

# Stress, Krisen und psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen



Photo by [Elliott Reyna](#) on [Unsplash](#)

**Walliser Gesundheitsobservatorium, 17.11.2022**

Prof. Dr. Chantal Martin-Sölch, Departement für Psychologie, Abteilung für klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Universität Freiburg



psychologiecliniqueetsanté1



@Psychologiecli1

# INHALT:



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/Pages/Audiences/Youth-and-Young-Adults.aspx>

- Psychische Gesundheit der jungen Erwachsenen
- Krisen, Stress und psychische Gesundheit
- Biopsychosoziales Modell: individuelle Faktoren
- Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme



Photo by [Elliott Reyna](#) on [Unsplash](#)

# Weshalb junge Erwachsene?

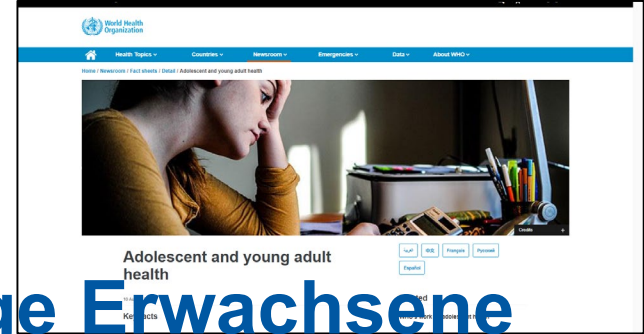
- Junge Erwachsene: 18- bis 25-Jährige (Bonnie, Stroud, Breiner, 2017\*)
- Nach der Adoleszenz, gilt für einige Autorinnen und Autoren noch als Adoleszenz

## Besonderheiten:

- Übergangsphase in der Entwicklung
- Auszug aus dem Elternhaus
- Finanzielle Unabhängigkeit und Autonomie
- Ausbildung
- Übernahme von Verantwortung
- Liebesbeziehungen



\*Committee on improving the Health, Safety and Well-being of young adults



# Psychische Gesundheit und junge Erwachsene

- Adoleszenz: Periode mit hohem Risiko für interpersonelle Gewalt, sexuelle Gewalt und Mobbing in der Schule
- Depression als eine der häufigsten Todesursachen bei den 15- bis 19-Jährigen  
Suizid = zweithäufigste Todesursache
- Psychische Gesundheitsprobleme machen 16% der globalen Belastung in dieser Alterskategorie aus.
- Die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme beginnen schon in der Adoleszenz oder zu Beginn des Erwachsenenalters, werden aber nicht immer behandelt oder erkannt und bleiben im Erwachsenenalter bestehen.
- Beginn des Konsums illegaler Substanzen, von Alkohol, Cannabis und Tabak. Konsum in dieser Altersklasse stärker verbreitet.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> WHO, 2022

# Psychische Gesundheit und junge Erwachsene

LE TEMPS

SE

CONTINU BLOGS VIDÉOS CHAPPATTE MULTIMÉDIA ~ ÉVÉNEMENTS EPAPER/PDF

Stress, anxiété, burn-out: les universités se mobilisent pour aider les étudiants

SANTÉ PSYCHIQUE

## Stress, anxiété, burn-out: les universités se mobilisent pour aider les étudiants



Stress lié aux examens, à la précarité, aux notes, à l'isolement... Les étudiants suisses sont nombreux à solliciter un soutien psychologique. A travers le pays, universités, écoles et associations se mobilisent pour informer et aider

Le Temps, 06.11.2019

<https://www.letemps.ch/societe/stress-anxiete-burnout-universites-se-mobilisent-aider-etudiants>

# Psychische Gesundheit und junge Erwachsene



<https://musa.news/de/kumulativer-Stress-einheimt%C3%BCckischer-Feind/>

## Uni-Studentinnen und -Studenten:

### Herausforderungen und Stressquellen

- Alleine leben
- Akademische Herausforderungen
- Grosse Klassen
- Wenig Unterstützung
- Akademischer Stress
- Finanzielle Engpässe

### Stress und psychische Gesundheit:

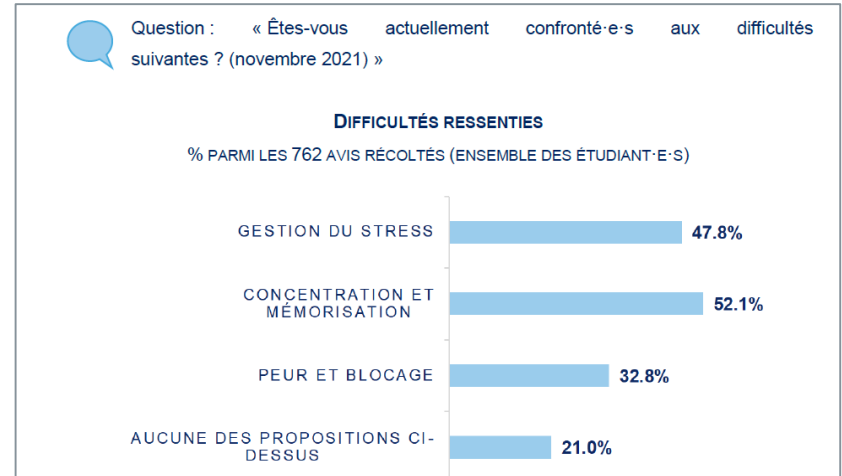
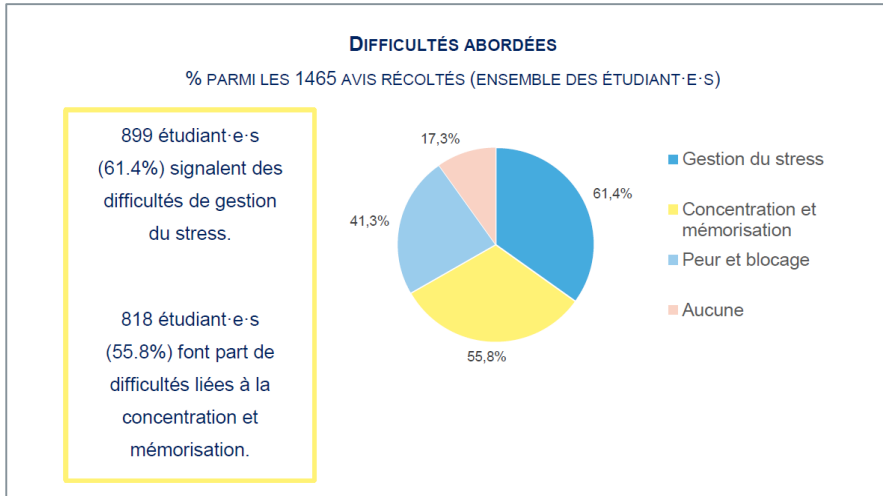
- Beurteilen ihren Stresslevel höher als in der Allgemeinbevölkerung
- Punktuelle Prävalenz psychischer Probleme schätzungsweise 19,2% bis 31,4%
- Häufigste Probleme: Depression, Angst/Anspannung, Suizidgedanken und Suizidversuche, Substanzmissbrauch und Schlafstörungen
- 50% der Studentinnen und Studenten berichten von klinisch relevanten Schmerzsymptomen (Tandon et al., 2022)

Reddy, Menon, Thattil, 2018

Recabarren, 2019; Stallman, 2011; Alonso et al., 2018

# Psychische Gesundheit und junge Erwachsene

## Uni-Studentinnen und -Studenten:



Bericht «Feeling Good?», Universität Freiburg

1. Jahre  
Bericht «How are you?»,  
Universität Freiburg

<https://www.unifr.ch/uni-social/fr/assets/public/files/Rapport-Feeling-good-2021.pdf>

[https://www.unifr.ch/uni-social/fr/assets/public/assets/public/Rapport\\_how\\_are\\_you\\_2021.pdf](https://www.unifr.ch/uni-social/fr/assets/public/assets/public/Rapport_how_are_you_2021.pdf)

# Krisen, Stress und psychische Gesundheit



<https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/covid-19/overview>

## Swiss Corona Stress Study

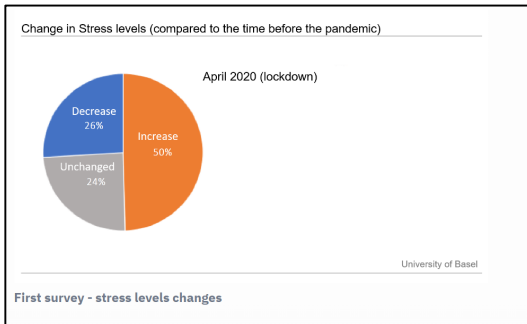
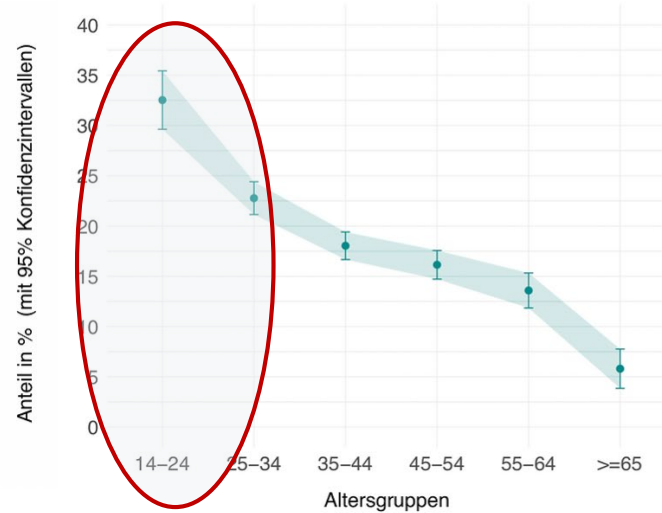


Abbildung 3: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



Universität Basel

<https://www.stressnetwork.ch/swiss-corona-stress-study>



<https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/covid-19/overview>

# Krisen, Stress und psychische Gesundheit

## scientific reports

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾

[nature](#) > [scientific reports](#) > [articles](#) > article

Article | [Open Access](#) | [Published: 15 July 2022](#)

### **The prevalence of psychological stress in student populations during the COVID-19 epidemic: a systematic review and meta-analysis**

[Yang Fang](#), [Bo Ji](#) , [Yitian Liu](#), [Jingyu Zhang](#), [Qianwei Liu](#), [Yunpeng Ge](#), [Yana Xie](#) & [Cunzhi Liu](#)

[Scientific Reports](#) **12**, Article number: 12118 (2022) | [Cite this article](#)

**1455** Accesses | **1** Citations | [Metrics](#)

## Prävalenz:

Depressionssymptome: 32,0% (95% CI [28,0%–37,0%])

Angstsymptome: 28,0% (95% CI [24,0%–32,0%])

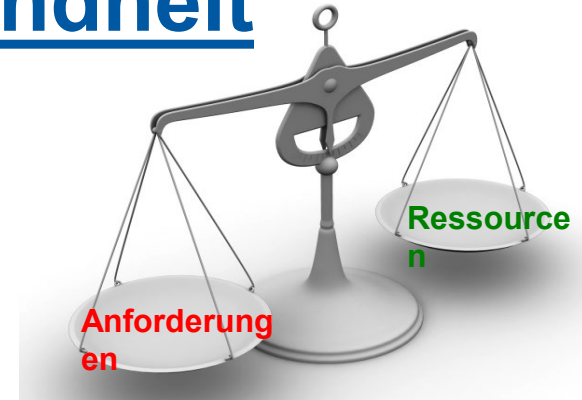
Stresssymptome: 31,0% (95% CI [23,0%–39,0%])

...unter den Studentinnen und Studenten während der Pandemie.

# Krisen, Stress und psychische Gesundheit

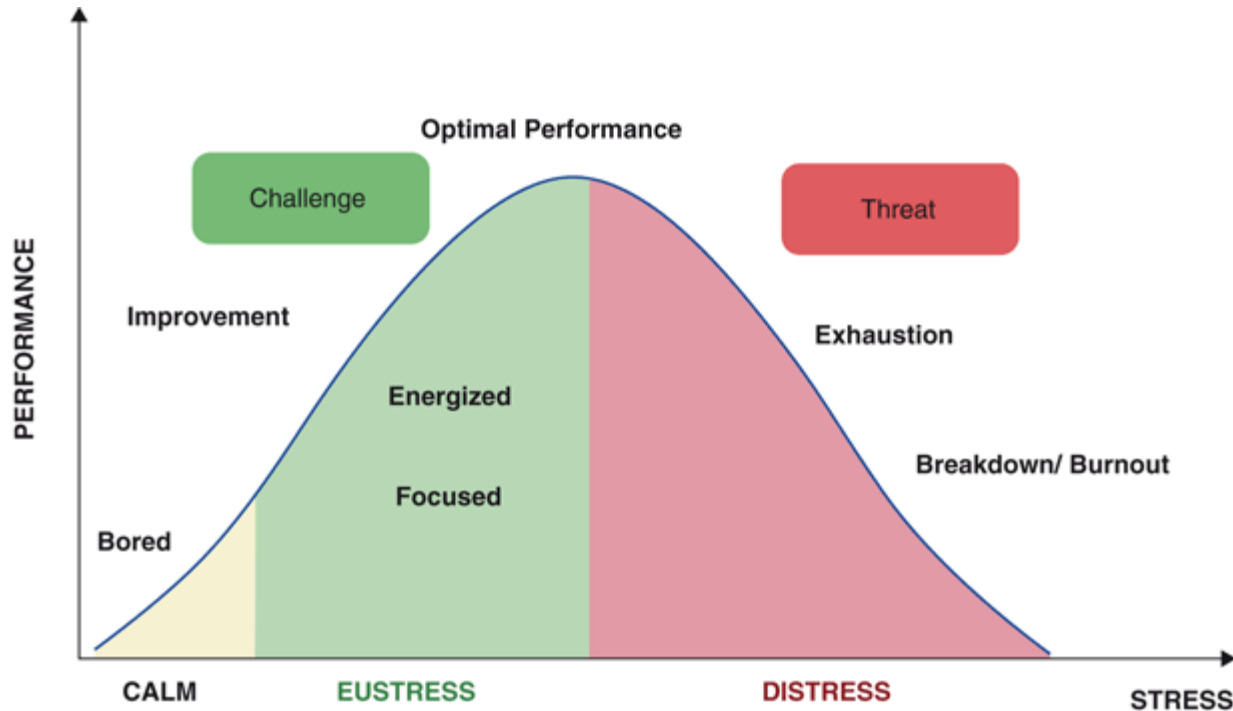
## Was ist Stress?

- Gesamtheit der Antworten eines Organismus, der durch sein Umfeld Druck oder Zwängen ausgesetzt wird (Selye, 1956)
- Diese Antworten hängen jeweils davon ab, wie das Individuum den Druck wahrnimmt.
- Psychologischer Stress ist «eine besondere Beziehung zwischen Person und Umwelt, die von der Person so eingeschätzt wird, dass ihre Ressourcen beansprucht oder überstiegen werden und ihr Wohlbefinden gefährdet ist».  
(Lazarus & Folkman, 1984)



# Krisen, Stress und psychische Gesundheit

## Was ist Stress?



[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-24187-6\\_1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-24187-6_1)

# Krisen, Stress und psychische Gesundheit

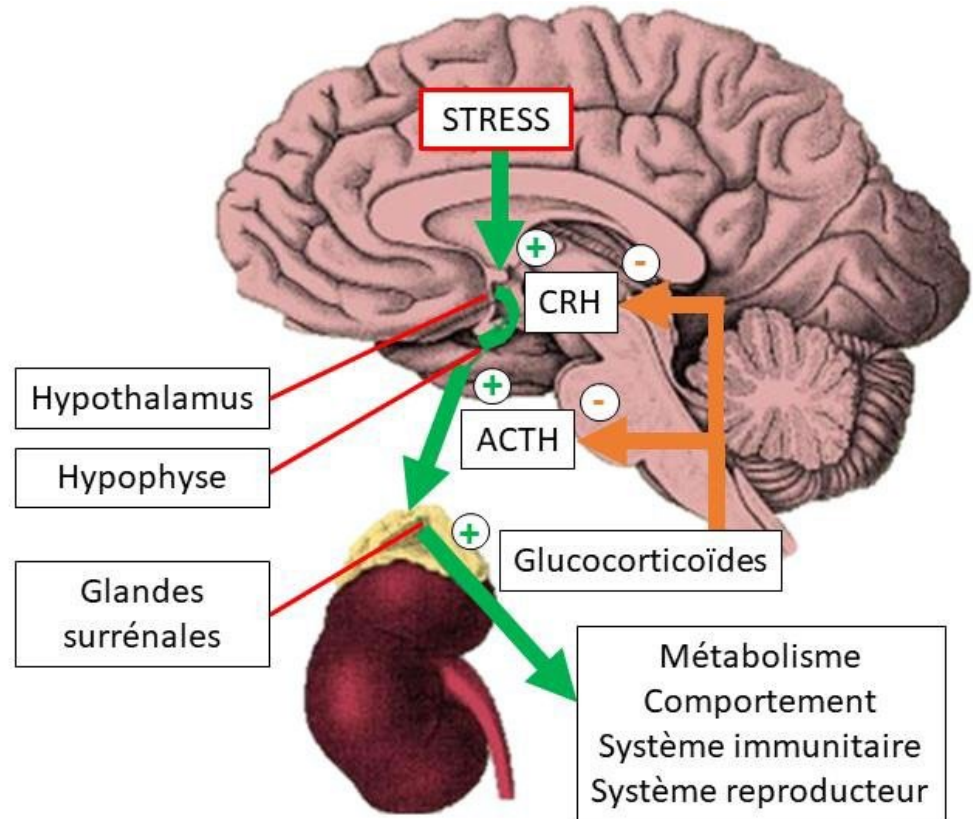
## Was ist Stress?

### Hypothalamus-Hypophysen- Nebennierenrinden-Achse

#### Alarme



- Réaction face à la perception immédiate d'un stressueur
- Mobilisation du corps pour s'adapter
- Implication du système nerveux et du système endocrinien (hormones)
- Sécrétion de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline



Rabdeau, Juliette. (2019). Impacts des activités anthropiques sur le comportement et les traits d'histoire de vie d'une espèce patrimoniale.

# Krisen, Stress und psychische Gesundheit

## Alarme



- Réaction face à la perception immédiate d'un stressor
- Mobilisation du corps pour s'adapter
- Implication du système nerveux et du système endocrinien (hormones)
- Sécrétion de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline

## Modell von Selye oder Theorie des Allgemeinen Anpassungssyndroms

## Résistance



- Les réponses d'alarme restent à des niveaux élevés pour résister au stressor qui se maintient
- Pas aussi élevés que lors de la réaction d'alarme
- Tentative du corps de restaurer l'énergie perdue et de réparer les dégâts

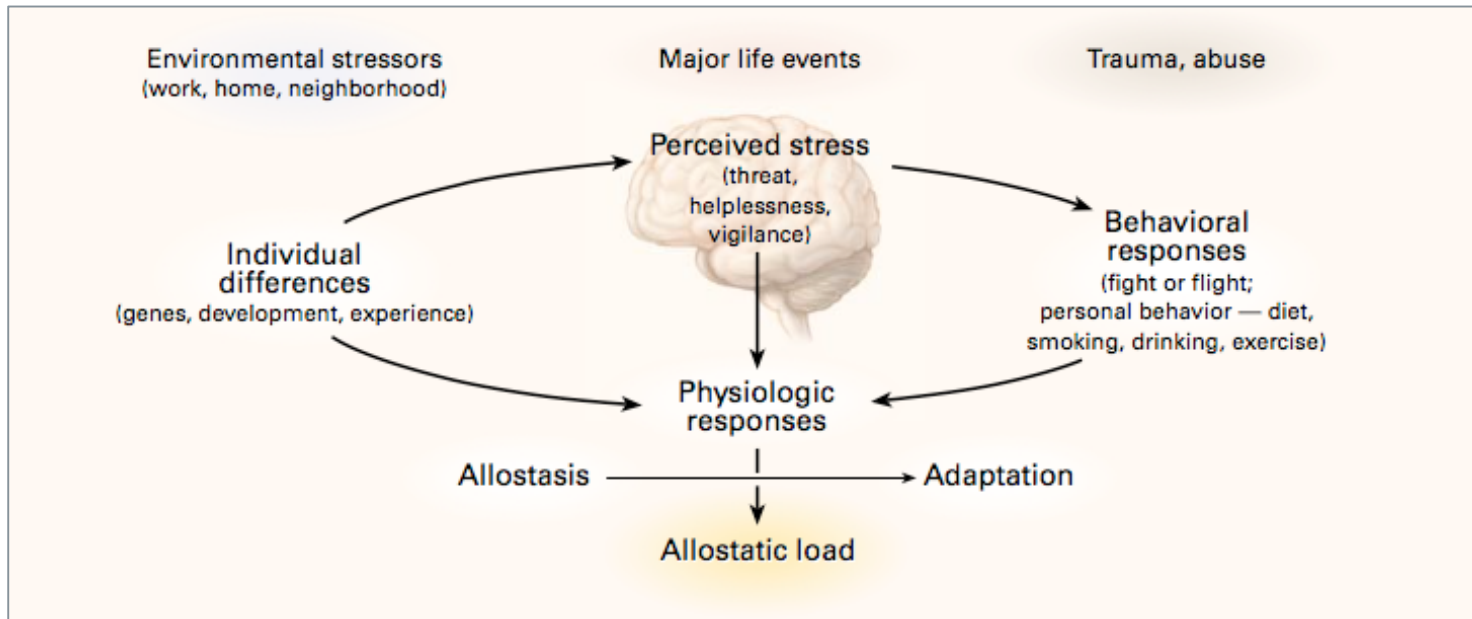
## Epuisement



- Epuisement des ressources individuelles
- Si la source de stress persiste, développement possible de maladies
- Vulnérabilité accrue des défenses immunitaires

# Biopsychosoziales Modell

## Allostatische Last und individuelle Faktoren

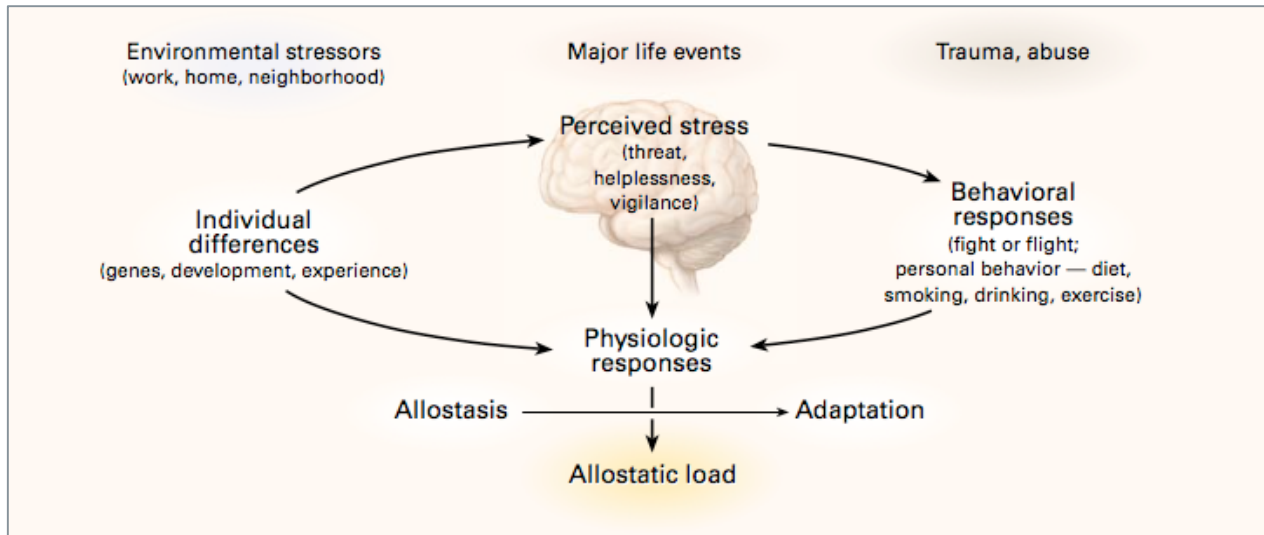


McEwen, 2000

<https://www.nature.com/articles/1395453>

# Biopsychosoziales Modell

## Allostatische Last und individuelle Faktoren



McEwen, 2000

<https://www.nature.com/articles/1395453>

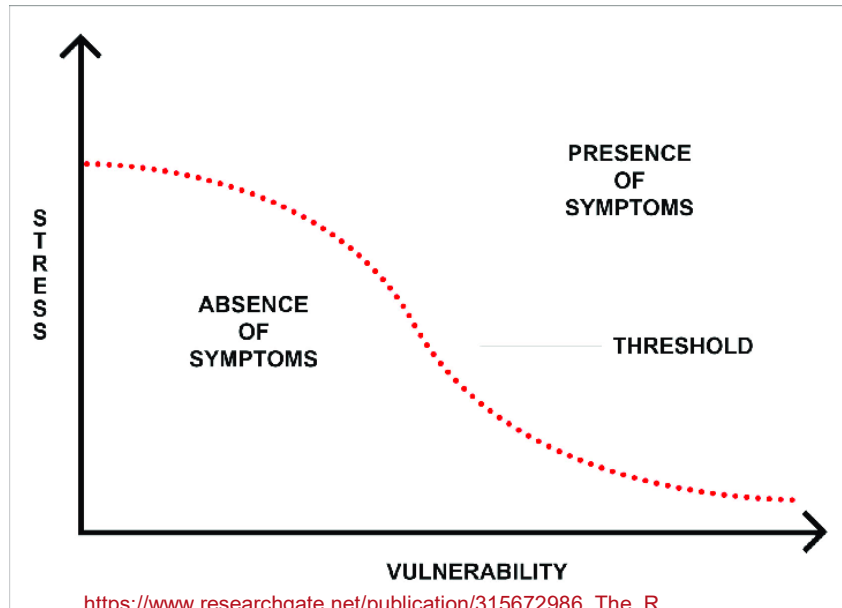
### Allostatische Last:

Überbeanspruchungs- und Abnutzungseffekte, die in einem Organismus nach wiederholter oder chronischer Exposition gegenüber Stress auftreten.

(nach McEwen & Stellar, 1993)

# Biopsychosoziales Modell

## Diathese-Stress-Modell (Vulnerabilitäts-Stress-Modell)

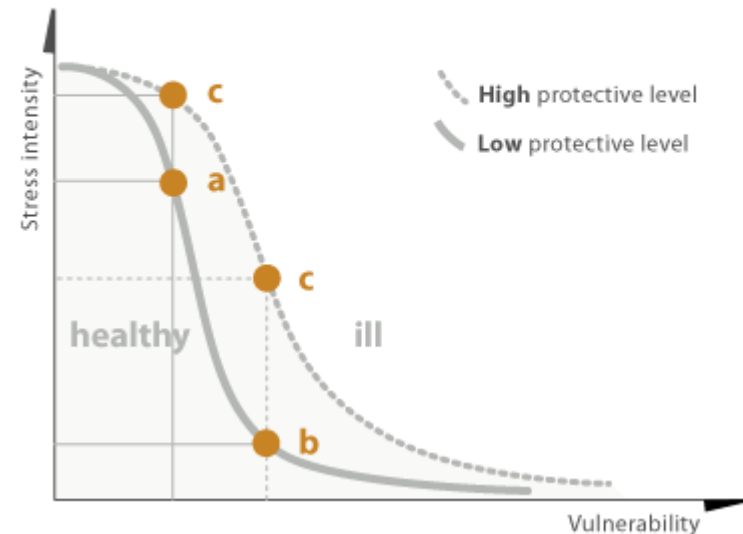


[https://www.researchgate.net/publication/315672986\\_The\\_Role\\_of\\_Trauma\\_and\\_Stressful\\_Life\\_Events\\_among\\_Individuals\\_at\\_Clinical\\_High\\_Risk\\_for\\_Psychosis\\_A\\_Review/figures?lo=1](https://www.researchgate.net/publication/315672986_The_Role_of_Trauma_and_Stressful_Life_Events_among_Individuals_at_Clinical_High_Risk_for_Psychosis_A_Review/figures?lo=1)

(Zubin & Spring, 1977)

Vulnerability-Stress Model (after Zubin and Spring)

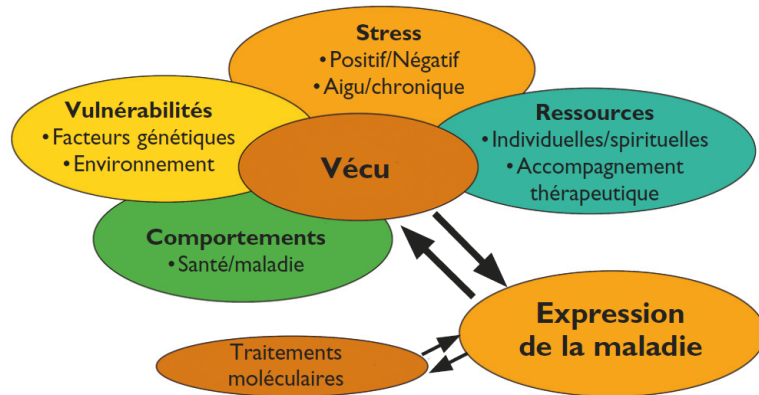
enlarge



<http://mentalbusters.weebly.com/stress-vulnerability-model.html>

# Biopsychosoziales Modell

## An die Krankheit angepasstes Diathese-Stress-Modell (Vulnerabilitäts-Stress-Modell)



**Figure 1. Adaptation du modèle vulnérabilités-stress-ressources**

Le vécu de chaque individu conditionne l'expression de la maladie et vice versa. Le modèle vulnérabilités-stress-ressources permet d'intégrer les facteurs influents que nous avons choisis de représenter dans un diagramme de Caroll afin de mieux appréhender les multiples combinaisons d'interactions possibles entre ces facteurs et le vécu. Les traitements en tant que molécules sont généralement dirigés contre la partie tangible de la maladie. Pourtant, un traitement pour se révéler efficace doit aussi agir sur le vécu.

### Ressourcen:

- Physisch, körperlich
- Soziale Unterstützung
- Gefühl von Selbsteffizienz
- Informationsgrad
- Gesundheitsverhalten
- Optimismus
- Humor
- Bewältigungsstrategien (Coping)
- Kognitive Flexibilität
- ...

Gastaldi & Ruiz, Rev Med Suisse 2009; 5: 1273-7

Martin-Soelch, C. & Schnyder, U., 2019  
<https://www.frontiersin.org/research-topics/6784/resilience-and-vulnerability-factors-in-response-to-stress#overview>

# Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme



Effects of multidimensional stress prevention programmes on ressources and ambulatory measures of stress and reward



...in university students  
(Recabarren et al., 2019)

## CLINICAL STUDY PROTOCOL article

Front. Psychiatry, 12 March 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00088>



## Short-Term Effects of a Multidimensional Stress Prevention Program on Quality of Life, Well-Being and Psychological Resources. A Randomized Controlled Trial

 Romina Evelyn Recabarren<sup>\*</sup>,  Claudie Gaillard,  Matthias Guillod and  Chantal Martin-Soelch

Division of Clinical and Health Psychology, IReach Lab, Department of Psychology, University of Fribourg, Fribourg, Switzerland

# Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme

## Ein mehrdimensionales Programm

- Umfasst Aktivitäten gestützt auf Achtsamkeit, kognitive Strategien, Verhaltensstrategien, Sozialkompetenzen und Emotionsregulation.
- 8 zweistündige Sitzungen pro Woche
- Gruppen von maximal 8 Studentinnen und Studenten
- Übungen für zuhause zwischen den Sitzungen

### PROGRAMME



| Session | Contenu                                      |
|---------|----------------------------------------------|
| 1       | Stress, déclencheurs et stratégies de coping |
| 2       | Techniques cognitives et corporelles         |
| 3       | Techniques cognitives et corporelles         |
| 4       | Techniques cognitives                        |
| 5       | Emotions et régulation des émotions          |
| 6       | Régulation des émotions                      |
| 7       | Affirmation de soi et compétences sociales   |
| 8       | Affirmation de soi et compétences sociales   |



# Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme



Weniger...

- ➔ Angst/Anspannung
- ➔ Schmerzsymptome
- ➔ Zwischenmenschliche Probleme

Mehr...

- ➔ Psychologische Lebensqualität
- ➔ Kohärenzsinn
- ➔ Soziale Unterstützung

| Variable                                   | T1                 |       |                         |       | T2                 |       |                         |       | Statistics               |        |
|--------------------------------------------|--------------------|-------|-------------------------|-------|--------------------|-------|-------------------------|-------|--------------------------|--------|
|                                            | Intervention group |       | Wait-list control group |       | Intervention group |       | Wait-list control group |       | t                        | p      |
|                                            | Mean               | SD    | Mean                    | SD    | Mean               | SD    | Mean                    | SD    |                          |        |
| PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND QUALITY OF LIFE |                    |       |                         |       |                    |       |                         |       |                          |        |
| BDI-II                                     | 5.96               | 4.19  | 6.22                    | 5.50  | 4.63               | 4.37  | 6.69                    | 5.49  | t(25)=4.11 <sup>b</sup>  | ns     |
| STAI-S                                     | 31.19              | 7.42  | 32.06                   | 9.12  | 30.33              | 10.04 | 34.00                   | 12.35 |                          | ns     |
| STAI-T                                     | 38.85              | 7.56  | 38.97                   | 10.87 | 33.85              | 7.24  | 37.47                   | 9.63  |                          | <0.001 |
| LSAS-SR - Total                            | 38.27              | 19.72 | 41.44                   | 25.15 | 31.12              | 22.05 | 39.91                   | 24.97 |                          | ns     |
| SCL-27-PLUS                                |                    |       |                         |       |                    |       |                         |       |                          |        |
| Social phobia                              | 1.30               | 0.75  | 1.68                    | 0.93  | 0.90               | 0.74  | 1.48                    | 0.86  | t(58)=−2.77 <sup>a</sup> | ns     |
| Vegetative                                 | 1.07               | 0.55  | 1.23                    | 0.56  | 0.76               | 0.55  | 1.04                    | 0.50  |                          | ns     |
| Pain                                       | 1.43               | 0.71  | 1.61                    | 0.66  | 0.88               | 0.57  | 1.34                    | 0.69  |                          | 0.008  |
| Agoraphobic                                | 0.45               | 0.53  | 0.61                    | 0.51  | 0.39               | 0.52  | 0.48                    | 0.50  |                          | ns     |
| Current depression                         | 0.52               | 0.47  | 0.62                    | 0.61  | 0.50               | 0.75  | 0.71                    | 0.61  |                          | ns     |
| OQ45.2 - Total                             | 41.08              | 20.60 | 45.35                   | 23.82 | 32.65              | 15.40 | 42.39                   | 23.71 | t(25)=2.47 <sup>b</sup>  | ns     |
| SD                                         | 21.96              | 11.27 | 25.55                   | 13.63 | 16.27              | 8.19  | 22.97                   | 14.08 |                          | ns     |
| IR                                         | 10.00              | 6.70  | 9.61                    | 6.80  | 7.61               | 5.49  | 9.97                    | 6.14  |                          | 0.021  |
| SR                                         | 8.50               | 4.00  | 9.30                    | 5.11  | 8.19               | 4.27  | 8.52                    | 4.87  |                          | ns     |
| WHOQOL-Bref - Global                       | 17.15              | 1.97  | 17.19                   | 2.59  | 17.62              | 2.40  | 17.25                   | 2.68  |                          | ns     |
| PHYS                                       | 16.56              | 1.89  | 16.09                   | 2.52  | 17.12              | 1.97  | 16.54                   | 2.50  | t(55)=2.05 <sup>a</sup>  | ns     |
| PSYCH                                      | 14.62              | 2.24  | 14.48                   | 2.42  | 15.46              | 1.77  | 14.31                   | 2.32  |                          | 0.045  |
| SOCIAL                                     | 15.36              | 2.83  | 16.17                   | 2.93  | 16.33              | 2.73  | 15.74                   | 3.41  |                          | ns     |
| ENVIR                                      | 16.83              | 2.03  | 16.34                   | 2.32  | 17.37              | 1.20  | 16.74                   | 2.29  |                          | ns     |
| PSYCHOLOGICAL RESOURCES                    |                    |       |                         |       |                    |       |                         |       |                          |        |
| SOC - Total                                | 65.89              | 9.95  | 66.28                   | 12.44 | 71.04              | 8.04  | 67.09                   | 11.70 | t(25)=−0.48 <sup>b</sup> | 0.002  |
| SCS-SF - Total                             | 3.09               | 0.51  | 3.09                    | 0.85  | 3.49               | 0.59  | 3.16                    | 0.98  | t(24)=−0.61 <sup>b</sup> | 0.001  |
| GSES                                       | 31.40              | 6.05  | 31.78                   | 7.35  | 34.72              | 3.37  | 33.25                   | 5.05  |                          | ns     |
| MSPSS                                      | 6.05               | 0.83  | 6.04                    | 0.94  | 6.21               | 0.68  | 5.82                    | 1.31  |                          | ns     |

Mean (SD) value at pre- (T1) and post-treatment (T2) by treatment condition (intervention group vs. wait-list control group) in the PP-sample (n = between 56 and 60)  
SD, Standard Deviation; BDI-II, Beck Depression Inventory-II; STAI-S and STAI-T, Spielberger State-Trait Anxiety Inventory; LSAS-SR, Liebowitz Social Anxiety Scale; SCL-27-plus, Symptom Checklist; OQ45.2, The Outcome Questionnaire 45.2; SD, Symptom Distress; IR, Interpersonal Relationships; SR, Social Role; WHOQOL-Bref, World Health Organization Quality of Life-Bref; PHYS, Physical; PSYCH, Psychological; SOC, Social; ENVIR, Environmental; SOC, Sense of Coherence Scale; SCS-SF, Self-compassion Scale Short Form; GSES, General Self-Efficacy Scale; MSPSS, Multidimensional Scale of Perceived Social Support.

<sup>a</sup>Post-hoc independent t-test

<sup>b</sup>Post-hoc paired t-test

<sup>c</sup>p < 0.05.

# Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme

- Immer mehr Krisen
- Neue Problematiken: Klimaangst, Klimawut, ...
- Wie kann eine grosse Anzahl Menschen unterstützt werden?



<https://www.wedemain.fr/100-pourcent-ados/eco-anxiete-eco-colere-face-a-la-crise-climatique-les-emotions-ont-la-parole/>



PHOTO: AFP VIA GETTY IMAGES / DENIS LOVROVIC

# Unterstützungsangebote und Stressmanagement-Programme

- Online angeleitetes Self-Help-Programm und Online-Psychotherapie-Programme

**Beispiel:** Internet-based treatment for depression in India and Switzerland: a randomized controlled trial comparing therapist support and peer-support using an online forum, SNF # IZINZ1\_209481

- «Skalierbare» Interventionen: Von Laien nach einer Schulung angebotene und auf effizienten Mechanismen basierende Interventionen

**Beispiel:** Programm «Problem Management +» (PM+), <http://strengths-project.eu/en/strengths-home/>  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254581/WHO-MSD-MER-17.1-eng.pdf>

Mental Health For All, <https://mentalhealthforalllab.hms.harvard.edu/projects>

- Einbindung dieses psychologischen Supports in den Institutionen

**Beispiel:** kostenlose psychologische Beratung an der Universität, für Lernende usw.

<https://www.unifr.ch/cpe/de/>  
<https://www.fribap.ch/de/lernende>

# Fazit



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/Pages/Audiences/Youth-and-Young-Adults.aspx>

- Junge Erwachsene sind in Bezug auf psychische Störungen eine vulnerable Bevölkerungsgruppe. Sie sind spezifischen Stressoren ausgesetzt.
- Unter dieser Bevölkerungsgruppe sind Studentinnen und Studenten besonders betroffen und berichten von einem hohen Stresslevel.
- Die COVID-Krise hat dieses Phänomen zugespitzt.
- Biopsychosozialer Ansatz und Verständnis der individuellen Vulnerabilitäts- und Resilienzfaktoren.
- Dieser Ansatz ermöglicht, gezielte Interventionen zu entwickeln.
- Durch die Identifizierung spezifischer Mechanismen können Online-Ansätze oder Ansätze, die von Laien angeboten werden können, entwickelt werden.

**Dank**

Romina Recabarren  
Claudie Gaillard  
Matthias Guillo  
Ulrich Schnyder  
Christophe Mueller-Pfeiffer

Research Pool, University Fribourg



SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION