

ZWEI DRITTEL DER MENSCHEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN KÖRPERLICHEN BZW. GEISTIGEN BELASTUNGEN IM LETZTEN "PANDEMIEJAHR" – NATUR, FREUNDE UND SCHLAF SIND DIE ZAUBERFORMEL GEGEN ALLTAGSSTRESS

Die Österreicher hatten im letzten Jahr, welches sehr stark von der Corona-Pandemie geprägt war, durchaus mit körperlichen und geistigen Herausforderungen zu kämpfen, insgesamt fühlten sich zwei Drittel belastet. Junge Frauen waren stärker belastet als alle anderen soziodemografischen Gruppen. Je höher der Stresslevel im Alltag, desto häufiger sind die körperlichen und geistigen Belastungen. Rund ein Fünftel der Bewohner der Alpenrepublik ist im Alltag gestresst, zwei Drittel fühlten sich in der letzten Woche nicht besonders gestresst. Stress wird eher negativ wahrgenommen, zwei Drittel der gestressten Personen sind dieser Ansicht. Nur jeder Fünfte der Gestressten ist positiv gestresst. Insgesamt geht die Bevölkerung stark von einer stabilen Situation aus, Gestresste empfinden es etwas instabiler. Dar- aus könnte man schließen, dass Personen mit

hohem Stresslevel unterschiedliche Stressintensitätsphasen erleben.

Wichtig im Umgang mit Stress: Natur, Freunde und Schlaf. Dies ist die Zauberformel der Österreicher. Der besonders gestresste Teil der Bevölkerung sieht dies ähnlich, fügt aber auch das gesunde Essen, Familie und Sport hinzu.

Die psychischen Narben der Pandemie werden sichtbar. Unter Vorlage von elf unterschiedlichen geistigen und körperlichen Belastungen wurden die Österreicher in einer repräsentativen Studie befragt, inwieweit diese im letzten Jahr zum ersten Mal oder seit langer Zeit wieder einmal zum Vorschein kamen. Alle Belastungen schnitten ähnlich ab, die Typologie gibt dazu ein klares Bild: Knapp jeder Dritte litt in diesem Jahr an mindestens fünf Zuständen, die erst heuer zum ersten Mal oder

Geistige und körperliche Belastungen im letzten Jahr

Frage: "Unter welchen der folgenden körperlichen oder geistigen Zustände haben Sie im letzten Jahr gelitten, die nun zum ersten Mal oder seit längerer Zeit wieder aufgetaucht sind? Unter welchen sehr stark, eher, eher nicht oder überhaupt nicht?"



nach langer Zeit wieder zum Vorschein kamen. Müdigkeit, Lustlosigkeit usw. sind somit Zeichen der Pandemie und den sozialen, psychischen Auswirkungen der Krise. Gute Nachricht: Es sind mehr als die Hälfte der Österreicher, die an keinen oder maximal zwei Zuständen litten.

Interessante Analyse der Daten: Diejenigen Personen, die angeben, unter Stress zu stehen, sind auch häufiger von diesen Belastungen betroffen. Hier ist die Gruppe mit mindestens sieben erlebten Zuständen bei knapp zwei Fünftel. Es scheint somit einen Zusammenhang zwischen gefühltem Stress und Belastungen zu geben.

Auf der Stressskala geben knapp 20 Prozent der Österreicher an, vom Alltagsstress umgeben zu sein. Sprich, auf Basis der letzten Woche und einer Skala von 1 bis 7 sind genau genommen 18 Prozent der Meinung, dass sie unter viel Stress (Note 5-7) gelitten haben. Ein knappes Drittel der Befragten empfindet überhaupt keinen Stress. Der Durchschnitt liegt bei 2,9, also eher leichter Stress. Vor allem Personen der Generation 60+ sind weniger gestresst als die jüngeren Altersgruppen.

Stress wird eher negativ wahrgenommen, zwei Drittel der Personen mit hohem Stresslevel sind dieser Ansicht. Nur jeder Fünfte der Gestressten ist positiv gestresst. In der Bevölkerung geben 44 Prozent an, nicht gestresst zu sein und somit nicht zwischen positivem und negativem Stress unterscheiden zu können.

Blick auf die kommenden 12 Monate: Insgesamt geht die Bevölkerung stark von einer stabilen Situation aus, Gestresste empfinden es etwas instabiler. Beide Bereiche (zunehmen und abnehmen) sind ähnlich stark ausgeprägt. Daraus könnte man schließen, dass Personen mit hohem Stresslevel unterschiedliche Stressintensitätsphasen erleben.

Im Durchschnitt nennen die Befragten 4,6 Möglichkeiten, sich von einem gestressten Alltag zu erholen.

Natur, Freunde und Schlaf sind die Zauberformel der Österreicher. Der besonders gestresste Teil der Bevölkerung sieht dies ähnlich, fügt aber auch gesundes Essen, Familie und Sport hinzu.

Dokumentation

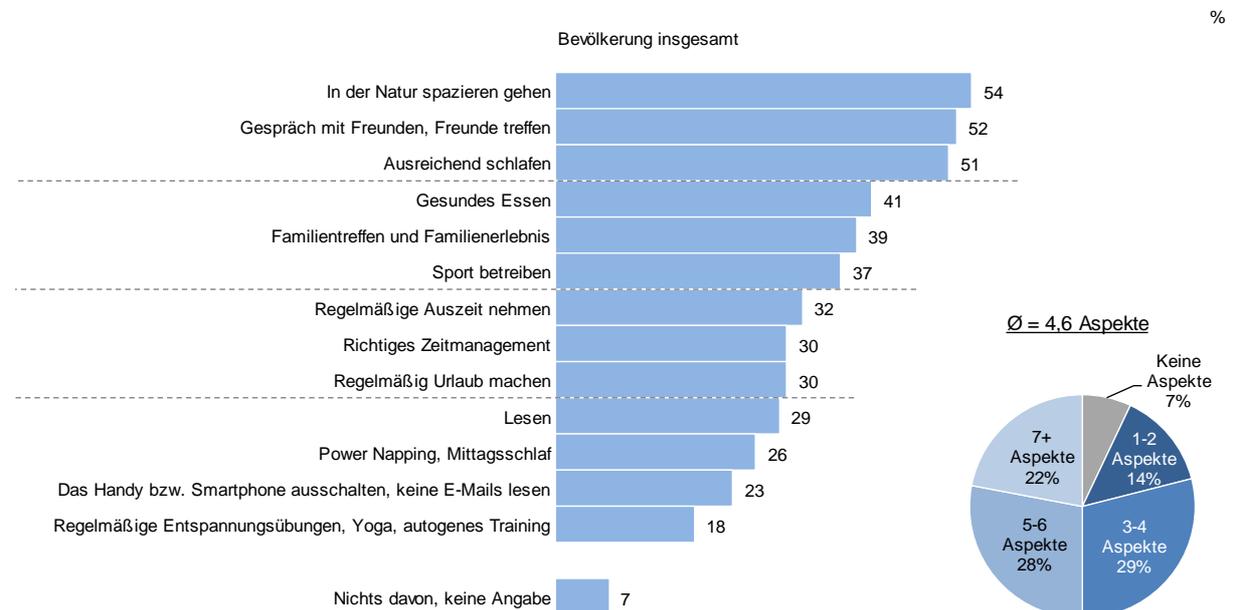
Zeitraum der Umfrage: 9. Juni – 4. Juli 2021

Sample: n=1.009 Personen, statistisch repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Quotaauswahl, face-to-face

Archiv-Nummer der Umfrage: 021061

Umgang mit dem Alltagsstress

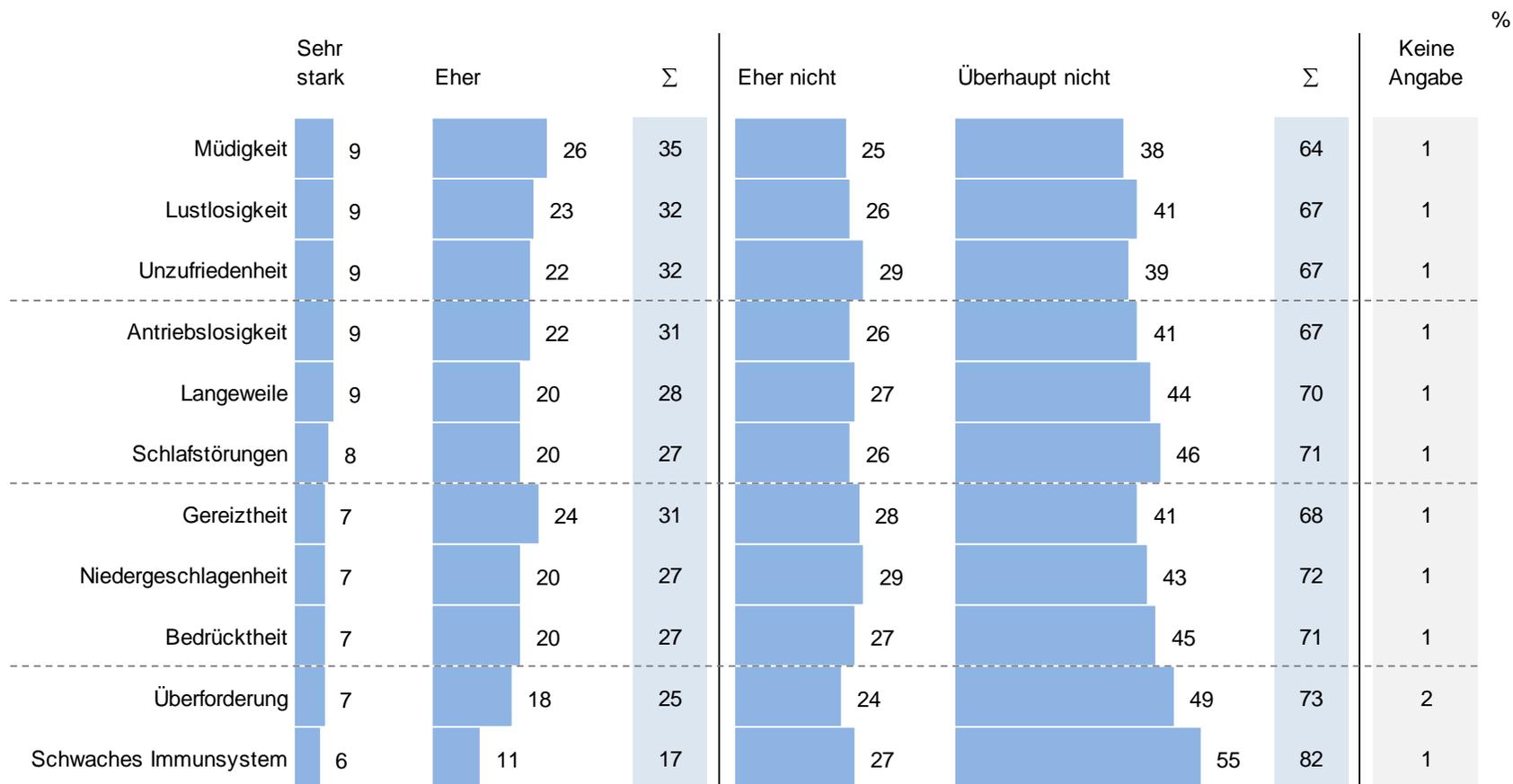
Frage: "Wie gehen Sie mit dem sogenannten Alltagsstress um? Welche der folgenden Aspekte machen Sie, um sich zu entspannen?"



Geistige und körperliche Belastungen im letzten Jahr

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

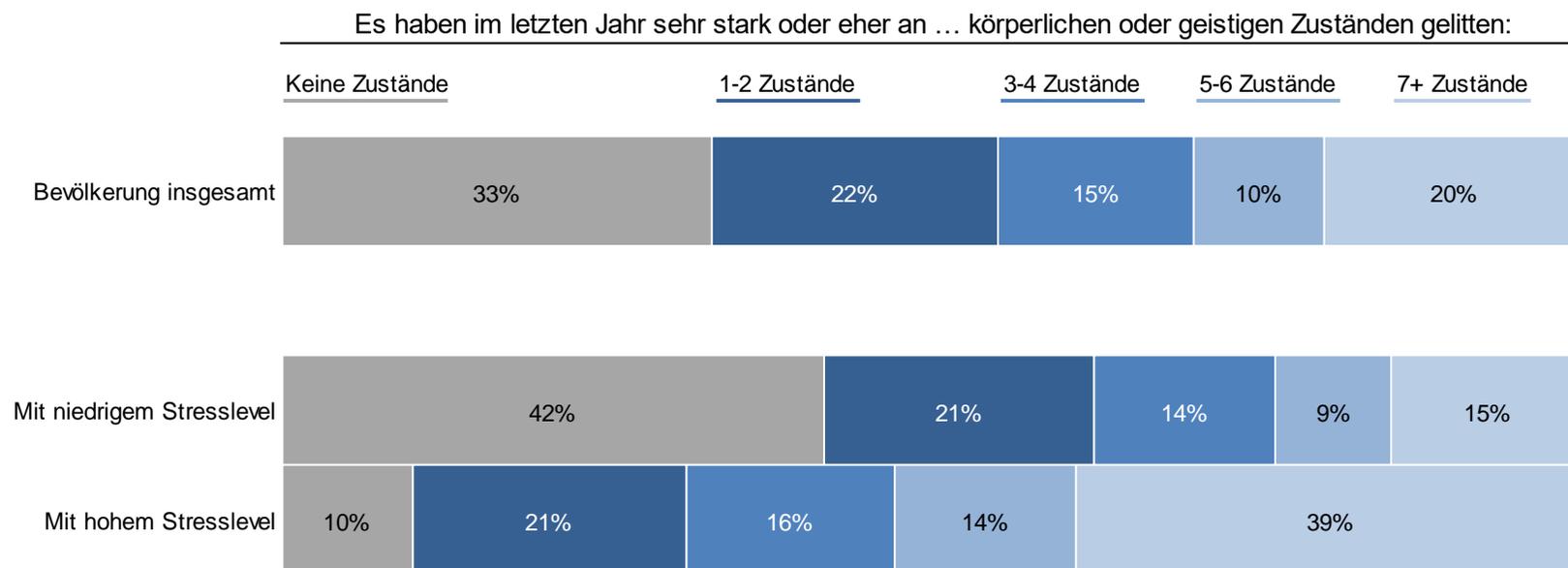
Frage: "Unter welchen der folgenden körperlichen oder geistigen Zustände haben Sie im letzten Jahr gelitten, die nun zum ersten Mal oder seit längerer Zeit wieder aufgetaucht sind? Unter welchen sehr stark, eher, eher nicht oder überhaupt nicht?"



Geistige und körperliche Belastungen im letzten Jahr – Typologie

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Unter welchen der folgenden körperlichen oder geistigen Zustände haben Sie im letzten Jahr gelitten, die nun zum ersten Mal oder seit längerer Zeit wieder aufgetaucht sind? Unter welchen sehr stark, eher, eher nicht oder überhaupt nicht?"

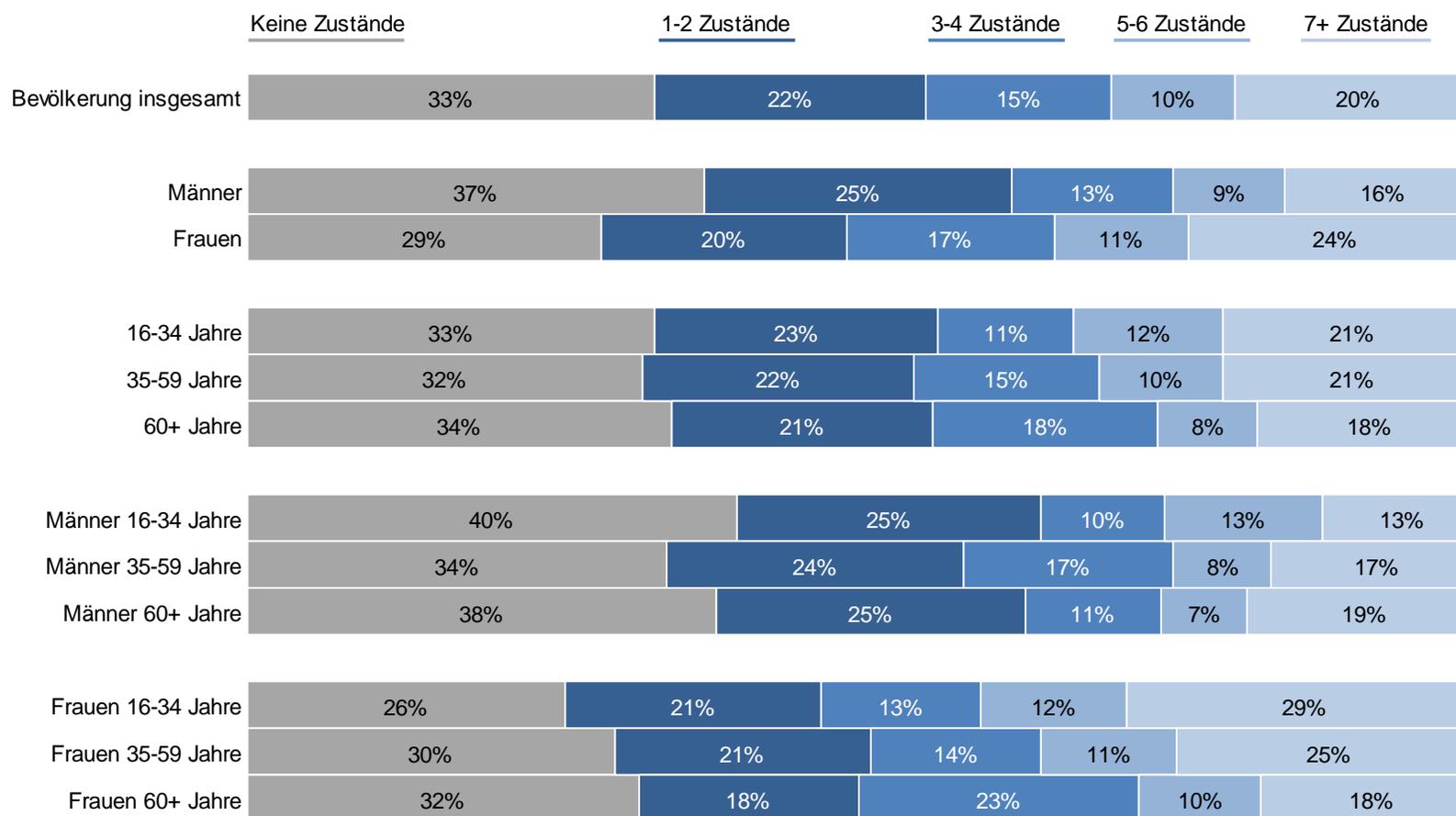


Geistige und körperliche Belastungen im letzten Jahr – Typologie

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Unter welchen der folgenden körperlichen oder geistigen Zustände haben Sie im letzten Jahr gelitten, die nun zum ersten Mal oder seit längerer Zeit wieder aufgetaucht sind? Unter welchen sehr stark, eher, eher nicht oder überhaupt nicht?"

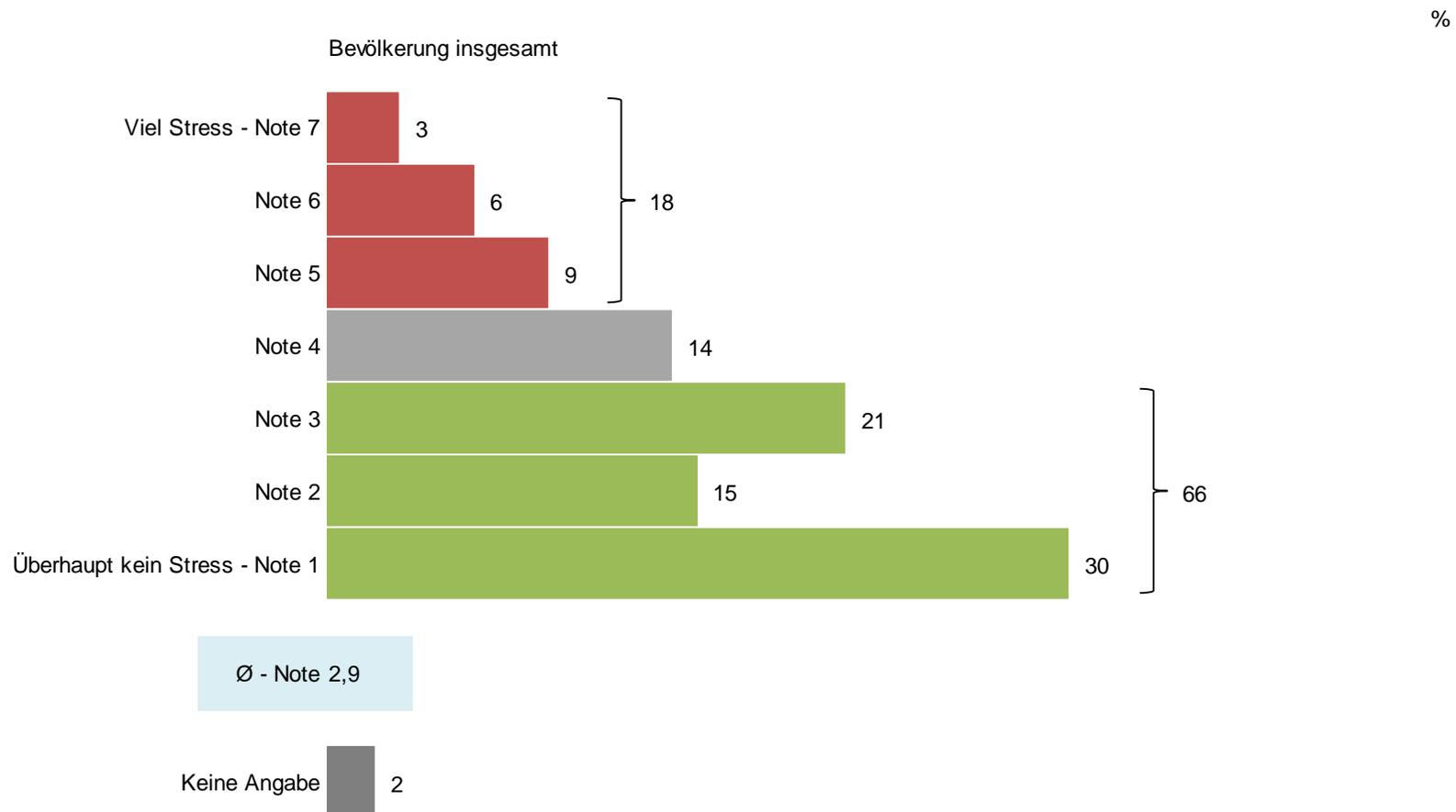
Es haben im letzten Jahr sehr stark oder eher an ... körperlichen oder geistigen Zuständen gelitten:



Stressniveau der letzten Woche

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

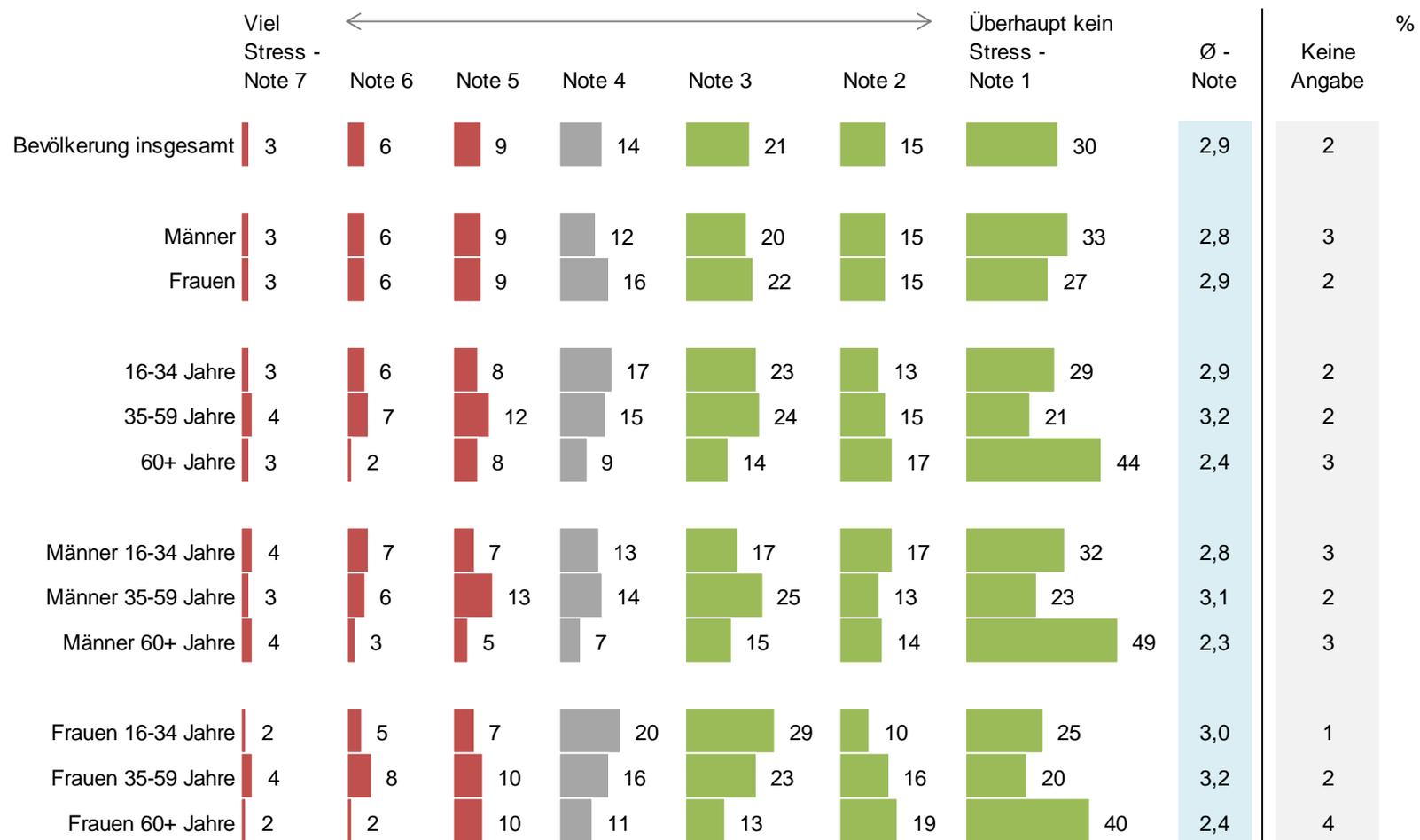
Frage: "Auf einer Skala von 1 bis 7: Wie gestresst haben Sie sich in der letzten Woche gefühlt? Note 1 würde bedeuten 'überhaupt kein Stress', Note 7 bedeutet 'viel Stress!'"



Stressniveau der letzten Woche

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

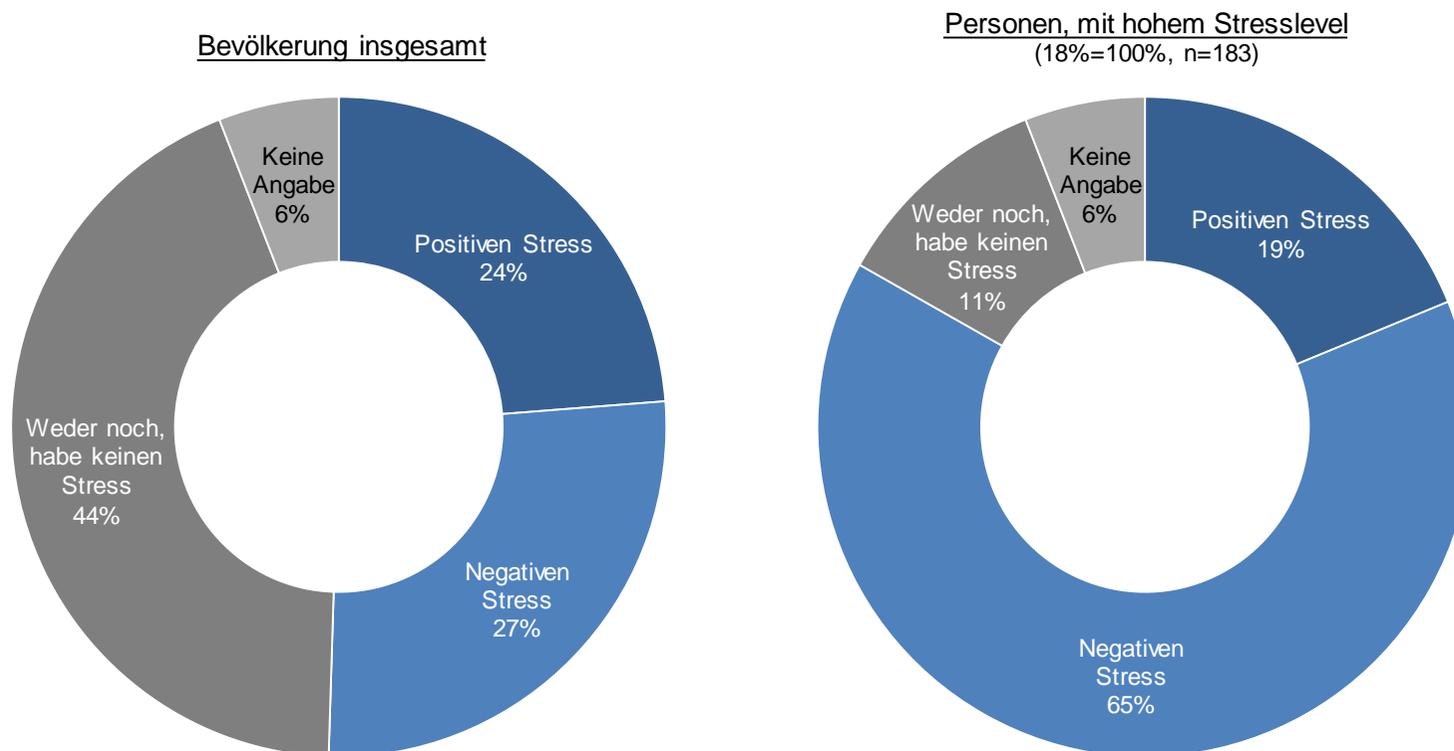
Frage: "Auf einer Skala von 1 bis 7: Wie gestresst haben Sie sich in der letzten Woche gefühlt? Note 1 würde bedeuten 'überhaupt kein Stress', Note 7 bedeutet 'viel Stress!'"



Positiver oder negativer Stress?

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

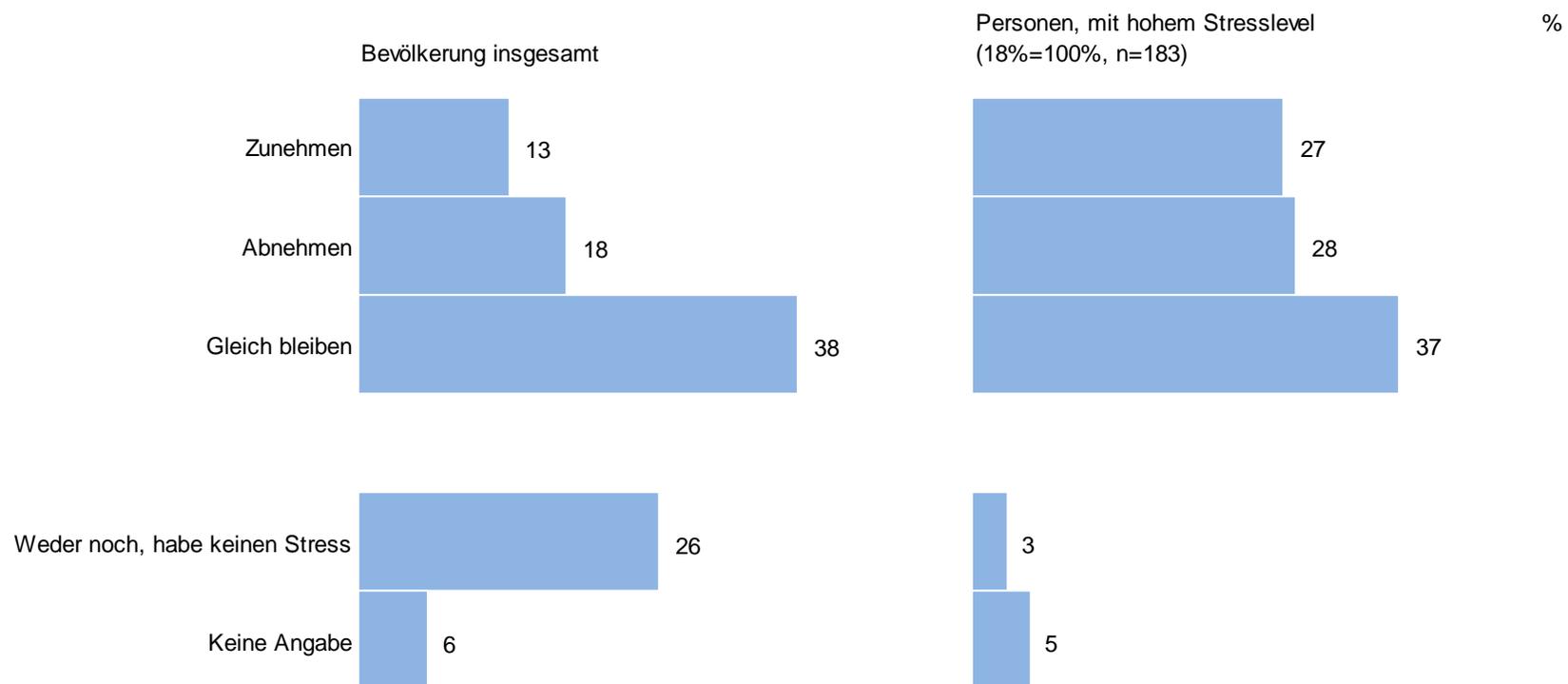
Frage: "Haben Sie üblicherweise eher positiven Stress, also aktivierenden Stress, der dazugehört, oder negativen Stress, der Sie belastet?"



Einschätzung des Stressniveaus in den kommenden 12 Monaten

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

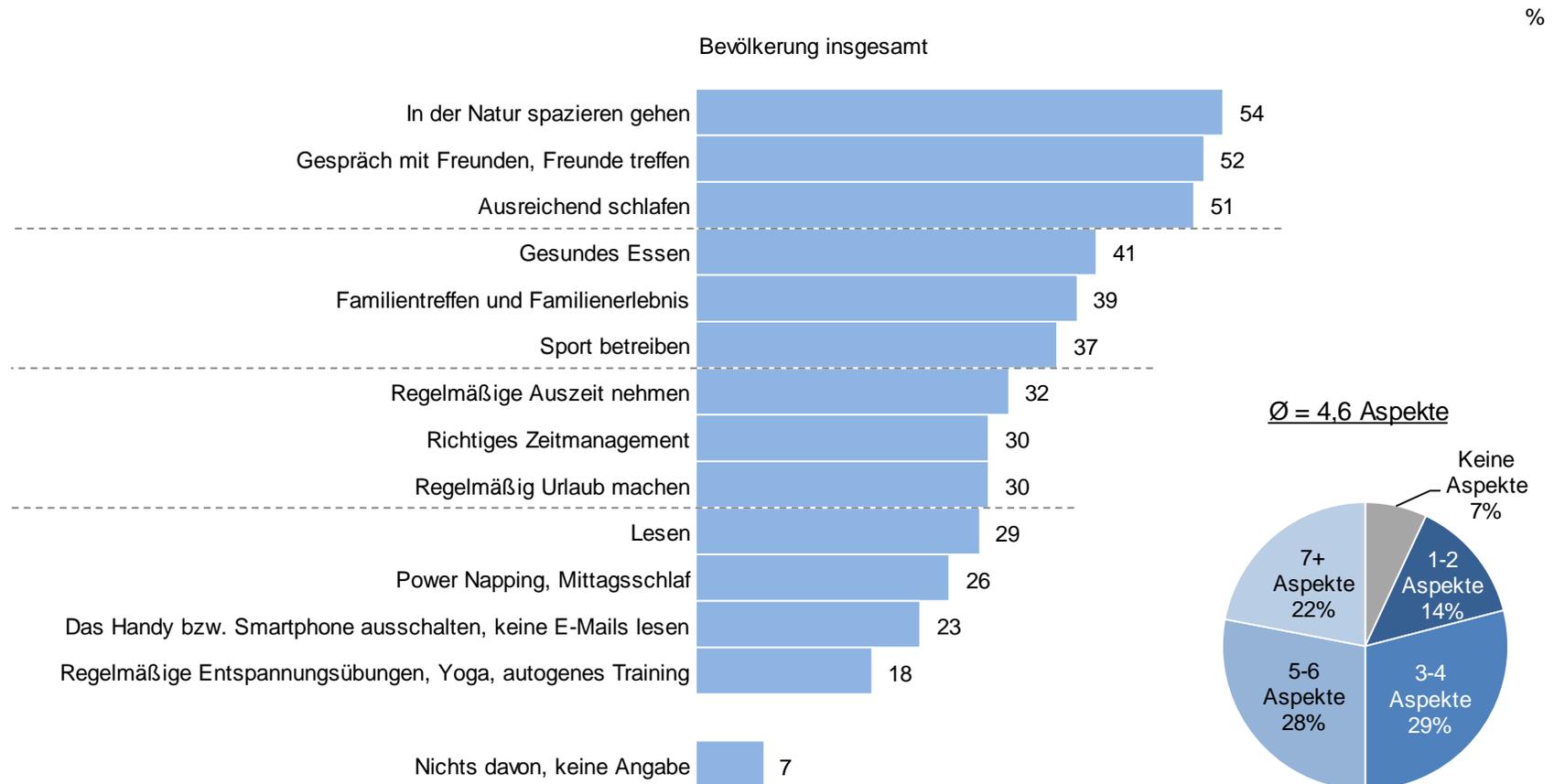
Frage: "Glauben Sie, dass der Stress in Ihrem Leben in den kommenden Monaten eher zunehmen wird, eher abnehmen wird, oder wird dieser eher gleich bleiben?"



Umgang mit dem Alltagsstress

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wie gehen Sie mit dem sogenannten Alltagsstress um? Welche der folgenden Aspekte machen Sie, um sich zu entspannen?"



Umgang mit dem Alltagsstress

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wie gehen Sie mit dem sogenannten Alltagsstress um? Welche der folgenden Aspekte machen Sie, um sich zu entspannen?"

