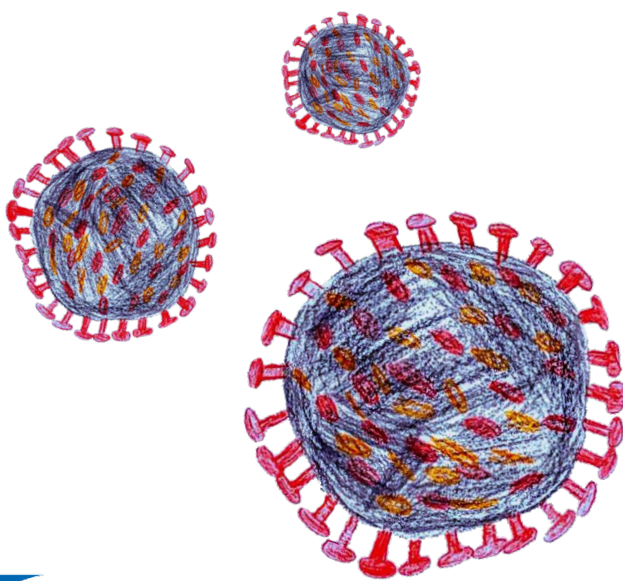




# Das Leben in Quarantäne

Erste Studienergebnisse



Dr. Jeanine Grütter

[Jeanine.gruetter@jacobscenter.ch](mailto:Jeanine.gruetter@jacobscenter.ch)

Isabel Brünecke,  
Paola Citterio,  
Lena Dändliker,  
Leonie Graf,  
Fabienne Lochmatter,  
Elisabeth Eggenberg

Prof. Dr. Marlis Buchmann  
(Leitung COCON Studie)



**COCON** Competence and Context

Schweizer Befragung von Kindern und Jugendlichen  
Enquête suisse sur les enfants et les jeunes  
Swiss Survey of Children and Youth

Herzlichen Dank für Dein/Ihr Interesse an der Online-Umfrage  
„Das Leben in Quarantäne“!

Auf den folgenden Seiten möchten wir Dir/Ihnen gerne  
ausgewählte Ergebnisse der Befragung präsentieren.

## Inhaltsverzeichnis

Das Forschungsprojekt .....	2
Begriffserklärung .....	3
1. Allgemeines zu Corona .....	5
1.1 Strategien: Welche sind im Umgang mit Corona hilfreich? .....	5
1.2 Persönliche Regeln: Was ist in Zeiten von Corona noch ok und was nicht? .....	6
1.3 Eigenes und fremdes Verhalten: Wer bekommt Corona? .....	7
1.4 Engagement: Wie sozial engagiert sind junge Erwachsene während der Krise? .....	8
1.5 Vertrauen in die Behörden: Wie meistert der Bundesrat die Krise? .....	9
2. Sozialleben in Zeiten von Corona .....	10
2.1 Freund*innen: Wurden persönliche Treffen eingeschränkt? .....	10
2.2 Wohlbefinden: Wie ging es den jungen Erwachsenen zu Beginn der Krise? .....	11
<b>Tipps gegen Einsamkeit</b> .....	12
- Was tun, wenn ich mich einsam fühle? – Ein paar Ideen von Psycholog*innen	
- Wie kann ich mein Sozialleben aufrechterhalten und mich und andere gleichzeitig schützen?	
3. Ausbildung/Arbeit in Zeiten von Corona .....	14
Ausbildung-/Arbeitsmanagement: Wie kompetent erleben sich die jungen Erwachsenen.....	14
<b>Tipps für das Lernen/Arbeiten von zu Hause aus</b> .....	15
- Wie erledige ich zu Hause am besten anstehende Aufgaben (für die Ausbildung/Arbeit)?	
- Tipps spezifisch für Personen in Ausbildung	
- Was, wenn keine Unterstützung durch das Umfeld vorhanden ist?	
4. Literatur .....	20

## Das Forschungsprojekt

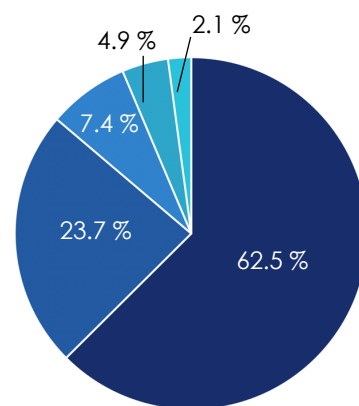
Im April 2020 wurden 1946 Jugendliche und junge Erwachsene bezüglich ihres Umgangs mit den Herausforderungen durch das neuartige Corona-Virus/COVID-19 befragt. In dieser Broschüre werden die Ergebnisse von 303 dieser Proband\*innen aus der deutschsprachigen Schweiz präsentiert, die Teil der COCON-Studie sind. COCON ist eine für die deutsch- und französischsprachige Schweiz repräsentative Stichprobe, die ab einem Alter von 6 Jahren im Abstand von 3 Jahren befragt wurde. Gegenwärtig sind sie im Schnitt etwa 21 Jahre alt.

Für weitere Infos zur COCON-Studie: <https://jacobscenter.uzh.ch/de/research/cocon/study.html>

Von Interesse waren für diese Befragung die Wahrnehmung und das Wissen über das Virus und verschiedene Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation und dem veränderten Ausbildungs- oder Arbeitsalltag. Das heisst also, die Daten geben Auskunft, wie junge Erwachsene zu Beginn des Lockdowns gedacht und gefühlt haben.

### Wer wurde befragt? (Ergebnisse in dieser Broschüre)

Insgesamt nahmen 303 junge Erwachsene aus der deutschsprachigen Schweiz mit einem Durchschnittsalter von etwa 21 Jahren an der Online-Befragung teil. Von den Befragten identifizierten sich 56.8 % als weiblich, 37.6 % als männlich und 5,6 % identifizierten sich als non-binär oder gaben keine Angaben. Die meisten jungen Erwachsenen befanden sich in **Ausbildung (z.B. Gymnasium, Lehre, Fachhochschule, Universität, berufsbegleitende Ausbildung; 62.5 %)** oder waren **berufstätig (23.7 %)**. Es nahmen aber auch Personen teil, die ein **Zwischenjahr (7.4 %)** machten, einen **Militär-/Zivildienst (4.9 %)** absolvierten oder angaben, **arbeitslos (2.1 %)** zu sein.



### Wer wurde sonst noch befragt und warum? (Ergebnisse sind nicht in dieser Broschüre)

Da Jugendliche im Vergleich zu Erwachsenen womöglich andere Wahrnehmungen und Strategien im Umgang mit der besonderen Lage haben, wurden die Daten der jungen Erwachsenen ausserdem mit Daten von 1159 Schüler\*innen aus der Schweiz (Deutschschweiz und Tessin) und 484 Schüler\*innen aus Italien verglichen. Das Durchschnittsalter lag in diesen Stichproben bei etwa 17 Jahren.

#### Was wurde alles gemessen?

Zu folgenden Aspekten wurden die Teilnehmer\*innen befragt:

- Befindlichkeit, Sorgen und Ängste
- Wissen und Bewertung des Corona-Virus
- Bewertung des Bundesrates
- Gerechtigkeitsdenken, Solidarität und freiwilliges Engagement
- Soziale Fähigkeiten, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit
- Lernen/Arbeiten von zu Hause aus, Unterstützung durch das Umfeld
- Freund\*innen und Familie: Veränderungen im sozialen Umgang, Beziehungsqualität und soziale Unterstützung
- Ausbildungs-/ Arbeitssituation und demografische Angaben

Die Bearbeitungsdauer lag im Durchschnitt bei circa 20 Minuten.



## Begriffserklärung

Ein *Item* ist eine einzelne Frage aus dem Fragebogen, die von den jungen Erwachsenen auf einer Skala beurteilt wird, z.B.: «Wie hast du dich letzte Woche gefühlt?»

Eine *Skala* ist eine Folge von Werten, die z.B. angibt, wie stark man einem Item zustimmt. Ein Beispiel für eine Skala sind Werte von 0 bis 5 (also 0,1,2,3,4,5). 0 könnte dann heissen «stimmt gar nicht» und 5 könnte heissen «stimmt voll und ganz».

Der *Durchschnittswert* oder *Mittelwert* berechnet sich wie folgt: Man addiert alle Werte, welche die jungen Erwachsenen auf der Skala für ein einzelnes Item gewählt haben zusammen und teilt diese durch die Gesamtanzahl (n) der Befragten.

Zum Beispiel wählen 5 Teilnehmer\*innen die folgenden Werte bei dem Item «Ich bin zufrieden, wie es gerade für mich läuft»: 2, 4, 3, 1, 5. Der Durchschnittswert berechnet sich dann aus der Summe dieser Zahlen ( $2+4+3+1+5=15$ ) geteilt durch die Anzahl der Befragten ( $n=5$ ), was einen Durchschnittswert von  $15/5 = 3$  ergibt. Dieser Wert ist in den folgenden Grafiken (auf den nächsten Seiten) mit der Höhe der Balken abgebildet und die Zahl steht jeweils auch über den Balken auf zwei Kommastellen gerundet.

### Was ist beim Durchschnittswert zu beachten?

Der Durchschnittswert berechnet zwar, welchen Wert die jungen Erwachsenen im Schnitt angegeben haben, jedoch sagt er nichts über die Verteilung dieser Werte aus. So könnte zum Beispiel auch ein Mittelwert von 3 entstehen, wenn alle fünf Teilnehmer\*innen aus dem Beispiel die 3 wählen:  $3+3+3+3+3 = 15$ , wobei  $15/5 = 3$  ergibt. Es ist also unklar, wie ähnlich geantwortet wurde.

### Wo finde ich den Durchschnittswert in der Broschüre?

Der Durchschnittswert ist bei den Grafiken 1, 2, 4, 5, 7 und 8 abgebildet.

Eine *Häufigkeit* sagt aus, wie oft bei einem bestimmten Item ein bestimmter Wert auf der Skala gewählt wurde. Zum Beispiel: Wie viele Teilnehmer\*innen haben bei dem Item «Ich bin zufrieden, wie es gerade für mich läuft.» den Wert 5 «stimmt voll und ganz» gewählt? Die Anzahl wird für alle Werte gezählt (0, 1, 2, 3, 4, 5) und kann als Balken in einer Grafik dargestellt werden. Die Höhe der Balken zeigt die Anzahl junger Erwachsener, die diesen Wert bei einem bestimmten Item genannt haben.

#### Was ist bei der Häufigkeit zu beachten?

Die Häufigkeit sagt im Gegensatz zum Durchschnittswert etwas über die Verteilung der Werte aus. Hier kann man direkt vergleichen, welche Werte wie oft genannt wurden und sieht, ob die jungen Erwachsenen ähnliche Antworten gegeben haben oder eher unterschiedliche.

#### Wo finde ich Häufigkeiten in der Broschüre?

Häufigkeiten sind in den Grafiken 3 und 6 abgebildet.

Ein *Konfidenzintervall* lässt sich so erklären: Für jede Frage wollten wir wissen, wo der Mittelwert liegen könnte, wenn wir noch viel mehr junge Erwachsene befragt hätten. Denn die Teilnehmer\*innen dieser Umfrage geben nur Hinweise, wie junge Erwachsene in dem Alter denken könnten. Das Konfidenzintervall hilft uns also, genauere Werte für den Bereich zu erhalten, in dem der sogenannte wahre Mittelwert liegen könnte, wenn wir alle jungen Erwachsenen im gleichen Alter in der Schweiz befragen würden. Dieser Bereich ist durch die schwarzen Balken in der Abbildung gekennzeichnet. Diese Balken bilden die Konfidenzintervalle ab und zeigen uns für jedes Item den Bereich, in dem mit einer Wahrscheinlichkeit von 95% der wahre Mittelwert liegt.

Für Fortgeschrittene: Wenn sich diese Konfidenzintervalle in den Balken überlappen, gibt es keinen statistischen Unterschied zwischen den Mittelwerten der einzelnen Items.

# 1. Allgemeines zu Corona

## 1.1 Strategien: Welche sind im Umgang mit Corona hilfreich?

Die Befragten beurteilten, inwiefern aufgelistete Strategien hilfreich sind, um sich gegen Corona zu schützen. Die Beurteilung erfolgte auf einer Skala von 0 bis 5.

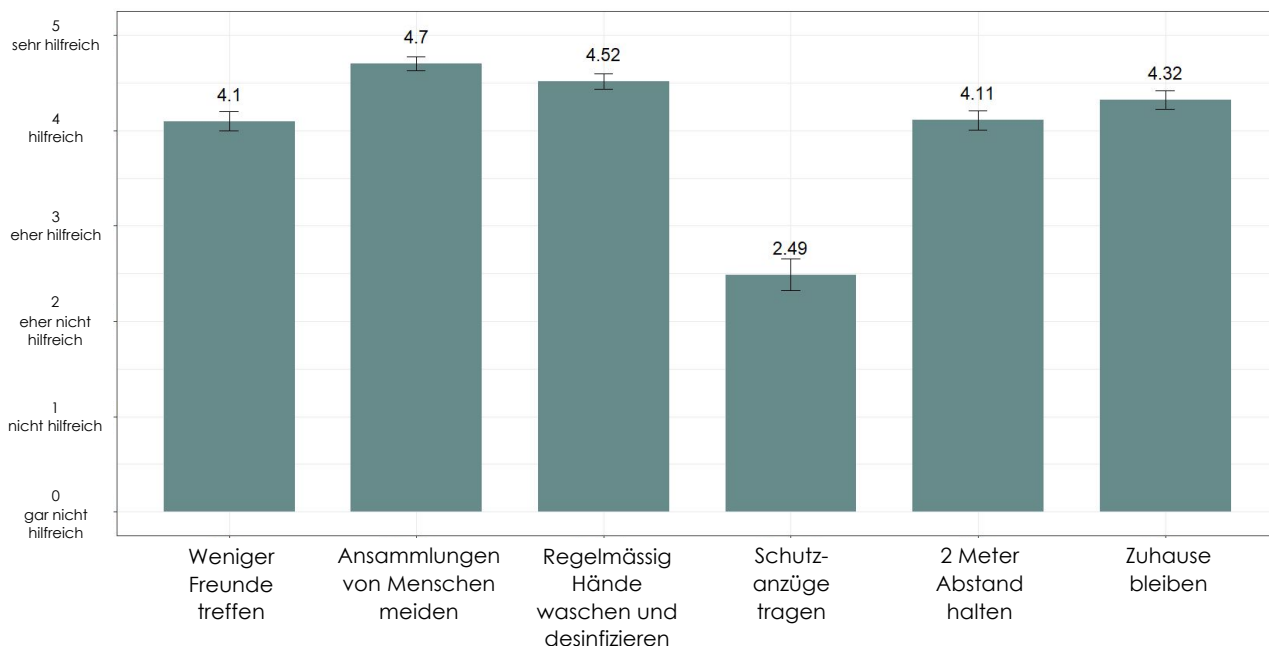
Skala:

0	1	2	3	4	5
gar nicht hilfreich	nicht hilfreich	eher nicht hilfreich	eher hilfreich	hilfreich	sehr hilfreich

Grafik 1 zeigt die Resultate zu diesen Fragen. Die Strategie «Ansammlungen von Menschen meiden» wurde mit durchschnittlich **4.7** (zwischen hilfreich und sehr hilfreich) als am höchsten bewertet und galt unter den Teilnehmer\*innen somit als die hilfreichste Strategie unter den sechs Optionen. «Schutzanzüge tragen» wurde hingegen mit durchschnittlich **2.49** als am wenigsten hilfreich angesehen. Die anderen Strategien wurden alle als «hilfreich» oder höher in der Skala beurteilt. Viele junge Erwachsene gaben also an, dass sie empfohlene Hygiene- und Distanzierungsstrategien im Umgang mit Corona sinnvoll und nützlich finden.

Grafik 1: Strategien

«Wie hilfreich sind deiner Meinung nach folgende Strategien zum Schutz vor Corona?»



## 1.2 Persönliche Regeln: Was ist in Zeiten von Corona noch ok und was nicht?

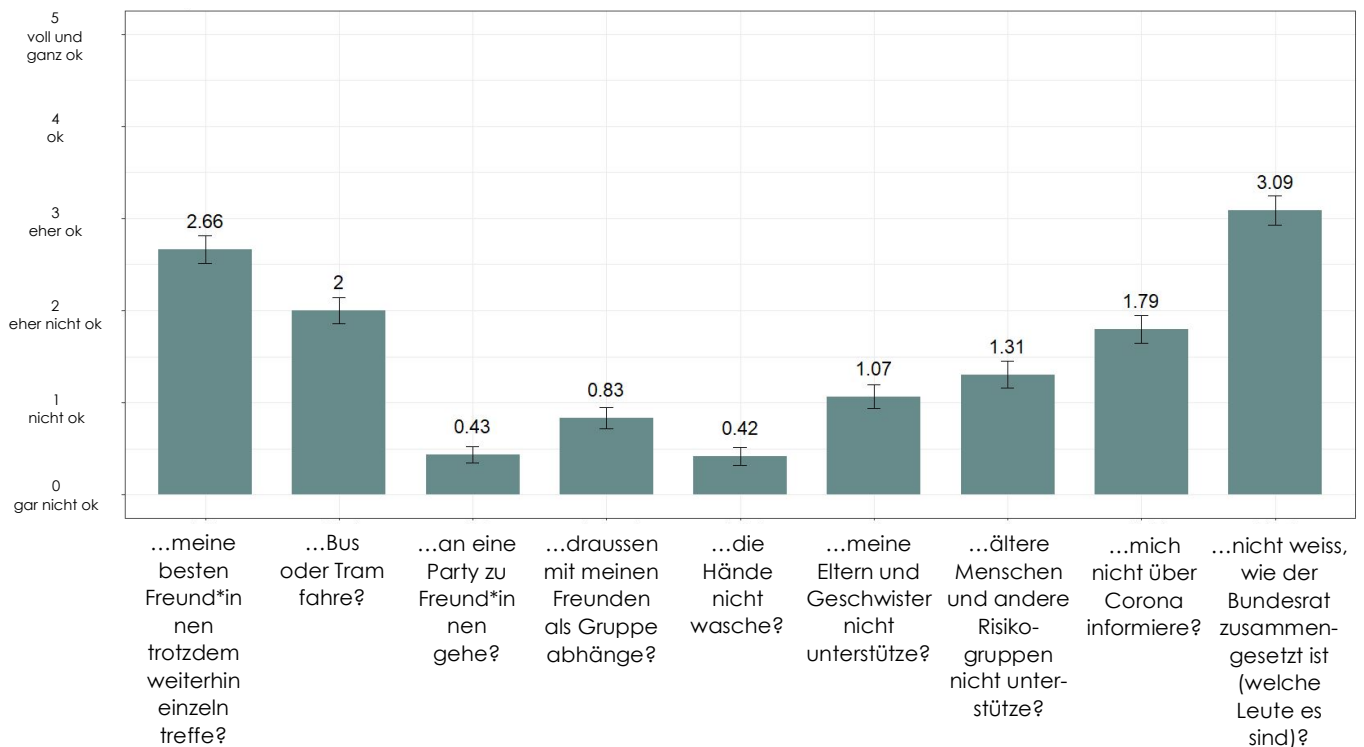
Welche Handlungen tolerierten junge Erwachsene während Zeiten von Corona und welche nicht? Diese Fragen wurden auf einer Skala von 0 bis 5 bewertet.

Skala:

0	1	2	3	4	5
gar nicht ok	nicht ok	eher nicht ok	eher ok	ok	voll und ganz ok

Grafik 2 zeigt, dass das Item «Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus an eine Party zu Freunden gehe?» mit **0.43** den zweitniedrigsten Durchschnittswert hat. Ein solches Verhalten wurde nach Angabe der jungen Erwachsenen als verwerflich beurteilt und nicht toleriert. Der Handlung «Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus meine besten Freund\*innen trotzdem weiterhin treffe?» wurde mit **2.66** am meisten Toleranz entgegengebracht (bis auf das Wissen der Zusammensetzung des Bundesrates). Allerdings ist das noch immer ein sehr niedriger Wert und bedeutet auf der Skala «nicht ok» bis «eher nicht ok». Allgemein weisen alle Items sehr niedrige Zahlen auf. Die meisten Befragten gaben also an, die Regeln während Corona sehr streng und pflichtbewusst eingehalten zu haben.

Grafik 2: Persönliche Regeln im Umgang mit Corona  
«Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus...»



### 1.3 Eigenes und fremdes Verhalten: Wer bekommt Corona?

Die Teilnehmer\*innen beurteilten, inwiefern ihr eigenes Verhalten und das Verhalten von anderen Einfluss darauf hat, Corona zu bekommen. Die Skala geht von 0 bis 5.

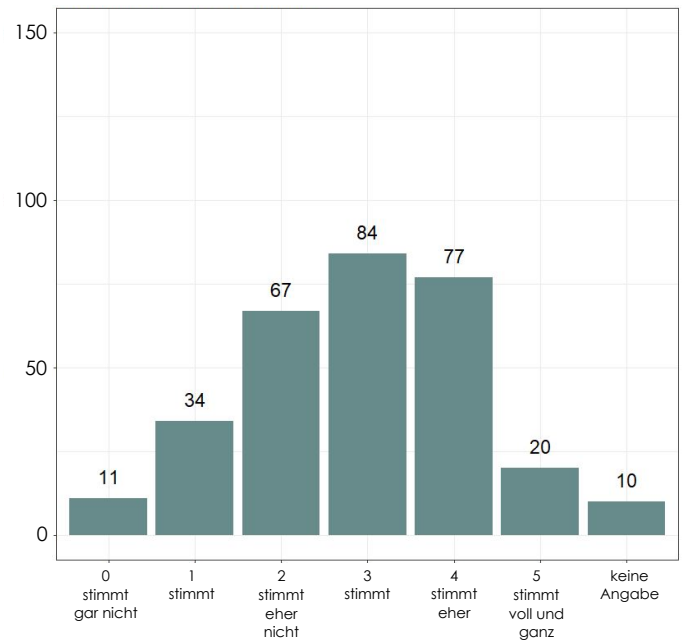
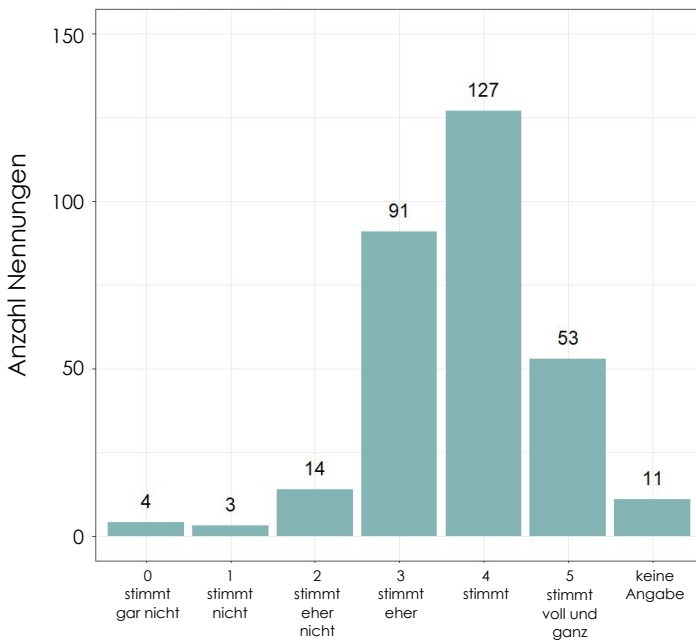
Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht (= gar kein Einfluss)	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz (= sehr grosser Einfluss)

Grafiken 3a und 3b zeigen, wie oft bestimmte Werte auf der Skala gewählt wurden (die Häufigkeiten). Am häufigsten wurden «stimmt eher» oder «stimmt» als Antworten gewählt. Die jungen Erwachsenen gaben also an zu glauben, dass sowohl sie selbst als auch andere mit ihrem Verhalten Einfluss auf eine mögliche Erkrankung haben. Auffällig ist, dass das eigene Verhalten als ausschlaggebender («stimmt») beurteilt wurde, ob eine Erkrankung erfolgt, als das Verhalten anderer («stimmt eher»).

*Grafik 3a: Einfluss des eigenen Verhaltens  
«Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie ich mich verhalte.»*

*Grafik 3b: Einfluss des Verhaltens anderer  
«Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie die anderen sich verhalten.»*



Bewertung

Bewertung



## 1.4 Engagement: Wie sozial engagiert sind junge Erwachsene während der Krise?

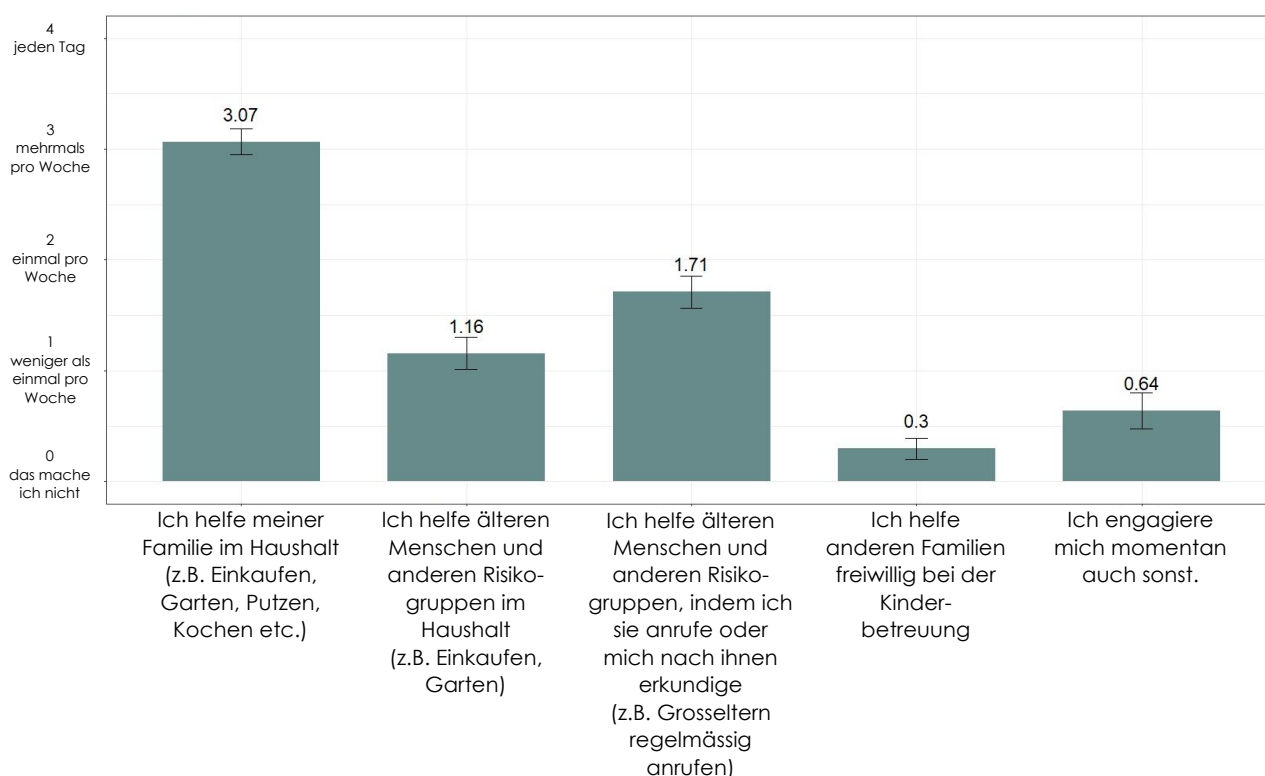
Die jungen Erwachsenen wurden zu ihrem sozialen Engagement während Corona befragt. Die Antwortmöglichkeiten befanden sich auf einer Skala von 0 bis 4.

Skala:

0	1	2	3	4
das mache ich nicht	weniger als einmal pro Woche	einmal pro Woche	mehrmals pro Woche	jeden Tag

Grafik 4 zeigt, dass sich die jungen Erwachsenen mit einem Durchschnittswert von **3.07** offenbar am häufigsten zu Hause bei der eigenen Familie engagierten. Das bedeutet, dass sie «mehrmals pro Woche» ihrer Familie helfen.

Grafik 4: Engagement in Zeiten von Corona  
«Wie oft engagierst du dich im Moment?»



Die jungen Erwachsenen gaben an, sich auch anderweitig zu engagieren. Am häufigsten wurden dabei das Einkaufen für Hilfsbedürftige und ihr Engagement innerhalb der eigenen Ausbildung (Arbeit in Apotheken, Altersheimen, Lebensmittelgeschäften oder Berufe im medizinischen Bereich) genannt.

## 1.5 Vertrauen in die Behörden: Wie meistert der Bundesrat die Krise?

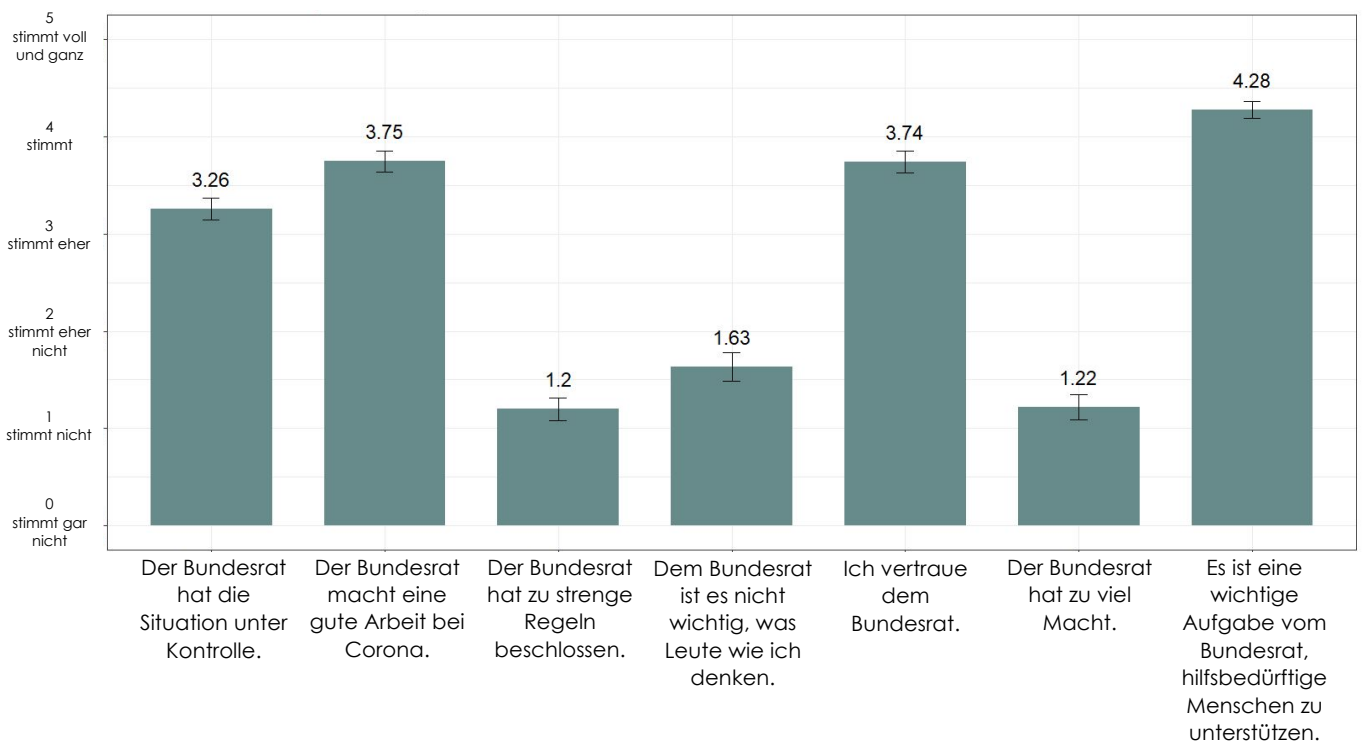
Die Teilnehmer\*innen beurteilten, wie gross ihr Vertrauen in die Behörden ist. Die Bewertung erfolgte auf einer Skala von 0 bis 5.

Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 5 veranschaulicht, dass das Item «Es ist eine wichtige Aufgabe vom Bundesrat, hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen» im Durchschnitt mit **4.28** am höchsten beurteilt wurde. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen gaben also an, hohe Erwartungen an den Bund zu haben, Leuten in Not unter die Arme zu greifen. Die verordneten Regeln wurden grundsätzlich als rechtmässig erachtet (Durchschnitt = **1.2**). Das Vertrauen und die Arbeit des Bundes wurden als mittelmässig beurteilt («stimmt eher» bis «stimmt»).

Grafik 5: Vertrauen in die Behörden  
«Inwiefern stimmst du den folgenden Aussagen über den Bundesrat zu?»



## 2. Sozialleben in Zeiten von Corona

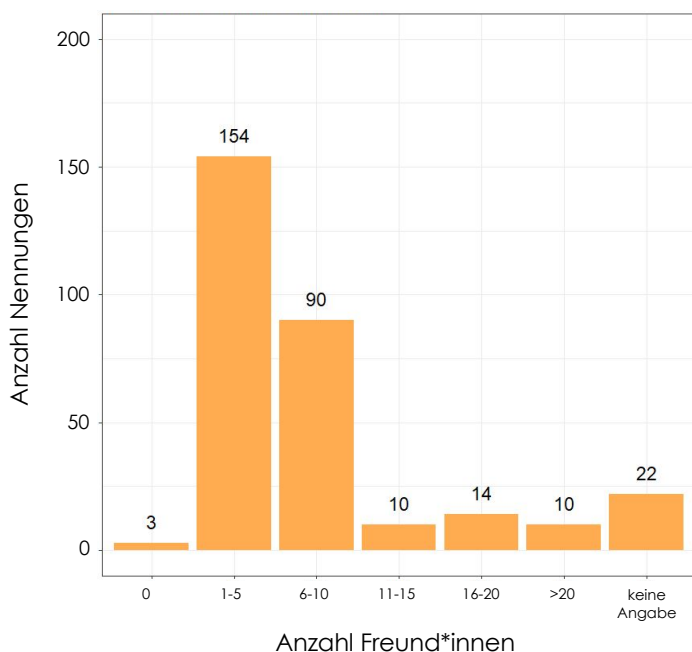
### 2.1 Freund\*innen: Wurden persönliche Treffen eingeschränkt?

Das Treffen von Freund\*innen stellt junge Erwachsene während Corona vor Herausforderungen. Die Befragten nannten die Anzahl der Freund\*innen, die sie normalerweise innerhalb einer Woche (vor Corona) treffen. Dies wurde mit der Angabe verglichen, wie viele Freund\*innen sie in jener Woche während der Quarantäne getroffen haben, bevor der Fragebogen ausgefüllt wurde. Dabei konnte jeweils eine frei beliebige Zahl genannt werden.

Grafiken 6a und 6b zeigen die Unterschiede zwischen diesen beiden Angaben auf. Sowohl vor als auch während der Quarantäne haben die meisten jungen Erwachsenen zwischen einem und fünf Freund\*innen pro Woche getroffen. Allerdings ist die Anzahl an Teilnehmer\*innen stark gestiegen, die angaben, in Zeiten der Quarantäne während einer Woche gar keine Freund\*innen getroffen zu haben. Ebenso haben sich die Angaben von Treffen mit 11 und mehr Freund\*innen stark reduziert. Der Vergleich der beiden Grafiken zeigt, dass die meisten jungen Erwachsenen gemäss ihren Angaben auf persönliche Treffen mit Freund\*innen verzichteten. Da viele junge Erwachsene auch angaben, dass online abhängen gar nicht mit persönlichen Treffen gleichgesetzt werden kann, wurden somit aus ihrer Sicht persönliche Opfer erbracht.

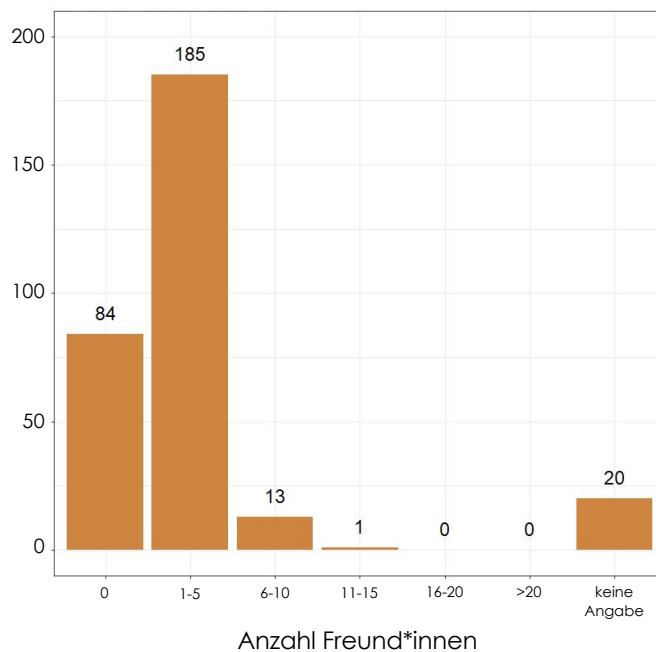
Grafik 6a: Wöchentliche Treffen vor Corona

«Wie viele verschiedene Freunde triffst du normalerweise (vor Corona) in einer Woche insgesamt persönlich?»



Grafik 6b: Wöchentliche Treffen während Corona

«Wie viele verschiedene Freunde hast du letzte Woche insgesamt persönlich getroffen?»



### Welchen Einfluss haben Freund\*innen auf das eigene Verhalten während Corona?

Erste Auswertungen (hier nicht abgebildet) zeigten, dass junge Erwachsene, welche sich stark an die Regeln halten und stark um das Wohlergehen der Mitmenschen besorgt sind, eher Freund\*innen haben, welche sich an die Regeln des Bundesrates halten und viel Solidarität ausdrücken. Gleiches gesinnt sich zu Gleichem – auch in Bezug auf Solidarität!

## 2.2 Wohlbefinden: Wie ging es den jungen Erwachsenen zu Beginn der Krise?

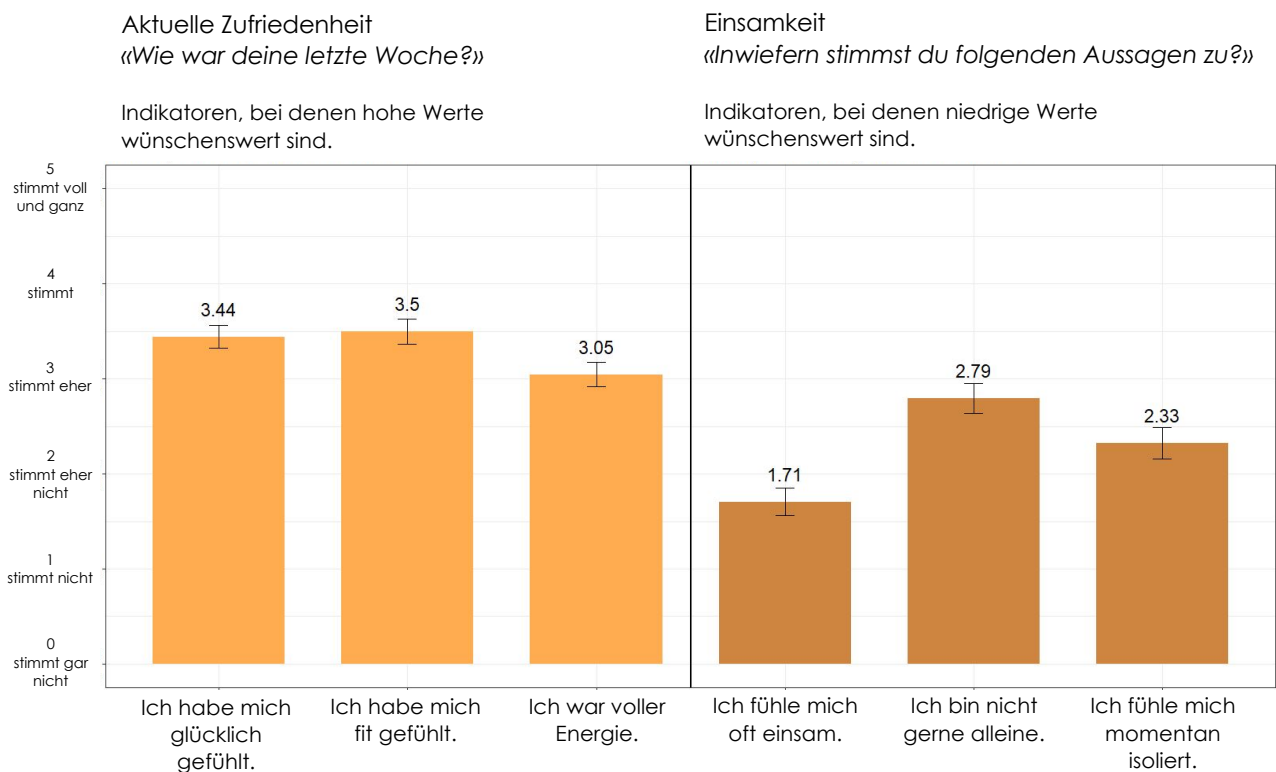
Die Teilnehmer\*innen wurden sowohl zu ihrer Lebenszufriedenheit als auch zu dem Thema Einsamkeit befragt. Die Fragen dazu wurden auf einer Skala von 0 bis 5 beurteilt.

Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 7 zeigt, dass sich die durchschnittlichen Werte der Lebenszufriedenheit während der Befragung zwischen **3.05** und **3.5** bewegten. Dies bedeutet, dass die jungen Erwachsenen im Schnitt «stimmt eher» bis «stimmt» auf der Skala der Zufriedenheit wählten. Bei der Einsamkeit lagen die Werte zwischen **1.71** und **2.79**.

Grafik 7: Wohlbefinden



### WAS TUN, WENN ICH MICH EINSAM FÜHLE? – EIN PAAR IDEEN VON PSYCHOLOG\*INNEN

#### Freundschaften vertiefen und/oder Erwartungen herunterschrauben

Psycholog\*innen unterscheiden zwischen zwei Möglichkeiten, die das Gefühl von Einsamkeit reduzieren können (Schoenmakers et al., 2012):

1. Zum einen können **Freundschaften verstärkt** werden – entweder indem neue Freundschaften geschlossen werden oder indem bestehende Freundschaften vertieft werden.
2. Zum anderen ist es auch hilfreich, die **Erwartungen** an soziale Kontakte zu **reduzieren** und sich weniger von aussenstehenden Personen abhängig zu machen, die einen aus der Einsamkeit «retten» sollen. Selbst ist die Frau/der Mann!

Alleinsein bedeutet also nicht zwangsläufig einsam zu sein. Alleinsein muss nicht mit den negativen Gefühlen verknüpft sein, nicht dazugehören oder nicht mit anderen verbunden zu sein (Rokach, 2001). Wichtig ist es, das Gefühl zu haben, dass andere Leute für einen da sind (auch wenn sie nicht anwesend sind).

#### Sich auf bestehende Kontakte konzentrieren

Auch in schwierigen Zeiten können Kontakte gepflegt werden: Die Persönlichkeitspsychologin und Einsamkeitsforscherin Susanne Bückner betont, dass es einfacher ist, sich auf bestehende Kontakte zu konzentrieren und diese neu aufleben zu lassen oder zu intensivieren, anstatt zu versuchen, ganz neue Freundschaften zu knüpfen. Dies kann auch virtuell und telefonisch geschehen (Matera, 2020). Oder wie wäre es mit einem Treffen im Garten? Viele Aktivitäten sind auch möglich, wenn der Abstand eingehalten wird. Fehlende Umarmungen können gut durch ein paar nette Worte ersetzt werden.

#### Aktiv werden – auch alleine!

Oftmals helfen auch Aktivitäten, um dem Gefühl von Traurigkeit und Einsamkeit zu entkommen. Hobbys lösen positive Gefühle aus und können die schlechte Stimmung heben. Nachfolgend ein paar Ideen (Brakemeier, 2020):



Besonders **Bewegung** hilft gegen Traurigkeit. Auch während Corona muss nicht auf Sport verzichtet werden. Es gibt viele Möglichkeiten, sich trotzdem zu bewegen – sowohl draussen als auch im Haus.



**Lesen** kann das Gefühl von Einsamkeit reduzieren. Buchtipps gibt es beispielsweise hier: <https://www.lovelybooks.de/>



Eine tröstende Wirkung kann auch **Musik** haben; dabei kann man sich entweder seiner Lieblingsmusik widmen oder selber musizieren.

## Eine Tagesstruktur schaffen

Wichtig ist es, auch in besonderen Zeiten einen strukturierten Alltag aufrecht zu erhalten. Das heisst: Selbst wenn man zu Hause bleibt, morgens nicht allzu spät **aufstehen**, sich **anziehen** und den **Tag in Angriff nehmen**, als wäre es ein normaler Ausbildungs-/Arbeitstag. Das bringt das positive Gefühl, aktiv zu sein und etwas zu erreichen, statt in einer deprimierten Stimmung zu versinken (Brakemeier, 2020).

## Rückblick

Es kann auch gut sein, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, um für zukünftige Situationen gewappnet zu sein:



- Was hat mir besonders geholfen?
- Wo und wann habe ich mich wohl gefühlt? Was habe ich da genau gemacht?
- Welche Gedanken waren schwierig auszuhalten? Was habe ich gemacht, damit sie wieder weggingen?
- Was würde ich meinen Freund\*innen für Tipps geben, um mit schwierigen Situationen umzugehen?

## WIE KANN ICH MEIN SOZIALLEBEN AUFRECHT ERHALTEN UND MICH UND ANDERE GLEICHZEITIG SCHÜTZEN?

### Aus der Ferne Kontakt halten

Freundschaften aufrecht zu erhalten, bedeutet nicht zwingend, sich regelmässig treffen zu müssen. Zu Zeiten von Corona ist es wichtig, sich an die Abstandsregeln zu halten – trotzdem können Kontakte aber aufrechterhalten werden: Durchs **Telefonieren**, **Chatten** oder **Skypen** ist ein Austausch weiterhin möglich. Da dies den persönlichen Kontakt nicht komplett ersetzen kann, gibt es glücklicherweise auch weiterhin die Möglichkeit zu persönlichen Treffen – solange ein paar Regeln im Hinterkopf bleiben.

### Regeln einhalten bei persönlichen Treffen

1. **Sich im Freien treffen**: Die Ansteckungsgefahr draussen ist geringer; ausserdem gibt es viele Aktivitäten, welche an der frischen Luft ausgeübt werden können – die (meistens) sogar noch gesund sind!
2. **Kontakte auf die wirklich wichtigen Personen beschränken**: Es kann sinnvoll sein, ein paar wenige, sehr gute Freund\*innen auszuwählen und diese dafür regelmässig zu treffen.
3. **Abstand halten**: Auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten und zum Beispiel auf den Ellbogengruß umsteigen – dies mag schwerfallen, reduziert die Ansteckungsgefahr allerdings gewaltig. Aber wie schon gesagt: Wir freuen uns auch alle über nette Worte von Menschen, die uns wichtig sind.

### 3. Ausbildung/Arbeit in Zeiten von Corona

#### Ausbildungs-/Arbeitsmanagement: Wie kompetent erleben sich die jungen Erwachsenen?

Die Teilnehmer\*innen wurden zu ihrem Ausbildungs-/Arbeitsmanagement während der Quarantäne befragt. Die Skala enthielt die Werte von 0 bis 5.

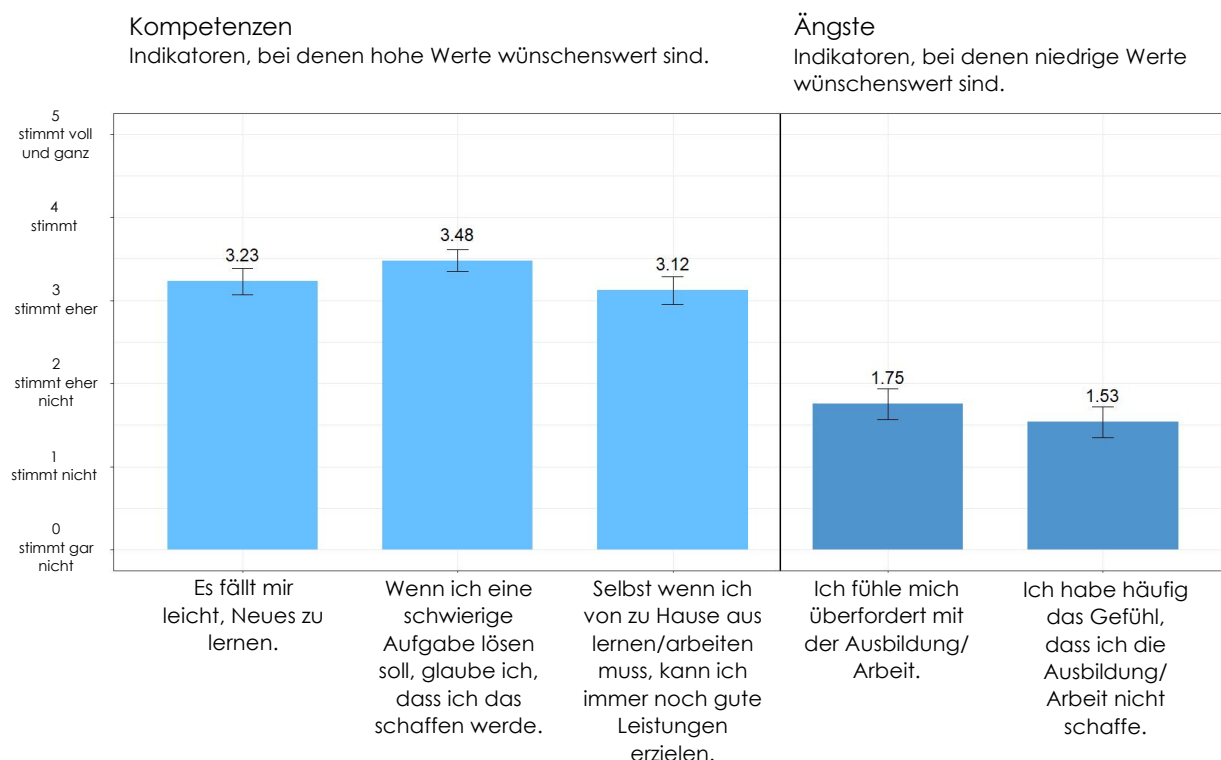
Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 8 – aufgeteilt in Kompetenzen und Ängste – zeigt, dass sich die jungen Erwachsenen grundsätzlich zuversichtlich zeigten, schwierige Aufgaben zu lösen und den Ausbildungs-/Arbeitsalltag auch unter ausserordentlichen Bedingungen zu meistern (die Werte der Kompetenzen lagen zwischen **3.12** und **3.48**). Das Item «Wenn ich eine schwierige Aufgabe lösen soll, glaube ich, dass ich das schaffen werde.» wies mit einem Schnitt von **3.48** den höchsten Wert auf. Jedoch zeigt dieser Wert keine besonders hohe Zustimmung.

Die Angst vor dem Nichtschaffen der Ausbildung/Arbeit war mit **1.53** («stimmt gar nicht» bis «stimmt nicht») eher gering und auch die angegebene Überforderung hielt sich in Grenzen. Beide Werte waren aber dennoch höher als «stimmt nicht». Zudem ist zu berücksichtigen, dass diese Werte – wie bei allen Grafiken – durchschnittliche Werte sind. Das heisst, einige der Befragten kamen sehr gut klar, während andere hohe Schwierigkeiten hatten.

Grafik 8: Ausbildungs- und Arbeitsmanagement  
«Wie kommst du mit der Ausbildung/Arbeit während der Quarantäne zurecht?»



# TIPPS FÜR DAS LERNEN/ARBEITEN VON ZU HAUSE AUS

## WIE ERLEDIGE ICH ZU HAUSE AM BESTEN ANSTEHENDE AUFGABEN (FÜR DIE AUSBILDUNG/ARBEIT)?

Ausserhalb des Ausbildungs-/Arbeitsplatzes selbständig Aufgaben zu erledigen bedeutet, dass viel Eigenmotivation abverlangt wird. Es liegt in der eigenen Verantwortung zu planen, wann, wo und wie man anstehende Aufgaben angeht. Um dies einfacher umsetzen zu können, haben wir nachfolgend einige Tipps von Bildungsforscher\*innen aufgeführt.

### Vorsätze in die Tat umsetzen – Wir sind Meister\*innen des Aufschiebens

Zunächst ist es wichtig, in die sogenannte *Handlungsorientierung* zu kommen. Das bedeutet, man wird aktiv, statt in Gedanken zu verweilen und Arbeit aufzuschieben.

Folgende Strategien können hilfreich sein (Draksal, 2007):



**Fixe Zeiten** fürs Lernen oder Arbeiten festlegen: Eine Routine hilft dabei, auch das Erledigen unliebsamer Aufgaben als selbstverständlichen Teil des Alltags zu sehen. Dabei gilt der Leitsatz «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen» – es fällt leichter, sich an die Arbeit zu machen und diese ohne Trödeln zu erledigen, wenn danach umso mehr Zeit für Hobbys bleibt.



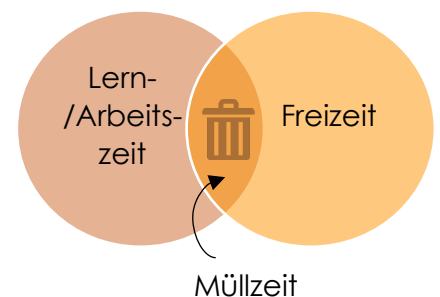
**Gedankenstopp**: Erappt man sich beim Grübeln und Aufschieben von Aufgaben, hilft es innerlich STOPP zu sagen und bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf die anstehende Aufgabe zu lenken.



**Sich mitreissen lassen**: Gemeinsam mit motivierten Freund\*innen oder Arbeitskolleg\*innen fällt es leichter, aktiv zu werden und mit der Arbeit zu beginnen.

### «Müllzeit» reduzieren

Als *Müllzeit* wird die Zeit beschrieben, während der weder hochkonzentriert gearbeitet noch wirklich Pause gemacht wird – also eine Vermischung von Lern-/Arbeitszeit und Freizeit. Dies passiert beispielsweise, wenn während des Arbeitens kurz eine SMS beantwortet oder schon über die Freizeit nachgedacht wird und man so nicht bei der Sache ist. Umgekehrt gilt auch als Müllzeit, wenn während der Freizeit nebenbei Aufgaben für die Arbeit oder Ausbildung erledigt werden (z.B. während des Fernsehens) oder wenn sich das schlechte Gewissen meldet, weil man gerade nicht arbeitet.



Die Folge: Während des Lernens/der Arbeit ist man nicht konzentriert und kommt so wesentlich langsamer voran. Auch die Freizeit kann so nicht richtig genossen werden, weil es schwer fällt, abzuschalten und immer wieder daran gedacht wird, was noch alles erledigt werden muss.

Es kann hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wann gibt es in meinem Alltag Müllzeit? Was mache ich dann? Wie fühle ich mich dann?
- Wann kann ich mich nicht entscheiden, ob ich etwas erledigen oder lieber meine Freizeit geniessen möchte?
- Haben meine Freund\*innen/Arbeitskolleg\*innen auch Müllzeit? Was würde ich ihnen für Tipps geben?

Der folgende Vorsatz wird empfohlen: *Wenn ich etwas erledige, dann konzentriere ich mich darauf und lasse mich nicht ablenken – denn dann dauert die Aufgabe nur unnötig lange. Und wenn ich Freizeit habe, dann darf ich diese ohne schlechtes Gewissen geniessen und tun, was mir Spass macht!*


Auf diese Weise wird sowohl die Lern-/Arbeitszeit produktiver als auch die Freizeit erholsamer (Rietzler & Grolimund, o.J.).



## Unterbrechungen vermeiden

Auch kurze Unterbrechungen können den Lern-/Arbeitsfluss stören und so bewirken, dass es schwerfällt, sich hinterher wieder auf das Lernen/die Arbeit zu konzentrieren (genau so entsteht, wie oben erwähnt, Müllzeit). Entsprechend ist es am besten, bereits im Voraus möglichen Ablenkungen vorzubeugen: Vor Lern- oder Arbeitsbeginn **auf die Toilette gehen**, sich ein **Glas Wasser** bereitstellen und **das Handy ausschalten** oder in einem anderen Raum lassen. Diese Tricks helfen dabei, Störfaktoren gar nicht erst aufkommen zu lassen (Sparfeldt & Buch, 2020).

Fragen, die man sich selbst stellen kann:


- Welche Strategien wende ich selber an, damit ich nicht unterbrochen werde?
-  Wie lange dauert es, bis ich mich wieder konzentrieren kann, wenn mich jemand unterbricht?
- Was machen meine Freund\*innen/Arbeitskolleg\*innen, damit sie nicht gestört werden? Oder umgekehrt:  
Was würde ich ihnen für Tipps geben?

## Kurze Pausen einplanen

Pausen sind wichtig, um zwischendurch Energie zu tanken. Dabei sind sowohl das Timing als auch die Dauer der Pausen zu beachten: Idealerweise findet eine Pause statt, bevor man zu einer anderen Aufgabe überergeht. Eine kurze, **fünf- bis zehnminütige Pause** sollte genügen, um z.B. etwas zu trinken oder eine Kleinigkeit zu essen. Ist die Pause zu lang, besteht das Risiko, dass man sich in einer Aktivität verliert, etwa beim Schauen einer spannenden Serie, welche man dann nicht nach 20 Minuten abbrechen möchte (Sparfeldt & Buch, 2020).



Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Wie oft mache ich Pausen? Wie lange dauern diese jeweils?
-  Wie verbringe ich meine Pausen?
- Wie schaffe ich es, meine Pause kurz zu halten und trotzdem frisch zum Lernen/Arbeiten zurückzukehren?
- Wie lösen meine Freund\*innen/Arbeitskolleg\*innen dieses Problem?

## TIPPS SPECIFISCH FÜR PERSONEN IN AUSBILDUNG

### Spass und Abwechslung schaffen

Abwechslung hilft gegen Langeweile – auch ausserhalb der Freizeit. Selbstständiges Lernen bringt gewisse Freiheiten mit sich, welche die Motivation erhöhen. Zum Beispiel können Lerninhalte ganz unterschiedlich erarbeitet werden. Verschiedene Herangehensweisen können langweilige Aufgaben interessanter erscheinen lassen (Wolters, 2003). Einige Beispiele für abwechslungsreicheres Lernen:



**Lernvideos** schauen. Aber Achtung: Es ist wichtig, beim Thema zu bleiben; am besten nimmt man sich vor, nur 1-2 Videos zu schauen, sich die wichtigsten Punkte daraus aufzuschreiben und dann weiter zu lernen.



Sich ein **Punktesystem** überlegen (z.B. jede richtige Antwort beim Abfragen ergibt 1 Punkt, bei 10 Punkten gibt es eine Belohnung (z.B. Schokolade)).

Fragen, die man sich selbst stellen kann:



- Welche Tricks verwende ich, um Abwechslung im Lernalltag zu schaffen?
- Gibt es etwas, das ich gerne ausprobieren würde?
- Wie schaffen meine Freund\*innen Abwechslungen?

### Tätigkeiten und Inhalte abwechseln

Wer einmal im Arbeitsmodus ist, tendiert häufig dazu, Inhalte immer wieder zu repetieren, um sie sich besser einzuprägen. Es ist jedoch sinnvoller, diese mit zeitlichem Abstand zu wiederholen. Ein direktes Wiederholen von Stoff bringt vergleichsweise wenig; besser ist es, sich nach einem Lerndurchgang erstmal anderen Inhalten zu widmen und erst einige Stunden oder gar Tage später darauf zurückzukommen. Allfällige Lücken lassen sich dann gezielter feststellen und ausbauen (Dunlosky et al., 2013). Beispiel: Beim Lernkarteilernen Begriffe eines spezifischen Themas am Anfang lernen und sich frühestens nach einer Stunde erneut selbst abfragen – so kann besser festgestellt werden, welche Inhalte man sich längerfristig merken konnte und welche in der Zwischenzeit wieder vergessen wurden.

Fragen, die man sich selbst stellen kann:



- Wie gehe ich vor, wenn ich etwas auswendig lernen will?
- Was könnte ich an meinem Vorgehen verbessern?
- Wie gehen meine Freund\*innen vor? Kann ich gewisse Strategien von ihnen lernen, um direktes Repetieren zu vermeiden?

### Für Motivation und Unterstützung von aussen sorgen

Auch **Lerngruppen** zu bilden bringt Abwechslung in den Alltag. Man kann einander (auch per Videochat) unterstützen, z.B. durch gegenseitiges Erklären von Inhalten. So kann man sich gegenseitig motivieren. Dabei können auch verschiedenen Methoden ausgetauscht werden: Was mache ich, um motiviert zu bleiben, was ist eher ein Hindernis? (Loderer et al., 2020).



Fragen, die man sich selbst stellen kann:



- Lerne ich mit anderen zusammen? Was funktioniert gut dabei?
- Mit welcher Person aus meinem Freundeskreis könnte ich mir gut vorstellen, zusammen zu lernen?
- Wie schaffe ich es, meine Freund\*innen zu motivieren, wenn sie selbst keine Lust mehr haben?

## WAS, WENN KEINE UNTERSTÜTZUNG AUS DEM UMFELD VORHANDEN IST?

Auch wer beim selbständigen Erledigen von Aufgaben weitgehend auf sich selbst gestellt ist, kann erfolgreich sein. Wichtig ist dabei, im Alltag Motivationen zu schaffen, die von aussen zum Arbeiten anregen.

Hier ein paar Hilfsmittel (Draksal, 2007):

### Mit einer To-Do-Liste arbeiten

Einen Plan mit klaren Zielen gut sichtbar aufhängen und regelmässig prüfen, was der momentane Stand ist. So können die eigenen Erfolge visualisiert werden, indem z.B. erreichte Ziele farblich markiert oder durchgestrichen werden – dies zeigt auf, dass man bereits viel geschafft hat und motiviert zum Weitermachen!

Eine To-Do-Liste kann auf verschiedenste Arten erstellt werden: Sowohl handschriftlich in einer Agenda, einem Notizbuch oder auf einem Listenblock als auch digital, beispielsweise mit einer App (Empfehlungen: [Todoist](#) oder [Microsoft To Do](#)).

Tipps zum Erstellen einer To-Do-Liste (Stickeler, o.J.):



**Langfristig planen:** Nebst einer Tageplanung ist es auch sinnvoll, Wochen voranzuplanen; so wird vermieden, einzelne Tage mit unrealistisch vielen Aufgaben zu überfüllen, da man weniger dringende Aufgaben direkt zu einem späteren Zeitpunkt einplant.



**Puffer einplanen:** Häufig dauert eine Aufgabe länger als gedacht – es sollten daher nicht mehr als 70% des Tages verplant werden. Entsprechend wichtig ist es, sich vorher zu überlegen, wie viel Zeit jede Aufgabe in Anspruch nehmen wird und wann man überhaupt Zeit hat, diese abzuarbeiten. Nur so kann eine realistische Liste erstellt werden, die überhaupt umsetzbar ist.



Einträge nach **Priorität** sortieren: Dabei kann beispielsweise mit Farben gearbeitet werden: Rot markiert werden jene To Dos, die dringend noch am selben Tag erledigt werden. Orange ist auch wichtig, könnte notfalls jedoch auch erst einen Tag später erledigt werden. Grün sind jene Einträge, die optional erledigt werden können, falls noch Zeit bleibt. Auch Symbole, z.B. Ausrufezeichen, können die Priorität einer Aufgabe anzeigen. Alternativ können die Einträge auch in einer bestimmten Reihenfolge notiert werden, indem die wichtigsten zuoberst auf der Liste stehen.



Grosse Aufgaben **in kleinere Einheiten aufbrechen:** Es ist nicht besonders motivierend, eine Aufgabe angehen zu müssen, die lange dauern wird und bei der nicht klar ist, wo man überhaupt anfangen soll. Schlauer ist es also, sich ganz konkrete Teilschritte aufzuschreiben, wie man sein Ziel erreichen kann. So kann auch besser abgeschätzt werden, wie lange die Aufgabe insgesamt dauern wird und wie viel man sich auf einmal zumuten kann.




Bereits **am Abend den nächsten Tag planen:** So kriegt man abends den Kopf frei und weiss bereits, was am nächsten Tag alles ansteht. Morgens entsteht dann kein Stress, da nur noch die To-Do-Liste angeschaut und direkt losgelegt werden kann.

## Den Schreibtisch organisieren

Die nötigen Sachen sollten gut sichtbar und leicht erreichbar sein, sodass direkt losgelegt werden kann. Vorher noch aufräumen und Material zusammensuchen zu müssen, ist eine unnötige Hürde, welche den Arbeitsbeginn erschwert. Sorgt man stattdessen von Anfang an für ein geeignetes Umfeld, fällt der Einstieg leichter.

Auch ist es sinnvoll, sich wenn möglich einen festen Lern-/Arbeitsplatz zu schaffen; also lieber nicht auf dem Sofa oder im Bett Aufgaben erledigen, sondern an einem Ort, an welchem alles bereit liegt und welcher auch mental mit dem Lernen/Arbeiten verknüpft ist (Sparfeldt & Buch, 2020).


Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Wo lerne/arbeite ich am besten?
-  ▪ Was könnte ich an meinem aktuellen Schreibtisch verbessern?
- Wie schaffe ich es, Ordnung an meinem Schreibtisch zu halten? Welche Tipps würde ich meinen Freund\*innen/Arbeitskolleg\*innen geben, wenn sie Mühe mit der Ordnung haben?

## Sich selbst belohnen

Ebenfalls wichtig ist es, sich für erledigte Arbeit und für Erfolge zu belohnen (Wolters, 2003). Bestärkung muss nicht immer von aussen kommen! Hilfreich kann dabei sein, sich bereits im Voraus zu überlegen, wie man sich selbst nach getaner Arbeit eine Freude tun kann. Beispielsweise das kann man sich sein Lieblingsessen, ein Spiel, ein gutes Buch oder einen Filmabend mit Popcorn gönnen.

Fragen, die man sich selbst stellen kann:

-  ▪ Was mache ich nach getaner Arbeit? Was wäre eine gute Belohnung nach einem erfolgreichen Tag?
- Was würde ich meinen Freund\*innen/Arbeitskolleg\*innen empfehlen? Gibt es Aktivitäten, welche sie als Belohnung verwenden, die auch für mich funktionieren würden?

## 4. Literatur

- Brakemeier, E. (2020). *Hallo Oma, ich bin so traurig und allein*.  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/hallo-oma-ich-bin-so-traurig-und-allein-tipps-fuer-kinder-6-12-jahre-gegen-traurigkeit/>
- Draksal, M. (2007). *Mehr Konzentration in der Schule* (3. Aufl.). Draksal Fachverlag.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529i00612453266>
- Loderer, K., Daumiller, M., & Dresel, M. (2020). *Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause?*  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-motiviere-ich-mich-beim-lernen-zu-hause/>
- Matera, E. (2020). „Wir sitzen alle in einem Boot– vielleicht ist das auch eine Chance“.  
<https://www.tagesspiegel.de/politik/einsamkeitsforscherin-zur-coronakrise-wir-sitzen-alle-in-einem-boat-vielleicht-ist-das-auch-eine-chance/25649148.html>
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (o.J.). *Lernplanung: "Müllzeit" reduzieren*.  
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/179-muellzeit-reduzieren>
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*. 20(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>
- Schoenmakers, C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*. 16(3), 353-360. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.630373>
- Sparfeldt, J., & Buch, S. (2020). *Schulaufgaben erfolgreich erledigen. Tipps für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klassenstufe*.  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schulaufgaben-erfolgreich-erledigen/>
- Stickeler, L. (o.J.). *To-Do-Liste erstellen: 8 Dos & 2 Dont's + Vorlagen*.  
<https://www.lernen.net/artikel/to-do-liste-7892/>
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804\\_1](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804_1)