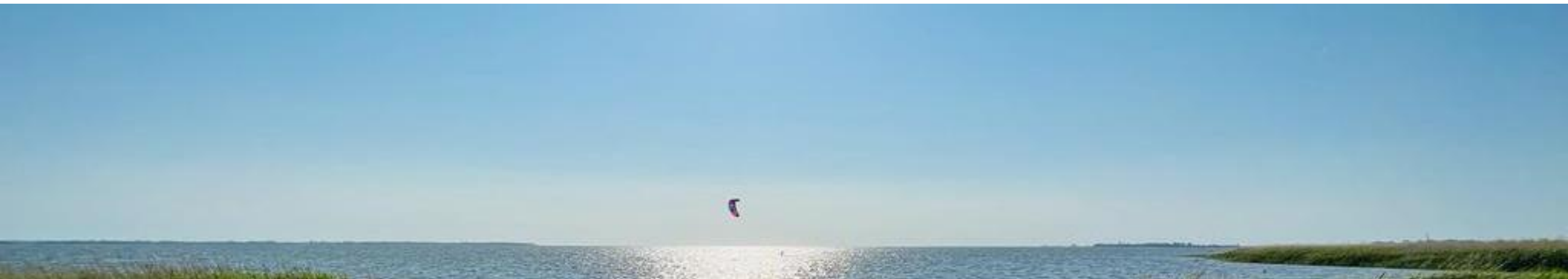




# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

DPTV Symposium 2023 „Pandemie und Psyche“



## Interessenskonflikte

Keine Industriebeziehungen

Ich bin als approbierte psychologische Psychotherapeutin (Fachkunde Verhaltenstherapie) zertifiziert als Therapeutin, Supervisorin und Trainerin in den Psychotherapiemethoden

- CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy)
- IPT (Interpersonelle Psychotherapie) und
- WBT (Well-Being Therapie)

Autorin von Büchern, Buchkapiteln und wissenschaftlichen Artikeln

Mit-Herausgeberin von Psychup2Date, Editorial Board von u.a. Journal of Psychotherapy and Psychosomatics

President Elect der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)

Kongresspräsidentin des 2. Deutschen Psychotherapie Kongress





 **DPTV Deutsche  
Psychotherapeuten  
Vereinigung**





- **Third Mission:** Verflechtung der Hochschule mit ihrer Umwelt – Verantwortung übernehmen

# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

## 1. *Exposition:*

### Corona Pandemie als multidimensionaler Stressor



## 2. *Durchführung:*

### Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



## 3. *Reprise:*

### Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



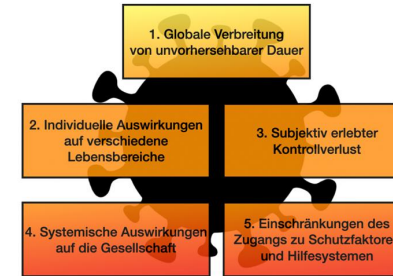
## 4. *Coda:*

### Verantwortung übernehmen in Zeiten von multiplen Krisen



# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

## 1. *Exposition:* Corona Pandemie als multidimensionaler Stressor



## 2. *Durchführung:* Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



## 3. *Reprise:* Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



## 4. *Coda:* Verantwortung übernehmen in Zeiten von multiplen Krisen



# Rückblick: Haben Sie am 10.01.2020 Tagesschau geschaut?



<https://www.youtube.com/watch?v=hU7vVnxFoBk>

# Rückblick: Es ist Ernst! Merkel-Ansprache zur Corona-Ausbreitung



<https://www.youtube.com/watch?v=4YS20YQbVE4>



Positionspapier



# Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>



*Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2020)  
<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>



**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

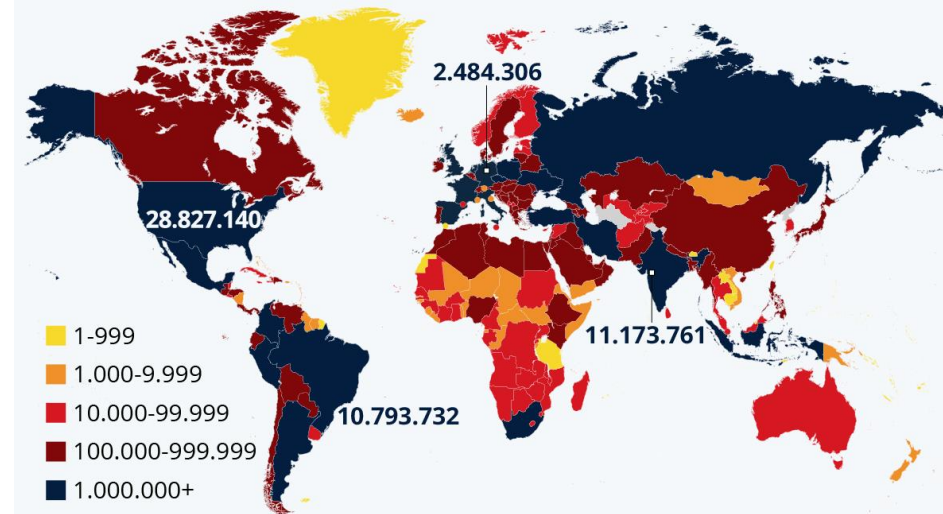


## 1. Globale Verbreitung von unvorhersehbarer Dauer



### Das Virus, das die Welt umspannt

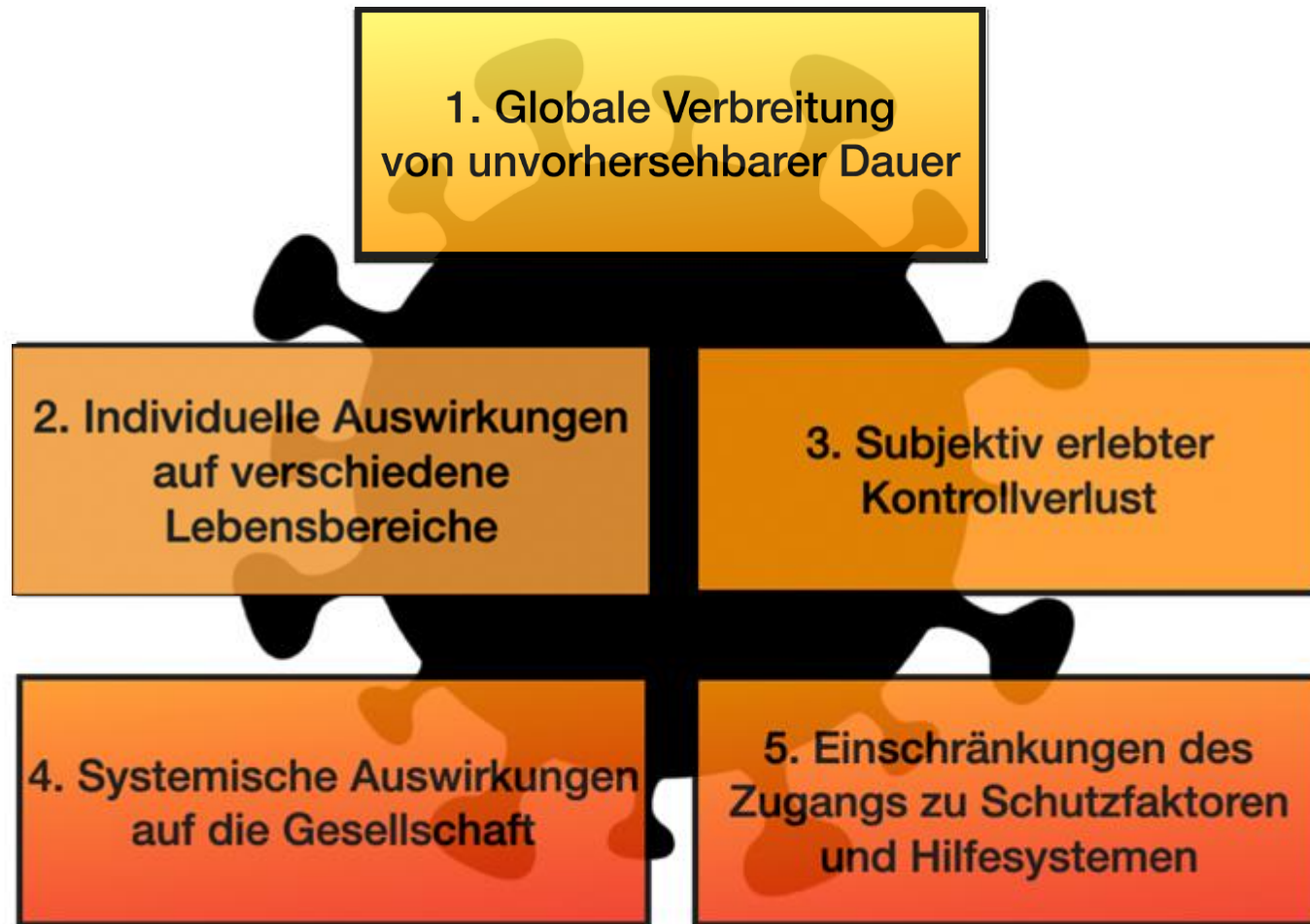
Länder und Regionen mit bestätigten Covid-19-Fällen



China inkl. Hongkong und Macau  
Stand: 5. März 2021, 7:25 Uhr  
Quelle: Johns Hopkins CSSE



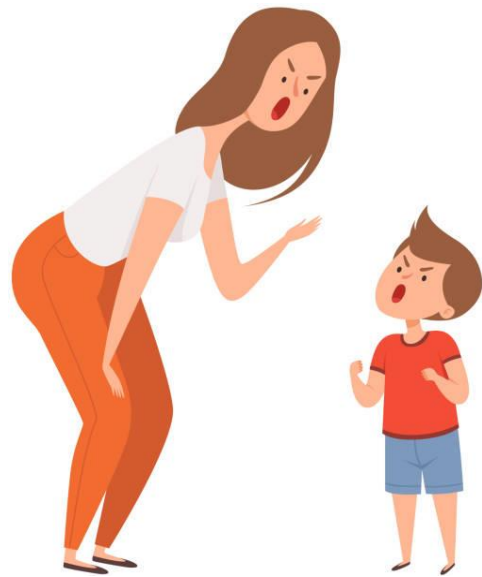
Brakemeier et al., 2020, ZKPP



**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## 2. Individuelle Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche



Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## 2. Individuelle Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche

### Interpersonelle Therapie (IPT)

Rollen-  
wechsel

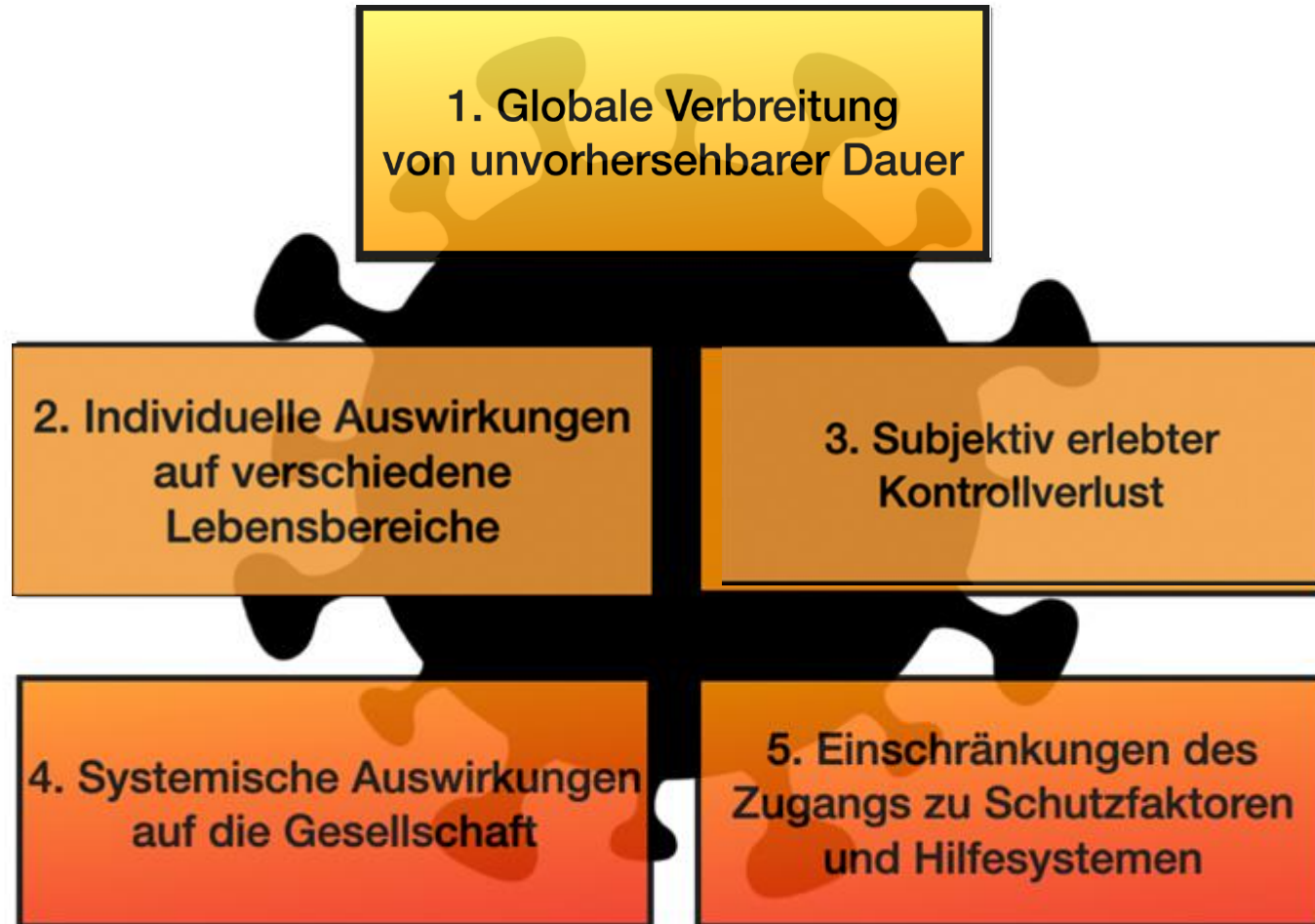
Inter-  
personelle  
Konflikte

Trauer

Isolation



Brakemeier et al., 2020, ZKPP



**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## 3. Subjektiv erlebter Kontrollverlust

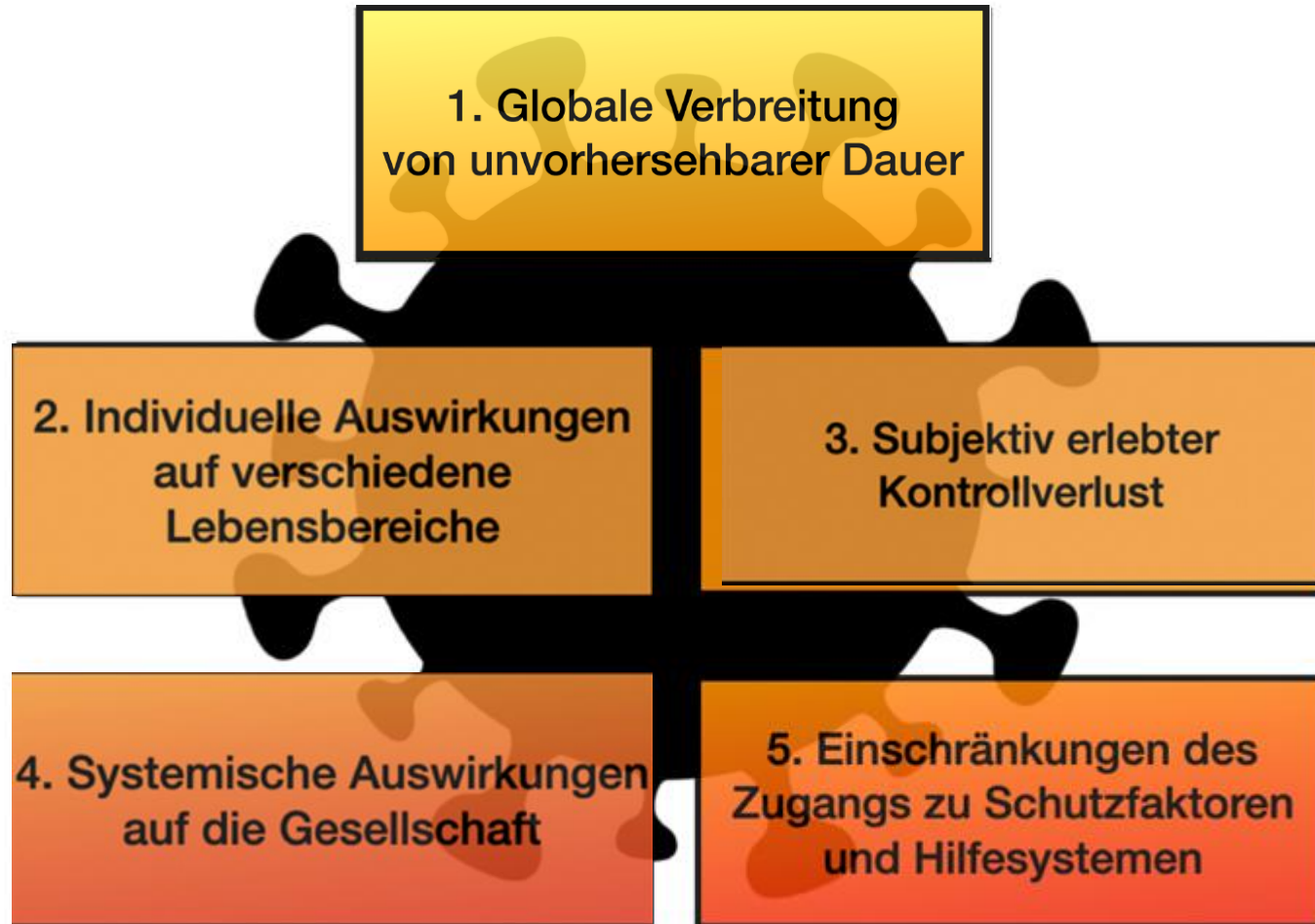
KONTROLL  
VERLUST



**Gesellschaftliche  
Folgen:**  
zunehmende  
Radikalisierung,  
Spaltung,  
Gefahr der Demokratie

Brakemeier et al., 2020, ZKPP





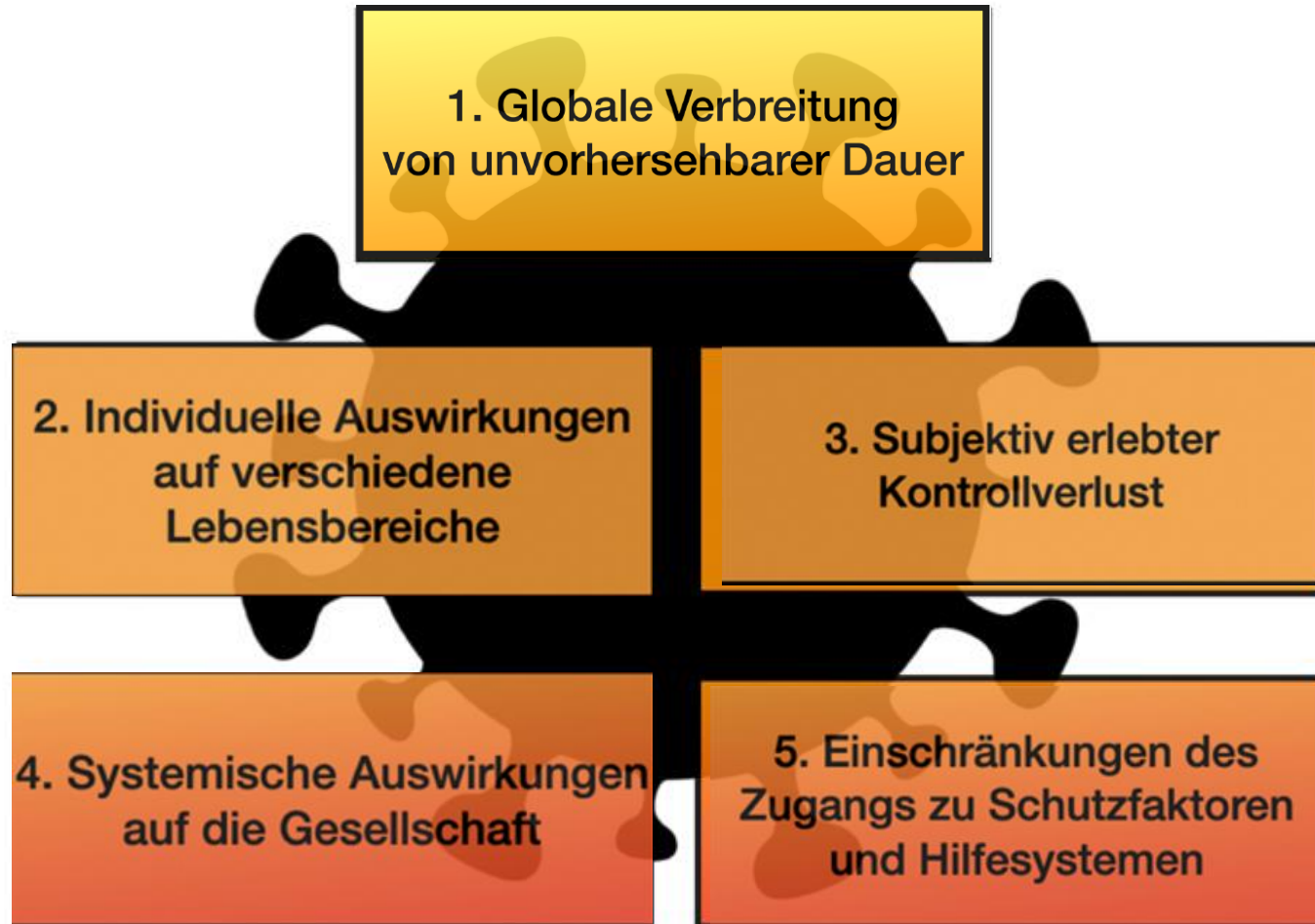
**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## 4. Systemische Auswirkungen auf die Gesellschaft



Brakemeier et al., 2020, ZKPP



**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## 5. Einschränkungen des Zugangs zu Schutzfaktoren und Hilfesystemen

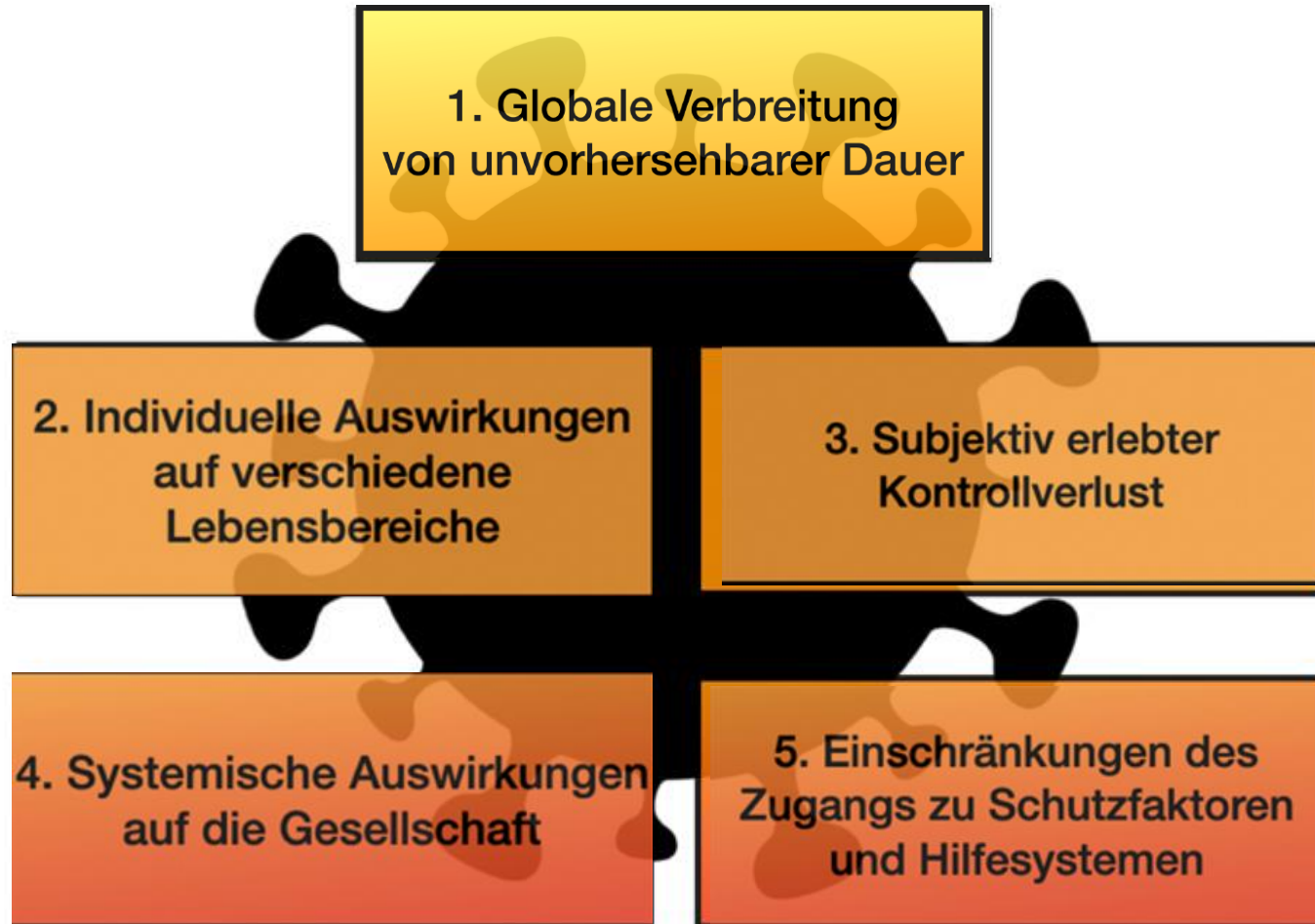


++ Eilmeldung ++

Bis Ende 2020 können  
nur Online-Sportkurse  
stattfinden.



Brakemeier et al., 2020, ZKPP



**Abbildung 1:** Die Covid-19-Pandemie als einzigartiger multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor für die psychische Gesundheit, gekennzeichnet durch fünf Charakteristika (modifiziert nach Gruber et al. 2020).

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

## Psychische Gesundheit in Krisenzeiten

- 2003 (SARS-CoV-1) und 2012 (MERS-CoV)  
Zunahme von Depressionen, Angststörungen, PTSD  
(z.B. Vindegaard & Benros, 2020)
- Finanzkrise (2007-2009)  
Zunahme von Depressionen, Angststörungen,  
Abhängigkeitserkrankungen  
(z.B. Forbes & Krueger, 2019)

Positionspapier

# Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>



*Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2020)

<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>

**Zusammenfassung:** Die COVID-19-Pandemie als multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor führt auch in Deutschland zu psychischen Problemen in der Allgemeinbevölkerung und wird voraussichtlich einen Anstieg der Inzidenz- und Prävalenzraten psychischer Störungen bedingen. In diesem Positionspapier erfolgt daher eine wissenschaftlich differenzierte Betrachtung der psychologischen Aus-

Positionspapier

## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische



**Zusammenfassung:** Die COVID-19-Pandemie als multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor führt auch in Deutschland zu psychischen Problemen in der Allgemeinbevölkerung und wird voraussichtlich einen Anstieg der Inzidenz- und Prävalenzraten psychischer Störungen bedingen. In diesem Positionspapier erfolgt daher eine wissenschaftlich differenzierte Betrachtung der psychologischen Aus-

### Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>



*Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2020)  
<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>



# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

## 1. *Exposition:* Corona Pandemie als multidimensionaler Stressor



## 2. *Durchführung:* Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



## 3. *Reprise:* Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



## 4. *Coda:* Verantwortung übernehmen in Zeiten von multiplen Krisen



- Fokus des Vortrags: Erwachsene (ab 18 Jahre) wegen

### Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Leiterin der Abteilung Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Philipps-Universität Marburg



- Fokus: Daten aus Deutschland und Europa
- Limitationen
  - Kein Anspruch auch Vollständigkeit
  - Methodische Limitationen (z.B. Wenig bis keine bevölkerungsrepräsentativen Längsschnittstudien)



## Preisträgerin 2021

PROF. DR. CORNELIA BETSCH

Deutscher Psychologie Preis 2021 wurde am 13. September 2022 verliehen.

## COSMO – COVID-19 Snapshot Monitoring

Ergebnisse aus dem wiederholten querschnittlichen Monitoring von Wissen, Risikowahrnehmung, Schutzverhalten und Vertrauen während des aktuellen COVID-19 Ausbruchsgeschehens

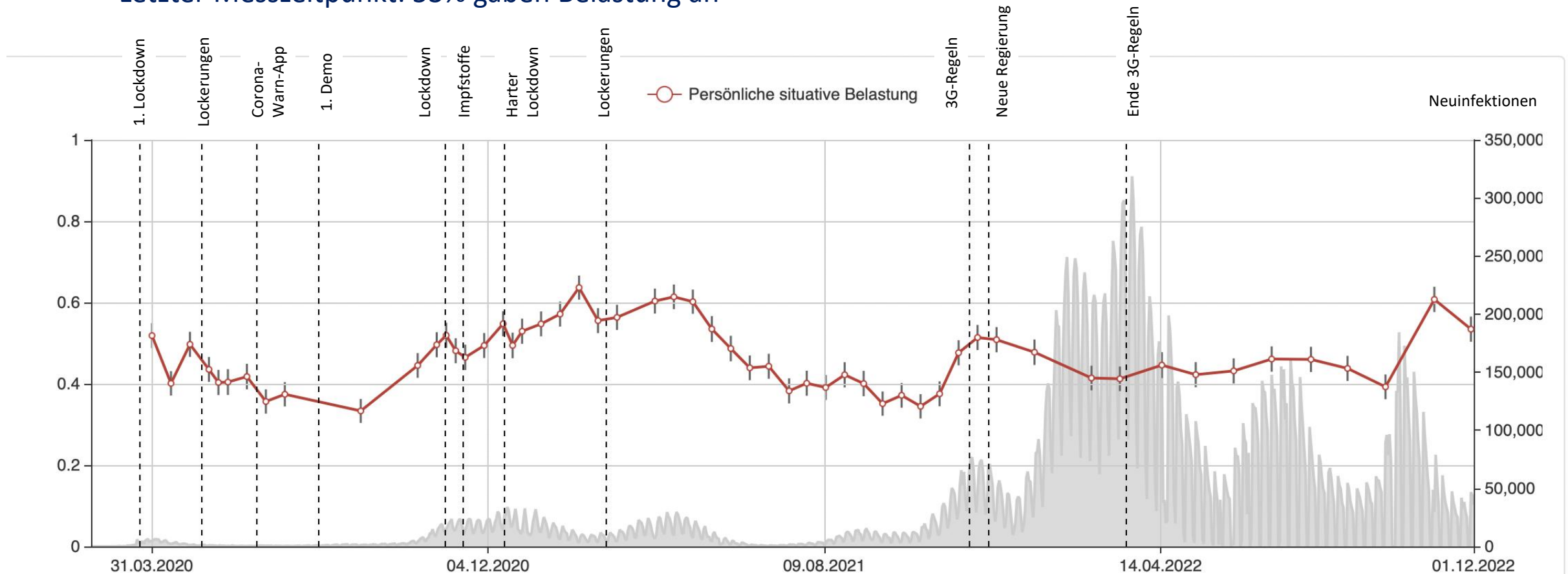
Methodische Hinweise: Die COSMO Befragung (Welle 70: 29./30.11.22, n = 1003) basiert auf einer deutschlandweiten, nicht-probabilistischen Quotenstichprobe, die die erwachsene Allgemeinbevölkerung zwischen 18 und 74 Jahren für die Merkmale Alter x Geschlecht und Bundesland abbildet.

<https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/>

# Durchführung: Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



- Größte Belastung am 09.02.2021: 64% gaben Belastung an
- Letzter Messzeitpunkt: 53% gaben Belastung an



COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO) — [www.corona-monitor.de](http://www.corona-monitor.de) (CC BY-SA 3.0 DE)

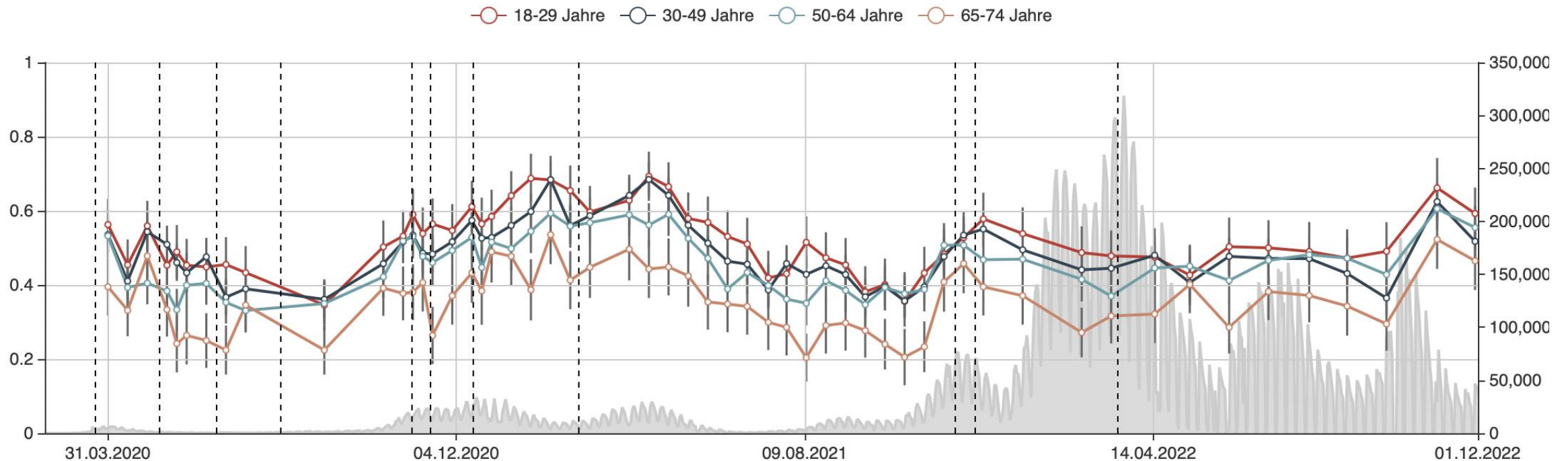
# Durchführung: Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



- Größte Belastung am 26.01.2021: 69% der 18-21 Jährigen gaben Belastung an
- Geringste Belastung am 10.08.2021: 20% der 65-74 Jährigen gaben Belastung an
- Belastung bei Älteren durchgehend geringer als bei Jüngeren



## Persönliche situative Belastung




COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO) — [www.corona-monitor.de](http://www.corona-monitor.de) (CC BY-SA 3.0 DE)

Special Issue: Psychology, Global Threats, Social Challenge, and the  
COVID-19 Pandemic: European Perspectives  
Original Articles and Reviews



# Mental Health in Times of the COVID-19 Pandemic

Current Knowledge and Implications From a European  
Perspective

Janine Wirkner<sup>1</sup> , Hanna Christiansen<sup>2</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Ulrike Lüken<sup>4</sup>,  
Susanne Wurm<sup>5</sup>, Silvia Schneider<sup>6</sup>, and Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>



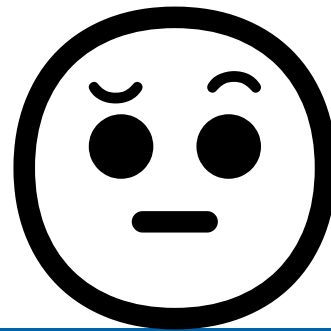
© 2021 The Author(s). Distributed as a Hogrefe OpenMind article under the  
license CC BY-NC-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>)

*European Psychologist* (2021)  
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000465>

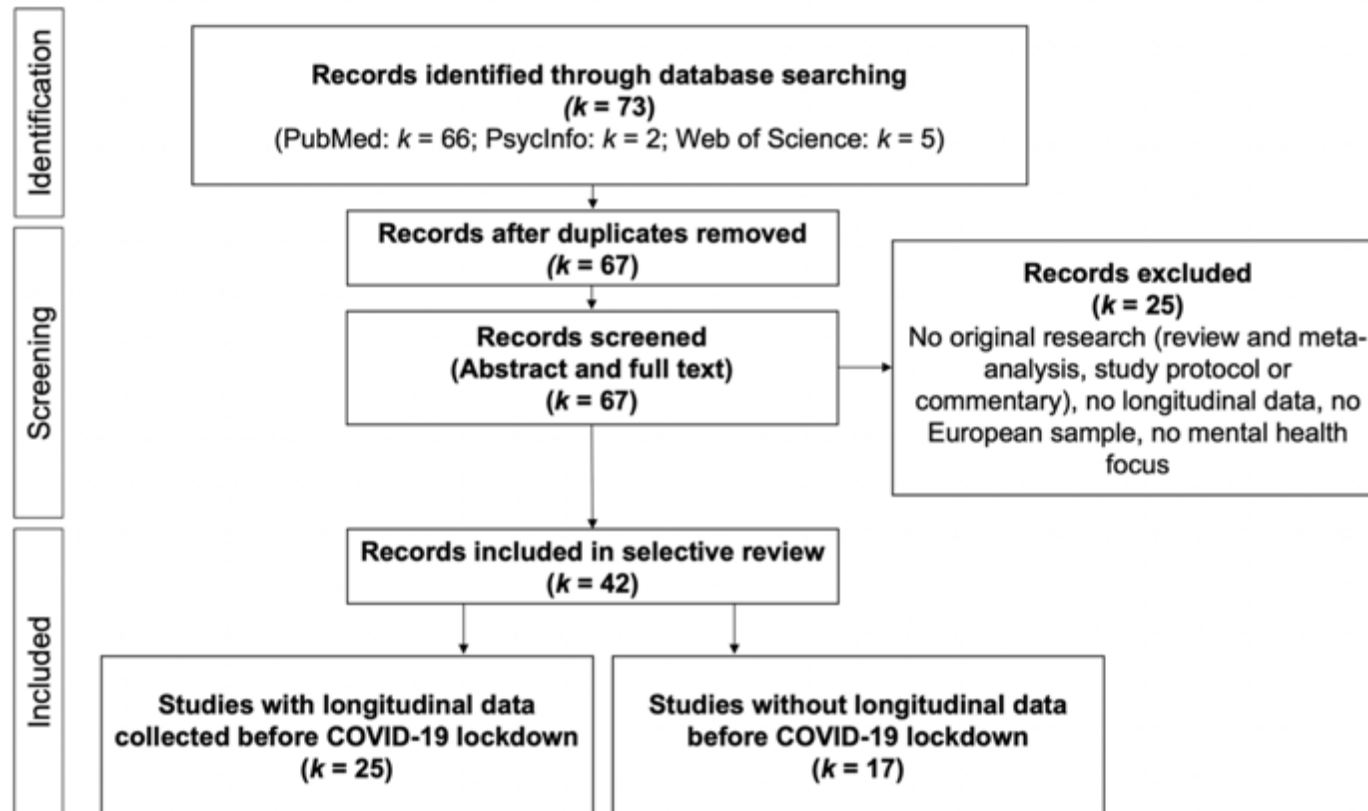
## Hintergrund: Psychische Gesundheit in Krisenzeiten

### COVID-19-Pandemie

- Zunahme seelischer Stress, Angst, depressive Symptome (Niedzwiedz et al., 2021)
- Gleichbleibende Depressionssymptome (Ramiz et al., 2021)
- Geringere Depressivität und Angst (Van der Velden et al., 2021)
- Geringe Effekte auf Depression und Angst (Meta-Analyse; Prati & Mancini, 2021)



## Führt die COVID-19 Pandemie zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung?



**42 Studien** erfüllten  
Einschluss- und  
Suchkriterien  
(*COVID-19, mental  
health, longitudinal,  
Europe*)

(Wirkner et al., 2021)





**Führt die COVID-19 Pandemie zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung?**

**Ergebnisse des selektiven Literatur-Reviews:**

**Bisher – im Mittel – noch nicht eindeutig erkennbar, aber Existenz von:**

## Risikofaktoren

- Junges (18-25) und hohes Alter
- Frauen
- Einsamkeit
- Migrationshintergrund
- Körperliche und psychische Vorerkrankung

(Wirkner et al., 2021)



## Führt die COVID-19 Pandemie zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung?

### Ergebnisse des selektiven Literatur-Reviews:

**Bisher – im Mittel – noch nicht eindeutig erkennbar, aber Existenz von:**

#### Risikofaktoren

- Junges (18-25) und hohes Alter
- Frauen
- Einsamkeit
- Migrationshintergrund
- Körperliche und psychische Vorerkrankung

#### Schutzfaktoren

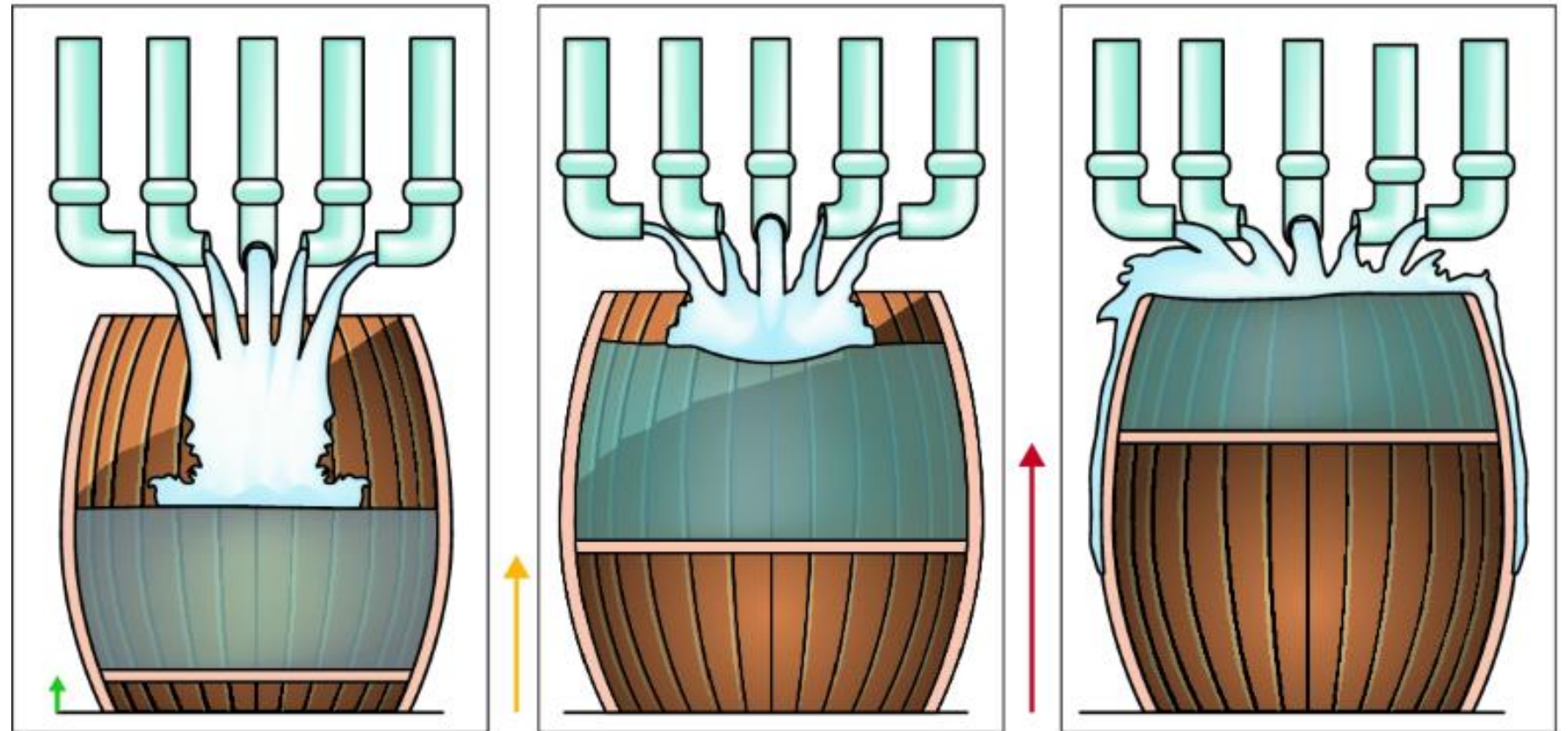
- **Soziales Netz und Freunde**
- **Bildung und Wissen**
- **Resilienz**
- **Selbstwirksamkeitserwartung**

(Wirkner et al., 2021)



## Stress

Vulnerabilität  
und  
Resilienz



(Klein & Klein, 2021; Mein Leitfaden Psychiatrie; Springer)

## Führt die COVID-19 Pandemie zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung?

### Ergebnisse des selektiven Literatur-Reviews:

**Bisher – im Mittel – noch nicht eindeutig erkennbar, aber Existenz von:**

#### Risikofaktoren

- Junges (18-25) und hohes Alter
- Frauen
- Einsamkeit
- Migrationshintergrund
- Körperliche und psychische Vorerkrankung

#### Schutzfaktoren

- **Soziales Netz und Freunde**
- **Bildung und Wissen**
- **Resilienz**
- **Selbstwirksamkeitserwartung**

(Wirkner et al., 2021)



## Führt die COVID-19 Pandemie zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung?

### Ergebnisse des selektiven Literatur-Reviews:

**Bisher – im Mittel – noch nicht eindeutig erkennbar, aber Existenz von:**

#### Risikofaktoren

- **Junges (18-25)** und hohes Alter
- Frauen
- Einsamkeit
- Migrationshintergrund
- Körperliche und psychische Vorerkrankung

#### Schutzfaktoren

- **Soziales Netz und Freunde**
- **Bildung und Wissen**
- **Resilienz**
- **Selbstwirksamkeitserwartung**

(Wirkner et al., 2021)



## Wie geht es unseren Studierenden?



- Transitionsalter (18-25 Jahre)
  - Rollenkonflikte
  - Sozialleben
  - Finanzielle Situation

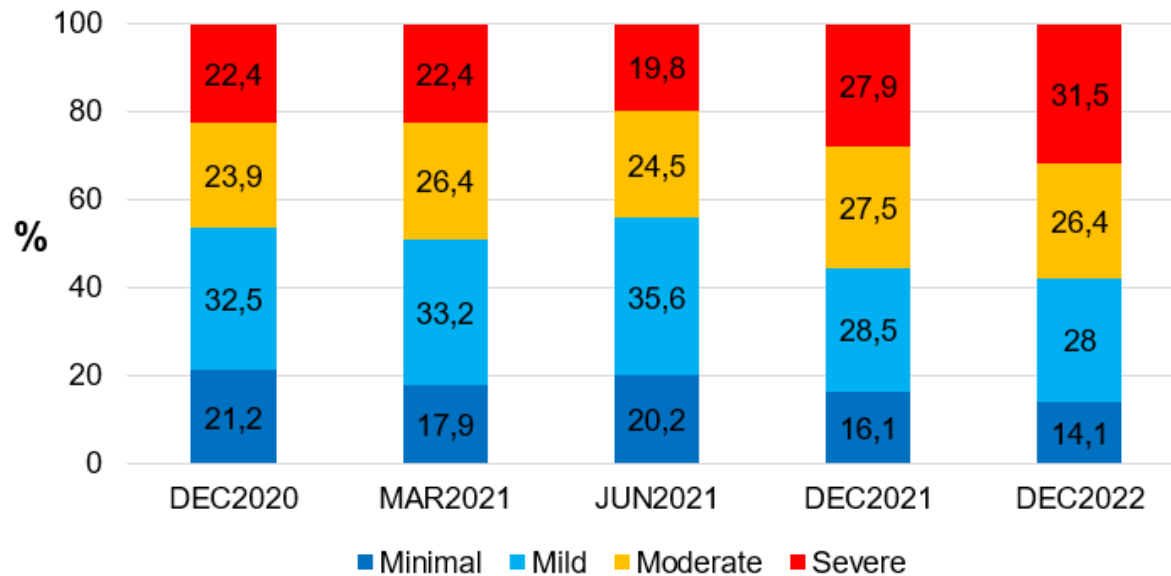
(Arnett, 2000; Brakemeier et al., 2020)



- **Methodik:** Studierendenbefragung (Wirkner & Brakemeier, in Vorbereitung)

## Ausmaß der depressiven Symptomatik und der Angstsymptomatik (N = 531 bis 1226)

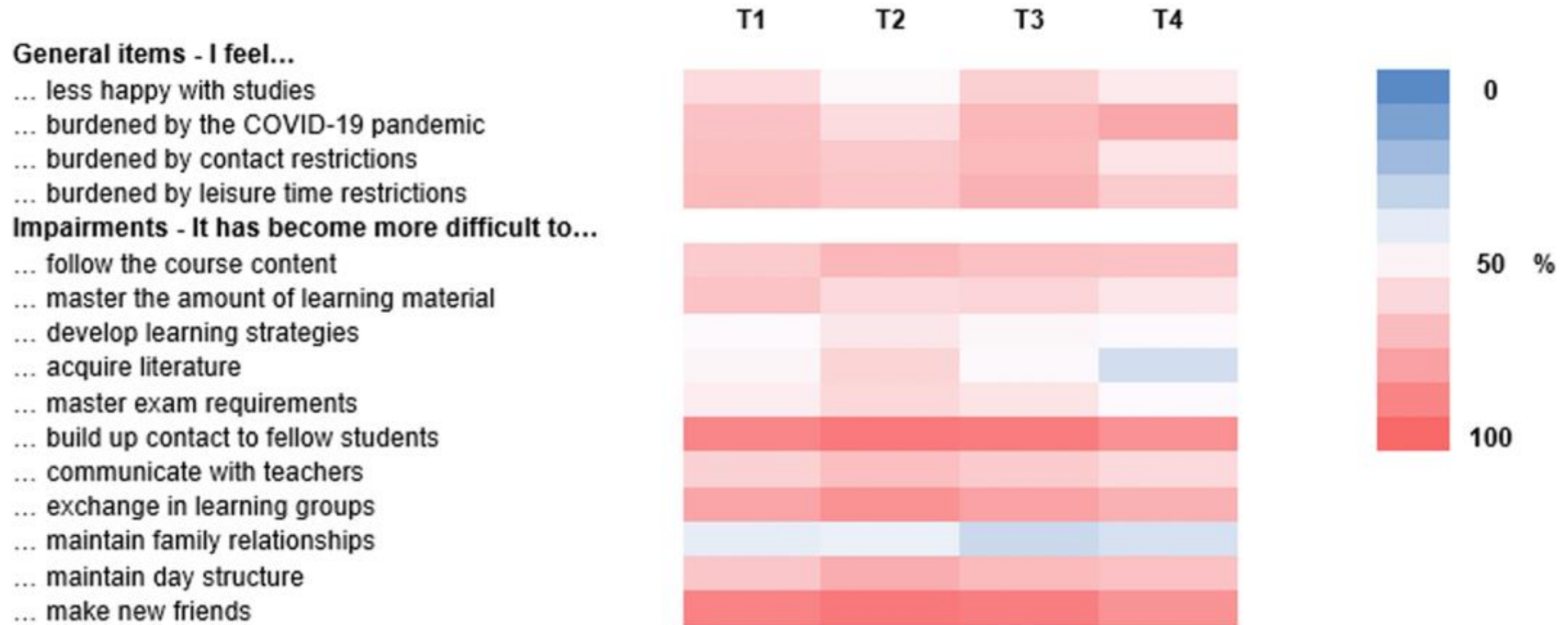
### PHQ-9





- **Methodik:** Studierendenbefragung (Wirkner & Brakemeier, in Vorbereitung)

## Beantwortung der Pandemie bezogenen Items



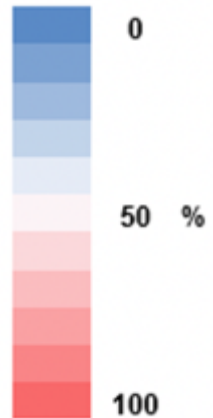
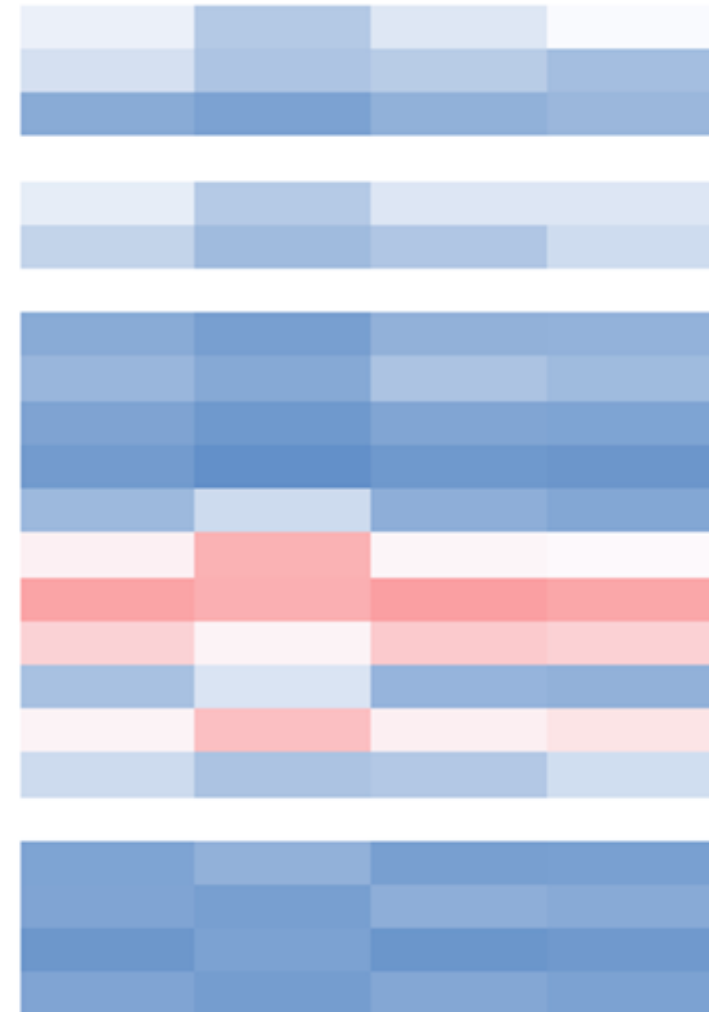




- **Methodik:** Studierendenbefragung (Wirkner & Brakemeier, in Vorbereitung)

Beantwortung  
der Pandemie  
bezogenen  
Items

**COVID-19-related anxiety**  
 Fear of COVID-19 infection  
 Avoidance of campus facilities (e.g., cafeteria, library)  
 More frequent physical complaints  
**Worries about...**  
 ... delayed graduation  
 ... not graduating successfully  
**Digital learning**  
 My living environment not suited for...  
 My internet connection not suited for...  
 My computer not suited for...  
 I have no access to digital learning formats  
 I am less timely flexible  
 My studies are less efficient  
 I do miss personal exchange with other students  
 I do miss personal exchange with teachers  
 Digital platforms and tools don't work reliably  
 Questions can't be clarified as well as in person  
 I feel burdened by technical problems  
**Financial worries**  
 Financing of my living is threatened  
 I do have financial problems  
 I don't get by with my money  
 I do need additional financial support



# Wie geht es unseren Studierenden?

## Befragung in Kooperation mit dem SPIEGEL



Psychologie

Abo

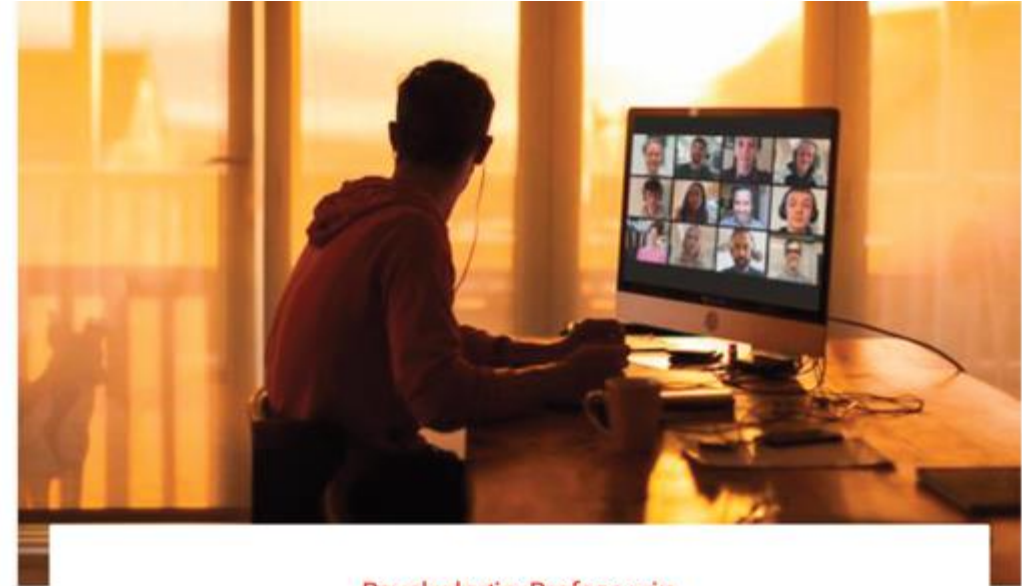


SPIEGEL-Umfrage

### **S+** Was Studierende über ihre Lage in der Pandemie denken

Stellvertretend für Millionen Studierende in Deutschland haben Greifswalder Hochschul学生 im Rahmen einer Studie Fragen des SPIEGEL nach ihren Ängsten, Hoffnungen und Erwartungen beantwortet. Eine Auswahl.

Zusammengestellt von **Bettina Musall**  
30.07.2021, 00.15 Uhr



Psychologie-Professorin

### **S+** »Wir sind solchen Krisen nicht machtlos ausgeliefert«

Eva-Lotta Brakemeier hat die Greifswalder Studie federführend betreut. Hier sagt sie, was ihr besonders Sorgen macht und was jetzt zu tun ist.

Ein Interview von **Bettina Musall**  
30.07.2021, 00.16 Uhr

Es macht mir absolut **keinen Spaß**, während Corona zu studieren, vor allem nicht, wenn unser Mathedozent von seinem damaligen Studentenleben erzählt, dass man sich jeden Abend irgendwo getroffen und Karten gespielt habe und ähnliches.

Am meisten belastet mich das **Fehlen des studentischen Alltags**. Dazu gehört ein **geregelter Stundenplan** aber vor allem der **Austausch mit Freunden und Mitstudierenden**. Man ist **alleine** und versinkt dabei manchmal in einem Loch.

Am schlimmsten ist, dass bei uns durch die Pandemie die Ersti-Woche nur sehr eingeschränkt stattfinden konnte. Dadurch fiel es sehr **schwer, neue Kontakte zu knüpfen** und überhaupt erst mal Leute kennen zu lernen.

**Es fühlt sich an, als würde man im Büro leben.**

Das **ewige alleine sein & alleine lernen**. Vor Allem, dass von vielen Dozent\*innen nur eingeschränkte Angebot für die Lehre kommen. Teilweise werden einfach Skripte hochgeladen & wir dürfen uns alles selbst erarbeiten.

Das schlimmste an der Pandemie ist für mich die **soziale Isolation**. Ich war bereits in den zwei Jahren vor der Pandemie sehr isoliert und wollte dem nun durch das Studium ein Ende setzen und neu anfangen. Der halbjährige Lockdown hat mich daher sehr belastet.

# Mental health trajectories among university students across two pandemic years - A systematic review and meta-analysis

Weber et al., in Vorb., Präsentation auf dem 2. DPK

- Insgesamt hatten die Pandemie und ihre Folgen nur geringe oder keine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Studierenden
- Depressive Symptome nahmen während der Pandemie im Vergleich zu den Werten vor der Pandemie zu, während die Effektgrößen für Angstsymptome und die allgemeine psychische Gesundheit nicht signifikant waren
- Die Ergebnisse sind mit früheren systematischen Ergebnissen vergleichbar
- Studierende haben sich wahrscheinlich an die Pandemie angepasst, wenn auch weniger erfolgreich als die (ältere?) Allgemeinbevölkerung

## Auswirkungen auf Suizidalität und Suizide?

- COVID-19-Pandemie
  - Anstieg lebensmüder Gedanken in 2020  
(12 %: Dubé et al., 2021; 60 %: Brailovskaia et al., 2021)
- Vorsätzliche Selbstbeschädigung (Suizid)

<b>Jahr</b>	<b>männlich</b>	<b>weiblich</b>	<b>gesamt</b>
2018	7.111	2.285	9.396
2019	6.842	2.199	9.041
2020	6.944	2.262	9.206
2021	6.911	2.304	9.215

(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2022)

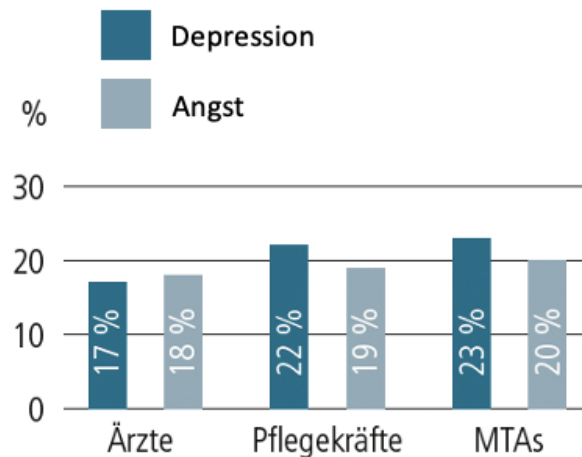
## Report Psychotherapie 2023



- Berufstätige Frauen und Frauen mit Kindern im noch nicht schulpflichtigen Alter waren während der Pandemie besonders emotional erschöpft (TK, 2022)



### Angst und Depression bei Gesundheitsfachkräften



## Zwischenfazit (vgl. **DPTV Report Psychotherapie 2023**)

- Internationale Studien: **Zunahme** von Depressionen und Angststörungen seit Beginn der COVID-19-Pandemie
- Deutschland: **keine robusten Hinweise** auf Zunahme der Prävalenzen psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung
- Gesichert: **Zunahme an psychischen Belastungen** (wellenförmig)
- Existenz spezifischer **vulnerabler Gruppen**:
  - **Kinder und Jugendliche**
  - Berufstätige Frauen und Frauen mit kleinen Kindern
  - Gesundheitsfachkräfte
  - sozial Benachteiligte
  - Menschen mit Migrationshintergrund
  - Menschen mit körperlichen und psychischen Vorerkrankungen
  - hochbetagte Menschen (insb. in Pflegeheimen)
  - Menschen, die an Post- oder **Long-Covid** erkrankt sind



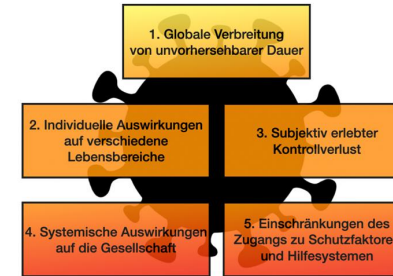
### Neuropsychologische Psychotherapie bei Post-Covid

Dr. Thomas Guthke, Neuropsychologe und  
Verhaltenstherapeut in eigener Praxis

Dr. Anna S. Hasting, Neuropsychologin,  
Tagesklinik für kognitive Neurologie,  
Universitätsklinikum Leipzig

# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

## 1. *Exposition:* Corona Pandemie als multidimensionaler Stressor



## 2. *Durchführung:* Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



## 3. *Reprise:* Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

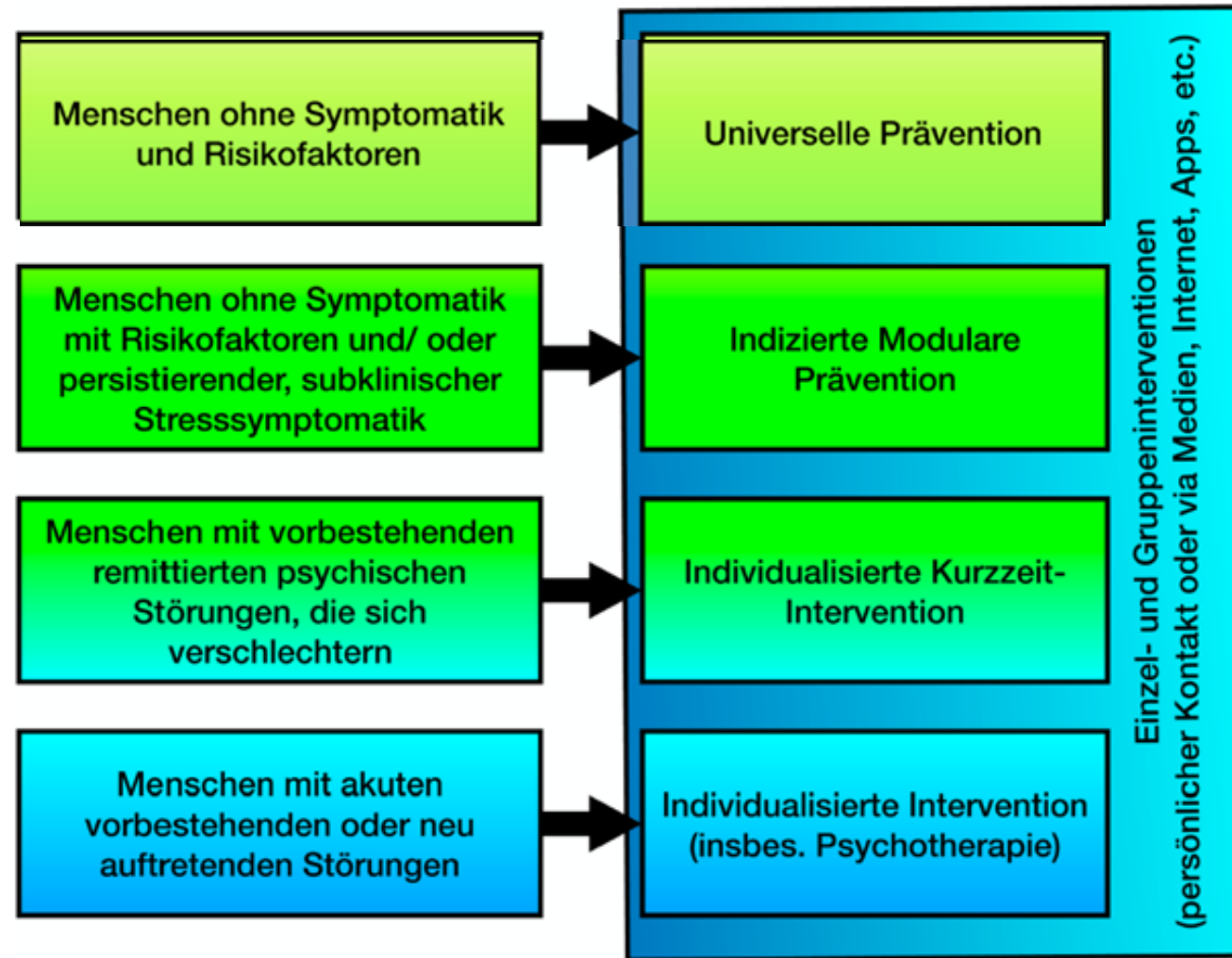


## 4. *Coda:* Verantwortung übernehmen in Zeiten von multiplen Krisen





# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Positionspapier



## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>

Abbildung 2: Modell zur gestuften Indikation hinsichtlich Prävention und Intervention.

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

Menschen ohne Symptomatik und Risikofaktoren



Universelle Prävention

Niederschwellige Angebote zum Erlernen der Technologien und Unterstützung im Rahmen klassischen und sozialen Medien (Medienpädagogik)

Universelle Aufklärung

Prävention in Schulen!

Hilfreiche praktische Frühinterventionen, um Bewältigungsstrategien im Umgang mit den multiplen Stressoren zu vermitteln (z.B. digitale Sport- und Bewegungsprogramme, digitale Angebote zur Schlafhygiene und Ernährung);  
Ziel: Kompetenzstärkung

Schlaflos im Studium - Besser ein- und durchschlafen dank Schlafhygiene

Initiativen, die gesellschaftlichen Zusammenhalt, Solidarität, Empathie und Gemeinsamkeiten betonen und Selbstwirksamkeit und Kontrollerleben fördern, wie z.B. (re-)aktivieren von Nachbarschaftshilfe und Einkaufsunterstützung

Brakemeier et al., 2020, ZKPP



**1. INFORMIEREN,  
VORSORGEN &  
ENTSTIGMATISIEREN**



**2. UNTERSTÜTZEN &  
BEGLEITEN**



**3. VERBINDEN &  
NETZWERKEN**



## Schirmdamen und Schirmherr



Frau Rektorin Prof.  
Dr. Katharina Riedel



Frau Ministerin  
Bettina Martin

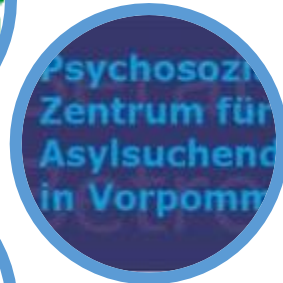


Frau Ministerin  
Stefanie Drese



Herr Oberbürgermeister  
Dr. Stefan Fassbinder

## Netzwerkpartner\*innen



<https://open.spotify.com/show/08Ved3YnXeQBICIGnh2WzV?si=7830ae7d422546fc>



[twitter.com/gemeinsampsych1](https://twitter.com/gemeinsampsych1)



<https://podcasts.apple.com/us/podcast/menti-salis/id1642345813>



[@gemeinsampsychischgesund](https://www.instagram.com/@gemeinsampsychischgesund)

[www.psychologie.uni-greifswald.de/gemeinsam](http://www.psychologie.uni-greifswald.de/gemeinsam)

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

Gemeinsam für psychische Gesundheit während der Coronapandemie




Kundgebung am 03.01.2022  
„Impfen – Verantwortung und Solidarität“



Kundgebung der Universität am 22.01.2022  
„Gemeinsam fürs Impfen“

## COVID Impfberatung bei Ängsten und Unsicherheiten

- kostenfreie, ergebnisoffene Beratungsgespräche
- seit Dezember 2021 bereits **über 50 Beratungen** durchgeführt
- Begleitevaluation (Poster von Sarah Stapel beim 1. DPK sowie Teil der B.Sc. Arbeit)



**HAST DU ÄNGSTE BEZOGEN AUF DIE COVID-19 IMPFUNG?**

**VEREINBARE JETZT DEINEN TERMIN ZUR IMPFBERATUNG**

- + Beratungsgespräch bei Unsicherheit bezüglich der Covid-19-Impfung. Ergebnisoffen. Kostenfrei.
- + Gespräche werden von Psychologischen Psychotherapeut\*innen durchgeführt.
- + Termine zeitlich flexibel, online oder in Präsenz.
- + Weitere Informationen & Anmeldung unter: [gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de](mailto:gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de)

ZPP Zentrum für Psychologische Psychotherapie  
UNIVERSITÄT GREIFSWALD Wissen lockt. Seit 1456  
Gemeinsam für psychische Gesundheit



SCAN ME



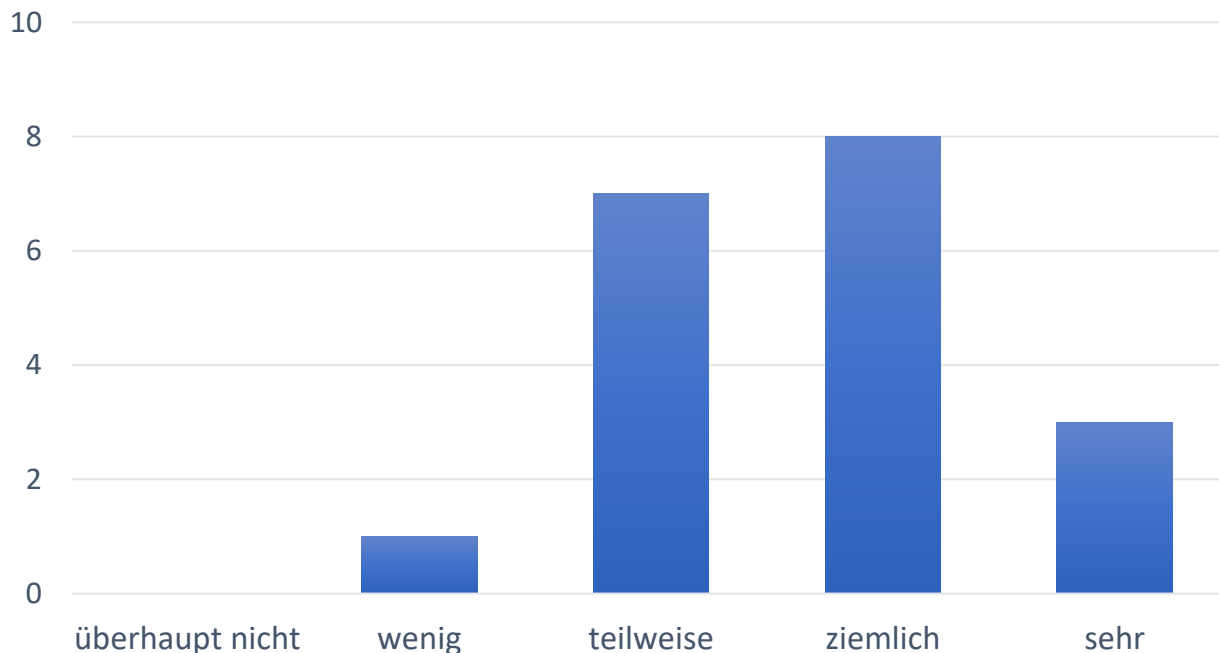


## COVID Impfberatung bei Ängsten und Unsicherheiten

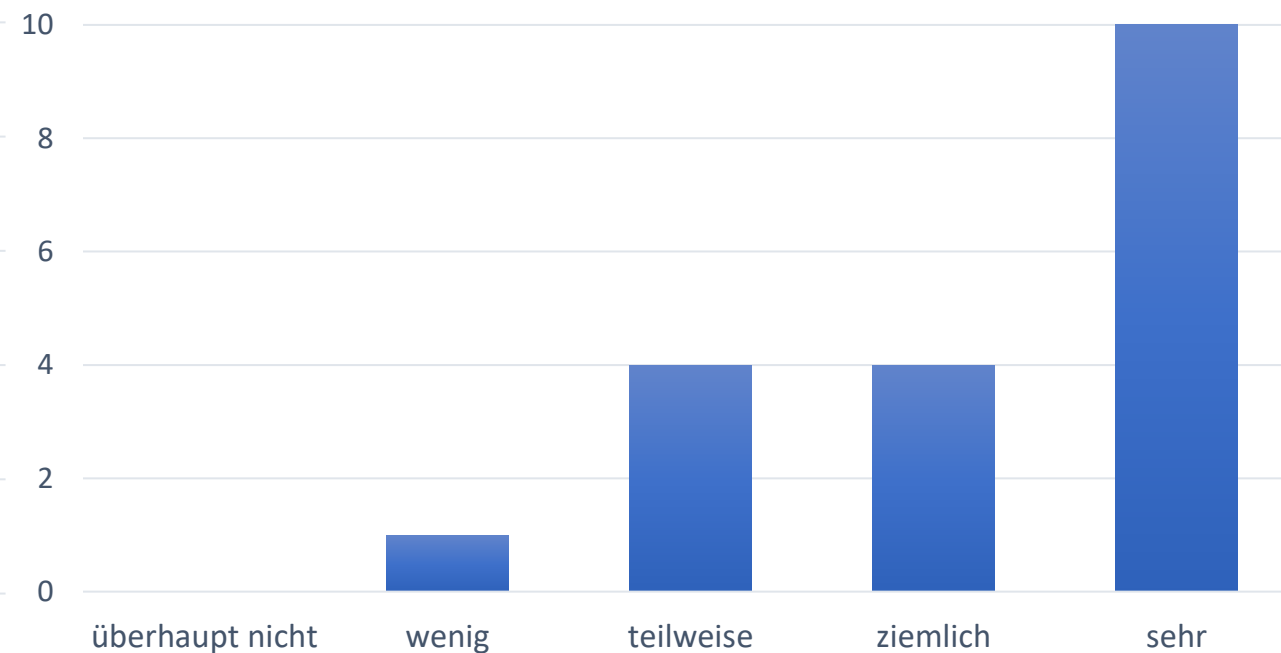
- kostenfreie, ergebnisoffene Beratungsgespräche
- seit Dezember 2021 bereits über **50 Beratungen** durchgeführt
- Hauptmotivation der Klient\*innen (Alter m = 41.26 Jahre, 21-64 Jahre, 68% weiblich):
  - Angst vor Nebenwirkungen (70%)
  - Vorerkrankungen (15%)
  - Blut-Spritzen-Verletzungssphobie (15%)

- Begleitevaluation
  - Poster von Sarah Stapel beim 1. DPK sowie Teil der B.Sc. Arbeit
  - Stapel & Brakemeier, 2023

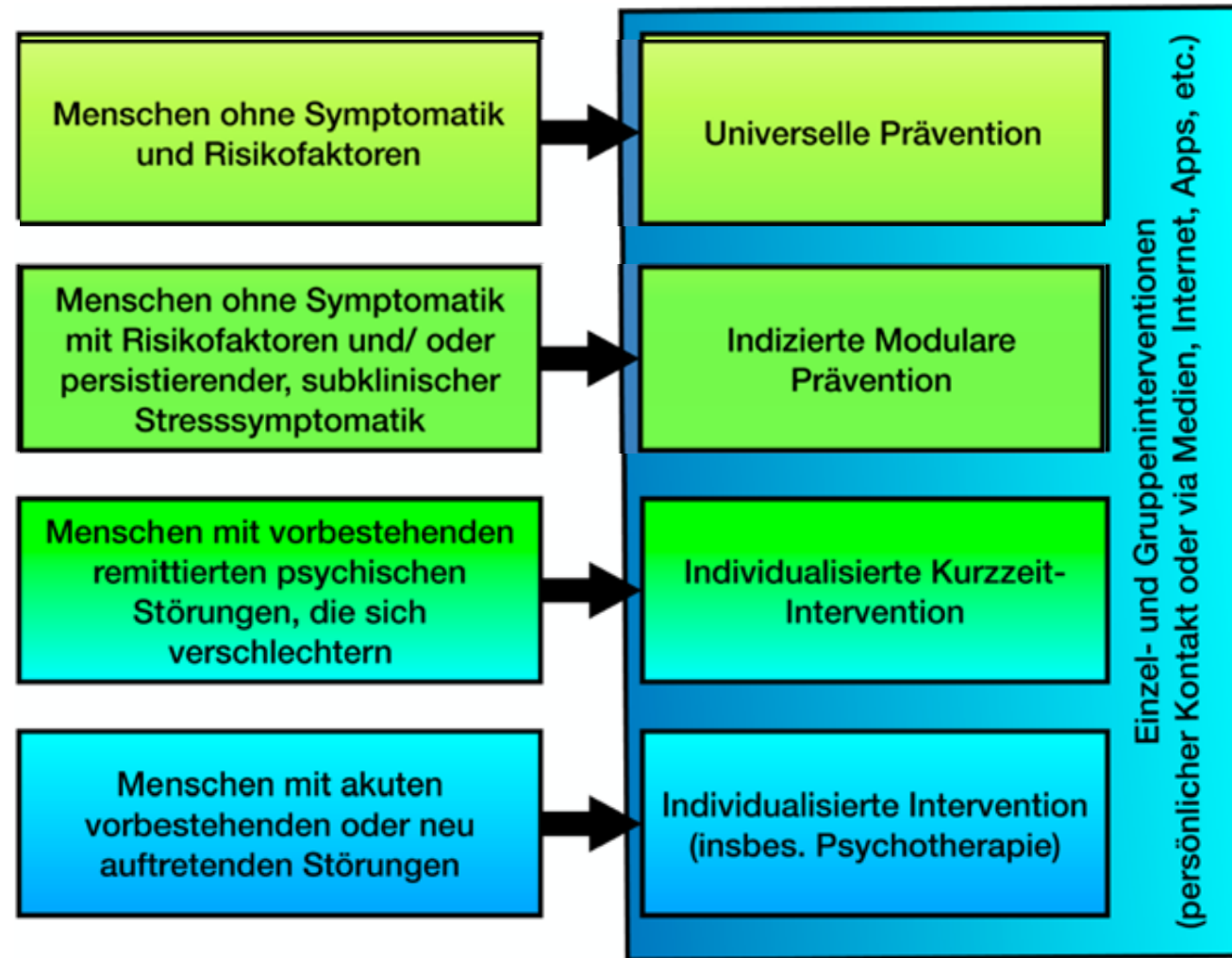
Wie hilfreich fanden Sie die psychologische Impfberatung?



Würden Sie einer Freundin oder einem Freund, die oder der ähnliche Probleme hat, diese Impfberatung empfehlen?



# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Positionspapier



## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

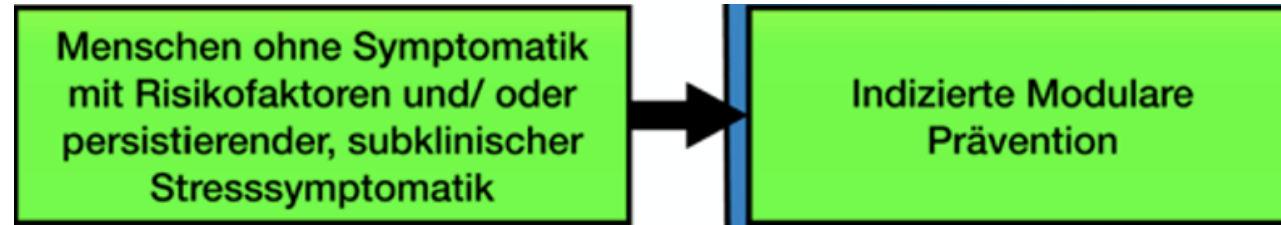
Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>

Abbildung 2: Modell zur gestuften Indikation hinsichtlich Prävention und Intervention.

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



## Vulnerabilitäten und Risikofaktoren für die psychische Gesundheit

Gefährdete Altersgruppen: Kinder und Jugendliche, Transitionsalter, Ältere Menschen

### Soziale Faktoren

- Verlust sozialer Kontakte
- Verlust von Kinderbetreuung/ Beschulung (Kinder, Eltern, Alleinerziehende)
- Niedrige Bildung und geringer sozioökonomischer Status
- Migrationshintergrund
- Kurzarbeit/ Arbeitsplatzverlust und damit verbundene finanzielle Einbußen
- Tätigkeit im Gesundheitswesen/ Systemrelevante Berufe
- Fehlender Zugang zu (neuen) Medien und mangelnde Medienkompetenz

### Gesundheitliche Faktoren

- COVID-19 Infektion
- Körperliche Vorerkrankung (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Immunschwäche)
- Psychische Vorerkrankung (z.B. Depression, Angst, Abhängigkeit, Suizidalität)
- Behinderung
- Pflegebedürftigkeit
- Wegfall von Sportangeboten/ Bewegungsmöglichkeiten

### Sonstige Faktoren

- Objektive Isolation (z.B. Quarantäne) und wahrgenommene Einsamkeit
- Dauer und Intensität der Schutzmaßnahmen
- Interpersonelle Konflikte (z.B. in Partnerschaft und Familie)
- Geringes Kontrollerleben, geringe Selbstwirksamkeitserwartung und erlernte Hilflosigkeit
- Erkrankung und Tod von Angehörigen

## Schutzfaktoren

- **Soziales Netz und Freunde**
- **Bildung und Wissen**
- **Resilienz**
- **Selbstwirksamkeitserwartung**

(Wirkner et al., 2021)

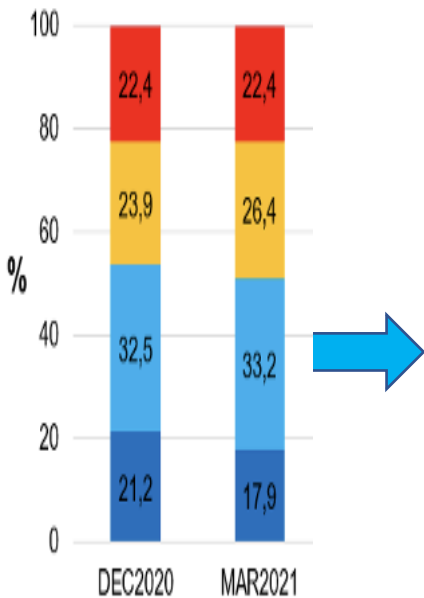


**Abbildung 3:** Vulnerabilitäten und Risikofaktoren für die psychische Gesundheit im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie.

*Anmerkungen:* Die benannten Risikofaktoren wurden in folgenden Studien identifiziert: Bohlken et al. 2020; Brooks et al., 2020; Bzdok & Dunbar, 2020; COPSy Studie: [https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite\\_96962.html](https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_96962.html); Kuehner et al., 2020; Röhr et al., 2020; UK Household Longitudinal Study: <https://www.understandingsociety.ac.uk/about>; Xiong et al., 2020.

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

<https://www.dgps.de/schwerpunkte/psychologische-corona-hilfe>



Corona-Sprechstunde (Akut-)Psychotherapie



Digitale Hilfe zur Selbsthilfe

Schlaflos im Studium - Besser ein- und durchschlafen dank Schlafhygiene

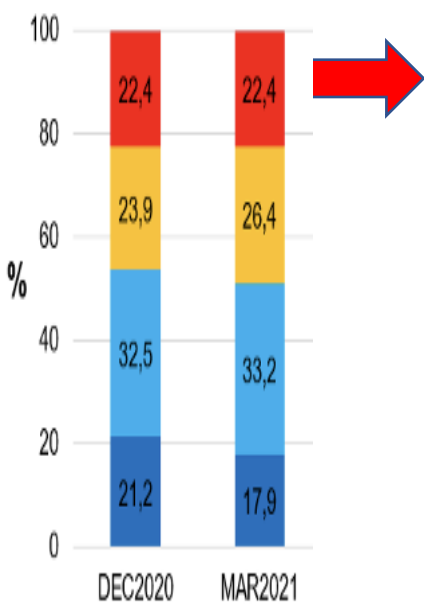


<https://zpp.uni-greifswald.de>

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Corona-Sprechstunde  
(Akut-)Psychotherapie



# Personalisierung einer modularisierten, begleiteten Selbsthilfe-Intervention für Patient\*innen auf der Warteliste

- Beantragt aufgrund steigender Anzahl an Patient\*innen auf unserer Warteliste des ZPPs im Kontext der Corona-Pandemie

**Fördermittel: 200.000 EUR**



## 3 Projekt-Phasen

Entwicklung und  
Pilotierung von  
Behandlungs-  
modulen

# Personalisierung einer modularisierten, begleiteten Selbsthilfe-Intervention für Patient\*innen auf der Warteliste

- Beantragt aufgrund steigender Anzahl an Patient\*innen auf unserer Warteliste des ZPPs im Kontext der Corona-Pandemie

**Fördermittel: 200.000 EUR**



## 3 Projekt-Phasen

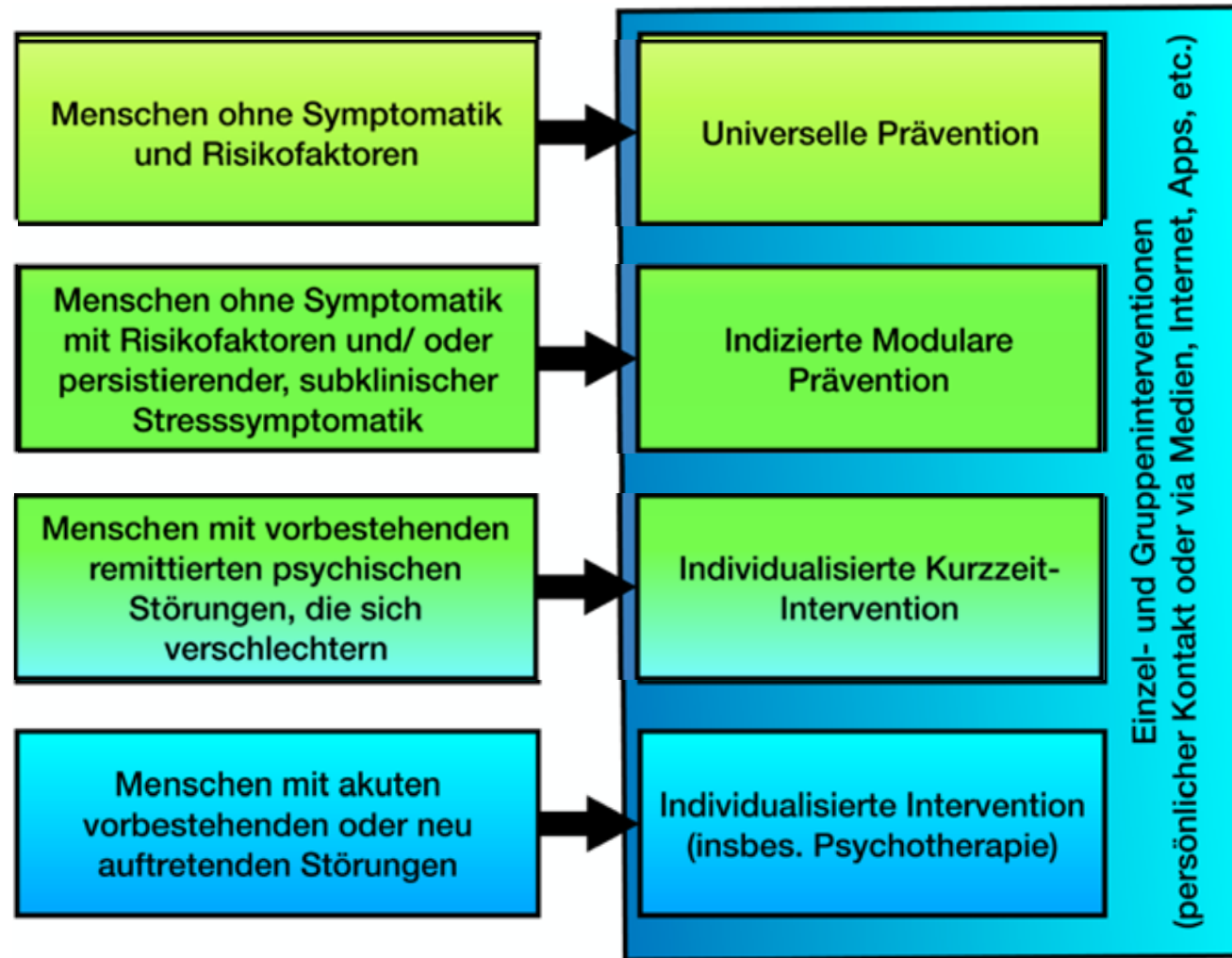
Entwicklung und Pilotierung von Behandlungsmodulen

Schnelle Evaluation von Behandlungseffekten mittels Leapfrog-Design (Blackwell et al., 2019)

Ausweitung der Intervention auf ganz M-V; Entwicklung einer Methode zur Zuweisung von Behandlungsmodulen

Modul	Kurzbeschreibung	Ziele
<b>Achtsam sein</b>	DBT-basierte Achtsamkeit; Übung von Achtsamkeits-Skills; Entwicklung einer akzeptierenden Haltung	(mangelndes) wertfreies Wahrnehmen
<b>Bewusst handeln</b>	Edukation über verschiedene Arten von Vermeidung und deren Einfluss auf psychische Probleme; Entwicklung alternativer Strategien; Übung im alltäglichen Leben	Vermeidung
<b>Flexibel denken</b>	Edukation über den Einfluss von Gedanken auf das Verhalten; Identifikation von <i>Gedankenfallen</i> ; Übungen mit Fokus auf die Steigerung von kognitiver Flexibilität	kognitive Verzerrungen
<b>Interpersonelle Probleme verbessern</b>	IPT-basierte Edukation; Analyse des sozialen Netzwerks; Formulierung von Zielen, Bearbeitung interpersoneller Problembereiche (Konflikte, Rollenwechsel, Einsamkeit und Trauer) mit spezifischen Übungen	interpersonelle Probleme
<b>Wohlbefinden fördern</b>	Edukation über die Bedeutung und Dimensionen des psychischen Wohlbefindens; Arbeit mit Wohlfühltagbuch; Entwicklung von Strategien zum Aufrechterhalten des Wohlbefindens	(mangelndes) Wohlbefinden

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Positionspapier



## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>

Abbildung 2: Modell zur gestuften Indikation hinsichtlich Prävention und Intervention.

Brakemeier et al., 2020, ZKPP



Menschen mit vorbestehenden  
remittierten psychischen  
Störungen, die sich  
verschlechtern



Individualisierte Kurzzeit-  
Intervention

Weitere Methoden der Psychotherapie, die sich insb. als Kurzzeit- und Akuttherapie eignen und innerhalb der Richtlinienverfahren Anwendung finden				
<p>IPT und weitere interpersonelle Kurzzeit-Therapieansätze (z. B. zur Behandlung von komplizierten Trauerstörungen)</p>	<p>Fokussierte Bearbeitung der interpersonellen Problembereiche, Rollenwechsel/Lebensveränderungen, Konflikte (z. B. Lagerkollerkonflikt), Isolation/Einsamkeit, (Komplizierte) Trauer</p>	<p>Subklinische und akute Depression sowie andere psychische Störungen und Probleme, die im Zusammenhang mit den genannten interpersonellen Problemen stehen; insbesondere Bearbeitung des Rollenwechsels hilfreich (auch als indizierte Präventionsstrategie bei Menschen mit gravierenden Lebensveränderungen); insbesondere hilfreich bei komplizierter Trauer durch den Tod einer/eines an COVID-19 verstorbenen Angehörigen</p>	<p>Geeignet als Akuttherapie, Prävention und Rückfallprophylaxe Wirksamkeit in der Akuttherapie der Depression robust nachgewiesen; Wirksamkeit bei anderen psychischen Störungen und als Präventionsansatz nachgewiesen</p>	<p>Robuste Evidenz in der Behandlung der Depression (vgl. S3-Leitlinien, NICE Leitlinien; Feijo et al., 2005, Barth et al., 2013, Cuijpers et al., 2011), für andere Störungen s. Cuijpers et al., 2016; Shear et al., 2005 für komplizierte Trauerbehandlung</p>
<p>ACT</p>	<p>Strategien (v. a. Akzeptanz) zur Förderung einer offenen und flexiblen Haltung gegenüber Beschwerden (wie belastenden Gedanken, schwierigen Gefühlen und Körperwahrnehmungen); Aufbau von werteorientiertem Verhalten</p>	<p>Subklinische und akute psychische Probleme und Störungen; schwer zu akzeptierende Situationen (wie Infektion mit schwerem Verlauf und Langzeitschäden, Arbeits- und Einkommensverlust); ausgeprägte Vermeidungs- und Fluchtstrategien; Förderung positiver Lebensziele</p>	<p>Geeignet als Akuttherapie, Prävention und Rückfallprophylaxe; Wirksamkeit in der Akuttherapie psychischer Störungen nachgewiesen</p>	<p>Stenhoff et al., 2020; Howell &amp; Passmore, 2019</p>

Menschen mit vorbestehenden remittierten psychischen Störungen, die sich verschlechtern

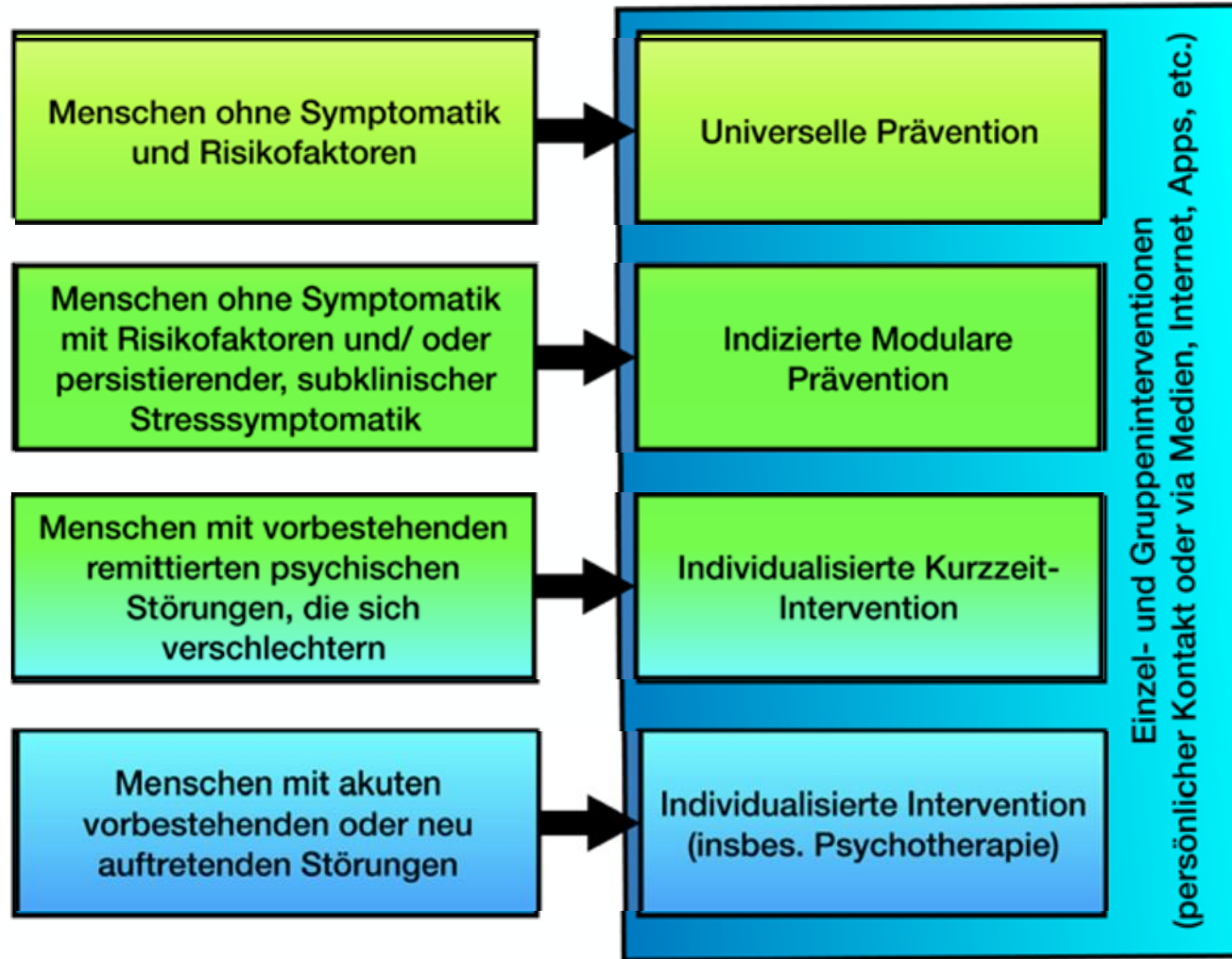


Individualisierte Kurzzeit-Intervention

Brakemeier et al.,  
2020, ZKPP

Ansatz	Hilfreiche Strategien...	Indikation...	Eignung und Evidenz...	
... im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie				
Weitere Achtsamkeitsbasierte Interventionen (z. B. MBSR, MBCT)	Erlernen und Üben von Achtsamkeit; Annehmende Haltung; Selbstfürsorge	Subklinische und akute psychische Probleme und Störungen sowie körperliche Beschwerden; v. a. durch COVID-19 ausgelöste Depression und weitere stressbedingte Störungen	Geeignet als Akuttherapie, Prävention und Rückfallprophylaxe; Wirksamkeit in der Rückfallprophylaxe der Depression nachgewiesen	Khoury et al., 2015; Tickell et al., 2020
Resilienz-fördernde Ansätze wie z. B. WBT, PPT, SMT	WBT: Fokussierte Beobachtung und Maximierung eines ausbalancierten Wohlbefindens unter Einbezug einer wachstumsorientierten existentiellen Perspektive; PPT: Erhöhung des Wohlbefindens mit Fokus auf Stärken und Coping-Strategien; SMT: Fokus auf Selbstmanagement; Alle: Einbezug bewährter und evidenzbasierter Strategien der KVT sowie Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe	Psychische Probleme; Psychische Störungen, die bereits durch Akuttherapie behandelt wurden; Allgemeinbevölkerung, da jede und jeder vom Fokus Wohlbefinden und Selbstmanagement profitieren kann	Erscheinen geeignet als Erhaltungs- und Rückfallprophylaxe und Prävention; Positive Studien zur Wirksamkeit, insb. als Rückfallprophylaxe nach Akuttherapie (WBT) bei diversen Störungen	WBT: Überblick in: Fava, 2018; Guidi, Rafanelli & Fava, 2018; SMT: Überblick in Kanfer, Reinecker & Schmelzer 2012; PPT: Überblick in Rashid & Seligman (2018)

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Positionspapier



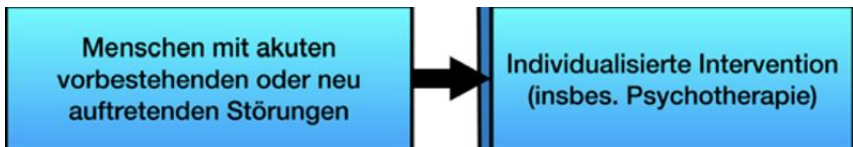
## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>

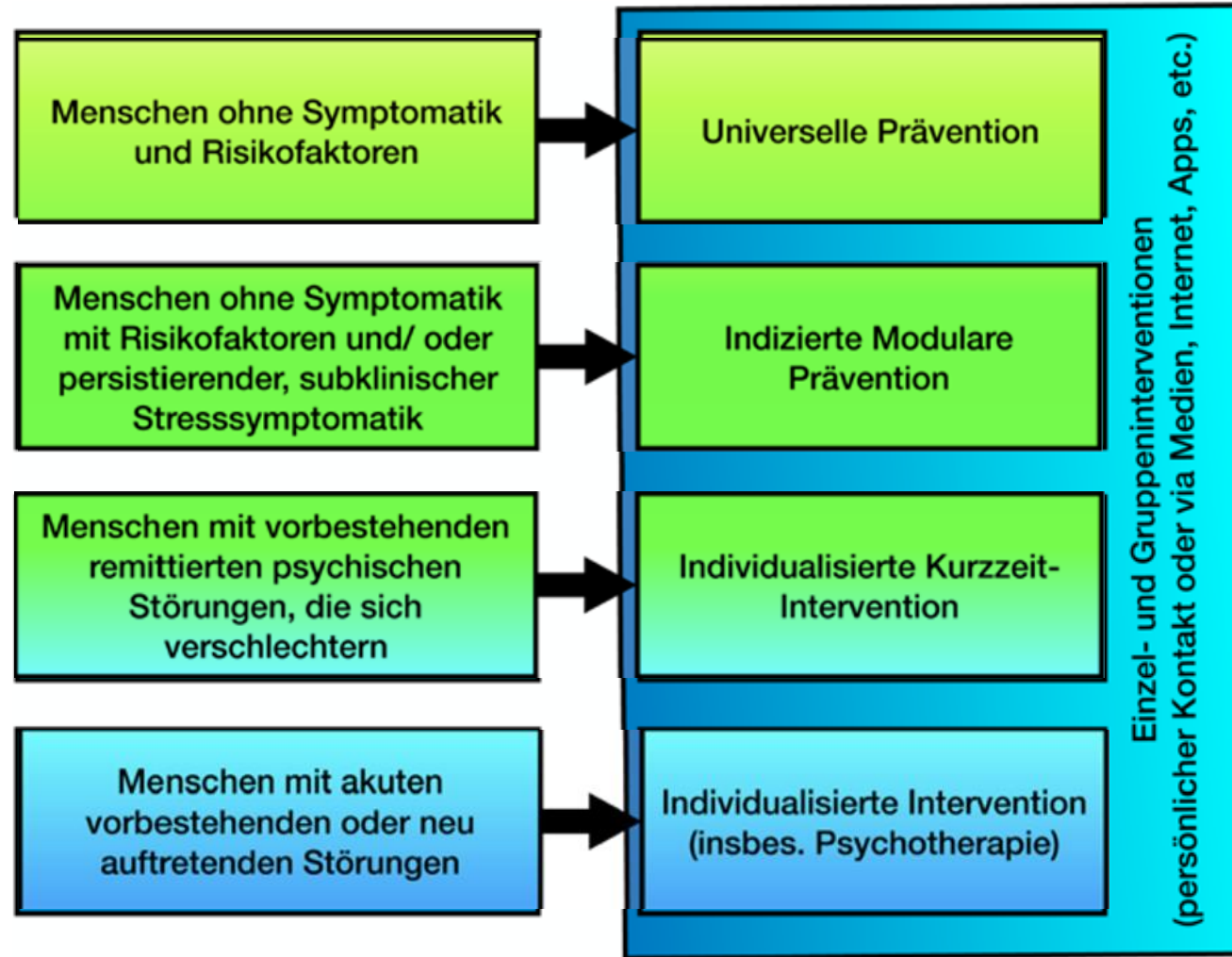
Abbildung 2: Modell zur gestuften Indikation hinsichtlich Prävention und Intervention.

Brakemeier et al., 2020, ZKPP



Ansatz	Hilfreiche Strategien...	Indikation...	Eignung und Evidenz...	
... im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie				
<b>Richtlinienverfahren</b>				
KVT	Verhaltens- und Funktionsanalysen der Problematik, Verhaltensaktivierung und Tagesstruktur, Kognitive Interventionen, Soziales Kompetenztraining, Exposition, Behandlung von Insomnien, Einbezug der Familie und Lebenswelten	Subklinische und akute psychische Probleme und Störungen, v. a. durch COVID-19 ausgelöste und aggravierte Angst- und Zwangsstörungen, Depression, Substanzgebrauchsstörungen, PTBS, psychische Folgen der COVID-19 Erkrankung im Sinne einer Anpassungsstörung	Geeignet als Akuttherapie, Prävention und Rückfallprophylaxe; Wirksamkeit in der Behandlung der angeführten psychischen Störungen robust nachgewiesen	Umfassende und robuste Evidenz, vgl. S3-Leitlinien, u. a. für unipolare Depression (DGPPN et al., 2015), Angststörungen (Bandelow et al., 2014), Schlafstörungen (Riemann et al., 2017)
Systemische Therapie	Einbezug des Systems und sozialer Faktoren	Subklinische und akute psychische Probleme und Störungen, die im Zusammenhang mit einem System entstanden sind und dadurch aufrechterhalten werden (z. B. Familienkonflikte, Konflikte beim Arbeitsplatz, Einsamkeit)	Geeignet als Akuttherapie; Wirksamkeit in der Behandlung psychischer Störungen nachgewiesen.	Leitlinie und Quellentext Paar- und Familientherapie, Systemische Therapie bei Erwachsenen als Psychotherapieverfahren (Scheib & Wirsching 2004; IQWiG, 2017)
Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren	Fokale, zeitlich begrenzte strukturierte Interventionen, Psychodynamische Kurzzeittherapien	Subklinische und akute psychische Probleme und Störungen, v. a. durch COVID-19 ausgelöste und aggravierte Angst- und Zwangsstörungen, Depression, Substanzgebrauchsstörungen, PTBS	Geeignet als Akuttherapie; Wirksamkeit in der Behandlung psychischer Störungen nachgewiesen.	Leichsenring et al., 2004; Leichsenring, 2005; Driessen et al., 2010; Barth et al., 2013

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



Positionspapier



## Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

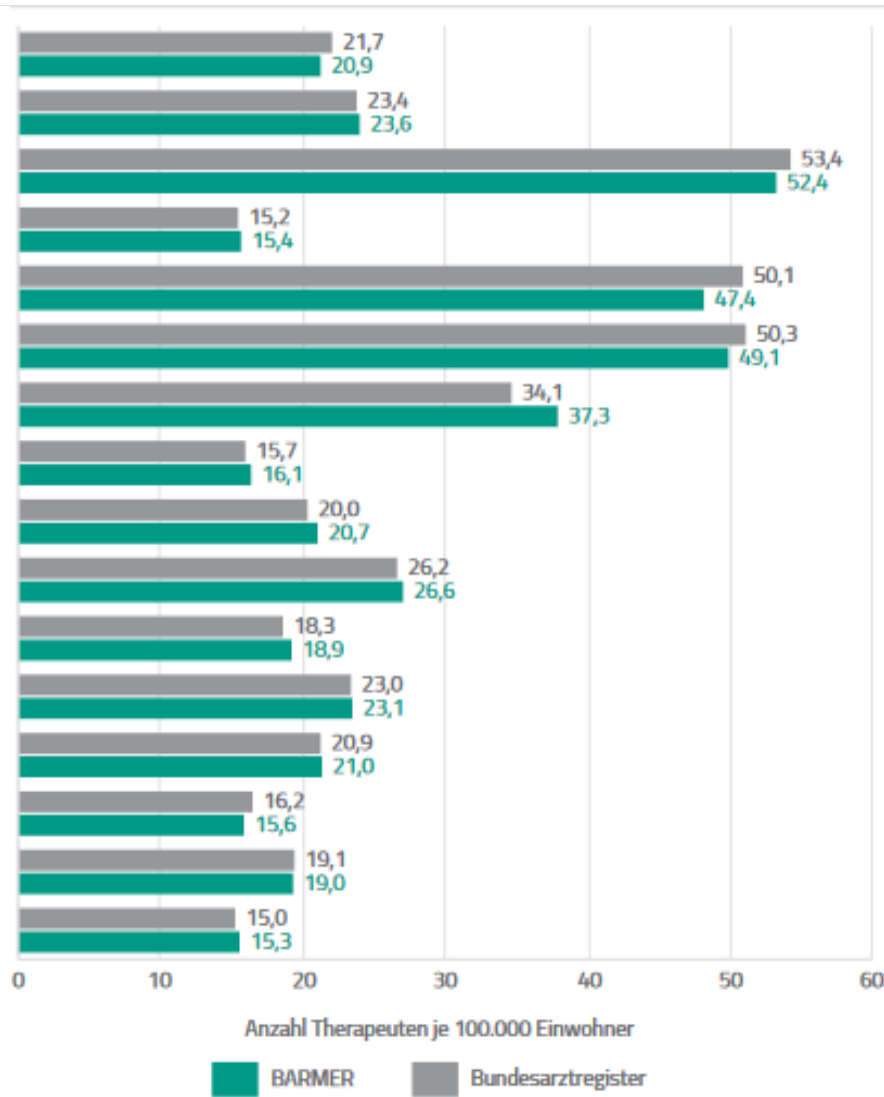
Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier<sup>1,2</sup>, Janine Wirkner<sup>1</sup>, Christine Knaevelsrud<sup>3</sup>, Susanne Wurm<sup>4</sup>, Hanna Christiansen<sup>5</sup>, Ulrike Lueken<sup>6</sup> und Silvia Schneider<sup>7</sup>

Abbildung 2: Modell zur gestuften Indikation hinsichtlich Prävention und Intervention.

Brakemeier et al., 2020, ZKPP

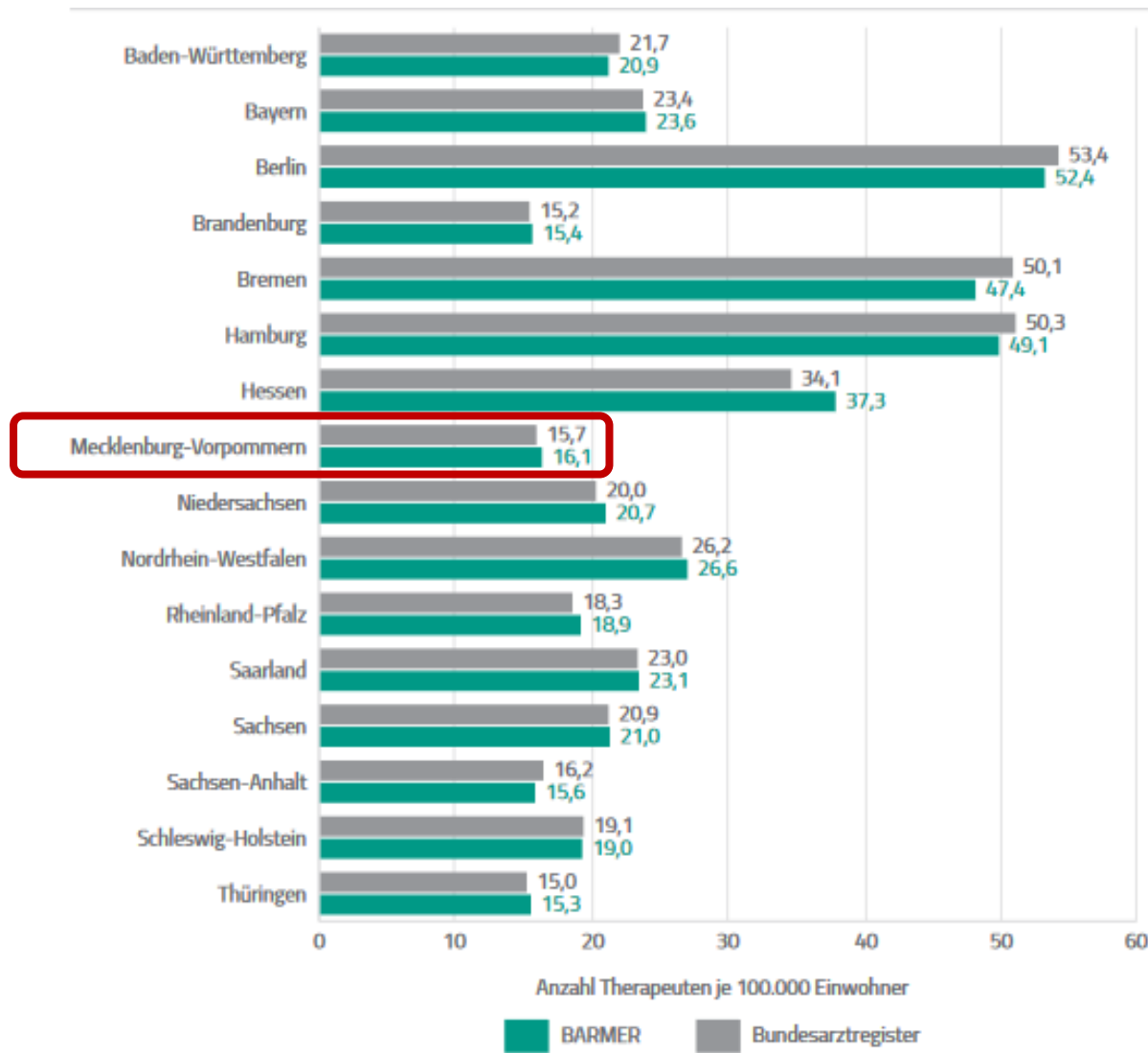
# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



## Psychische Erkrankungen: Versorgung in Deutschland

(Barmer Arztreport 2020)

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



(Barmer Arztreport 2020)

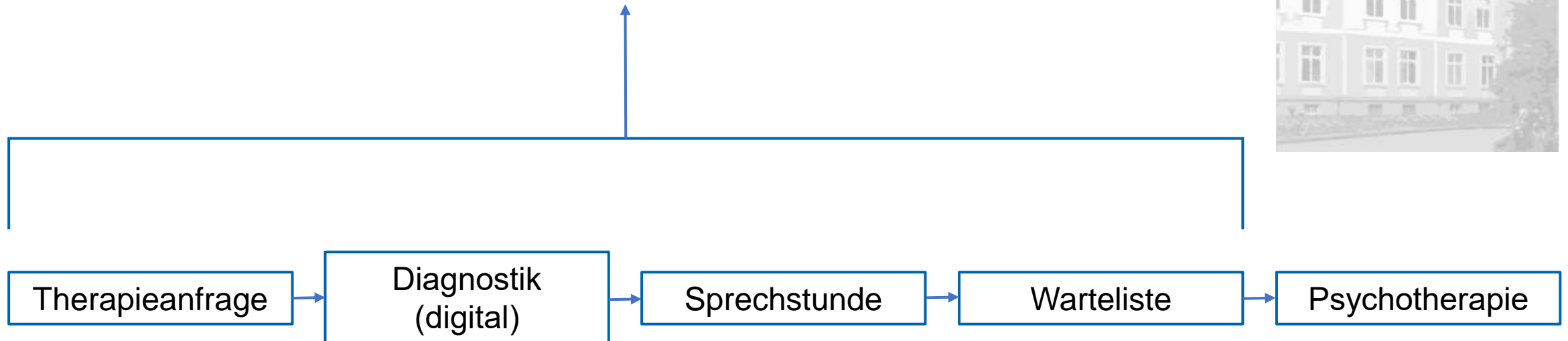
Psychische Erkrankungen:  
Versorgung in MV

Nur 15 Psychotherapeut\*innen  
pro 100.000 Einwohner  
MV ist zusammen mit TH und BB  
Schlusslicht

Unter-  
versorgt

# Reprise: Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

⚠ Etwa **450 Patient\*innen** hoffen auf den Beginn einer Psychotherapie am ZPP





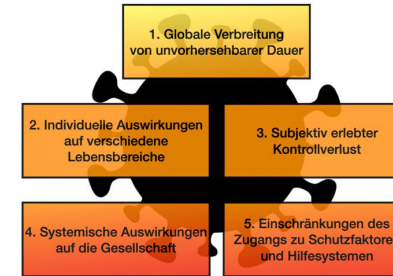


**Psychische Gesundheit in Not – Versorgung in G**  
**Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier & das gesan**  
**Zentrum für Psychologische Psychoth**

# Die psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie: Aktuelles Wissen und Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung

## 1. *Exposition:*

### Corona Pandemie als multidimensionaler Stressor



## 2. *Durchführung:*

### Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit



## 3. *Reprise:*

### Implikationen für die psychotherapeutische Versorgung



## 4. *Coda:*

### Verantwortung übernehmen in Zeiten von multiplen Krisen



## Lessons learned I: Verantwortung übernehmen bezüglich der psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie

- Covid-19-Pandemie, zukünftige Pandemien und Krisen: Komplexe Stressfaktoren
  - Aufarbeitungsdebatte, Fehlerkultur
  - *Pandemic Preparedness* (psychische Auswirkungen), vor die Wellen kommen
  - Mehr Daten
- Positive Nebenwirkungen
  - Enttabuisierung von psychischen Störungen
  - Entstigmatisierung, u.a. durch Selbstöffnung von prominenten Personen



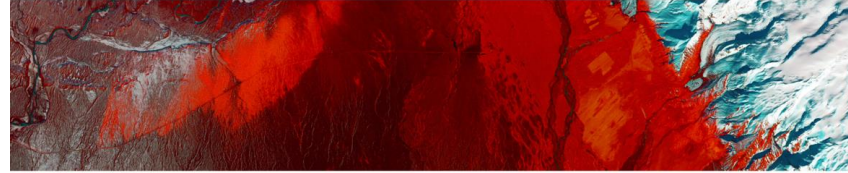
- Psychische Störungen sogar bedeutsamer als somatische, die oft im Zentrum der Debatte gestanden haben
- Wertvolle Entwicklung an der Sie alle Anteile haben, wofür ich Ihnen danken möchte
- Sie sind der Motor der Enttabuisierung

## Lessons learned II: Verantwortung übernehmen bezüglich der psychischen Folgen der Covid-19-Pandemie

- Besonders psychisch belastet: Vulnerable Gruppen
  - Vulnerabilitätsfokus, insb. Kinder und Jugendliche, ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Behinderungen, Menschen aus sozial-schwachen Schichten: Krisen betreffen uns alle, aber nicht alle gleich!
  - Dringend notwendig: Verstärkte Implementierung von zielgruppenspezifischen Präventions- und Interventionsangeboten
- Verantwortungsübernahme im Kontext der multiplen Krisen: psychotherapeutische Expertise von der Wissenschaft über die Praxis zur Berufspolitik gefragt
  - Stärkung der gesellschaftlichen Resilienz und des Miteinanders



## 1.3.1 Angst

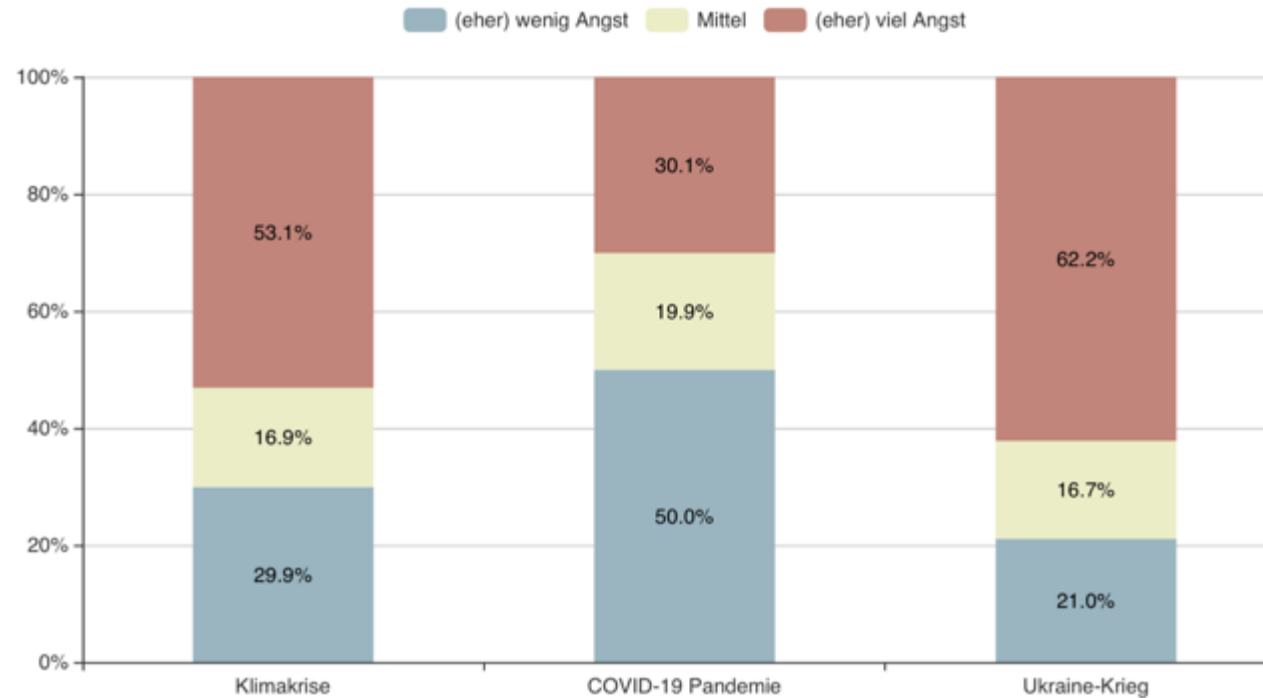


### PACE — Planetary Health Action Survey

Ergebnisse aus dem wiederholten querschnittlichen Monitoring von Wissen, Risikowahrnehmung, Vertrauen, Einstellungen und Verhalten in der Klimakrise

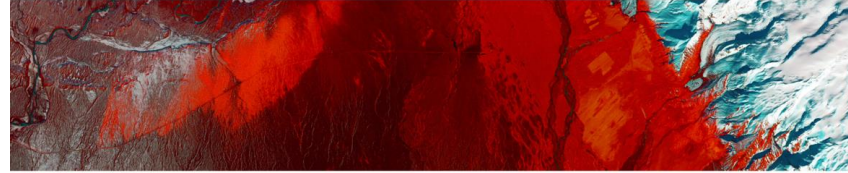
#### Angst vor verschiedenen Krisen

Bewertet auf einer Skala von 1 (nicht angsteinflößend) bis 7 (extrem angsteinflößend). Erhebung vom 29.11.22



<https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/topic/risiko-emotionen-sorgen/50-zeitgleichkrisen/>

## 1.3.2 Sorge

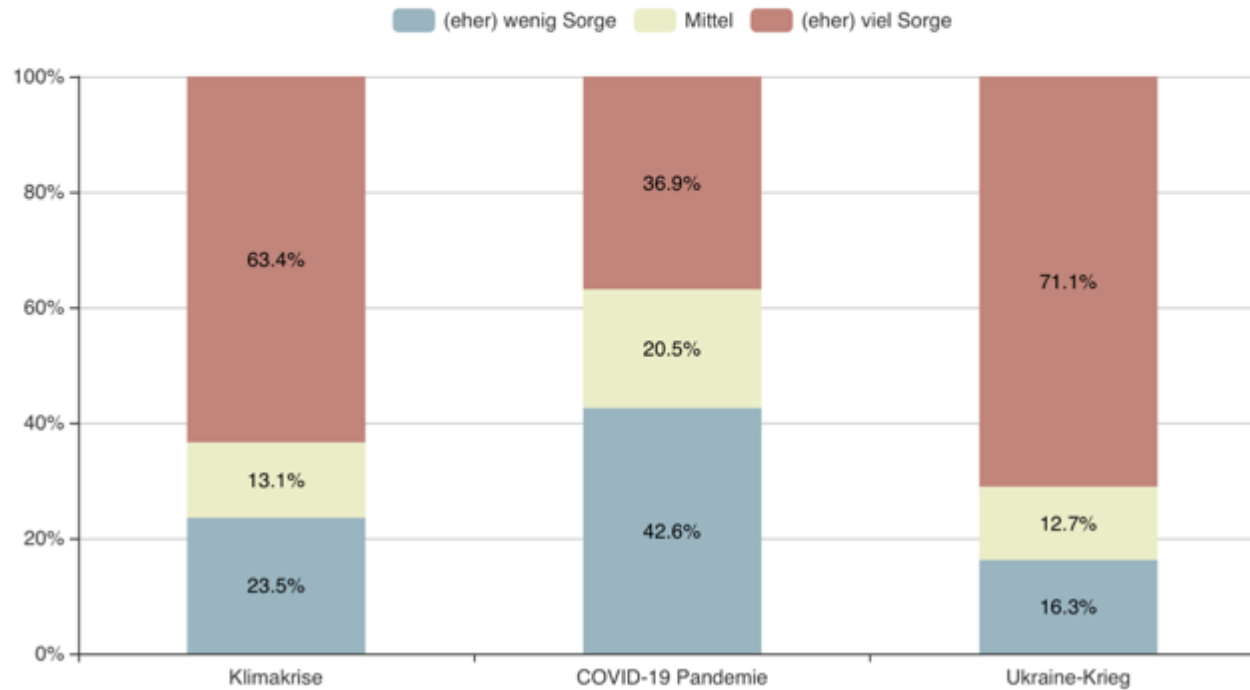


### PACE — Planetary Health Action Survey

Ergebnisse aus dem wiederholten querschnittlichen Monitoring von Wissen, Risikowahrnehmung, Vertrauen, Einstellungen und Verhalten in der Klimakrise

#### Sorge vor verschiedenen Krisen

Bewertet auf einer Skala von 1 (nicht besorgniserregend) bis 7 (Besorgniserregend). 29.11.22



<https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/topic/risiko-emotionen-sorgen/50-zeitgleichekrisen/>

## Ausblick I

- Die **Corona-Pandemie, die Klimakrise sowie drohende neue Pandemien, der Krieg in Mitten Europas, Migration, Energie-Engpässe und zunehmende Polarisierungen der Gesellschaft mit Bedrohungen der Demokratie** sind Herausforderungen, denen sich unsere Gesellschaft alltäglich stellen muss: Wir befinden uns in einer Zeit **multipler krisenhafter Entwicklungen**.
- Um die **psychischen Belastungen im Kontext der Krisen entgegenzuwirken**, ist die **psychotherapeutische Expertise** sowie der **Austausch zwischen Psychotherapie-Wissenschaft und -Praxis, Forschung und Versorgung sowie Berufspolitik, aber auch zwischen Generationen, Fächern und Disziplinen unter Einbezug von Betroffenen** hochrelevant.



### Ausblick II

- Zudem fordert ein weiterer wichtiger Faktor unsere Profession: **Wir Menschen stehen im Zentrum der Krisen. Unser Handeln beeinflusst die Krisen – wir können sogar feststellen: unser Verhalten war die Pandemie und ist die Klimakrise, denn diese ist menschengemacht, durch unser Verhalten.**
- Das kann aber gleichzeitig auch die **Chance** sein, denn nicht nur Verhaltenstherapeut\*innen wissen: **Verhalten** – vor allem, wenn erstmal verstanden wurde, wodurch es entstanden ist – **kann wieder verändert werden** (vgl. Anpassung des Verhaltens während der Pandemie).
- Auch hier sind wir also gefragt – von der **Forschung, über die Lehre bis hinein in die Psychotherapiepraxis** können und müssen wir Verantwortung übernehmen.





### Ausblick III

- Daher möchte ich mit einem folgenden Appell schließen:
- Wir alle – ganz gleich ob als Psychotherapeut\*in in Wissenschaft, Praxis oder Berufspolitik tätig – sollten uns einbringen, (noch mehr) Verantwortung für die Gesellschaft bzw. Mensch, Tier und Umwelt (One Health, Planetary Health) übernehmen und unsere Expertise in Wort und Tat der Gesellschaft zurückgeben.
- Wie schon Molière sagt: ***Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.***



*Man erkennt  
den Wert einer  
Gesellschaft  
daran, wie sie  
mit den  
Schwächsten  
ihrer Glieder  
verfährt.  
(vgl. John  
Rawls)*



## Psychotherapy Lab

Stephan Bartholdy

Selin Demir

Florian Harder

Sophie Hauck

Christa Hellmann

Maike Hollandt

Henriette Janner

Tim Kaiser

Leonie Kaven

Florian Kuhlmeier

Stefan Lüttke

Heino Mohrmann

Edgar Nazareus

Thomas Reiningger

Nadine Rost

Vinzenz Schemmel

Katrin Schlapmann

Sylvia Scholz

**Sarah Stapel**

Markus Tewes

Friederike Wardenga

Janine Wirkner

& gesamtes ZPP



Der Ernst der Lage steht außer Frage jetzt heißt's durchzuzieh'n.

“Angstfrei”

- Herbert Grönemeyer -