



Psychische Gesundheit in Zeiten von Social Distancing

Eine Medienschau

Jeder einzelne Mensch ist aktuell von der Corona-Krise betroffen. Viele können nicht regulär arbeiten, ihre Familie und Freunde treffen und müssen stattdessen zu Hause bleiben. Zum Teil allein und isoliert. Was bedeutet das für die psychische Gesundheit? Was bedeutet das für Menschen, die bereits eine psychische Erkrankung haben? Und welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es?

In der nun folgenden Medienschau werden redaktionelle Beiträge aus Rundfunk und Sozialen Medien aufgegriffen, die psychische Gesundheit zum Gegenstand haben. So kann die Frage, wieso es gerade jetzt – in Zeiten der Corona-Krise – so wichtig ist, die psychische Gesundheit von Menschen zu berücksichtigen, aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Auch liefert dieser Beitrag Ansätze und Tipps, wie Fachkräfte tätig sind und tätig werden können. Dafür wird zu Beginn auf die Auswirkungen des Social Distancings auf die psychische Gesundheit eingegangen. Danach wird aufgezeigt, wie im Bereich der psychischen Gesundheit in der Regel Angebote gestellt werden, um dann auf die Umstellung ihrer Angebote, aufgrund der aktuellen Situation, einzugehen. Zudem werden Tipps genannt, um mit Social Distancing zurechtzukommen. Am Ende des Beitrags befindet sich eine Liste mit möglichen Hilfsangeboten.

Warum ist es gerade jetzt so wichtig, sich um seine psychische Gesundheit zu kümmern?

In den Medien finden sich viele Berichte über Menschen, die von ihrer psychischen Verfassung erzählen. Einige davon haben bereits eine psychische Vorerkrankung, wie zum Beispiel Depression. PULS-Reportage, ein online Reportage-Format auf YouTube und Teil des Bayerischen Rundfunks, hat ein Interview mit Conny (22) geführt. Sie hat eine Depression. Für sie ist ein geregelter Alltag mit Struktur sehr wichtig. Sie kann nicht dauerhaft allein zu Hause sein, da sie dort zu viel in ihren negativen Gedanken versinkt. Zur Zeit der Veröffentlichung des Videos (01.04.2020) geht sie noch



zur Arbeit. Hier ist sie im “Funktionsmodus” und erledigt Aufgaben, arbeitet und ist beschäftigt. Am Abend, nachts und am Wochenende schaltet sich ihr “Wochenendmodus” ein. Dann ist sie allein und spürt ihre depressiven Symptomaten besonders stark, weshalb sie versucht, sich mit Filmen, Musik und sonstiger Beschäftigung abzulenken. Normalerweise würde sie bei der Gefahr eines “Tiefs” ihre Wohnung verlassen und sich in Gesellschaft begeben, damit sie sich sicher fühlt. Sie sagt jedoch, dass das natürlich aufgrund der aktuellen Lage nicht möglich sei. Es sind weniger Menschen unterwegs und Geschäfte und Cafés haben geschlossen.

Da die Gedanken sie jetzt immer mehr einholen, schläft sie schlechter und merkt, dass sie zerstreuter ist und es ihr schlechter geht. Conny sagt, es würde ihr schon helfen, wenn Leute nachfragen würden, wie es ihr geht, wie ihr Tag war und anerkennen, dass es eine schwierige Situation ist und es in Ordnung ist, sich aktuell schlecht zu fühlen. Ihr würde telefonischer Kontakt oder selbst ein stiller Videochat helfen, bei dem beide Parteien schweigen, sich aber sehen.

Conny zeigt hier als Beispiel, wie gefährlich die soziale Isolation werden kann. Ihre Gedanken drohen sie einzuholen und ihre sozialen Kontakte und Ablenkung verringern sich. Was jeder machen kann, um zu helfen, ist, seine Mitmenschen anzurufen und technische Mittel anwenden, um Zeit miteinander zu verbringen.

Ähnlich geht es auch Christian Sach und Thomas Bartels. Sie berichten dem NDR von ihren Erlebnissen mit Depression in Zeiten von Corona. So schreibt der NDR, dass die Isolation ausreichen könne, um eine schwere psychische Krise auszulösen. Hilfsangebote wie Selbsthilfegruppen und Treffpunkte fallen weg, da Sozialkontakte vermieden werden sollen. Für Menschen mit Depression ist es oft ohnehin schwierig, Antrieb für den Alltag zu finden. Allein das Aufstehen aus dem Bett kann schwerfallen. Christian Sach fällt es aktuell noch schwerer, diesen Antrieb zu finden. Sein Alltag ist nur noch lustlos und niedergeschlagen.

Die Gefahr bei der aktuellen Corona-Pandemie, welche eine durchaus starke emotionale Situation darstellt, liegt auch darin, dass Menschen Flashbacks erleben und frühere Traumata wiederaufkommen. So kann dann auch während der Pandemie eine Depression entstehen. Die Isolation schadet Menschen mit Depression. Normalerweise gilt es, Passivität zu vermeiden. Doch das ist aktuell



schwieriger als gewöhnlich. Betroffene wie Sach müssen sich eigene Strukturen und Routinen im Haushalt aufbauen. Außerdem sieht er den Kontakt zu anderen Menschen als elementar.

Quellen:

Hain, Frauke (2020): Corona und Psyche: Isolation als Auslöser für Krise. URL: <https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/coronavirus/Corona-und-Psyche-Isolation-als-Ausloeser-fuer-Krise,depression264.html> [letzter Zugriff: 21.04.2020]

PULS-Reportage (2020): „Corontäne: Wie geht es Menschen mit psychischen Erkrankungen damit?“. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jbUcXfzrpqo&t=1s> [letzter Zugriff: 19.04.2020]

Wie arbeitet Soziale Arbeit normalerweise?

Ohne die Corona-Krise würde Soziale Arbeit in einer vielfältigen Art und Weise zum Thema „psychische Gesundheit“ arbeiten. Einige der sonst normalen Maßnahmen sind allerdings nicht mehr durchführbar. Regionale Präventionsprojekte (hier im Beispiel: Verrückt? - na und! vom Irrsinnig Menschlich e. V.) an Schulen sind aktuell aufgrund deren Schließung nicht mehr möglich. Diese klären Schüler*innen über das Thema psychische Gesundheit und psychische Krisen auf.

Charakteristisch für die Projekttag an den Schulen sind einerseits die methodische Ausgestaltung des Tages (viele Übungen zum Mitmachen und Selbsterfahren) und die Kombination des Projektteams. Das Team besteht immer aus mindestens einer*m fachlichen Expert*in (Sozialarbeiter*in, Psycholog*in) und mindestens einer*m persönlichen Expert*in (Personen, die psychische Krisen erlebt und bewältigt haben). Ein Projekttag umfasst fünf Schulstunden. Im ersten Teil werden Schüler*innen Kenntnisse zum Thema psychische Gesundheit vermittelt. Zusätzlich erhalten sie einen „Krisenauswegsweiser“, der Nummern und Kontaktdaten von regionalen Stellen beinhaltet, die bei einer psychischen Krise kontaktiert werden können. Im zweiten Teil erzählen die persönlichen Expert*innen von ihrer psychischen Krise und wie sie diese bewältigen konnten. Dadurch sollen Vorurteile abgebaut und Mut gemacht werden, dass psychische Krisen überwindbar sein können.

Da die Schulen aktuell (Stand: 09.05.2020) für externe Angebote geschlossen sind, können auch die geplanten Projekttag nicht stattfinden. Eine Durchführung ist erst im nächsten Schuljahr wieder



denkbar. Es besteht wegen der methodischen Ausgestaltung des Projektes, der Klassengröße und aus Gründen des Datenschutzes (insbesondere für persönliche Expert*innen) keine Möglichkeit das Projekt online durchzuführen. Es bleibt abzuwarten, wann die Schulen wieder öffnen und mit welchen Einschränkungen weiterhin im Schulalltag umgegangen werden muss. Hier geht sicherlich der Schutz der allgemeinen Gesundheit vor. Allerdings ist die Wiederaufnahme des Projektes ein weiterer wichtiger Schritt, da viele psychische Erkrankungen in der Jugendzeit entstehen.

Jedoch wird ein anderes Angebot vom Irrsinnig Menschlich e. V. aktuell online durchgeführt. "Psychisch fit studieren" heißt das Programm, das bereits an der Technischen Universität Dresden erfolgreich online gelaufen ist. Normalerweise findet auch dieses Projekt vor Ort statt. Auch am Standort der Hochschule Koblenz in Remagen gab es bereits einen solchen Projekttag.

Quelle:

Irrsinnig Menschlich e.V. (Hrsg.) (2020): 20. Geburtstag + Drei Wünsche + Neu denken, in: Irrsinnig Menschlich e.V. E-Mail Newsletter, erhalten am 30.04.2020.

Und jetzt? Aktuelle Hilfsangebote

Da momentan viele Hilfsangebote aufgrund der aktuellen Krise nur noch in Teilen oder sogar im Ganzen nicht mehr sichergestellt werden können, werden kontaktlose Angebote vermehrt aus- und neu aufgebaut. Wie in den vorherigen Punkten bereits deutlich wurde, betrifft der Wegfall von Angeboten auch Hilfen im Bereich der psychischen Gesundheit. Aufgrund dessen rücken nun vermehrt Online-Hilfen in den Vordergrund. Dabei gibt es eine vielfältige Auswahl an Hilfen, die an die unterschiedlichsten Personengruppen in den unterschiedlichsten Krisensituationen adressiert sind. Einige dieser Angebote werden nun genauer vorgestellt.

Beispiel: iFightDepression

Ein Beispiel für ein bereits bestehendes Angebot, welches aufgrund der aktuellen Lage Anpassungen vornehmen musste, ist das internetbasierte Selbstmanagement-Programm „iFightDepression“ der Stiftung der Deutschen Depressionshilfe. Dieses richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, welche an einer leichten oder mittelgradigen Depression leiden. Bei dem Programm werden



Workshops zu unterschiedlichen Themen angeboten, welche sich an den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie orientieren.

Normalerweise werden alle Klient*innen dabei von Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen betreut. Da viele Klient*innen momentan ihr Zuhause nicht verlassen können und Ärzt*innen stark belastet sind, ist iFightDepression aktuell bis Ende Juni (danach neue Bewertung der Situation) auch für Klient*innen ohne Begleitung freigeschaltet. Die Anmeldung kann über die E-Mail-Adresse: ifightdepression@deutsch-depressionshilfe.de durchgeführt werden. Innerhalb von einem Tag folgt dann die Freischaltung für das Programm. Die Deutsche Depressionshilfe bietet neben der App noch weitere Angebote an, sowohl für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzt*innen und Psycholog*innen.

Auf Nachfrage wurde uns mitgeteilt, dass nachdem das Tool auch ohne ärztliche oder psychotherapeutische Begleitung zur Verfügung gestellt wurde, die Nachfrage massiv angestiegen sei. Wie die Deutsche Depressionshilfe mitteilen konnte, haben sie seit dem 19.03.2020 12.000 Personen registriert. Gleichzeitig hat sich die Zahl der Ärzt*innen und Therapeut*innen, die das iFightDepression Tool als Begleiter*innen nutzen, vervierfacht. Daraus ließe sich schlussfolgern, dass auch in der klassischen Behandlung das Interesse für digitale Hilfen und Lösungen gestiegen ist.

Quellen:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. J.): iFightdeDepression Tool. URL: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool> [letzter Zugriff: 17.04.2020]

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. J.): Startseite. URL: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start> [letzter Zugriff: 17.04.2020]

Beispiel: TelefonSeelsorge

Ein bereits lang bestehendes Angebot ist die Telefonseelsorge. Das Angebot ist sehr niedrigschwellig, da Menschen mit den unterschiedlichsten Problemlagen bei den Ehrenamtlichen Rat suchen können. Die TelefonSeelsorge kann man telefonisch, per E-Mail oder per Chat in Anspruch nehmen.



Seit kurzem stellt die TelefonSeelsorge auch eine App zur Verfügung. Der sogenannte „KrisenKompass stellt eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen“ (TelefonSeelsorge 2020, online) dar. Die App richtet sich sowohl an Menschen mit Suizidgedanken als auch an Angehörige. Diese bietet unterschiedliche Funktionen, wie zum Beispiel beruhigende Techniken, Materialien und Kontaktdaten, welche in Krisensituationen helfen sollen.

Auf Anfrage hat die TelefonSeelsorge aktuelle Daten zur Verfügung gestellt. So konnte sie bundesweit an Ostern 3.215 Gespräche verzeichnen. Das sind 705 Gespräche mehr als an Ostern des vergangenen Jahres. Außerdem fanden deutlich mehr Beratungen via Chat (im Vergleich zum Vorjahr +452) oder Mail (im Vergleich zum Vorjahr +305) statt. Dies ist sowohl auf einen gestiegenen Bedarf als auch auf erweiterte Kapazitäten und Angebote zurückzuführen. Nach eigenen Angaben sind die häufigsten Themen depressive Stimmungen und Ängste. Derzeit erfolgen jedoch auch Beratungen mit dem Hauptthema Corona und Einsamkeit. Diese beiden Themen haben in der Osterzeit ca. 50 % der telefonischen Beratungen ausgemacht.

Quellen:

TelefonSeelsorge (o. J.): Start-Seite. URL: <https://www.telefonseelsorge.de/> [Letzter Zugriff: 25.04.2020]

TelefonSeelsorge (2020): App KrisenKompass. URL: <https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7686> [Letzter Zugriff: 25.04.2020]

Tipps für einen guten Umgang mit Social Distancing

Damit die Arbeit im Home-Office und die Isolation nicht so gravierende psychische Auswirkungen haben, gibt es verschiedenste Tipps, um sich selbst und anderen zu helfen. Die DPTV (Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung) hat um den negativen Auswirkungen, wie Einsamkeit und Unmotiviertheit entgegenzuwirken “Psycho-Hygiene-Tipps für Home-Office und Quarantäne” veröffentlicht. Demnach ist es wichtig, sich selbst eine Tagesstruktur zu erhalten. Man sollte zur gewohnten Zeit mit der Arbeit beginnen, sich einen Arbeitsplatz schaffen und Kontakt zu Kolleg*innen digital gestalten und aufrechterhalten. Neben ausreichender Bewegung sollte auch auf regelmäßige Mahlzeiten und genügend Flüssigkeit geachtet werden.



Um der Vereinsamung entgegenzuwirken, können jetzt die kleineren Kontakte (z. B. Begegnungen im Supermarkt oder auf der Straße) bewusster wahrgenommen werden. Mit seinen vertrauten Menschen sollte man zwar die aktuellen Probleme besprechen und sie ernst nehmen, aber sich auch ablenken. Gemeinsames Spielen oder häusliche Aktivitäten (soweit möglich) und vor allem regelmäßige Telefonate sind jetzt wichtig. Damit geht auch das Thema der Freizeitbeschäftigung einher. Die DPtV empfiehlt, sich maximal zwei Mal am Tag mit den Nachrichten zu beschäftigen und sich stattdessen Beschäftigungen im eigenen Haushalt zu suchen. Jeden Tag eine kleine Aufgabe kann helfen, eine Tagesstruktur zu behalten.

Auch die DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.) hat Tipps veröffentlicht, wie jeder seine psychische Gesundheit schützen kann. Sie betont so unter anderem, dass man zwar informiert bleiben soll, dabei aber auf vertrauenswürdige Quellen achten sollte. Auch sie sehen eine hohe Bedeutung darin, positiv zu bleiben. Dabei helfen laut ihnen Routinen und Aktivitäten, die das Wohlbefinden steigern. Zum Beispiel eine leckere Mahlzeit oder Bewegung. Außerdem plädiert die DGPPN dafür, Kontakte zu bewahren, zu telefonieren, sich auszutauschen und ggf. in der Nachbarschaft zu helfen. Negative Gefühle müssen trotzdem anerkannt und akzeptiert werden. Der Fokus sollte dennoch auf den positiven Dingen des Alltags liegen. Sollte es jedoch immer schlechter werden, soll man sich nicht scheuen und sich professionelle Hilfe suchen.

Quellen:

DPtV (2020): Psycho-Hygiene-Tipps für Home-Office und Quarantäne. URL: <https://www.deutschespsychotherapeutenvereinigung.de/gesundheitspolitik/aktuelle-meldungen/news-bund/news/psycho-hygiene-tipps-fuer-home-office-und-quarantaene/> [letzter Zugriff: 26.04.2020]

DGPPN (2020): Coronavirus: Tipps für die seelische Gesundheit. URL: <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html> [letzter Zugriff: 26.04.2020]



Wo finde ich professionelle Hilfsangebote?

Telefonisch:

TelefonSeelsorge:
0800 1110111

Nummer gegen Kummer
(Kinder und Jugendliche):
0800 1110333

SeeleFon (des Bundesverband
der Angehörigen psychisch er-
krankter Menschen):
0228 7100 2424

Frauennotruf Koblenz:
0261 35000

Das Hilfetelefon (Gewalt gegen
Frauen):
08000 116 016

Nummer der Kassenärztlichen
Bundesvereinigung (können da-
bei helfen, Termine bei Psycho-
log*innen und Psychiater*innen
zu bekommen):
116117

Infotelefon Depression:
0800 3344533

Bei akuter Gefahr:
112

E-Mail/Online-Beratung:

Frauennotruf Online-Beratung:
[https://onlineberatung.frauennot-
ruf-koblenz.de](https://onlineberatung.frauennotruf-koblenz.de)

Caritas Online Beratung:
[https://www.caritas.de/hilfeund-
beratung/onlineberatung/on-
lineberatung](https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung)

U25 Helpmail (Peerberatung):
[https://www.u25-deutsch-
land.de/helpmail/](https://www.u25-deutschland.de/helpmail/)
→ Bald auch speziell für die
Corona-Pandemie: #gemeinsam-
statteinsam

Sorgentagebuch:
<https://www.sorgen-tagebuch.de/>

TelefonSeelsorge online:
[https://www.telefonseel-
sorge.de/?q=node/10](https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/10)

Nummer gegen Kummer online:
[https://www.nummergegenkum-
mer.de/kinder-und-jugendtele-
fon.html#log_in](https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)

Youth-Life-Line:
<https://www.youth-life-line.de/>

Kommunal:

Psychosozialer Dienst/Sozialpsy-
chiatrischer Dienst → muss jede
Stadt/Kommune vorhalten, in
Koblenz auffindbar unter:
[https://www.kvmyk.de/kv_myk/Th-
emen/Gesundheit/Sozialpsychi-
atrischer%20Bera-
tungsf%C3%BChrer/?&ttk_0 fil-
ter_0=&ttk_0 filter_1=&ttk_0 fil-
ter_2=&ttk_0 filter_3=&ttk_0 fil-
ter_4=&ttk_0 page=20](https://www.kvmyk.de/kv_myk/Themen/Gesundheit/Sozialpsychiatrischer%20Beratungsf%C3%BChrer/?&ttk_0_filter_0=&ttk_0_filter_1=&ttk_0_filter_2=&ttk_0_filter_3=&ttk_0_filter_4=&ttk_0_page=20)
oder
[https://www.kvmyk.de/kv_myk/Th-
emen/Gesundheit/Gesundheits-
amt/](https://www.kvmyk.de/kv_myk/Themen/Gesundheit/Gesundheitsamt/)

zuständige Psychiatrien müssen
bei Bedarf aufnehmen, für Kob-
lenz zuständig: Rhein-Mosel-
Fachklinik Andernach

Sonstiges:

iFightDepression Tool:
[https://www.deutsche-depres-
sionshilfe.de/unsere-ange-
bote/fuer-betroffene-und-an-
gehoerige/ifightdepression-tool](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool)