

Angebote zur psychischen Bewältigung der COVID-19 Pandemie

Bis heute zeigt sich, dass **Verhaltensmaßnahmen zentral für die Eindämmung der Pandemie** sind. Deshalb steht die Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten von Menschen ganz besonders in der Verantwortung, ihre Erkenntnisse und Beratungs- sowie Unterstützungsangebote zur Eindämmung der Pandemie und zur Bewältigung ihrer psychischen Folgen einzubringen.

Dieser Verantwortung kommen die Psychologie, die Psychotherapie und die Resilienzforschung in Forschung und Praxis nach, indem inzwischen **aussagekräftige Befunde zur Entwicklung der Belastungssituation** der Bevölkerung und **vielfältige Angebote zur psychologischen Unterstützung** erarbeitet wurden. Diese neuen Entwicklungen sollen nachfolgend skizziert und existierende Unterstützungsangebote aufgeführt werden.

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

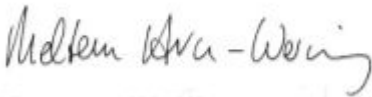
Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)

Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID)

18. März 2021



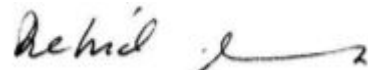
Dr. Meltem Avci-Werning

Präsidentin Berufsverband Deutscher
Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)



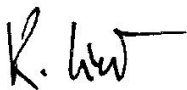
Prof. Dr. Markus Bühner

Präsident Deutsche Gesellschaft
für Psychologie e.V. (DGPs)



Dr. Dietrich Munz

Präsident Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)



Prof. Dr. Klaus Lieb

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH;
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Universitätsmedizin Mainz



Prof. Dr. Michael Bosnjak

Direktor Leibniz-Institut für
Psychologie (ZPID)

Ko-Autor*innen:

Prof. Dr. Cornelia Betsch (Universität Erfurt), Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier (Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP), Universität Greifswald), Dr. phil. Dipl.-Psych. Donya Gilan (Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH; Universitätsmedizin Mainz), Prof. Dr. Jürgen Margraf (Ruhr-Universität Bochum), Sabine Maur (Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz), Dr. Beate Mühlroth (Bundespsychotherapeutenkammer), Gita Tripathi-Neubart (Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, BDP), Dr. Bianca Vaterrodt (Deutsche Gesellschaft für Psychologie, DGPs).

Herausforderungen

Die aktuelle COVID-19-Pandemie stellt einen chronischen Stressfaktor und damit eine besondere Herausforderung an die psychische Anpassungsleistung von Menschen dar. Zwar ist bekannt, dass Anpassungsprozesse immer auch Stresserleben mit sich bringen, was somit nicht per se als ungewöhnlicher Umstand zu betrachten ist. Die Besonderheiten ergeben sich aus dem Umstand, dass es sich um eine **globale gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Bedrohungslage von kaum absehbarer Dauer und Tragweite** handelt bei gleichzeitig **massiv erschwertem Zugang zu Schutzfaktoren** (wie z. B. soziale, kulturelle und sportliche Aktivitäten während eines Shutdowns). Abgesehen von diesen globalen Faktoren, wirkt sich die Pandemie einschließlich der Maßnahmen auf jeden Einzelnen je nach Lebenswelt in unterschiedlichem Ausmaß aus, was zu psychischen Belastungen führen kann (z. B. fehlende Tagesstruktur durch Homeschooling oder Homeoffice, Einsamkeitserleben, Konflikte, Trauer um Angehörige, finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit). Dazu kommt, dass die **Veränderung von Maßnahmen und Zielgrößen für deren Lockerung** immer wieder die psychologische Flexibilität eines jeden Einzelnen erfordert und zum **Stresserleben** beiträgt. Hierbei sind die finanziellen Folgen als besonderer Belastungsfaktor hervorzuheben, da Studien zu früheren Finanz- und Wirtschaftskrisen bereits nachweisen konnten, dass finanzielle Verluste und existentielle Sorgen sowohl die körperliche Gesundheit bis weit nach der wirtschaftlichen Erholung beeinträchtigen sowie auf gesellschaftlicher Ebene das Vertrauen in öffentliche Institutionen schwächen und die Zustimmung zu politischen Extrempositionen fördern können.

Unter einer solchen speziellen Konstellation¹ steigt das **Risiko psychischer Belastungen und Störungen**; mehrere internationale psychologische Längsschnittstudien konnten dies bereits belegen².

Für Deutschland liegen aus dem [COVID-19 Snapshot Monitoring \(COSMO\)](#)-Projekt seit Beginn der Pandemie aussagekräftige Daten vor, die u. a. Auskunft über die Entwicklung der Belastungssituation und der Akzeptanz von Pandemie-Maßnahmen geben.

Es zeigt sich, dass das **Belastungsempfinden in allen Altersgruppen seit September 2020 gestiegen** ist und im Februar 2021 bisher noch nicht zu beobachtende **Höchstwerte** zu verzeichnen sind: Insgesamt 56% empfinden Mitte März ihre persönliche Situation als belastend, die Belastung ist in allen Altersgruppen gestiegen und ist bei Familien mit Kindern noch etwas höher (60%). Insbesondere Jüngere unter 30 Jahren sind besonders belastet und zeigen vermehrt Symptome wie Niedergeschlagenheit, Nervosität und Ängstlichkeit. Jüngere geben auch eher an, dass es ihnen im zweiten Lockdown schlechter geht als im ersten. Ende Februar hatten 23% der Befragten angegeben, schon einmal gezielt nach Informationen und Tipps gesucht zu haben, die sie dabei unterstützen könnten, ihre psychische Gesundheit zu erhalten oder zu stärken. 56% der die Allgemeinbevölkerung abbildenden Befragten empfinden ihre persönliche Situation momentan als belastend, bei Familien mit Kindern liegt dieser Wert bei ca. knapp 60%. Die Akzeptanz der einschränkenden Maßnahmen variiert mit dem Infektionsgeschehen, d. h. je höher die

¹ Eine ausführliche Beschreibung der Pandemie als chronischen Stressfaktor einschließlich der psychologischen Auswirkungen findet sich unter

<https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/1616-3443/a000574>

² Eine Übersicht empirischer Studien findet sich unter <https://www.konsortswd.de/ratswd/themen/corona/studien/>

Inzidenzraten, desto größer ist die Bereitschaft, Einschränkungen hinzunehmen. Gleichzeitig begrüßt eine Mehrheit Stufenpläne (68% der Befragten Anfang Februar 2021) sowie längerfristige Strategien wie Stufenpläne für den Umgang mit der Krise (81% Zustimmung), die idealerweise bundeseinheitlich formuliert sind (73% Zustimmung). Trotz erster lokaler Lockerungen sinkt das Vertrauen in die Regierung, Gesundheits Sorgen und die Wahrnehmung, dass die dritte Welle sehr bald bevorsteht, sind verbreitet. Insbesondere Jüngere unter 30 Jahren sind belastet (68%), im Februar stieg aber auch bei Älteren über 65 die Belastung an. Wer besonders belastet ist, findet auch eher die Maßnahmen übertrieben. In einer [Sonderbefragung in Thüringen](#), in der differenzierter die klinisch relevanten Belastungsparameter erfragt wurden, gab ein Drittel der Befragten an, Angst, Depressivität und Stress seit April 2020 erstmals verspürt zu haben. 12% dieser Personen vermuten, dass die Pandemie der Auslöser der Symptome ist und 27% gehen davon aus, dass die Corona-Krise zumindest zu Teilen zu den Symptomen beigetragen hat. Diese Befunde werden gestützt durch weitere Studien mit ähnlichen Ergebnissen wie z. B. der [NAKO-Gesundheitsstudie](#) mit deutschlandweit knapp 114.000 Befragten im Befragungszeitraum von März bis Ende April 2020. Hervorzuheben sind die besonders aktuellen Befunde aus der Copsy-Studie, die im Längsschnitt Kinder und Jugendliche in Deutschland begleitete und in einer aktuellen [Pressemitteilung](#) u. a. als Ergebnis präsentierte, dass vier von fünf Kindern und Jugendlichen im Januar 2021 angaben, durch die Pandemie unter Belastungen zu leiden. Als Erklärungen hierfür wurden u. a. vermehrte Konflikte in den Familien sowie schulische Probleme benannt.

Aus diesen Befunden ergeben sich die Herausforderungen, **der steigenden psychischen Belastung entgegenzuwirken**.

Auswahl verfügbarer Angebote

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) stellt [umfangreiche Informationen - differenziert nach unterschiedlichen Zielgruppen - zur Verfügung](#).

Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und der Verband universitärer Ausbildungsinstitute (unith) haben die Website www.psychologische-coronahilfe.de ins Leben gerufen. Dort finden Interessierte ein breites und niederschwelliges Beratungsangebot von Lagerkoller bis Therapiebedarf.

Für den Umgang mit Stress und Ärger während der herausfordernden Corona-Pandemie wurden speziell für Familien Hilfestellungen von Expert*innen für psychische Gesundheit der Universitäten Bochum und Marburg zusammengestellt <http://www.familienunterdruck.de>.

Unter <https://psychologie.uni-greifswald.de/corona-pandemie/> finden sich Videoclips und weitere Materialien für alle Altersgruppen, die bei psychischen Belastungen als 'Hilfe zur Selbsthilfe' genutzt werden können. Hier werden insbesondere auch gezielt die Gruppen der jungen Menschen/Studierenden angesprochen.

Psychotherapeutische Praxen beraten und behandeln auch während der Corona-Pandemie. Um einen ersten Termin zu bekommen, können sich Patient*innen direkt telefonisch an eine Praxis wenden. Außerdem hilft die bundesweite Hotline 116 117 dabei, einen freien Termin bei

Psychotherapeut*innen zu finden. Weitere Informationen finden sich unter:
<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>.

Unter www.psych4nurses.de bieten die Bundespsychotherapeutenkammer (BptK) und der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe ein psychotherapeutisches telefonisches Beratungsangebot für beruflich Pflegende an.

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) bietet eine kostenfreie Online-Kompaktversion des Programms zur Resilienzförderung „Auf Kurs bleiben“, welches insbesondere auf Kinder und Jugendliche ausgelegt ist. Auch für Erwachsene existieren (Online-)Angebote im Rahmen einer Resilienz-Ambulanz und über die Sonderseite mit Informationstexten und Medienbeiträgen zum resilienten Umgang mit COVID-19 (<https://lir-mainz.de/corona-uebersicht>).

Eine Sammlung von psychosozialen, psychologischen und psychotherapeutischen Hilfs- und Unterstützungsangeboten, die laufend aktualisiert wird, findet sich auf der Website der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz (www.lpk-rlp.de).