

Postadoleszenz im Wandel

Krisen und Erwachsenwerden

Ass. Prof. Mag. Dr. Ulrike Sirsch

Universität Wien, Fakultät für Psychologie, Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung

(Klaus Ranger Universität Wien)

universität wien

Krisen und Erwachsenwerden (Inhalt)

1. Teil

- 1. Erwachsenwerden – Kriterien

2. Teil:

- 2.1 Grundbedürfnisse u. zentrale „Aufgaben“
- 2.2 Empirische Evidenz - Wohlbefinden (Gen Z, Millennials)

3. Teil:

- 3.1 Problemanalyse – Erwachsenwerden in Krisenzeiten
- 3.2 Impulse für mögliche „to do“

universität wien

1. Teil

1. Erwachsenwerden - Kriterien

- **formale und rechtliche Kriterien (z.B. Volljährigkeit)**
- **objektive verhaltensnahe Kriterien (z.B. Auszug)**
- **psychologische Kriterien (z.B. Autonomie)**
- **subjektive Kriterien (Selbstzuordnung zu einer Altersgruppe)**

universität wien

Krampen, G., & Reichle, B. (2008). Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6. vollständig überarbeitete Auflage, S. 333–365). Psychologie Verlags Union.

Soziale Übergänge vom Jugend- ins Erwachsenenalter

(objektive verhaltensnahe Kriterien)

(1) Abschluss der Schule

(2) Auszug aus dem Elternhaus

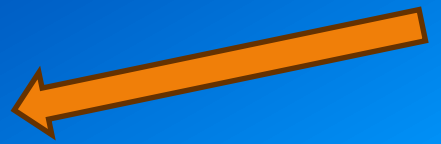
(3) Beginn der Berufstätigkeit

(4) Heirat

(5) Geburt des ersten Kindes



produktiver Bereich



reproduktiver Bereich

universität wien

Nurmi, E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. In R.M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed., pp. 85-124). Wiley.
Pinquart, M., & Grob, A. (2008). Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter. In R. K. Silbereisen & M. Hasselhorn (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (Enzyklopädie der Psychologie, Serie Entwicklungspsychologie, Bd. 5, S. 109–132). Hogrefe.

Soziale Übergänge in ausgewählten Ländern

- beeinflusst von wirtschaftlichen u. kulturellen Faktoren

Land	Region	Alter bei Auszug (aus dem Elternhaus) (2025	Alter bei (Erst)Heirat (Frauen/Männer) (2024)	Alter d. Mutter bei der Geburt des 1. Kindes (2024)	% Erwerbstätigkeit (20-29 J., alle Bildungsgr.) (2025)
Austria	Western Europe	25.2	32.8 / 35.4	31.2	74.6
Germany	Western Europe	24.1	-- (nicht verfügbar)	31.3	77.0
France		23.8	34.3 / 36.4 (2022)	31.1	66.9
Sweden	Northern Europe	23.1	35.2 / 37.4	31.8	69.9
Finland	Northern Europe	21.3	32.5 / 34.5	31.6	65.4
Italy	Southern Europe	30.2	34.2 / 36.7	32.6	47.6
Spain	Southern Europe	30.2	35.2 / 37.3	32.6	58.2
Greece	Southern Europe	30.9	31.4 / 34.2	32.2	56.2

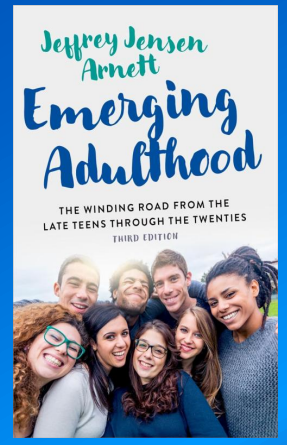
universität wien

Eurostat (2024, 2025) - verwendet wurden folgende Datensätze: yth_demo_030, demo_nind; tps00017 und yth_empl_010

Subj. Wichtigkeit von Kriterien, um als erwachsen zu gelten

Zustimmung in %

	Sirsch et al., 2009 Ö	Arnett, 2001 USA
Rollenübergänge		
Vollzeit berufstätig sein.	14	30
Langfristige Berufspläne entwickeln.	52	27
Eine abgeschlossene Ausbildung.	34	20
Verheiratet sein.	6	10
Mindestens 1 Kind haben.	6	7



Arnett (2024)

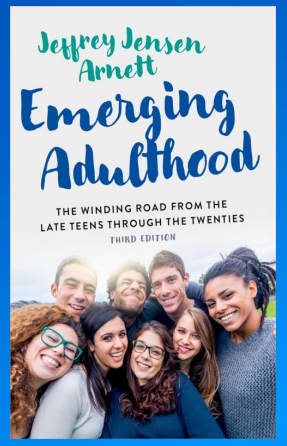
universität wien

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development, 8*(2), 133 –143. https://doi.org/10.1023/A:1026450103225
Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E. & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults and adults. *Journal of Adolescent Research, 24(3),* 275– 292. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00019.x

Subj. Wichtigkeit von Kriterien, um als erwachsen zu gelten

Zustimmung in %

	Sirsch et al. (2009)	Arnett (2001) USA
Individualistische Kriterien		
Verantwortung für die Konsequenzen der eigenen Handlungen übernehmen.	98 (1)	93 (1)
Entscheidungen auf der Basis persönlicher Einstellungen und Wertorientierungen treffen, unabhängig von elterlichen oder anderen Einflüssen.	87 (2)	83 (2)
Eine Beziehung zu den Eltern als gleich gestellter Erwachsener entwickeln.	71 (6)	73 (3)
Finanzielle Unabhängigkeit von den Eltern.	64 (8)	72 (4)
Nicht mehr im elterlichen Haushalt leben.	48	61 (9)

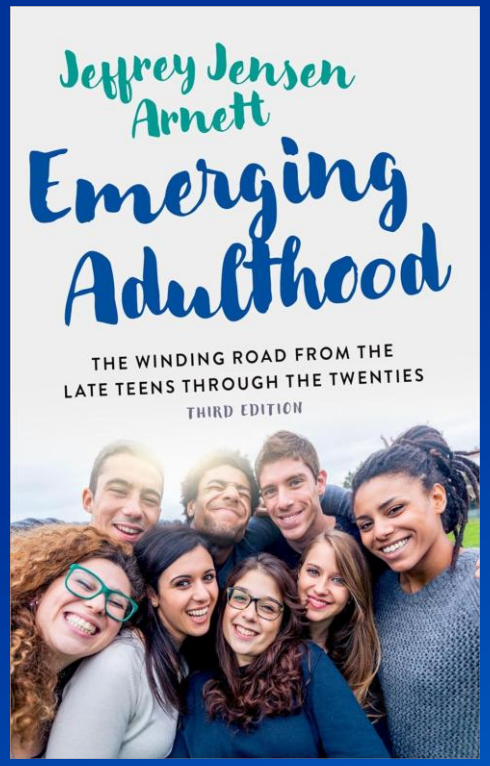


Arnett (2024)

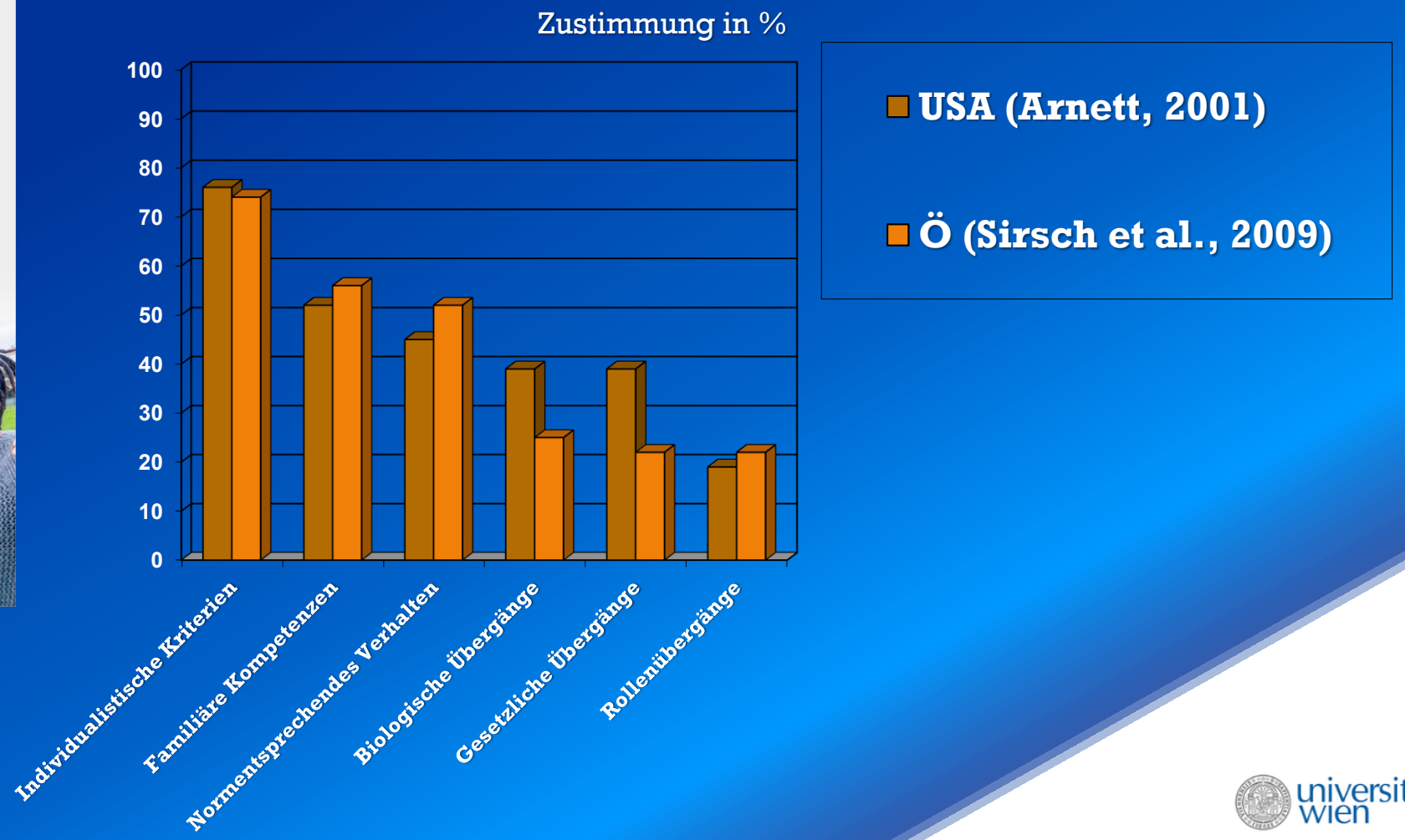
universität wien

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, *8*(2), 133 –143. https://doi.org/10.1023/A:1026450103225
Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E. & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults and adults. *Journal of Adolescent Research*, *24(3)*, 275– 292. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00019.x

Subj. Wichtigkeit von Kriterien, um als erwachsen zu gelten



Arnett (2004/2014/2024)



Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, *8*(2), 133 –143. https://doi.org/10.1023/A:1026450103225
Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E. & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults and adults. *Journal of Adolescent Research*, *24(3)*, 275– 292. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00019.x

2. Teil

2.1 Grundbedürfnisse und zentrale „Aufgaben“ in Jugend- u. jungem Erwachsenenalter

- **Identitätssuche:** Wer bin ich? - Entscheidungen in verschiedenen Lebensbereichen (als Hauptthema / „Krise“ in Jugend (lt. Erikson) u. angehendem Erwachsenenalter)
- **Unabhängigkeit / Autonomie** - eigenständig, selbstbestimmt zu werden (als ein zentrales psychologisches Grundbedürfnis)
- **Beziehung zu den Eltern zu einer auf Augenhöhe (um)gestalten** (→ Individuation) **/ soziale Beziehungen** - eingebunden sein in soziale Beziehungen (als weiteres psychologisches Grundbedürfnis)
- **sich selbst als kompetent erleben** – bei neuen Herausforderungen angehen (als drittes psychologisches Grundbedürfnis)

universität wien

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the xelf-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
Schneider, W. & Lindenberger, U. (2018). *Entwicklungspsychologie* (8. Auflage). Beltz.

Grundbedürfnisse und (mentales) Wohlbefinden

Psychologische Grundbedürfnisse

(als Teil der Selbstbestimmungstheorie, SDT, Deci & Ryan, 2000, s. auch 8th Self-Determinations Conference 2023: Opening Address Richard M. Ryan - https://www.youtube.com/watch?v=RAp8VpTfixk)

- **Autonomie** (als Eigenständigkeit)

= freiwilliges Engagement - selbstbestimmt (vs kontrolliert). Das Erleben von Autonomie wirkt sich tiefgreifend auf das individuelle Wohlbefinden aus.

- **Eingebundensein** (in soziale Beziehungen)

= Gefühl der Zugehörigkeit, wichtig sein für andere, sich respektiert und bedeutend fühlen, umsorgt werden und die Möglichkeit haben zu helfen.

- **Kompetenz** (als Erfahrung von Selbstwirksamkeit)

= bei der Ausübung von Tätigkeiten effektiv und erfolgreich fühlen, neue Herausforderungen angehen, Fähigkeiten entwickeln und Kompetenzen erweitern.

Wohlbefinden

Meta-Review (Ryan et al. 2022) - 60 Meta-Analysen unterstützen die empirische Evidenz der Wichtigkeit von „nee… satisfaction“ bzw. Frustration bezüglich positiver bzw. negativer Auswirkungen auf das Wohlbefinden (Ryan …

universität wien

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the xelf-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268. Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin, 148*(11-12), 813–842.

Wohlbefinden


(Klaus Ranger Universität Wien)

Lt. WHO (2026) ist Mentale Gesundheit „a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn and work well, and contribute to their community. It has intrinsic and instrumental value and is a basic human right.“

The WHO European Framework for Action on Mental Health (EFAMH) 2021-2025 (2021) - Rahmenplan zur Förderung der psychischen Gesundheit, Zeitraum 2021-2025 im Kontext der COVID.19-Pandemie

“Childhood, adolescence and young age are critically important stages of life for the mental health and well-being of individuals, not only because this is when young people develop **autonomy, self-regulation, social interaction and learning** but also because the skills and competencies formed in this period **directly influence mental health** for the rest of their lives” (WHO, 2021, S. 9).

…

“Compared with physical health literacy, **the level of mental health literacy** remains very **low**, which contributes to people not being able to effectively take care of their own mental health or seek help when necessary“ (WHO, 2021, S. 11).

universität wien

World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). WHO European framework for action on mental health 2021–2025. https://iris.who.int/bitstreams/9ac271a4-6c00-446c-8cb8-5e8cc2f7f9a8/download
World Health Organization. (2026, 11. September). *Mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

2. 1 Erwachsenwerden in Krisenzeiten



(Klaus Ranger Universität Wien)

Herausforderungen / Krisen u. mögliche Folgen ?

- Identitätsentwicklung
- wirtschaftliche Krisen (Inflation, Teuerung, unsicherer Arbeitsmarkt, …)
- globale Konflikte u. gesellschaftl. Krisen (Kriege, Klima, Digitalisierung, …)

?

universität wien

2.2 Empirische Evidenz – (mentales) Wohlbefinden

- **Deloitte (2026).** ***Global's 2026 Gen Z and Millennial Survey*** **(inkl. Österreichteil, Themenschwerpunkt: finanzielle Situation)**
- **Austrian Health Report (2025) (inkl. Schwerpunkt Gen Z, 2023)**
- **Ö3 Jugendstudie 2026 (Schwerpunkt Gen Z)**

universität wien

„The „Maybe Later Reality“ (Deloitte, 2026)

„vertagte Lebensplanung“ und finanzielle Situation

	Global GenZ/ Austrian GenZ (Jg. 1995-2007*)	Global Millennials/ Austrian Millennials (Jg. 1983-1994)
Delay of major life decisions (marriage, family, starting a family, business or furthering education) due to financial situation.	55%/ 54%	52%/ 48%
I struggle to pay all my living expenses each month.	34%/ 33%	34%/ 25%
I cannot afford to own a home.	51%/ 59%	40%/ 41%
I live paycheck-to-paycheck.	47%/ 49%	47%/ 44%
I feel financially insecure.	45%/ 48%	44%/ 43%
GenZ = Geburtsjahrgänge (Gjg.) zw. 1997-2012, es wurden keine TN jünger als 18 befragt → Gjg. von 1995 bis 2007		

Anmerkung:
N=22 595 (GenZ = 14 384, Millenials = 8 211), Daten wurden erhoben mittels online self-complete quest. zw. Nov. 2025 und Jän. 2026; beteiligt waren 44 Länder aus „North America, Latin America, Western Europe, Eastern Europe, the Middle East, Africa, East Pacific“;
$N_{Austria}$ = 500 ($GenZ_{Austria}$ = 300, $Millenials_{Austria}$ = 200)

universität wien

Deloitte (2026). *Global's 2026 Gen Z and Millennial Survey*. https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/genz-millennial-survey.html
Deloitte (Pressemitteilung, 13. Mai 2026). *Deloitte Studie: Junge Generationen zwischen finanziellem Druck und hoher Lernbereitschaft*. https://www.deloitte.com/at/de/about/press-room/2026/gen-z-millennial-survey-2026.html

Austrian Health Report (2024, 2025)[1]

Wie würden Sie Ihren psychischen oder seelischen Gesundheitszustand beschreiben?

Gesamt	sehr gut in %	gut in %	mittel-mäßig in %	schlecht in %	sehr schlecht in %
2025	30	41	21	6	2
2024	28	40	23	6	2

(repräsentative Studie, N=1004 Österreicher*innen, Sommer 2025, Institut für empirische Sozialforschung IFES).

Alter (Generation)	sehr gut in %	gut in %	mittel-mäßig in %	schlecht in %	sehr schlecht in %
bis 29 Jahre Gen Z)	23	38	25	10	4
30- 44 (Millenials)	28	43	21	6	2
45-59 Jahre (Gen X)	30	35	23	6	4 (+1% weiß nicht)
60 oder älter (Babyboomer)	36	44	15	4	1

14 % (sehr) schlecht !!!!

universität wien

[1] Austrian Health Report (2025, 2024), s. https://www.austrianhealthreport.at

Austrian Health Report (2023) – Schwerpunkt Gen Z

Wie würden Sie Ihren psychischen oder seelischen Gesundheitszustand beschreiben?

Alter (Generation)	sehr gut in %	gut in %	mittel-mäßig in %	schlecht in %	sehr schlecht in %
bis 29 Jahre Gen Z)	17	36	32	12	3

→ 15% (sehr) schlecht !!!!

- 28% haben eine **chronische Krankheit** (über alle Altersgruppen: 44%)
- 45% leiden (sehr) häufig unter **Müdigkeit, Schwächegefühlen oder Erschöpfungszuständen** (Durchschnitt 34%)
- **37%** **Kopfschmerzen** (Durchschnitt: 21%),
- **31%** **Konzentrationsstörungen** (Durchschnitt: 19%)
- **36%** (sehr) häufig **Zukunftsängste**

universität wien

Austrian Health Report (2023), s. https://www.austrianhealthreport.at

Ö3 Jugendstudie 2026

Ö3 Jugendstudie 2026 (veröffentlicht 15.4.2026): Gen Z (16-29 J.) 13 500 junge Menschen von insges. ca. 20 000 TN

Meine aktuelle Lebenssituation: Mir geht‘s …

sehr gut	eher gut	eher schlecht	sehr schlecht
Psychisch / seelisch			
22%	51%	22%	4%
körperlich			
32%	52%	14%	2%

Grundsätzlich habe ich mein eigenes Schicksal in der Hand u. kann mein Leben selbst bestimmen…

1 ja…volle Kontrolle	2	3	4	5	6 nein … liegt nicht in meiner Hand
23%	43%	23%	7%	2%	1%

Die Situation weltweit (Klima, Kriege, Armut, Diktaturen, Zuwanderung usw.)

	Zustimmung
… macht mir Angst…	59%
… ist halt so…	34%
… beschäftigt mich nicht wirklich …	7%

Diese 3 machen mir am meisten Sorgen …

(Auswahl – Ergebnisse ab 20%-Angaben, Mehrfachantworten)	Zustimmung
genug Geld haben	40%
leistbare Wohnungen	31%
soziale Unruhen	27%
Zuwanderung	24%
Wirtschaftskrisen	23%
Die Umwelt	23%
Allgem. Unsicherheiten	20%

universität wien

Was bedeutet es erwachsen zu werden? (Stimmungsbild)

(Stimmungsbild, N=35 Studierende, Alter: 18+, BA-Curr. Psychologie, WS 26/27)

Antwortbeispiele:

- **Selbstregulation:** Fähigkeit zum Umgang mit den eigenen Emotionen (und denen anderer), mit Rückschlägen / Veränderungen umgehen können, Impulsivität besser kontrollieren können
- **Selbstreflexion:** Fehler machen, diese bewusst wahrnehmen, reflektieren und daraus lernen
- **Ziele** verfolgen, Zukunftsplanung, Plan für sein Leben zu haben, Ziele und Träume haben und diese auch zu verfolgen
- **Platz in der Gesellschaft** einnehmen, Teilhabe am politischen Geschehen oder am Sozialleben

3. Teil

3. 1 Problemanalyse - Erwachsenwerden in Krisenzeiten



(Klaus Ranger Universität Wien)

- Identitätsentwicklung
- wirtschaftliche Krisen (Inflation, Teuerung, unsicherer Arbeitsmarkt, …)
- globale Konflikte u. gesellschaftl. Krisen (Kriege, Klima, Digitalisierung, …)

- Desorientierung
- Psych. Belastung
- Kontrollverlust
- finanzielle Sorgen
- Leistungsdruck
- Zukunftsängste
- Sinkende Planbarkeit v. Lebensperspektiven

universität wien

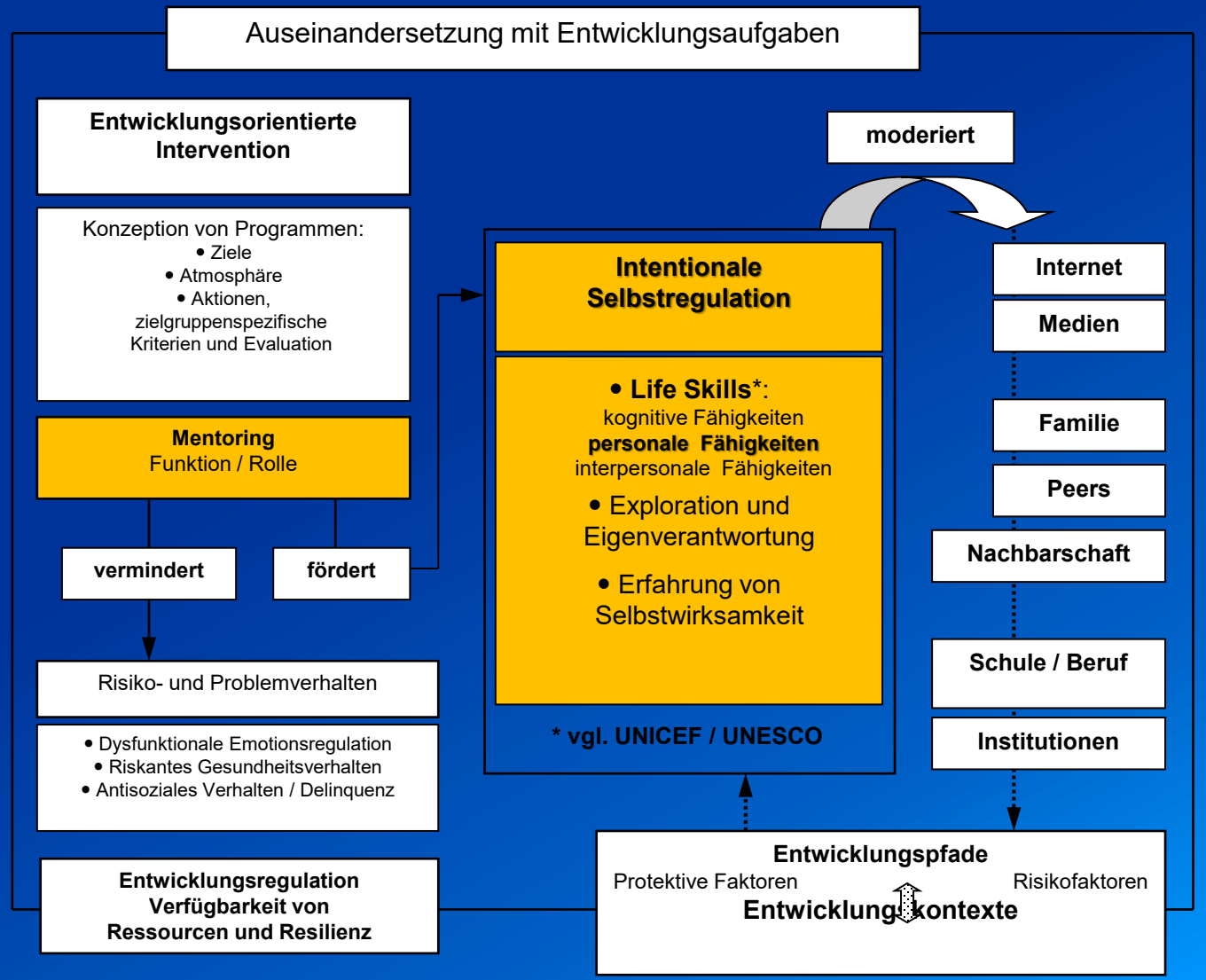
3.2 Impulse für mögliche „to do“

- **Wissens um psychische Gesundheit ausbauen**
  (z.B. Mental Health Days[1])

- **Förderung v. Selbstregulationskompetenzen**
  (z.B. Mentoring[2])

universität wien

[1] https://www.mentalhealthdays.eu/
[2] Dreher, E., Sirsch, U., Strobl, S & Muck, S. (2011). Das Jugendalter – Lebensabschnitt und Entwicklungsphase. In Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hrsg.), *6. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich* (S. 49-81). Wien: Eigenverlag.



Modell einer evidenzbasierten Entwicklungsförderung im Jugendalter

intent. Selbstregulation = Fokus auf:

- exekutive Funktionen d. Handlungskontrolle
- u. willentliche Zielerreichung (z.B.
  - ✓ Aufmerksamkeit fokussieren,
  - ✓ Anstrengung aufrecht erhalten,
  - ✓ Emotionen kontrollieren
  - ✓ Impulse hemmen

'Life Skills' … Fähigkeiten zu adaptivem und positivem Verhalten, das Individuen befähigt, sich **mit Anforderungen und Herausforderungen effektiv auseinanderzusetzen.**

Personale Fähigkeiten beinhalten:

- ➢ Stressbewältigung
- ➢ Umgang mit Gefühlen

(zit. nach Dreher et al., 2011, S. 74)

universität wien

Abb. 7, S. 71 aus: Dreher, E., Sirsch, U., Strobl, S & Muck, S. (2011). Das Jugendalter – Lebensabschnitt und Entwicklungsphase. In Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hrsg.), *6. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich* (S. 49-81). Wien: Eigenverlag.

Danke

universität wien