Expertise in offener Wissenschaft („Open Innovation in Science“) verfolgt sie damit zwei Kernziele: 1. fachlich fundierte Entscheidungsgrundlagen für die Politik und Vorschläge für neue Maßnahmen zu erarbeiten, damit die psychische Gesundheit der Bevölkerung gezielt in besonders betroffenen und gefährdeten Gruppen gefördert werden kann und 2. ungelöste Fragen zu identifizieren, zu denen es dringend neue Forschung braucht, um Lösungen für die Bevölkerung entwickeln zu können.

Es ist von großer Wichtigkeit, die psychische Gesundheit in der COVID-19-Krise offen, direkt im Dialog mit Betroffenen und interdisziplinären Experten wie auch Praktikern zu bearbeiten, um Langfristschäden zu verhindern. Deshalb besteht die Initiative der LBG aus zwei parallelen, jedoch verbundenen Handlungsfeldern, welche durch eine gezielte Öffnung und Co-Creation sowie starker Zielorientierung zügig zu Ergebnissen führen werden:

- Handlungsfeld 1 - **Crowdsourcing**: Zwischen Ende April und Juli 2020 wird die LBG die breite Bevölkerung über ein Problem-Crowdsourcing in Social Media direkt ansprechen und die Menschen einladen, selbst zu aktiv Handelnden zu werden. Vor allem Gruppen, die von den Einschränkungen besonders stark betroffen sind, wie junge, stark vernetzte Erwachsene, mobile Vielbeschäftigte, Personen mit Mehrfachbelastungen in privater und beruflicher Hinsicht oder sozial hoch aktive Senioren werden eingeladen, ihre persönliche Betroffenheit als auch Beobachtungen zu psychosozialen Risiken bei anderen Menschen in der COVID-19-Krise anonym mitzuteilen, wenngleich sich der Teilnehmerkreis nicht auf sie beschränken wird, sondern breiter zu sehen ist. In der Analyse werden über einen intelligenten Mustererkennungsprozess bisher verdeckte, neue Gefährdungslagen und Problemstellungen direkt aus den Rückmeldungen der Teilnehmer sichtbar und können in der Folge entsprechend berücksichtigt werden.
- Handlungsfeld 2 – **Co-Creation Prozess mit interdisziplinären Experten und Praktikern**: Zwischen Mai und Juli 2020 führt die LBG einen Co-Creation Prozess durch, bei dem Experten und Praktiker aus unterschiedlichen Bereichen und Disziplinen gezielt zusammengeführt werden, um Vorschläge für neue Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der COVID-19-Krise zu entwickeln und der Politik als auch der Forschung damit klare, evidenzbasierte Empfehlungen für nötige Schritte geben zu können. Kernbestandteile dieses Co-Creation Prozesses sind drei bis vier Online-Workshops mit Experten und Praktikern zu wichtigen Brennpunktthemen der psychischen Gesundheit, z.B. im Bildungsbereich, in Arbeit, Familie und Gesamtgesellschaft inklusive vor- und nachgelagerter Schritte der Problemanalyse und Ergebnisaufbereitung. Ergebnis dieses Prozesses sind fundierte Vorschläge für neue Maßnahmen, welche von der Politik gesetzt werden sollen, um die psychische Gesundheit in der COVID-19-Krise zu stärken bzw. besondere gefährdete Gruppen zu unterstützen sowie Empfehlungen für besondere relevante neue Forschungsthemen in diesem Bereich, welche aufgegriffen werden sollten, um neue Lösungen entwickeln zu können.

Die Initiative wird von einem Unterstützungskomitee aus wichtigen Entscheidungsträgern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft in der Öffentlichkeit vertreten. Der Gesamtprozess wird von einem interdisziplinären ExpertenInnen-Team begleitet und unterstützt.

### **3. Co-Creation Workshop „Soziale Isolation und Vereinsamung“ am 1. Juli 2020**

---

#### **3.1. Über den Workshop**

Zeitgleich zur Crowdsourcing-Initiative bringt die Ludwig Boltzmann Gesellschaft in online durchgeführten Co-Creation Workshops ExpertInnen und PraktikerInnen aus unterschiedlichen Bereichen und Disziplinen zusammen. Gemeinsam werden auf Basis der ersten Ergebnisse des Crowdsourcings Vorschläge für neue Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Menschen in und nach der Corona-Pandemie entwickelt. Außerdem werden besonders relevante neue Themen für die Forschung identifiziert (offene Forschungsfragen). Im Fokus der drei Co-Creation Workshops stehen, analog und leicht zeitlich nachgelagert dem Crowdsourcing, nacheinander die Themen Bildung & Lernen, Arbeit & Beruf und soziale Isolation & Vereinsamung, jeweils in Verbindung mit psychischer Gesundheit.

#### **Thema Soziale Isolation und Vereinsamung**

Die Corona-Pandemie hat unser soziales Leben verändert. Um die Ausbreitung des Virus einzudämmen, müssen direkte Sozialkontakte mit Menschen, die nicht im gleichen Haushalt wohnen, reduziert und zeitweise sogar komplett eingestellt werden. Diese strengen Maßnahmen waren und sind vor allem für Personen besonders einschneidend, die ohnedies alleine leben, aufgrund von körperlicher oder psychischer Einschränkung ein bereits reduziertes soziales Leben haben oder zu COVID-19-Risikogruppen gehören und daher besonders isoliert leben müssen bzw. mussten. Aber auch Menschen, die nicht alleine wohnen, leiden unter der Situation.

Zwar wurden die sehr strengen Vorgaben in puncto Distanz wieder gelockert, ein soziales Leben wie vor der Corona-Krise ist jedoch für viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen noch immer nicht möglich. Das hat Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

- Wie nehmen Menschen soziale Isolation (zum Wohle der Gemeinschaft oder zu ihrem eigenen Schutz) wahr und welche Belastungen oder auch Erleichterungen bedeutet die Isolation für sie?
- Was bedeutet die Reduktion der sozialen Kontakte insbesondere für Menschen, die vor der Corona-Pandemie ein sozial hoch aktives Leben geführt haben?
- Was bedeutet der Umstieg sozialer Begegnungen von der realen physischen auf die digitale Welt?

#### **3.2. Ziel des Co-Creation Workshops**

Ziel des Co-Creation Workshops ist es, neue Maßnahmen in Form von politischen Handlungsempfehlungen zu entwickeln, welche die psychische Gesundheit der Menschen in Österreich stärkt. Zusätzlich sollen neue Forschungsfragen identifiziert werden.

Der Fokus des Workshops liegt auf jenen Personengruppen, die 1) in besonderem Ausmaß von sozialer Isolation und Vereinsamung im Zuge der Corona-Krise betroffen sind (→ inklusive psychisch Erkrankter) und 2) vor der Corona-Krise nicht zu den psychisch Gefährdeten bzw. Erkrankten gezählt haben und für die das existierende Angebot nicht adäquat ist (→ neue Gruppen an Personen, die psychisch gefährdet sind).

### 3.3. Ablauf des Co-Creation Workshops

Der Co-Creation Workshop zum Thema „soziale Isolation und Vereinsamung“ findet am 1. Juli 2020 von 13:00-15:30 online via Zoom statt.

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/86995310744>

Meeting-ID: 869 9531 0744

### AGENDA

- Begrüßung durch die Geschäftsführerin der Ludwig Boltzmann Gesellschaft, Claudia Lingner
- Vorstellung der Initiative, Ziele des Workshops und der TeilnehmerInnen
- In Kleingruppen werden folgende Fragen erarbeitet:
  - Welche neuen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen sollen der Politik empfohlen werden, damit durch Covid-19 psychisch belastete bzw. gefährdete Personengruppen besser unterstützt werden können? (Fokus auf bisher nicht Belastete bzw. Erkrankte)
  - Welche neuen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen sollen der Politik empfohlen werden, damit bereits bisher psychisch gefährdete und erkrankte Personengruppen, die durch Covid-19 zusätzlich belastet sind, besser unterstützt werden können? (Fokus auf bereits bisher Gefährdete bzw. Erkrankte)
  - Bei welchem Themen reichen die bisherigen Forschungsergebnisse nicht aus, um Maßnahmen vorzuschlagen? Bei welchen Themen sollten daher neue Forschungsarbeiten angeregt werden, um die psychische Gesundheit der Personengruppen wiederherzustellen bzw. zu erhalten?
- Präsentation und Diskussion der Ergebnisse aus den drei Kleingruppen
- Ausblick und Abschluss

### 3.4. TeilnehmerInnen

Name	Funktion und Organisation
Johann Beran	Arbeits- und Notfallpsychologe, Wien
Jutta Fiegl	Vizerektorin der Sigmund Freud Privatuniversität und Präsidentin der Gesellschaft Österreichischer Psychotherapeut*innen (VÖPP)
Veronika Guggenberger-Kranewitter	Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Christian Jagsch	Vorstand der Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Raphaela Kaisler	Lead Patient and Public Involvement, Open Innovation in Science Center der Ludwig Boltzmann Gesellschaft (Moderation)
Caroline Kerschbaumer	Geschäftsführerin von ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus Arbeit
Ulrike Klein	Referentin, VertretungsNetz – Erwachsenenvertretung, Patientenanzwtschaft, Bewohnervertretung
Eva-Maria Koelbl-Perner	Leiterin des Referats für Krankenhausseelsorge Kärnten

Edwin Ladinser	Leiter der Beratungsstelle und Geschäftsführer HPE Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
Gertraud Leimüller	Geschäftsführerin winnovation - Open Innovation Forschung und Beratung (Gesamtmoderation)
Sabine Liebentritt	Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Donau-Universität Krems
Claudia Lingner	Geschäftsführerin Ludwig Boltzmann Gesellschaft und Initiatorin von Reden Sie mit!
Jean Paul	Forschungsgruppenleiterin, Ludwig Boltzmann Gesellschaft Forschungsgruppe Village, Medizinische Universität Innsbruck, Österreich
Johanna Rohrhofer	Senior Researcher winnovation - Open Innovation Forschung und Beratung (Moderation)
Ulrike Schmidt	Stv. Direktorin und Forschungsgruppenleiterin Unipsychiatrie Bonn
Katja Schweizer	Psychologin und Notfallpsychologin, Koordinatorin kids.line Salzburg
Judit Simon	Professorin für Gesundheitsökonomie und Leiterin der Abteilung für Gesundheitsökonomie am Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien
Barbara Stelzl-Marx	Historikerin, Leiterin des Ludwig Boltzmann Instituts für Kriegsfolgenforschung
Silvia Wasserbacher-Schwarzer	Senior Researcher winnovation - Open Innovation Forschung und Beratung (Moderation)
Thomas Wochele-Thoma	Ärztlicher Leiter Caritas ED Wien, Psychiater und Psychotherapeut, Co-Investigator am Ludwig Boltzmann Institute Digital Health & Patient Safety
Ingrid Zechmeister-Koss	Leitung Gesundheitsökonomie & Versorgungsforschung, Strategie und Management Support, HTA Austria - Austrian Institute for Health Technology Assessment GmbH

## 4. Erste Ergebnisse aus dem Crowdsourcing „Soziale Isolation“

Betroffenheit schafft Wissen! Aktuell fehlt es an detaillierten Erkenntnissen, wie sich die Corona-Pandemie und die gesetzten Maßnahmen zur Eindämmung des Virus auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung auswirken. **Um konkrete Handlungsempfehlungen für die Politik und neue Forschungsthemen zu erarbeiten, bindet die Ludwig Boltzmann Gesellschaft die betroffene Bevölkerung aktiv mit ein.**

Bis Anfang Juli können BürgerInnen unter <https://corona.lbg.ac.at/> Beiträge verfassen und die Frage beantworten: „Was macht Corona mit unserer psychischen Gesundheit?“ Das Crowdsourcing ist in drei Themenbereiche gegliedert: 1) Schule & Bildung, 2) Arbeit und 3) soziale Isolation und Vereinsamung. **Bis zum 25.06.2020 wurden bereits 679 Beiträge von BürgerInnen auf der Plattform eingereicht.**

### ZWISCHENERGEBNISSE AUS DEM CROWDSOURCING

#### 1. Alleinlebende junge Personen, für die der Arbeitsplatz normalerweise die hauptsächliche Quelle des sozialen Kontakts ist, sind einsam

Für Personen, die sich stark auf die berufliche Karriere fokussieren, ist oftmals der Arbeitsplatz und das berufliche Netzwerk die Hauptquelle des sozialen Lebens. Für diese Personen bedeutet die Isolation eine hohe Belastung. Sie beschreiben, dass sie aufgrund dieser Reduktion nun viel Zeit haben sich mit ihrem Leben auseinanderzusetzen und zu viel nachzudenken. Die Personen beschreiben, dass sie Ablenkung mithilfe von Alkohol, Essen und Medien (Streaming-Dienste und Computerspiele) suchen. Auch merken sie an, dass sie den Großteil des Tages vorm Fernseher oder dem Computerschirm verbringen.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Wenn man alleine lebt, ist die Isolation besonders massiv. Auch für junge Menschen, die vor der Pandemie auch außerhalb ihres Haushalts viele Kontakte und soziale Treffen hatten.“*

#### 2. Personen isolieren sich, weil sie Angst vor Ansteckung haben

Viele Menschen haben Angst vor Ansteckung – auch nach der Lockerung der Maßnahmen. Sie haben auf der einen Seite Angst, jemanden unwissentlich anzustecken. Diese Personen belastet, dass sie vielleicht selbst Covid-19-positiv sind und es nicht wissen. Gleichzeitig sehen sie sich selbst von anderen Menschen, die möglicherweise angesteckt sind, bedroht. Häufig wird diese Situation in Zusammenhang mit dem Umgang von Kindern und Großeltern beschrieben. Eltern sind besorgt, dass ihre Kinder die Großeltern anstecken. Auf der anderen Seite haben Personen Angst, von anderen angesteckt zu werden: Sie stellen andere Menschen unter den Generalverdacht, die Krankheit zu verbreiten. Sie belastet die Wahrnehmung, dass sich manche Personen nicht an die vorgeschriebenen bzw. empfohlenen Maßnahmen halten. Sie empfinden es als frustrierend, ungerecht und gefährlich, dass die Regeln (Mundschutz) nicht von allen eingehalten und sanktioniert werden.

Beide Gruppen, sowohl jene, die Angst haben, andere anzustecken als auch vor einer Ansteckung durch andere Menschen Angst haben, isolieren sich selbst und reduzieren die sozialen Kontakte massiv und dauerhaft. Sie beschreiben, dass sich nun Freundschaften verändern. Sie empfinden es als belastend, dass der eigene Freundeskreis ihre Ängste und Sorgen nicht ernst nimmt und sie



teilweise die Situation als auch ihre Ängste belächeln. Die Personen dieser Gruppen haben Angst nach der Krise keine Freunde mehr zu haben.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Angst, die einem eingeredet wird, andere Menschen zu schaden und die daraus folgende Distanzierung, besonders zu den Großeltern.“*

### 3. Personen fehlt der Körperkontakt und die Berührungen von anderen

In den ersten Tagen des Lockdowns konnte der Kontakt gut via Telefon und Internet gehalten werden. Nach einer gewissen Zeit fehlten aber die persönlichen Kontakte im realen Leben. Personen beschreiben, dass ihnen der Körperkontakt zu anderen Personen fehlt. Insbesondere alleinlebende Personen schildern, dass sie es vermissen berührt zu werden. Jedoch wird von vielen Personengruppen beschrieben, dass sie alltägliche Begegnungen mit Umarmungen und Händeschütteln vermissen. Auch Eltern beobachten, dass ihren Kindern – oft Jugendlichen – die Berührungen von Gleichaltrigen fehlen. Belastend ist, dass sie nicht einschätzen können, wie lange diese Situation andauern wird.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Ich brauche viel Körperkontakt. Da ich Single bin und alleine lebe, hatte ich dieses Bedürfnis bisher mit klassischer Massage und Tanzabenden (Social dancing) befriedigt. Gottseidank habe ich Hund und Katze! Der Lockdown und dessen Dauer waren hart.“*

*„Inzwischen bin ich sehr unglücklich und fühle mich sehr unwohl, dass man Freunde und Bekannte nicht umarmen soll, nicht die Hand geben soll, auf Distanz bleiben soll. Ich kann den Sinn der Sache nicht mehr nachvollziehen, angesichts des geringen Risikos zu erkranken.“*

### 4. Getrennt lebende Paare, die sich nicht sehen dürfen

Voneinander getrenntlebende Paare empfinden es als Ungerechtigkeit, dass sie den Partner nicht treffen dürfen, nur weil sie nicht in einem gemeinsamen Haushalt wohnen. Diese Situation ist insbesondere zugespitzt bei Paaren, die über Ländergrenzen (Österreich – Schweiz) bzw. Bundesländer- und Gemeindegrenzen (v.a. in Tirol) getrennt leben. Sie belastet es sehr, dass der Kontakt auf das Minimum reduziert ist und sie im Gegensatz zu anderen Paaren nicht die gleichen Rechte haben.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Grenzen: Als besondere Belastung ist die Grenzsituation gerade für mich als Betroffene, da mein Partner in der Schweiz lebt. Hier waren die widersprüchlichen Aussagen als sehr schwer annehmbar, in der Pressekonferenz wurde berichtet, es ist eine Einreise mit gewissen Bedingungen möglich, am Zoll wusste niemand etwas davon und man wurde abgewiesen.“*

## 5. Personen, die in eine Abhängigkeit und Unselbständigkeit gezwungen wurden

Personen, die aufgrund ihres Alters und/oder Vorerkrankungen einer COVID-19-Risikogruppe angehören, wurden durch die Pandemie in eine Abhängigkeit von anderen Personen und in die Unselbständigkeit gezwungen. Oftmals waren diese Personen vor Corona noch sehr aktiv und haben den Alltag allein gemeistert. Durch Corona müssen jetzt Angehörige, Bekannte und Freunde Aufgaben, wie z.B. den Einkauf, für diese Personen erledigen. Diese Situation macht die Betroffenen häufig unzufrieden, v.a. weil sie Angehörige, Bekannte und Freunde um Hilfe bitten müssen. Diese Angehörigen, Bekannten und Freunde fühlen sich vielfach mehr verpflichtet zu helfen als freiwillig zu helfen, zumindest haben Betroffene mitunter diesen Eindruck. Auch diese Situation belastet die Hilfsbedürftigen. Es herrscht eine große Unzufriedenheit bei diesen Personen, die dann auch „ungehalten“ gegenüber ihren Mitmenschen werden.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Ich gehöre zur Risikogruppe und hatte große Angst. Dies führte zu Streit mit meiner Tochter als sie ihren Partner bei mir im Haus (sie bewohnt den oberen Stock) gesund pflegte (grippaler Infekt). Ich ging nicht mehr einkaufen und war auf das Entgegenkommen meiner Tochter angewiesen. Sie kaufte viele Dinge nicht so ein wie ich es wollte und auch da kam es immer wieder zum Streit. Diese Abhängigkeit ist total nervend. Ohne meinen Garten hätte ich gar nichts gemacht außer essen, fernsehen und schlafen. Wenn ich mal Rad fahren ging und mir jemand zu nahe kam, habe ich ihn richtig angepöfcht ... ich glaube ich bin richtig unsympathisch geworden.“*

## 6. Personen mit besonderen Bedürfnissen, welche in Betreuungseinrichtungen gut integriert sind bzw. waren sowie deren familiäre Betreuungspersonen

Personen mit besonderen Bedürfnissen (Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene) sind häufig in Betreuungseinrichtungen gut integriert. Betreute WGs haben z.B. Besuchsverbote für Angehörige außerhalb der WG ausgesprochen, Tagesstätten wurden geschlossen. Die Isolation in Kleingruppen bzw. in der eigenen Familie betrifft Personen mit besonderen Bedürfnissen besonders hart, weil sie den Kontakt zu anderen Menschen oftmals mehr brauchen als andere. Diese Personen können oftmals auch die Maßnahmen nicht nachvollziehen und sind traurig und verzweifelt aufgrund der Einschränkungen sozialer Kontakte.

Auch die Betreuenden aus der Familie, oftmals die Mütter, leiden sehr darunter, dass Betreuungseinrichtungen und Tagesstätten geschlossen wurden. Sie beschreiben, dass sie mit der Betreuung völlig alleingelassen waren bzw. sind. Sie sind überfordert und hilflos. Sie hätten sich erwartet, dass gewisse Betreuungsstrukturen wie Tagesstätten geöffnet bleiben. Hinzu kommt, dass auch die Betreuenden die sozialen Kontakte auf das Notwendigste reduzieren müssen, damit sie das Ansteckungsrisiko für die von ihnen betreuten Personen mit besonderen Bedürfnissen, die oftmals einer Risikogruppe angehören, minimieren.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Ich habe einige Freunde, die in einer betreuten WG wohnen. Dort ist noch Besuchsverbot. Wie man jetzt vermehrt in den Medien hört, belastet die Situation Menschen mit Behinderungen umso mehr, weil gerade SIE auf soziale Kontakte angewiesen sind und manche insbesondere auch auf emotionale Nähe, was in Zeiten des Abstandshaltens nicht immer möglich ist.“*

## 7. Schwer Kranke und deren Angehörige

Schwer Kranke (Sterbende) haben Angst, nur am Telefon Abschied von ihren Angehörigen nehmen zu können. V.a. die Angehörigen formulieren diese Angst. Sie formulieren auch, dass sie selbst durch diese Situation belastet sind. Sie würden die letzten Stunden gerne eine Begleitung sein. Für sie ist es schwer, sich vorzustellen, dass die Personen die letzten Stunden des Lebens alleine sind.

*ausgewählte Textstellen aus den Beiträgen:*



*„Am Anfang wusste man ja nicht wie massiv die Ansteckungen waren. Imaginiert nur am Telefon Abschied nehmen zu können war belastend.“*

## 5. Ergebnisse der Befragung der teilnehmenden ExpertInnen im Vorfeld des Co-Creation Workshops

Die TeilnehmerInnen des Co-Creation Workshops wurde gebeten, max. vier Personengruppen, die aus ihrer persönlichen Sicht besonders von sozialer Isolation und Vereinsamung betroffen sind und für die das übliche, existierende Angebot nicht ausreicht, zu beschreiben. Darunter können bereits psychisch erkrankte Personengruppen fallen, die nun besonders betroffen sind bzw. auch Personengruppen, die vor der Krise noch nicht gefährdet waren, psychisch zu erkranken. Gefährdungslagen könnten bereits heute sichtbar sein bzw. sich erst künftig manifestieren und erst zu einem späteren Zeitpunkt voll sichtbar werden. Folgende Fragen wurden in einer Onlineerhebung vorab vom Expert\*innen Team beantwortet:

- Was bedeuten die vergangenen und aktuellen Maßnahmen für die Psyche der betroffenen Menschen?
- Welche Personengruppen sind aus Ihrer Sicht besonders von den Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus betroffen, für die es auch kein geeignetes bereits bestehendes Unterstützungsangebot gibt?

### GEFÄHRDETE PERSONENGRUPPEN - SOZIALE ISOLATION UND VEREINSAMUNG

Die Personengruppen wurden jeweils mindestens einmal vom von den teilnehmenden ExpertInnen genannt.



#### **Ältere Menschen mit dementiellen Erkrankungen**

- Wenig Verständnis für Demenz im öffentlichen Raum sowie der allgemeinen Öffentlichkeit
- Teilweise wenig Verständnis für Sicherheitsmaßnahmen und Notsituation
- Irritation & zusätzliche Verunsicherung

Gefährdung:

Verschlechterung des kognitiven und körperlichen Zustands, steigende Verunsicherung, Verschlechterung der laufenden normalen medizinische Versorgung



### Ältere Menschen generell

- Soziale Isolation aufgrund von Ansteckungsgefahr
- Stigmatisierung
- Kein sozialer Kontakt, kein Körperkontakt
- Verlust sozialer Kompetenzen

Gefährdung: Depression, Gefühle von Einsamkeit und Alleine-Sein, Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, pessimistische Zukunftsaussichten Gefahr psychischer Beeinträchtigung, Gefahr von Depressivität, Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht, Angst vor Erkrankung, Angst vor dem Sterben, Angst vor Alleinsein in Krankheit



### Menschen in Pflegeheimen / Pflegeeinrichtungen

- z.B. auch Personen mit speziellen Einschränkungen der körperlichen oder geistigen Fähigkeiten
- Isolation durch Besuchsverbot
- Reduzierung der Kontakte durch Pflegepersonal und schlechtere Versorgung
- Zunehmende Angst vor dem Corona-Virus, da Pflegeheime oft betroffen sind
- Steigende Verunsicherung
- Einschränkungen der persönlichen Freiheit

Gefährdung: Verlust an Körperkontakt, Einschränkung der persönlichen Freiheit, Abkehr von Routinen und dadurch zunehmende Irritationen, Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands, depressive Störungen



### Ältere Menschen mit psychischen Vorerkrankungen

- Menschen mit chronischen und rezidivierenden depressiven Episoden sowie Vorbelastungen durch Traumata sind besonders vulnerabel
- Isolation und Vereinsamung kann zu Dekompensation führen

Gefährdung: Traumareaktivierung, schwere depressive Episode häufig mit wahnhaften Symptomen, Verschlechterung der psychischen Gesundheit, Suizidversuche



### Alleinlebende

- Weniger soziale Kontakte und dadurch mangelnde emotionale sowie soziale Unterstützung im Alltag
- Einsamkeit und soziale Isolation
- Ältere Menschen, verwitwete Personen

Gefährdung: Einsamkeit und Verschlechterung der psychischen sowie körperlichen Gesundheit, Schlafstörungen



### Menschen in Haft

- Besuchsverbot von Verwandten bzw. sehr starke Einschränkung der Besuchszeiten
- Eventuell Arbeitsverbot und Reduzierung der Aktivitäten

Gefährdung:

- Durch Inhaftierung bereits höheres Risiko bzgl. psychischer Erkrankungen bzw. Vorerkrankungen vorhanden
- Verschlechterung des psychischen sowie körperlichen Gesundheitszustands, Einsamkeit und Abgeschiedenheit, Perspektivenlosigkeit



### Jugendliche mit ersten partnerschaftlichen Erfahrungen

- Eltern sind nicht immer die besten Ansprechpartner, andere soziale Unterstützungssysteme fallen weg
- Einschränkung der persönlichen Freiheit
- Reduzierung von Hobbies und sozialen Kontakten
- Verzögerung der sexuellen Entwicklung - Körperbewusstsein

Gefährdung:

Einsamkeit, Verunsicherung und Verschlechterung der psychischen Gesundheit, negatives Körperbewusstsein, Verzögerung von Entwicklung



### Kinder aus finanziell schwachen Familien

- Ressourcenknappheit (z.B. digitale Infrastruktur, Bücher und Lernmaterialien)
- Wenig Platz zuhause

Gefährdung:

soziale Isolation und Rückzug, Verschlechterung der Bildungschancen, aggressives Verhalten, Verschlechterung des Gesundheitszustands



### Angehörige von Risikogruppen mit positiver Covid-19-Testung

- Sonderstatus kann zu Stigmatisierung führen
- „pathologische Realangst“
- Starke Verunsicherung

Gefährdung:

Vermeidungsverhalten, Angst- u. Zwangsstörungen, pathologische Realangst und dadurch Rückzug bis zu starken Verhaltensänderungen



### Menschen mit psychischen Vorerkrankungen

- Unterbrechung von Therapievorgängen bzw. Umstieg auf digitales Angebot
- Soziale Isolation und mangelnde emotionale Unterstützung
- Vereinsamung und sozialer Rückzug

Gefährdung:


Verschlechterung des Gesundheitszustands, Zunahme bzw. Verstärkung von depressiven Zuständen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Zwangserkrankungen, Sozialphobien





### Menschen, die aufgrund ihres asiatischen Aussehens, ihrer Herkunft oder Religion angefeindet werden

- Personen mit asiatischem Aussehen (Ursprung des Corona-Virus in China)
- Durch die Veränderung der medialen Corona-Berichterstattung weg vom Fokus China haben sich auch die Anfeindungsmuster geändert hin zu:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geflüchteten Menschen</li> <li>- MuslimInnen</li> </ul>
Gefährdung:	Soziale Isolation von bestimmten Bevölkerungsgruppen durch rassistische Motive und Verstärkung von Vorurteilen: Es werden Ängste in der breiten Bevölkerung geschürt, dass sich „die Anderen“ nicht so gut an die Ausgangsbeschränkungen und Hygienemaßnahmen halten und damit eine Gefahr darstellen.

	<p><b>Volksschulkinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wegen Schulschließung oft Homeschooling &amp; Betreuung durch Eltern</li> <li>• LehrerInnen als wichtige Bezugsperson fallen weg</li> <li>• Tagestruktur fällt weg bzw. stark geändert</li> </ul>
Gefährdung:	Negative Auswirkungen auf Lernentwicklung, Motivation und soziale Entwicklung der Kinder

	<p><b>Kinder und Jugendliche mit psychischer Erkrankung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussetzen/Abbruch des stationären Aufenthalts bei zahlreichen Kindern und Jugendlichen</li> <li>• Therapiepause bzw. Umstieg auf digitale Angebote (Therapie via Skype)</li> <li>• Schließung von Jugendzentren, kein Besuch von SozialarbeiterInnen</li> </ul>
Gefährdung:	Destabilisierung, Einsamkeitsgefühle, Beziehungsabbrüche mit SozialarbeiterInnen, Vertrauensverlust in Unterstützungssysteme, Verlusterfahrungen & Retraumatisierung, Verschlechterung der allgemeinen Symptomatik bzw. Symptomverschiebung

	<p><b>Kinder und Jugendliche ohne psychische Erkrankung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulschließungen, Schließung von Jugendzentren</li> <li>• Weniger Kontakt mit Gleichaltrigen und Großeltern</li> <li>• Kein Ausüben von Hobbies möglich</li> <li>• Hindernisse für die erste Liebe</li> </ul>
Gefährdung:	Loslösen von Eltern kann verzögert werden, Störung der emotionalen und sozialen Entwicklung,

## 6. Literaturüberblick: Auswahl an bisherigen Erkenntnissen zu Auswirkungen der Covid-19 Pandemie

---

Das Thema Einsamkeit wird als strukturelles, gesamtgesellschaftliches Problem betrachtet, das auf weitreichende Veränderungen im gesellschaftlichen, beruflichen und familiären Leben zurückzuführen ist. (Eyerund et al., 2019). Aktuell wird dem Thema mit Hinblick auf die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Verordnungen zur sozialen Isolation im gesellschaftlichen und politischen Diskurs besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Während soziale Isolation vor allem eine physische Trennung von anderen Menschen bedeutet, beschreibt Einsamkeit allerdings ein länger andauerndes subjektives Gefühl der Ausgrenzung aus sozialen Gruppen und eine Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Peplau & Perlmann 1982 zitiert nach Eyerund et al., 2019). Einsamkeit ist daher nicht automatisch mit objektiver Isolation, dem Allein-sein oder Abgeschiedenheit gleichzusetzen. Nichtsdestotrotz kann insbesondere die unfreiwillige soziale Isolation das subjektive Gefühl von Einsamkeit verstärken bzw. hervorrufen (Schiestel et al., 2020).

Einsamkeit hat nachgewiesene negative Auswirkungen auf die Gesundheit (Barreto et al., 2020). Die britische Regierung bezeichnet Einsamkeit sogar als eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen für die Gesellschaft unserer Zeit (HM Government, 2018 in Eyerund et al., 2019). So könne Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit während der Corona-Krise, wie die Kontaktsperre und Abstandsregeln zwar physische Krankheiten verhindern, gleichzeitig können jedoch vor allem strikte Quarantäneregeln negative psychische Effekte hervorrufen (Brooks et al., 2020; Pieh et al., 2020). Menschen, die über kein stabiles Netzwerk aus Partnerschaft, Familie, FreundInnen und ArbeitskollegInnen verfügen, sind gefährdet, sich während der Corona-Krise noch einsamer zu fühlen. Auch ökonomisch benachteiligte Personengruppen sowie Menschen mit psychischen und/oder physischen Vulnerabilitäten sind in Krisenzeiten oft zusätzlichen Stressfaktoren ausgesetzt und benötigen daher besondere soziale und emotionale Unterstützung. Der zusätzliche Stress, dem einsame und Menschen in prekären Lebenssituationen ausgesetzt sind, schlägt sich häufig auch auf die Schlafqualität nieder (Schiestel et al., 2020). Eine Untersuchung der Universität Wien im Rahmen des Austrian Corona Panel Project zeigt, dass sich Ängste und Sorgen um gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken negativ auf die Schlafqualität auswirken und dass eine Korrelation zwischen Einsamkeitsgefühlen und Schlafstörungen besteht (Schiestel et al., 2020). Die Veränderungen der Schlafqualität sind demnach ein Indiz für psychische Auswirkungen der Corona-Krise.

Alleinlebende Personen sind in der Corona-Krise in einem besonderen Ausmaß von den Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie betroffen. In der internationalen Forschung finden sich unterschiedliche Typologien von Alleinlebenden. Es wird größtenteils unterschieden, ob das Alleinleben freiwillig oder durch äußere Umstände bedingt ist und wie lange der Status anhält (Bacher et al., 2020). Mit Blick auf die Lebensphasen lassen sich grob drei Gruppen differenzieren: Die Gruppe der jungen Alleinlebenden, die vielfach beruflich eingebunden ist, die entweder keine Partnerbeziehung hat und vielfach die Familiengründung noch vor sich hat. Die zweite Gruppe der Alleinlebenden sind die Geschiedenen und Getrenntlebenden und die dritte anwachsende Gruppe sind die älteren, verwitweten Personen, vorwiegend Frauen (Bacher et al., 2020). Alle diese unterschiedlichen Gruppen von Alleinlebenden sind von den Distanzierungsregeln während der Quarantäne besonders betroffen, da sie niemanden im Haushalt haben mit dem sie sich austauschen und im Freien spazieren gehen können. Diese besondere Herausforderung spiegelt sich auch im Gefühl der Einsamkeit wider: bei allen Typen von Alleinlebenden sind Einsamkeitsgefühle signifikant höher als bei Menschen, die in Haushalten mit zwei oder mehr Personen leben (Bacher et al., 2020)

Eine Studie des deutschen Jugendinstituts legt den Schwerpunkt auf Veränderungen des Lebensalltags von Kindern während der Corona-Krise und untersucht dabei die Einschätzungen von Eltern bezüglich des Einsamkeitserleben ihrer Kinder während der Ausgangsbeschränkungen und allgemeinen gesundheitspolitischen Maßnahmen (Langmayer et al., 2020). Durch die Ausgangsbeschränkungen und Schulschließungen haben sich die Kontaktmöglichkeiten für Kinder deutlich reduziert. Sowohl der Kontakt zu den Großeltern als auch der Austausch und das Zusammensein mit Gleichaltrigen fiel für viele Kinder über einige Wochen aus und die meisten Kinder haben mehr Zeit alleine, mit den eigenen Eltern oder gegebenenfalls mit Geschwistern verbracht. Mehr als jedes vierte Kind erlebte in der Quarantäne nach Einschätzung der Eltern Gefühle der Einsamkeit. Die meisten Eltern gaben an, zu wahrzunehmen, dass sich ihr Kind in der Corona-Zeit teilweise einsam fühlte, wobei Mütter die Lage ernster beurteilen als Väter (Langmayer et al., 2020). Im Vergleich von Einzel- und Geschwisterkindern, schätzen Eltern die Einsamkeit bei Einzelkindern viel stärker ein als bei Kindern mit Geschwistern im selben Haushalt, da diese oft füreinander Gesprächs- und Spielpartner stellen und in gewisser Weise die Lücke fehlender Freundschaftsbeziehungen und sozialer Kontakte füllen können. Auch das Alter der Kinder spielt eine deutliche Rolle, wobei ältere Kinder von ihren Eltern seltener als einsam eingeschätzt werden als jüngere Kinder. Hier mag die größere Selbständigkeit älterer Kinder in der Kontaktaufnahme mit Freunden via Smartphone eine bedeutende Rolle spielen. Keine Unterschiede bei der Einschätzung der Einsamkeit zeigen sich im Vergleich von Familien, die in eher ländlichen und jenen, die in eher städtisch geprägten Wohnorten leben (Langmayer et al., 2020)

Die Corona-Krise hat mitunter auch sehr großen Einfluss auf die Mediennutzung, sowohl im Arbeits- und Bildungskontext, wie Homeoffice und Homeschooling, als auch im privaten Bereich. Während der Corona-Krise kam es zu einer gesteigerten Nutzung von sozialen Netzwerken, Messaging Apps und Tools für Livestreaming und Videokonferenzen (Boomgaarden et al., 2020). Durch das Arbeiten und Lernen von zu Hause aus erlebte die Digitalisierung unserer Lebenswelten einen enormen Schub und einige Kommunikationstechnologien wurden rasch und teilweise erstmalig in der gelebten Praxis übernommen. Ein gutes Beispiel dafür ist die starke Zunahme von Videokonferenz-Tools, die sowohl für die Telearbeit als auch für Kommunikation und Austausch mit Lehrenden unabdingbar sind. Laut der Medienpsychologin Prof. Tapete können soziale Medien und digitale Teilhabe sozialer Isolation sehr gut entgegenwirken (Stuhlemmer, 2020). In der Arbeitswelt sowie in der Freizeit ermöglichen soziale Medien und digitale Angebote den Austausch zwischen KollegInnen und FreundInnen. Formelle sowie informelle Kommunikation kann Menschen somit auch in sozial isolierenden Situationen miteinander verbinden. Zudem achten NutzerInnen im Bereich der digitalen Mediennutzung wieder zunehmend auf Qualität der Inhalte. So werden vor allem wieder vermehrt die Online-Angebote öffentlich-rechtlicher Fernsehsender sowie Zeitungen, die für Seriosität und Qualität stehen, nachgefragt (Stuhlemmer, 2020). Soziale Medien lassen aber auch ganz neue Kontakte und Momente der Solidarität entstehen und können somit auch einen neuen Gemeinschaftssinn fördern und unterschiedliche Menschen - lokal und global - miteinander vernetzen. Mithilfe von sozialen Apps und Netzwerken sind soziale Initiativen entstanden– vom gemeinsamen Musizieren am Balkon bis hin zur Organisation von Einkäufen für ältere Menschen während der Quarantäne. Soziale Medien, digitale Teilhabe und Interaktion können so ein Gefühl von Gemeinschaft und sozialer Einbettung vermitteln, dennoch können sie keine körperliche Nähe ersetzen und direkten sozialen Kontakt und gesellschaftlichen Austausch nicht dauerhaft kompensieren (Endter et al., 2020).

Die steigende Mediennutzung und Relevanz digitaler Infrastruktur und Kompetenzen legt auch die digitale Chancenungleichheit zwischen verschiedenen Arbeitsumfeldern und Personengruppen offen. ExpertInnen sprechen in diesem Zusammenhang oft von einem digital gap, also einer digitalen Kluft innerhalb unserer Gesellschaft, wo starke Differenzen zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen bezüglich des Zugangs zu digitalen Angeboten sichtbar werden (Ackeren et al., 2020). Im Bildungskontext muss daher unter anderem mitbedacht werden, dass es



Familien gibt, die nicht ständig Zugriff auf digitale Endgeräte haben oder teilweise ohne Internetanschluss, Computer und Drucker leben bzw. sich diese Ressourcen mit mehreren Familienmitgliedern teilen müssen. Wenn Zugang zu digitalen Medien aufgrund mangelnder Infrastruktur oder digitaler Medienbildung in geringerem Ausmaß vorhanden ist, ist es auch schwieriger an schulische Lernaufgaben heranzukommen und diese in der vorgegebenen Frist zu bearbeiten (Ackeren et al., 2020). Ähnlich verhält es sich in Bezug auf unterschiedliche Berufsgruppen und Arbeitsbranchen, wo unterschiedliche digitale Entwicklungen, Kompetenzen und Fortbildungen vorhanden bzw. unterstützt werden. Ebenso gravierend sind in diesem Zusammenhang und im Hinblick auf digitale Kompetenzen im Allgemeinen auch die Unterschiede zwischen den Generationen (Endter et al., 2020). So sind unter jungen Menschen relativ viele Internet-NutzerInnen, während bei älteren Generationen eher die Altersgruppe der „jüngeren Älteren“ zwischen 65- bis 79 und Ältere mit höherem Bildungsabschluss die Potenziale der Digitalisierung für sich in Anspruch nehmen und dadurch selbst etwaigen sozial isolierenden Momenten entgegenwirken können. Es gibt also nicht nur Unterschiede hinsichtlich des Internetzugangs und den damit verbundenen digitalen Möglichkeiten zwischen älteren und jüngeren Menschen, sondern auch innerhalb der Gruppe der älteren Menschen. Diese Älteren können auch während der Corona-Pandemie das Internet nutzen, um sich zu informieren, Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen und ihre sozialen Kontakte zu pflegen, um sowohl ihre psychische als auch physische Gesundheit zu fördern (Endter et al., 2020).

#### Literaturangaben:

- Ackeren, Isabell van; Endberg, Manuela; Locker-Grütjen, Oliver (2020) *Chancenausgleich* in der Corona-Krise. Die soziale Bildungsschere wieder schließen - Die deutsche Schule 112 (2020) 2
- Bacher J, Beham-Rabanser M (2020). Allein leben in Zeiten von Corona. Austria Corona Panel Project. Universität Wien.
- Barreto M, Victor C, Hammond C, Eccles A, Richins MT, Qualter P (2020) Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*.
- Boomgaarden, H.G., Eberl, J., Lebernegg, N., Partheymüller, J. (2020), Alte und neue Medien: Informationsverhalten in Zeiten der Corona-Krise. Austrian Corona Panel Project. Universität Wien.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L. Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920
- Endter, C., Hagen, C., & Berner, F. (2020). Ältere Menschen und ihre Nutzung des Internets: Folgerungen für die Corona-Krise. (DZA-Fact Sheet). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Eyerund, T. und Orth, A.K. (2019) Einsamkeit in Deutschland. Aktuelle Entwicklungen und soziodemographische Zusammenhänge. Institut der deutschen Wirtschaft, IW-Report 22/2019.
- Langmeyer A, Gughör-Rudan A, Naab, T, Urlen M, Winklhofer A (2020). Kindsein in Zeiten von Corona: Erste Ergebnisse zum veränderten Alltag und zum Wohlbefinden von Kindern.
- Deutsches Jugendinstitut, Schiestel, D., Kalleitner F, Kittel B (2020). Wen die Krise bis in den Schlaf verfolgt: Ein Einblick in die Schlafqualität in Österreich. Austria Corona Panel Project, Universität Wien.
- Schiestel D., Pinkert F (2020). Einsamkeit in der Coronakrise. Austrian Corona Panel Project. Universität Wien.
- Stuhlemmer, Klebs. Corona Auswirkungen: Soziale Medien wirken positiv im Kampf gegen soziale Isolation. Universität Hohenheim.  
[https://www.unihohenheim.de/pressemitteilung?tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=47153](https://www.unihohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews[tt_news]=47153)
- Pieh, C. and Budimir, S. and Probst, T., Mental Health during COVID-19 Lockdown: A Comparison of Austria and the UK, 4. Mai 2020

## 7. Gesammelte Literaturempfehlungen der teilnehmenden ExpertInnen

---

- Linden, M., Dirks, S. & Glatz, J. Die „Pathologische Realangst“ am Beispiel kardiovaskulärer Erkrankungen. Psychosom Konsiliarpsychiatr 2, 248–254 (2008). <https://link.springer.com/article/10.1007/s11800-008-0134-0#citeas>
- UNHCR. Vorschläge für ein verbessertes Obsorgesystem: [https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2019/02/AT\\_UNHCR\\_Obsorge-für-unbegleitete-Kinder-und-Jugendliche.pdf](https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2019/02/AT_UNHCR_Obsorge-für-unbegleitete-Kinder-und-Jugendliche.pdf)