

Ergebnisse der Covid-Studie an der pta:

Auswirkungen der Covid-19-Krise auf das Erleben von psychisch erkrankten Personen in gruppenpsychotherapeutischer Behandlung

AutorInnen: Mag. Hannah Bischof, Prof. Dr. Günter Dietrich, Markus Hochgerner MSc MSc, Mag. Vanja Poncioni-Rusnov, Univ.-Prof. Dr. Aglaja Przyborski, Dr. Klaus Schulte

Die Folgen der Covid-19-Pandemie, die Ausgangsbeschränkungen und Betretungsverbote veränderten und verändern das Leben der Menschen in Österreich auf vielen Ebenen. Viele Menschen müssen mit weniger sozialen Kontakten, Sorgen um Geld und Beruf und mit der Angst vor der Covid-19-Erkrankung zurechtkommen. Schon im Frühling und Sommer haben Studien aus dem Ausland und aus Österreich gezeigt, dass es dadurch in der Allgemeinbevölkerung zu mehr depressiven Symptomen, Schlafstörungen und Angstsymptomen gekommen ist. Bei Menschen, die schon vor Covid-19 eine psychische Erkrankung hatten, besteht möglicherweise das Risiko, dass die Symptome schlimmer werden.

An der ÖAGG Psychotherapeutischen Ambulanz PTA haben wir in einer Studie untersucht, welche Auswirkungen Covid-19 auf unsere PatientInnen hat, die in einer gruppenpsychotherapeutischer Behandlung mit begleitender Einzelpsychotherapie behandelt werden.

Dafür haben jeweils etwa 400 PatientInnen zu drei Zeitpunkten einen Kurzfragebogen für uns ausgefüllt. Der erste Fragebogen wurde direkt nach dem ersten Lockdown im Mai 2020 beantwortet, der zweite während des zweiten Lockdowns im November 2020 und der dritte im Juni 2021.

Um noch mehr über die Sicht unserer PatientInnen zu erfahren, und zu verstehen, was in dieser schwierigen Zeit hilft, haben wir zwölf Einzelinterviews mit PatientInnen geführt.

Außerdem hat uns die Sicht der GruppentherapeutInnen interessiert. Dafür haben wir Gruppendiskussionen der TherapeutInnen tiefenpsychologisch untersucht.

In den **Ergebnissen der PatientInnenfragebögen** haben wir gefunden, dass 55,5% der PatientInnen während des ersten Lockdowns (als die pta für neun Wochen geschlossen war) das Angebot der Online- oder Telefontherapie angenommen haben. 76 % fanden diesen Kontakt hilfreich oder sehr hilfreich. 64,1% der PatientInnen geben an, sich auf den Wiederbeginn der Gruppentherapie gefreut zu haben. Dabei hängen Freude auf den Wiederbeginn und Angst vor Ansteckung zusammen: Jene PatientInnen, die weniger Angst haben, freuen sich mehr. Auch nach der Wiederöffnung der pta und nach Fortführung der Gruppen unter strengen Sicherheitsauflagen scheint die Angst vor der Ansteckung ein Thema zu sein und PatientInnen kommen umso regelmäßiger in die Therapiegruppe, je weniger sie sich vor Ansteckung fürchten. Außerdem haben wir gefragt, wie oft Covid Thema in der Gruppentherapie ist und wie hilfreich die Gruppe ist, um mit der Covid-Situation umzugehen. Dabei haben wir herausgefunden, dass es offenbar am hilfreichsten ist, wenn Covid weder gar nicht, aber auch nicht die ganze Zeit Thema der Therapie ist.

Bei der Frage nach der Steigerung der Symptomen haben wir Folgendes gefunden: Etwa 59% der PatientInnen haben angegeben, dass sie seit Beginn von Covid-19 mehr Gefühle von Traurigkeit / Depressiver Stimmung spüren als davor. Auch Gefühle von Verzweiflung, Angst,

Einsamkeit, und Sorge um die Gesundheit Angehöriger haben bei vielen Menschen zugenommen. Gleichzeitig berichten aber auch mehr PatientInnen, dass sie während der Covid-Zeit weniger Konflikte mit ihren Angehörigen haben als zuvor.

PatientInnen, die nicht in einer Partnerschaft leben, haben mehr Gefühle der Einsamkeit und der Traurigkeit beschrieben. Bei verheirateten PatientInnen erscheinen im Vergleich mehr Wut, Sorge um die Gesundheit Angehöriger und Zeitdruck. Frauen haben häufiger als Männer von mehr Schlafproblemen, Traurigkeit, Verzweiflung, Angst, Sorgen um den Beruf, Konflikten mit Partnern und Angehörigen und Sorge um die Gesundheit Angehöriger berichtet.

Deutlich wird, wie belastend die Doppelrolle von Elternschaft und Berufstätigkeit ist: PatientInnen, die während der Pandemie Kinder zuhause betreuen mussten, geben häufiger an, dass Gefühle von Zeitdruck und Probleme beim Verrichten täglicher Aufgaben zugenommen haben. Außerdem berichten Sie von mehr Konflikten mit dem/der PartnerIn bzw. Angehörigen.

Zwischen Mai/Juni und November 2020 bzw. Juni 2021 haben sowohl das Gefühl des Zeitdrucks, als auch die Angst um die eigene Gesundheit deutlich zugenommen. Das hat uns etwas überrascht, da in den Medien ja häufig vermutet wurde, dass die Einschätzung der Gefährlichkeit der Erkrankung von der Bevölkerung unterschätzt wird, je länger die Pandemie dauert. Dies scheint allerdings – zumindest bei unseren PatientInnen – nicht der Fall zu sein.

Die psychische Grunderkrankung, die PatientInnen schon vor Covid-19 hatten, hat einen Einfluss darauf, welche Symptome sich verstärken. PatientInnen mit Angsterkrankungen haben zum Beispiel mehr Traurigkeit und Angst berichtet. PatientInnen mit Suchtproblemen geben mehr Alkoholkonsum an.

In den **Interviews** haben viele PatientInnen berichtet, dass neben den belastenden Faktoren (z.B. Einsamkeit, Ärger, Angst, Depressivität), die die Covid-Zeit mit sich bringt, auch positive Seiten bestehen: So hatten einige PatientInnen mehr Zeit für ihre Familie oder mehr Gelegenheit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Gemeinsam mit der begleitenden Psychotherapie hat das positive Entwicklungen möglich gemacht. Bei manchen PatientInnen ist durch die Corona-Krise auch etwas entstanden, das wir „paradoxe Entlastung“ nennen: Bei diesen PatientInnen sind unterschiedliche Stressbelastungen in ihrem Alltag weniger geworden (z.B. Arbeit, soziale Veranstaltungen, etc.), was entlastend gewirkt hat.

Besonders haben die Interviews deutlich gemacht, dass die einzelnen Betroffenen die Covid-Pandemie ganz unterschiedlich erleben. Das bedeutet, dass jeder Mensch die Krise etwas anders verarbeitet hat und dabei auf unterschiedliche Bewältigungsstrategien zurückgreifen kann. Einfluss haben dabei besonders die jeweilige Persönlichkeit mit ihren bestimmenden persönlichen Eigenschaften und die individuelle Verletzlichkeit. Aber auch die jeweilige aktuelle Lebenssituation (etwa ein aktueller Jobverlust oder das Ende einer Liebesbeziehung) bestimmen ganz stark, was die PatientInnen in der Covid-Krise beschäftigt.

Die **Auswertung der Gruppendiskussionen der behandelnden PsychotherapeutInnen** zeigen, dass die PsychotherapeutInnen eine Zunahme von Depression und Angst, Vereinsamung und Ärger bei ihren PatientInnen wahrnehmen und dass es in der Covid-19-Zeit immer wieder zu Krisensituationen gekommen ist. Auf diese Krisen haben die PatientInnen mit sehr verschiedenen Entlastungs- und Bewältigungsstrategien reagiert. Dabei war die laufende Psychotherapie in der pta hilfreich, in der Zeit des Lockdowns vor allem als Online- oder Telefonpsychotherapie, danach wieder in der Kombination von Gruppenpsychotherapie und begleitenden Einzelgesprächen.

Sie berichten, dass die Gruppe an sich und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe für die PatientInnen einen positiven Wert hat – gerade in einer Zeit, die durch „soziale Distanz“ im Alltag viel Einsamkeit gebracht hat. Die PatientInnen haben sich überwiegend auf den Wiederbeginn der Gruppentherapie gefreut. Durch die zweimonatige Ambulanzpause ist es in der Gruppentherapie zuerst zu einer großen Fokussierung auf die jeweiligen GruppentherapeutInnen gekommen und es hat zum Teil eine neue Phase des Eingewöhnens an das gemeinsame Gespräch in der Gruppe gebraucht. Insgesamt haben aber die TherapeutInnen in den ersten Wochen des Wiederbeginns im Gruppenbetrieb eine positive gemeinsame Verbindung in der Gruppe wahrgenommen, die es den TeilnehmerInnen ermöglicht hat, sich als Teil der Gruppe dort gut aufgehoben zu fühlen.

Zusammengefasst zeigt sich, dass die Covid-19-Krise für die untersuchten PatientInnen mit deutlichen psychosozialen Belastungen einherging, am stärksten im Anstieg depressiver Stimmung und der Sorge um die Gesundheit Angehöriger. Gruppenpsychotherapie wurde in der Zeit nach dem Lockdown trotz bestehender Ansteckungsängste gerne in Anspruch genommen.

Überraschend hat die Krise für die PatientInnen auch positive Aspekte. Hier muss aber beachtet werden, dass es sich um PatientInnen in aufrechter psychotherapeutischer Behandlung handelt. Der psychische Leidensdruck von Betroffenen unbehandelter psychischer Erkrankungen könnte unter Umständen erheblich größer ausfallen.

Insgesamt ist aus den vorliegenden Daten auch indirekt die Wichtigkeit der Zugänglichkeit psychotherapeutischer Behandlungsangebote abzuleiten. „Psychotherapie auf Krankenschein“ gibt vielen Betroffenen die Möglichkeit einer wirksamen Behandlung zur Verbesserung ihres Befindens, die sich sonst aus Einkommensgründen keine Therapie in Privatordinationen finanziell leisten könnten.