

Erholung – Wie erholen sich Menschen?

Bachelorarbeit II

am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Karina Hohenauer, BA
00902630

Begutachter: Mag. Michael Hamberger, MA

Kleinwetzdorf, April 2022

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht.

28. April 2022

Unterschrift

Abstract zur Arbeit: Erholung – wie erholen sich Menschen?

Schlaf und Erholung sind grundlegende Bedürfnisse aller Menschen. Um langfristig gesund zu bleiben, sind regelmäßige Erholungspausen notwendig. Schlaf ist eine Form der Erholung und die durchschnittliche Schlafdauer eines normalen Erwachsenen beträgt 7-8 Stunden. Seit 2020 begleitet uns die Coronapandemie und hat folglich zu vielen Einschränkungen geführt. Das soziale Leben ist zum Erliegen gekommen und viele unterschiedliche Maßnahmen wurden durch die Regierung gesetzt. In der vorliegenden Arbeit soll daher empirisch untersucht werden, ob die Coronapandemie einen Einfluss auf das Schlafverhalten und die Erholungsfunktion der Österreicher:innen hat. Der Fokus soll dabei auf die ältere Generation gelegt werden, somit die Altersgruppe 65+. Um einen umfassenden Blickwinkel und Ansichten zu bekommen, werden dabei mehrere unterschiedliche Erhebungsmethoden eingesetzt. Mittels webbasierten Fragebogens wurden hauptsächlich die Österreicher:innen der Altersgruppe unter 65 Jahren angesprochen und es konnte eine große Datenmenge von 179 vollständig beantworteten Fragebögen, zum Vergleich mit der älteren Generation gesammelt werden. Zeitgleich wurden Interviews mit Betroffenen der Altersgruppe 65+ und Interviews mit Expert:innen geführt. Im Anschluss wurden die Interviews und der webbasierte Fragebogen ausgewertet. Die Auswertungen haben ergeben, dass die Coronapandemie einen negativen Einfluss auf das Schlafverhalten aller Altersgruppen hat. Auf die Erholungsfunktion hat die Coronapandemie keinen nennenswerten Einfluss, da die Mehrheit der Menschen trotz Pandemie und geänderter Erholungsformen, Erholung finden konnte.

Schlüsselbegriffe: Coronapandemie, Corona, Schlaf, Auswirkungen, Schlafverhalten, Erholung, Erholungsformen

Abstract to work: Recovery – how do people recover?

Sleep and recovery are basic needs of all people. To stay healthy in the long term, regular recovery breaks are necessary. Sleep is a form of recovery, and the average sleep time of a normal adult is 7-8 hours. Since 2020, the corona pandemic has been with us and has consequently led to many restrictions. Social life has come to a standstill and many different measures have been taken by the government. This study will therefore empirically investigate whether the coronal pandemic has an influence on the sleeping behaviour and recovery function of Austrians. The focus will be on the older generation, in example the 65+ age group. In order to get a comprehensive perspective and views, several different survey methods will be used. By means of web-based questionnaires, mainly Austrians in the age group under 65 were approached and a large amount of data could be collected, 179 fully answered questionnaires, for comparison with the older generation. At the same time, interviews with people in the 65+ age group and interviews with experts were conducted. Afterwards, the interviews and the web-based questionnaire were analysed. The evaluations showed that the corona pandemic has a negative influence on the sleep behaviour of all age groups. The corona pandemic has no significant influence on the recovery function, as the majority of people were able to recover despite the pandemic and changed forms of recovery.

Keywords: Corona pandemic, corona, sleep, effects, sleep behaviour, recovery, forms of recovery

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 1.1 | Theoretischer Hintergrund - Forschungsstand..... | 1 |
| 1.2 | Problemstellung und Forschungsfrage | 2 |
| 1.3 | Zielsetzung und Aufbau der Arbeit..... | 2 |
| 2 | Methoden | 4 |
| 2.1 | Material/Instrumente..... | 4 |
| 2.1.1 | Beschreibung und Begründung der Methodenwahlen | 4 |
| 2.2 | Erhebungsinstrument: Online-Fragebogen | 5 |
| 2.2.1 | Aufbau des Fragebogens | 5 |
| 2.2.2 | Durchführung der empirischen Untersuchung | 8 |
| 2.2.3 | Stichprobe/Teilnehmer:innen der Umfrage | 9 |
| 2.2.4 | Auswertung des Fragebogens | 10 |
| 2.3 | Erhebungsinstrument: Expert:inneninterview..... | 10 |
| 2.3.1 | Aufbau und Ablauf des Interviews | 10 |
| 2.3.2 | Auswahl Teilnehmer:innen | 12 |
| 2.4 | Erhebungsinstrument Betroffeneninterview/Altersgruppe 65+ | 12 |
| 2.4.1 | Aufbau und Ablauf des Interviews | 12 |
| 2.4.2 | Auswahl Teilnehmer:innen | 14 |
| 2.5 | Auswertung Interviews | 14 |
| 3 | Auswertung und Darstellung der Ergebnisse | 16 |
| 3.1 | Analyse der Ergebnisse..... | 16 |
| 3.1.1 | Analyse zum Thema Schlaf..... | 16 |
| 3.1.2 | Analyse zum Thema Erholung | 29 |
| 3.1.3 | Analyse zum Thema Sorgen und Ängste | 35 |
| 3.1.4 | Analyse zum Thema Corona..... | 35 |
| 3.2 | Beantwortung der Forschungsfrage..... | 36 |
| 4 | Diskussion und Ausblick | 38 |
| 4.1 | Zusammenfassung/Conclusio | 38 |
| 4.2 | Interpretation der Ergebnisse und Auswertungen | 41 |
| 4.3 | Ausblick..... | 41 |
| | Literaturverzeichnis | 43 |
| | Abbildungsverzeichnis | 45 |
| | Tabellenverzeichnis | 46 |

| | |
|-----------------------|-----------|
| Anhang A | 47 |
| Anhang B | 49 |
| Anhang C | 51 |
| Anhang D | 86 |

1 Einleitung

1.1 Theoretischer Hintergrund - Forschungsstand

Regeneration und Erholung sind wesentliche Grundbedürfnisse der Menschen, die dadurch Voraussetzung für den Erhalt eines leistungsfähigen und funktionsfähigen Organismus sind. Belastungen müssen regelmäßig abgebaut werden, damit sich der Energiespeicher des Menschen wiederfüllen kann und Erholung einsetzt. Die auf Dauer nicht abgebauten Belastungen wirken sich negativ aus und führen zu Symptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und zu einem geschwächten Immunsystem (Froböse & Tabari, 2018, S. 21f.).

Rau (2017) betonte in seiner Studie bereits, dass Gesundheit und Krankheit eng mit Erholung korrelieren. Gesundheit und Krankheit werden im Wesentlichen von drei Faktoren beeinflusst, den körperlichen und psychischen Faktoren sowie von den Umwelteinflüssen. Der Erholungs- und Beanspruchungsprozess stehen in einer Wechselbeziehung zueinander. Das Ergebnis der Wechselbeziehung ist somit entweder Gesundheit oder Krankheit (2017, S.61ff.).

Erholung ist ein Prozess, indem versucht wird, die Beanspruchungen des Menschen durch mögliche Ausgleichsfunktionen auszugleichen. Die Beanspruchungen können unterteilt werden in psychische oder physische Beanspruchungen. Je nach Art der Beanspruchung wird die entsprechende Erholungsfunktion gewählt, so dass der Erholungsprozess einsetzen kann (Allmer, 1996, S.42ff.).

Einen grundlegenden Beitrag zur psychischen und physischen Regeneration trägt der Schlaf bei. Schlaf ist eine lebenswichtige Funktion und hat eine eigene Struktur mit klar unterscheidbaren Schlafphasen. Die Schlafdauer des Menschen ist individuell, wobei die normale Schlafdauer eines erwachsenen Menschen im Schnitt 7-8 Stunden beträgt (Becker et al., 2004, S. 57ff.).

Schlaf hat eine besondere Erholungsfunktion und ist eine Energiequelle des Menschen. Um erholsamen Schlaf zu bekommen, sollten eine gesunde Ernährungsweise und ausreichend Bewegung gewährleistet werden. Im Schlaf findet ein Selbstreinigungsprozess statt, bei dem das Gehirn Informationen speichert oder löscht. Findet man im Schlaf keine Erholung, kann das folgend zu Schlafstörungen führen (Schmal, 2016, S. 49f.).

Bei Schlafstörungen ist das Ein- und/oder das Durchschlafen gestört. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich und auf mehrere Faktoren zurückzuführen sein. Persönliche Probleme, berufliche Situationen, Schmerzzustände, körperliche Erkrankungen und schwerwiegende Lebensereignisse können als mögliche Ursachen genannt werden (Zeitlhofer et al, 2010, S. 9f.).

1.2 Problemstellung und Forschungsfrage

Der Literatur zufolge hat Schlaf eine bedeutende Funktion für den Erholungsprozess. Erholung ist wiederum das Ergebnis der Wechselbeziehung zwischen Beanspruchung und Ausgleich. Seit 2020 hat die Coronapandemie die Welt fest im Griff und ist somit ein Einschnitt in den Alltag der Menschen. Das Leben vieler Menschen hat sich verändert und die Alltags- und Lebensstrukturen haben sich verändert. Den Menschen war es durch Lockdowns und gesetzlichen Maßnahmen nicht möglich vollständig am Leben, wie sie es zuvor gewohnt waren, teilzunehmen. Strukturen mussten folglich geändert und den Umständen angepasst werden. Auf Basis dieser Fakten ergibt sich daher folgende Forschungsfrage für diese Bachelorarbeit:

- **Welchen Einfluss hat die Corona Pandemie auf das Schlafverhalten und die Erholung der Österreicher:innen mit Fokus auf die ältere Generation?**

1.3 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

In Hinblick auf die Relevanz des Schlafes und die damit einhergehende Erholung, soll herausgefunden werden, ob die Einschränkungen der Coronapandemie und die damit verbundenen Veränderungen der Alltags- und Lebensstrukturen der Menschen, einen Einfluss auf das Schlafverhalten und somit auf die Erholung der Menschen hat. Der Fokus soll dabei auf die ältere Generation gelegt werden, jedoch wird ein Vergleich zu anderen Altersgruppen angestrebt.

Die Arbeit gliedert sich in vier Kapitel. Im ersten Kapitel, die Einleitung, wird ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand und die Wichtigkeit der Themen gegeben und so an die Arbeit herangeführt. Es wird ein Überblick über die weiterführenden Kapitel gegeben und die Zielsetzung der Arbeit verdeutlicht. Durch die aktuelle Problemstellung wird die Forschungsfrage abgeleitet und vorgestellt.

Im zweiten Kapitel werden die angewandten Methoden der empirischen Arbeit vorgestellt. Die eingesetzten Methoden werden beschrieben und die Wahl der angewandten Methoden begründet. Die Erhebungsinstrumente werden näher vorgestellt und anschließend folgt ein Überblick über die Stichprobe und die Teilnehmer:innen der Interviews.

Im dritten Kapitel folgen die Auswertung und Analyse der durchgeführten Methoden. Ergebnisse werden dargestellt. Im Anschluss folgt die Beantwortung der Forschungsfrage anhand des erhaltenen Datenmaterials.

Im letzten und vierten Kapitel werden die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst. Es folgt eine Interpretation der Ergebnisse und ein Ausblick auf weitere Arbeiten zu dem Thema.

Im Anhang befinden sich alle für die Arbeit relevanten Unterlagen, wie Interviewleitfäden, Fragebogen und Kategorie System nach Mayring.

2 Methoden

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit den angewandten Methoden der Arbeit. Es wird erst ein Überblick über die angewandten Untersuchungsmethoden gegeben und hierbei erfolgt zugleich die Begründung über die Wahl der Methoden. Anschließend werden der Fragebogen mit den ausgewählten Fragen sowie der Aufbau des Interviews näher erörtert. Nachfolgend wird die Stichprobe der Umfrage sowie die Teilnehmer:innen der Interviews beschrieben. Abschließend folgt ein Überblick über die Durchführung der empirischen Untersuchungen.

2.1 Material/Instrumente

Bei der empirischen Untersuchung wurden zwei unterschiedliche Methoden angewandt. Zum einem wurde ein Online-Fragebogen und zum anderen die Methode der Interviews angewandt. Die Methodenwahl wird in dem folgenden Kapitel näher erörtert.

2.1.1 Beschreibung und Begründung der Methodenwahlen

Um die Forschungsfrage beantworten zu können wurden unterschiedliche Methoden eingesetzt. Zum einem wurde die Online-Fragebogenmethode gewählt und zum anderen wurde die Methode des Interviews gewählt. Aufgrund der unterschiedlichen Methoden ist die Chance gegeben, genügend Daten und Informationen zu erhalten, mit denen die Forschungsfrage beantwortet werden kann. Das Thema der Forschungsfrage wird somit von unterschiedlichen Blickwinkeln und Sichtweisen betrachtet und aufgearbeitet und soll zu brauchbaren Ergebnissen und Vergleichen führen.

2.1.1.1 Begründung Online-Fragebogenmethode

Die Online-Fragebogenmethode ist überwiegend quantitativ, jedoch beinhaltet der Fragebogen auch wenige Fragen, die qualitativen Ursprungs sind. Ziel der Untersuchung mittels Online-Fragebogens war es, in möglichst kurzer Zeit, möglichst viele Menschen unterschiedlichen Alter und Geschlechts zu erreichen. Hierbei war es wünschenswert jene Gruppe der Menschen zu erreichen, die unter 65 Jahre ist, da die Gruppe, der über 65-jährigen durch ausgewählte Personen bei den Interviews vertreten werden.

Vorteile eines Fragebogens sind zum einem der geringe Aufwand und das eine Beeinflussung durch den Interviewer:in ausgeschlossen werden kann und zum anderen die vollständige Anonymität, die gewährleistet werden kann. Zudem verursacht der Fragebogen kaum Kosten. Ein wesentlicher Nachteil des Fragebogens ist es, dass bei Unklarheiten der Fragen nicht nachgefragt werden kann (Lammers, 2010, S125ff.). Da die Erhebung über einen Online-Fragebogen gemacht wurde, ist dabei ein wesentlicher Vorteil, dass die Befragung unabhängig von Raum und Zeit ist (Wagner & Hering, 2014, S. 661f.).

2.1.1.2 Begründung Interview

Um eine breitgefächerte Sichtweise zu der Forschungsfrage zu bekommen, wurde zudem auch der qualitative Zugang mittels Einzelinterviews gewählt. Es wurden hierbei sowohl Expert:inneninterviews als auch Interviews mit Personen der Altersgruppe 65+ durchgeführt. Experteninterviews wurden geführt, umso eine Sicht von außen zubekommen. Expert:innen können über Erfahrungen von Betroffenen berichten und zudem Fachwissen über das Thema einfließen lassen. Aufgrund der Expertise ist es ihnen möglich, weitere Probleme in Bezug auf Erholung aufzuzeigen. Die Interviews mit Betroffenen der Altersgruppe 65+ wurden durchgeführt, um deren Sichtweise kennen und verstehen zu lernen. Außerdem können zusätzliche Probleme herausgearbeitet werden.

Ein Vorteil des Interviews ist die Flexibilität. Bei Unklarheiten hat man durch das persönliche Gespräch die Möglichkeit die Fragen verständlicher zu formulieren oder zu erklären. Ein weiterer Vorteil ist, dass durch die Möglichkeit nachzufragen oder in das Thema weiterhineinzubohren hilfreiche Zusatzinformationen gesammelt werden können. Ebenso von Vorteil ist der geringere Aufwand der Vorbereitung im Gegensatz zur Fragebogenmethode. Nachteile des Interviews sind, dass die Anonymität nicht gewahrt werden kann und das Interview sehr zeitintensiv sein kann (Lammers, 2010, S. 120ff.).

2.2 Erhebungsinstrument: Online-Fragebogen

2.2.1 Aufbau des Fragebogens

Der Fragebogen für die empirische Untersuchung wurde selbst gestaltet und entworfen. Er setzt sich aus Fragen zusammen, die zur Beantwortung der Forschungsfrage dienen sollen. Zu Beginn des Fragebogens wurden die Teilnehmer:innen über den Grund und das Ziel der Umfrage in Kenntnis gesetzt. Es wurde ebenso vollständige Anonymität zugesichert und die maximale Bearbeitungsdauer von rund maximal sechs Minuten als Richt- und Planungswert angegeben. Der Fragebogen gliedert sich in drei Teilbereiche. Der erste Teilbereich beschäftigt sich mit soziodemografischen Informationen, der zweite Teilbereich mit Fragen rund um den Schlaf der Menschen und der dritte Teil mit der Erholung der Menschen. Die verwendeten Fragen sollen in den folgenden Kapiteln vorgestellt werden. Insgesamt beinhaltet der Online-Fragebogen 29 Items.

2.2.1.1 Soziodemografische Fragen

Um einen Überblick über die Teilnehmer:innen der Umfrage zu bekommen, wurden zu Beginn soziodemografische Daten erhoben. Die Fragen wurden bei dem Online-Fragebogen auf zwei Fragen beschränkt. Es wurde nach dem Geschlecht und der Altersgruppe gefragt. Bei beiden Fragen handelt es sich um ein gebundenes Antwortformat. Es konnte nur eine zutreffende

Antwort aus den vorgegebenen Antwortalternativen ausgewählt werden. Die soziodemografischen Fragen und Antworten lauteten wie folgt:

- Geschlecht:
 - weiblich
 - Männlich
 - divers
- Altersgruppe:
 - jünger als 18 Jahre
 - 18 – 29 Jahre
 - 30 – 45 Jahre
 - 46 – 64 Jahre
 - 65 Jahre und älter

2.2.1.2 Fragen zum Thema Schlaf

Im Anschluss an die soziodemografischen Fragen folgten 18 Items zum Thema Schlaf und dem Schlafverhalten der Teilnehmer:innen. Die ersten 15 Fragen haben als Antwortformat eine fünfstufige Likert Skala und reichen dabei von 1 = „nie“, 2 = „selten“, 3 = „gelegentlich“, 4 = „oft“ bis 5 = „sehr oft“. Je kleiner der Wert der ausgewählten Antwort ist, desto weniger stimmt man der Frage zu. Je größer der Wert der Frage ist, desto mehr wird der Frage zugestimmt. Die Fragen in dem Themenblock Schlaf waren sehr breit gefächert. Es wurde dabei nach dem Schlafverhalten, der Müdigkeit und der Erholung nach dem Schlaf gefragt. Ebenso strebten einige Fragen einen Vergleich von der derzeitigen Situation, auf das Schlafverhalten zu vor der Pandemie an. Es wurde nach dem Konsum von Schlafmittel gefragt und ob es einen Zusammenhang zwischen den Jahreszeiten und dem Schlafverhalten gibt. Einige Fragen beschäftigten sich mit den Themen des Ein- und Durchschlafens.

Folgende Fragen wurden zum Thema Schlaf beim Fragebogen angewandt:

- Ich bin tagsüber müde.
- Ich schlafe tagsüber.
- Einschlafen fällt mir abends schwer.
- Ich habe Probleme beim Durchschlafen.
- Ich fühle mich in der Früh nach dem Schlaf erholt.
- In der Früh fühle ich mich müde/schläfrig.
- Mit meinem aktuellen Schlafverhalten bin ich zufrieden.
- Ich war mit meinem Schlafverhalten vor Corona zufrieden.
- Seit der Coronapandemie ist mein Schlaf weniger erholsam.
- Seit der Coronapandemie gehe ich später zu Bett als zuvor.

- Ich habe vor der Coronapandemie Schlafmittel genommen.
- Während der Coronapandemie habe ich Schlafmittel genommen.
- Ich fühle mich tagsüber erschöpft.
- Mich begleiten im Schlaf Träume zur Pandemie.
- Ich habe generell im Winter häufiger Probleme mit meinem Schlafverhalten als im Sommer.

Die anschließend folgenden drei Fragen folgten einem gebundenen Antwortformat. Hier war es möglich eine zutreffende Antwort auszuwählen. Die ersten beiden Fragen, zielten auf die Schlafdauer von der derzeitigen Situation sowie nach der Schlafdauer zu vor der Pandemie ab, es standen 4 Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Bei der dritten Frage, wurde danach gefragt, wie oft man denkt schlecht zu schlafen.

Folgende drei Fragen wurden gestellt:

- Wie lange denken Sie schlafen Sie aktuell pro Nacht?
- Wie lange denken Sie haben Sie pro Nacht vor Coronapandemie geschlafen?

Antwortauswahl:

- 4 Stunden
- 5 - 6 Stunden
- 7 – 8 Stunden
- 8 Stunden
- Wie oft pro Woche denken Sie, schlafen Sie schlecht?

Antwortauswahl:

- Nie
- 1 – 2x pro Woche
- 4x pro Woche
- 4x pro Woche

2.2.1.3 Fragen zum Thema Erholung

Der letzte Fragenbereich beschäftigte sich mit Fragen rund um das Thema Erholung. Insgesamt beinhaltet der Bereich 10 Items mit unterschiedlichen Antwortformaten. Die erste Frage hatte ein gebundenes Antwortformat und konnte mittels Ratingskala beantwortet werden. Die Fragen zwei bis fünf haben eine fünfstufige Likert Skala als Antwortformat. Die Skala reichte von 1 = „nie“, 2 = „selten“, 3 = „gelegentlich“, 4 = „oft“ bis 5 = „sehr oft“. Je kleiner der Wert der ausgewählten Antwort ist, desto weniger stimmt man der Frage zu und je größer der Wert der Frage ist, desto mehr wird der Frage zugestimmt. Frage sechs und sieben folgten einem einfachen dichotomen Antwortformat und konnten nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

Frage acht war eine offene Frage und nicht obligatorisch. Die Teilnehmer:innen hatten daher die Option, die Frage zu überspringen. Die Fragen neun und zehn waren als Abschlussfragen des Fragebogens anzusehen. Wobei Frage neun ein einfaches dichotomes Antwortformat hat und mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden konnte und Frage zehn hingegen eine nicht obligatorische offene Frage war, welche übersprungen werden konnte.

Folgende Fragen wurden für das Thema Erholung verwendet:

- Corona hat meine Alltags- und Lebensstrukturen beeinflusst.
- Ich konnte trotz Pandemie Erholung finden.
- Ich habe trotz Pandemie meine sozialen Kontakte pflegen können.
- Ich habe im Winter häufiger Probleme mich zu erholen.
- Die Corona-Maßnahmen haben meine Erholungsmöglichkeiten beeinflusst.
- Ich habe meine Erholungsrituale während der Corona Pandemie verändert.
- Durch die Pandemie konnte ich neue Erholungsformen für mich entdecken.
- Zu meinen Erholungsritualen bzw. Erholungsformen zählen:
- Würde ein Urlaub trotz Pandemie für Sie Erholung bedeuten?
- Folgende Punkte zu meinem Schlaf- und Erholungsverhalten während der Corona Pandemie möchte ich noch mitteilen:

2.2.2 Durchführung der empirischen Untersuchung

Für die Gewinnung möglichst vieler Daten, wurde eine webbasierte Umfrage durchgeführt. Der webbasierte Fragebogen wurde über die kostenlose Online Plattform Empirio (www.empirio.de) erstellt. Nach erfolgreicher Erstellung des Fragebogens, wurde der Fragebogen einem Pretest unterzogen. Er wurde innerhalb der Familie an drei Personen versendet. Der Pretest sollte dazu dienen, Unklarheiten und Fehler herauszufinden und anschließend bereinigen zu können. Mithilfe des Feedbacks der Testpersonen konnte ebenso ermittelt werden, wie viel Zeit man im Durchschnitt für die Beantwortung des Fragebogens benötigt.

Nach erfolgtem und positivem Pretest wurde der Fragebogen online geschaltet. Zu Beginn wurde er auf der Plattform Empirio aktiv geschaltet, daher hatten auch Nutzer der Plattform die Möglichkeit an der Umfrage teilzunehmen. Um mehr Teilnehmer:innen zu erreichen, wurde der Link des Fragebogens auf den Social-Media-Kanal Facebook geteilt. Der Link wurde ebenso über die Applikation Whats-App versendet sowie im Status geteilt. Der Link wurde auch im Online Campus der Ferdinand Porsche FernFH gepostet. Bei jedem Post in den unterschiedlichen Kanälen, wurden die Personen über Ziel und Zweck der Umfrage informiert.

Der Fragebogen war über die Plattform Empirio von 14.02.2022 bis 01.03.2022 aktiv geschaltet. Am 01.03.2022 abends wurde der Fragebogen auf inaktiv gesetzt, so dass eine Teilnahme nicht mehr möglich war. Durch die webbasierte Umfrage konnten insgesamt 368 Aufrufe des Fragebogens erzielt werden. 179 Teilnehmer:innen haben an der Umfrage schlussendlich teilgenommen. Die Umfrage hatte eine Abbruchquote von rund 51%.

2.2.3 Stichprobe/Teilnehmer:innen der Umfrage

Insgesamt wurden bei der webbasierten Umfrage 179 vollständige Fragebögen ausgefüllt. Die Stichprobe der Umfrage umfasst somit 179 Teilnehmer:innen und es konnten somit 179 Fragebögen zur Auswertung herangezogen werden. Die aus Abbildung 1 zu entnehmen, setzten sich die 179 Teilnehmer:innen aus 123 weiblichen (68,7%) und 56 männlichen (31,3%) Personen zusammen.

Abbildung 1: Übersicht Geschlecht

| | | Geschlecht | | | |
|--------|----------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | männlich | 56 | 31,3 | 31,3 | 31,3 |
| | weiblich | 123 | 68,7 | 68,7 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Wie in Abbildung 2 erkennbar, nahmen Personen in allen Altersgruppen teil, das heißt, von jünger als 18 Jahren bis hin zu älter als 65 Jahren. 0,6% der Personen war jünger als 18 Jahre, das entspricht 1 Person. Diese Person war weiblichen Geschlechts. In der Altersgruppe 18 bis 29 Jahre, gab es insgesamt 62 Teilnehmer:innen (34,6%) davon 46 weibliche (entspricht 74,2% in dieser Altersgruppe) und 16 männliche (entspricht 25,8% in dieser Altersgruppe) Personen. 83 Personen (46,4%) gehören der Altersgruppe 30 bis 45 Jahre an. Diese Altersgruppe teilt sich in 56 weibliche (entspricht 67,5% in dieser Altersgruppe) und 27 männliche (entspricht 32,5% in dieser Altersgruppe) Personen. In der Altersgruppe von 46 bis 64 Jahre gibt es 32 Teilnehmer:innen (17,9%), davon 20 weibliche (entspricht 62,5% in dieser Altersgruppe) und 12 männliche (entspricht 37,5% in dieser Altersgruppe) Personen. In der Altersgruppe > 65 Jahre hat 1 Person (0,6%) teilgenommen, welche männlichen Geschlechts ist. Das durchschnittliche Alter der teilgenommenen Personen liegt bei rund 38,7 Jahren.

Abbildung 2: Übersicht Altersgruppen

Geschlecht * Altersgruppe Kreuztabelle

| Anzahl | | Altersgruppe | | | | | Gesamt |
|------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------|--------|
| | | 18-29 Jahre | 30-45 Jahre | 46-64 Jahre | 65 Jahre und älter | jünger als 18 Jahre | |
| Geschlecht | männlich | 16 | 27 | 12 | 1 | 0 | 56 |
| | weiblich | 46 | 56 | 20 | 0 | 1 | 123 |
| Gesamt | | 62 | 83 | 32 | 1 | 1 | 179 |

Quelle: eigene Darstellung

2.2.4 Auswertung des Fragebogens

Die Auswertung des Fragebogens wurde mit Excel sowie dem Statistikprogramm SPSS durchgeführt. Die Umfragedaten wurden durch die Onlineplattform Empirio im Rohzustand in einer csv-Datei sowie in einer Excel-Datei zur Verfügung gestellt. Ebenso wurden Diagramme zu jeder einzelnen Frage des Fragebogens durch das automatische Auswertungssystem von Empirio erstellt.

2.3 Erhebungsinstrument: Expert:inneninterview

2.3.1 Aufbau und Ablauf des Interviews

Es wurden zwei unterschiedliche Arten von Interviews geführt. Zum einem wurden Interviews mit Betroffenen, also jene Menschen die der Altersgruppe 65+ angehören geführt. Zum anderen wurden Interviews mit Expert:innen geführt. Für jede Kategorie wurde ein eigener Interviewleitfaden entworfen und angewandt. Der Interviewleitfaden soll dazu dienen, während des Interviews einen roten Faden zu haben und die für die Arbeit wesentlichen Punkte und Fragen zu stellen. Der Interviewleitfaden setzte sich aus vier Hauptfragen zusammen mit jeweiligen Zusatzfragen. Die erste Frage war eine Einstiegsfrage, war sehr allgemein gehalten und sollte in das Thema einführen. Es folgten drei Schlüsselfragen zu je einem spezifischen Thema.

Die Interviews wurden je nach Belieben der Person persönlich geführt oder via Teams. Die Interviews wurden, wenn sie online geführt wurden über Teams aufgezeichnet. Wurde das Interview persönlich geführt, wurde es über das Programm Audacity aufgezeichnet.

Zu Beginn des Interviews wurde der/die Teilnehmer:in begrüßt und es folgte eine Danksagung für die Zeit. Anschließend wurde in das Thema durch eine kurze Beschreibung eingeführt und das Ziel sowie der Zweck der Bachelorarbeit erörtert. Die Teilnehmer:innen wurden über den Interviewablauf und die ungefähre Dauer in Kenntnis gesetzt. Es wurde über die Aufnahme des Interviews und die Anonymität der Person hingewiesen. Beim Start der Tonaufnahme wurden die Teilnehmer:innen nochmals explizit darauf hingewiesen. Zwischendurch wurde das

Gesagte kurz zusammengefasst. Zum Abschluss folgte eine Rückmeldung an die jeweilige Person, ob es noch Zusatzinformationen zu den Themen gibt, und folgend wurde die Tonaufnahme abgestellt. Die Personen wurden nochmal darüber informiert, was im Anschluss mit dem Interview passiert und anschließend dankend verabschiedet.

2.3.1.1 Interviewleitfaden Expert:inneninterview

Die Fragen des Expert:inneninterviews weichen etwas von jenen des Betroffeneninterviews ab, da das Ziel war durch die Expert:innen fundierte Informationen und Erfahrungen aus dem beruflichen Kontext zu erhalten. Das Expert:inneninterview sollte auch dazu dienen, eine Sicht von außen zu bekommen.

Zu Beginn des Interviews wurde eine Einstiegsfrage stellt:

- Denken Sie hat die Coronapandemie den Schlaf und das Schlafverhalten der Menschen beeinflusst?
 - In welcher Art haben Sie Veränderungen wahrgenommen?
 - Gibt es Altersklassen, bei denen man eine deutliche Veränderung merkt?

Anschließend wurden drei Schlüsselfragen gestellt, die die Themen Schlaf, Schlafverhalten und Erholung in Bezug auf die Corona Pandemie beinhalteten. Folgende Schlüsselfragen wurden an die Expert:innen gestellt:

Schlüsselfrage 1:

- Welche Erfahrungen haben Sie aufgrund Ihrer Tätigkeit in Bezug auf Corona und Schlaf gemacht?
 - Konnten Sie Veränderungen zu vor der Pandemie wahrnehmen?
 - Hat die Pandemie Einschlaf- bzw. Durchschlafprobleme ausgelöst?
 - Denken Sie, die Schlafschwierigkeiten entstanden bzw. entstehen während der Corona-Pandemie aufgrund von Ängsten oder Sorgen bzw. aufgrund des geänderten Alltags?
 - Welche Sorgen und Ängste könnten das im speziellen sein?
 - Denken Sie ist der Schlafmittelkonsum während der Pandemie gestiegen?

Schlüsselfrage 2:

- Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Erholungsfunktion der Menschen?
 - Welche alternativen Erholungsmaßnahmen haben Menschen angewandt oder ergriffen?

Schlüsselfrage 3:

- Welche langfristigen Auswirkungen wird die Pandemie auf das Schlafverhalten haben?
 - Würde ein Ende der Pandemie in kurzer Zeit zu alten Schlafmustern führen?
 - Was würden Sie Menschen raten zu tun, um ihre Schlafstörungen bei andauernder Pandemie in den Griff zu bekommen?
 - Welche Auswirkungen hätten dauerhafte Schlafstörungen?

2.3.2 Auswahl Teilnehmer:innen

Die Auswahl der Expert:innen erfolgte von der Autorin selbst. Für die Expert:inneninterviews wurden insgesamt zwei Expert:innen herangezogen mit unterschiedlichen Zugängen zu der Altersgruppe und unterschiedlichen Berufsfeldern.

Eine Person davon ist in einem Pflege- und Betreuungszentrum als Pflegeassistent:in tätig und somit regelmäßig mit Betroffenen der Altersgruppe 65+ in Kontakt. Diese Person konnte einen umfassenden Überblick und Einblick der Altersgruppe 65+ zu den Themen der Forschungsfrage geben. Die zweite Person, deren Name erwähnt werden darf, ist Frau Dr.ⁱⁿ Brigitte Holzinger und ist eine Schlafexpertin. Durch Fr. Dr.ⁱⁿ Holzinger war es möglich einen intensiven Einblick in das Thema Schlaf in Verbindung mit der Coronapandemie zu bekommen, da sie an mehreren Studien dazu beigetragen hat und somit fachliches Wissen und Erfahrung übermitteln konnte.

2.4 Erhebungsinstrument Betroffeneninterview/Altersgruppe 65+

2.4.1 Aufbau und Ablauf des Interviews

Wie bei den Expert:inneninterviews wurde ein Interviewleitfaden erstellt, der den Ablauf und den roten Faden des Interviews beinhaltet. Der Interviewleitfaden beinhaltet insgesamt vier Hauptfragen. Die Einstiegsfrage ist sehr allgemein gestellt und soll die Befragten in das Thema einführen und zum Plaudern anregen. Anschließend folgend drei Schlüsselfragen mit Zusatzfragen zu drei unterschiedlichen Themenbereichen. Die Schlüsselfragen sind der Kernteil des Interviews. Mit den Antworten zu diesen Fragen, soll es möglich sein, die Forschungsfrage zu beantworten.

Mit den betroffenen Personen der Altersgruppe 65+ war es aufgrund technischer Gegebenheiten notwendig, die Interviews persönlich zu führen. Mithilfe des Laptops und dem darauf vorinstallierten Programm Audacity, wurden die Einzelinterviews aufgezeichnet.

Zu Beginn wurden die Personen begrüßt und es folgte eine Danksagung für die Zeit und die Teilnahme am Interview. Anschließend folgte eine kurze Vorstellung der Autorin und eine Beschreibung des Themas. Das Ziel und der Zweck der Bachelorarbeit wurden erklärt. Die teilnehmenden Personen wurden über die ungefähre Dauer des Interviews informiert sowie über die Anonymität der Teilnehmer:innen. Die Teilnehmer:innen wurde über die Aufnahme des Interviews hingewiesen, bei Start der Aufnahme wurden sie nochmals explizit darauf hingewiesen. Zwischendurch wurde immer wieder eine kurze Zusammenfassung wiedergegeben und das Gesagte durch die teilnehmenden Personen bestätigt.

Zum Abschluss wurde das Wort nochmals an die interviewte Person gegeben umgeben falls Informationen zu ergänzen. Anschließend wurde die Tonaufnahme beendet. Die Autorin bedankte sich nochmals und die Personen wurden informiert, was mit dem Interview im Anschluss passiert.

2.4.1.1 Interviewleitfaden Betroffene/Altersgruppe 65+

Ziel des Interviews war es, die Perspektive der Betroffenen der Altersgruppe 65+ näher erklärt zu bekommen. Das Interview hat Raum gelassen, mit den Betroffenen über Sorgen und Ängste in Bezug auf die Coronapandemie zu sprechen. Es wurden Fragen zu den Themen Schlaf und Erholung gestellt.

Folgende Einstiegsfrage wurde zu Beginn des Interviews gestellt:

Einstiegsfrage

- Wie würden Sie derzeit Ihr Schlafverhalten beschreiben?

Es folgten folgende drei Schlüsselfragen:

Schlüsselfrage 1:

- Hat die Coronapandemie einen Einfluss auf Ihr Schlafverhalten?
 - Gibt es Veränderungen zu vor der Pandemie?
 - Gab es Schwierigkeiten beim Einschlafen/Durchschlafen während der Corona Pandemie?
 - Gab es diese vorher auch schon?
 - Inwieweit denken Sie hängen die Schlafstörungen mit der Pandemie zusammen?
 - Was genau glauben Sie löst Schlafstörungen aus, die Ängste und Sorgen oder der veränderte Alltagsrhythmus?
 - Haben Sie während Corona Schlafmittel genommen?
 - Haben Sie diese vorher auch schon eingenommen?

Schlüsselfrage 2:

- Fühlen Sie sich nach dem Schlafen erholt?
 - Haben sie sich vor der Pandemie erholter gefühlt?
 - Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen?
 - Gab es diese vor der Pandemie auch schon?

Schlüsselfrage 3:

- Welche Auswirkungen der Coronapandemie haben Sie bewusst wahrgenommen in Bezug auf Schlaf und Erholung?
 - Haben die Maßnahmen Sie sozial sehr eingeschränkt in ihrem Alltag?
 - Konnten soziale Kontakte trotzdem gepflegt werden?
 - Hat sich Ihr Alltagsrhythmus verändert?
 - Welche Erholungsformen haben Sie während Corona ausprobiert?
 - Haben oder verspüren Sie während der Pandemie mehr Sorgen und Ängste als zuvor?
 - Um welche Ängste und Sorgen geht es dabei?

2.4.2 Auswahl Teilnehmer:innen

Die Auswahl der Teilnehmer:innen erfolgte von der Autorin persönlich. Um eventuelle geschlechterspezifische Unterschiede erkennen zu können, wurde eine Person weiblichen Geschlechts und eine Person männlichen Geschlechts befragt. Eine Person gehört der Altersgruppe 70+ an, die zweite Person der Altersgruppe 80+. Unterschiedlich ist den zwei Personen auch, dass eine Person noch im Alltag agiler ist als die andere. Das heißt, dass eine Person in einem gewissen Ausmaß von der Hilfe der Familie abhängig ist, wohingegen die zweite Person den Alltag und Haushalt noch alleine stemmt. Durch diese Unterschiede war es möglich mehrere Seiten der Altersgruppe zu beleuchten und unterschiedliche Einblicke und Meinungen zu bekommen.

2.5 Auswertung Interviews

Nach erfolgter Aufnahme der Interviews wurden diese zu besseren Auswertungen transkribiert. Hierbei wurden die Transkriptionsregeln eingehalten. Die Transkripte gelten als Grundlage für die weitere Auswertung. Anschließend wurde für die Interviews eine Inhaltsanalyse nach Mayring (1991) durchgeführt. Da für die Bachelorarbeit die wesentlichen Inhalte der Interviews von Wichtigkeit sind, wurde die Technik der zusammenfassenden Inhaltsanalyse gewählt. Dabei wird das Interviewmaterial so reduziert, so dass die wichtigen Kernelemente übrigbleiben. Die Inhaltsanalyse wird, wie in Abbildung 3 ersichtlich, in Teilschritten durchgeführt (Mayring, 1991, S. 209ff.).

Abbildung 3: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse nach Mayring (1988)

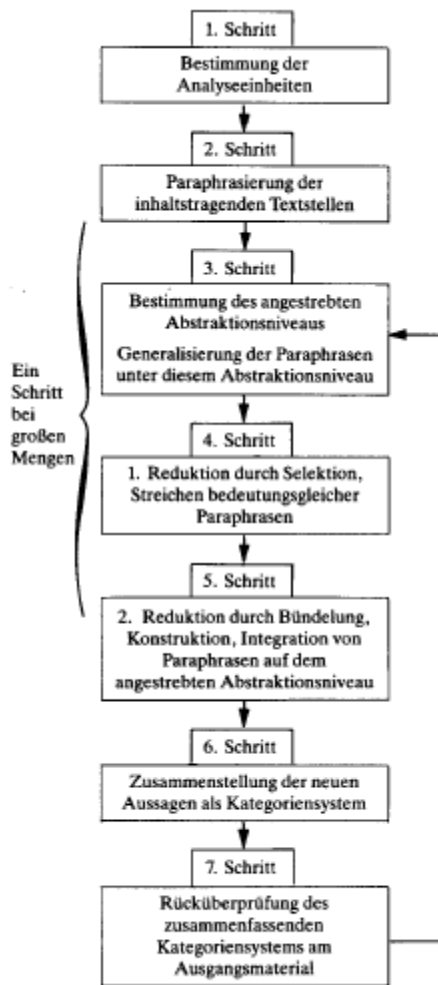


Abb. 2: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse (Mayring, 1988)

Quelle: Mayring (1991, S211)

Im ersten Schritt wurden das Kategoriensystem erstellt, welches sich in Oberkapitel und Unterkapitel gliedert. Die Oberkapitel sind die Kernthemen der Interviews und wurden deduktiv erstellt. Die Unterkapitel beschreiben dazugehörige Teilaspekte und wurden induktiv nach den Interviews gebildet. Im zweiten Schritt wurden die Interviews erneut durchgearbeitet und codiert. Schlussendlich wurden die Codierungen mit dem Kategoriensystem zusammengefügt und erhielt ein gefülltes Kategoriensystem. Das gefüllte Kategoriensystem befindet sich im Anhang der Bachelorarbeit.

3 Auswertung und Darstellung der Ergebnisse

3.1 Analyse der Ergebnisse

In den folgenden Kapiteln sollen die Ergebnisse der Umfrage sowie der durchgeführten Expert:inneninterviews und der Betroffeneninterviews dargestellt werden. Um eine bessere Übersicht über die Ergebnisse der Analysen zu bekommen, wurden Unterkapitel erstellt. Folgend werden die Ergebnisse in die Themen Schlaf, Erholung, Sorgen und Ängste und Corona unterteilt. Diese Kapitel werden wiederum in unterschiedliche Feinkapitel gegliedert.

3.1.1 Analyse zum Thema Schlaf

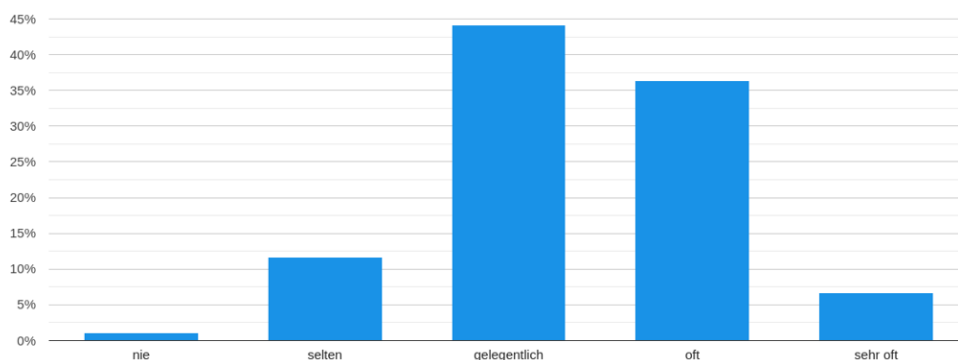
In den weiteren Kapiteln werden die Ergebnisse zum Thema Schlaf präsentiert. Es wird dabei auf den Schlaf im Allgemeinen, das Schlafverhalten, auf Ein- und Durchschlafprobleme, auf Veränderungen zu vor der Coronapandemie sowie auf die Schlafmedikation eingegangen. Die Ergebnisse stützen sich auf die Untersuchung mittels Online-Fragebogen sowie auf die Aussagen der durchgeführten Interviews.

3.1.1.1 Schlaf und Müdigkeit im Allgemeinen

Bei der Online-Umfrage wurde danach gefragt, ob die Menschen tagsüber müde sind. Wie in Abbildung 4 ersichtlich, gab die Mehrheit der Teilnehmer:innen an, gelegentlich (44,1%) müde zu sein, in Zahlen sind das wie aus Abbildung 5 zu entnehmen, 79 Teilnehmer:innen, wobei die Mehrheit in der Altersgruppe 30-45 Jahre liegt und mehr weibliche als männliche Personen davon betroffen sind. 1,1% der Befragten sind nie davon betroffen, 11,7% sind davon selten betroffen, 36,3% sind oft betroffen und 6,7% sogar sehr oft. Betrachtet auf die Altersgruppen, ist die Altersgruppe 30-45 Jahre am meisten betroffen, gefolgt von der Altersgruppe 18-29 Jahre und anschließend jene der 46-64-Jährigen. Es wurde ein Mittelwert von 3,36 gemessen und eine Standardabweichung von 0,82.

Abbildung 4: Balkendiagramm zu Frage 1

Ich bin tagsüber müde.



Quelle: eigene Darstellung

Abbildung 5: Auswertungen zu Müdigkeit tagsüber

Statistiken

| Frage1_umc | | |
|-----------------|---------|--------|
| N | Gültig | 179 |
| | Fehlend | 0 |
| Mittelwert | | 3,3575 |
| Std.-Abweichung | | ,81805 |
| Varianz | | ,669 |

| Frage1_umc | | | | | |
|------------|--------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 |
| | selten | 21 | 11,7 | 11,7 | 12,8 |
| | gelegentlich | 79 | 44,1 | 44,1 | 57,0 |
| | oft | 65 | 36,3 | 36,3 | 93,3 |
| | sehr oft | 12 | 6,7 | 6,7 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

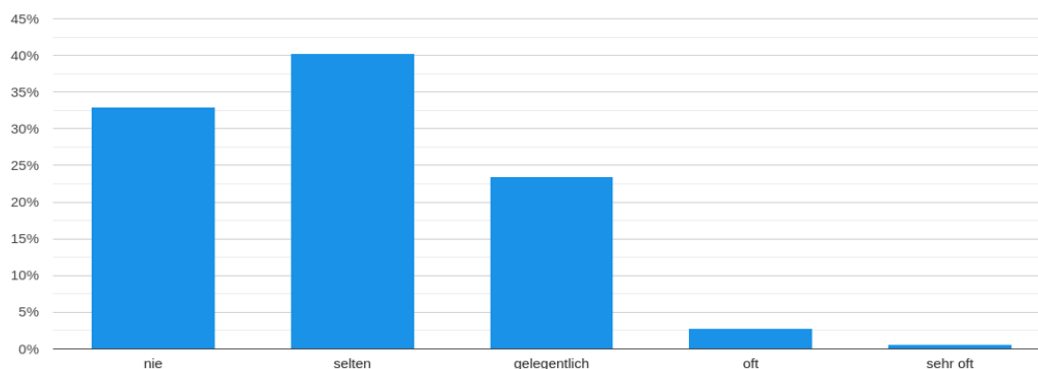
Quelle: eigene Darstellung

Bei der Gruppe, der über 65-Jährigen hat, sich im Interview gezeigt, dass eine Person tagsüber häufig müde ist, das jedoch auf den schlechten Nachtschlaf zurückzuführen ist. „ja des is klar waun ma net guat schloft is ma in nextn Tog...“ (Transkript INT1, Zeile 38), die Interviewerin fragte nach, ob man erschöpfter wäre, „nickt und daun (...) leg i mi hoit togsüber manchmal hin beim fernsehen, Nachmittag aber kann i eh net schlofn des is nur so a...“ (Transkript INT1, Zeile 40-41).

Wie in Abbildung 6 ersichtlich, schläft bei der Gruppe der bis zu 64-jährigen die Mehrheit tagsüber nie (33%) oder selten (40,2%). Gelegentlich schlafen rund 23,5% Prozent tagsüber, davon liegt die Mehrheit in der Altersgruppe 30-45 Jahre wovon mehr Frauen als Männer sind.

Abbildung 6: Übersicht über Schlaf tagsüber

Ich schlafe tagsüber.



Quelle: eigene Darstellung

Bei den Betroffeneninterviews vermeldeten beide Personen, dass sie tagsüber schlafen. „jo, dösen“ (Transkript INT1, Zeile 42) und „Na weil i schlof Nachmittag und schlaf bei der Nacht, des is“ (Transkript INT2, Zeile 13).

Nach dem Nachtschlaf fühlt sich die überwiegende Mehrheit in der Früh gut bis durchschnittlich erholt, wie in Abbildung 7 ersichtlich. 10,1% fühlen sich sehr oft, hingegen nur 1,7% nie erholt. Selten erholt fühlen sich 23,5%, gelegentlich 31,3% und oft erholt fühlen sich 33,5%. Der Mittelwert liegt bei 3,27 und die Standardabweichung bei 0,99. Die Varianz liegt bei 0,97.

Abbildung 7: Darstellung Erholung nach dem Nachtschlaf

| | | Frage5_umc | | | |
|--------|--------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 3 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | selten | 42 | 23,5 | 23,5 | 25,1 |
| | gelegentlich | 56 | 31,3 | 31,3 | 56,4 |
| | oft | 60 | 33,5 | 33,5 | 89,9 |
| | sehr oft | 18 | 10,1 | 10,1 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

In den Betroffeneninterviews gingen die Meinungen auseinander. Eine Person meinte „hmm.. jo, des is jo klor. Muas ma jo Ding, wennst wieder gschlofen host, bist wieder fitter net.“ (INT2, Zeile 31) und die andere Person war der Gegenpol dazu „najo miad (...)“ (INT1, Zeile 56).

Obwohl, wie in Abbildung 8 ersichtlich, sich die überwiegende Mehrheit bei der Online-Befragung nach dem Nachtschlaf erholt fühlt, fühlen sich dennoch rund 40,2% (72 Teilnehmer:innen) oft in der Früh müde oder schläfrig und 9,5% (17 Teilnehmer:innen) sogar sehr oft. Hingegen fühlen sich nur 1,1% (2 Teilnehmer:innen) nie müde oder schläfrig. Der zweite Wert war in der Kategorie gelegentlich zu finden mit 27,9%. Am meisten betroffen war die Altersklasse der 30-45-Jährigen. Der Mittelwert liegt somit bei 3,36, die Standardabweichung bei 0,96 und die Varianz bei 0,92.

Abbildung 8: Übersicht über die Müdigkeit/Schläfrigkeit nach dem Schlaf

Statistiken

Frage5_umc

| | | |
|-----------------|---------|--------|
| N | Gültig | 179 |
| | Fehlend | 0 |
| Mittelwert | | 3,2682 |
| Std.-Abweichung | | ,98622 |
| Varianz | | ,973 |

Frage5_umc

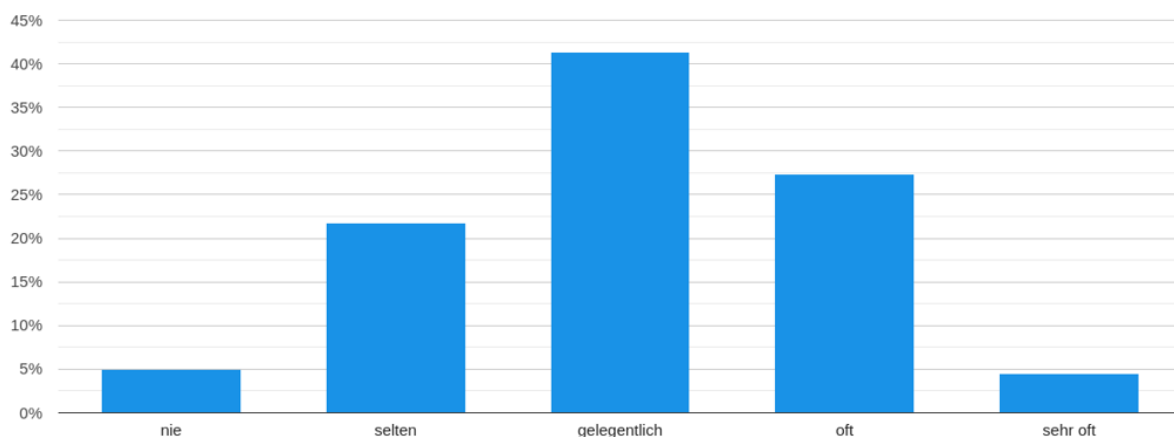
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
|--------|--------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| Gültig | nie | 3 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | selten | 42 | 23,5 | 23,5 | 25,1 |
| | gelegentlich | 56 | 31,3 | 31,3 | 56,4 |
| | oft | 60 | 33,5 | 33,5 | 89,9 |
| | sehr oft | 18 | 10,1 | 10,1 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Folgend wurden die Teilnehmer:innen über ihren Gemütszustand tagsüber befragt, ob sie sich tagsüber erschöpft fühlen. Abbildung 9 zeigt, dass die Mehrheit im durchschnittlichen Bereich lag, 41,3% gaben an sich tagsüber gelegentlich erschöpft zu fühlen. Die Mehrheit dazu fällt auf die Altersgruppe 30-45 Jahre. Es kann gedeutet werden, dass sich die Personen über den Tag verteilt erschöpft fühlen, da 27,4% angaben sich oft erschöpft zu fühlen tagsüber und nur 21,8% angaben sich selten erschöpft zu fühlen. Es gaben 5% an sich nie erschöpft zu fühlen, hingegen gaben 4,5% der Befragten an sich sehr oft erschöpft zu fühlen. Mittelwert liegt somit bei 3,04, die Standardabweichung bei 0,94 und die Varianz bei 0,87.

Abbildung 9: Übersicht Erschöpfung tagsüber

Ich fühle mich tagsüber erschöpft.



Quelle: eigene Darstellung

3.1.1.2 Schlafverhalten

Mit dem aktuellen Schlafverhalten sind die Teilnehmer:innen der Umfrage durchschnittlich zufrieden. Die Mehrheit der Bewertungen befindet sich, wie in Abbildung 10 erkennbar, im Bereich selten (25,7%), gelegentlich (25,1%) bis oft (31,3%). Nur 5% sind nie zufrieden, wohingegen 12,8% sehr oft zufrieden sind. Durch die durchschnittliche Bewertung liegt der Mittelwert bei 3,21, die Standardabweichung davon bei 1,12 und die Varianz bei 1,25. Der Großteil der Teilnehmer:innen die oft zufrieden sind mit dem aktuellen Schlafverhalten gehören der Gruppe der 18-29-Jährigen an. Sehr oft zufrieden waren mehr Frauen als Männer, nie zufrieden waren ebenso mehr Frauen als Männer.

Abbildung 10: Übersicht über aktuelles Schlafverhalten

Geschlecht * Altersgruppe * Frage7_umc Kreuztabelle

Anzahl

| Frage7_umc | | | Altersgruppe | | | | | Gesamt |
|--------------|------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------|--------|
| | | | 18-29 Jahre | 30-45 Jahre | 46-64 Jahre | 65 Jahre und älter | jünger als 18 Jahre | |
| nie | Geschlecht | männlich | 0 | 2 | 1 | | | 3 |
| | | weiblich | 3 | 3 | 0 | | | 6 |
| | Gesamt | 3 | 5 | 1 | | | 9 | |
| selten | Geschlecht | männlich | 6 | 6 | 2 | 1 | | 15 |
| | | weiblich | 10 | 15 | 6 | 0 | | 31 |
| | Gesamt | 16 | 21 | 8 | 1 | | 46 | |
| gelegentlich | Geschlecht | männlich | 4 | 7 | 0 | | 0 | 11 |
| | | weiblich | 13 | 18 | 2 | | 1 | 34 |
| | Gesamt | 17 | 25 | 2 | | 1 | 45 | |
| oft | Geschlecht | männlich | 6 | 8 | 6 | | | 20 |
| | | weiblich | 16 | 10 | 10 | | | 36 |
| | Gesamt | 22 | 18 | 16 | | | 56 | |
| sehr oft | Geschlecht | männlich | 0 | 4 | 3 | | | 7 |
| | | weiblich | 4 | 10 | 2 | | | 16 |
| | Gesamt | 4 | 14 | 5 | | | 23 | |
| Gesamt | Geschlecht | männlich | 16 | 27 | 12 | 1 | 0 | 56 |
| | | weiblich | 46 | 56 | 20 | 0 | 1 | 123 |
| | Gesamt | 62 | 83 | 32 | 1 | 1 | 179 | |

Quelle: eigene Darstellung

Ausgewogenen waren die Rückmeldung bei den Betroffeneninterviews. „*Najo, mei Schlofverhalten is sicher net so guat...*“ (INT1, Zeile 2), wohingegen die andere Person aktuell sehr zufrieden mit dem Schlafverhalten ist „*Ja ich schlaf sehr gut*“ (INT1, Zeile 3). Eine Person der Expertengruppe bestätigte, dass sich das Schlafverhalten der Menschen aufgrund der Pandemie verändert, hat „*auf jeden Fall. Wir haben ja auch mehrere Studien dazu gemacht und sind auch noch dabei*“ (INT3, Zeile 3), weiters bestätigte die Person, „*es is nur wie soll man sagen, etwas komplex und lasst si net so einfach beantworten aber das Schlafverhalten hat sich definitiv verändert.*“ (INT3, Zeile 5-6). Eine Person die aktiv mit der Gruppe der über 65-jährigen zusammenarbeitet, ist ebenso der Meinung, dass sich das Schlafverhalten der älteren Personen durch die Pandemie verändert hat, „*jo, hots schon beeinflusst in dem Sinne ahm weils*

(...) *kane Besuche kriagt hom, weil der Kontakt zu den Angehörigen gfehlt hom.*“ (INT4, Zeile 3-4). Bei den älteren Menschen dürften die vielen Maßnahmen und Veränderungen Einfluss auf das Schlafverhalten ausgeübt haben. *„Und durch diese gaunze Quarantäne net außn Zimmer rausdürfen, im Zimmer drinan bleiben jo also definitiv ja.*“ (INT4, Zeile 6-7). Die interviewte Person ist auch der Meinung, dass diese Veränderungen längerfristige Auswirkungen auf das Schlafverhalten der älteren Menschen haben wird, *„mmmh.. i glaub das a bissl besser werden wird aber gaunz beheben wird mas net kena. Also es bleibt sicher wos zruck.*“ (INT4, Zeile 111-112).

Es ist eine deutliche Veränderung zu vor Corona zu vernehmen. Im Vergleich dazu und wie in Abbildung 11 ersichtlich, waren vor der Pandemie 41,9% oft und sogar 14,5% sehr oft mit dem Schlafverhalten zufrieden. Während Corona hat sich der Wert somit in der Kategorie oft um 10,6% verringert und in der Kategorie sehr oft um 1,7%. Vor der Pandemie waren nur 3,9% nie mit dem Schlafverhalten zufrieden, dieser Wert ist in der Pandemie um 1,1% gestiegen. Ein erkennbarer Anstieg ist auch in der Kategorie selten zu sehen, hier ist der Wert um 8,4% gestiegen von 17,3% auf 25,7%. Der Mittelwert wie in Abbildung 12 ersichtlich, mit 3,46 war vor der Pandemie höher und die Standardabweichung mit 1,06 und die Varianz mit 1,23 geringer.

Abbildung 11: Schlafverhalten vor der Pandemie

Geschlecht * Altersgruppe * Frage8_umc Kreuztabelle

| Anzahl | | | Altersgruppe | | | | | Gesamt |
|--------------|------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------|--------|
| | | | 18-29 Jahre | 30-45 Jahre | 46-64 Jahre | 65 Jahre und älter | jünger als 18 Jahre | |
| Frage8_umc | Geschlecht | | | | | | | |
| nie | Geschlecht | männlich | 2 | 1 | | | | 3 |
| | | weiblich | 3 | 1 | | | | 4 |
| | Gesamt | | 5 | 2 | | | | 7 |
| selten | Geschlecht | männlich | 2 | 8 | 3 | | | 13 |
| | | weiblich | 9 | 7 | 2 | | | 18 |
| | Gesamt | | 11 | 15 | 5 | | | 31 |
| gelegentlich | Geschlecht | männlich | 3 | 5 | 1 | | | 9 |
| | | weiblich | 13 | 17 | 1 | | | 31 |
| | Gesamt | | 16 | 22 | 2 | | | 40 |
| oft | Geschlecht | männlich | 8 | 9 | 5 | 1 | 0 | 23 |
| | | weiblich | 15 | 22 | 14 | 0 | 1 | 52 |
| | Gesamt | | 23 | 31 | 19 | 1 | 1 | 75 |
| sehr oft | Geschlecht | männlich | 1 | 4 | 3 | | | 8 |
| | | weiblich | 6 | 9 | 3 | | | 18 |
| | Gesamt | | 7 | 13 | 6 | | | 26 |
| Gesamt | Geschlecht | männlich | 16 | 27 | 12 | 1 | 0 | 56 |
| | | weiblich | 46 | 56 | 20 | 0 | 1 | 123 |
| | Gesamt | | 62 | 83 | 32 | 1 | 1 | 179 |

Quelle: eigene Darstellung

Abbildung 12: Vergleich der Werte beim Schlafverhalten vor und während der Pandemie

| Bericht | | |
|-----------------|------------|------------|
| | Frage7_umc | Frage8_umc |
| Mittelwert | 3,2123 | 3,4581 |
| N | 179 | 179 |
| Std.-Abweichung | 1,11661 | 1,06115 |
| Varianz | 1,247 | 1,126 |

Quelle: eigene Darstellung

Grund für die Schlafveränderungen der Bewohner:innen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen könnte laut eines Experteninterviews der geänderte Rhythmus sein, „*jo der Rhythmus hot erna gfeht.*“ (INT4, Zeile 27). Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger erzählte, dass die Menschen sogar besser geschlafen haben „*Super des wor eben so das die große Überraschung die war trotz Stress, trotz Angst, trotz Bedrohung haben die Mehrheit der Leute gsogt das besser schlofn.*“ (INT3, Zeile 23-24). „*... wenn es möglich is Schlaf selber einzuteilen man wenn ma jetzt net kronk is oder körperlich oder psychisch kronk is man endlich amoi ausschlofn kann weu...*“ (INT3, Zeile 26-28), „*... weil wir alle miteinander Schlafentzug hatten zumindestens vor Corona...*“ (INT3, Zeile 30), weiters berichtete die Expertin, dass die Menschen aufgrund des Stresses nicht mehr auf den Schlaf geachtet haben, der für die Menschen jedoch sehr wichtig ist. Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger, erzählte, dass die Gruppe der Pensionisten am wenigsten unter der Pandemie gelitten haben, da sie bereits daran gewöhnt waren beziehungsweise schon gelernt haben durch die Pension, sich die Zeit selbst einzuteilen. Am meisten betroffen von der Pandemie war die Gruppe der Jugendlichen.

Um auszuschließen, dass das Schlafverhalten von den Jahreszeiten beeinflusst wird und nicht von der Coronapandemie, wurde danach gefragt, ob im Winter häufiger als im Sommer Probleme mit dem Schlafverhalten auftreten. Aufgrund der Mehrheit von 70,4% die angab, nie oder selten Jahreszeitliche Probleme beim Schlafverhalten zu haben, kann daher ausgeschlossen werden, dass das aktuelle Schlafverhalten der Jahreszeit zuzuschreiben ist. Nur 9,5% gaben an sehr oft oder oft Probleme im Winter mit dem Schlafverhalten zu haben, die Mehrheit der Teilnehmer:innen ist der Altersgruppe 18-29 Jahren zuzuordnen. Der Mittelwert von 1,89 spricht für eine positive Beurteilung. Die Standardabweichung ist bei 1,07 und die Varianz bei 1,14.

Die normale Schlafdauer eines Erwachsenen beträgt im Durchschnitt 7-8 Stunden (Becker et al., 2004, S. 57ff). Bei der Onlineumfrage kam es zu dem Ergebnis, welches ebenso aus Abbildung 13 zu entnehmen ist, dass aktuell und somit während der Pandemie 46,4% und somit 83 Teilnehmer:innen je 5-6 Stunden oder 7-8 Stunden pro Nacht schlafen. Weniger als 5 und

mehr als 8 Stunden schlafen nur 7,3% der Teilnehmer:innen. Diese Werte sind der Umfrage zufolge gesunken, denn vor der Pandemie haben die teilgenommenen Personen länger geschlafen, nur der Wert der 4 Stunden ist mit 2,8% gleichgeblieben. 52% haben zuvor 7-8 Stunden, 39,7% 5-6 Stunden geschlafen und 5,6% haben länger als 8 Stunden geschlafen.

Abbildung 13: aktuelle Schlafdauer

Frage16_umc

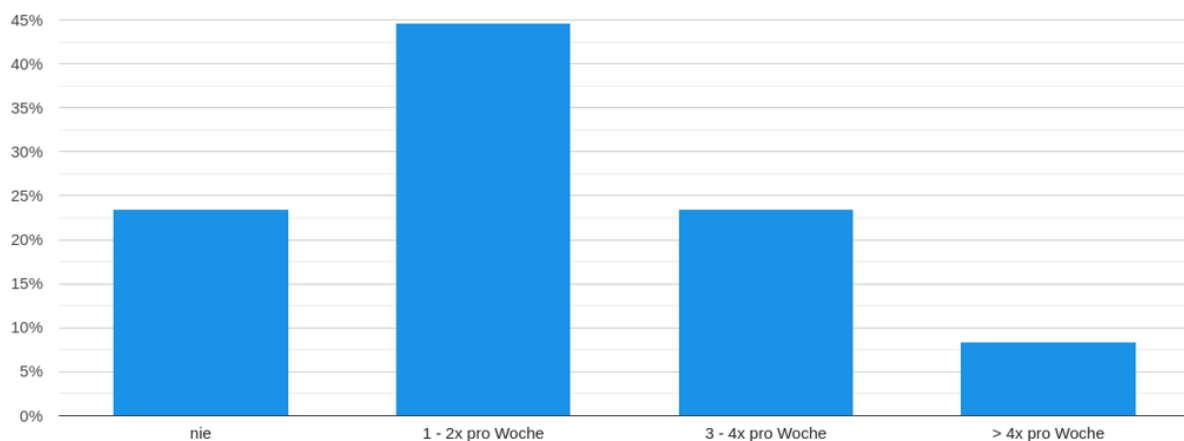
| | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
|------------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| Gültig 4 Stunden | 5 | 2,8 | 2,8 | 2,8 |
| 5-6 Stunden | 83 | 46,4 | 46,4 | 49,2 |
| 7-8 Stunden | 83 | 46,4 | 46,4 | 95,5 |
| > 8 Stunden | 8 | 4,5 | 4,5 | 100,0 |
| Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Wie in Abbildung 14 ersichtlich, denken demzufolge 23,5% das sie nie schlecht schlafen, 44,7% denken, dass sie 1-2x pro Woche schlecht schlafen und 23,5% denken, dass sie 3-4x pro Woche schlecht schlafen. Nur 8,4% denken, dass sie mehr als 4x pro Woche schlechter schlafen.

Abbildung 14: Übersicht über Schlafbeurteilung

Wie oft pro Woche denken Sie, schlafen Sie schlecht?



Quelle: eigene Darstellung

Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger als Expertin zum Thema Schlaf bestätigte, „Des wichtigste is das ma auf die Regelmäßigkeit des zu Bett gehens und aufstehen achtet das man in etwa 7-8 Stunden Schlaf einrechnet und das ma net mehr Zeit im Bett umadum kugelt sondern aufsteht“ (INT3, Zeile 332-334). Die Expertin empfiehlt zudem auch regelmäßige Bewegung „und 3x in da Woche Sport betreibt 30 Minuten walken, laufen etc...“ (INT3, Zeile 336).

3.1.1.3 Ein- und Durchschlafstörungen

Das Einschlafen fällt wie in Abbildung 15 zu sehen, der überwiegenden Mehrheit nie bis gelegentlich schwer. 16,2% gaben an das es ihnen nie schwer fällt abends einzuschlafen, es fällt dabei Männern leichter einzuschlafen als Frauen. 36,3% fällt es selten schwer einzuschlafen, 31,8% gelegentlich, 10,6% oft und 5% fällt es haben sehr oft schwer einzuschlafen. Bei den 5% die sehr oft schlecht einschlafen können, sind mehr Männer als Frauen betroffen.

Abbildung 15: Übersicht über Angaben beim Einschlafen

| | | Frage3_umc | | | |
|--------|--------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 29 | 16,2 | 16,2 | 16,2 |
| | selten | 65 | 36,3 | 36,3 | 52,5 |
| | gelegentlich | 57 | 31,8 | 31,8 | 84,4 |
| | oft | 19 | 10,6 | 10,6 | 95,0 |
| | sehr oft | 9 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Die Mehrheit der Umfrageteilnehmer:innen gaben an, siehe Abbildung 16, dass sie gelegentlich bis nie unter Durchschlafproblemen leiden. 20,7% haben nie Durchschlafprobleme, hingegen haben 8,9% sehr oft Probleme damit. 30,2% haben selten und 16,8% oft Durchschlafprobleme. 23,5% gaben an, gelegentlich an Durchschlafproblemen zu leiden. Bei den Personen, die sehr oft an Durschlafproblemen leiden waren mehr Frauen als Männer betroffen und hauptsächlich die Gruppe der 30-45-Jährigen. Der Mittelwert liegt bei 2,63, die Standardabweichung bei 1,24 und die Varianz bei 1,53.

Abbildung 16: Übersicht über Durchschlafprobleme

| | | Frage4_umc | | | |
|--------|--------------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 37 | 20,7 | 20,7 | 20,7 |
| | selten | 54 | 30,2 | 30,2 | 50,8 |
| | gelegentlich | 42 | 23,5 | 23,5 | 74,3 |
| | oft | 30 | 16,8 | 16,8 | 91,1 |
| | sehr oft | 16 | 8,9 | 8,9 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Die Korrelation von Durchschlafproblemen und Einschlafproblemen weist einen leicht positiven linearen Zusammenhang auf. Der Korrelationskoeffizient liegt bei 0,334, wie in Abbildung 17 ersichtlich.

Abbildung 17: Korrelation von Einschlafprobleme und Durchschlafprobleme

Korrelationen

| | | | Frage3_umc | Frage4_umc |
|--------------|------------|-------------------------|------------|------------|
| Spearman-Rho | Frage3_umc | Korrelationskoeffizient | 1,000 | ,334** |
| | | Sig. (2-seitig) | . | <,001 |
| | | N | 179 | 179 |
| | Frage4_umc | Korrelationskoeffizient | ,334** | 1,000 |
| | | Sig. (2-seitig) | <,001 | . |
| | | N | 179 | 179 |

** . Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Quelle: eigene Darstellung

Bei der Gruppe der über 65-jährigen, waren die Antworten sehr unterschiedlich. Eine Person berichtete über Probleme beim Ein- und Durchschlafen „Bei beiden.“ (INT1, Zeile 23) und dass diese Probleme zuvor nicht so ausgeprägt vorhanden waren „Hob i net so ghobt“. (INT1, Zeile 25). Über die Woche verteilt, gibt die Person an, von sieben Tage die Woche, fünf schlecht zu schlafen „jo, weil jo des net immer woa des wird jetzt do mit dem schlechter schlofn oder eischlofn von 7 Tog de Wochn mindestens fünf moi.“ (INT1, Zeile 67-68). Die andere ältere Person beurteilte die Situation kurz und knapp „na, i schlof eigentlich relativ schnö, rasch ein.“ (INT2, Zeile 50).

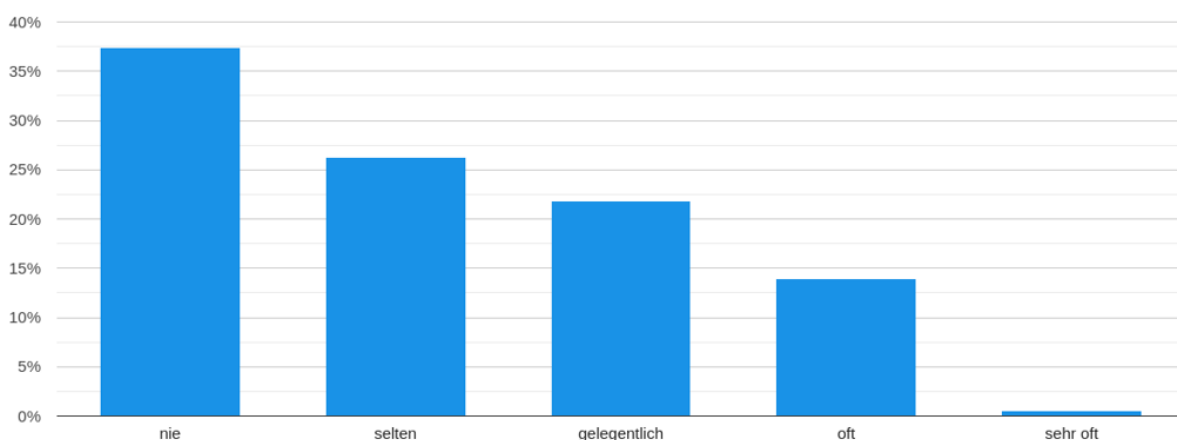
Von ihren Erfahrungen aus Studien, sagt Fr. Dr.ⁱⁿ Holzinger, dass die Jugendlichen am stärksten von Schlafstörungen betroffen sind „...das die Jugendlichen am stärksten betroffen sind von der Ein- und Durchschlafstörung“ (INT3, Zeile 109-110). Demnach meinte sie, dass die Menschen von beiden betroffen sind und sich dies beim Menschen unterschiedlich auswirkt „Und je nach Veranlagung beim einem des und beim anderen des mehr.“ (INT3, Zeile 151). Als Grund nennt Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger, „der Hintergrund ist ja der das es ja nicht so einfach ist wenn man normalerweise sein Leben von der Arbeit Arbeitsnotwendigkeit und Arbeit strukturiert hat, das plötzlich nicht mehr zu haben. Des heißt man kummt durcheinand mit der inneren Uhr.“ (INT3, Zeile 144-145 und Zeile 147). Die weitere Person der Expertengruppe bestätigte die Aussage mit dem ausgewogenen Anteil, der auf die Ein- und Durchschlafprobleme fällt, „(...) teils teils“ (INT4, Zeile 32). Die Person erzählte, dass Personen bei Durchschlafproblemen von den Pflegekräften begleitet wurden „(...) puh in der Nocht mitgenommen, fernseh geschaut beschäftigt in der Nocht.“ (INT4, Zeile 37). Um Einschlafprobleme vorzubeugen, wurde das Ritual beim täglichen Abendgang verändert, „Positive Gedanken beim Einschlofn.“

(INT4, Zeile 136) und „wir reden beim wenn der Nochtdienst durchgeht und die Abendmedikamente wird eigentlich nur über positives gredet.“ (INT4, Zeile 138-139). Zusätzlich unterstützt wurden die Bewohner:innen mit unterschiedlichen Alternativen „Also wir mochen mit Öle schon. Also mit Lavendelöl orbeit ma vü oder Milch mit Honig wenn sas woin wird angeboten des hüft erna a oft beim Einschlofen...“ (INT4, Zeile 148-149) und neu Möglichkeiten „wir hom dann, jetzt hom ma aungfaungt mit so ana Lichttherapie das diesen Tog-Nocht-Rhythmus.“ (INT4, Zeile 39).

3.1.1.4 Veränderungen zu vor der Coronapandemie

Trotz Veränderungen bei dem Schlafverhalten vor und während der Coronapandemie empfanden 37,4%, dass ihr Schlaf während der Pandemie nie weniger erholsam war. Wie in Abbildung 18 dargestellt, empfanden 26,3% es als selten erholsam, 21,8% als gelegentlich nicht erholsam. Nur 0,6% gaben an, dass ihr Schlaf sehr oft nicht erholsam war. Mittelwert liegt bei 2,14, die Standardabweichung 1,09 und die Varianz bei 1,19. Der niedrige Mittelwert spricht in diesem Fall für eine positive Beurteilung.

Abbildung 18: Ist Schlaf trotz Pandemie erholsam?
Seit der Corona Pandemie ist mein Schlaf weniger erholsam.



Quelle: eigene Darstellung

Bei den Betroffenen gab eine Person an, dass die Coronapandemie einen Einfluss auf das Schlafverhalten hat, „Auf jeden Fall, auf jeden Fall.“ (INT1, Zeile 8), und die Person zuvor zufriedener mit dem Schlafverhalten war „Do hob i auf jeden Fall besser gschlofen. A net hundertprozentig, aber besser aber jetzt san hoit immer die Sorgen über alle Angehörigen und ois wauns was kriagn und...“ (INT1, Zeile 10-11). Die weitere Person vernahm keine wesentlichen Veränderungen der Situation „Nein eigentlich net“ (INT2, Zeile9).

Kaum Veränderungen gab es bei der Zeit beim Zubettgehen im Vergleich vor und während der Pandemie. Wie in Abbildung 19 ersichtlich, gaben 62% der Teilnehmer:innen an, dass sie

nie oder selten zu Bett gegangen sind. 18,4% gaben an gelegentlich später schlafen zu gehen. Nur 19,6% gaben an sehr oft oder oft später schlafen zugehen, dies sind rund 35 Personen der Umfrage. Die Mehrheit bei den Personen, die sehr oft später ins Bett geht, liegt in der Altersgruppe 18-29 Jahre, die Mehrheit bei der Kategorie liegt in der Altersgruppe 30-45 Jahre. Mittelwert ist 2,28, die Standardabweichung bei 1,27.

Abbildung 19: Änderungen der Schlafenszeiten

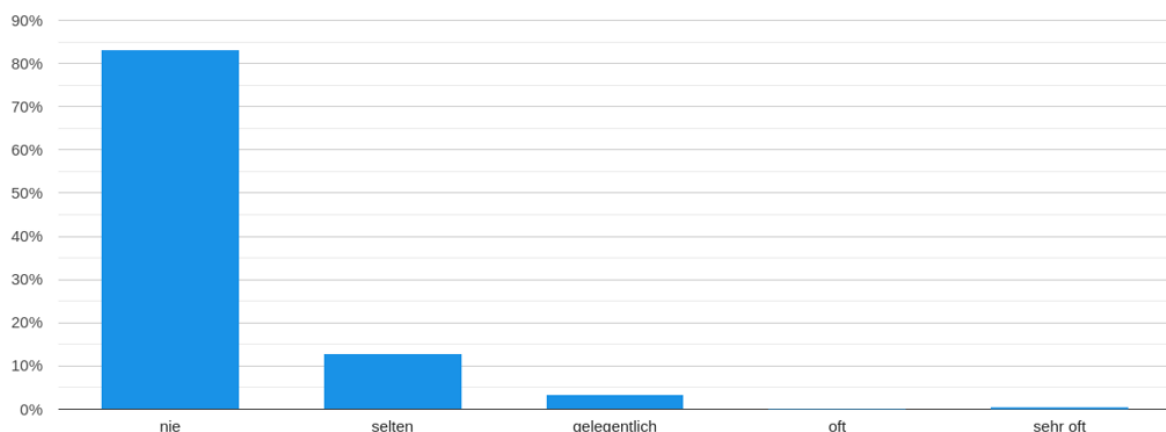
| | | Frage10_umc | | | |
|--------|--------------|-------------|---------|------------------|---------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 65 | 36,3 | 36,3 | 36,3 |
| | selten | 46 | 25,7 | 25,7 | 62,0 |
| | gelegentlich | 33 | 18,4 | 18,4 | 80,4 |
| | oft | 22 | 12,3 | 12,3 | 92,7 |
| | sehr oft | 13 | 7,3 | 7,3 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Obwohl man Veränderungen beim Schlafverhalten vor und während der Coronapandemie wahrnehmen kann, begleiten nur 3,4% (rund 6 Personen) Träume zur Pandemie, siehe Abbildung 20. 149 Personen, das sind 83,2% gaben an, dass sie nie und 12,8% selten Träume zur Pandemie haben. 0,6% gaben an sehr oft Träume zur Pandemie zu haben. Mittelwert ist 1,22, Standardabweichung 0,55 und Varianz 0,306.

Abbildung 20: Träume zur Pandemie

Mich begleiten im Schlaf Träume zur Pandemie.



Quelle: eigene Darstellung

Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger als Expertin sagte, „Ja vor allem bei den Träumen und da vor allem die Alpträume...“ (INT3, Zeile 298). Dr.ⁱⁿ Holzinger sprach ebenso von Veränderungen von vor

und nach beziehungsweise während Corona und den noch nicht wissentlichen Veränderungen „...i glaub das die graviernde Veränderung bemerkbar is und das ma no gor net wissen was und wie genau weil es is no kurz.“ (INT3, Zeile 305-306) und dass eine Altersgruppe ganz konkret betroffen sein würde „auf jeden Fall aber was des dann für Folgen und Konsequenzen werd ma erst segn vor allem für die Kinder und Jugendlichen vor allem für die Jugendlichen, die jungen Erwachsenen.“ (INT, Zeile 311-312). Die Expertin war ebenso der Ansicht, dass ein Pandemieende, die Menschen wieder rasch in alte Muster zurückfallen lassen würde, „ich fürchte schon also es kommt quasi man würde rasch wieder im Stress sein.“ (INT3, Zeile 316) und dass man die Wichtigkeit des Schlafes wieder vergessen würde „...rasch wieder die Wichtigkeit des Schlafes vergessen habn und rasch wieder hoit des was jetzt obn drauf auf des was ma eh scho stragiler is aufgrund der Traumatisierung eben weniger schlofn des haßt ma passt weniger auf sich auf ma kriagt eher wieder Depressionen, Ängeste, eher wieder a Suchtverhalten etc etc.“ (INT3, Zeile 318-321).

3.1.1.5 Schlafmedikation

Bei der Online-Befragung sowie bei den Betroffeneninterviews wurden die Personen danach gefragt, ob sie aktuell Schlafmedikation benötigen und ob diese zuvor ebenso konsumiert wurde. Bei der Onlineumfrage gab die überwiegende Mehrheit, wie in Abbildung 21 zu erkennen, von 166 Teilnehmer:innen (92,7%) an, vor der Coronapandemie nie Schlafmittel konsumiert zu haben. Die restlichen Teilnehmer:innen (7,2%) gaben an selten oder gelegentlich Schlafmittel genommen zu haben, dabei wieder mehr weibliche als männliche Teilnehmer:innen. Ein leichter Anstieg der Schlafmittelkonsumanstieg während der Coronapandemie konnte bei der Umfrage erkannt werden. Während der Pandemie haben nur noch 157 Teilnehmer:innen (87,7%) angegeben nie Schlafmittel konsumiert zu haben, die restlichen 12,3% gaben an selten (6,7%), gelegentlich (4,5%) oder sehr oft (1,1%) Schlafmittel genommen zu haben. Es ist somit ein leichter Anstieg zu verzeichnen. Der Mittelwert lag bei vor der Pandemie bei 1,10 und während der Pandemie bei 1,20.

Abbildung 21: aktuelle Konsum von Schlafmittel

Frage12_umc * Geschlecht Kreuztabelle

Anzahl

| | | Geschlecht | | Gesamt |
|-------------|--------------|------------|----------|--------|
| | | männlich | weiblich | |
| Frage12_umc | nie | 50 | 107 | 157 |
| | selten | 4 | 8 | 12 |
| | gelegentlich | 1 | 7 | 8 |
| | sehr oft | 1 | 1 | 2 |
| Gesamt | | 56 | 123 | 179 |

Frage12_umc * Altersgruppe Kreuztabelle

Anzahl

| | | Altersgruppe | | | | | Gesamt |
|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------|--------|
| | | 18-29 Jahre | 30-45 Jahre | 46-64 Jahre | 65 Jahre und älter | jünger als 18 Jahre | |
| Frage12_umc | nie | 53 | 74 | 28 | 1 | 1 | 157 |
| | selten | 5 | 4 | 3 | 0 | 0 | 12 |
| | gelegentlich | 2 | 5 | 1 | 0 | 0 | 8 |
| | sehr oft | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Gesamt | | 62 | 83 | 32 | 1 | 1 | 179 |

Quelle: eigene Darstellung

Bei den Interviews gaben die Teilnehmer:innen der Gruppe 65+ an, keine Schlafmedikation vor oder während der Coronapandemie eingenommen zu haben. „Na“ (Transkript INT1, Zeile 46), „Na, kane“ (Transkript INT2, Zeile 23).

Die Expert:innen bestätigten jedoch einen Anstieg des Schlafmittelkonsums, sowie auch ein leichter Anstieg bei der Umfrage erkennbar war. „ja da haben wir auch die Daten“ (Transkript INT3, Zeile 259) und „(...) ahm (...) jo se hom wir hom teilweise mehr Schlafmedikation braucht“ (Transkript INT4, Zeile 17). Bei der Rückfrage über das Ausmaß „Nein sehr merkbar wor des.“ (Transkript INT3, Zeile 262) und „in an angemessenen Maß.“ (Transkript INT4, Zeile 68) und „man merchts schon das mehr benötigt wird.“ (Transkript INT4, Zeile 70). Eine Person hat angegeben, dass bei Personen die bereits Medikation bekommen, haben die Dosis erhöht werden musste „do hom ma die Dosis miaßn erhöhen, also de wos a hoibe Tabletten ghobt hom brauchen jetzt a gaunze.“ (Transkript INT4, Zeile 78-79) und bei jenen, wo es zuvor noch keine Medikation gab „...teilweise hom ma do für an kurzen Zeitrahmen a Tabletten ansetzen miaßn“ (Transkript INT4, Zeile 84). Es wurde auch daraufhingewiesen, dass versucht wurde mit Alternativen die Schlafmitteldosis zu vermeiden „aber man schaut a das ma auf Alternativen Baldriantropfen jo“ (Transkript INT4, Zeile 72).

3.1.2 Analyse zum Thema Erholung

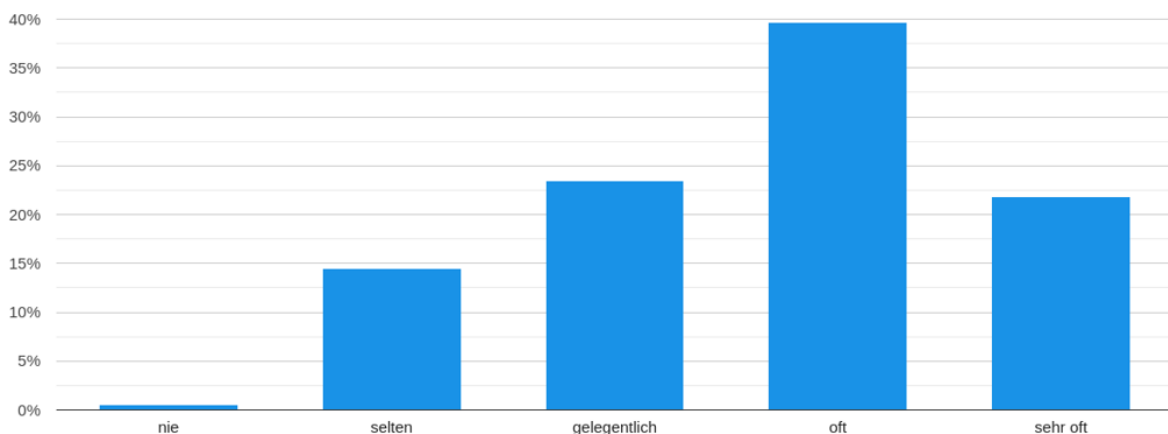
In folgenden Kapiteln werden Analysen zum Thema Erholung folgen. Es soll dabei näher auf die Auswirkungen der Erholungsfunktion durch die Pandemie und auf die Erholungsformen eingegangen werden. Ebenso soll analysiert werden, ob es Änderung bei den Erholungsformen gegeben hat.

3.1.2.1 Erholungsfunktion

Trotz Coronapandemie ist es der Mehrheit der teilnehmenden Personen der Umfrage gelungen, Erholung zu finden, insgesamt 61,5%, siehe Abbildung 22. Nur 0,6% konnten nie und nur 14,5% selten Erholung finden. 23,5% haben gelegentlich Erholung finden können. Der Mittelwert ist 3,68, die Standardabweichung 0,99 und die Varianz 0,984.

Abbildung 22: Übersicht über Erholung während der Pandemie

Ich konnte trotz Pandemie Erholung finden.



Quelle: eigene Darstellung

61,5% aufgeteilte auf 34,6% der Kategorie nie und 26,8% der Kategorie selten gaben an, dass der Winter keinen Einfluss auf die Erholung haben. Für 24% hat der Winter gelegentlich Einfluss auf die Erholung. Für insgesamt 14,5% hat der Winter entweder oft oder sehr oft Einfluss auf die Erholung. Der Mittelwert lag dabei bei 2,2, die Standardabweichung bei 1,10 und die Varianz bei 1,22.

In den Betroffeneninterviews berichtete eine Person, dass sich die Erholungsfunktion aufgrund der Pandemie nicht verändert hat. In den Experteninterviews kam man zu dem Ergebnis, dass die Menschen eigentlich die Zeit gehabt hätten sich zu erholen oder regenerieren, aber auf der anderen Seite hat durch die Maßnahmen das Ausgehen und Freunde treffen gelitten und somit auch der psychische Faktor. In Pflege- und Betreuungseinrichtungen vermerkte man, dass die älteren Menschen aufgrund der geänderten Situation und den geringen Besuch, müder und träger waren. Für das Personal war es schwerer die älteren Menschen zu animieren.

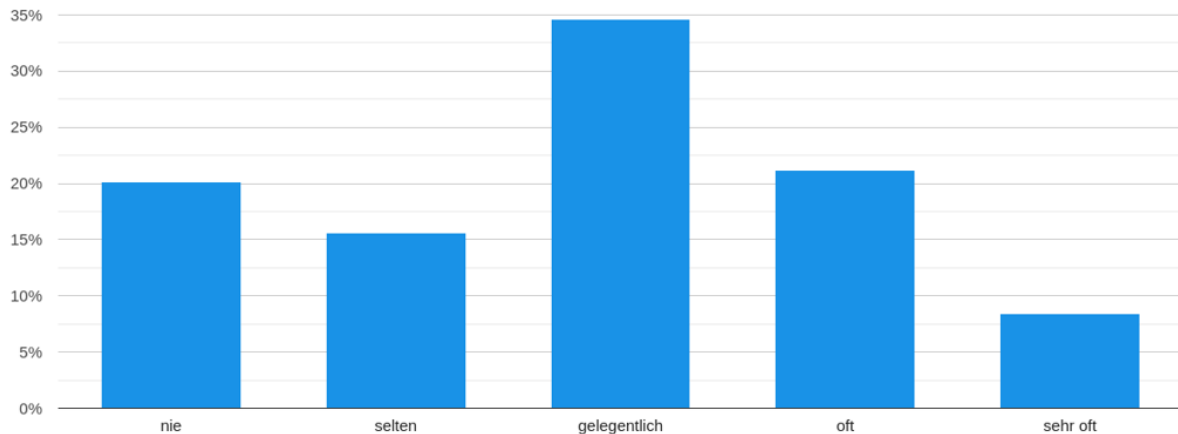
3.1.2.2 Erholungsformen

Durch die gesetzten Corona-Maßnahmen der Regierung konnten nicht immer alle Erholungsformen ausgeübt werden. Wie in Abbildung 23 ersichtlich, haben für 34,6% die Maßnahmen

gelegentlich die Erholungsmöglichkeiten beeinflusst. Für 8,4% waren die Erholungsmöglichkeiten durch die Maßnahmen sehr oft eingeschränkt, wohingegen 20,1% angegeben haben, nie durch die Maßnahmen eingeschränkt gewesen zu sein in den Erholungsmöglichkeiten.

Abbildung 23: Einschränkungsempfinden durch Maßnahmen

Die Corona-Maßnahmen haben meine Erholungsmöglichkeiten beeinflusst.



Quelle: eigene Darstellung

Im Zuge der Umfrage wurde danach gefragt, ob die Erholungsrituale während der Pandemie verändert wurden. Die Antworten waren, wie in Abbildung 24 zu sehen, beinahe ausgewogen. 52% haben ihre Erholungsrituale verändert und 48% haben ihre Erholungsrituale wie zuvor beibehalten.

Abbildung 24: Veränderung der Erholungsrituale

| | | Frage23_umc | | | |
|--------|------|-------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nein | 86 | 48,0 | 48,0 | 48,0 |
| | ja | 93 | 52,0 | 52,0 | 100,0 |
| Gesamt | | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Obwohl 52% angaben, ihre Erholungsrituale verändert zu haben, haben, wie in Abbildung 25 zu sehen, nur 40,8% durch die Pandemie neue Erholungsformen entdeckt. Die restlichen 59,2% konnte durch die Pandemie keine neuen Formen zur Erholung entdecken.

Abbildung 25: Neue Erholungsformen entdeckt

Frage24_umc

| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
|--------|--------|------------|---------|---------------------|------------------------|
| Gültig | nein | 106 | 59,2 | 59,2 | 59,2 |
| | ja | 73 | 40,8 | 40,8 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Die Erholungsformen der Gruppe 65+ hat sich mit einigen Punkten der Online-Umfrage gedeckt. Die Gruppe der älteren Menschen hat ebenso gerne gelesen, Bücher oder Zeitungen, ferngesehen und im Garten gearbeitet. In Wohnheimen wurden ebenso aktive Einheiten durchgeführt „*Ballspiele, daun tuast mit erna, wos moina, gemeinsam singa ahm des homs friaha immer vü gerna gmocht.*“ (INT4, Zeile 99-100).

Die Erholungsrituale und Erholungsformen der Teilnehmer:innen der Umfrage werden in nachfolgender Tabelle 1 zu besserer Übersicht dargestellt. Da die Frage optional und ein Überspringen der Frage möglich war, haben von 179 Teilnehmer:innen, 131 Teilnehmer:innen eine Antwort abgegeben. Da es ein offenes Fragenformat war, waren mehrere Antworten möglich. Die Möglichkeiten zur Förderung der Erholung können nach Blasche (2020) in sechs Kategorien eingeteilt werden. Die Kategorien sind anstrengungsarme Aktivitäten und Entspannung, Naturleben, körperliche Aktivität, soziale Kontakte, Hobbys und Achtsamkeit (Blasche, 2020, 348ff.). Nach diesen Kategorien wurden auch die Antworten eingeteilt und werden in der folgenden Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 1: Erholungsformen der Umfrageteilnehmer:innen

| Kategorie | Art | Anzahl der Antworten |
|---|-------------------------------------|----------------------|
| Anstrengungsarme Aktivität und Entspannung | Lesen | 31 |
| | Therme/Wellness/Urlaub | 12 |
| | Whirlpool | 1 |
| | Urlaub | 5 |
| | Schlafen/Nachmittags-/Mittagsschlaf | 11 |
| | Singen | 2 |
| | Musik | 11 |
| | Serien/Filme schauen | 6 |
| | Fernsehen | 5 |
| | Wellness zuhause | 1 |
| | Nichts tun/entspannen | 5 |

| | | |
|------------------------------|-------------------------|----|
| | Podcast hören | 1 |
| | Frühstücken | 1 |
| | Massagen | 1 |
| Natur | Natur allgemein | 6 |
| | Am Wasser sein | 2 |
| | Sonnen | 1 |
| Körperliche Aktivität | Spazieren | 46 |
| | Walken | 3 |
| | Rad fahren | 8 |
| | Schwimmen | 2 |
| | Fitness/Sport allgemein | 26 |
| | Wandern | 9 |
| | Laufen | 5 |
| | Yoga | 13 |
| | Bouldern | 1 |
| | Tanzen | 2 |
| | Outdooraktivitäten | 1 |
| | Wassersport | 1 |
| | Ski fahren | 1 |
| | Dehnen | 1 |
| | Reiten/Pferd | 3 |
| | Eislaufen | 1 |
| | Tennis | 1 |
| Qigong | 1 | |
| Soziale Kontakte | Freunde treffen | 16 |
| | Verwandte/Familie | 6 |
| | Gemeinsames Essen | 5 |
| | Aktivitäten mit Kindern | 1 |
| | Besuche von Kindern | 1 |
| | Gespräche/soziales | 2 |
| Hobbys | Zocken/Computer spielen | 6 |
| | Kochen/Backen | 3 |
| | Puzzle bauen | 1 |
| | Pflanzen | 1 |
| | Internet | 2 |
| | Unternehmungen | 3 |

| | | |
|--------------------|-----------------------------|----|
| | Einkaufen | 1 |
| | Tee/Kaffee trinken | 3 |
| | Urlaubsvideos schauen | 1 |
| | Sauna | 2 |
| | Lego bauen | 1 |
| | Häkeln | 2 |
| | Kreatives | 2 |
| | Malen | 1 |
| | Fotografieren | 1 |
| | E-Piano spielen | 1 |
| | Am Handy scrollen | 1 |
| Achtsamkeit | Längere Mittagspause/Pausen | 2 |
| | Früher ins Bett | 3 |
| | Meditation | 13 |
| | Alleine Zeit verbringen | 5 |
| | Ruhe/Stille | 2 |
| | Freiere Zeiteinteilung | 1 |
| | Zuhause sein | 2 |
| | Achtsamkeitstraining | 1 |
| | Journaling | 1 |
| | Sitzen und schauen | 1 |
| | Beten | 1 |
| Pläne/Rituale | 3 | |

Quelle: eigene Darstellung

3.1.2.3 Urlaub

Da Urlaub eine Form der Erholung ist, wurde als Zusatzfrage bei der Online-Umfrage danach gefragt, jedoch unter Berücksichtigung der Coronapandemie. Wie in Abbildung 26 ersichtlich wäre für 84,9% das sind 152 Teilnehmer:innen ein Urlaub während der Coronapandemie erholsam. Für 15,1% wäre ein Urlaub nicht erholsam, die Mehrheit der hier abgegebenen Antworten liegt in der Altersgruppe 30-45 Jahre. Davon gaben mehr Frauen als Männer an, dass ein Urlaub während Pandemie nicht erholsam wäre. Der Mittelwert liegt bei 1,85 und die Standardabweichung bei 0,36. Bei den Betroffeneninterviews wurde nicht danach gefragt, somit gibt es dazu keinen Vergleich zu der Altersgruppe 65+.

Abbildung 26: Urlaub trotz Pandemie

| | | Frage26_umc | | | |
|--------|--------|-------------|---------|---------------------|------------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nein | 27 | 15,1 | 15,1 | 15,1 |
| | ja | 152 | 84,9 | 84,9 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

3.1.3 Analyse zum Thema Sorgen und Ängste

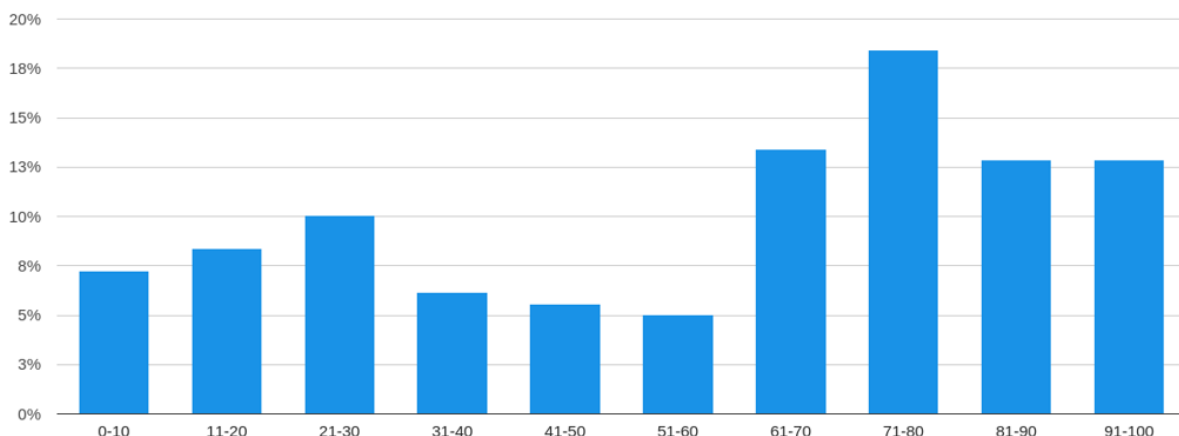
Sowohl in den Betroffeneninterviews als auch in den Experteninterviews konnte man erkennen, dass die Gruppe der 65+ Jahre von Sorgen und Ängsten belastet ist. Die Betroffenen und eine Person der Expert:innen berichteten, dass sich die Älteren nicht mit Corona infizieren möchten, grundsätzlich keine Angst von den Krankheiten haben, sondern eher das ihren Angehörigen etwas passiert oder sie diese anstecken. Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger nannte als die zwei größten Sorgen der Menschen, die durch Studien belegt wurden „...die finanziellen Sorgen und der Arbeitsplatz.“ (INT3, Zeile 253).

3.1.4 Analyse zum Thema Corona

Für 62,6% hat Corona zu mehr als 50% die Alltags- und Lebensstrukturen beeinflusst. 9,5% davon gaben an, dass sich ihre Alltags- und Lebensstrukturen sogar zu 100% verändert hätten, hingegen gaben 2,8% an, dass Corona keine Auswirkungen auf deren Strukturen hatte. Zu besseren Übersicht über die Werte, wird Abbildung 27 eingefügt. Die horizontale Koordinate der Grafik gibt an, zu viel Prozent, Corona einen Einfluss auf die Alltags- und Lebensstrukturen hatte.

Abbildung 27: Auswirkung von Corona auf Alltags- und Lebensstrukturen

Corona hat meine Alltags- und Lebensstrukturen beeinflusst.



Quelle: eigene Darstellung

Durch die Coronapandemie kam es folgend zur Einschränkung der sozialen Kontakte. Die Mehrheit lag weder im unteren Bereich noch im oberen Bereich, sondern war im Mittelfeld angesiedelt, siehe Abbildung 28. 1,7% konnten nie, hingegen 9,5% sehr oft ihre sozialen Kontakte pflegen. Der Großteil der Teilnehmer:innen lag in den Kategorien selten mit 24,6%, gelegentlich mit 33,5% und oft mit 30,7%. Mittelwert = 3,22, Standardabweichung = 0,98, Varianz 0,958.

Abbildung 28: Auswirkungen Corona auf soziale Kontakte

| | | Frage20_umc | | | |
|--------|--------------|-------------|---------|------------------|---------------------|
| | | Häufigkeit | Prozent | Gültige Prozente | Kumulierte Prozente |
| Gültig | nie | 3 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | selten | 44 | 24,6 | 24,6 | 26,3 |
| | gelegentlich | 60 | 33,5 | 33,5 | 59,8 |
| | oft | 55 | 30,7 | 30,7 | 90,5 |
| | sehr oft | 17 | 9,5 | 9,5 | 100,0 |
| | Gesamt | 179 | 100,0 | 100,0 | |

Quelle: eigene Darstellung

Bei den Betroffeneninterviews gingen die Meinungen wieder auseinander, eine Person fühlt sich durch die Maßnahmen der Regierung sehr eingeschränkt, wohingegen die andere Person die Situation als, wie sie immer war, empfand. In den Pflegeheimen waren die Personen laut eines Experteninterviews schon in ihren Alltagsstrukturen beeinflusst. Sie bekamen weniger beziehungsweise teilweise sogar keinen Besuch ihrer Angehörigen.

3.2 Beantwortung der Forschungsfrage

Nach Auswertung der Interviews und der Umfrage, soll mit dem nun vorhandenen Datenmaterial die aufgestellte Forschungsfrage beantwortet werden:

- Welchen Einfluss hat die Corona Pandemie auf das Schlafverhalten und die Erholung der Österreicher:innen, mit Fokus auf die ältere Generation?

Um einen Vergleich anzustellen, wurde dabei jeweils die aktuelle Situation, so wie die Situation vor Corona berücksichtigt. Die Analyse hat ergeben, dass die Corona Pandemie definitiv Auswirkungen auf das Schlafverhalten aller Österreicher:innen hat. Den Einfluss, den die Coronapandemie auf das Schlafverhalten hat, kann als negativ beurteilt werden. Die einhergehenden Ein- und Durchschlafschwierigkeiten die während der Pandemie entstanden sind, wirken sich ebenso negativ auf das Schlafverhalten aus. Laut Experteninterview ist die Gruppe der jungen

Erwachsenen am meisten davon betroffen, am wenigsten betroffen ist die Gruppe der Pensionisten. Ebenso negative Auswirkungen beim Schlafverhalten ist bei Bewohner:innen von Alters- und Pflegeeinrichtungen zu erkennen, da diese aufgrund geänderter Strukturen von Sorgen und Ängsten geplagt werden und sich das in deren Schlafverhalten widerspiegelt.

Der Großteil der Umfrageteilnehmer:innen gab an, dass sich die Pandemie nicht auf die Erholungsfunktion auswirkt. Bei der älteren Generation ist die Auswirkung der Pandemie auf die Erholungsfunktion abhängig, wo sie wohnen. Bei den Betroffeneninterviews handelte es sich um Personen die ausschließlich zu Hause wohnen und bei denen keine gravierenden Veränderungen der Erholungsfunktion zu vernehmen waren. Bei Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen war eine leichte Auswirkung der Coronapandemie zu finden, da sie aufgrund der geänderten Tagesstrukturen träger und müder waren und das Ankurbeln der Motivation länger dauerte als zuvor.

Das Ergebnis der Forschungsfrage ist, dass die Coronapandemie einen erkennbaren negativen Einfluss auf das Schlafverhalten der Österreicher:innen hat, aber keinen negativen Einfluss auf die Erholungsfunktion. Betrachtete man das Ergebnis rein auf den Fokus der älteren Generation, so kann gesagt werden, dass sich das Schlafverhalten teilweise geändert hat bei Personen, die in den eigenen vier Wänden Leben und vor der Pandemie agil durchs Leben schritten und kaum eine Veränderung verspürt wurde bei Menschen, die zuvor schon weniger aktiv waren. Bei Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen hat die Coronapandemie doch einen negativen Einfluss auf das Schlafverhalten, aufgrund der teilweisen Isolation der Menschen. Bei der Erholungsfunktion der älteren Generation konnten keine wesentlichen Auswirkungen der Coronapandemie vernommen werden.

4 Diskussion und Ausblick

Im letzten Kapitel werden für einen besseren Überblick die Fakten und Ergebnisse der Arbeit final zusammengefasst. Es folgt eine Interpretation der Ergebnisse und abschließend ein Ausblick auf etwaige weitere Arbeiten.

4.1 Zusammenfassung/Conclusio

Wie bereits in der Einleitung hingewiesen, sind Schlaf und Erholung grundlegende Bedürfnisse der Menschen, um den Organismus langfristig funktionsfähig und leistungsfähig zu erhalten. Beanspruchungen der Menschen müssen regelmäßig durch Erholung ausgeglichen werden, den Menschen stehen dabei unterschiedliche Formen zur Verfügung. Je nachdem was dem Menschen im Alltag fehlt, wird dies in der Freizeit ausgeglichen. Ebenso kann Schlaf als eine Form der Erholung angenommen werden. Schlaf ist nach Schmal (2016) eine Energiequelle und besitzt einen Selbstreinigungsprozess. Die durchschnittliche Schlafdauer eines normalen Erwachsenen liegt zwischen 7-8 Stunden. Dauerhafter Schlafmangel führt in Folge zu Ein- und/oder Durchschlafproblemen.

Da die Literatur stets die Wichtigkeit des Schlafes und der Erholung betont, hat sich die Forschungsfrage ergeben, welchen Einfluss die Coronapandemie auf das Schlafverhalten und die Erholung der Österreicher:innen hat. Fokus wurde dabei auf die ältere Generation gelegt.

Um einen Vergleich der älteren Generation und damit ist die Gruppe der 65+ Jährigen gemeint, mit den übrigen Altersklassen durchführen zu können, wurden unterschiedliche Erhebungsinstrumente angewandt. Es wurden deshalb Expert:inneninterviews und Betroffeneninterviews sowie eine Online-Umfrage durchgeführt. Ziel des Einsatzes der unterschiedlichen Methoden war es, möglichst viele Österreicher:innen unterschiedlicher Altersklassen mit der Online-Umfrage zu erreichen, mit den Betroffeneninterviews die ältere Generation und mit den Expert:inneninterviews Expert:innen die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit den Blickwinkel abrunden können.

Nach den erfolgten Interviewdurchführungen und des aktiven Zeitraums der Online-Umfrage, wurden die gesammelten Daten ausgewertet und analysiert. Dabei wurde eine große Menge unterschiedlichen Datenmaterials gesammelt.

Der Großteil der Menschen aller Altersgruppen, ist über den Tag verteilt müder. Die Mehrheit der unter 64-jährigen schläft nicht unter tags, jedoch legen sich die Personen der Betroffenen-

interviews am Nachmittag dennoch für einen Nachmittagsschlaf hin. Die Mehrheit der Fragebogenteilnehmer:innen fühlt sich in der Früh nach dem Schlafen erholt, aber trotzdem ist die Mehrheit in der Früh müde oder schläfrig. Untertags fühlen sich sogar 41,3% gelegentlich erschöpft. Bei den Interviews mit den Betroffenen hingegen gingen die Meinungen auseinander, eine Person bestätigte die Ergebnisse des Fragebogens, die andere Person konnte diese Ergebnisse nicht bestätigen.

Anschließend wurde das aktuelle Schlafverhalten mit dem Schlafverhalten vor Pandemie verglichen. Bei dem Fragebogen kam es beim aktuellen Schlafverhalten, zu einem durchschnittlichen Ergebnis. 31,3% und somit die Mehrheit sind oft mit dem aktuellen Schlafverhalten zufrieden. Man konnte einen deutlichen Unterschied zu vor der Pandemie erkennen, da zuvor 41,9% der Teilnehmer:innen oft mit ihrem Schlafverhalten zufrieden waren. Es konnte mit den Ergebnissen des Fragebogens ausgeschlossen werden, dass die Jahreszeiten das Schlafverhalten beeinflussen. Das aktuelle Schlafverhalten bei den Betroffenen, war zwiegespalten, eine Person war zufrieden und merkte keine wesentlichen Änderungen zu vor der Pandemie, die andere Person merkte sehr wohl einen Unterschied. Die Expert:innen bestätigten, dass die Pandemie einen Einfluss auf das aktuelle Schlafverhalten der Menschen hat und es sich gegenüber vor der Pandemie negativ verändert hat.

Die durchschnittliche Schlafdauer aktuell und vor der Pandemie hat sich bei der Gruppe der unter 65+Jährigen verändert, da die Menschen zuvor länger geschlafen haben als aktuell. 44,7% sind der Meinung, dass sie aktuell 1-2x pro Woche schlecht schlafen. Eine Betroffene bestätigte, dass sie aktuell rund 5x pro Woche schlechter schlafe. Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger, als Expertin, betonte wie Wichtigkeit des Schlafs und der zusätzlichen wöchentlichen Bewegungseinheiten von 3x30 Minuten.

Bei den Schlafschwierigkeiten kam man zu dem Ergebnis, dass die Teilnehmer:innen der Umfrage eher an Durchschlaf-, als an Einschlafproblemen leiden. Es gibt einen leichten positiven linearen Zusammenhang bei der Korrelation der Ein- und Durchschlafprobleme. Die Ergebnisse der Umfrage konnten durch eine interviewte Person sowie durch die Expert:innen bestätigt werden. Durch das Experteninterview kam man zu der Erkenntnis, dass auch die ältere Generation an Ein- und Durchschlafproblemen leidet, die auch auf die Coronapandemie und der daher entstandenen Sorgen und Ängste zurückzuführen sind.

Trotz Coronapandemie war für den Großteil der befragten Personen aller Methoden der Schlaf trotzdem nie weniger erholsam als zuvor. Es wurden ebenso kaum Veränderungen bei der Zubettgehzeit verzeichnet. Der Großteil hat auch nie oder nur selten Träume zur Pandemie.

Frau Dr.ⁱⁿ Holzinger betonte jedoch, dass man Veränderungen bei den Träumen wahrgenommen hat, hier vor allem bei den Alpträumen.

Ein Anstieg ist bei der Schlafmedikation während der Coronapandemie zu verzeichnen. Während bei den Umfrageteilnehmer:innen nur ein leichter, aber dennoch ein Anstieg zu verzeichnen war, berichteten die Expert:innen von einem merklichen Anstieg. Die Betroffenen gaben in den Interviews an weder aktuell noch zuvor Schlafmedikation eingenommen zu haben. In den Pflegeeinrichtungen wurde ein Anstieg der Schlafmedikation vernommen.

Die Mehrheit der Teilnehmer:innen der Umfrage konnten auch während der Pandemie Erholung finden und die Mehrheit gab an, dass der Winter keinen Einfluss darauf hätte. Auch bei den Betroffeneninterviews konnte der Trend bestätigt werden. Lediglich die Personen in der Betreuungseinrichtung waren schwerer für Aktivitäten zu motivieren.

Durch die Pandemie haben 52% ihre Erholungsmöglichkeiten verändert, jedoch haben nur 40,8% neue Erholungsformen für sich entdeckt. Die Erholungsformen der älteren Generation waren jenen der anderen Altersgruppen gleich. Bei der Gruppe, der unter 65-Jährigen gaben 84,9% an, dass ein Urlaub während der Pandemie für sie trotzdem Urlaub wäre. Einen Vergleich zur älteren Generation gibt es dazu nicht.

Die ältere Generation ist mehr geprägt von Sorgen und Ängste, allen voran, haben sie durch die Pandemie Verlustängste, Menschen mit dem Virus anzustecken oder daran zu verlieren. Frau Dr.in Holzinger erwähnte, dass die Hauptängste die finanziellen Sorgen und der Verlust des Arbeitsplatzes wären. Die Betroffenen berichtet ebenso, dass sie eher Angst hätten, jemand mit dem Virus anzustecken.

Corona und die gesetzten Maßnahmen der Regierung hatten nur eine durchschnittliche Auswirkung auf die Alltags- und Lebensstrukturen der befragten Menschen. Sehr eingeschränkt haben sich die Menschen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen gefühlt, da es ihnen kaum oder wenig möglich war, Besuch von außen durch Angehörige zu bekommen.

Es kann daher bestätigt werden, dass die Pandemie einen Einfluss auf das Schlafverhalten der Menschen hat, egal welcher Altersgruppe. Aber die Pandemie kaum einen Einfluss auf die Erholung der Menschen aller Altersgruppen hat.

4.2 Interpretation der Ergebnisse und Auswertungen

Die unterschiedlichen Erhebungsinstrumente haben einen breiten Blick über das Thema und die unterschiedlichen Altersgruppen ermöglicht. Durch den Fragebogen konnte eine große Menge an Daten gesammelt werden und ein Vergleich mit den Betroffeneninterviews war möglich. Die Experteninterviews bestätigten Aussagen der Betroffenen und die Auswertungen des Fragebogens.

Bei den Fragebogen wurde schnell ersichtlich, dass die Mehrheit der Österreicher:innen der gleichen oder ähnlicher Meinung sind. Es gab hier kaum große Unterschiede bei den Antworten. Spannend waren die Interviews mit den Betroffenen, da die interviewten Personen sehr unterschiedlich in ihren Lebensweisen und in ihrer Lebensart sind, was folglich zu sehr unterschiedlichen Meinungen führte. Die Interviews mit den Experten rundeten viele Antworten ab und konnten Antworten aus den Fragebogen und der Interviews mit den Betroffenen bestätigen.

Grundsätzlich können die Ergebnisse als gut betrachtet werden. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass egal welcher Altersgruppe man angehört, der Großteil der Menschen ähnliche Probleme oder Wahrnehmungen hat. Durch die Anwendung der unterschiedlichen Methoden und des gesammelten Materials wurden somit unterschiedliche Blickwinkel und Sichtweisen möglich. Die Forschungsfrage konnte somit aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und somit vollständig beantwortet werden.

4.3 Ausblick

Es hat sich herausgestellt, dass die Themen sehr weitläufig sind und Schlaf und Erholung für alle Altersgruppen essentiell sind. Im Zuge der Arbeit, ist man auf einige weitere Studien gestoßen, die sich mit Schlaf und Coronapandemie beschäftigen. Bei der Arbeit hätte man demnach in weitere Bereiche hineinforschen und fragen können, jedoch hätte das das Ausmaß der Arbeit gesprengt.

Da die ältere Generation sehr allgemein definiert war, wurden alle Personen egal welcher Wohnform über 65-Jahre angesprochen. Die Altersgruppe könnte man noch feiner definieren und nur eine Gruppe bestimmten Alters ansprechen oder nach Wohnform definieren. Die ältere Generation zuhause, hat sicher andere Ansichten über die Pandemie und die Auswirkungen, als die ältere aktivere Generation in Institutionen. Interessant wäre dann ein Vergleich beider Gruppen.

Da auch Urlaub eine Form der Erholung ist, könnte man bei einer weiteren Arbeit explizit nach Erholungsauswirkungen nach einem Urlaub während der Coronapandemie fragen. Man könnte hierbei mit Reiseunternehmen oder Hotels zusammenarbeiten und Urlauber nach dem Aufenthalt mittels Fragebögen nach ihrem Erholungsempfinden befragen. Eventuell kommen im Urlaub neue Urlaubserholungsformen auf, die zuvor noch im Hintergrund waren. Reiseunternehmen oder Hotels könnten diese eventuell noch unentdeckten Erholungsformen aufbauen.

Sicherlich wäre es interessant, die Umfrage in einigen Jahren nochmal durchzuführen und die Ergebnisse anschließend miteinander zu vergleichen. Stellt sich womöglich bei einer anhaltenden Pandemie ein Effekt des egal seins ein?

Literaturverzeichnis

- Allmer, H., (1996). *Erholung und Gesundheit: Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen*. Hogrefe Verlag.
- Becker, H. F., Mayer, G. & Penzel, T. (2004). Schlafstörungen und schlafbezogene Atmungsstörungen. *Der Internist*, 45, 57-84. <https://doi.org/10.1007/s00108-003-1108-0>
- Blasche, G. (2020). *Erholung 4.0 Warum sie wichtiger ist denn je*. Maudrich Verlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Froböse, I. & Tabari, N. (2018). Regeneration und Erholung im Alter. In P. Heise & M. Axt-Gademann (Hrsg.), *Sport- und Gesundheitstourismus 2030. Wie die „Generation plus“ den Markt verändert*. (S. 21-32). Springer.
- Lammers, F. (2010). Interview und Fragebogen als Diagnosetechnik. In A. Kaune (Hrsg.), *Change Management mit Organisationsentwicklung Veränderungen erfolgreich durchsetzen* (S. 118-133). Erich Schmidt Verlag. https://books.google.at/books?hl=de&lr=&id=QCRT-BSC8_iQC&oi=fnd&pg=PA118&dq=Lammers,frageb%C3%B6gen&ots=xGCan-lht9b&sig=taJb8r8BHOt7jv30nEizFroVlpM#v=onepage&q=Lammers%2Cfrageb%C3%B6gen&f=false
- Mayring, P. (1991). Qualitative Inhaltsanalyse. In U. Flick, E. v. Kardoff, H. Keupp, L. v. Rosenstiel, & S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung : Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen* (S. 209-213). München: Beltz-Psychologie Verl. Union. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-37278>
- Rau, R. (2017). Zum Stellenwert von Erholung in der Welter der „Arbeit 4.0“. In R. Romahn (Hrsg.), *Arbeitszeit gestalten Wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis* (S.61-76). Metropolis Verlag für Ökonomie, Gesellschaft und Politik.
- Schmal, J. (2016). PflegeAlltag Serie Gesund im Schichtdienst Teil 2: Schlaf und Erholung. *Heilberufe / Das Pflegemagazin*, 68(5), 49-50. <https://doi.org/10.1007/s00058-016-2165-9>
- Wagner, P. & Hering, L. (2014). Online-Befragung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 661-674). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0_48

Zeitlhofer, J., Seidel, S., Klösch, G., Moser, D., Anderer, P., Machatschke, I. H., Bolitschek, J., Fugger, B., Holzinger, B., Kerbl, R., Lehofer, M., Mallin, W., Pavlka, R., Popovic, R., Saletu, A., Saletu, B. & Högl, B. (2010). Die Schlafgewohnheiten der Österreicher: Erste Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. *Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin*, 14, 6-14. <https://doi.org/10.1007/s11818-010-0452-2>

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildung 1: Übersicht Geschlecht..... | 9 |
| Abbildung 2: Übersicht Altersgruppen | 10 |
| Abbildung 3: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse nach Mayring 1988) | 15 |
| Abbildung 4: Balkendiagramm zu Frage 1 | 16 |
| Abbildung 5: Auswertungen zu Müdigkeit tagsüber | 17 |
| Abbildung 6: Übersicht über Schlaf tagsüber..... | 17 |
| Abbildung 7: Darstellung Erholung nach dem Nachtschlaf | 18 |
| Abbildung 8: Übersicht über die Müdigkeit/Schläfrigkeit nach dem Schlaf | 19 |
| Abbildung 9: Übersicht Erschöpfung tagsüber..... | 19 |
| Abbildung 10: Übersicht über aktuelles Schlafverhalten | 20 |
| Abbildung 11: Schlafverhalten vor der Pandemie | 21 |
| Abbildung 12: Vergleich der Werte beim Schlafverhalten vor und während der Pandemie ... | 22 |
| Abbildung 13: aktuelle Schlafdauer | 23 |
| Abbildung 14: Übersicht über Schlafbeurteilung | 23 |
| Abbildung 15: Übersicht über Angaben beim Einschlafen | 24 |
| Abbildung 16: Übersicht über Durchschlafprobleme | 24 |
| Abbildung 17: Korrelation von Einschlafprobleme und Durchschlafprobleme | 25 |
| Abbildung 18: Ist Schlaf trotz Pandemie erholsam?..... | 26 |
| Abbildung 19: Änderungen der Schlafenszeiten | 27 |
| Abbildung 20: Träume zur Pandemie | 27 |
| Abbildung 21: aktuelle Konsum von Schlafmittel | 29 |
| Abbildung 22: Übersicht über Erholung während der Pandemie..... | 30 |
| Abbildung 23: Einschränkungsempfinden durch Maßnahmen | 31 |
| Abbildung 24: Veränderung der Erholungsrituale | 31 |
| Abbildung 25: Neue Erholungsformen entdeckt..... | 32 |
| Abbildung 26: Urlaub trotz Pandemie | 35 |
| Abbildung 27: Auswirkung von Corona auf Alltags- und Lebensstrukturen | 35 |
| Abbildung 28: Auswirkungen Corona auf soziale Kontakte..... | 36 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|---|----|
| Tabelle 1: Erholungsformen der Umfrageteilnehmer:innen..... | 32 |
|---|----|

Anhang A

Interviewleitfaden Betroffene/Altersgruppe 65+

Befragungsthema/Vorstellung des Themas und Vorhabens

Die Bachelorarbeit befasst sich mit dem Thema Erholung, wie erholen sich Menschen. Der Fokus der Arbeit ist dabei auf die ältere Generationsgruppe gelegt. Mithilfe des Interviews soll herausgefunden werden, ob die Coronapandemie Auswirkungen auf den Schlaf und die Erholung der Menschen hat.

Einstieg:

- Begrüßung der/des Interviewpartner:in
- Danksagung der/des Interviewpartner:in für die Zeit
- Kurze Beschreibung des Interviewablaufs und Bekanntgabe der ungefähren Dauer
- Information über Aufnahme des Interviews und Anonymität der Person
- Information, dass Tonaufnahme jetzt gestartet wird

Einstiegsfrage

- Wie würden Sie derzeit Ihr Schlafverhalten beschreiben?

Hauptteil:

Schlüsselfrage 1:

- Hat die Coronapandemie einen Einfluss auf Ihr Schlafverhalten?
 - Gibt es Veränderungen zu vor der Pandemie?
 - Gab es Schwierigkeiten beim Einschlafen/Durchschlafen während der Corona Pandemie?
 - Gab es diese vorher auch schon?
 - Inwieweit denken Sie hängen die Schlafstörungen mit der Pandemie zusammen?
 - Was genau glauben Sie löst Schlafstörungen aus, die Ängste und Sorgen oder der veränderte Alltagsrythmus?
 - Haben Sie während Corona Schlafmittel genommen?
 - Haben Sie diese vorher auch schon eingenommen?

Schlüsselfrage 2:

- Fühlen Sie sich nach dem Schlafen erholt?
 - Haben sie sich vor der Pandemie erholter gefühlt?
 - Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen?
 - Gab es diese vor der Pandemie auch schon?

Schlüsselfrage 3:

- Welche Auswirkungen der Coronapandemie haben Sie bewusst wahrgenommen in Bezug auf Schlaf und Erholung?
 - Haben die Maßnahmen Sie sozial sehr eingeschränkt in ihrem Alltag?
 - Konnten soziale Kontakte trotzdem gepflegt werden?
 - Hat sich Ihr Alltagsrhythmus verändert?
 - Welche Erholungsformen haben Sie während Corona ausprobiert?
 - Haben oder verspüren Sie während der Pandemie mehr Sorgen und Ängste als zuvor?
 - Um welche Ängste und Sorgen geht es dabei?

Zusammenfassung und Verabschiedung

- Kurze Zusammenfassung des Gesagten
- Eventuelle Rückmeldung der Person oder Zusatzinformationen
- Danksagung
- Information darüber was mit dem Interview passiert
- Verabschiedung
- Abstellen der Tonaufnahme

Ausblick

- Nacharbeiten rund ums Interview
- Transkribieren der Interviews

Anhang B

Interviewleitfaden Experteninterview

Befragungsthema/Vorstellung des Themas und Vorhabens

Die Bachelorarbeit befasst sich mit dem Thema Erholung, wie erholen sich Menschen. Der Fokus der Arbeit ist dabei auf die ältere Generationsgruppe gelegt. Mithilfe des Interviews soll herausgefunden werden, ob die Coronapandemie Auswirkungen auf den Schlaf und die Erholung der Menschen hat.

Einstieg:

- Begrüßung der/des Interviewpartner:in
- Danksagung der/des Interviewpartner:in für die Zeit
- Kurze Beschreibung des Interviewablaufs und Bekanntgabe der ungefähren Dauer
- Information über Aufnahme des Interviews und Anonymität der Person
- Information, dass Tonaufnahme jetzt gestartet wird

Einstiegsfrage

- Denken Sie hat die Coronapandemie den Schlaf und das Schlafverhalten der Menschen beeinflusst?
 - In welcher Art haben Sie Veränderungen wahrgenommen?
 - Gibt es Altersklassen, bei denen man eine deutliche Veränderung merkt?

Hauptteil:

Schlüsselfrage 1:

- Welche Erfahrungen haben Sie aufgrund Ihrer Tätigkeit in Bezug auf Corona und Schlaf gemacht?
 - Konnten Sie Veränderungen zu vor der Pandemie wahrnehmen?
 - Hat die Pandemie Einschlaf- bzw. Durchschlafprobleme ausgelöst?
 - Denken Sie, die Schlafschwierigkeiten entstanden bzw. entstehen während der Corona-Pandemie aufgrund von Ängsten oder Sorgen bzw. aufgrund des geänderten Alltags?

- Welche Sorgen und Ängste könnten das im speziellen sein?
- Denken Sie ist der Schlafmittelkonsum während der Pandemie gestiegen?

Schlüsselfrage 2:

- Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Erholungsfunktion der Menschen?
 - Welche alternativen Erholungsmaßnahmen haben Menschen angewandt oder ergriffen?

Schlüsselfrage 3:

- Welche langfristigen Auswirkungen wird die Pandemie auf das Schlafverhalten haben?
 - Würde ein Ende der Pandemie in kurzer Zeit zu alten Schlafmustern führen?
 - Was würden Sie Menschen raten zu tun, um ihre Schlafstörungen bei andauernder Pandemie in den Griff zu bekommen?
 - Welche Auswirkungen hätten dauerhafte Schlafstörungen?

Zusammenfassung und Verabschiedung

- Kurze Zusammenfassung des Gesagten
- Eventuelle Rückmeldung der Person oder Zusatzinformationen
- Danksagung
- Information darüber was mit dem Interview passiert
- Verabschiedung
- Abstellen der Tonaufnahme

Ausblick

- Nacharbeiten rund ums Interview
- Transkribieren der Interviews

Anhang C



Erholung - wie erholen sich Menschen?

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Seit Anfang 2020 ist die Corona Pandemie vorherrschend und viele Maßnahmen wurden seitdem gesetzt und dadurch viele Alltags- und Lebensstrukturen verändert. In meiner Bachelorarbeit untersuche ich die Themen Schlaf und Erholung. Im Zuge dessen hat sich die Frage gestellt, welche Auswirkungen die Corona Pandemie auf den Schlaf und die Erholung der Menschen hat.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen rückblickend auf die letzten 12 Monate. Die Beantwortung des Fragebogens ist vollständig anonym und nimmt max. 6 Minuten Zeit in Anspruch. Alle Daten werden ausschließlich für meine Bachelorarbeit verwendet.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Erholung – wie erholen sich Menschen?

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Seit Anfang 2020 ist die Corona Pandemie vorherrschend und viele Maßnahmen wurden seitdem gesetzt und dadurch viele Alltags- und Lebensstrukturen verändert. In meiner Bachelorarbeit untersuche ich die Themen Schlaf und Erholung. Im Zuge dessen hat sich die Frage gestellt, welche Auswirkungen die Corona Pandemie auf den Schlaf und die Erholung der Menschen hat.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen rückblickend auf die letzten 12 Monate. Die Beantwortung des Fragebogens ist vollständig anonym und nimmt max. 6 Minuten Zeit in Anspruch. Alle Daten werden ausschließlich für meine Bachelorarbeit verwendet.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Karina Hohenauer
Ferdinand Porsche FernFH – 2022

Bei Fragen zu der Bachelorarbeit stehe ich gerne unter karina.hohenauer@mail.fernfh.ac.at zur Verfügung.

ZURÜCK

WEITER

Geschlecht

weiblich

männlich

divers

ZURÜCK

WEITER

Altersgruppe

jünger als 18 Jahre

18-29 Jahre

30-45 Jahre

46-64 Jahre

65 Jahre und älter

ZURÜCK

WEITER

Thema Schlaf

Bitte beantworten Sie nachfolgende Fragen zum Thema Schlaf. Berücksichtigen Sie dabei den Schlaf der letzten 12 Monate.

ZURÜCK

WEITER

Ich bin tagsüber müde.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich schlafe tagsüber.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Einschlafen fällt mir abends schwer.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe Probleme beim Durchschlafen.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich fühle mich in der Früh nach dem Schlaf erholt.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

In der Früh fühle ich mich müde/schläfrig.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Mit meinem aktuellen Schlafverhalten bin ich zufrieden.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich war mit meinem Schlafverhalten vor Corona zufrieden.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Seit der Corona Pandemie ist mein Schlaf weniger erholsam.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Seit der Corona Pandemie gehe ich später zu Bett als zuvor.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe vor der Corona Pandemie Schlafmittel genommen.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Während der Corona Pandemie habe ich Schlafmittel genommen.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich fühle mich tagsüber erschöpft.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Mich begleiten im Schlaf Träume zur Pandemie.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe generell im Winter häufiger Probleme mit meinem Schlafverhalten als im Sommer.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Wie lange denken Sie schlafen Sie aktuell pro Nacht?

4 Stunden

5 - 6 Stunden

7-8 Stunden

> 8 Stunden

ZURÜCK

WEITER

Wie lange denken Sie haben Sie pro Nacht vor Coronapandemie geschlafen?

4 Stunden

5 - 6 Stunden

7 - 8 Stunden

> 8 Stunden

ZURÜCK

WEITER

Wie oft pro Woche denken Sie, schlafen Sie schlecht?

nie

1 - 2x pro Woche

3 - 4x pro Woche

> 4x pro Woche

ZURÜCK

WEITER

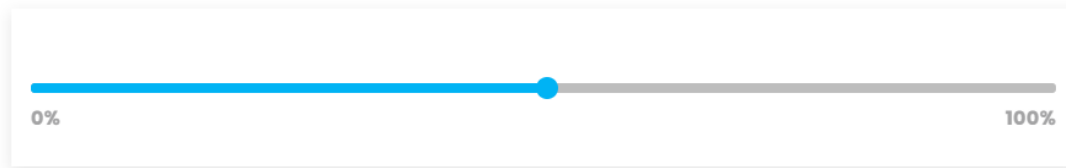
Thema Erholung

Bitte beantworten Sie folgende Fragen zum Thema Erholung.

ZURÜCK

WEITER

Corona hat meine Alltags- und Lebensstrukturen beeinflusst.



ZURÜCK

WEITER

Ich konnte trotz Pandemie Erholung finden.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe trotz Pandemie meine sozialen Kontakte pflegen können.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe im Winter häufiger Probleme mich zu erholen.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Die Corona-Maßnahmen haben meine Erholungsmöglichkeiten beeinflusst.

nie

selten

gelegentlich

oft

sehr oft

ZURÜCK

WEITER

Ich habe meine Erholungsrituale während der Pandemie verändert.

ja

nein

ZURÜCK

WEITER

Durch die Pandemie konnte ich neue Erholungsformen für mich entdecken.

ja

nein

ZURÜCK

WEITER

Zu meinen Erholungsritualen bzw. Erholungsformen zählen:

Antwort eingeben

ZURÜCK

WEITER

Würde ein Urlaub trotz Pandemie für Sie Erholung bedeuten?

Ja

Nein

ZURÜCK

WEITER

Folgende Punkte zu meinem Schlaf- und Erholungsverhalten während der Corona Pandemie möchte ich noch mitteilen:

Antwort eingeben

ZURÜCK

WEITER

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

ZURÜCK

FERTIG

Anhang D

Kategoriensystem nach Mayring

| | Kategorienbezeichnung | Definition |
|-------------|--|--|
| OK 1 | Schlaf | Alle allgemeinen Aussagen rund um das Thema Schlaf und Müdigkeit. Ev. Bestehen einer Tagesmüdigkeit, Erschöpfung |
| INT1,37 | ja des is klor waun ma net guat schloft is ma in nextn Tog | |
| INT1, 56 | najo miad (...) | |
| INT1, 65 | auf jeden foi. | |
| INT2, 13 | Na weil i schlof Nachmittag und schlaf bei der Nacht, des is | |
| INT2, 31 | hmm.. jo, des is jo klor. Muas ma jo Ding, wennst wieder gschlofen host, bist wieder fitter net. | |
| INT3, 23-24 | Super des wor eben so das die große Überraschung die war trotz Stress, trotz Angst, trotz Bedrohung haben die Mehrheit der Leute gsogt das besser schlofn. | |
| INT3, 26-28 | Des wor natürlich Wasser auf unsere Mühlen des Schlafcoachings das nämlich es wenn es möglich is Schlaf selber einzuteilen man wenn ma jetzt net kronk is oder körperlich oder psychisch kronk is man endlich amoi ausschlofn kann weu | |
| INT3, 30 | weil wir alle miteinander Schlafentzug hatten zumindestens vor Corona | |
| INT3, 32 | weil ma jo nur noch Stress hat und auf den Schlaf gar nicht geachtet leider | |
| INT3, 51-52 | man kann sich ja wirklich austoben auf dem Thema, weil jo es wirklich net wichtig man kann ja net oft genug drauf hinweisen das man auf den Schlaf achten soll und muss. | |

| | | |
|---------------|---|---|
| INT3, 86-87 | Ähm dazu aber soweit i mi erinner hat die Gruppe die am wenigstens gelitten hat waren die Pensionisten (lacht) | |
| INT3, 91 | scho gewöhnt san oder scho gelernt hom | |
| INT3, 93 | die Zeit selbst einzuteilen die a net so vü vom Stress betroffen sind als normal | |
| INT3, 95 | und soweit i mi erinner die Jugendlichen am meisten | |
| INT3, 97 | Und ich glaub di Frauen mehr als die Männer aber des was i jetzt net 100-prozentig | |
| INT3, 332-334 | Des wichtigste is das ma auf die Regelmäßigkeit des zu Bett gehens und aufstehen achtet das man in etwa 7-8 Stunden Schlaf einrechnet und das ma net mehr Zeit im Bett umadum kugelt sondern aufsteht | |
| INT3, 336-337 | und 3x in da Woche Sport betreibt 30 Minuten walken, laufen etc. und eben net zusätzlich noch mehr Alkohol trinkt | |
| INT4, 27 | jo der Rhythmus hot erna gfehlt | |
| UK 1.1 | Schlafverhalten | Wie das derzeitige Schlafverhalten beurteilt werden kann. Wie zufrieden man mit dem derzeitigen Schlafverhalten ist. |
| INT1, 2 | „Najo, mei Schlofverhalten is sicher net so guat. Kann sehr schlecht einschlofn“. | |
| INT1, 4 | „und net durchschlofen. Wir sehr oft munter in der Nocht...“ | |
| INT1, 84 | geh später schlofn und wir zeitig munter und wü ober net aufsteh | |
| INT2, 3 | Ja ich schlaf sehr gut | |
| INT3, 3 | auf jeden Fall. Wir haben ja auch mehrere Studien dazu gemacht und sind auch noch dabei | |
| INT3, 5-6 | es is nur wie soll man sagen, etwas komplex und lasst si net so einfach beantworten aber das Schlafverhalten hat sich definitiv verändert. | |
| INT4, 3-4 | jo, hots schon beeinflusst in dem Sinne ahm weils (...) kane Besuche kriagt hom, weil der Kontakt zu den Angehörigen gfehlt hom. | |

| | | |
|---------------|--|---|
| INT4, 6-7 | Und durch diese gaunze Quarantäne net außn Zimmer rausdürfen, im Zimmer drinan bleiben jo also definitiv ja. | |
| INT4, 111-112 | mmmh.. i glaub das a bissl besser werden wird aber gaunz beheben wird mas net kena. Also es bleibt sicher wos zruck | |
| INT4, 115 | Na glaub I net | |
| UK 1.2 | Ein- und Durchschlafprobleme | Schwierigkeiten mit dem Schlaf, bestehen von Einschlaf- und/oder Durchschlafschwierigkeiten. Umgang mit diesen Schwierigkeiten. Belastung für den Menschen. |
| INT1, 23 | Bei beiden. | |
| INT1, 25 | Hob i net so ghobt. | |
| INT1, 67-68 | jo, weil jo des net immer woa des wird jetzt do mit dem schlechter schlofn oder eischlofn von 7 Tog de Wochn mindestens fünf moi. | |
| INT2, 50 | na, i schlof eigentlich relativ schnö, rasch ein. | |
| INT3, 109-110 | Zusammenhänge mit Depression und Angst und der findet das die Jugendlichen am stärksten betroffen sind von der Ein- und Durchschlafstörung | |
| INT3, 135 | Beides | |
| INT3, 137-138 | (...) ähm, wir haben so den Eindruck das mehr Leut mit dem Einschlafen Durchschlafn war vorher weit verbreitet. I man beides ist sehr weit verbreitet. | |
| INT3, 144-145 | aber (...) der Hintergrund ist ja der das es ja nicht so einfach ist wenn man normalerweise sein Leben von der Arbeit Arbeitsnotwendigkeit und Arbeit strukturiert hat | |
| INT3, 147 | das plötzlich nicht mehr zu haben. Des heißt man kummt durcheinand mit der inneren Uhr | |

| | | |
|------------------|--|---|
| INT3, 149 | und des erzeugt beides Ein- und Durchschlafstörungen natürlich | |
| INT3, 151 | Und je nach Veranlagung beim einem des und beim anderen des mehr | |
| INT4, 32 | (...) teils teils | |
| INT4, 37 | (...) puh in der Nocht mitgenommen, fernseh gschaut beschäftigt in der Nocht | |
| INT4, 39 | wir hom dann, jetzt hom ma aungfaungt mit so ana Lichttherapie das diesen Tog-Nocht-Rhythmus | |
| INT4, 136 | Positive Gedanken beim Einschlofn | |
| INT4, 138-139 | wir reden beim wenn der Nochtdienst durchgeht und die Abendmedikamente wird eigentlich nur über positives gredet | |
| INT4, 148-149 | Also wir mochen mit Öle schon. Also mit Lavendelöl orbeit ma vü oder Milch mit Honig wenn sas woin wird angeboten des hüft erna a oft beim Einschlofen... | |
| UK 1.3 | Veränderung vor/nach Corona | Welche Veränderung beim Schlafverhalten in Bezug auf die Coronapandemie bemerkbar sind. |
| INT1, 8 | Auf jeden Fall, auf jeden Fall. | |
| INT1, 10- 11 | Do hob i auf jeden Fall besser gschlofen. A net hundertprozentig, aber besser aber jetzt san hoit immer die Sorgen über alle Angehörigen und ois wauns wos kriagn und... | |
| INT2, 9 | Nein eigentlich net | |
| INT3, 298-299 | Ja vor allem bei den Träumen und da vor allem die Alpträume und die wir reichn gerade ein Paper ein mit dem Titel Hat uns die Pandemie traumatisiert | |

| | | |
|------------------|--|---|
| INT3, 305-306 | zu tun haben beziehungsweise ich glaube das die gravierende Veränderung bemerkbar ist und das man noch gar nicht wissen was und wie genau weil es ist noch kurz | |
| INT3, 311-312 | auf jeden Fall aber was das dann für Folgen und Konsequenzen wird man erst sehen vor allem für die Kinder und Jugendlichen vor allem für die Jugendlichen, die jungen Erwachsenen | |
| INT3, 316 | ich fürchte schon also es kommt quasi man würde rasch wieder im Stress sein | |
| INT3, 318-321 | rasch wieder die Wichtigkeit des Schlafes vergessen haben und rasch wieder holt das was jetzt oben drauf auf das was man eh schon stragiler ist aufgrund der Traumatisierung eben weniger schlafen das heißt man passt weniger auf sich auf man kriegt eher wieder Depressionen, Ängste, eher wieder ein Suchtverhalten etc etc. | |
| UK 1.4 | Schlafmedikation | Wurde vor der Pandemie Schlafmittel eingenommen. Wird aktuell oder wurde während der Pandemie Schlafmittel eingenommen, um erholsamen Schlaf zu bekommen. |
| INT1; 46+48 | Na | |
| INT2, 23 | Na, keine | |
| INT3, 259 | ja da haben wir auch die Daten | |
| INT3, 262 | Nein sehr merkbar was das. | |
| INT4, 17 | (...) ahm (...) ja so hat man hier teilweise mehr Schlafmedikation braucht | |
| INT4, 68 | in einem angemessenen Maß. | |
| INT4, 70 | man merkt schon das mehr benötigt wird. | |

| | | |
|---------------|---|---|
| INT4, 72 | aber man schaut a das ma auf Alternativen Baldriantropfen jo | |
| INT4, 78-79 | do hom ma die Dosis miaßn erhöhen, also de wos a hoibe Tabletten ghobt hom brauchen jetzt a gaunze. | |
| INT4, 84 | teilweise, aber teilweise hom ma do für an kurzen Zeitrahen a Tabletten ansetzen miaßn | |
| OK 2 | Erholung | Alles Allgemeine zum Thema Erholung. Was bedeutet Erholung für den einzelnen. |
| UK 2.1 | Erholungsfunktion | Veränderungen der Erholungsfunktion zu vor der Pandemie. |
| INT2, 77 | na, i bin genauso wie i immer woar. | |
| INT3, 267-270 | (...) ja das is eine gute Frage (...) also es is jo so wenn ma insgesamt so zu sagen angespannter is als sonst ist es auch schwieriger sich zu erholen oder regenerieren. Ähm (...) andererseits man hot die Zeit dazu ghobt und so vü Leit weil ma jo a net wirklich fortgehn hot können. Ma könnte ja sagen ausgehen is a Form von Erholung | |
| INT3, 272-273 | jetzt vielleicht net die aller gesündeste aber vielleicht trotzdem psychisch doch die wertvollste Freunde und so... | |
| INT4, 89 | Na. Also se san müder | |
| INT4, 91 | Müder, träger, lustloser ahm schwara für irgenda Klanigkeit zu motivieren animieren | |
| INT4, 104 | worn olle vü aktiver jetzt muast scho mehr mit erna reden kumts dama moch ma also jo | |
| UK 2.2 | Erholungsformen | Formen die zur Erholung angewandt wurden. Veränderungen der Erholungsformen. |
| INT1, 127 | ja da tua i hoit (...) ahm sehr vü lesen | |
| INT1, 129 | (...) rätseln | |

| | | |
|------------------|---|--|
| INT1, 133-134 | jo fernschaun a (...) jo net so stundenlaung so hin und wieder scho waun mi irgendwas interessiert aber jo. Wor für mi a gaunz gaunz schwierige Zeit | |
| INT1, 145-146 | ja hob mi mit Freindinnen troffen, i hob übern Summer gern im Gorten gearbeitet, i hob jetzt mittlerweile fost die gaunze Gortnorbeit übernommen. | |
| INT2, 91 | Zeitung lesen, des is wichtig. | |
| INT2, 94 | Fernsehen tua i hoit an gonzen Tog, weil wos soi i sunst tuan und mochn. | |
| INT3, 277-278 | ähm das war natürlich nicht möglich über lange Strecken Lockdowns siehe Lockdowns ecetera aber dafür worn irrsinnig vü Leit im Park laufen | |
| INT3, 280-282 | jo oder walken oder wü vü Leit spazieren gaungen san oder waundern warn also des wor scho also do hots a deutliche Zunahme gegeben. Also des is jetzt ka Statistik sondern eine Beobachtung | |
| INT3, 286-288 | Definitiv ob des alles ka Theater ka Kino ka was i ausgehn fortgehn was i net. Ob des wirklich wett machen hot können. Es wor zumindest mal so wies gsogt hom endlich hom sa sie ausschlofn können die Leute jetzt hom si mal müssen ja | |
| INT3, 292-293 | : is jetzt nicht Erholung aber des wissen sie wahrscheinlich auch sondern der Versuch was i net das an besser geht was auch immer. Auf alle Fäller der Alkoholkonsum ist gestiegen enorm (lacht) | |
| INT4, 96- 97 | ja, na wir hom so Ballspiele so ahm bei uns wird jo sowieso so a Alltagsbegleitende Maßnahme nennen wir des, am Nachmittag da werdn so Beschäftigungen mit erna gmocht. | |
| INT4, 99- 100 | Ballspiele, daun tuast mit erna, wos moina, gemeinsam singa ahm des homs friaha immer vü gerna gmocht. | |
| OK 3 | Sorgen und Ängste | Alle Sorgen und Ängste die geschildert wurden rund um die Themen Schlaf, Erholung und Coronapandemie |

| | |
|------------------|--|
| INT1, 51 | Na ehenter in der Nocht. |
| INT2, 57 | hmm... na eigentlich nicht weil i hob keine Sorgen und Ding.. |
| INT1, 189 | na solche Ängste hob i überhaupt net. |
| INT3, 218 | ahm da ham wir rausgefunden das schon auch was i oft ghört hob i bin wo im Traum jetzt ja |
| INT3, 220 | Mei Maskn vergessen |
| INT3, 222 | das ma so zusagen die Verpflichtung das ma si schützt oder auch die anderen. |
| INT3, 224 | oder was so diktiert wird von der Politik das mans auch einhaltet ma ka Strof kriagt oder so |
| INT3, 226-228 | aber natürlich entschuldige entschuldige die größte Angst oder die größte und das haben wir natürlich in den Studien auch herausgekriegt beziehungsweise abgefragt gefragt ist der stärkste ana da stärksten Faktoren ist das ma Aungst hot um ääähm das ma das an den Göd ausgeht also finanziell |
| INT3, 230-231 | also I glaub die zweite wor daun jetzt des betrifft die Pensionisten eher weniger daher hom de weniger reagiert ah den Arbeitsplatz |
| INT3, 233-234 | Obwohls entschuldige in Österreich jo a Kurzarbeitsmöglichkeit war des wor a net geheuer. Des wor den Leit net geheuer |
| INT3, 236-237 | wird i daun weiter mein Arbeitsplotz hom oder wos hast des jetzt für mi und werd i mit dem Göd auskuma und so weiter. |
| INT3, 253 | aber die finanziellen Sorgen und der Arbeitsplatz |
| INT4, 54- 55 | na es beschäftigts schon vü die Sorgen und Ängste wie wird's weita gehen und wenn in die Familien von de Bewohner Coronafälle iss an ... |
| INT4, 57 | ... dann merkt ma des schon. Se san sehr unruhig und sprechen a mit uns vü drüber |

| | | |
|------------------|--|---|
| INT4, 122-124 | na in der Familie oft sans de Angehörigen waun de Corona hom und wird do eh nix sei und daun erföhrens hoit von de Angehörigen wem de wieder augsteckt hom und waun des so in der Familie herumkreist und daun kriagns de Anrufe denan geht's schlechter und wird des wieder | |
| INT4, 130 | und weils net und weils kann Besuch kriagn diarfn | |
| OK4 | Corona | Auswirkungen der Maßnahmen und der Einschränkungen. Empfindungen über Maßnahmen. |
| INT1, 105 | Jo, sehr. SEHR. | |
| INT1, 163 | jetzt is so (...) i hob mi schon wohler gfühlt mit Corona, muss i ehrlich sogn. | |
| INT1, 171 | weil i so vü kenn die wos dreimoi gimpft san und trotzdem Corona kriagn, na | |
| INT1, 178-179 | jo und daun das i mein Mann ansteck und der is jo so... also gsundheitlich net so guat beinand is und das i hoid irgendwem von der Familie verlier an Corona | |
| INT2, 64 | Na gor nix. I finds genauso wies immer woar. | |
| INT2, 82 | Na, eigentlich nicht. | |