

Psychische Folgen der Corona-Pandemie

Angststörungen nehmen zu

Als Reaktion auf akute Bedrohung hat Angst eine lebenswichtige Funktion. Sie soll uns schützen und bei Bedarf warnen vor potenzieller Gefahr. Wir haben dann die Möglichkeit, uns entweder auf das Risiko und die Bedrohung einzulassen oder den Rückzug anzutreten – dies ganz wie in der Urzeit.

Betrachtet man die jährlichen Analysen der R&V-Versicherung, die in regelmäßigen Abständen versuchen, die „Ängste der Deutschen“ zu quantifizieren, so stellt man fest, dass historisch gesehen auch in neuerer Zeit relevante Bedrohungsereignisse immer von einem Anstieg des allgemeinen Angstgefühls begleitet waren. So führten Arbeitslosigkeit, Kriege, Regierungskrisen, Wirtschaftskrisen, Terroranschläge und Amokläufe nahezu regelhaft zu einem deutlichen Anstieg des allgemeinen Angstniveaus. Nicht selten wurde dabei nicht so sehr das Ereignis an sich als bedrohlich empfunden, sondern die potenziellen, damit verbundenen psychosozialen Folgen, die im Verlauf beispielsweise eine wirtschaftliche Bedrohung für den Einzelnen zur Folge haben konnten (R&V-Versicherung 2020). Demzufolge spielt auch die Corona-Krise eine große Rolle hinsichtlich der Entstehung von Ängsten und anderen psychischen Symptomen.

Depressive Verstimmungen

Lagen im Frühjahr 2020 noch so gut wie keine Studien zur Häufigkeit von möglichen psychischen Folgen der Corona-Krise vor, existiert mittlerweile bereits eine beachtliche Anzahl von Publikationen, die sich mit unterschiedlichen Aspekten von Angst und anderen psychischen Symptomen im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie beschäftigen.



Trotz Impfungen und Testungen: Corona macht vielen Menschen Angst.

FOTO: DPA/PETER KNEFFEL

Bereits früh zeigte sich, dass Ängste in der Allgemeinbevölkerung zunahm (Wang et al. 2020). So berichteten über die Hälfte der befragten Personen über zum Teil erhebliche psychische Belastungen. Fast 30 Prozent der Befragten gaben moderat bis schwer ausgeprägte Angstsymptome an. Neben Angst stellten sich aber auch andere psychische Beschwerden, wie zum Beispiel depressive Verstimmungen ein. So berichteten knapp 17 Prozent über eine moderate bis schwere depressive Symptomatik. Eine Ende März 2020 in Deutschland durchgeführte Online-Umfrage bei 6500 Personen berichtete das Auftreten von Angst und Stresssymptomen bei über 50 Prozent der Befragten (Petzold et al. 2020a). Auch der Krisendienst Psychiatrie in Ober-

bayern beobachtete analog steigende Inzidenzzahlen von Covid-19 auch eine steigende Anzahl von mit Covid-19 in Zusammenhang stehenden psychischen Krisen.

Berücksichtigt werden muss bei diesen Erhebungen allerdings, dass die Befragungen fast durchgehend mit einfachen Screening-Skalen durchgeführt werden. Deren Auswertung erlaubt zwar, auf das Vorliegen einer ängstlichen und/oder depressiven Symptomatik zu schließen, der Nachweis einer psychischen Erkrankung im Sinne einer Diagnose ist mit diesen Instrumenten allerdings nicht möglich. So müssen für die Diagnose einer Depression oder Angststörung noch eine Reihe weiterer Symptome vorliegen und hinsichtlich Dauer und Intensität der Symptomatik ein gewisser

Schwellenwert überschritten werden.

Ein besonderes Risiko für psychische Belastung im Zusammenhang mit der Corona-Krise tragen beispielsweise Mitarbeiter*innen des Gesundheitswesens, die im Rahmen ihrer Tätigkeit derzeit einem erheblichen Dauerstress ausgesetzt sind. Ebenso stellen vorbestehende psychische Erkrankungen einen wichtigen Risikofaktor dar, sowohl im Hinblick auf eine Verschlechterung der psychischen Störung als auch hinsichtlich des Infektionsrisikos. Besondere Schwierigkeiten haben dabei beispielsweise Patienten*innen mit Demenzerkrankungen, schizophrenen Psychosen oder bipolaren Störungen, deren kognitive Fähigkeiten krankheitsbedingt oftmals eingeschränkt sind, sodass sie Schwie-

rigkeiten haben, Hygienemaßnahmen einzuhalten, die Notwendigkeit von Maßnahmen zur sozialen Distanz zu verstehen oder selbstständig Desinfektionsmaßnahmen durchzuführen.

Umfassende Information

Zu den wichtigsten Empfehlungen zur Minimierung psychosozialer Folgeerscheinungen der Pandemie gehören insbesondere eine umfassende Information und Aufklärung sowohl der Allgemeinbevölkerung als auch des medizinischen Personals. Zudem sollten Prävention und Gesundheitsförderung in der Allgemeinbevölkerung ansetzen. Eine Resilienzstärkung durch tagesstrukturierende Maßnahmen, Sport und

Bewegung sowie eine gesunde Ernährung sind hier von entscheidender Bedeutung. Psychotherapeutische oder psychiatrische Schwerpunktinterventionen sollten für Risikogruppen überlegt werden. E-Mental-Health-Angebote und telemedizinische Ansätze halten gerade in Zeiten der Pandemie verstärkt Einzug auch in die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung.

Zentral für durch die Corona-Krise belastete Menschen sowie für Patientinnen und Patienten mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen ist das Ernstnehmen, Anerkennen und Aussprechen der eigenen Ängste und Sorgen. So ist im ersten Schritt wichtig, zu erkennen, dass Lockdown und Quarantänemaßnahmen, aber auch andere Formen der Alltagsbeschränkungen unsere Möglichkeiten stark begrenzen, den Tag nach den Erfordernissen und Wünschen zu gestalten. Umso mehr kommt es darauf an, Routinen zu etablieren und aufrechtzuerhalten, auch wenn wir in unserem Aktionsradius beeinträchtigt sind. Des Weiteren sind körperliche Aktivität und Sport wichtig. Zudem zeigen Studien, dass unsere seelische Befindlichkeit entscheidend vom Medienkonsumverhalten abhängt. Ein Übermaß an Information, eine zeitlich überbordende Beschäftigung mit den Themen sowie eine unkritische Selektion der Informationsquellen tragen oft erheblich zu einer Verschlechterung der seelischen Verfassung sowie zur Entwicklung von Ängsten und depressiven Verstimmungen bei. Ein- bis zweimal Nachrichten einholen pro Tag ist mehr als ausreichend!

> PETER ZWANZGER

Der habilitierte Autor ist Ärztlicher Direktor des KBO-Inn-Salzach-Klinikums, Vorsitzender der bayerischen Direktorenkonferenz und Präsident der Gesellschaft für Angstforschung.

Bayerische Verdienstmedaille in Silber

Ehrung für Josef Mederer

Am heutigen 25. Juni erhält Oberbayerns Bezirkstagspräsident Josef Mederer (CSU), die Bayerische Verdienstmedaille in Silber. Aus diesem Anlass würdigte der Präsident des Bayerischen Bezirkstags, Franz Löffler (CSU), die herausragenden kommunalpolitischen Verdienste Mederers im Blick auf die dritte kommunale Ebene. So habe sich Mederer, der von 2013 bis 2018 auch an der Spitze des Verbands als Präsident des Bayerischen Bezirkstags gestanden hatte, stets auf der Grundlage der christlichen Sozialethik für die Belange der Men-

der dritten kommunalen Ebene zu belassen, würdigte Löffler das Engagement seines Amtskollegen aus Oberbayern.

In jüngster Zeit habe sich Mederer dann für ein modernes Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (PsychKHG) und dessen Umsetzung stark gemacht. Hier hob Löffler ganz besonders Mederers Verdienst für die Einführung und Etablierung des Psychiatrischen Krisendienstes hervor, der zuerst im Bezirk Oberbayern flächendeckend mit einer rund um die Uhr erreichbaren Krisenleitstelle eingeführt wurde und längst zu einem großen Erfolg geworden ist. So gelang es Josef Mederer auch mit diesem Projekt, die Entstigmatisierung der Psychiatrie in der Gesellschaft ein wichtiges, weiteres Stück voranzubringen.

Auch in der Regionalkultur setzt Mederer seit Jahrzehnten wichtige Impulse und Akzente. Sie ist für ihn ein besonders markantes Zeichen einer bürgernahen Bezirke-Politik, die unmittelbar bei den Menschen verankert ist. Die oberbayerischen Freilichtmuseen, die bezirkliche Bildungsrichtung Kloster Seon und vieles mehr zeugen von Mederers leidenschaftlicher Arbeit auch auf diesem Gebiet eindrucksvoll.

So zeuge die Verleihung der Bayerischen Verdienstmedaille in Silber von der hohen Wertschätzung, die Josef Mederer weit über den Bezirk hinaus erfahre. Auch in der Präsidentenrunde auf Verbandsebene, im Hauptausschuss und in der Vollversammlung haben sein Wort und seine Erfahrung weiterhin großes Gewicht, betonte Löffler in seiner Würdigung und gratulierte Mederer zu dessen Auszeichnung von Herzen. > U. L.



Josef Mederer (CSU), Präsident des Bezirkstags von Oberbayern

FOTO: BEZIRK OBER-BAYERN

schen mit Behinderungen eingesetzt. Durch sein aktives Eintreten gelang in diesem Kontext nicht nur die Bündelung der ambulanten und stationären Eingliederungshilfe unter dem Dach der Bezirke, sondern auch die Zusammenführung der Zuständigkeiten bei der Hilfe zur Pflege in bezirklicher Hand.

Als später die Privatisierung der Forensik (Maßregelvollzug) im politischen Raum stand, habe Mederer mit Erfolg und Beharrlichkeit dafür gestritten, diese weiterhin als hoheitliche Aufgabe bei

VERANTWORTLICH für beide Seiten: Bayerischer Bezirkstag, Redaktion: Ulrich Lechleitner

Krisennetzwerk Unterfranken hat sich in den ersten 100 Tagen als Erfolgsmodell erwiesen

Oft genügt schon ein Telefongespräch

Als Erfolgsmodell hat sich das Krisennetzwerk Unterfranken bereits in seinen ersten 100 Tagen erwiesen. Unter der Nummer 0800 / 655 3000 „haben seit dem 1. März rund 1100 Anruferinnen und Anrufer die Leitstelle erreicht“, so deren Ärztliche Leiterin, Simona Kralik. Das seien im Durchschnitt elf Anrufe pro Tag. Das Krisennetzwerk Unterfranken ist Teil der Krisendienste Bayern, die die bayerischen Bezirke derzeit aufbauen, um Menschen in seelischen Notlagen rasch und unbürokratisch zu helfen.

Wie dramatisch diese Notlagen sein können, verdeutlicht Simona Kralik am Beispiel einer Anruferin, die drauf und dran war, sich das Leben zu nehmen. Sie hatte

offenbar schon alles für ihren Selbstmord zurechtgelegt, dann aber doch noch zum Telefon gegriffen. Der Mitarbeiterin in der Leitstelle gelang es in einem dreistündigen Gespräch, „die Betroffene so weit zu entlasten, dass sie sich glaubhaft von ihren Suizidplänen distanzieren konnte“.

Keine Selbstmordgedanken

Noch zweimal meldete sie sich beim Krisennetzwerk, bis sie schließlich eine Woche später anrief, um sich zu bedanken. Es gehe ihr zwar noch immer nicht gut, aber an Selbstmord denke sie jetzt nicht mehr.

Nicht jedes Telefonat zieht sich gleich über mehrere Stunden hin. Manche Anruferin oder mancher Anrufer erkundigten sich nur nach einem Impf- oder Facharzttermin. Die meisten hätten Fragen zu geeigneten Behandlungsmöglichkeiten oder passenden medizinischen Einrichtungen. Oft riefen auch Angehörige oder Freunde von psychisch Erkrankten an, die wissen wollten, wie sie den Betroffenen helfen können. Und noch etwas fiel Simona Kralik auf: „Bei einem Großteil der Klienten wurde in der Vergangenheit bereits eine psychiatrische Diagnose gestellt, teils auch vom Hausarzt.“ Lebensmüdigkeit sei mehrmals täglich ein Thema bei den Anruferinnen und Anrufern, seltener je-

doch konkrete Selbstmordgedanken oder Selbstmordabsichten.

Auch die Polizei wandte sich bereits mehrfach an das Krisennetzwerk Unterfranken. Das jüngste Beispiel dafür stand im Zusammenhang mit einem Mann, dem der Führerschein entzogen werden sollte. Das Tragische daran: Der Betroffene brauchte die Fahrerlaubnis für seine Berufsausübung, und es drohte ihm zudem der Verlust seiner Wohnung. Daher schloss sich den Polizeibeamten ein mobiles Einsatzteam des Krisennetzwerks an, das den Mann überzeugen konnte, sich freiwillig in stationäre Behandlung zu begeben. Die mobilen Einsatzteams mit erfahrenen Fachkräften werden von der Leitstelle in besonders dringenden Fällen alarmiert, um unterfrankenweit Hilfe zu leisten.

Wenn jemand zuhört

Nicht immer ist allerdings gleich ein ganzes Einsatzteam notwendig. Oft genügt es bereits, wenn am anderen Ende des Telefons jemand zuhört, mit dem Betroffenen die Situation bespricht und Orientierung gibt. Das Angebot des Krisennetzwerks Unterfranken umfasst daher eine telefonische Krisenintervention und Beratung über die Leitstelle des Bezirks, vermittelt aber bei Bedarf auch ambulante und stationäre Unterstützungsangebote und bietet die Möglichkeit aufsuchender Krisenhilfe durch ausgebildete Fachkräfte vor Ort. Hierzu kooperiert der Bezirk Unterfranken mit den Trägern der freien Wohlfahrts-pflege. > MM



Die Ärztliche Leiterin des Krisennetzwerks Unterfranken, Simona Kralik (erste Reihe, Zweite von rechts), mit einem Teil ihres Teams.

FOTO: HÖRNIG