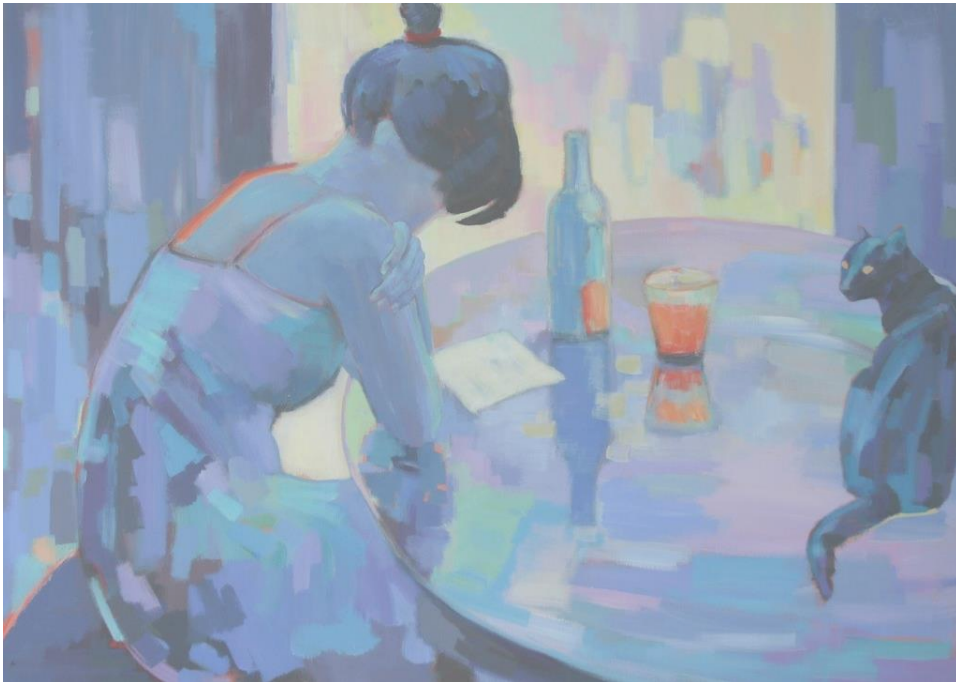


# Belastungsbewältigung im Zusammenhang mit Corona-Pandemie



## Die psychische Belastung hat insbesondere nach den Lockdowns zugenommen

- ✓ 2021 berichteten 42 Prozent der Menschen in Deutschland von starker bis sehr starker psychischer Belastung (20 % Steigerung zu 2020)
  - > häufigste Gründe: soziale Kontakte (89 %), Angst vor einer Coronavirus-Infektion (60 %)  
bei Familien: Kita- und Schulschließungen (59 %), bei Erwerbstätigen: mehr Stress am Arbeitsplatz (49 %)
- ✓ Die meisten Krankschreibungen gab es 2020 aufgrund psychischer Erkrankungen (mit 19,8 % größten Anteil an Fehltagen, um 3,3 % zum Vorjahr gestiegen)
  - > Zahlen bestätigen Trend: betriebliche Fehltagen nehmen wegen psychischer Erkrankungen zu!

(Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse, 2022)

## Folgen der Pandemie

- ✓ Essstörungen wie Anorexie und Bulimie um 57 % gestiegen (Depression +7 %)
- ✓ Verschreibung Antidepressiva um 53 % zugenommen
- ✓ 14 % mehr Behandlung von Teenagern wegen Sprachstörungen
- ✓ 7 % Zunahme ADHS-Diagnose

*-> Junge Frauen leiden besonders an den Folgen der Pandemie*

*(Gesundheitsreport der DAK-Gesundheit, 2022)*

## Spezifische Belastungen während Corona-Pandemie



### **Forsaumfrage im Auftrag der TK:**

Digitale Kommunikation untereinander sowie mit Vorgesetzten (z.B. Videokonferenzen) strengt mehr als die Hälfte der Mitarbeiter stark an. Ebenfalls rund die Hälfte der Befragten gab an, es fällt ihnen schwer, sich für das eigenständige Arbeiten zu motivieren

### **Studie der TUM:**

Jeder neue Lockdown hat die psychische Verfassung nochmals deutlich verschlechtert

## Welche Strategien gibt es... nicht in ein Loch zu fallen, frustriert zu sein, einsam zu sein?



- ✓ Tagesstruktur einhalten
- ✓ Medien bewusst konsumieren, sich hier nicht verlieren
- ✓ Grübeln Grenzen setzen
  - > *Grübeln erkennen, alternative Tätigkeiten überlegen, diese bspw. aufschreiben an Kühlschrank pinnen etc.*
- ✓ Humor ist wichtig! Er kann helfen, die Situation leichter zu nehmen und damit besser zu bewältigen
- ✓ Pflegen sozialer Kontakte (auch über Distanz)
  - > *Gespräche bewusst auf positive Themen lenken, z.B.: „Was hat dich heute gefreut?“ Kuriose Dinge berichten, aus Fernsehserie etc.*

## Welche Strategien gibt es... nicht in ein Loch zu fallen, frustriert zu sein, einsam zu sein?



- ✓ Immer wieder eigene Stärken bewusst machen
- > *Was habe ich für kleine Talente, was sind meine Ziele und Wertvorstellungen?*
- > *Vielleicht habe ich jetzt Zeit, Dinge zu tun, für die sonst keine Zeit war, etwa einem Hobby nachzugehen oder kreativ tätig zu sein!*
- ✓ Cave: In einer solchen Situation keine weitreichenden Entscheidungen zu treffen, z.B. Ausbildung wechseln oder Beziehung beenden

## Risikofaktoren für eine psychische Störung



- ✓ Personen mit einem sog. *kontingenten Selbstwert*, d.h. Selbstwert ist Abhängigkeit vom Erreichen interner und externer Standards (geht oft mit Perfektionismus einher)
- ✓ Junge Menschen, die eine bestimmte Ausbildung/ Studium begonnen haben, auf Druck der Eltern oder sich orientieren wollen, sich ihrer eigenen Wünsche und Ziele noch nicht klar sind
- ✓ Personen die schon eine psychische Vorerkrankung hatten, hier ist die Gefahr eines Rückfalls größer

- ✓ Studie mit 2500 Erwachsenen zeigte, dass diejenigen die über ein gutes Selbstwertgefühl verfügten, in der Regel auch in einer guten psychischen Verfassung sind
  - ✓ Zeigte sich bei den Befragten jedoch nur ein geringes Selbstwertgefühl, brachten sie sich aber selbst Verständnis und Wärme entgegen, erfreuten sich ebenfalls einer guten psychischen Gesundheit
- > *Das ist deswegen eine gute Nachricht, weil es viel einfacher ist, bei Menschen das Selbstmitgefühl zu steigern als das Selbstwertgefühl*

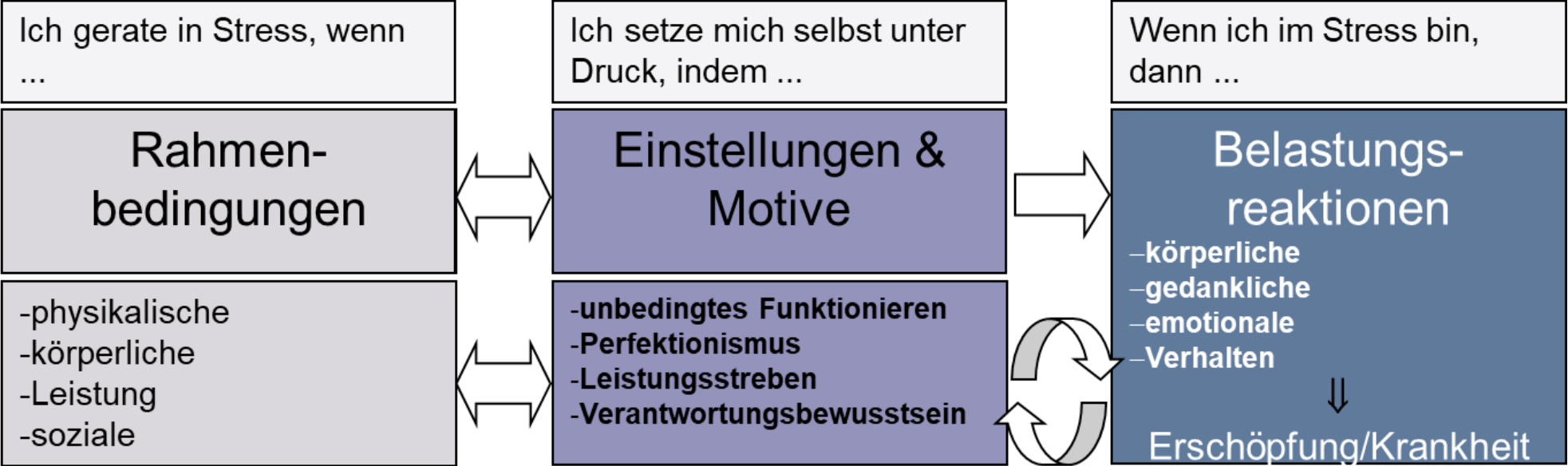


## Was ist Selbstmitgefühl?



- 1. Selbstfreundlichkeit:** Freundlich mit sich selbst zu sein, anstatt sich zu verurteilen und zu kritisieren
- 2. Geteilte Erfahrung,** was so viel bedeutet, zu erkennen, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein sind. Wenn wir einen schlechten Tag haben, uns alleine fühlen oder negatives Feedback bekommen, denken wir vielleicht, dass es nur uns so geht - das passiert aber den meisten Menschen!
- 3. Achtsamkeit** bedeutet, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, sich aber nicht in ihnen zu verlieren. Also bspw. Frustration zu bemerken und da sein zu lassen, aber nicht in Selbstmitleid zu versinken

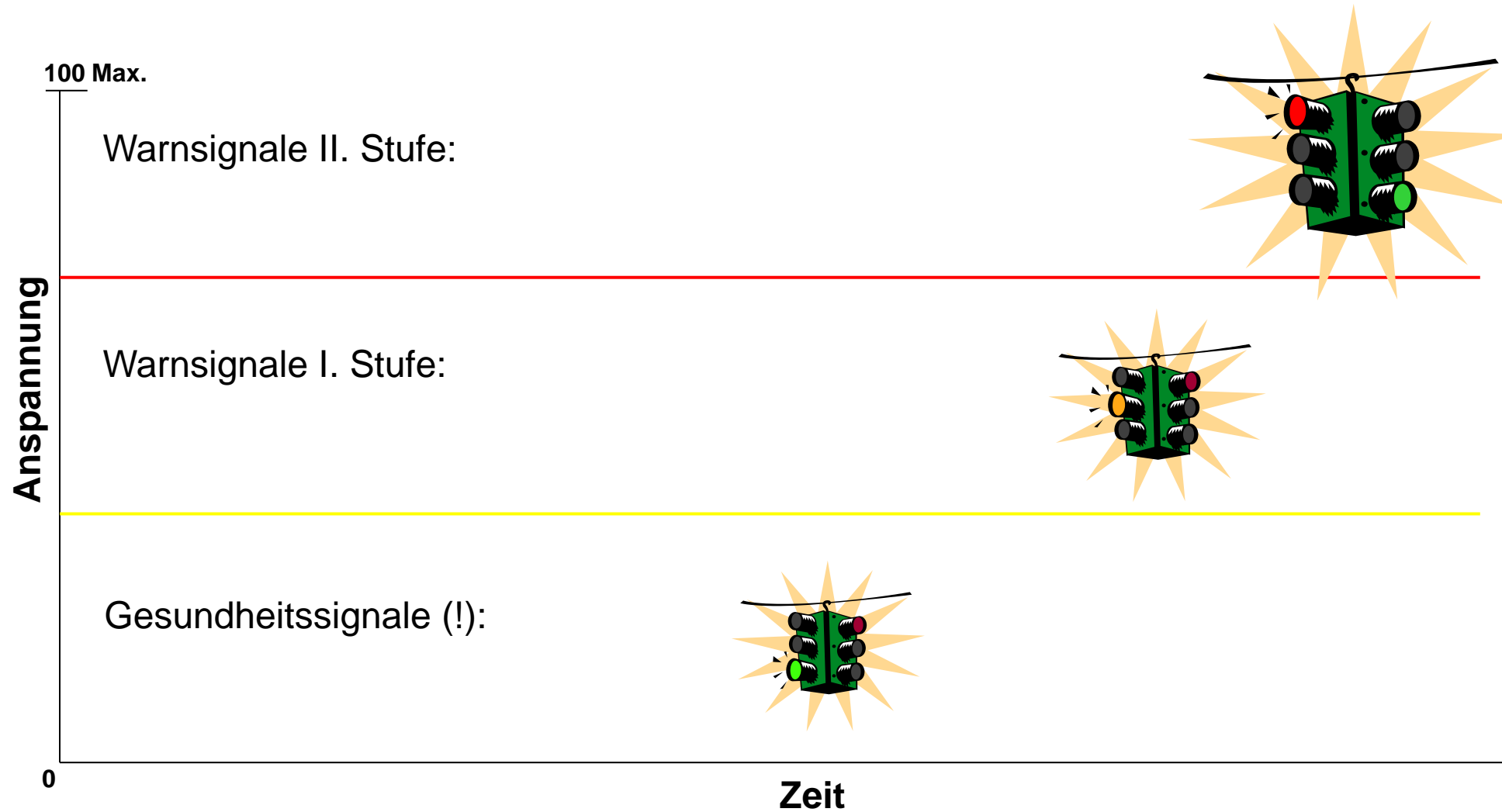
# Belastungsgeschehen analysieren und (Aus-)Wege finden



↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

## Wahrnehmung von Warnsignalen

Körperliche Warnsignale	Emotionale Warnsignale	Kognitive Warnsignale	Verhaltensmäßige Warnsignale
Verspannungen, Schlafstörungen	Gereiztheit, Unsicherheit	Unkonzentriertheit, Grübeln	Sich in Medien „verlieren“, Rückzug
...	...	...	...



## Psychotherapie und psychologischer Beratung



Psychotherapie bietet Hilfe bei **Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns**. Dazu zählen u.a. Angststörungen, Depressionen, Essstörungen, Sucht- und Zwangserkrankungen. Psychische Belastungen, die Menschen erleben, bspw. Beziehungs-, Partnerschaftskonflikte oder Schwierigkeiten in der Erziehung von Kindern werden nicht zu den psychischen Störungen gezählt.

-> Behandlung dieser Bereiche werden als „psychologische Beratung“ bezeichnet. Nur wenn daraus eine Erkrankung entsteht (z.B. Depression) ist eine Psychotherapie indiziert

## Stationäre Versorgungssysteme für psychische Störungen



- ✓ In Deutschland existieren drei relativ unabhängige stationäre Versorgungssysteme psychischer Störungen
- ✓ Die Akutpsychosomatik versorgt als „jüngstes“ System bei psychosomatischen Störungen *in akuten Krisensituationen*
- ✓ Zuständigkeitsbereiche können nicht trennscharf voneinander abgegrenzt werden.