



# Psychische Gesundheit in Coronazeiten

Dipl.-Psych. Oliver Kunz

Webgespräch MedEcon Ruhr  
23.03.2021

  
Deutsche Gesellschaft für  
Verhaltenstherapie e.V.



## Die Pandemie betrifft jede\*n...

---

Fragebogen in eigener Praxis:

„Sind zwischen dem Zeitpunkt Ihrer Anmeldung und dem Therapiebeginn Ereignisse oder Veränderungen in Ihrem Leben eingetreten, die zu einer stärkeren Belastung geführt haben?“

Seit April 2020 haben 98% (n=49) der Pat. hier die Pandemie bzw. ihre Auswirkungen genannt



## ...aber manche trifft es mehr

---

Studie der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz (Bräscher, Jungmann, Germer & Witthöft)

Entwicklung der psychischen Belastung während des ersten Lockdowns (April/ Mai 2020) – Vergleich von gesunden, körperlich und psychisch erkrankten Menschen

Alle Gruppen zeigen einen deutlichen Anstieg der Belastung (auch gesunde und körperlich Erkrankte sind belasteter als psychisch erkrankte Menschen außerhalb des Lockdowns!)

Die Belastung von Menschen mit psychischen Erkrankungen „verdoppelt“ sich



## Belastungen aus mehreren Richtungen

---

Als belastend werden sowohl die Pandemie selbst (Angst vor Erkrankung, Angst vor Erkrankung Angehöriger) als auch Folgen der Schutzmaßnahmen beschrieben

Hinzu kommt, dass viele Kompensationsmöglichkeiten, Hilfsangebote dementsprechend wegfallen



## Belastungen aus mehreren Richtungen

---

- Soziale Isolierung, Einsamkeit
- Fehlende Vorhersagbarkeit, Kontrollverlust
- Finanzielle, berufliche Sorgen
- Familiäre Probleme (Enge, Betreuung, fehlende Kompensation)



## Zunahme psychischer Erkrankungen

---

- Stress führt im Verständnis eine Diathese-Stress-Modells bei vulnerablen Menschen zur Entwicklung psychischer Erkrankungen
- Anfragen bei ambulanten Praxen haben deutlich zugenommen
- (Teil-) Stationäre Behandlungsmöglichkeiten oft noch unklar oder auch mit langen Wartezeiten

## Veränderungen in der ambulanten psychotherapeutischen Arbeit

---

Formal: Möglichkeiten der Inanspruchnahme erhalten durch Schutzmaßnahmen, Videobehandlung, Telefonkonsultationen (90% der Pat. - eig. Praxis - haben an Präsenzbehandlung festgehalten)

Inhaltlich: Aufbau von Tagesstruktur rückte oftmals in den Fokus; Umgang mit Stressoren, um Kapazität für psych. Entwicklung zu schaffen; viele Therapieziele wurden unmöglich, Flexibilisierung notwendig



## Was können wir lernen, was wäre zu wünschen?

---

### **Für die ambulante Arbeit:**

- Flexibilisierung erhalten/ erhöhen
- (Noch) mehr Vernetzung im psychosozialen Hilfesystem, gemeinsame Planung





## Was können wir lernen, was wäre zu wünschen?

---

### **Für die Gesellschaft/ für uns alle:**

- Entwicklung von Lebenswirklichkeiten, in denen Krisen nicht zu solchen Ausmaßen von Belastung führen (Wohnen, Arbeit, Schule)
- Verbesserung der gesellschaftlichen Kommunikation (Sinnstiftung, Entwickeln eines gemeinsamen Narrativs)



**Webgespräch MedEcon Ruhr 23.03.2021**

---

**Vielen Dank!**