



Dr. Becker  Klinikgruppe

Symposium:
Psychische Folgen in und nach der Corona-Krise

Mittwoch, 22.04.2020

www.dbkg.de



Technische
Universität
Braunschweig



Zielgruppenspezifische Einordnung der Therapieansätze – zurück zur Normalität?!

Anne Meier-Credner, 22. April 2020

Menschen sind in der Lage, mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen



Bewältigungsressourcen

- ✓ Kreativität
- ✓ Eigene Ziele/Interessen
- ✓ Fähigkeit, sich selbst eine (Tages-) Struktur zu geben
- ✓ Wahrnehmung sozialer Eingebundenheit
- ✓ Erleben von Kontrollierbarkeit
- ✓ Erleben von Selbstwirksamkeit
- ✓ Ungewissheitstoleranz



Risikofaktoren

- Gefühl innerer Leere
- Wenige Interessen/Ziele
- Grübelneigung
- Neigung zum Katastrophisieren
- Wahrnehmung von Einsamkeit
- Erleben von Kontrollverlust
- Erleben von Hilflosigkeit
- Starkes Sicherheitsbedürfnis

Individuelle Problemlagen



Menschen, die:

- sich parallel zum eigenen Home-Office um kleine Kinder/pflegebedürftige Menschen kümmern müssen
- im Gesundheitsbereich tätig sind und besonders viel arbeiten müssen/unmittelbar mit schweren Krankheitsverläufen konfrontiert sind/unzureichende Infektionsschutzmöglichkeiten erleben
- in beengten Wohnverhältnissen leben
- Ihre Existenzgrundlage in unmittelbarer Gefahr sehen, weil sie z.B. ihren Arbeitsplatz verloren/Insolvenz angemeldet haben
- verstärkt Gewalt ausgesetzt sind oder in Gefahr laufen, selbst gewalttätig zu werden

Individuelle Problemlagen



Menschen, die:

- zu gesundheitlichen Risikogruppen gehören
- pflegebedürftig sind und die Situation nicht verstehen, aber unter den Auswirkungen leiden
- selbstständig leben, aber Schwierigkeiten haben, ihren Tag selbst zu strukturieren

→ Praktische Lösungen finden

Corona-Panikzug



Was hilft gegen Gefühlsansteckung? Professionelle Haltung:

- **Differenzieren:**

In welcher Situation befindet sich ein Mensch? Was ist genau für ihn jetzt hilfreich?

- **Informieren:**

ggf. dosiert und gezielt Informationen geben (z.B. „Warum soll ich mich einschränken, wenn ich selbst zu keiner Risikogruppe gehöre?“)

- **Normalisieren:**

zurück zur emotionalen Normalität helfen:

- Modell sein (umgekehrte emotionale Ansteckung)
- unaufgeregte Sachlichkeit
- mit ruhiger Stimme sprechen
- unnötiges Sicherheitsverhalten abbauen, zu möglicher Aktivität motivieren, sinnvolle Unterstützung anderer fördern
→ Selbstwirksamkeit statt Hilflosigkeit

