

Psychische Bewältigung der Corona-Pandemie: Sind Konzepte aus der Traumatherapie hilfreich?

➔ Prof. Dr. med. Volker Köllner
Rehazentrum Seehof der Deutschen
Rentenversicherung Bund, Teltow und
Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation
Universitätsmedizin Charité, Berlin
volker.koellner@charite.de

Ist die Pandemie ein kollektives Trauma?

Ist die Pandemie ein kollektives Trauma?

- Hierfür gibt es keine Hinweise und keine Evidenz. Bisher scheint in Deutschland die Verarbeitung recht gut zu gelingen.
- Wann können die Traumakriterien erfüllt sein?
 - Bei Covid-Patienten z. B. nach längerem ITS-Aufenthalt mit Beatmung
 - Bei Angehörigen der o. g. Patienten
 - Bei med. Personal, das extrem belastende Szenen miterleben musste.

PTBS nach ICD-11

- **Traumakriterium: Ein Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß.**
- **Symptomkriterien:**
 - **Wiedererleben (intrusive Erinnerungen, Flashbacks, Albträume)**
 - **Vermeiden von Gedanken, Erinnerungen oder Aktivitäten,**
 - **Hyperarousal**

Anpassungsstörung nach ICD-11

Ereigniskriterium: Psychosozialer Stressor (Scheidung, Krankheit oder Behinderung, sozioökonomische Probleme, Konflikte im familiären oder beruflichen Kontext).

Symptomkriterien:

- Beschäftigung mit dem Stressor oder seinen Konsequenzen, sorgenvolle, wiederkehrende belastende Gedanken über den Stressor, Grübeln über die Beeinträchtigung,
- Versagen beim Versuch sich an die neue Lebenssituation zu adaptieren.

Anpassungsstörung nach ICD-11 bei Covid-19

als Reaktion auf z. B. :

- Ereignisse im Krankheitsverlauf
- Verlust des Arbeitsplatzes oder der geschäftlichen Existenz
- Überlastungssituationen im Gesundheitswesen

Anhaltende Trauerreaktion nach ICD-11

als Reaktion auf Tod eines Partners, Elternteils, Kindes oder einer anderen nahestehenden Person.

Symptomkriterien:

- Sehnsucht nach dem Verstorbenen oder persistierende Beschäftigung mit dem Verstorbenen begleitet mit intensivem emotionalen Schmerz (Traurigkeit, Schuld, Ärger, Scham, Schwierigkeiten den Tod zu akzeptieren, das Gefühl einen Teil des Selbst verloren zu haben, Gefühlsleere),
- Schwierigkeiten soziale oder andere Aktivitäten wiederaufzunehmen.

Anhaltende Trauerreaktion nach ICD-11 bei Covid-19

**Fehlende Möglichkeit, Abschied zu nehmen als
Risikofaktor für anhaltende Trauerreaktion:**

- **Besuchsverbote in Alten- und
Pflegeeinrichtungen**
- **Besuchsverbote auf der ITS**
- **Eingeschränkte Möglichkeiten für Trauerfeiern**

Konsequenzen für die Therapie

- Traumafokussierte Therapie (z. B. Traumakonfrontation oder EMDR bei PTBS)
- Gut überprüfte Ansätze v. a. aus der KVT bei Anpassungsstörung, zunehmend auch als Online-Therapie (A. Maercker, Zürich)
- Störungsspezifische Therapie bei anhaltender Trauerreaktion (z. B. Manual von B. Wagner, 2019)