

Umgang mit psychischen Belastungen während der Corona-Pandemie

Warum hat die Corona-Pandemie Auswirkungen auf die psychische Gesundheit?

Das Leben mit der Corona-Pandemie bringt für viele Menschen eine Vielzahl an Risikofaktoren für psychische Belastungen mit sich. Zum einen führen die Maßnahmen zum Infektionsschutz dazu, dass wir unsere Lebensgewohnheiten stark an die aktuellen Empfehlungen und Vorschriften anpassen müssen, zum anderen sorgt die wirtschaftliche Situation bei vielen Menschen für existentielle Sorgen. Auch das Leben mit dem Risiko, selbst schwer zu erkranken oder andere Menschen anzustecken, sorgt für psychischen Stress. Dies kann zur Folge haben, dass Menschen unter vermehrten psychischen Belastungen leiden, welche insbesondere durch folgende Faktoren, die die Corona-Pandemie mit sich bringt, ausgelöst werden:

- Erleben von Kontrollverlust
- (Vorübergehender) Verlust von Sozialkontakten und positiven Aktivitäten
- Verlust von Tagesstruktur und Routinen
- Familiäre Konflikte, bis hin zu vermehrter häuslicher Gewalt
- Angst vor Infektionen und deren Folgen für sich selbst oder nahestehende Personen
- Zukunftssorgen
- Überforderungserleben durch neue oder gleichzeitige Aufgaben und Verantwortungen (z.B. Unterrichten von Kindern, Homeoffice...)

Wie wirkt sich die psychische Belastung während der Corona-Pandemie auf die Menschen aus?

Psychische Symptome, die durch die verstärkte Belastung auftreten können, umfassen:

- Vermehrte Sorgen und Ängste (z.B. Krankheitsängste, Zukunftssorgen...)
- Vermehrtes Grübeln
- Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug
- Gefühle der Einsamkeit, Traurigkeit, Wut und Hoffnungslosigkeit
- Gereiztheit und impulsives Verhalten
- Körperliche Symptome (z.B. Verspannungen, Schmerzen)
- Innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Appetitverlust oder -zunahme

Diese Symptome können eine normale Reaktion auf vorübergehende psychische Belastungen sein und sind noch kein Hinweis auf das Vorliegen einer psychischen Störung. Jedoch kann aus diesen Symptomen, wenn sie über längere Zeit andauern oder in ihrer Intensität zunehmen, im Verlauf eine psychische Störung entstehen. Deshalb ist es wichtig, in dieser schwierigen Situation auf die eigene psychische Gesundheit sowie der von nahestehenden Personen zu achten und frühzeitig für Entlastung zu sorgen.

Was kann man gegen psychische Belastung während der Corona-Pandemie unternehmen?

Es gibt eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten, die bei praktischen Fragen und Anliegen rund um die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen helfen können. Außerdem stehen verschiedene psychosoziale Beratungsangebote zu Verfügung, die bei spezifischen Fragestellungen über Telekommunikationsmedien (Telefon, Internet, Videotelefonie) erreichbar sind. Eine Auswahl an überregionalen Angeboten findet sich in der Linksammlung am Ende dieses Readers.

Unabhängig von Beratungs- und Informationsangeboten können auch folgende praktische Tipps im Umgang mit psychischer Belastung während der Corona-Pandemie helfen:

- Schaffe dir eine Tagesstruktur, versuche Routinen aufrechtzuerhalten und überlege dir Rituale, die du z.B. nach dem Aufstehen (z.B. Tagesplan schreiben, Gymnastik) oder vor dem Zubettgehen (z.B. Yoga, Tagebuch schreiben) durchführst.
- Plane bewusst Auszeiten ein, die für Entspannung sorgen. Nutze hierfür Strategien, die schon früher gut funktioniert haben (z.B. Spazieren oder Joggen gehen, Musik hören, Lesen, Malen, Fotos anschauen...) oder probiere neue Dinge aus (z.B. buche einen online-Yogakurs, schaue dir Konzerte oder Vorträge im Fernsehen/Internet an...)
- Bleibe im sozialen Kontakt und suche Möglichkeiten, diesen aufrecht zu erhalten (z.B. durch (Video-)telefonie, Briefe, über den Gartenzaun, beim Spaziergang...)

- Schaffe bewusst „Corona-freie“ Zeiten, spreche auch über andere Themen mit Familie und Freunden
- Begrenze deinen Zugang zu Nachrichten, nutze feste Zeiten (z.B. zweimal pro Tag) und Informationsquellen, um Auszeiten von besorgniserregenden Nachrichten und verunsichernden Neuigkeiten zu schaffen
- Sorge für eine regelmäßige Schlafroutine. Gehe ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und vermeide Mittagsschlafchen über 30 Minuten. Versuche dein Bett nur zum Schlafen aufzusuchen. Es kann auch hilfreich sein, direkt vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen zu essen und keine Substanzen zu konsumieren. Versuche dich vor dem Schlafengehen mit positiven Dingen zu beschäftigen, z.B. was am heutigen Tag gut gelaufen ist oder worauf du dich in den nächsten Tagen freuen kannst. Vermeide zu viel Medienkonsum, dies kann den Schlaf stören.
- Schaffe dir Freiräume und Allein-Zeiten, wenn du viel Zeit mit deiner Familie oder Mitbewohnern verbringst. Schau z.B. alleine einen Film, gehe alleine spazieren oder alleine Sport machen.
- Bewege dich und gehe regelmäßig nach draußen. Frische Luft und Sport bzw. Spaziergänge helfen dabei, auf andere Gedanken zu kommen.

Was kann ich tun, wenn ich bei einer anderen Person psychische Belastung wahrnehme?

Wenn du bei einer anderen Person Anzeichen für psychische Belastung wahrnimmst, spreche die Person darauf an und frage nach, ob sie mit dir darüber sprechen möchte. Versichere ihr, dass es nachvollziehbar ist, dass die Corona-bedingten Unsicherheiten und Einschränkungen zu vermehrtem Stresserleben führen und viele Menschen ähnliche Sorgen und Ängste empfinden. Frage sie, ob sie sich Unterstützung wünscht. Falls die Person den Wunsch nach Beratung hinsichtlich praktischer Fragestellungen hat, biete deine Hilfe bei der Suche nach Beratungsangeboten an. Ermutige die Person, Beratungsangebote und Unterstützungen anzunehmen. Wenn du dich damit wohlfühlst, biete der Person regelmäßige Gespräche und praktische Unterstützung an. Falls du dies nicht leisten möchtest oder kannst, verweise auf Organisationen oder Angebote, die gegebenenfalls dafür in Frage kommen.

Wann und wie sollte professionelle Hilfe einbezogen werden?

Einige Menschen entwickeln unter der aktuellen Situation sehr starke Sorgen und Ängste, sodass eine professionelle Unterstützung durch Fachleute notwendig wird. Hinweise darauf können sein:

- Andeutungen oder Verhalten, das auf Suizidalität hinweist
- Die Person sieht keine Möglichkeit, sich von ihren Ängsten und Sorgen abzulenken
- Hinweise auf häusliche Gewalt, z.B. auffällige Verletzungen oder dahingehende Äußerungen oder Andeutungen
- Vernachlässigung von Schutzbefohlenen, z.B. Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen
- Vermehrter Alkohol- oder Substanzkonsum
- Starke Schlafstörungen
- Starke Hoffnungslosigkeit und Interessensverlust
- Plötzliche, unvorhersehbare Stimmungsschwankungen oder sozialer Rückzug
- Äußerungen, die auf wahnhaftes oder psychotisches Erleben hinweisen (z.B. das Hören von Stimmen, ...)

Was, wenn die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte?

Wenn die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte und du dir Sorgen um sie machst, teile der Person deine Sorge um sie mit. Erkläre ihr, dass es unterschiedliche Ansätze und Kontaktmöglichkeiten gibt und es auch die Möglichkeit von anonymen oder kurzfristigen Beratungen und Hilfsangeboten gibt. Versichere der Person, dass auch während der aktuell geltenden Infektionsschutzmaßnahmen eine professionelle Unterstützung möglich ist, beispielsweise durch Videoberatung, telefonischen Terminen oder persönliche Treffen im Freien oder ausreichend großen Räumlichkeiten und unter Einhaltung der entsprechenden Schutzmaßnahmen. Letztendlich ist es immer die Entscheidung der Person, ob und wann sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Dränge sie nicht dazu, es sei denn, es liegen Hinweise auf Suizidalität oder die Gefährdung von Dritten vor. Falls konkrete Hinweise vorliegen, dass die Person sich oder anderen schaden könnte und die Person weiterhin keine Hilfe in Anspruch nehmen möchte, alarmiere den Rettungsdienst (112). Siehe hierzu auch *Richtlinien zum Umgang mit Suizidalität*.

Linkliste zu überregionalen Unterstützungsangeboten

Beratung zu psychischen Belastungen während der Corona-Pandemie:

- **Coronahotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP):** Die BDP-Corona-Hotline ist täglich von 8:00 - 20:00 Uhr erreichbar und für die Anrufenden kostenlos und anonym: 0800 777 22 44
- **Info-Telefon Depression:** Das bundesweite Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen kostenfrei den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen. Unter Telefonnummer 0800 3344533 zu folgenden Zeiten zu erreichen: Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 und Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr
- **Corona-Psycho-Hotline Baden-Württemberg:** Baden-Württembergweite Hotline für Beratungsanliegen rund um psychische Belastungen während der Corona-Pandemie. Täglich von 8:00-20:00 Uhr erreichbar unter: 0800 377 377 6 und unter www.psy hotline-corona-bw.de

Beratung bei häuslicher/sexualisierter Gewalt:

- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung unter www.hilfetelefon.de unterstützen sie Betroffene, Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte anonym und 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.
- **Opferhilfe des Weissen Rings:** Beratungsangebot für Opfer von Straftaten. Beratung telefonisch unter 116006 (täglich von 7-22 Uhr) oder online unter www.weisser-ring.de. Kostenfrei und anonym.
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch:** bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte. Kostenfrei und anonym unter 0800 2255530. Das online Angebot für Jugendliche ist unter www.save-me-online.de erreichbar.

Sorgentelefone:

- **Telefonseelsorge:** anonymes ehrenamtliches Sorgentelefon, das rund um die Uhr an 7 Tagen die Woche erreichbar ist unter Tel: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116123
- **SeeleFon:** Beratungstelefon für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Unter der Telefonnummer: 0228 71 00 24 24 (Mo bis Fr: 10:00-20:00, Mi bis 21:00 und Sa 14:00-16:00) oder per Mail seelefon@psychiatrie.de. Eine erste Antwort erfolgt wochentags (meist) innerhalb von 48 Std.
- **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche, Eltern):** Anonymes telefonisches Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche bei Fragen, Sorgen, Problemen und in kritischen Situationen. Kostenlos vom Handy- und Festnetz bundesweit erreichbar, Telefon: 116 111 (montags – samstags von 14 - 20 Uhr) oder online unter www.nummergegenkummer.de

Unterstützung in besonderen Lebenslagen:

- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“:** Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr und kostenlos unter der Rufnummer 0800/ 40 40 020 oder online unter <https://www.schwanger-und-viele-fragen.de/> zu erreichen. Beratung erfolgt zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt.
- **ProFamilia:** Online-Beratung bei allen Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft unter <https://www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/online-beratung.html>.
- **Pflegetelefon:** Schnelle Hilfe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei allen Anliegen rund um die Organisation, Durchführung und Unterstützungsmöglichkeiten bei der Pflege von Angehörigen. Das Pflegetelefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 20179131 und per E-Mail an info@wege-zur-pflege.de zu erreichen.
- **Bundskonferenz für Erziehungsberatung:** online Beratung für Jugendliche: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html> und Eltern: <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- **Suchtberatung:** anonym vom Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation online unter <https://bw-lv.beranet.info/>
- **Ehe- und Familienberatungsstellen:** Online Beratung der katholischen Ehe- und Familienberatungsstellen unter <https://freiburg.onlineberatung-efl.de/ueber-uns.html>
- **Psychosoziale Beratung:** Online Beratung der Caritas u.a. zu den Themen Psychosoziale Unterstützung, Ehe und Familie, Sucht, HIV, Schulden, Sucht, Leben im Alter und vielen anderen Themen unter <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>
- **Schuldnerberatung:** Das zentrale Verzeichnis aller anerkannten Schuldnerberatungsstellen in Deutschland ist einzusehen unter <https://www.vz-schuldnerberatung.de/>
- **Hotline des Bundeswirtschaftsministeriums für allgemeine wirtschaftsbezogene Fragen zum Coronavirus:** Erreichbar Mo – Fr 9-17 Uhr unter Telefon: 030 18615 1515
- **Infotelefon des Bundesgesundheitsministeriums zum Coronavirus:** Erreichbar Mo – Do 8 -18 Uhr, Fr 8 -12 Uhr unter Telefon: 030 346465100

Quellen

Bartholomäus, M., & Schilbach, L. (2020). Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2020). Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen. Abgerufen am 22.04.2020: <https://www.bmbf.de/de/corona-quarantaene-kann-angstzustaende-ausloesen-11142.html>

Hossain, Md & Sultana, Abida & Purohit, Neetu. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dz5v2>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.1. Abgerufen am 22.04.2020: <https://app.mhpss.net/resource/iasc-briefing-note-on-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-of-covid-19-outbreak>

Jacobi, F. (2020). Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten. Abgerufen am 29.04.2020: <https://www.psychologische-hochschule.de/?p=11846&preview=true>

Mental Health First Aid Australia (2020). Providing mental health first aid in the time of ‚social distancing‘. Abgerufen am 29.04.2020: https://mhfa.com.au/sites/default/files/providing_mhfa_in_the_time_of_social_distancing.pdf

Qiu J, Shen B, Zhao M, et al. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*.