

Empfehlungen zur psychischen Bewältigung der COVID-19 Pandemie

Im Juni 2020 haben sich der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK), die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und das Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) in einem gemeinsamen Konzeptpapier zu den psychologischen Herausforderungen, Zielen und Maßnahmen im Umgang mit der Corona-Pandemie geäußert. Zu den Kernthemen Stimmungswandel, Akzeptanz von Schutzverhalten, psychische Folgen, gesellschaftlicher Zusammenhalt und der Notwendigkeit einer repräsentativen Datengrundlage benennen die vier Organisationen zentrale Herausforderungen und empfehlen konkrete Maßnahmen, die bis heute Gültigkeit haben.

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 sowie zur **Akzeptanz von Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie** vorliegen, **vielfältige Präventions- und Interventionsangebote zur psychologischen Unterstützung** sowie zur Steigerung der Akzeptanz der Massnahmen entwickelt und **evidenzbasierte Empfehlungen** für Politik und Medien erarbeitet wurden. Diese neuen Entwicklungen sollen nachfolgend skizziert und Empfehlungen für Politik und Medien aufgeführt werden.

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 (Bundesverband 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 pathologischer 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 weiterer 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 ökonomische 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: 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. Die Akzeptanz der einschränkenden Maßnahmen variiert mit dem Infektionsgeschehen, d. h. je höher die Inzidenzraten, desto größer ist die Bereitschaft, Einschränkungen hinzunehmen. Gleichzeitig begrüßt eine Mehrheit 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, Gesundheitssorgen und die Wahrnehmung, dass die dritte Welle sehr bald bevorsteht, sind verbreitet. 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** und nachvollziehbare **langfristige Strategien zum Umgang mit der Pandemie zu entwickeln**, die einen **Bezug zum tatsächlichen Infektionsgeschehen** aufweisen und damit die Akzeptanz von Maßnahmen fördern.

Auch wenn Risikofaktoren in einem dynamischen Zusammenspiel stehen, konnten in Studien insbesondere folgende Gruppen als vulnerabel für psychische Belastungen identifiziert werden:

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (Transitionsalter): erhöhtes Risiko für psychische Belastungen und psychosomatische Beschwerden
- ältere und pflegebedürftige Menschen: erhöhtes Risiko unter Einsamkeit und Isolation zu leiden
- Personen mit psychischen Vulnerabilitäten und Vorerkrankungen: erhöhtes Risiko für Rückfälle, Symptomverschärfung und Stagnation
- Menschen, die an COVID-19 erkrankt waren und unter anhaltenden Symptomen leiden (Long-COVID): erhebliche Einschränkungen von Alltagsfunktionen und Arbeitsfähigkeit bei Long-COVID
- Menschen, die wegen COVID-19 auf der Intensivstation behandelt wurden: erhöhtes Risiko für posttraumatische Belastungssymptome
- pflegende Angehörige und Pflegeberufe: erhöhtes Risiko für Burnout, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen, Suchterkrankungen
- weitere Gesundheits- und systemrelevante Berufe: erhöhtes Risiko für psychische Belastungen (insb. Burnout, Depression)
- Menschen, die von Arbeitslosigkeit und Existenzsorgen bedroht oder betroffen sind: erhöhtes Risiko für Depressionen, Angst, Panik und problematischem Substanzkonsum
- Menschen mit Fluchtgeschichte/Geflüchtete: geringerer Zugang zu psychosozialen und psychotherapeutischen Angeboten; erhöhtes Risiko der Retraumatisierung

Verantwortungsvolles **Krisenmanagement** muss neben Maßnahmen des Infektionsschutzes immer auch **Maßnahmen zum Schutz der psychischen Gesundheit** umfassen.

Empfehlungen

- Bei der Ausarbeitung von Corona-Schutzmaßnahmen sollten politische Entscheidungsträger*innen auch der wissenschaftlichen Expertise der Psychologie stärker Gehör schenken, damit die dynamisch zusammenhängenden Risikofaktoren für psychische Störungen minimiert werden. Basierend auf den aktuellen Ergebnissen hinsichtlich nachlassender Akzeptanz der Maßnahmen sollte im Zuge dessen über einen Strategiewechsel diskutiert werden hin zu u. a. einfacheren Regeln, die stärker auf Belohnungs- als Bestrafungspunkte setzen und die gemeinsam erreichte Gewinne (wie z.B. niedrige Fallzahlen) schützen.
- Presse und Medien übernehmen in der Pandemie eine entscheidende psychoedukative Funktion, indem sie psychoedukative Expertise vermitteln. Konsultiert werden sollten nur fachlich ausgewiesene Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die über die Expertenvermittlungen der unterzeichnenden Institutionen recherchiert werden können.
- Die Präsentation von (prominenten) Positivbeispielen hinsichtlich der Pandemie-Bewältigung sollte weiter gefördert werden. Positivbeispiele können im Sinne eines Modelllerns als Vorlage für die eigene Bewältigung der Pandemie und ihrer Konsequenzen genutzt werden. Zielgruppengerechte Modelle (z. B. populäre Sportler*innen oder Musiker*innen für junge Menschen) können zudem die Akzeptanz und den sozialen Zusammenhalt in der Krisensituation stärken.
- Die universelle Prävention sollte gestärkt werden, zum Beispiel anhand digitaler Angebote für die Allgemeinbevölkerung zu Schlafhygiene, Bewegung und Ernährung. Gleichzeitig sollten positive Aspekte und Chancen für die psychische Gesundheit stärker in den Vordergrund gerückt werden, wie zum Beispiel entstandene flexiblere Lösungen der Arbeitsgestaltung oder das Erkennen und Nutzen persönlicher Potenziale. Auch für diesen Zweck könnten verstärkt prominente Rollenmodelle einbezogen werden, die den Zugang zu einzelnen Zielgruppen (z. B. jungen Menschen) erleichtern.
- Um den vielfältigen psychischen Belastungen der Bevölkerung zu begegnen, muss die psychotherapeutische Versorgung während der Corona-Pandemie aufrecht erhalten werden. Hierfür müssen beispielsweise die Barrieren für die Nutzung digitaler Formate in der Regelversorgung

weiter minimiert werden, was konkret bedeutet, psychotherapeutische Akutbehandlungen und Gruppentherapien per Video zu ermöglichen.

- Durch niederschwellig zugängliche, kurzzeitige Angebote wie einmalige Beratungsgespräche und, wenn erforderlich, anschließende [Akut-](#) oder (interprofessionelle) Kurzzeitbehandlungen soll die Entwicklung von psychischen Störungen reduziert und einer Stigmatisierung von Inanspruchnahme psychologischer Unterstützung vorgebeugt werden.

- Für die oben genannten Risikogruppen sollten vermehrt zielgruppengerechte, niederschwellige und barrierefreie Präventionsangebote, wie zum Beispiel Internetangebote, Telefonhotlines und Krisendienste entwickelt und finanziert werden.

- Um insbesondere auch belastete ältere Menschen und Menschen in Pflegeheimen zu erreichen, müssen Psychotherapeut*innen außerdem in der Lage sein, psychotherapeutische Hilfe uneingeschränkt per Telefon zu erbringen.

- Die zielgruppenadäquate und evidenzbasierte Impfkommunikation sollte einen großen Stellenwert einnehmen, um die Pandemie zu bekämpfen. Politik und Medien sollten sich dabei ausschließlich qualitätsgesicherte wissenschaftliche Kommunikationsstrategien zunutze machen, wie beispielsweise das [Kommunikationshandbuch zum COVID-19-Impfstoff](#) oder die [Faktenbox des Harding Zentrums für Risikokommunikation](#).

- Maßnahmen wie Impfen und Testen (z. B. Schnell-/Selbsttests) können die Selbstwirksamkeit in der Krisenbewältigung erhöhen. Verzögerungen, Missinformationen und Unwissenheit können den Erfolg der Maßnahmen gefährden. Handlungsrelevantes Wissen sollte niederschwellig und aktiv kommuniziert werden; der Zugang zu den Maßnahmen sollte so einfach wie möglich sein.

- Der Zugang zu Beratung und Unterstützung durch Psycholog*innen in der Schule für Kinder und Jugendliche, Lehrkräfte, Schulleitungen und andere Schulangehörige muss auch in der Pandemie gesichert bleiben und in Erwartung einer Zunahme von psychischen Problemen in der Schule zukünftig ausgebaut werden.

- Psychosoziale Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche wie Schulsozialarbeit, wohnortnahe Sozialarbeit, ambulante und stationäre Jugendhilfemaßnahmen, Beratungsstellen sollen intensiviert werden. Für die Entwicklung von Resilienz sind auch strukturelle Bedingungsfaktoren und Unterstützungsmaßnahmen speziell in vulnerablen Entwicklungsphasen essenziell.

Chancen und Möglichkeiten

Neben den eindeutigen Belastungen für die Allgemeinbevölkerung durch die Pandemie und die assoziierten Maßnahmen, weisen Studien jedoch auch auf positive Konsequenzen und Potenziale hin, die ebenfalls zur Entwicklung von Empfehlungen zur Pandemie-Bekämpfung beitragen können. Aus der Gruppenforschung ist bekannt, dass gesellschaftliche Krisen- und Bedrohungssituationen den sozialen Zusammenhalt fördern, was sich auch in der aktuellen Pandemie-Situation beobachten lässt. Studien konnten auch nachweisen, dass viele Menschen in ihrem Alltag positive Veränderungen bemerken (z. B. Pritchard et al., 2020: 85% der Befragten gaben an, lockdownbedingte Veränderungen in ihrem Alltag beibehalten zu wollen). Solche Chancen und Möglichkeiten gezielter zu erkennen (z. B. Fortschritt der Digitalisierung im privaten und öffentlichen Bereich, global reduzierte CO²-Emissionen seit Pandemie-Ausbruch), aufmerksamkeitswirksamer zu präsentieren und zu nutzen, kann ebenfalls einen resilienten Umgang mit der gegenwärtigen Belastungssituation fördern und Möglichkeiten für zukünftige Pandemien oder andere gesellschaftliche Herausforderungen erzeugen (z. B. Klimakrise).

Die Krise verdeutlicht zudem, dass flexible, schnelle Lösungen und eine effiziente Kommunikation von allen Seiten möglich sind – ein Zustand, der im durch komplizierte Regelwerke geprägten bürokratischen Deutschland unbedingt beibehalten werden sollte. Diese Krise macht zudem wie ein Brennglas oder Katalysator auf andere Krisen und Missstände in unserer Gesellschaft aufmerksam. So treten bislang vernachlässigte Risikogruppen wieder stärker in den Fokus und bestehende

Misstände werden lauter, was die Forderung nach Lösungen nur deutlicher macht. Diese Krise birgt daher auch die Chance, Barrieren für die Nutzung digitaler Formate in der Regelversorgung weiter zu minimieren sowie niedragschwellige Präventionsstrategien und nachhaltige Konzepte für zukünftige vergleichbare Krisen zu entwickeln.

Literaturverzeichnis

Brakemeier, E.L., Wirkner, J., Wurm, S., Christiansen, H., Luecken, U., & Schneider, S. (2020). Die Covid-19-Pandemie als psychologische Krise: Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht für Klinischen Psychologie und Psychotherapie. Zeitschrift der Klinischen Psychologie und Psychotherapie, 49, 1-31. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>

Kunzler, A. M., Stoffers-Winterling, J., Stoll, M., Mancini, A. L., Lehmann, S., Blessin, M., Gilan, D., Helmreich, I., Hufert, F., & Lieb, K. (2021). Mental health and psychosocial support strategies in highly contagious emerging disease outbreaks of substantial public concern: A systematic scoping review. PloS one, 16(2), e0244748. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244748>

Kunzler, A. M.*, Röthke, N.*, Günthner, L., Stoffers-Winterling, J., Tüscher, O., Coenen, M., Rehfuess, E., Schwarzer, G., Binder, H., Schmucker, C., Meerpohl, J. J., & Lieb, K. (in press). Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses. Globalization and Health.

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/>