

EFFEKT DES COVID-19 ASSOZIERTEN LOCKDOWNS IN ÖSTERREICH AUF ERHOLUNG UND WOHLBEFINDEN

Erwin GOLLNER^{*a} und Gerhard BLASCHE^b

^aFachhochschule Burgenland GmbH, Department Gesundheit, Eisenstadt ^bMedizinische Universität Wien, Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin Zentrum für Public Health, Wien

* Corresponding Author: Erwin GOLLNER, erwin.gollner@fh-burgenland.at

Abstract. In einer Zwischenauswertung einer laufenden Studie einer Medizinischen Universität und der Fachhochschule wurde die Auswirkung des CoViD-19 assoziierten Lockdowns in Österreich auf Erholung und Wohlbefinden untersucht. Die vorliegende Zwischenauswertung beruht auf der ersten von zwei Befragungen von 1216 Personen in Ostösterreich. Es zeigte sich, dass Personen, die den Lockdown als einschränkend erlebten sich schlechter erholen konnten und häufiger erschöpft und gestresst waren. Die eingeschränkte Erholung zeigte sich darin, dass die Betroffenen in der Freizeit schlechter abschalten konnten, ein geringeres Maß an Zugehörigkeit zu nahestehenden Personen erlebten und in ihrer Selbstbestimmung eingeschränkt waren. Darüber hinaus hielten sich jene, die den Lockdown als einschränkend erlebten, seltener an die Covid-19 Schutzmaßnahmen. Hierbei spielt die eingeschränkte Erholung jedoch nur eine geringe Rolle, im Vordergrund stehen Sorgen um die Gesundheit und Sorgen um die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen, wobei Gesundheitsorgen zur Regelbefolgung animierten, wohingegen wirtschaftliche Sorgen mit einer geringeren Bereitschaft zur Regelbefolgung einhergingen.

Keywords: Covid-19, Erholung, Wohlbefinden

1 EINLEITUNG

Der vorliegende Beitrag ist eine Zwischenauswertung einer laufenden Studie, bei der geplant ist, die Auswirkungen des Lockdowns auf Erholung und Wohlbefinden in einem Längsschnittsdesign auf Basis von mindestens zwei Erhebungen zu untersuchen. Die vorliegende Auswertung bezieht sich auf die erste Erhebung, welche Ende Jänner/Anfang Februar 2021 durchgeführt wurde. Die Covid-19 Pandemie hat zu einer Verringerung des Wohlbefindens und einer Zunahme von Stress, Angst und Depression in der Allgemeinbevölkerung geführt [1,2]. Ursachen hierfür sind vielfältig und verändern sich vermutlich auch im Laufe der Pandemie. Faktoren zu Beginn der Pandemie waren unter anderem eine persönliche Infektion bzw. die Befürchtung einer persönlichen Infektion, die Dauer des ununterbrochenen Aufenthalts in der eigenen Wohnung, sowie der Mangel an sozialen Kontakten [3,4]. Generell sind Frauen und jüngere Personen stärker betroffen, ebenso Arbeitslose und Personen mit geringerer Ausbildung [3,5].

Die vorliegende Zwischenauswertung zielt darauf ab, die Auswirkung der erlebten Einschränkung durch den Lockdown auf Erholung und in weiterer Folge auf Erschöpfung, Stresserleben und die Befolgung der Covid-19 Schutzmaßnahmen zu untersuchen. Wir nehmen an, dass einer der Hauptgründe, den Lockdown als einschränkend zu erleben, die Beschränkung der Freizeitaktivitäten ist. Wir nehmen überdies an, dass Personen durch die objektive Einschränkung der Freizeit unterschiedlich stark betroffen sind.

2 METHODIK

Die Zwischenauswertung beruht auf einer Querschnittserhebung, welche während des dritten Lockdowns im Zeitraum von 19. Jänner bis 7. Februar 2021 in Ostösterreich durchgeführt wurde. Die Erhebung erfolgte online (soscisurvey), die Teilnehmer wurden über E-Mail kontaktiert. Die Stichprobe ist eine Gelegenheitsstichprobe. Personen wurden über das Department Fachhochschule sowie über die Landesgruppe Niederösterreich des Berufsverbands Österreichischer Psychologen und Psychologinnen rekrutiert und umfassen Studierende und Absolventen und Absolventinnen der Fachhochschule, Beschäftigte von Betrieben sowie Psychologen und Psychologinnen. In Summe haben 1371 Personen die erste Befragung ausgefüllt, für die Auswertung wurden vollständige Datensätze von Erwerbstätigen bzw. Studenten herangezogen. Die endgültige Stichprobe umfasste 1216 Personen mit einem mittleren Alter von 38.7 ± 11.4 Jahren, davon waren 731 Frauen und 199 Studierende. Der überwiegende Teil der Studienteilnehmer hatte ein Hochschulstudium (51.3%) bzw. einen Maturaabschluss (29.5%). Hochschulstudium (51.3%) bzw. einen Maturaabschluss (29.5%).

2.1. VARIABLEN

Abhängige Variablen waren Erschöpfung, wahrgenommener Stress und die Befolgung der Covid-19 Schutzmaßnahmen. *Erschöpfung* wurde mit 10 Items der Fatigue Assessment Scale erfasst (Itembeispiel: „In den letzten 7 Tagen fühlte ich mich durch Erschöpfung beeinträchtigt“, Cronbachs Alpha = .92) [13]. *Wahrgenommener Stress* wurde mit der Perceived Stress Scale erfasst (Itembeispiel: „Wie oft hatten Sie sich in den letzten 7 Tagen nervös und „gestresst“ gefühlt?“, Cronbachs Alpha = .89) [14]. Die *Nicht-Befolgung der Covid-19 Schutzmaßnahmen* wurde mit den drei Items „Es gelingt mir gut, mich an die Regeln zur Eindämmung der Corona-Infektion zu halten“, „Ich stelle fest, dass ich bei der Befolgung der Corona-Regeln nachlässig bin“ und „Meine Abneigung gegen die Corona-Verhaltensregeln hat zugenommen“ mittels 6-teiliger Antwortskala mit den Randwertbeschriftungen „trifft gar nicht zu“ und „trifft völlig zu“ erhoben (Cronbachs Alpha = .73). Erholungserleben wurde mit drei Skalen in Anlehnung an [15] erhoben: *Abschalten von der Arbeit* (3 Items, Itembeispiel: „In den vergangenen 7 Tagen war es mir in meiner Freizeit möglich, mich von arbeitsbezogenen Gedanken zu lösen“, Cronbach Alpha = .92), *Autonomie* (3 Items, Itembeispiel: „In den vergangenen 7 Tagen war es mir in meiner Freizeit möglich, mein Handeln selbst zu bestimmen“, Cronbachs Alpha = .82) und *Verbundenheit* (3 Items, Itembeispiel: „In den vergangenen 7 Tagen war es mir in meiner Freizeit möglich, enge Verbundenheit mit den Menschen in meinem sozialen Umfeld zu erfahren“, Cronbachs Alpha = .88). Die Kontrollvariable *Arbeitsbelastung* wurde in Anlehnung an die Skala Arbeitsanforderungen des Fragebogens COPSOQ III erhoben [16] (4 Items, Itembeispiel: „Wie häufig kam es vor, dass Sie nicht genügend Zeit hatten, alle Ihre Aufgaben zu erledigen?“, Cronbachs Alpha = .88). Die Covid-19 bezogenen Gesundheitsorgen wurden mit zwei Items erfasst: „Ich mache mir aufgrund der Covid-19-Pandemie Sorgen um meine Gesundheit“ und „Ich mache mir aufgrund der Covid-19 Pandemie Sorgen um die Gesundheit mir nahestehender Personen“ (Variableninterkorrelation $r = .51$, Cronbachs Alpha = .68). Die Covid-19 bezogenen Sorgen mit wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Belangen wurden mit zwei Items erfasst: „Ich mache mir aufgrund der Covid-19 Pandemie Sorgen um meine wirtschaftliche Situation“ und „Ich mache mir aufgrund der Covid-19 Pandemie Sorgen um die wirtschaftlichen, sozialen und/oder politischen Auswirkungen“ (Variableninterkorrelation $r = .35$, Cronbachs Alpha

=.51). Die unabhängige Variable *Lockdownerleben* wurde mit dem Item „Ich erlebe den gegenwärtigen Lockdown als (1) gar nicht einschränkend, (2) eher nicht einschränkend, (3) eher einschränkend und (4) sehr einschränkend“ erhoben.

3 ERGEBNISSE

Wie aus Abbildung 1 hervorgeht erlebten 21% der Befragten den Lockdown als gar nicht bzw. eher nicht einschränkend, 40% als eher einschränkend und 39% als sehr einschränkend. In Summe wurde damit der Lockdown von den allermeisten Befragten als einschränkend erlebt. Befragte, die den Lockdown als einschränkend erlebten waren jünger, eher Studierende, hatten eine höhere Arbeitsbelastung und machten sich vermehrt Sorgen um die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen. Darüber hinaus erlebten diese die Freizeit als weniger erholsam. Dies zeigte sich in einer eingeschränkten mentalen Distanzierung von der Arbeit ($r=-.20$), einer geringeren Verbundenheit mit anderen Personen ($r=-.27$) und einer Einschränkung der Selbstbestimmung in der Freizeit ($r=-.35$).

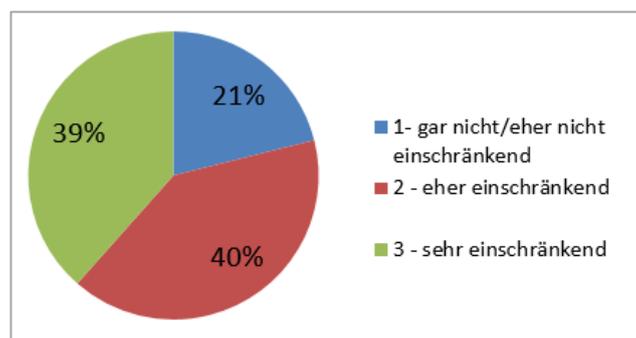


Abb. 1: Prozentsatz der Befragten, die sich durch den Lockdown eingeschränkt fühlten

Kein Zusammenhang bestand zum Geschlecht, dazu, inwieweit die Personen einen Partner oder Betreuungspflichtige Kinder hatten, den Grad der Ausbildung, zu Arbeitszeit bzw. Haushaltszeit, Wohnortgröße, Nachtdienste, ob die Arbeit überwiegend im Homeoffice verrichtet wurde und dem Bestehen von Covid-19 bezogenen Gesundheitsorgen.

Personen, die die den Lockdown als einschränkend erlebten waren häufiger erschöpft, gestresst und hielten sich weniger an die Covid-19 Schutzmaßnahmen (Abbildungen 2-3). Von denen, die den Lockdown als nicht einschränkend erlebten waren 9% erschöpft, von denen, die den Lockdown als sehr einschränkend erlebten hingegen mit knapp 40% mehr als vier Mal so viele (Abbildung 2). Ähnliches gilt für Stress (Abbildung 3). Während von denen, die den Lockdown als nicht einschränkend empfanden 18% an Stress litten, waren es von denen, die den Lockdown als sehr einschränkend empfanden mit knapp 50% fast drei Mal so viele.

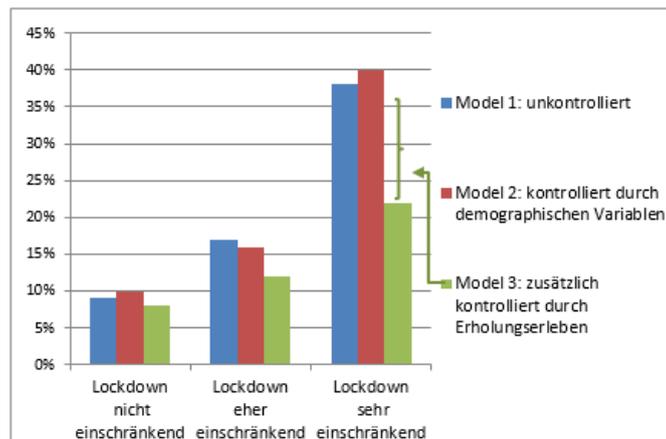


Abb. 2: Prozentsatz Erschöpfter in Abhängigkeit von Lockdown-Erleben & Erholung (Basis geschätzte Mittelwerte)

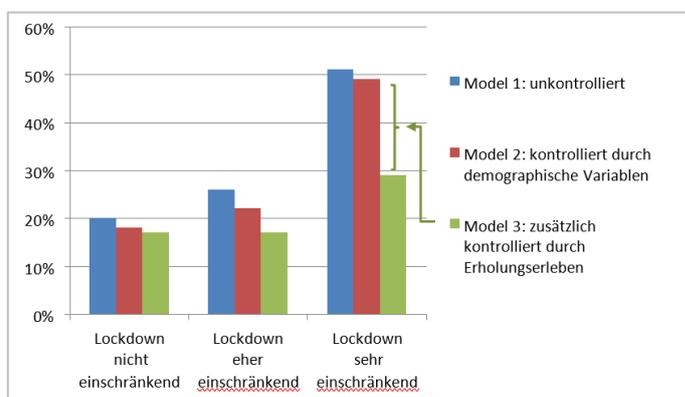


Abb. 3: Prozentsatz Gestresster in Abhängigkeit von Lockdown-Erleben & Erholung (Basis geschätzte Mittelwerte)

Ein Großteil des Zusammenhangs zwischen Lockdown-Erleben und Erschöpfung bzw. Stress konnte durch das Erholungserleben erklärt werden, wie aus der deutlichen Verminderung der geschätzten Mittelwerte durch die statistische Kontrolle des Erholungserlebens hervorgeht. Wird der Effekt des Erholungserlebens herausgerechnet, dann unterscheidet sich Erschöpfung und Stress bei jenen, die den Lockdown als sehr einschränkend empfanden nur mehr unwesentlich von jenen, die keine Einschränkung erlebten. In anderen Worten wird der Zusammenhang zwischen Lockdown-Erleben und Erschöpfung bzw. Stress durch das Erholungserleben *mediert*, das heißt vermittelt. Besonders relevant ist dabei die Variable *Autonomie*. Diese Variable erklärt den größten Anteil des Zusammenhangs zwischen Lockdown Erleben und Erschöpfung bzw. Stress. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass Personen im Lockdown auch in der Ausführung für sie gesundheitsrelevanter (und in dem Sinn gebrauchter, nicht nur gewollter) Tätigkeiten eingeschränkt waren. Dies wurde in der vorliegenden Studie nicht erfasst, könnte jedoch auch die Lockdown-assozierten Beeinträchtigungen des Wohlbefindens erklären.

4 ZUSAMMENFASSUNG

In der vorliegenden Querschnittstudie, welche eine Zwischenauswertung einer umfassenderen Studie darstellt, wurde anhand einer Stichprobe von Personen aus Ostösterreich die Auswirkungen des Lockdowns auf Erholung und in weiterer Folge auf Ermüdung, Stress und die Befolgung der Covid-19 Regeln untersucht. Es zeigte sich, dass

Personen, die den Lockdown als einschränkend erlebten sich schlechter erholen konnten und häufiger erschöpft und gestresst waren. Die eingeschränkte Erholung zeigte sich darin, dass die Betroffenen in der Freizeit schlechter abschalten konnten, ein geringeres Maß an Zugehörigkeit zu nahestehenden Personen erlebten und weniger das tun konnten, was sie wollten. Die eingeschränkte Selbstbestimmung hatte dabei den größten Einfluss auf Ermüdung und Stresserleben, eine Beschneidung der Selbstbestimmung vermindert in erheblichem Umfang den Erholungswert der Freizeit. Dies könnte daher rühren, dass gewohnte und bevorzugte Freizeitaktivitäten nicht ergriffen werden können, wodurch Neigungen und Bedürfnisse, etwa jene nach Sozialkontakt, unbefriedigt bleiben, was den Erholungsprozess erschwert. Es soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass die Stichprobe durch den hohen Akademikeranteil nicht repräsentativ ist und die Ergebnisse daher nur mit Vorsicht auf die Allgemeinbevölkerung übertragen werden können.

Der insgesamt vorherrschende hohe Zusammenhang von Erholungserleben mit Erschöpfung könnte darüber hinaus auch ein Hinweis auf eine depressive Symptomatik sein: Gerade die erfragten Inhalte (Abschalten, Gefühl der Selbstbestimmung, Zugehörigkeit) können auch bei einer depressiven Symptomatik eingeschränkt sein, sodass dies ein weiterer Hinweis auf die negativen psychischen Auswirkungen der Pandemie sein kann [1,2]. Ob allerdings gerade jene Bevölkerungsgruppen, die ohnehin vulnerabler sind, auch in ihrem Erholungsverhalten stärker eingeschränkt sind, kann anhand einer Querschnittsstudie nicht beantwortet werden. Eine geringere subjektive Einschränkung (z.B. durch mehr Freizeitmöglichkeiten oder Aufzeigen von erlaubten Freizeitalternativen) scheint anhand der Ergebnisse und der Stärke der Effekte jedoch insgesamt anstrebenswert, um Erschöpfung und Stresserleben zu reduzieren.

Für die Praxis der Gesundheitsförderung weisen die Ergebnisse darauf hin, dass auch oder gerade in Zeiten einer Pandemie die Freizeit als Quelle psychosoziale Gesundheit verstärkt Beachtung verdient. Dies könnte unter anderem durch eine aktive Förderung zwischenmenschlicher Kommunikation und settingspezifischer Aktivitäten unter einer expliziten Betonung der Selbstverantwortung erfolgen. Einschränkungen des Freizeitverhaltens während eines pandemiebezogenen Lockdowns sollten aufgrund der negativen Folgen auf die psychosoziale Gesundheit in Zukunft überdacht werden.

5 LITERATUR

1. Vindegaard N, Benros ME (2020) COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun* 89: 531-542.
2. Pieh C, Budimir S, Probst T (2020) The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research* 136.
3. Traunmüller C, Stefitz R, Gaisbachgrabner K, Schwerdtfeger A (2020) Psychological correlates of COVID-19 pandemic in the Austrian population. *BMC Public Health* 20: 1395.
4. Simon J, Helter TM, White RG, van der Boor C, Łaszewska A (2021) Impacts of the Covid-19 lockdown and relevant vulnerabilities on capability well-being, mental health and social support: an Austrian survey study. *BMC Public Health* 21.
5. Smith L, Jacob L, Yakkundi A, McDermott D, Armstrong NC, et al. (2020) Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research* 291.