



Foto: DimaBerlinsstock/istock.com

COVID-19-Pandemie

Psychische Belastungen können reduziert werden

Der Prävention und Reduktion der psychischen Belastung in der Allgemeinbevölkerung im Rahmen der COVID-19-Pandemie kommt aktuell eine wichtige Bedeutung zu. Eine Synopse von Handlungsempfehlungen für den ärztlichen Alltag.

Moritz Bruno Petzold, Jens Plag, Andreas Ströhle

Nachdem im Dezember 2019 in der Region Wuhan in China eine Reihe von unerklärten Fällen von Atemwegserkrankungen aufgetreten war, wurde im Januar 2020 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Ausbruch eines neuartigen Coronavirus als gesundheitliche Notlage von internationalem Ausmaß eingestuft (1). Seitdem kam es zu einer internationalen Ausbreitung des Virus, sodass der Ausbruch von der WHO mittlerweile als Pandemie eingestuft wird und aktuell über 100 Länder weltweit betroffen sind (2).

In Deutschland trat der erste offiziell registrierte Fall im Januar 2020 auf (3), seitdem kommt es zu einer stetigen Zunahme der Fallzahlen (4). Im Rahmen der steigenden

Berichterstattung über die Pandemie sowie der zunehmenden staatlichen Maßnahmen, die zu einer Eindämmung oder Verlangsamung der Ausbreitung des Virus führen sollen, haben sich in der deutschen Bevölkerung zunehmend Ängste und Sorgen bezüglich der Epidemie sowie der gesundheitlichen, gesellschaftlichen und psychosozialen Auswirkungen verbreitet, wenngleich hierzu bisher keine systematischen wissenschaftlichen Erkenntnisse verfügbar sind und lediglich Hinweise aus repräsentativen Umfragen vorliegen (5).

Der öffentliche beziehungsweise mediale Diskurs macht jedoch deutlich, dass neben Ängsten vor einer Infektion oder vor deren beruflichen, ökonomischen und gesell-

schaftlichen Konsequenzen auch die dadurch hervorgerufene psychosoziale Belastung innerhalb der Bevölkerung eine eigene gesundheitliche Dimension besitzt. So konnte bereits in der Vergangenheit gezeigt werden, dass Epidemien (und mehr noch Pandemien) dazu führen, dass die gesamte Bevölkerung ein signifikant erhöhtes Niveau an Stress erlebt und die gesamtgesellschaftlichen Bewältigungsmöglichkeiten negativ mit der Epi-/Pandemie-assoziierten Ereignisfrequenz korrelieren (6). Zudem zeigte sich, beispielsweise im Rahmen der letzten Ebola-Epidemie, dass Verhalten, das im Zusammenhang mit Ängsten und psychischer Belastung auftritt, auch zu einer Erschwerung der Implementierung von Maßnahmen zur

Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Charité – Universitäts-
medizin Berlin,
Campus Mitte:
Dr. rer. medic. Petzold,
Dr. med. Plag,
Prof. Dr. med. Ströhle

Behandlung der Erkrankungen sowie einer stärkeren Verbreitung der Erkrankung beitragen können (7).

Diesbezüglich existiert im Kontext der COVID-19-Pandemie aufgrund der Aktualität der Ereignisse gegenwärtig nur wenig systematische wissenschaftliche Forschung. Grundsätzlich ist in Analogie zu ähnlichen Ereignissen in der Vergangenheit jedoch davon auszugehen, dass eine psychische Belastung infolge der COVID-19-Pandemie in großen Teilen der Bevölkerung auftritt und vor dem Hintergrund der realen Gefahren damit zunächst als nichtpathologische Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis einzuordnen ist. So können laut eines aktuellen Berichts des internationalen Roten Kreuzes (8) folgende Reaktionen während einer Pandemie als nahezu normalpsychologisch angesehen werden:

- Ängste, krank zu werden und zu versterben;
- Ängste auch vor Symptomen und Erkrankungen, die relativ einfach behandelt werden können;
- Angst, durch das Aufsuchen von Einrichtungen der Gesundheitsfürsorge erkranken und versterben zu können;
- Sorgen, nicht mehr in der Lage zu sein, den eigenen Lebensunterhalt zu bestreiten, während einer Isolation nicht arbeiten zu können oder gekündigt zu werden, weil der Arbeitgeber beispielsweise Angst vor Kontamination hat;
- Gefühle von Hilflosigkeit und Depression infolge von Isolation;
- Misstrauen und Ärger gegenüber allen, die mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden;
- Stigmatisierung und Angst vor Patientinnen und Patienten, Gesundheitsfachkräften und Menschen, die Erkrankte pflegen;
- das Ablehnen von Ansprache durch Gesundheitsfachkräfte oder Freiwillige bis hin zu verbaler oder körperlicher Bedrohung von Helferrinnen und Helfern.

Die Normalisierung von Ängsten spielt dabei eine wichtige Rolle, da bei der Erforschung des Umgangs mit Infektionskrankheiten ein Teufelskreis aus Ängsten und ihrer Verdrängung nachgewiesen

werden konnte, wobei Ängste und Verdrängung sich gegenseitig verstärkten (9). Dabei können neben Reaktionen, die auf reale Gefahren zurückgehen, insbesondere mangelnde oder falsche Information, oder Gerüchte eine Rolle für die Entstehung psychischer Belastungen spielen, weswegen die Informationsvermittlung eine zentrale Rolle spielt (8).

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass es zu einer Zunahme der Inzidenz von psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen kommen kann (6, 7), wobei jedoch festzustellen ist, dass eine erhöhte psychische Belastung akut zunächst eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation darstellt.

Inwiefern es infolge der aktuellen Pandemie zum (Wieder-)Auftreten oder einer der Verschlechte-

rung psychischer Erkrankungen kommt, wird zukünftige wissenschaftliche Forschung in diesem Bereich zeigen müssen. Es erscheint jedoch naheliegend, dass die Kommunikation der Professionellen des Gesundheitswesens einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, (un)mittelbare Ängste und Stress innerhalb der Allgemeinbevölkerung zu reduzieren, und so eine wichtige Rolle in der Primär- und Sekundärprävention (stressreaktiver) psychischer Erkrankungen spielen kann. Im Berufsalltag bleibt Ärztinnen und Ärzten und Gesundheitsfachkräften aufgrund der schnellen zeitlichen Entwicklung der Pandemie nur wenig Zeit, sich auf interaktionelle Besonderheiten in der Behandlung der Bevölkerung vorzubereiten. Vor diesem Hintergrund ist es das Ziel dieses Artikels, aktuelle internationale Empfehlungen zum Umgang mit psychosozialen Belastungen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie zusammenzufassen und damit praktizierenden Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften Handlungsoptionen auf diesem Gebiet zu vermitteln. Die Erkenntnisse stützen sich dabei hauptsächlich auf die aktuellen Publikationen zur augenblicklichen COVID-19-Pandemie durch die WHO (10), das Inter-Agency-Standing Committee (IASC) der Vereinten Nationen (11) sowie des Internationalen Roten Kreuzes (8).

Informationen für die Allgemeinbevölkerung

Es ist davon auszugehen, dass die COVID-19-Pandemie in nahezu allen medizinischen Fachdisziplinen eine Rolle spielt. Der *Kasten* „Informationen für die Allgemeinbevölkerung“ zeigt Botschaften, die vermittelt werden können, um Stress bezüglich der COVID-19-Pandemie zu reduzieren. Dabei spielt unter anderem die Normalisierung von starken Emotionen als Reaktion auf die Epidemie eine Rolle. Den Patienten sollte vermittelt werden, dass das Auftreten von Emotionen wie Angst und Furcht, Desorientierung, Traurigkeit, aber auch Wut oder Ärger eine grundsätzliche normale Reaktion auf ein

Informationen für die Allgemeinbevölkerung

- Es ist normal, sich traurig, ängstlich, gestresst, unsicher oder wütend zu fühlen.
- Soziale Unterstützung hilft: Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen. Kontaktieren Sie Ihre Freunde und Familie.
- Wenn Sie zu Hause bleiben, erhalten Sie einen gesunden Lebensstil aufrecht. Dazu zählen zum Beispiel körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und soziale Kontakte (gegebenenfalls über Telefon/elektronische Medien).
- Vermeiden Sie den Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Drogen als Strategie zur Emotionsregulation.
- Falls notwendig, suchen Sie sich Unterstützung bei Gesundheitsfachkräften oder anderen Personen in Ihrem sozialen Umfeld, denen Sie vertrauen.
- Machen Sie sich einen Plan, wo Sie professionelle Hilfe bezüglich körperlicher, psychischer und psychosozialer Probleme erhalten können, falls dies notwendig werden sollte.
- Sich an Fakten orientieren: Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihr persönliches Risiko und die Möglichkeiten, sich zu schützen. Verwenden Sie hierfür nur seriöse Quellen wie beispielsweise die des Robert Koch-Instituts oder des Bundesgesundheitsministeriums.
- Beachten Sie auch positive Nachrichten bezüglich der aktuellen Krise, beispielsweise die Zahlen der bereits geheilten Personen oder Berichte über milde Verläufe.

Modifiziert nach 10, 11

außergewöhnliches Ereignis ist. Zudem kann den Patienten empfohlen werden, sich soziale Unterstützung im Freundes- oder Familienkreis zu organisieren. Für den Fall, dass die Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird, kann dabei auch auf die Möglichkeiten elektronischer Medien hingewiesen werden. Neben sozialer Unterstützung im privaten Umfeld sollten die Patienten zudem ermuntert werden, sich auch professionelle Unterstützung im psychosozialen Hilfesystem zu organisieren. Bezüglich der Bewältigung emotionaler Belastungen sollte empfohlen werden, sich an bisher erfolgreichen Bewältigungsstrategien zu orientieren und den Rückgriff auf Substanzkonsum als Bewältigungsstrategie zu vermeiden. Wichtig scheint zudem eine Information über die Fakten und aktuellen Präventionsempfehlungen aus seriösen Informationsquellen wie beispielsweise durch das Robert Koch-Institut oder das Bundesgesundheitsministerium und die Einschränkung des Konsums von potenziell beunruhigender Medienberichterstattung. Dabei sollten die Menschen ermuntert werden auch positive Nachrichten, wie beispielsweise die Zahl der bereits gesunden Menschen, bewusst zu berücksichtigen und sich nicht einseitig auf negative Ereignisse zu fokussieren. Zudem wird das Aufstellen eines Krisenplans, wo, falls notwendig, medizinische und psychosoziale Hilfe zu bekommen ist, empfohlen.

Neben diesen eher inhaltlich orientierten Botschaften scheint zudem das Vermitteln von Interesse und Empathie eine zentrale Rolle zu spielen (8).

Empfehlungen für Menschen in Isolation

Da mit einer Isolation, beispielsweise durch staatlich angeordnete Quarantäne, zahlreiche Belastungsfaktoren für die psychische Gesundheit einhergehen, scheinen spezielle Empfehlungen für diese Bevölkerungsgruppe relevant. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Möglichkeit, mit Freunden und Familie kommunizieren zu können, um so Gefühle von Einsamkeit und Isolation zu reduzieren. Für die Aufrechterhaltung dieser Kommunikation kann die Nutzung entsprechender technischer Kommunikationsmedien empfohlen werden (zum Beispiel Messenger-Apps) (11). Das IASC, die WHO sowie das Internationale Rote Kreuz empfehlen zudem „Maßnahmen zum Erhalt des Wohlbefindens in Isolation“ zu erhalten, die in dem gleichnamigen *Kasten* dargestellt sind (8, 10, 11). So sollte weiterhin regelmäßig körperliche Aktivität betrieben werden, die auch in der Wohnung leicht durchführbar ist (beispielsweise Yoga, Pilates oder Krafttraining). Zudem werden kognitive Aktivitäten empfohlen, wobei dabei unterschiedlichste Formen im Alltag denkbar sind (Sudoku, Kreuzworträtsel, Spiele). Weiterhin wird die

Durchführung von Entspannungsübungen (zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) empfohlen. Bezüglich der Informationsaufnahme sollte möglichst nur ein bis zwei Mal pro Tag das Tagesgeschehen verfolgt und die Beschäftigung mit beunruhigenden Nachrichten und Gerüchten bewusst eingeschränkt werden. Als Beschäftigung wird zudem auch das Lesen von Büchern oder Magazinen, bei denen kein Bezug zu den aktuellen Ereignissen besteht, empfohlen (11). In der Kommunikation sollte ein besonderer Fokus auf die verbale Kommunikation gelegt werden, da nonverbale Kommunikation, durch die sonst oft Empathie und emotionale Wärme vermittelt werden, unter Umständen durch die Einschränkung von körperlichem Kontakt, Schutzkleidung und Gesichtsmasken eingeschränkt wird (8).

Empfehlungen zum Umgang mit Kindern

Eine Krise wie die COVID-19-Pandemie kann vielfältige Auswirkungen auf Kinder haben, da diese in der Regel noch über unzureichende Ressourcen oder Bewältigungsmöglichkeiten in Bezug auf die damit einhergehende psychosoziale Belastung verfügen. Typischerweise beobachtete Reaktionen auf Stress können dabei anklammerndes Verhalten bei den Bezugspersonen, Ängste, Stimmungsschwankungen, Rückzugsverhalten, Alpträume, Bettnässen, aber auch Wut und Ärger sein (11, 12). Der *Kasten* „Hinweise zum Umgang mit Kindern“ fasst Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (12) und des ISAC (11) zum Umgang mit Kindern während der COVID-19-Pandemie zusammen.

Dabei sollte den Bezugspersonen vermittelt werden, dass Kinder in Krisensituationen besonders viel Zeit und Aufmerksamkeit benötigen und Trennungserfahrungen nach Möglichkeit zu vermeiden sind. Wenn diese, zum Beispiel infolge von Quarantänemaßnahmen, nicht zu vermeiden sind, sollte darauf geachtet werden, dass die Bezugspersonen in regelmäßigem

Aktivitäten zum Erhalt des Wohlbefindens in Isolation

- Körperliche Aktivität (Yoga, Pilates, Krafttraining)
- Kognitiv aktiv bleiben (Spiele, Sudoku, Kreuzworträtsel)
- Gesunde Ernährung
- Entspannungsübung (Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)
- Lesen von Büchern und Magazinen
- Reduktion der Beschäftigung mit bedrohlichen Medieninhalten
- Reduktion der Beschäftigung mit Gerüchten
- Informationsbeschaffung nur in zuverlässigen Quellen
- Informationsbeschaffung eher ein bis zwei Mal pro Tag als stündlich
- Routinen so weit wie möglich aufrechterhalten
- Gefühl von Kontrolle herstellen durch Setzen von konkreten Zielen (beispielsweise Tagebuchschreiben oder etwas Neues lernen)
- Humor behalten: Humor wirkt gegen Hoffnungslosigkeit, Lachen und Lächeln kann Angst und Stress reduzieren
- Akzeptanz extremer Emotionen

Modifiziert nach 8, 10, 11

zum Beispiel telefonischen Kontakt mit den Kindern stehen. Kindern sollten zudem mit Unterstützung ihrer Bezugspersonen, ihren Emotionen und Ängsten Ausdruck verleihen können. Dabei sollten die Bezugspersonen auch ihren eigenen emotionalen Ausdruck im Blick behalten und möglichst ruhig bleiben. Um Sicherheit zu vermitteln, wird empfohlen, existierende Routinen möglichst aufrechtzuerhalten. Falls dies nicht möglich ist, sollten unter veränderten Umständen neue Routinen geschaffen werden. Kinder brauchen zudem ausreichend Raum für Spiel und Entspannung. Die Kinder sollten, unter Berücksichtigung ihres Alters, über die relevanten Fakten der aktuellen Situation aufgeklärt werden. Dies beinhaltet die aktuelle Situation, mögliche Maßnahmen zur Reduktion des Ansteckungsrisikos (zum Beispiel Händewaschen) aber auch potenzielle Entwicklungen in der Zukunft. Um Kinder nicht weiter zu verängstigen sollte es vermieden werden, vor ihnen über unklare Fakten oder Gerüchte zu spekulieren.

Empfehlungen zum Umgang mit älteren Menschen

Bei älteren Menschen, insbesondere wenn kognitive Defizite oder eine Demenz vorliegen und Isolationsmaßnahmen angeordnet werden, können heftige Emotionen von Angst, Ärger, Stress oder auch starke Agitation oder Rückzug auftreten (10). In dieser Zielgruppe ist praktische, aber auch emotionale Unterstützung durch vertraute Bezugspersonen besonders wichtig (10). Der *Kasten* „Hinweise zum Umgang mit älteren Menschen“ zeigt Empfehlungen der WHO und der IASC bezüglich des Umgangs mit älteren Menschen während der COVID-19-Epidemie (10, 11).

Bei der Informationsvermittlung ist bei älteren Menschen darauf zu achten, dass bei kognitiven Einschränkungen die Information besonders klar und deutlich und in kleinen Portionen vermittelt werden sollte. Die Informationen sollten zudem so oft wie nötig wiederholt werden und es sollte kein Är-

Hinweise zum Umgang mit Kindern

- Ausreichend Aufmerksamkeit, Zuhören, Unterstützung vermitteln
- Sichere und unterstützende Umgebung schaffen
- Emotionsausdruck ermöglichen und empathisch begleiten
- Eigenen Emotionsausdruck beachten und möglichst ruhig bleiben (Modellfunktion)
- Möglichkeiten für Spiel und Entspannung schaffen
- Längere Trennungen von Bezugspersonen vermeiden
- Wenn Trennung nicht vermeidbar, regelmäßiger Kontakt (zum Beispiel per Telefon)
- Routinen aufrechterhalten oder neue schaffen (regelmäßige Essens- und Schlafzeiten)

Modifiziert nach 11, 12

Hinweise zum Umgang mit älteren Menschen

- Informationen und Kommunikation einfach und klar, so oft wie notwendig wichtige Fakten wiederholen
- Unterstützung bei der Benutzung von Telekommunikationsmedien zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte
- Einfache verständliche Informationsmaterialien verwenden
- Besondere Aufmerksamkeit bei der Erläuterung der Funktionsweise von Schutzmaßnahmen
- Unterstützung bei der Nutzung von Internetservices (zum Beispiel zur Lebensmittellieferung)
- Vermittlung einfacher körperlicher Übungen, die zu Hause durchgeführt werden können
- Ermutigung zum Einbringen von Erfahrung und Expertise, zum Beispiel im Rahmen ehrenamtlicher Arbeit

Modifiziert nach 10, 11

ger gezeigt werden, falls etwas vergessen wurde (10). Ältere Menschen haben oft weniger Erfahrung mit der Nutzung moderner Kommunikationsmedien. Um sie bei der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte zu unterstützen und Gefühlen von Isolation vorzubeugen, sollten sie daher bei der Nutzung moderner Kommunikationsmöglichkeiten unterstützt werden (11). Zudem sollte ihnen angeboten werden, sich mit internetbasierten Unterstützungen vertraut zu machen (Lebensmittellieferung über Internet, Taxi bestellen per App). Ältere Menschen

könnten zudem mit der Verwendung von Materialien zum Infektionsschutz weniger vertraut sein, sodass ihnen die Funktionsweise und Handhabung besonders ausführlich erklärt werden sollte (11). Um die gesundheitsförderlichen Effekte körperlicher Aktivität nutzen zu könnten, sollten ältere Menschen mit einfachen körperlichen Übungen, die zu Hause ausgeführt werden können, vertraut gemacht werden (IASC). Ältere Menschen könnten zudem ermutigt werden, ihre Erfahrung und Expertise in Form von geeigneten Freiwilligendiensten zur Verfügung zu stellen (WHO).

Schlussfolgernde Überlegungen

Im Rahmen der COVID-19-Pandemie ist von einer psychischen Belastung von großen Teilen der Bevölkerung auszugehen. Dabei können einfache Hinweise zum Umgang mit und der Informationsvermittlung an Patienten, Ärzte und anderen Gesundheitsfachkräfte dabei helfen, psychische Belastungen möglichst vorzubeugen oder diese zu reduzieren. Dabei spielen insbesondere die Akzeptanz heftiger Emotionen, die Aktivierung sozialer Unterstützung, ein gesundheitsförderlicher Lebensstil, eine Orientierung an zuverlässigen wissenschaftlichen Fakten und eine Einschränkung beunruhigenden Medienkonsums eine Rolle. Neben den hier dargestellten Maßnahmen könnten auch solche der psychologischen Ersten Hilfe, die unter anderem bereits im Rahmen der Ebola-Epidemie angewendet wurden (13), und auch professionelle Angebote im psychologisch-psychiatrischen Bereich hilfreich sein.

■ Zitierweise dieses Beitrags:
Dtsch Arztebl 2020; 117(13): A 648–54

Anschrift für die Verfasser:
Dr. rer. medic. Moritz Petzold
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Campus Mitte
Charitéplatz 1, 10117 Berlin
moritz.petzold@charite.de

Literatur im Internet:
www.aerzteblatt.de/lit1320
oder über QR-Code.



Zusatzmaterial Heft 13/2020, zu

Covid-19-Pandemie

Psychische Belastungen können reduziert werden

Der Prävention und Reduktion der psychischen Belastung in der Allgemeinbevölkerung im Rahmen der COVID-19-Pandemie kommt aktuell eine wichtige Bedeutung zu. Eine Synopse von Handlungsempfehlungen für den ärztlichen Alltag.

Moritz Bruno Petzold, Jens Plag, Andreas Ströhle

Literatur

1. He F, Deng Y, Li W: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): What we know? *J Med Virol* 2020.
2. Ghebreyesus TD: WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020.
3. Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege: Bestätigter Coronavirus-Fall in Bayern – Infektionsschutzmaßnahmen laufen. München 2020.
4. Robert Koch-Institut: COVID-19: Fallzahlen in Deutschland und weltweit. https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html.
5. ARD-DeutschlandTREND: Wie groß ist Ihre Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus (COVID-19)? <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1096524/umfrage/umfrage-zur-angst-vor-ansteckung-mit-dem-coronavirus-in-deutschland/>.
6. Pan American Health Organization: PROTECTING MENTAL HEALTH DURING EPIDEMICS 2006.
7. Shultz JM, Cooper JL, Baingana F, et al.: The Role of Fear-Related Behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola Virus Disease Outbreak. *Curr Psychiatry Rep* 2016; 18 (11): 104.
8. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus 2020.
9. Dillard JP, Yang C, Li R: Self-regulation of emotional responses to Zika: Spiral of fear. *PLoS ONE* 2018; 13(7): e0199828.
10. World Health Organization: Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Geneva 2020.
11. Inter-Agency Standing Committee: Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version 1.1 2020.
12. World Health Organization: Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak. Geneva 2020.
13. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: A Guide to Psychological First Aid. Copenhagen 2018.