

CORONA UND TRAUMA – EIN GIFTIGER COCKTAIL?



ALEXANDER KORITTKO

zptn
zentrum für psychosomatische
und traumatherapie niedersachsen

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

2 VORTRAGS-COCKTAIL



- Trauma-**Definition** und psychische Belastung
- Innerfamiliäre **Gewalt** im Lockdown
- **Affekte** und Verschwörungsmymen
- Abwehrmechanismen gegenüber **Angst**
- **Salutogenetische** Aspekte
- Belastungen des **Krankenhauspersonals**
- Ein Blick nach **Wuhan**
- **4 Zutaten** für einen giftigen Cocktail
- 4 Schlussworte



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

3 BESSEL VAN DER KOLK

BOSTON, HARVARD UNIVERSITY



Im März 2020:

„In einer Situation zu sein, in der man nichts tun kann, in der nur Hilflosigkeit übrig bleibt, das ist die Definition von Trauma: nicht in der Lage zu sein etwas zu tun, um die Situation zu ändern. Wir leben also im Moment alle in einer **pre-traumatischen Wolke**. Wir wissen nicht, was passieren wird und wir wissen nicht, was wir tun können, um dies zu kontrollieren.“

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

4 WAS IST EIN (PSYCHO-)TRAUMA?

- VERLETZUNG DER SEELE -



- Eine **existenzielle** körperliche oder psychische Bedrohung
- Plötzlich und **unerwartet** (zumindest zu Beginn)
- **Keine Gegenwehr** möglich
- **Kein Entkommen** möglich
- Keine rettende Hand, man fühlt sich **mutterseelenallein**
- Auch wenn die Bedrohung andere betrifft - besonders nahe **Angehörige** –, kann dies ein persönliches Trauma darstellen

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

5 SEELISCHE WUNDEN UNTER CORONA (TRAUMATA)

- Eigene Erkrankung mit oder ohne Intensiv-Medizin
- Erkrankung von nahen Angehörigen
- Quarantäne durch Kontakte mit Erkrankten
- Isolation und Gebrechlichkeit in Alten- und Behinderten-Einrichtungen
- Tod von nahen Angehörigen „ohne Abschied“
- Zunahme an häuslicher Gewalt gegenüber Frauen und Kindern im Lock-down




© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

6 DAUERSTRESS UNTER CORONA JENSEITS VON TRAUMA

- Isolation, kein Kontakt, „eingeperrt sein“ (Trigger)
- Kontakt-Unterbrechung in laufenden Beratungen oder Therapien als empfundenes „allein gelassen werden“ (Trigger)
- Masken: Erinnerung an frühere Misshandlungen mit Masken oder Erinnerung an gestresste Eltern mit geringer Mimik (Trigger)
- Home-Office und Kinderbetreuung incl. Home-Schooling: Illusion von Selbstbestimmung bei gleichzeitiger Überforderung führt zu kognitiver Dissonanz
- Ökonomische Sorgen (Selbständige, Kultur, Freiberufler)
- Kollision von Beruf und Familie bei Einschränkung von psychosozialen Hilfen kann zu Überforderung und Dauerstress führen.





© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

7 KINDER UND JUGENDLICHE IM LOCKDOWN

- Angst**, schulische Leistungen nicht erfüllen zu können: Rückzug, Stimmungsschwankungen, Medienkonsum, psychosomatische Erkrankungen
- Isolation**: geringe soziale Unterstützung mit Gleichaltrigen und Fortfall von sozialen Übungsfeldern; **Entlastung** für „Problemkinder“, dabei Chronifizierung von Vermeidung
- Spaltung** zwischen „Zuhause Unterstützten“ und „Zuhause Benachteiligten“, mehr **Spannungen** in engen Wohnungen



Deutsches Ärzteblatt, 8. Februar 2021

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

8 2/3 FÜHLEN SICH ÄUSSERST BELASTET

European Child & Adolescent Psychiatry
https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5

ORIGINAL CONTRIBUTION

Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany

Ulrike Ravens-Sieberer¹ · Anne Kaman¹ · Michael Erhart^{1,2,3} · Janine Devine^{1,4} · Robert Schlack⁴ · Christiane Otto¹

Received: 29 October 2020 / Accepted: 16 January 2021
© The Author(s) 2021

Abstract
The COVID-19 pandemic has caused unprecedented changes in the lives of 1.6 billion children and adolescents. First non-representative studies from China, India, Brazil, the US, Spain, Italy, and Germany pointed to a negative mental health impact. The current study is the first nationwide representative study to investigate the impact of the COVID-19 pandemic on health-related quality of life (HRQoL) and mental health of children and adolescents in Germany from the perspective of children themselves. A representative online survey was conducted among n = 1586 families with 7- to 17-year-old children and adolescents between May 26 and June 10. The survey included internationally established and validated instruments for measuring HRQoL (KIDSCREEN-10), mental health problems (SDQ), anxiety (SCARED), and depression (CES-D). Results were compared with data from the nationwide, longitudinal, representative BELLA cohort study (n = 1556) conducted in Germany before the pandemic. Two-thirds of the children and adolescents reported being highly burdened by the COVID-19 pandemic; they experienced significantly lower HRQoL (40.2% vs. 15.3%), more mental health problems (17.8% vs. 9.9%) and higher anxiety levels (24.1% vs. 14.9%) than before the pandemic. Children with low socioeconomic status, migration background and limited living space were affected significantly more. Health promotion and prevention strategies need to be implemented to maintain children's and adolescents' mental health, improve their HRQoL, and mitigate the burden caused by COVID-19, particularly for children who are most at risk.

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

9 INNERFAMILIÄRE GEWALT IM LOCK-DOWN

22. APRIL BIS 8. MAI 2020

- N = 3.800 Frauen zwischen 18 und 65 Jahren
- Ergebnisse:
 - 3,1% erlebten mindestens eine Form von körperlicher Auseinandersetzung, in 6,5 % der Haushalte wurden Kinder körperlich bestraft
 - 3,6% der Frauen wurden vom Partner zum Geschlechtsverkehr gezwungen
 - 3,8% fühlten sich vom Partner bedroht (2,2% Verbot das Haus zu verlassen, 4,6% Regulation aller Kontakt incl. digitaler Kontakte)



Steinert, J & Ebert, C (2020) The Impact of Covid-19 on Violence against Women and Children in Germany

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

10 RISIKOFAKTOREN

- Höher als der Durchschnitt war die Zahl der Opfer, wenn
 - sich die Befragten in Quarantäne befanden (7,5% Gewalt gegen Frauen, 10,5% Gewalt gegen Kinder)
 - die Familie akut finanzielle Sorgen hatte (8,4% gegen Frauen, 9,8% gegen Kinder)
 - einer der Partner in Kurzarbeit war oder den Arbeitsplatz verloren hatte (gegen Frauen 5,6%, gegen Kinder 9,3%)
 - einer der Partner Angst oder Depressionen hatte (gegen Frauen 9,7%, gegen Kinder 14,3%)
 - sie im Haushalt mit Kindern unter 10 Jahren lebten (gegen Frauen 6,3%, gegen Kinder 9,2%)

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

II VERGLEICH CORONA LOCKDOWN

1. PHASE 2020

	Gewalt gegen Frauen = 3,1%	Gewalt gegen Kinder = 6,5%
Quarantäne	7,5%	10,5%
Finanzielle Sorgen	8,4%	9,8%
Kurzarbeit	5,6%	9,3%
Angst/Depression	5,6%	14,3%
Im Haushalt befinden sich Kinder unter 10 Jahre alt	6,3%	9,2%

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

12 WER KENNT UND NUTZT HILFEN?

- 48,2% kannten die Telefonseelsorge, 3,9% haben angerufen
- 32,4% kannten das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“, 3,9% hatten dort angerufen
- 44,3% kannten das Elterntelefon, 22,1% hatten dort Hilfe gesucht
- 5,5% kannten das Codewort „Maske 19“ für Bitte um Hilfe in Apotheken, 1,8% haben die Möglichkeit genutzt



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

13 EMPFEHLUNGEN AUS DER FORSCHUNG




- Notbetreuungen für Kinder nicht nur für Eltern in systemrelevanten Berufen
- Frauenhäuser müssen als systemrelevant eingestuft werden.
- Frauen, die vom Partner intensiv kontrolliert werden, können telefonische Beratungsangebote schwer nutzen.
- Daher sollten mehr Angebote online eingerichtet werden: Chat, messenger-Dienste, E-Mail
- Online-Therapie für Depression und Angstzustände
- Bestehende Angebote müssen besser beworben werden: Plakate in Supermärkten und Apotheken, Online-Anzeigen

Forschungsteam: Prof. Janina Steinert, Global Health, TUM München
 Dr. Gaila Ebner, Kognitiv-Wissenschaften
 Leiterin Institute für Wirtschaftsforschung, Esslin



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

14 POLITISCHE ENTSCHEIDUNGEN, AFFEKTE UND MYTHEN




- Extreme politische Entscheidungen können zu sozialen Traumata führen, auch wenn sie in guter Absicht geschehen (sozio-politische Traumata, Korittko & Wu 2021)
- Ausschlaggebend sind
 - die sie begleitende **Propaganda** und
 - die aufgrund von Erfahrungen und aktueller Information entstehenden **Affekte** (Affektlogik, Ciompi 2011)
- Durch Lockdown hervorgerufene Affekte:
 - Angst
 - Aggression
 - Folgen: Suchtverhalten und Schlaflosigkeit
- Angstabwehr: Verleugnung, **Verschwörungsmythen** (Nocum & Lamberty 2020)



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

15 REAKTIONEN AUF SOZIALE TRAUMATA (TOMAS PLÄNKERS 2011)

Nach sozialen Traumata entwickeln Menschen gegen resultierende Ängste **Abwehrmechanismen**:

- **Misstrauen** gegenüber Regierung, Medien, und Wissenschaft
- Regressive Tendenzen von „gerettet werden wollen“ durch **Retter** mit monokausalen Lösungsansätzen
- Verstärkte Orientierung an **Recht und Ordnung**
- Kollektive **Projektionen** auf Außenfeinde und andere Sündenböcke



Plänkers, T. (2011) China: ein traumatisiertes Land? Psyche 65 (06) 481-507

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

16 SALUTOGENETISCHE ASPEKTE GEGENÜBER TRAUMAFOLGEN

- **Starkes familiäres und/oder soziales Unterstützungssystem**
- Über Gefühle sprechen können
- **Selbstwirksamkeit**
- Regelmäßige Tagesabläufe und Zeitstrukturen (Voraussagbarkeit)
- Sportliche Betätigung (Abbau von Stress-Hormonen)
- Öffentliche Anerkennung von Leiden
- Innerpsychisch: Abschied von Verlorenem

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

17 KÖRPERLICHE DISTANZ UND SICHERHEIT

Karl Heinz Brisch, Ulm



- Der wichtigste Schutzfaktor gegenüber Traumafolgestörungen ist das **soziale Unterstützungssystem**.
- Rückgriffe auf persönliche Bindungssysteme oder kollektiven Bindungssysteme dienen in Krisen der Sicherheit gegenüber äußeren und inneren Feinden
- In der Corona-Pandemie bietet Distanz Sicherheit. Damit ist das Bindungssystem **auf den Kopf gestellt**. (Brisch 2020)





© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

18 BELASTUNG BEIM BEHANDLUNGS- UND PFLEGEPERSONAL

Weltweite Untersuchungen* stellen ein hohes Risiko für psychische Erkrankungen bei **nicht-infizierten Helfern** fest:

- Chronische Posttraumatische Stress Belastung
- Depression
- Angststörung
- Schlaflosigkeit
- Burn-out

Abhängig von:

- Intensität der Exposition: am stärksten in High Risk Locations
- Berufliche Rolle: Schwestern stärker als Ärzte
- Geschlecht und Alter: jüngere stärker, Frauen stärker
- Zivilstatus: Ledige stärker als Verheiratete
- Isolation: Stärker bei Isolierten und bei Helfern mit positiv getesteten Freunden oder Familienangehörigen



* 19 Internationale Studien zu SARS-2003, zwei zu MERS-2012 und drei zu COVID-19 z. B. Lancet v. 5.2.2021

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

19 WIRKUNGSVOLLE RESSOURCEN BEIM BEHANDLUNGS- UND PFLEGEPERSONAL*

- Unterstützung** durch Familienmitglieder und Freunde als Schutz vor akuter Stress-Belastung und chronischer PTBS
- Supervision** und Unterstützung durch Kolleg*innen
- Gute **Weiterbildung** bezüglich der aktuellen Situation wirkte als Schutz gegen Stress-Belastung und unangemessene Bewältigungsstrategien (Alkohol, Medikamente, Drogen)
- Klare **Kommunikation** innerhalb des Arbeitsplatzes
- Gute **Bewältigungsstrategien**: Humor, Gespräche, Religiosität, Akzeptanz der hohen Belastung durch Vorgesetzte

* 19 Internationale Studien zu SARS-2003, zwei zu MERS-2012 und drei zu COVID-19 z. B. Lancet v. 5.2.2021

© 2021 Alexander Korittko zptn

20 BEHANDLUNGS- UND PFLEGEPERSONAL

Infection and mortality of healthcare workers worldwide from COVID-19: a systematic review

Soham Bandyopadhyay¹, Ronnie E Baticulon², Murtaza Kadhum¹, Muzah Alami³, Daniel K Gyada⁴, Hans Babiridemir⁵, Arshin Karamali⁶, Sai Ananthi Panchapillai⁷, Grace Brown⁸, Sara Iftachane⁹, Sofia Gardino⁹, Zara Markovic-Obispo¹⁰, Samuel Scott¹¹, Emery Manzanobona¹², Auli Machthada¹³, Aditi Aggarwal¹⁴, Lucia Benazzou¹⁵, Mira Borhani¹⁶, David Kim¹⁷, Isabel Tsi¹⁸, Elliott H Taylor¹⁹, Alexandra Knighton²⁰, Dorothy Bosalle²¹, Duha Jasim²², Heba Alghoul²³, Hanna Beatty²⁴, Hebatullah Alouegassim²⁵, Kirandeep Saini²⁶, Alicia Sigler²⁷, Leerah Abuelgasim²⁸, Mario Moran-Romero²⁹, Mary Kumarendran³⁰, Najia Abu-Jarrah³¹, Christina Ali³², Raghu Sudarshan³³, Rishi Rumi Kariyeva³⁴, Sonam Kelzang³⁵, Sophie Roche³⁶, Basim Ahsan³⁷, Yehuda Minkovets³⁸, Andrie Maphahane Dubele³⁹, Grace Prisca Dewi⁴⁰, Rashidin Gasekyala⁴¹, Robin Brown⁴², Mohammad Rabii Karim Khan Pappou⁴³, Zhe Li⁴⁴, Gökalek Güllü Raftar⁴⁵, Sunny Chawla⁴⁶, Nour Peter⁴⁷, Khalil Khayat⁴⁸, Nikoskhona Moysa⁴⁹, Omid Aizer⁵⁰, Anelis Solano⁵¹, Eduardo Robles-Perez⁵², Amin Taleb⁵³, Mariani Garcia⁵⁴, Spyros Kolovos⁵⁵, Rishi C. Madhriwala⁵⁶, Abdullahi Saah⁵⁷, Amanda Gosman⁵⁸, Rishal Pradeo-Vitensuna⁵⁹, Anant Jani⁶⁰, Robe Khundkar⁶¹

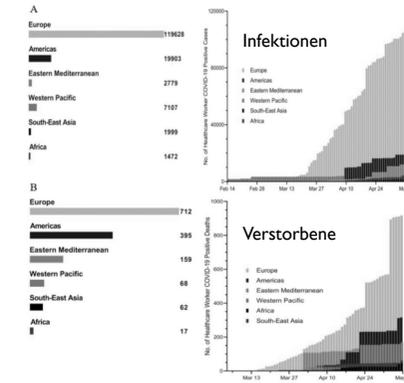


Figure 5 COVID-19 infections (A) and deaths (B) in healthcare workers in WHO regions.

Zeitraum: Dezember 2019 bis Mai 2020, Daten aus 195 Ländern, Quelle: British Medical Journal of Global Health, Dec 6th 2020

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

21 Wuhan



Ein Krankenhaus mit 4.000 Betten, gebaut in weniger als einer Woche
Insgesamt in Wuhan: 41.600 Ärzte und Pflegepersonal aus 30 Provinzen
Wuhan hat über 11 Millionen Einwohner*innen

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

22 PSYCHOLOGISCHE TRAUMATA UND HERAUSFORDERUNGEN IN WUHAN

- Wenig Erfahrungswerte angesichts einer völlig neuen Gefahrensituation
- Belastungen beim Betreuungspersonal durch hohe Infektionsraten und Todesfälle bei den Patient*innen
- Die Teams arbeiteten vor Ort manchmal 16 bis 18 Stunden oder länger über mehrere Wochen am Stück
- Sie schliefen in den Krankenhäusern. Etwa 42.000 Behandlungsmitarbeiter*innen bei 68.000 Patient*innen in 16 „Cabin Hospitals“ in Wuhan
- Intensiver Zeitraum: 5. Februar bis 10. März 2020
- Keine Infektionen, keine Todesfälle bei 1.640 Betreuern aus Shanghai



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

23 PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONEN FÜR DAS BEHANDLUNGSPERSONAL

Prof. Zhao Xudong
Tongji University Shanghai






- Konsultation von Teams
- Balint-Gruppen
- Emotionale Unterstützung durch individuelle Gespräche
- Psychologische Diagnose vor Ort und Beratung
- Unterstützen von WeChat-Kontakten mit der Familie
- Krisen-Ratgeber (in 5 Tagen geschrieben, in der ersten Auflage 10.000 Exemplare gedruckt)

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

24 WARUM FÄLLT ES UNS SCHWER, VON ASIEN ZU LERNEN?

- Asiatische Nationen agieren – bisher – erfolgreicher im Umgang mit der Corona Pandemie als der Westen.
- Erklärungen mit Hinweis auf Abwesenheit von Demokratie und autokratischem Vorgehen in China greifen zu kurz. Z.B. in Japan, Taiwan oder Südkorea herrscht Demokratie.
- Andere Kontexte:
 - Früher umfassender Lockdown und Infektionsketten-Tracing mittels Big Data
 - Hohe Dichte von IT-gestützten Instrumenten
 - Frühe Massen-Testung mit öffentlicher Finanzierung
 - Kein Skeptizismus gegenüber Gesichtsmasken und Datennutzung
 - Eher kollektive Orientierung, als Individuums-Orientierung
 - Asien ist fremd und andersartig, taugt nicht als Vorbild




Siehe auch Ruydak, Mayer & Meinhof: Eindämmung statt Ausmerzung. Neue Zürcher Zeitung, v.20.11.2020

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

25 EIN GIFTIGER COCKTAIL !

- **Der biologische Virus**
 - AHA-Regeln einhalten (mit FFP2 Masken) ?
 - Wie lange Lock-down ?
 - Nach Impfung noch ansteckend ?
 - Langzeitfolgen nach Genesung ?
 - Neue Unsicherheit bei Mutationen ?
- **Der emotionale Virus**
 - Dem Tagesablauf eine Struktur geben !
 - Kontakt zu vertrauensvollen Menschen !
 - Körperlich aktiv bleiben !
- **Der mediale Virus**
 - Übersättigung an Information ?
 - Einfache Antworten auf komplexe Fragestellungen ?
 - Ambiguitätstoleranz ?
- **Der ökonomische Virus**
 - Insolvenzen? Wirtschaft vs. Gesundheit für alle ?
 - Neuorientierung des Kapitalismus ?




© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

26 GERALD HÜTHER: „ANGST FÜHRT ZU SELBSTERKENNTNIS“



- „Die einfachsten zur Bewältigung ihrer Angst von Menschen eingesetzten Strategien lassen sich gegenwärtig in Form der häufigsten Reaktionen auf die Corona-Pandemie besonders gut beobachten: leugnen und verdrängen, überwachen und kontrollieren und, nicht zuletzt, nach Schuldigen suchen.“
- „Wir spüren, dass es so nicht weitergehen kann, versuchen die Welt wieder so zu machen, wie wir sie kannten, und bekommen Angst, wenn wir zu erkennen beginnen, dass uns das nicht mehr gelingt. Als einzige Lösung bleibt dann nur noch die eigene Veränderung übrig.“

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

27 MANFRED SPITZER UNIVERSITÄT ULM



14. November 2020:

„Die Pandemie bringt unterschiedliche Reaktionen hervor: von Angst bis Gleichgültigkeit, Egoismus bis Solidarität, gesteigerter Aktivität bis zu grenzenloser Passivität und von Einsamkeit zu erhöhtem sozialen Druck bei Quarantäne im Lockdown. Es hängt letztlich von jedem Einzelnen ab, wie diese Krise ausgeht. Es liegt nicht am Virus, sondern an uns.“

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

28 JOHN F. KENNEDY AMTSANTRITTS-REDE 20.1.1961

„Frag nicht, was das Land für Dich tun kann, sondern frag danach, was Du für dein Land tun kannst.“



© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

29 **HILDE DOMIN**
1909 - 2006



„Federn lassen und dennoch **schweben**, das ist das Geheimnis des Lebens.“

46. Jahrgang
Heft 1 | 2021
ISSN 1179-16-1-18

30 **Familien dynamik**
Systemische Praxis und Forschung

Herausgegeben von Ulrike Borst, Dorett Funke, Christina Hunger-Schoppe und Heiko Klavie

Narrationen und Narrative Therapie

HUIJIA WU | SHANGHAI
ALEXANDER KORITTKO | HANNOVER

DDR/BRD-Vereinigung und Ein-Kind-Politik in China

Traumata und Narrative zwischen politischer Propaganda und familiärer Transgenerationalität

Seite 28 - 37




DDI 11.179.16.46.1.18

Mit dem Begriff „Psychotrainer“ werden meist die weiblichen Folgen von historisch bedingten Ereignissen bezeichnet. Emotional, transgenerational, die Prozesse beschreiben, welche Reaktionen werden untersucht, ebenso die Einfluss transgenerationaler Erfahrungen auf die Folgenerben und schließlich traumatische Belastungen. Das hier gewählte Beispiel verbindet die damit verbundene Integration unterschiedlicher Traumata mit transgenerationalen Erfahrungen und die transgenerationalen Auswirkungen.

publiche Trauma wird in diesem Artikel verwendet, um spezielle Traumata zu beschreiben, die entstehen können, wenn Menschen in einem sozialen oder politischen Kontext keine sehr externen unmittelbaren Stress und psychische Verletzungen erfahren und diese integrieren können. Traumatische Verletzungen sind nicht durch die Zerstörung von physischen oder sozialen Beziehungen geschickt nicht nur auf individueller sondern vor allem auf der kollektiven Ebene. Was ist verantwortlich für die Traumaverletzungen kollektiv identitätsstiftend?

© 2021 Alexander Korittko zptn 11.02.21

287 Seiten mit Vorworten von Gerald Hüther und Dorothea Weinberg
Carl Auer Verlag 2017, € 35

Das Elternbuch
Carl Auer Verlag
Ab März 2021

187 Seiten
Beltz Juventa April 2019
€ 17

**Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit !
Denken Sie positiv und bleiben Sie „negativ“.**