



## **Lockdowns: Gefühl der Einschränkung verringert den Erholungswert der Freizeit**

### **Utl.: Studie untersucht Auswirkungen der Corona-Maßnahmen**

(Wien, 27-05-2021) Je mehr sich Menschen durch die bisherigen Lockdowns eingeschränkt fühlten, desto weniger konnten sie in ihrer Freizeit abschalten. Zudem hielten sich diejenigen, die sich am meisten eingeschränkt fühlten, seltener an die angeordneten Schutzmaßnahmen. Das ergab die Zwischenauswertung einer laufenden Studie des Zentrums für Public Health der MedUni Wien in Kooperation mit der FH Burgenland und der Universität Tampere in Finnland über den Effekt des Lockdowns zwischen 19. Jänner und 7. Februar 2021 in Österreich auf Erholung und Wohlbefinden der Bevölkerung.

Die Covid-19-Pandemie hat zu weniger Wohlbefinden und mehr Stress, Angst und Depression in der Bevölkerung geführt. Normalerweise gehört frei verfügbare, verpflichtungslose Zeit zu den wichtigsten Quellen der Erholung. Einer der Faktoren ist das „Abschalten“, also die gelungene mentale Distanzierung von der Arbeit. Weitere sind das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Zugehörigkeit, die in Freizeitaktivitäten ausgelebt werden. Die aktuell laufende Studie wird vom Gesundheitspsychologen Gerhard Blasche von der Abteilung Umwelthygiene und Umweltmedizin am Zentrum für Public Health der MedUni Wien geleitet. Erwin Gollner von der Fachhochschule Burgenland organisierte einen Teil der Erstbefragung innerhalb des Lockdowns und überprüfte den Zwischenbericht, ebenso wie Jessica deBloom von der Universität Tampere, die auch als Expertin im Bereich Erholungsforschung die Studienentwicklung begleitete.

#### **Erste Ergebnisse**

Die Lockdowns betrafen in erster Linie die Einschränkung der Freizeitaktivitäten, was eine geringere Qualität der Erholung zur Folge hatte. Wenn Müdigkeit und Stress nicht genügend abgebaut werden, sind Erschöpfung, weiterer Stress und eingeschränkte Selbstkontrolle die Konsequenz.

Die Zwischenauswertung der Studie beruht auf einer Querschnitterhebung, die während des dritten Lockdowns zwischen 19. Jänner und 7. Februar 2021 online durchgeführt wurde. Die endgültige Stichprobe umfasste 1.216 Personen, davon 731 Frauen. Das Ergebnis: 21 Prozent der Befragten erlebten den Lockdown als gar nicht oder eher nicht einschränkend, vierzig Prozent als eher einschränkend und 39 Prozent als sehr einschränkend. Jüngere und Studierende empfanden den Lockdown eher als einschränkend, ebenso Personen, die sich vermehrt Sorgen über ökonomische und soziale Auswirkungen der Covid-19-Pandemie machten.



Wer den Lockdown als einschränkend erlebte, war vier Mal so häufig erschöpft und drei Mal so häufig gestresst und hielt sich seltener an Schutzmaßnahmen. Die größere Häufung von Erschöpfung und Stress ist darauf zurückzuführen, dass die Freizeit als weniger erholsam erlebt wurde. Den größten Einfluss hatte dabei die eingeschränkte freizeitbezogene Selbstbestimmung und in einem geringeren Maß auch ein reduziertes Vermögen des „Abschaltens“ sowie ein geringeres Gefühl sozialer Verbundenheit. Darüber hinaus hielten sich jene, die den Lockdown als einschränkend erlebten, seltener an die Covid-19-Regeln. Gesundheitliche Sorgen animierten eher zur Befolgung der Schutzmaßnahmen, wirtschaftliche Sorgen gehen hingegen mit einer verminderten Bereitschaft zur Regelbefolgung einher.

Weitere Befragungen sind im Rahmen der Studie geplant. Blasche: „Wir konnten anhand der vorliegenden Zwischenauswertung zeigen, dass die Lockdown-bedingte Einschränkung der Freizeit unsere Möglichkeiten vermindert, Ermüdung und Stress im notwendigen Maße abzubauen“. Erwin Gollner, Departmentleiter Gesundheit an der FH Burgenland: „Die Lessons Learned aus der Studie zeigen uns, dass bei zukünftigen Lockdowns besonders achtsam mit den Einschränkungen des Freizeitverhaltens umgegangen werden sollte, um die psychischen Auswirkungen solcher Maßnahmen zu reduzieren.“

### **Ausblick auf die Endauswertung**

Die Endauswertung beruht auf zwei Befragungen. Die zweite Befragung erfolgt nach Beendigung des aktuellen Lockdowns zu einem späteren Zeitpunkt. Es ist davon auszugehen, dass Kernergebnisse der Zwischenauswertung bestätigt werden, so die ForscherInnen. Das Ziel der Gesamtstudie ist es, grundlegende Fragestellungen der Erholungsforschung zu untersuchen. Das Endergebnis wird einem Peer-Review unterzogen und entsprechend publiziert.

### **Link zur Studie:**

[https://zph.meduniwien.ac.at/fileadmin/zph/img/Zwischenergebnisse\\_Covid19\\_und\\_Erholung\\_2021.pdf](https://zph.meduniwien.ac.at/fileadmin/zph/img/Zwischenergebnisse_Covid19_und_Erholung_2021.pdf)

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)



## **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.

## **FH Burgenland – Kurzprofil**

Die FH Burgenland bietet derzeit an zwei Studienzentren in Eisenstadt und Pinkafeld 11 Bachelor- und 13 Masterstudiengänge an. Derzeit studieren rund 4.000 Studierende in fünf Departments, nämlich Wirtschaft, Informationstechnologie, Soziales, Energie & Umwelt und Gesundheit, sowie in ebenso vielen Masterlehrgängen der akademischen Weiterbildung. Rund 8.000 AbsolventInnen in guten Positionen beweisen die hohe Ausbildungsqualität.