

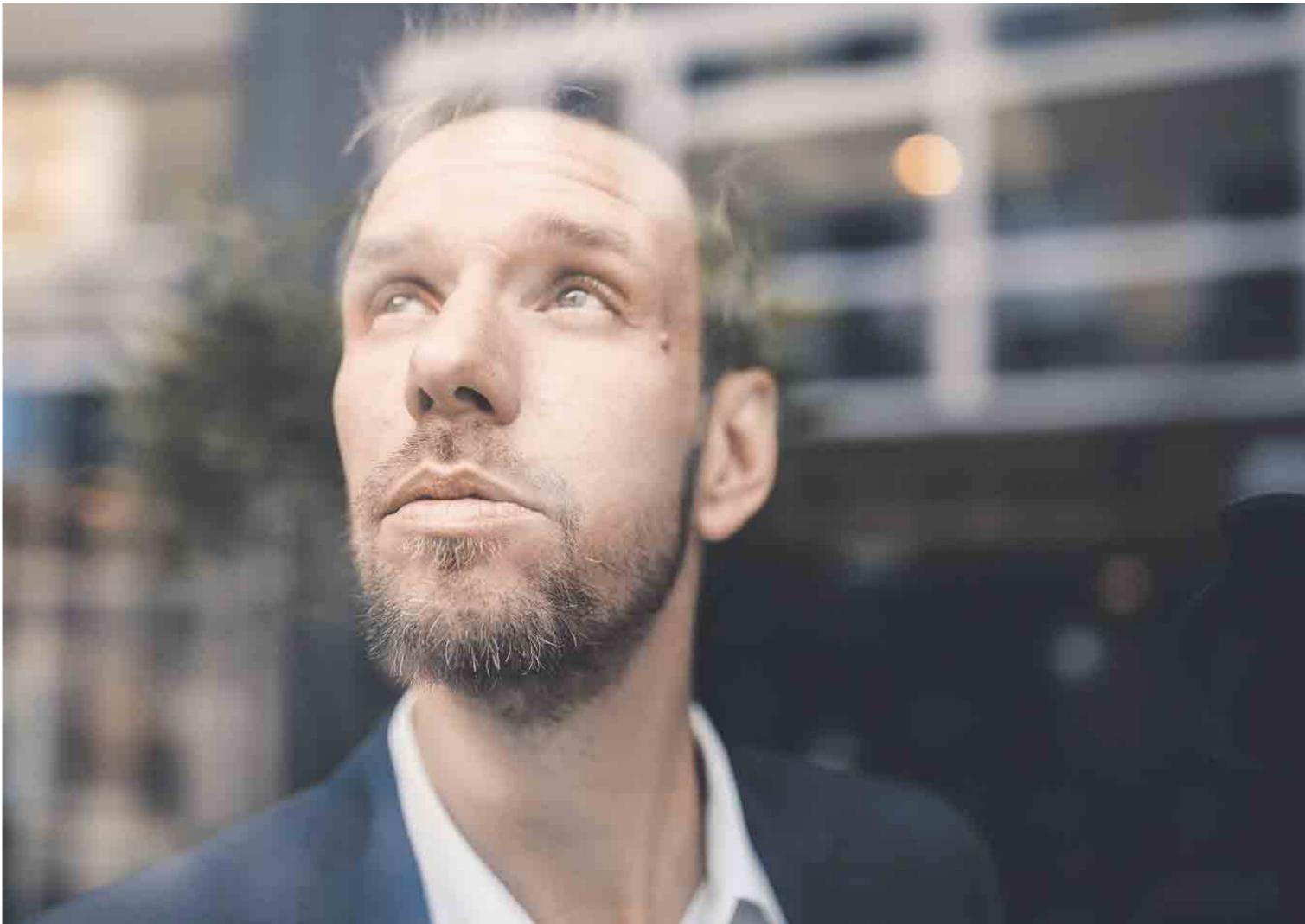
CORONA UND PSYCHE

Eine Beilage der Gesundheitsstadt Berlin GmbH

Freitag, 19. Februar 2021

Anzeigensonderveröffentlichung

Seite 1



Kein Luxusproblem: Jugendliche und junge Erwachsene merken, dass ihnen gerade die beste Zeit ihres Lebens geraubt wird. | Foto: Mauritius

Da zerbricht etwas

Nach einem Jahr Ausnahmezustand sind bei vielen Menschen die Reserven aufgebraucht. Das Eis, das sie noch von der Depression oder der Sucht trennt, wird immer dünner.

Von Beatrice Hamberger

Fast genau ein Jahr ist es her, dass Christian Drost in einem Fernsehtalk diesen Satz sagte: „Es wird schlimm werden“. Zu diesem Zeitpunkt gab es in Deutschland 32 nachgewiesene Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus. Viele haben den Virologen damals belächelt und dachten: „Wir sind doch vorbereitet, wir machen es besser als andere.“ Es ist anders gekommen. Seuchen haben schon immer Unheil über die Menschheit gebracht. Der Pest im Mittelalter fielen innerhalb weniger Jahre 25 Millionen Menschen zum Opfer – ein Drittel der europäischen Bevölkerung. Vierter wurden Juden für die unheimliche Krankheit verantwortlich gemacht und als „Brunnengiffler“ in ganz Europa verfolgt, vertrieben und ermordet. Heute sind wir zum Glück aufgeklärter und um ein paar Erkenntnisse reicher. Und doch wird auch diese Seuche (lat. pestis) gesellschaftliche Kollateralschäden hinterlassen, die uns noch lange beschäftigen werden. Einmal unmittelbar verursacht durch das Virus selbst, das vielen Menschen ihre Liebsten genommen hat oder die selbst noch lange an den Krankheitsfolgen leiden. Wir lesen den Bericht über eine schwer an Covid-19 erkrankte alte Dame, die in einem Berliner Krankenhaus erfahren muss, dass Ehemann und Sohn an der Infektion gestorben sind. Wir lesen weiter, dass die behandelnde Ärztin solche Tragödien Tag für Tag miterleben muss und abends oft weinend nach Hause geht. Wir bekommen eine Ahnung, dass hinter den Zahlen des Robert Koch Instituts menschliche Schicksale stecken.

Und wir sehen eine wachsende Zahl der „nur“ mittelbar Betroffenen. Den verzweifelt Restaurantbesitzer, der sein Lokal nach einem Jahr Ausnahmezustand für immer schließen muss. Die freischaffende Künstlerin, die in ein tiefes Loch gefallen ist, weil ihr Lebensinhalt weggebrochen ist. Die Familie, die wegen der Doppelbelastung aus Homeschooling und Homeoffice mit den Nerven am Ende ist. Wir erleben, dass da etwas zerbricht, dass Gesundheit auch an anderer Stelle in großem Stil zerstört wird. Früh schon hatte der Deutsche Ethikrat vor den sozialen und ökonomischen Folge-

lasten der Corona-Pandemie gewarnt und eine gerechte Abwägung konkurrierender moralischer Güter gefordert: der Erhaltung eines leistungsfähigen Gesundheitssystems auf der einen und der Abwendung schwerwiegender Nebenfolgen für die Bevölkerung durch die antiepidemischen Maßnahmen auf der anderen Seite.

Noch ist das volle Ausmaß dieser sekundären Kollateralschäden nicht bezifferbar. Doch schon jetzt wissen wir, dass die deutsche Wirtschaft im Corona-Krisenjahr 2020 in eine tiefe Rezession geraten ist, dass die Arbeitslosigkeit steigt, besonders in strukturschwachen Regionen. Dass durch Lockdowns und Freiheitsbeschränkungen psychische Probleme, familiärer Stress und häusliche Gewalt zunehmen. Dass viele exzessiv mehr Alkohol trinken – aus Frust, Kummer, Langeweile oder Einsamkeit.

Aus einer Befragung von 154 Psychiatern und Psychotherapeuten durch die pronova BKK geht hervor, dass psychische Probleme insbesondere bei Frauen, Familien mit Kindern und Alleinerziehenden zugenommen haben. Als Gründe werden eine Gemengelage aus finanziellen Sorgen, Angst um den Arbeitsplatz, räumlicher Enge, fehlenden

Vor allem unter 30-Jährige fühlen sich belastet. Ältere haben eine stärkere Resilienz

Rückzugs- und Kinderbetreuungsmöglichkeiten sowie eingeschränkter Kontakte zu Freunden und Verwandten genannt. Die Studie wirft nur ein kleines Schlaglicht auf die psychischen Folgen der Pandemie.

Breiter wird die seelische Lage der Nation durch die Cosmo-Studie abgebildet. Seit Beginn der Pandemie befragt dieses Gemeinschaftsprojekt nahezu wöchentlich 1000 Menschen, was sie denken und fühlen. An dem repräsentativen „Covid-19 Snapshot Monitoring“ sind unter anderem die Universität Erfurt, das RKI und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beteiligt.

Aktuell empfinden 57 Prozent der Deutschen ihre persönliche Situation als belastend. Dabei fühlen sich junge Menschen unter 30 Jahren weitaus belasteter als ältere,

auch wenn sie das Risiko einer Infektion für sich selbst geringer einschätzen. Ende Januar sagten fast 70 Prozent der unter 30-Jährigen, dass sich die Krise auf ihr psychisches Befinden niederschlägt. Das war schon im ersten Lockdown so, ist aber ein bisheriger Höchststand.

Die Psychiatrie-Professorin und Sozialmedizinerin Steffi Riedel-Heller vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig ist in ihrer Studie „Covid-19-Pandemie trifft auf Psyche der Bevölkerung“ zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. Zumindest vom ersten Lockdown bis zum Sommer, auf diesen Zeitraum bezieht sich die Erhebung, waren die psychischen Reaktionen bei Jugendlichen und jüngeren Menschen deutlich ausgeprägter als bei älteren. „Sehr junge Menschen sind noch nicht so gefestigt und stark auf die soziale Bestätigung und Rückkopplung in der Peer Group angewiesen“, erläutert Riedel-Heller den Befund. „Ältere hingegen besitzen mehr Resilienz und scheinen darum auch mit den Pandemie-bedingten Einschränkungen besser klarzukommen.“

Riedel-Heller will in ihren Daten aktuell noch keinen Tsunami psychischer Störungen erkennen, vor dem der britische Psychiaterverband im Mai warnte. „Wir sehen akute Belastungsreaktionen auf eine folgenreiche und bedrohliche Krise“, sagt sie. „Das ist ein Stück weit normal.“

Doch aus einer normalen Belastungsreaktion kann bei ungünstigen Konstellationen auch mehr werden. Andreas Heinz, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité in Mitte weiß, dass eine Zunahme von Belastungen immer auch zu einer Zunahme von psychischen Störungen führen kann. Depressionen etwa oder Angststörungen häufen sich, Symptome vorhandener Grunderkrankungen verstärken sich. „Die Zunahme von Belastungen führt dazu, dass die Schwelle zu einer psychischen Diagnose schneller überschritten wird“, sagt der Psychiater. Dieser Trend sei auch jetzt schon an den Daten zu erkennen. Mit Sorge blickt er auf das Binge Drinking, das nachgewiesenermaßen zugenommen hat. Viel Alkohol zu trinken sei zwar noch kein Kriterium für eine Suchterkrankung. „Aber diese Menschen sind gefährdeter

als andere, in einer Sucht zu landen.“ Typischerweise ginge bei zunehmender psychischer Belastung und sozialer Ausschließung auch die Zahl der schweren Erkrankungen wie sogar schizophrene Psychosen in die Höhe – nicht wegen der Infektionen, sondern wegen der sozialen Isolation, meint Heinz. „Es sind die indirekten sozialen Auswirkungen der Pandemie, die den Menschen psychisch zu schaffen machen.“

Soziale Isolation ist eine schwerwiegende Nebenfolge der Pandemie. Sie trifft psychisch Kranke und ohnehin einsame Menschen in voller Härte. Weiteres Unheil richen Armut und Arbeitslosigkeit an. Gerade zeigt eine Studie, dass die psychischen Belastungen stärker mit der Arbeitslosenquote korrelieren als mit der Infektionsrate. Zudem ist der Zusammenhang zwischen Wirt-

Erfahrungsgemäß ereignen sich die meisten Suizide erst nach dem Ende der Krise

schafskrisen und einer Zunahme von psychischen Störungen aus früheren Studien sehr gut belegt. So ist es etwa nach der Finanzkrise 2007/2008 in vielen Ländern zu einem Anstieg psychischer Erkrankungen, Suiziden und Suchterkrankungen gekommen. Gut dokumentiert sind auch die Folgen der Griechenland-Krise, die massiv Menschen in den Selbstmord trieb. Noch sind die Suizidraten in Deutschland stabil, erfahrungsgemäß ist aber die Zeit nach einer Krise die kritischste Phase.

Wie schlimm es diesmal werden wird, das hängt den Medizinern zufolge vor allem davon ab, wie es jetzt wirtschaftlich weitergeht. Im ersten Jahr der Pandemie ist das Bruttoinlandsprodukt fast ebenso stark eingebrochen wie nach der Finanzkrise 2008, nämlich um fünf Prozent. Konjunkturprognosen – soweit sie in diesem dynamischen Geschehen überhaupt möglich sind – verheißen für das laufende Jahr nur eine leichte Besserung. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) rechnet mit einem Anstieg von Firmenpleiten und prophezeit der deutschen Wirtschaft „einen langen und steinigen Weg, bevor sie wieder wachsen kann.“

Lang und steinig wird es auch an anderer Stelle. Sozialmedizinerin Riedel-Heller geht langfristig von einer rezessionsbedingten Zunahme psychischer Störungen aus. Entscheidend sei ein starker Wohlfahrtsstaat, um den „Tsunami“ abzumildern. „Wir wissen aus vergangenen Krisen, dass Maßnahmen zur Stützung der Wirtschaft und zur Unterstützung betroffener Beschäftigter einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung haben“, sagt sie.

Dass der Finanzminister die Bazooka herausgeholt hat, ist also eine kluge Entscheidung. Ein Allheilmittel ist es aber nicht. Nach einer aktuellen Untersuchung Hamburger Mediziner gibt es inzwischen bei jedem dritten Kind eine psychische Auffälligkeit, vor dem ersten Lockdown war es nur bei jedem fünften. Längerfristig geschlossene Schulen werden auch das Bildungsgelände weiter vergrößern – mit weitreichenden Folgen. Studien zeigen, dass es zu niedrigeren Bildungsabschlüssen kommt und die betroffenen Schüler später geringere Erwerbseinkommen haben.

Und wenn Jugendliche und junge Erwachsene beklagen, dass ihnen die beste Zeit ihres Lebens geraubt wird, ist das kein Luxusproblem. Keine andere Altersgruppe ist so gefährdet, psychisch zu erkranken wie diese. Darauf weist auch das Cosmo-Monitoring ausdrücklich hin. „Dies ist eine besonders wichtige Zielgruppe für psychologische Unterstützungsangebote“, schreiben die Autoren „da sie weniger psychische Widerstandskraft besitzt als ältere Menschen.“

In seiner jüngsten Ad-Hoc-Stellungnahme betont der Ethikrat, dass die tiefgreifenden Einschränkungen des sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Lebens, die gravierende Grundrechtseingriffe beinhalten, zurückgenommen werden müssen, sobald keine Überlastung des Gesundheitssystems mehr droht. An dieser Stelle kommt die „gerechte Abwägung konkurrierender moralischer Güter“ ins Spiel, die im bisherigen Wechselspiel von Bund und Ländern nicht immer erkennbar war. Ethikratmitglied und Charité-Professorin Dr. Adelheid Kuhlmeier fasst das ethische Dilemma in einem treffenden Satz zusammen: „Gesundheit“, sagt sie, „ist mehr als nur die Abwesenheit eines Virus.“

Die Krise in der Krise

Von Ulf Fink

Die Nachfrage nach Psychotherapie, so eine aktuelle Umfrage, ist durch Corona in den Großstädten um über 40 Prozent im Vergleich zu 2019 angestiegen. Die Folge: Immer mehr Menschen sind auf psychotherapeutische Hilfe angewiesen. Diese Umfrage ist ein Schlaglicht. Corona führt zu einer enormen Zunahme seelischer Belastungen, die bei ungünstiger Konstellation schwere psychischen Erkrankungen auslösen können.

Die psychischen Folgen der Corona-Pandemie werden viel zu wenig öffentlich erörtert. Im Mittelpunkt der Debatte stehen Infektions- und Todeszahlen, die Gefährlichkeit von Virusmutationen oder die Verfügbarkeit von Impfstoffen. Corona wird im Laufe dieses Jahres wohl eingedämmt werden, die psychischen Belastungen vieler Menschen bleiben jedoch länger bestehen. Ein großes Problem ist nach wie vor: Psychische Erkrankungen werden gesellschaftlich stigmatisiert. Es ist uns bislang, vieler Bemühungen zum Trotz, nicht gelungen, Vorurteile und Diskriminierung gegenüber psychisch Kranken wirksam abzubauen.

Berlin hat einerseits ein weit entwickeltes und differenziertes Angebot an Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Besonders die in den Bezirken verankerten Krisendienste und Beratungsstellen sind wichtige Anlaufstellen bei akuten psychischen Problemen. Diese Versorgungsstrukturen müssen modernisiert und finanziell besser ausgestattet werden. Besonders wichtig ist es, mehr digitale Ansätze in die Versorgung zu bringen. Andererseits sind Metropolen auch Stressverstärker. Besonders die vielen Alleinlebenden haben in der Pandemie Probleme. Homeoffice, Kurzarbeit oder Solo-Selbstständigkeit belasten sie besonders. Wirtschaftliche Probleme, das ist aus vorangegangenen Krisen bekannt, verstärken den Druck und zehren an der Widerstandskraft des Einzelnen. Dies sind Treiber für psychische Erkrankungen.

Nach der Pandemie müssen wir das Management dieser Gesundheitskrise umfassend aufarbeiten – auch für Berlin. Corona zeigt grundlegende Schwächen auf: feh-

Alle sprechen über Inzidenzen und Impfstoffe, keiner über die psychischen Folgen der Krise

lende Digitalisierung von Schulen, Gesundheitsämtern oder Kliniken oder unzureichende Personalausstattung in der Pflege. In die Bewertung muss auch die psychiatrische Versorgung einbezogen werden. Der Verein Gesundheitsstadt Berlin hat Vorschläge erarbeitet, die eine Stärkung der Prävention und Resilienz psychisch Erkrankter, der gemeindenahen Versorgung sowie eine bessere Verzahnung der verschiedenen Angebote erreichen sollen. Corona muss Anstoß für die Weiterentwicklung psychiatrischer Hilfen sein. Diese Beilage bündelt erste zentrale Ideen.

Der Autor ist Vorstandsvorsitzender von Gesundheitsstadt Berlin e.V. und Senator a. D.

AUS DEM INHALT

- IM TIEFEN TAL** 2 Ein Tagesspiegel-Redakteur berichtet, wie er sich nach einer Corona-Infektion zurück ins Leben kämpft.
- UNTER DRUCK** 3 Psychosoziale Unterstützung muss vielfältig sein. Doch die Krise erschwert die Arbeit der ambulanten Hilfsdienste.
- IM ZWIESPALT** 4 Wir alle müssen jetzt Abstand halten. Doch sprechende Medizin funktioniert nicht ohne Nähe.
- AUF AUGENHÖHE** 5 Eine künftige Reform der Psychiatrie braucht den Dialog von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen.
- AN DER FRONT** 6 Wie Ärztinnen, Pfleger oder Krankenschwestern mit dem Stress während der Corona-Pandemie umgehen.

Corona und Psyche: Eine Beilage der Gesundheitsstadt Berlin GmbH, Schützenstraße 6a, 10117 Berlin. Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Franz Dormann/Gesundheitsstadt Berlin GmbH. Herausgeber: Verlag Der Tagesspiegel. Themenspeziale: Andreas Mühl (Ltg.), Produktion Udo Badelt, Layout Daniel Streuber