

Psychisch krank in der Corona-Krise

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorinnen: Ulrike Propach, Ivana Perić

Inhaltsverzeichnis

Petra. K: Allein mit psychisch krankem Kind	2
Psychische Belastungen während des Lockdown	2
Wie wirkt sich die Isolation auf die Psyche aus?	3
Konkrete Informationen helfen Maßnahmen zu akzeptieren	4
Psychotherapie in Zeiten von Corona und Lockdown	4
Akutbehandlung und Entspannungsverfahren als Erste Hilfe	5
Neue gesetzlich geregelte Möglichkeiten für Psychotherapie	6
Hilfe für Kinder und Jugendliche	7
Soforthilfe für Kinder und Jugendliche	8
Herausforderung Homeoffice	8
Soforthilfe für Erwachsene	9
Häusliche Gewalt während der Corona-Krise	10
Soforthilfe für Frauen	10
Psychische und physische Gewalt an Kindern	11
Soforthilfe für Kinder und Jugendliche	11
Unterstützungsangebote annehmen	11
Quellen und Links	12

Petra. K: Allein mit psychisch krankem Kind

Petra K. ist 24 Jahre alt und lebt mit ihrem psychisch kranken Sohn Lorenz allein. Bei Lorenz wurde eine Störung des Sozialverhaltens diagnostiziert. Dies äußert sich in Aggressivität sowie Gewaltausbrüchen gegenüber Kindern und Zerstörungswut von Gegenständen. Aufgrund der Pandemie kann er die sonderpädagogische Schule derzeit nicht besuchen und auch die therapeutische Unterstützung fällt aktuell weg. Die Zeit, während Lorenz in der Schule oder bei der Therapie sein sollte, nutzte sie sonst für ihre Ausbildung. Die fehlt ihr nun vollkommen.

Petra hatte lange für den Therapieplatz ihres Sohnes gekämpft und nach der ersten Sitzung mitgeteilt bekommen, dass die Behandlung aufgrund von Corona zunächst ausgesetzt sei. Die Betreuungszeit ihrer Eltern für Lorenz, die im Nachbarort wohnen, nimmt sie nicht in Anspruch. Denn sie hat Angst, dass sich ihre Mutter, die zur Risikogruppe zählt, anstecken könnte. So versucht sie tagsüber, ihre Zeit weitestgehend für die Beschäftigung mit Lorenz einzuplanen und erst wenn Lorenz schläft, lernt sie für ihre Ausbildung - meist bis spät in die Nacht.

Nach zwei Wochen stellen sich die ersten Erschöpfungssymptome ein. Petra ist leicht reizbar, ungeduldig im Umgang mit Lorenz und neigt häufiger als sonst dazu, laut zu werden. Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt stetig ab. Sie fühlt sich unsicher und weiß nicht, wie lange sie diese Doppelbelastung und das Gefühl der Kontrolllosigkeit über ihre eigene Situation noch ertragen kann. Nachdem sie vor kurzem vor Erschöpfung auf dem Sofa eingeschlafen ist und plötzlich von dem Geschrei ihres Sohnes, der sich beinahe lebensgefährlich verletzt hätte, wach wird, beschließt sie, ihre letzten Kräfte zusammenzurufen und zu handeln.

*Sie teilt ihrer Ausbilderin mit, dass sie ihre Teilnahme an den Online-Kursen vorerst reduziere, um eine Betreuungsmöglichkeit für Lorenz zu finden und die Wiederaufnahme seiner Therapie zu fordern. Ihre Ausbilderin reagiert verständnisvoll und spricht ihr Mut zu. Nach zahlreichen und langwierigen Telefonaten findet Petra schließlich im näheren Umkreis einen Halbtagesplatz mit sonderpädagogischer Betreuung an drei Tagen die Woche. Zwar muss sie dafür 30 Kilometer je Fahrtstrecke zurücklegen, aber diese Entfernung nimmt sie als Übergangslösung in Kauf, bis sich wieder Normalität einstellt. *)*

Für viele Menschen stellen die Maßnahmen, die im Rahmen der Corona-Pandemie getroffen wurden, eine große Belastung dar, auch wenn sie noch so sinnvoll sind. Gerade für Menschen wie Petra K. oder diejenigen, die selbst psychisch erkrankt sind, bedeutet die Schließung von Schulen oder anderen wichtigen Einrichtungen, das mangelnde Angebot an Psychotherapie oder die schwierige psychosoziale Versorgung einen massiven Einschnitt ins Leben und eine drastische Reduzierung ihrer Lebensqualität.

*) Nach einer Fallbeschreibung auf [jetzt.de](https://www.jetzt.de), Namen wurden von der Redaktion geändert.

<https://www.jetzt.de/gesundheit/coronavirus-besondere-belastung-fuer-psychisch-krank>

Psychische Belastungen während des Lockdown

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des COVID-19-Virus zielen vor allem auf die Unterbrechung der Übertragungswege ab. Doch schon beim ersten Lockdown im März vergangenen Jahres wiesen Experten darauf hin, dass die Auswirkungen, die die Corona-Maßnahmen auf die Psyche haben können, zu wenig bedacht werden.

Die staatlich verordneten Lockdown-Maßnahmen mit der räumlichen und sozialen Distanzierung mögen aus epidemiologischer Sicht unausweichlich sein. Das daraus resultierende strikte Herunterfahren aller gesellschaftlicher und vieler scheinbar nicht unmittelbar lebensnotwendigen medizinischen Bereiche zeigt unsere eigene Verletzlichkeit sowie Hilflosigkeit eindrücklich.

Wie wirkt sich die Isolation auf die Psyche aus?

Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf neue ungewohnte Situationen wie den Lockdown, das kontrollierte Herunterfahren des öffentlichen Lebens. Betroffene empfinden Quarantänemaßnahmen in der Regel als eine besondere Stresssituation. Viele erleben währenddessen Wutgefühle, Angst, Unruhe, emotionale Erschöpfung, niedergeschlagene Stimmung, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Das alles sind Anzeichen für psychischen Stress.

Die negativen Auswirkungen der Isolation sind vielfältig. Neben den bereits genannten Symptomen treten folgende Begleiterscheinungen bereits bei kurzen Quarantäneaufenthalte auf:

- Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung
- Verwirrung
- Verärgerung

Bei einer Isolation, die sich über mehrere Tage erstreckt, erleben die Betroffene meist:

- Furcht vor Ansteckung
- Frustration
- Langweile
- das Gefühl, unzureichend informiert zu sein
- Angst vor Stigmatisierung
- finanzielle Verlustängste

Welche Personengruppen potenziell ein höheres Risiko aufweisen, nach einer Quarantäne an psychischen Problemen zu leiden und in welchem Ausmaß sich diese Leiden dann zeigen, ist bislang nicht ausreichend untersucht. Eine repräsentative Studie des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) in Leipzig belegt jedoch, dass sich infolge der COVID-19-Pandemie die psychische Gesundheit von Senioren ab 65 Jahren nur wenig verändert hat. Dagegen neigen aber vor allem jüngere Menschen und insbesondere Frauen eher zu Angststörungen.

Auch liegen Erkenntnisse vor, dass Menschen, die im Gesundheitssystem arbeiten, stärker gefährdet sind, in Folge der Quarantäne kurz- oder mittelfristig psychische Probleme zu entwickeln. Arbeitsverdichtung, Existenznot oder die ständige Angst vor einer Infektion setzen viele Beschäftigte im Gesundheitswesen unter konstanten psychischen Druck. Kopfschmerzen und Schlafmangel sind körperliche Probleme, die auftreten können. Manchen fällt das Abschalten nach dem Arbeitsalltag schwer, sie fühlen sich ständig unter Druck und sind leicht reizbar. Mehrere Langzeitstudien haben bereits bewiesen, dass diese Belastungen auch über Jahre hinweg negative gesundheitliche Folgeerscheinungen mit sich bringen.

Studien zufolge steigt das Risiko der psychischen Belastung ebenfalls, wenn Betroffene zuvor schon an einer psychischen Störung litten und sie sich aufgrund mangelnder Aufklärung während der Isolation nicht ausreichend informiert fühlen. Vermutet wird, dass bei Alleinstehenden Gefühle der Einsamkeit verstärkt werden. Wegen der ohnehin schon bestehenden räumlichen Distanz zu den Mitmenschen ziehen sich mehr Menschen noch weiter zurück. Dieser passive Rückzug kann ein Zeichen für eine depressive Phase sein.

Konkrete Informationen helfen Maßnahmen zu akzeptieren

Negative Folgen für die Psyche resultieren häufig aus dem Gefühl, nicht mehr selbstbestimmt handeln zu können. Um den Eindruck von Fremdbestimmtheit zu reduzieren, sollten verantwortliche Politiker an die gesamtgesellschaftliche Verantwortung jedes Einzelnen appellieren. Dazu gehört es, Menschen das Gefühl zu vermitteln, dass sie durch ihr Handeln zur Besserung der Situation beitragen können. Warum der Staat auf welche Weise handelt, sollte im Detail erklärt und ein möglichst konkret benannt werden, für welchen Zeitraum welche Maßnahmen gelten und unter welchen Bedingungen sie wieder beendet werden.

Denn um gut durch diese Pandemie zu kommen, spielen die Gefühle eine große Rolle. Ob diese optimistisch oder eher gedrückt sind, hängt auch davon ab, wie angemessen Menschen die aktuelle Situation einschätzen können. Die Pandemie sorgt jedoch für Unsicherheit in vielerlei Hinsicht. Chronische Unsicherheit sei wie psychologische Folter, sagte der Sozialpsychologe Mario Gollwitzer in einem Gespräch mit der Süddeutschen Zeitung. Gollwitzer und sein Team haben Umfragen unternommen, die zeigen, dass die Dauer der Einschränkung wichtiger ist als deren Intensität.

- Um negative psychische Folgen des Quarantäneaufenthalts möglichst gering zu halten, sollte ein wissenschaftlich fundierter Maßnahmenkatalog den in Quarantäne befindlichen Personen helfen, die Ausnahmesituation zu gestalten, um besser durch diese Zeit zu kommen. Ausreichende Aufklärungsarbeit ist dringend notwendig: Eine transparente und kontinuierliche Kommunikation seitens der Behörden über Grund und Dauer der Isolationsmaßnahmen ist erforderlich.
- In dieser Disziplin besteht noch erhebliches Verbesserungspotenzial. In einem Kommentar der SZ online führte Werner Bartens aus, dass seitens der Politik derzeit in der Kommunikation zu selten ausgewogen auf als gesichert geltende wissenschaftliche Erkenntnisse gesetzt werde. Zu wenig würden Pro und Contra dieses Wissens in eine offene Diskussion einbezogen. Das ernsthafte Einschätzen und Einordnen von Studienkonzepten und den zugrundeliegenden Fallzahlen fehle. Daraus ergebe sich für die Bevölkerung vielfach das Gefühl von sprunghafter, schlecht begründeter Politik. Außerdem entstünde der Eindruck, dass viele Politiker nur anhand der eigenen Meinung entscheiden und diese durch die einseitige Auswahl der passenden Erkenntnisse vermeintlich wissenschaftlich belegen würden. Denn tatsächlich fehlt der große Überblick über das derzeitige wissenschaftliche Geschehen sowie der interdisziplinäre Blick, der seit langem überfällig ist.
- Auf ein notwendiges Maximum angesetzte Isolation: Quarantänezeiten sollten nur so lange angesetzt werden, wie sie unbedingt erforderlich sind. Eine Ausweitung der angekündigten Zeitspanne sollte nur in berechtigten Ausnahmesituationen erfolgen.
- Struktur und Sicherheit: In Zeiten der Isolation strukturiert berufliche Beschäftigung den Alltag und kann eine finanzielle Sicherheit gewährleisten. Optimal ist es, wenn Betroffene ihrer Arbeit auch nachgehen können, wenn sie sich in Quarantäne befinden, selbst wenn das nur eingeschränkt möglich sein sollte. Stabilisierend ist es auch, wenn Ausgleichszahlungen durch den Arbeitgeber beziehungsweise staatliche Unterstützung gewährleistet werden.

Psychotherapie in Zeiten von Corona und Lockdown

Auch wenn alle Hotlines wie Telefonseelsorge oder die Rundumauskunft der gesetzlichen und privaten Krankenkassen für die neue Situation geschult wurden, fehlt es an niederschwellig

verfügbarer und gut organisierter Unterstützung für psychisch belastete oder kranke Menschen. Denn diesen Menschen fällt es ohnehin häufig schwer, für sich selbst zu sorgen.

Menschen mit bestehenden oder latenten Depressionen, Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder Neigung zum Suizid sind nun viel verwundbarer als zuvor:

- Angstpatienten beispielsweise erleben wegen des Lockdown eine stärkere Belastung. Aus Furcht vor Infektionen trauen sie sich unter Umständen nicht, zum Arzt oder zum Psychotherapeuten zu gehen. Bitte informieren Sie sich vertieft hier:
<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/angst/artikel/>
- Depressive Menschen fühlen sich zunächst entlastet, weil sie nun quasi zuhause bleiben dürfen. Mit anhaltendem Lockdown wandelt sich dieses Empfinden jedoch und sie kämpfen mit fehlender Struktur. Bitte finden Sie hier mehr Informationen zum Thema Depression:
<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/depression/artikel/>
- Für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen ist die Lage am bedrohlichsten. Einsamkeit, soziale Isolation und die bedrohliche Lage werden nun verstärkt mit dem Griff zu Alkohol ([Artikel Alkoholsucht](#)), dem Konsum von illegalen Substanzen ([Artikel Drogensucht](#)) oder dem tagelangen Abtauchen in virtuelle (Spiele-)Welten ([Artikel Internetsucht](#)) kompensiert.

Viele Klinikambulanzen fahren den Betrieb herunter und stationäre Behandlungen werden abgesagt oder frühzeitig beendet. In Kliniken, die auf die Behandlung von psychisch kranken Menschen spezialisiert sind, geht der Betrieb mit Anpassungen weiter. Teilweise werden aber zur Einhaltung von Abstandsregeln weniger Patienten zugelassen. Vielerorts gibt es durch das Gebot der räumlichen Distanz auch weniger Hausbesuche. Immerhin stellt die Ausnahmegenehmigung für Online-Therapien seit Anfang April 2020 eine gewisse Erleichterung dar.

Akutbehandlung und Entspannungsverfahren als Erste Hilfe

War die Suche nach einem Therapieplatz vor Corona schon ein steiniger Weg und die Warteliste lang, so hat sich die Lage nun nochmals deutlich verschärft. Sowohl die Fortsetzung bereits begonnener als auch die Neuaufnahme einer Psychotherapie ist in Zeiten persönlicher Kontakteinschränkungen sehr schwierig geworden.

Die Corona-Krise trifft auch die belastbaren und im Grunde gesunden Menschen. Depressionen und Angststörungen haben infolge der Pandemie stark zugenommen. Vor allem Angststörungen scheinen in Zeiten von Corona noch stärker aufzutreten: Für viele Menschen sind beispielsweise die wirtschaftlichen Auswirkungen der Krise auf ihre persönliche materielle Zukunft, etwa das Überleben ihrer Firma, sehr ungewiss.

Die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden kann Gefühle von Verunsicherung und Angst, von Hilflosigkeit oder sogar Kontrollverlust hervorrufen, teilt das Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz mit. Diese Empfindungen und Reaktionen seien jedoch völlig normal und es sei sehr wichtig, sich frühzeitig und damit rechtzeitig, Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Wer sich von der aktuellen Situation stark belastet fühlt, kann eine psychotherapeutische Akutbehandlung im Anspruch nehmen. Diese Form der Psychotherapie dient vor allem dazu, mit akuten Krisen besser umgehen zu können. Der Betroffene kann damit relativ unkompliziert beginnen und braucht dafür keine Genehmigung von seiner Krankenkasse. Die bis zu zwölf Therapiestunden, die damit abgedeckt sind, können bereits so viel Unterstützung bieten, dass der Betroffene wieder stabiler und sicherer im Leben steht.

Bei schwach ausgeprägten Symptomen können Entspannungsverfahren Abhilfe schaffen. Die Krankenkassen bezuschussen auch Online-Kurse. Wichtig ist es jedoch, Kurse bei qualifizierten Trainern zu buchen. Denn mit Entspannungsverfahren oder Meditation kann man nicht nur einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden nehmen, sondern es können auch Symptome verstärkt werden, zum Beispiel bei psychotischen oder depressiven Störungen. Ein gut ausgebildeter Trainer kann erkennen, ob der Teilnehmende vom Training profitiert oder ob er gegebenenfalls psychiatrische Hilfe aufsuchen sollte. Bitte informieren Sie sich hier ausführlicher über Entspannungsverfahren:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/entspannungsverfahren/artikel/>

Neue gesetzlich geregelte Möglichkeiten für Psychotherapie

Mit der Verschärfung der Kontaktbeschränkungen während der COVID-19-Pandemie stieg auch die Zahl der Anfragen nach psychotherapeutischer Beratung und Betreuung. Zum einen handelt es sich bei den Suchenden um Neupatienten, zum anderen um diejenigen, die ihre Therapie eigentlich schon abgeschlossen hatten. Die schon vor dem Lockdown zu niedrigen Behandlungskapazitäten und die immer länger werdenden Wartelisten erhöhen den Druck sowohl auf die Wartenden als auch auf die Therapeuten, welche die zunehmende Nachfrage nicht bedienen können.

Um während dieser außergewöhnlichen Situation möglichst vielen Menschen einen Zugang zur Psychotherapie zu ermöglichen, hoben die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der Spitzenverband der Krankenkassen (GKV) die Begrenzungen für Videosprechstunden vorerst auf. Die Quotierung der Behandlungsfälle sowie des Stundenkontingents der einzelnen Therapien auf jeweils 20 Prozent ist seit Beginn des ersten Quartals 2020 ausgesetzt und hat nach wie vor Bestand (Stand: Februar 2021). Viele Psychotherapeuten bedienen sich nun einer Mischung aus Präsenztherapie und Videotelefonie.

Therapiesitzungen im Online-Format sind vielleicht nicht für jeden Patienten und Therapeuten ein zufriedenstellender Ersatz für eine Psychotherapie, die eigentlich in der Praxis stattfinden könnte. Sie stellen aber einen Weg dar, die Gespräche mit dem eigenen Psychotherapeuten fortsetzen oder überhaupt erstmalig psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen zu können.

Viele Psychotherapeuten berichten, dass die Sitzungen einen stützenden Charakter hätten und sie versuchten, die Betroffenen bei der Bewältigung von Krisen und Ängsten vor allem zu stabilisieren. Viele Psychotherapeuten können die Befindlichkeit ihrer Klienten über ein Online-Tool nicht so gut einschätzen, wie sie es sonst in einer Präsenzstunde könnten. Daher achten die meisten darauf, bei bestimmten Fragen bewusst nicht in die Tiefe zu gehen und auch Traumata nicht aktiv zu bearbeiten.

Ältere und alte Patienten verfügen nicht immer über die erforderliche Ausstattung, zum Beispiel einen Computer mit Kamera und Mikrofon oder über eine ausreichend stabile Internetverbindung. Ihnen steht es aber immer noch frei, einen Psychotherapeuten in seiner Praxis aufzusuchen oder die Therapie ausnahmsweise telefonisch weiterzuführen. Denn wenn die Hygienemaßnahmen, zum Beispiel Händewaschen oder Desinfizieren nach Betreten der Praxis und das Einhalten von Abstandsregeln, eingehalten werden, ist die Behandlung vor Ort grundsätzlich immer noch möglich.

Das gilt auch für eine Gruppentherapie, die zurzeit meist in reduzierter Form und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln weiterhin durchgeführt werden.

Hilfe für Kinder und Jugendliche

Mit der Schließung von Kindergärten, Schulen oder Betreuungseinrichtungen werden die sozialen Kontakte von Kindern und Jugendlichen massiv reduziert. Gerade für Kinder spielen Schulkameraden oder Freunde eine wesentliche Rolle und damit sei der rein virologische Blick auf die Pandemie nicht ausreichend, um das psychische Wohlbefinden dieser Personengruppen langfristig zu gewährleisten, berichtet etwa der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Kinder können die gültigen Abstandsregeln viel schlechter als Erwachsene erfassen und verstehen. Auch Kontaktbeschränkungen sind für ihren entwicklungspsychologischen Prozess absolut unnatürlich. Ein fehlender Tagesrhythmus ohne Präsenzunterricht und Nachmittagsaktivitäten außer Haus erschwert es ihnen zusätzlich, ihren Aufgaben im Alltag nachzukommen.

Auch bei psychisch gesunden Kindern und Jugendlichen hinterlässt die Corona-Krise deutlich Spuren. Die Copsy-Längsschnittstudie des Hamburger Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) belegt, dass fast jedes dritte Kind seit Ausbruch der Pandemie psychische Auffälligkeiten zeigt. Psychotherapeuten berichten, dass eine Zunahme im gesamten Störungsspektrum zu beobachten sei. Bei Jungs seien vor allem aggressives und autoaggressives Verhalten erkennbar, bei Mädchen die Tendenz zu Essstörungen. In allen Altersgruppen nahmen Angststörungen zu. Die Angst, möglicherweise Großeltern mit tödlicher Folge anstecken zu können oder sogar an deren Erkrankung oder Tod Schuld zu sein, belastet viele junge Menschen zusätzlich.

Die eigene Familie ist in Zeiten der Isolierung eine wichtige Ressource für Kinder und Jugendliche. Je besser die Familie mit der belastenden Situation umgeht, desto stabiler sind die Kinder. Experten raten daher, Kindern eine gewisse Lockerheit im Umgang mit der Situation zu vermitteln und ihnen, so gut es geht, eine funktionierende Alltagsstruktur aufzubauen und Perspektiven aufzuzeigen.

Der Balanceakt, den viele Eltern gerade zwischen Familie, Beruf und dem Homeschooling, das nun erschwerend zusätzlich hinzugekommen ist, vollführen müssten, gehe vor allem zulasten von Kindern aus sozial schwachen Familien oder mit Migrationshintergrund. Fehlender Rückzugsraum erhöhe das Konfliktpotenzial und führe zu gestressten Eltern, deren Verhalten sich wiederum auf ihre Kinder übertrage. Haben Eltern Angst vor dem Virus, überträgt sich das auf ihre Kinder. Je jünger sie sind, desto stärker übernehmen sie diese Emotionen, ohne ihnen etwas entgegensetzen zu können.

Wenn sich ein Kind in kurzer Zeit stark verändert, sollte therapeutischer Rat eingeholt werden. Wenn sich beispielsweise ein Kind, das sonst eher fröhlich gestimmt ist, zwei bis drei Wochen niedergeschlagen zeigt, dann ist es wichtig, sich Hilfe zu holen.

Dass in solch herausfordernden Zeiten kreative Lösungen einen wichtigen Beitrag zu etwas Normalität leisten und Familien unterstützen können, zeigt ein Beispiel aus Bruchsal in Baden-Württemberg. Um Kindern ein Stück Normalität in den Alltag zurückzubringen, startete die Stadt im Januar 2021 das Mensamobil. Eltern können für ihre Kinder, die normalerweise ganztags in den Kindergarten oder die Schule gehen, ein warmes Essen bestellen. Wenn die Kinder Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) haben, ist das Essen sogar kostenfrei. Die Schulsozialarbeitenden bringen nicht nur das Gericht, das vorher auf der Speisekarte ausgewählt werden konnte, sondern nehmen sich auch etwas Zeit für ein Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen.

Unter [therapie.de](https://www.therapie.de) finden Sie über die Suchfunktion unter „Kinder – Jugendliche“ Psychotherapeuten, die auf die Arbeit mit Kindern und spezialisiert sind: <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>

Soforthilfe für Kinder und Jugendliche

Nummer gegen Kummer: Telefonische Unterstützung für Kinder und Jugendliche gibt es unter der „Nummer gegen Kummer“ 116 111 (es ist keine Vorwahl nötig), von montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr, anonym und kostenlos in ganz Deutschland

JugendNotmail: In der vertraulichen und kostenlosen Online-Beratung JugendNotmail können Jugendliche ganz offen ihre Sorgen, Gedanken und Gefühle mitteilen. Gerade in dieser angespannten Zeit des Lockdown kann das ein wichtiger Schritt sein, sich Hilfe und Unterstützung bei wohlmeinenden neutralen Personen zu holen: <https://www.jugendnotmail.de/>

Elterntelefon: Mütter und Väter können unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-111 0 550 über ihre Sorgen und Nöte bezüglich ihres Kindes, aber auch über ihre eigenen Belastungen sprechen, immer montags und mittwochs von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr und immer anonym.

Herausforderung Homeoffice

Die Corona-Pandemie hat die Arbeitswelt vieler Menschen gravierend verändert. Die Art, wie und wo gearbeitet wird, mussten viele Beschäftigte innerhalb weniger Tage komplett umstellen, nicht ohne Folgen. Home-Office entwickelte sich innerhalb kürzester Zeit von der Ausnahmeregel zum Standardmodell für Erwerbsarbeit. Grundsätzlich trifft die Pandemie Frauen stärker und führt bestehende Diskriminierungen weiter, wie eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung nun zeigt.

In vielen Haushalten verstärkt der Lockdown traditionelle Rollenmuster innerhalb der Familie. So können Mütter Präsenzarbeit durch Arbeitszeit von zu Hause aus aufstocken, gleichzeitig müssen sie auch Haushalts- und Erziehungsarbeit leisten. Dazu kommt die Rolle der Lehrerin im Home-Schooling, die mit der Mutterrolle im Grunde schwer vereinbar ist. Lehrinhalte zu vermitteln und über den Erfolg des Einübens auch noch Kontrolle auszuüben, kann der Elternrolle negativ entgegenstehen und zu zusätzlichen Konfliktpotenzialen in der Familie führen. Das gilt natürlich genauso für Väter.

In vielen Familien ist es jedoch die Mutter, die während der Corona-Pandemie flexibler als der Vater sein kann oder will, und daher eher dazu tendiert, diese Doppelrolle stärker einzunehmen. Die psychischen Folgen für die Mehrfachrolle in Beruf und Familie während dieser Zeit stellen eine erhebliche Mehrbelastung dar. Die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmt zu sehr, wenn das Zuhause auch zum Arbeitsplatz wird. Feste Arbeitszeiten verschwinden und die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen werden dafür verwendet, für die Familie zu kochen oder die Kinder beim Home-Schooling zu unterrichten.

Richtiges Abschalten nach dem Arbeitstag im Home-Office wird zunehmend schwieriger und nun ständig im eigenen Zuhause für den Job erreichbar zu sein, erzeugt bei vielen einen zusätzlichen Druck. Neben Erschöpfungserscheinungen sind Nervosität, Wut und Reizbarkeit häufige Folgen davon.

Psychische Leiden wiederum können körperliche Beschwerden hervorrufen oder sogar verstärken, zum Beispiel Spannungskopfschmerzen oder Magenprobleme. Die starke Reduzierung sozialer Kontakte beim Wegfall von Präsenzarbeit kann sich in vielen Fällen, insbesondere in Single-Haushalten, negativ auf die Psyche auswirken. Schwierige Vorgesetzte und eine hohe Arbeitsbelastung lassen sich beispielsweise besser aushalten, wenn Gespräche mit Kollegen möglich sind.

Soforthilfe für Erwachsene

- Unter dem Titel „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus“ hat das Max-Planck-Institut für Psychiatrie ein Kurzprogramm zur Selbstanwendung verhaltenstherapeutischer Interventionen zusammengestellt. Das Handbuch für den Umgang mit psychischen Belastungen und konkreten Tagesplanungen finden Sie unter:
https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf
- Aktivitäten an der frischen Luft und in der Natur sind in einem strukturierten Tagesablauf zu empfehlen, um einen „Lagerkoller“ zu vermeiden.
- Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Immunsystem und versorgt den Körper mit Energie.
- Soziale Kontakte können im Lockdown über Telefon und Online-Plattformen gepflegt werden. Wer über einen Internetzugang verfügt, kann kostenlos Videogespräche über Skype oder WhatsApp führen.
- Weil zurzeit in den meisten Fällen viele Familienmitglieder zu Hause sind, ist eine ausgewogene Balance zwischen Zusammensein und Rückzug notwendig, die jeder auch selbst gestalten können muss. Vor allem in Haushalten mit Kindern sind klare Absprachen und Kommunikation wichtig, um die Bedürfnisse des Einzelnen zu kennen und beachten zu können.
- Der Lockdown gibt vielen die Gelegenheit zum Nachdenken, manchmal mehr als ihnen lieb ist. Wenn das Gedankenkarussell zu sehr auf Hochtouren läuft und beispielsweise Zukunftsängste immer bedrohlicher werden, helfen Meditationsübungen oder Entspannungsverfahren, um wieder mehr innere Ruhe zu erleben:
<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/entspannungsverfahren/artikel/>
- Die **Telefonseelsorge** ist immer unter diesen kostenfreien Telefonnummern 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 22 erreichbar, aber auch online über <https://online.telefonseelsorge.de> und sogar vor Ort. Man kann an derzeit 27 Standorten in Deutschland zu einem kostenlosen Beratungsgespräch vorbeikommen. Die Telefonseelsorge ist ein Netzwerk mit mehr als 100 regionalen Stellen in ganz Deutschland. Wer dort anruft oder über das Internet Kontakt aufnimmt, wird mit einer dieser Stellen verbunden, nach Möglichkeit mit der Stelle, die dem Aufenthaltsort des Anrufenden am nächsten liegt. So können bei Bedarf auch konkrete Informationen zu Angeboten in der jeweiligen Region gegeben werden und ein Gespräch kann gegebenenfalls auch vor Ort fortgesetzt werden.
- Über das Portal von „**Stark durch die Krise**“ kann man kostenfreie Online-Trainings durchführen, die helfen sollen, die eigene Gesundheit zu stärken: <https://starkdurchdiekrise.de>. Außerdem findet man auf dieser Website viele Artikel und Videos von Experten, Psychologen und Psychotherapeuten, die helfen können, besser mit der Corona-Krise umgehen zu können. Wer möchte kann auch der geschützten Facebook-Gruppe dieser Seite beitreten. In dieser Gruppe kann man sich auch Live-Sessions mit Psychologen zuschalten. Diese Initiative wurde von Hello Better gemeinsam mit der Allianz-Versicherung ins Leben gerufen, um besonders vielen Menschen während der Corona-Krise unkomplizierte und kostenfreie zu ermöglichen.
- Wer sich in einer akuten Krise mit lebensmüden Gedanken befindet, soll sich unbedingt Hilfe holen, entweder die Rettung ohne Vorwahl, einfach unter 112 oder die Telefonseelsorge unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 22 anrufen.

Häusliche Gewalt während der Corona-Krise

Die aktuellen strengen Ausgangsbeschränkungen erhöhen das Risiko für Frauen und Kinder, Opfer von gewalttätigen Übergriffen im häuslichen Umfeld zu werden. Dies zeigt eine repräsentative Studie der Technischen Universität München, die im Zeitraum von Ende April bis Anfang Mai 2020 durchgeführt wurde.

So fielen rund drei Prozent der Frauen in Deutschland in dieser Zeit körperlicher Gewalt zum Opfer, weitere 3,6 Prozent erlebten sexuelle Gewalt durch den Partner. In 6,5 Prozent aller Haushalte wurden auch Kinder körperlich verletzt. Laut Studie erhöhten eine Reihe von Faktoren das Gewaltpotenzial. Dazu zählten Angst, Depressionen, Kurzarbeit oder Arbeitsplatzverlust des Partners, im Haushalt lebende Kinder unter zehn Jahren, Finanzsorgen und Quarantäne-Zeit der Frauen.

Die wenigen vorigen Studien zu körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in Deutschland zeigt ein recht hohes Alltagsniveau auf: An fast jedem dritten Tag des Jahres 2019 ist statistisch betrachtet eine Frau durch Einwirkung ihres Partners oder Ex-Partners gestorben. Umgerechnet wird alle 45 Minuten eine Frau durch ihren Partner verletzt oder angegriffen.

Dass während der Corona-Krise mehr Frauen Opfer von häuslicher Gewalt werden, belegt auch eine Studie der Technischen Universität München. Holger Münch, Präsident des Bundeskriminalamts schließt nicht aus, „dass solche psychischen Stressfaktoren zur Erhöhung häuslicher Gewalt führen, die wir nicht sehen können“. Aufgrund des Lockdown gäbe es viel weniger soziale Kontakte.

Neben tatsächlich ausgeübter körperlicher und sexueller Gewalt waren laut der Frühjahrserfassung 2020 genau 3,8 Prozent der Frauen emotionaler Gewalt durch ihren Partner ausgesetzt. 2,2 Prozent durften ihr Haus nicht ohne Erlaubnis verlassen. In 4,6 Prozent der Fälle regulierte der Partner Kontaktaufnahmen der Frauen mit anderen Personen, auch digitale, etwa über Messenger-Dienste.

Nur ein geringer Teil der von den verschiedenen Gewaltformen Betroffenen nutzte Hilfsangebote, obwohl bekannt war, wo Unterstützung zu bekommen wäre. Experten gehen auch von einer hohen Dunkelziffer aus, da nicht jeder Fall zur Anzeige gebracht werde.

Soforthilfe für Frauen

Das **Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen** berät unter der Telefonnummer **08000 116 016** und auch online kostenfrei und anonym Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Mit dem Codewort „**Maske 19**“ können Frauen, die Opfer von Gewalt sind, in Kliniken, Apotheken und Arztpraxen geschützt auf ihre Situation aufmerksam machen. Frauen, die in den entsprechend gekennzeichneten Anlaufstellen mit diesem Codewort um Hilfe bitten, werden diskret beiseite genommen. Auf Wunsch der Frau verständigen die Mitarbeitenden in der Apotheke oder Klinik die Polizei.

Bereits während der ersten Welle der Corona-Pandemie wurde dieses Codewort in Spanien, Frankreich, Belgien, Griechenland und in den Niederlanden eingesetzt. Die internationale Initiative

geht auf das Frauennetzwerk Zonta zurück und ist im November 2020 bei der deutschen Organisation Zonta umgesetzt worden.

Psychische und physische Gewalt an Kindern

Die vom Bundesfamilienministerium initiierte Kinderschutzhotline vermeldet seit der Corona-Krise einen starken Anstieg von Anrufen. Allein in den ersten beiden Maiwochen nutzte medizinisches Personal im Frühjahr 2020 in mehr als 50 Fällen die Hotline. Das entspricht fast der Gesamtzahl des gesamten vorhergehenden Monats. Experten führen diese Tatsache auf vermehrte Gewaltausbrüche innerhalb der Familie zurück. Familien seien durch Ausgangsbeschränkungen und über Wochen geschlossene Schulen und Kindertagesstätten Extremsituationen ausgesetzt. In diesen Fällen ist das Zuhause kein sicherer Rückzugsort, sondern dort werden Menschen gewalttätigen Familienmitgliedern ausgesetzt. Dies geht oftmals zu Lasten der Schwächsten der Gesellschaft, die Kinder.

Soforthilfe für Kinder und Jugendliche

Beim Verdacht auf Kindesmisshandlung sollte man grundsätzlich **rasch einzugreifen**, um das Kind zu schützen. Der erste Schritt ist, das Kind ernst zu nehmen und empfindsam Fragen zu stellen. Im zweiten Schritt gilt es, nicht selbst zu ermitteln. **Schalten Sie Fachleute von Beratungsstellen, Jugendämtern oder auch die Polizei ein, notfalls auch anonym.**

Die **Kinderschutzhotline 0800 19 210 00** ist ein telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe, Kinder- und Jugendhilfe und Familiengerichte bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch. Bitte recherchieren Sie Ihre regionale Kinderschutznummer in Telefonbüchern oder im Internet in der Freitextsuche „Kinderschutz Nummer“ mit Postleitzahl. Rufen Sie im Zweifel immer Hilfe!

Unterstützungsangebote annehmen

Die meisten Menschen leiden unter der Corona-Krise, weil die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus belastend sind, weil die Angst, sich selbst anzustecken oder für die Ansteckung eines anderen Menschen verantwortlich zu sein, groß ist.

Viele kommen auch schwer damit zurecht, dass sie ihren Eltern oder anderen älteren nahestehenden Menschen nicht wie gewohnt zur Seite stehen können.

Außerdem ist es gerade nicht möglich, vielen Interessen, die das eigene Leben bereichern oder leichter machen, nachzugehen.

In vielen Ländern werden bereits Menschen gegen dieses Virus geimpft. Die Maßnahmen zum Schutz vor Ansteckungen werden gelockert, sobald die Inzidenzwerte deutlich sinken. Die höheren Temperaturen im Frühling und Sommer werden dazu beitragen, dass Lockerungen eintreten können.

Auch in der Pandemie bietet sich für jeden die Möglichkeit, bei den oben genannten Stellen unkompliziert und kostenfrei Hilfe und Unterstützung zu erfahren. Bitte nehmen Sie beherzt professionelle Beratung oder Psychotherapie an.

Quellen und Links

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Tipps bei häuslicher Quarantäne https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_Tipps_bei_haeuslicher_Quarantaene.pdf
- Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz - IfSG) <https://www.gesetze-im-internet.de/ifsg/ifsg.pdf>
- Brooks, Samantha et. al (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence. Online veröffentlicht am 26.2.2020 <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>
- „Darum ist zu lange Quarantäne keine gute Idee“ <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/darum-ist-zu-lange-quarantaene-keine-gute-idee/>
- Hilfetelefon gerade in der Corona-Krise unverzichtbar <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/hilfetelefon-gerade-in-der-corona-krise-unverzichtbar/154042>
- Corona-Krise: Ein Angriff auf die Psyche <https://www.horizont.net/agenturen/nachrichten/studie-von-eyesquare-corona-krise---ein-angriff-auf-die-psyche-181533>
- WHO (2020): Mental health and psychological considerations during the COVID-19 outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- Witte, Felicitas: Die psychischen Folgen einer Quarantäne könnten verheerend sein. Universimed 2020. <https://ch.universimed.com/fachthemen/1000002735>
- Tagesspiegel: Zu den krankheitsbedingten Ängsten kommen jetzt auch reale. 19.03.2020 <https://www.tagesspiegel.de/themen/reportage/psychisch-krank-waehrend-der-isolation-zu-den-krankheitsbedingten-aengsten-kommen-jetzt-auch-reale/25661888.html>
- Tagesspiegel: Mediziner berichten von massiver Gewalt gegen Kinder. 15.05.2020 https://www.tagesspiegel.de/politik/knochenbrueche-oder-schuetteltraumata-mediziner-berichten-von-massiver-gewalt-gegen-kinder/25833740.html?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE
- Prof. Dr. Steinert, Jana (2020): Gewalt an Frauen und Kindern in Deutschland während der COVID-19-bedingten Ausgangsbeschränkungen. Hochschule für Politik München TUM School of Governance.
- Arntz, Melanie et al (2020): Working from Home and Covid-19: The Chances and Risks for Gender Gaps. ZEW Mannheim. http://ftp.zew.de/pub/zew-docs/ZEWKurzexpertisen/EN/ZEW_Shortreport2009.pdf <https://www.tagesschau.de/inland/coronakrise-kinder-101.html>
- DAK-Psychoreport 2019 <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-psychoreport-2019-dreimal-mehr-fehltage-als-1997-2125486.html#/>
- sueddeutsche.de: Psychologie der Pandemie: Quälend lange Vorfremde, 14.11.2020 SZ-Magazin: Wenn Jugendliche jetzt Partys feiern, halten Sie uns den Spiegel vor. 09.09.2020 <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/familie/kinder-corona-erziehung-89192>
- Wersig, Maria: Demokratie im Ausnahmezustand. Welche Folgen hat die Krise für die Gleichstellung von Frauen und Männern? <http://library.fes.de/pdf-files/dialog/16413.pdf>

- Ärzteblatt: COVID-19: Kaum Auswirkungen auf die psychische Gesundheit älterer Menschen. 22.07.2020
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/114929/COVID-19-Kaum-Auswirkungen-auf-psychische-Gesundheit-aelterer-Menschen>
- Horizont: Studie von Eyesquare: Corona-Krise: - „Ein Angriff auf die Psyche“
<https://www.horizont.net/agenturen/nachrichten/studie-von-eyesquare-corona-krise---ein-angriff-auf-die-psyche-181533>
- FAZ: Wie sich die Pandemie auf psychisch Kranke auswirkt. 09.09.2020
<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/wie-sich-die-pandemie-auf-psychisch-krank-auswirkt-16945558.html>
- Berichterstattung Tagesschau zu Gewalt in Beziehungen vom 10.11.2020
<https://www.tagesschau.de/inland/beziehungsgewalt-bka-statistik-101.html>
- Studie „Gewalt gegen Frauen 2014“
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/gewalt-gegen-frauen-in-paarbeziehungen/80614>
- Berichterstattung Phoenix „Corona nachgehakt - Was die Krise mit uns“ macht vom 25.08.2020
- Wenham Clare (2020): The gendered impact of the COVID-19 crisis and post-crisis period. Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs Directorate-General for Internal Policies.
- SZ: Psychologie der Pandemie – Quälend lange Vorfreude. 14.11.2020
<https://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-der-pandemie-quaelend-lange-vorfreude-1.5115076>
- TAZ: Therapeutin über Psyche im Shutdown „Entlastung ist nur kurzfristig“. 26.11.2020
<https://taz.de/Therapeutin-ueber-Psyche-im-Shutdown/!5731298/>
- SZ: Kinder in der Corona-Krise. 06.02.2021 <https://www.sueddeutsche.de/panorama/kinder-corona-depressionen-psychologie-coronavirus-lockdown-1.5192200?reduced=true>
- Copsy-Studie 2021: Child Public Health. Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf (UKE)
<https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>
- Kommentar von Werner Bartens in der Süddeutschen Zeitung online vom 12.02.2021
www.sz.de/1.5203584