



# NACHHALTIGES WELL-BEING



## WOHLBEFINDEN IM FOKUS

Wohlbefinden und Gesundheit sind bestimmende Faktoren für ein „gutes Leben“. Der vielschichtige Begriff Well-Being steht für ein umfassendes persönliches wie gesellschaftliches Wohlbefinden. Das Fact Sheet zeigt anhand ausgewählter Beispiele, wie sich die Covid-Krise auf das subjektive Wohlbefinden ausgewirkt hat, wie es um das allgemeine Wohlbefinden der Bevölkerung steht und wie nachhaltiges Well-Being gestärkt wird.

### Was bedeutet Wohlbefinden?

Wohlbefinden (englisch: well-being) ist im allgemeinen Sprachgebrauch ein gutes körperliches, seelisches und soziales Befinden, also ein Zustand, „in dem es jemandem gut geht“ (Duden). Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Glück werden von einer Vielzahl an individuellen und gesellschaftlichen Faktoren geprägt.

**Generell lassen sich zwei Perspektiven unterscheiden:**

Das **objektive Wohlbefinden** bezieht sich auf günstige Lebensumstände und die Möglichkeiten und Fähigkeiten persönliche Lebensziele zu entfalten und zu verwirklichen.

Das **subjektive Wohlbefinden** bezieht sich auf die selbst wahrgenommene Zufriedenheit mit dem Leben, auf das Erfahren von Sinn und Glück als emotionalen Faktor des Wohlbefindens.

### Facetten von Well-Being

Wesentliche, miteinander verbundene Aspekte, die unser Wohlbefinden ausmachen:

- **Physisches Well-Being**  
gute subjektive Gesundheit, gesunder Lebensstil
- **Emotionales Well-Being**  
Selbstakzeptanz und -wirksamkeit, Ausgeglichenheit
- **Finanzielles Well-Being**  
Ökonomische Sicherheit, befriedigende Arbeit
- **Soziales Well-Being**  
gute Beziehungen und soziales Miteinander, Engagement
- **Spirituelles Well-Being**  
leitende Werte und Überzeugungen
- **Geistiges Well-Being**  
geistige Betätigung, Lernen und Wissen erweitern
- **Ökologisches Well-Being**  
gesunde Umwelt, nachhaltiger Lebensstil

# Well-Being während der Pandemie

Die Pandemie hat deutlich gezeigt, wie sehr die psychosoziale Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit miteinander verwoben sind und von zahlreichen äußeren Umständen mitbestimmt werden. Diverse Maßnahmen und Einschränkungen zum Schutz der Gesundheit haben sich im Lebensalltag vieler Menschen belastend ausgewirkt.

Wie stark in besonderer Weise **junge Menschen** betroffen waren - und nach wie vor sind - veranschaulichen folgende Studien:

Ergebnisse der deutschen COPSY-Längsschnittstudie zeigen die psychische Belastung für Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren. Stress und Ängste, psychosomatische Beschwerden und psychische Auffälligkeiten haben während der Pandemie zugenommen. Die letzten Befragungsergebnisse zeigen, dass die Belastungen nicht mehr so hoch sind, sie liegen aber noch nicht auf dem Niveau vor der Pandemie (Abb. 1).

Die Pandemie hat ganz klar aufgezeigt, wie essentiell

- Resilienz
- psychosoziale Gesundheit
- (Krisen-)Vorsorge
- soziale Unterstützung
- Sicherheit
- Gemeinschaft und Zugehörigkeit

für unser aller Wohlergehen sind.

Die österreichischen Daten der größten europäischen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (Health Behaviour in School-aged Children Study, HBSC) weisen ebenfalls auf eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hin.<sup>1</sup> Darüber hinaus hat die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher weiter zugenommen (Abb. 2).

Das **psychosoziale Wohlbefinden** ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen, für Lebenszufriedenheit, Leistungsfähigkeit und für die Bewältigung

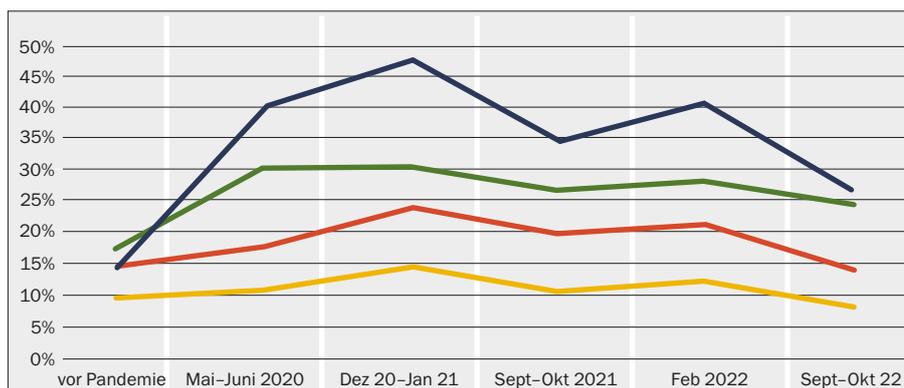


Abbildung 1: Lebensqualität und psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen, Quelle: Preprint der COPSY-Längsschnittstudie, Deutschland, 2023, eigene Darstellung

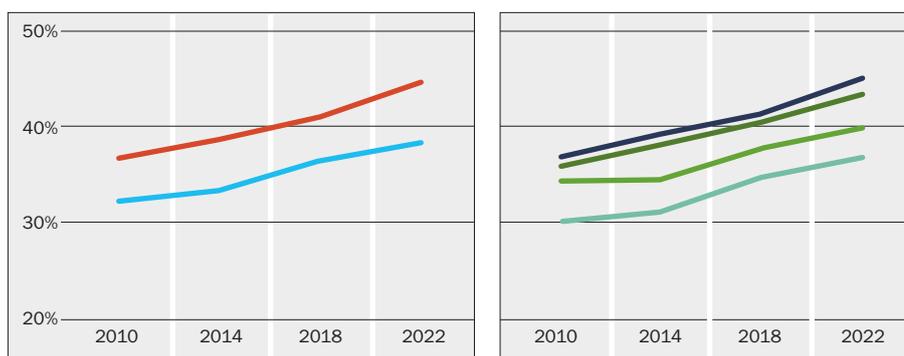


Abbildung 2: Psychische Gesundheit von österreichischen Kindern und Jugendlichen (Beschwerdelast in %), 2010 - 2022, Quelle: WHO-HBSC Studie

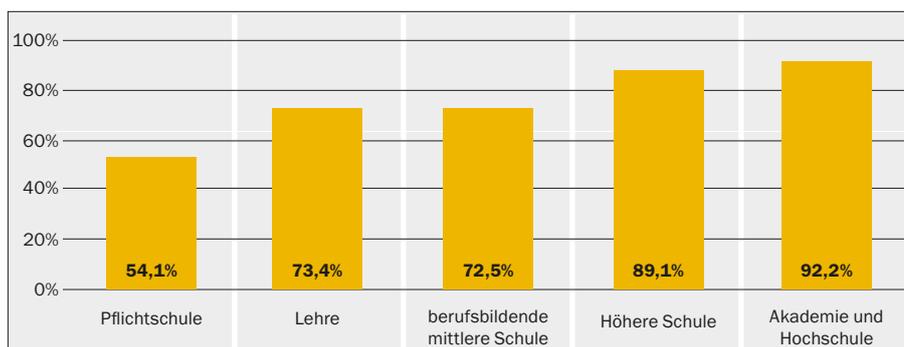


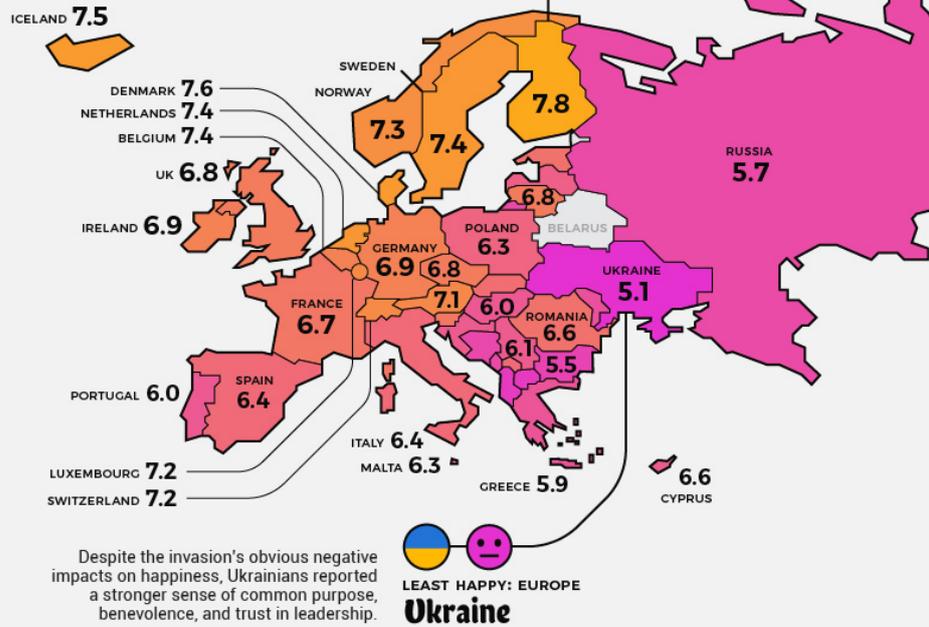
Abbildung 3: Subjektiver Gesundheitszustand und höchste Bildungsabschlüsse, Land OÖ, Statistik Oberösterreich, Daten: Statistik Austria, Gesundheitsbefragung 2019

1 <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

# Europe

**MOST HAPPY: EUROPE**  
**Finland**

Finland is the world's happiest country for the sixth year in a row.



Despite the invasion's obvious negative impacts on happiness, Ukrainians reported a stronger sense of common purpose, benevolence, and trust in leadership.

**LEAST HAPPY: EUROPE**  
**Ukraine**



Abbildung 4: Detailansicht der Daten im World Happiness Report für Europa, Grafik: Visual Capitalist, Quelle: World Happiness Report 2023

alltäglicher Herausforderungen. Dass das Thema seelische Gesundheit durch die Covid-Krise stärker als zuvor allgemein wahrgenommen wird, ist positiv zu sehen. Hervorzuheben ist auch, dass die Förderung der psychosozialen Gesundheit der Bevölkerung in allen Lebensphasen in den **Oberösterreichischen Gesundheitszielen 2021–2031** breit verankert ist. Zudem wird sich der Stellenwert von Well-being Strategien in Bildungseinrichtungen und Betrieben erhöhen.

## Gesellschaftliches Well-Being lokal und global

Lokal und weltweit gibt es verschiedene Theorien und Ansätze, das Wohlbefinden und damit auch die Lebensqualität der Bevölkerung zu ermitteln und regional zu vergleichen. Als Maßzahlen werden häufig die erwarteten gesunden Lebensjahre der subjektive Gesundheitszustand sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit herangezogen.

Bei der letzten Gesundheitsbefragung 2019 bewertete Dreiviertel (73,5%) der oberösterreichischen Bevölkerung ihren eigenen Gesundheitszustand mit „sehr gut“ bzw. „gut“. Die meisten OberösterreicherInnen schätzen ihre Gesundheit bis 64 Jahre positiv ein. Auswertungen nach Bildungsabschluss zeigen aber deutliche Unterschiede nach dem Bildungsgrad (Abb. 3). Investitionen in die Bildung sind mit Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden aber auch Chancengerechtigkeit eine beständige Herausforderung und politische Aufgabe.

Der **World Happiness Report** (Weltglücksbericht) weist im Jahr 2023 zum wiederholten Mal Finnland als das glücklichste Land der Welt aus. Österreich liegt mit Platz 11 (Score: 7,1) an vorderer Stelle. Der Report basiert auf weltweiten Umfragen zu Lebenssituation und Lebenszufriedenheit.

**Glücksfaktoren:** Einkommen, Gesundheit, jemanden zu haben, auf den man sich verlassen kann, das Gefühl der Freiheit, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen, Wohlstand und die Abwesenheit von Korruption – all das spielt eine wichtige Rolle bei der Bewertung der Lebensqualität. Neben den angeführten Beispielen gibt es weitere Varianten,

Well-Being zu messen und zu quantifizieren, wie etwa den OECD Better Life Index<sup>2</sup>, bei dem Österreich im guten Mittelfeld liegt, was die allgemeine Gesundheit betrifft.

## Nachhaltiges Well-Being – eine zentrale Aufgabe

Wales hat als erste Region in Europa eine „Future Generations Commissioner“ installiert und 2015 den „Well-being of Future Generations Act“ verabschiedet mit der Zielsetzung, das soziale, ökonomische, ökologische und kulturelle Well-Being heutiger und zukünftiger Generationen umfassend zu fördern.<sup>3</sup>



Abbildung 5: Umfeld von Well-Being für künftige Generationen, Quelle: Future Generations Commissioner for Wales, eigene Darstellung

2 <https://www.oecdbetterlifeindex.org/>  
3 <https://www.futuregenerations.wales/>

Das individuelle Wohlbefinden ist eine Quelle für Lebensfreude, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit, auf gesellschaftlicher Ebene für Produktivität und Wohlstand.

Oberösterreich ist ein Land mit hoher Lebensqualität und die allgemeine Lebenszufriedenheit der OberösterreicherInnen liegt auf hohem Niveau. Wie sehr globale krisenhafte Entwicklungen und Unsicherheiten das Wohlbefinden vieler Menschen unter Druck setzen, zeigten die Folgen der Pandemie. Vor dem Hintergrund großer gesellschaftlicher Herausforderungen wird die Relevanz von Well-Being Strategien in der Gesundheitsförderung, in Bildungsinstitutionen und in Betrieben zunehmen. Darüberhinaus sind Investitionen in nicht-materielle und soziale Qualitäten wie etwa eine intakte Natur, Resilienz, Chancengerechtigkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt von zentraler Bedeutung für umfassendes Wohlbefinden und Wohlergehen.

## Quellen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz u. Statistik Austria (Hrsg.), 2022: Österreichische Gesundheitsbefragung 2019  
> [https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Oesterreichische-Gesundheitsbefragung2019\\_Hauptergebnisse.pdf](https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Oesterreichische-Gesundheitsbefragung2019_Hauptergebnisse.pdf)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.), 2023: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern, Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22  
> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

Copsy Studie, Hamburg, 2023 (inkl. Preprint Ulrike Ravens-Sieberer et al., 2023)  
> <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>  
> [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4304666](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4304666)

Duden, 2023: Wohlbefinden. Bedeutung  
> <https://www.duden.de/rechtschreibung/Wohlbefinden>

Fonds Gesundes Österreich, 2021: Psychosoziale Gesundheit. Gesundheit für alle! Broschüre  
> [https://fgoe.org/medien/broschueren/broschuere\\_psy\\_soziale\\_gesundheit](https://fgoe.org/medien/broschueren/broschuere_psy_soziale_gesundheit)

Government of Wales, 2020: Wales's First "Future Generations Report" by the Future Generations Commissioner  
> <https://www.gov.wales/written-statement-wales-first-future-generations-report-future-generations-commissioner-wales>

Helter, T., Łaszewska A. u. J. Simon, 2022: Exploring the over-time, multifaceted impacts of three COVID-19 lockdowns on aspects of capability, wellbeing and mental health across vulnerabilities in Austria. In: Sci Rep 12, 16484 (2022)  
> <https://www.nature.com/articles/s41598-022-20977-z>

Kaman, A. et al., 2023: Ergebnisse der Copsy-Längsschnittstudie. In: Dt. Arztebl Int 2023; 120  
> <https://www.aerzteblatt.de/archiv/229355/Zwei-Jahre-Pandemie-Die-psychische-Gesundheit-und-Lebensqualitaet-von-Kindern-und-Jugendlichen-Ergebnisse-der-Copsy-Laengsschnittstudie>

Land Oberösterreich (Hrsg.), 2021: Oö. Gesundheitsziele 2021-2032  
> [https://www.gesundes-oberoesterreich.at/Mediendateien/Webfolder\\_OOE\\_Gesundheitsziele\\_2021\\_2032.pdf](https://www.gesundes-oberoesterreich.at/Mediendateien/Webfolder_OOE_Gesundheitsziele_2021_2032.pdf)

Statistik Austria, 2021: Wie geht's Österreich?  
> [https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Wie\\_geht\\_\\_s\\_OEsterreich\\_\\_2021.pdf](https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Wie_geht__s_OEsterreich__2021.pdf)

Statistik Austria, 2022: „So geht's uns heute“ (Welle 1: Q4/2021, Welle 2: Q1/2022, Welle 3: Q2/2022, Welle 4: Q3/2022)  
> <https://www.statistik.at/services/tools/services/publikationen/detail/1464>

Sustainable Development Solutions Network, 2023: World Happiness Report 2023  
> <https://worldhappiness.report>

University of Wisconsin System, 2021: Employee Well-Being  
> <https://www.wisconsin.edu/ohrwd/well-being/>

Visual Capitalist, 2023: Mapped: The World's Happiest Countries in 2023, Visualization: Global Happiness Index 2023  
> <https://www.visualcapitalist.com/worlds-happiest-countries-2023/>

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Trends und Innovation, Oö. Zukunftsakademie, Altstadt 30a, 4021 Linz  
+43 732 7720 14402 | [zak.post@ooe.gv.at](mailto:zak.post@ooe.gv.at) | [ooe-zukunftsakademie.at](http://ooe-zukunftsakademie.at)  
Redaktion: Dr. Klaus Bernhard (Projektleitung), Dr.<sup>in</sup> Maria Fischnaller, Mag.<sup>a</sup> Simone Hüttmeir |  
Grafik: [victorygraphics.com](http://victorygraphics.com) | Auflage: Juli 2023 | Titelfoto: Jacob Vizek | [unsplash.com](http://unsplash.com)  
Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>

