

# Psychologie der Pandemie, COVID-19



## Herausforderungen für Klinische Psychologen, Psychotherapeuten und ihre Patienten in Zeiten der Corona-Pandemie

Die Corona-Krise hat in Österreich in Windeseile eine Trendwende im Bereich der Psychotherapie und der klinisch-psychologischen Behandlung im Online-Setting herbeigeführt. Während z. B. für Psychotherapeuten die „Internetrichtlinie – Kriterien zur Ausgestaltung der psychotherapeutischen Beratung via Internet“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ([https://www.lasf.at/wp-content/uploads/2017/10/internetrichtlinie\\_03052012.pdf](https://www.lasf.at/wp-content/uploads/2017/10/internetrichtlinie_03052012.pdf)) angibt, dass Psychotherapie als Behandlung via Internet nicht lege artis sei, übernehmen in Zeiten von COVID-19 die meisten Krankenkassen in Österreich erstmals auch Kosten für Psychotherapien via Telefon und Internet. Für die klinisch-psychologische Behandlung wurde die Kassenfinanzierung aufgrund des erhöhten Bedarfs ad hoc gefordert ([https://zph.meduniwien.ac.at/news/single-view/?tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=4700&cHash=088f7a27f0295485a9148779b072c969](https://zph.meduniwien.ac.at/news/single-view/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=4700&cHash=088f7a27f0295485a9148779b072c969)). Die medialen Settingoptionen, d. h. der Einsatz von Telefon oder auch Videokonferenzen im Bereich der psychotherapeutischen Versorgung wurden auch genutzt. Dies zeigte eine Online-Umfrage unter 1500 österreichischen Psychotherapeuten: Die Behandlungszahlen via Telefon stiegen um 979 % und via Internet um 1.561 % (<https://www.donauuni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psychotherapie-auf-distanz-waehrend-covid-19-0.html>). Dass die Behandlung in neuen Settings Herausforderungen mit sich bringt, ist ebenso evident wie die Tatsache, dass Patienten, die sowieso belastet sind, in der Corona-Krise häufig eine Aggravation ihrer Symptomatik erfahren.

Im Folgenden werden die sich aus dieser Situation ergebenden Herausforderungen für Psychotherapeuten und Klinische Psychologen sowie für Patienten skizziert (ausführlicher nachzulesen in Eichenberg, 2020).

### Herausforderung: Settingwechsel

In manchen Fällen werden während der Corona-Pandemie Behandlungen online begonnen worden sein. Der häufigere Fall wird gewesen sein, dass Psychotherapeuten und Klinische Psychologen ihre Patienten in laufenden Behandlungen per (Video-)Telefonie weiterbehandelt haben. Es ist evident, dass entsprechende Settingänderungen unmittelbar Einfluss auf die thera-

peutische Beziehung nehmen (Eichenberg, in press). Belege dafür, dass im Rahmen einer online geführten Psychotherapie eine stabile und positive therapeutische Beziehung aufgebaut werden kann, stehen uns jedoch schon lange zur Verfügung (für eine Übersicht zu den existierenden Studien zur therapeutischen Beziehung im Online-Setting differenziert für kognitiv-behaviorale und psychodynamische Online-Therapien s. Eichenberg & Hübner, in press). So belegen z. B. hochwertige, randomisiert-kontrollierte Studien, dass die therapeutische Beziehung im Videotelefonie-Setting vergleichbar zu der im Face-to-Face-Setting bewertet wird (Simpson & Reid, 2014). Allerdings ist bisher auf empirischer Basis nichts darüber bekannt, wie Therapeut und Patient diese Settingwechsel erleben, d. h. den Wechsel aus dem bekannten Setting in der Therapie-Praxis zum Online-Setting und auch wieder zurück, d. h. wenn nach der Corona-Krise Behandlungen wieder im traditionellen Setting möglich sind. Entsprechende Begleitforschung wäre wichtig, um sowohl therapeutenseits als auch patientenseits diese Wechsel hinsichtlich der Auswirkungen auf die therapeutische Beziehung zu erfassen. Die Sigmund Freud PrivatUniversität hat daher eine entsprechende Studie initiiert.

### Herausforderung: behandlingstechnische Aspekte in der Umsetzung von Videotelefonie

Von Fachverbänden oder auch einzelnen Experten wurden sehr zeitnah nach den neuen gesetzlichen Regelungen Handzettel oder Publikationen zur Fernbehandlung zusammengestellt, die die wichtigsten Regeln für die Umsetzung von vor allem Videotelefonie-Sitzungen vermitteln sollen (als Beispiel s. Deutsche Gesellschaft für Psychologie, 2020; Kühne & Hintenberger, 2020). Natürlich sind diese Handreichungen wichtig, jedoch sind sie nur eine Behelfsmaßnahme, die keine qualifizierten Fort- und Weiterbildungen ersetzt, wobei jedoch auch in einer Situation, die einen schnellen Einsatz von Videotelefonie-Technologien erfordert, zumindest basale Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen notwendig sind, um im Online-Setting behandeln zu können. An der Sigmund Freud PrivatUniversität Standort Wien und Berlin haben wir z. B. eine Online-Fortbildung konzipiert im Umfang von 1 Semester-Wochenstunde (SWS), um Psychotherapeuten in Ausbildung, die ihre Patienten im Online-Setting (weiter-)behandeln wollten, hierauf vorzubereiten.

Sehr grundlegend sind ebenso behandlingstechnische Fragen. Wie können die jeweiligen Methoden eines Therapieverfahrens an das Video-Setting adaptiert werden? Dies wirft für psychoanalytische Behandlungen z. B. ganz andere Fragen auf (z. B. nach anderen Quali-

täten in der Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung; s. Eichenberg & Hübner, 2018) als für systemische Therapien (Welche technischen Voraussetzungen braucht es, um mit mehreren Familienmitgliedern eine Video-Sitzung abzuhalten?), die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Sind Video-Sitzungen auch für Kinder möglich? Siehe Sindelar, 2020) oder für die Verhaltenstherapie (Wie können videobasierte Sitzungen durch strukturierte Online-Module ergänzt werden?).

### Herausforderung: psychische Belastungen in der Corona-Krise

---

Internationale Studien zeigten für verschiedene Länder die generellen psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Bevölkerung auf (z. B. China: Li et al., 2020; Spanien: Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Aber auch nationale Studien belegen, dass die Allgemeinbevölkerung Stressbelastungen unter der Corona-Krise entwickelte. So zeigte sich in einer ersten Auswertung einer eigenen Studie mit über 2300 österreichischen Personen zum Befragungszeitpunkt (1 Woche nach Beginn des Lockdowns in Österreich) eine deutliche emotionale Belastung und Sorgen der Bevölkerung im Zusammenhang mit der Pandemie. Am meisten Sorgen machten sich die Befragten aber nicht um ihre eigene Gesundheit, sondern um die von Angehörigen und Freunden und das Leid, das andere erfahren müssen, gefolgt von Sorgen hinsichtlich der ärztlichen Versorgung und der wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Auswirkungen der Krise.

Auch die speziellen Belastungen, die sich aus der Quarantänesituation ergeben, wurden in einer an der Donau-Universität Krems durchgeführten Befragung an über 1000 Österreichern erfasst. Die Häufigkeit depressiver Symptome hat sich der Studie zufolge vervielfacht, konkret von etwa 4 % auf mehr als 20 %. Eine ähnlich starke Zunahme zeigt sich bei Angstsymptomen mit einer Erhöhung von 5 auf 19 % (<https://noe.orf.at/stories/3047223/>). Somit liegt nahe, dass bereits spezifische Messinstrumente für die Corona-Pandemie entwickelt wurden, die psychosoziale Belastung messen (z. B. Taylor et al., 2020). Von besonderer Relevanz sind Screeninginstrumente, die bestimmte Risikogruppen identifizieren, die pandemische Stressreaktionen entwickeln (Bering, Schedlich & Zurek, 2020).

Auf diese schon im Frühstadium der Krise antizipierten Belastungen wurde mit der Einrichtung von diversen psychologischen Helplines reagiert bzw. das Angebot bestehender Helplines ausgeweitet (siehe z. B. das Angebot des BÖP: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>).

Insgesamt besteht einerseits das Problem, dass auch wir Behandler einen Ausnahmezustand erleben, der nicht nur unsere Arbeit mit z. T. neuen Arbeitsbedingungen und Corona-bedingte Zuspitzung der Symptombelastung unserer Patienten betrifft. Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) veröffentlichte eine Studie, die aufwies, dass die Corona-Pandemie schwerwiegende Auswirkungen auf Psychotherapiepatienten hat. In einer Befragungsstudie an 1547 Psychotherapeuten zeigte sich, dass diese für 70 % ihrer Patienten negative Zusatzbelastungen einschätzten (<https://news.orf.at/stories/3163161/>). Andererseits sind wir auch selbst betroffen. Daher sind auch für uns Psychotherapeuten und Klinische Psychologen im Umgang mit der Corona-Pandemie Maßnahmen der Psychohygiene von zentraler Bedeutung.

Allerdings wissen wir aus der Psychotraumatologie zweierlei: zum einen, dass Krisen nach erfolgreicher Bewältigung auch zu persönlichem Wachstum beitragen können. Somit wird aus der Praxis auch jetzt bereits von diesen Effekten berichtet ([https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200430\\_OTS0006/](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200430_OTS0006/)). Zum anderen wissen wir aber ebenso, dass Belastungsreaktionen sich häufig zeitversetzt zeigen, d. h. 3 bis 6 Monate nach einem akuten Ereignis. Wenden wir diese Erkenntnisse auf die Corona-Krise an, so müssen wir sicherstellen, dass – auch in der Corona-Krise spezifisch installierte – psychosoziale Hilfsangebote auch nach Abklingen der ersten Welle weiterbestehen. Gleichzeitig werden bei einem Teil unserer Patienten Befürchtungen für eine zweite Welle bestehen, sodass uns psychische Probleme im Zusammenhang mit der Corona-Krise noch länger begleiten werden. Das aktuell erschienene Herausgeberwerk „Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer“ (Bering & Eichenberg, 2020) gibt hier weitere Hilfestellungen für die Arbeit von Behandlern.

### Literatur

---

- BERING, R. & EICHENBERG, C. (Hrsg.) (2020). Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer. Stuttgart: Klett-Cotta.
- BERING, R., SCHEDLICH, C. & ZUREK, G. (2020). Psychosoziale und psychotherapeutische Hilfen bei pandemischer Stressbelastung. In R. Bering und C. Eichenberg (Hrsg.), Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer (S. 28-42). Stuttgart: Klett-Cotta.
- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PSYCHOLOGE (2020). Empfehlungen zur Durchführung Videokonferenz-basierter Psychotherapie. [https://lppkjp.de/wp-content/uploads/2020/03/EmpfehlungenVideobasierte-Psychotherapie\\_DGPs\\_IG-E-Health\\_20200326.pdf](https://lppkjp.de/wp-content/uploads/2020/03/EmpfehlungenVideobasierte-Psychotherapie_DGPs_IG-E-Health_20200326.pdf) (letzter Zugriff: 5.5.2020).

- EICHENBERG C. (2020). Online-Psychotherapie in Zeiten der Corona-Krise. In R. Bering und C. Eichenberg (Hrsg.), Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer (S. 69-82). Stuttgart: Klett-Cotta.
- EICHENBERG, C. (in press). New dimensions in case planning: integration of E-mental health applications. In G. M. Ruggiero, G. Caselli & S. Sassaroli (Hrsg.), Case Formulation as Therapeutic Tool in CBT. Cham, Switzerland: Springer.
- EICHENBERG, C. & HÜBNER, L. (in Druck). Therapeutische Beziehung im Zeitalter digitaler Medien: Perspektiven und Ergebnisse aus Verhaltenstherapie und psychodynamischer Psychotherapie.
- EICHENBERG, C. & HÜBNER, L. (2018). Psychoanalyse via Internet: Ein Überblick zum aktuellen Stand der Diskussion um Möglichkeiten und Grenzen. *Psychotherapeut* 2018, 63(4): 283-290.
- KÜHNE, S. & HINTENBERGER, G. (2020). Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise. Ein Überblick. *e-beratungsjournal.net*. 2020; 16, 1(3). Online: [https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/03/kuehne\\_hintenberger.pdf](https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/03/kuehne_hintenberger.pdf).
- LI, S., WANG, Y., XUE, J., ZHAO, N., ZHU, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(6). doi: 10.3390/ijerph17062032.
- OZAMIZ-ETXEBARRIA, N., DOSIL-SANTAMARIA, M., PICAZA-GORROCHATEGUI, M. & IDOYAGA-MONDRAGON, N. (2020). Stress, Anxiety, and Depression Levels in the Initial Stage of the COVID-19 Outbreak in a Population Sample in the Northern Spain. *Cad Saude Publica*, doi: 10.1590/0102-311X00054020.eCollection 2020.
- SIMPSON, S. G. & REID, C. C. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: a review. *Australian Journal of Rural Health*, 22 (6), 280-299.
- SINDELAR, B. (2020). Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie online in Zeiten der Corona-Krise. In R. Bering und C. Eichenberg (Hrsg.), Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer (S. 83-96). Stuttgart: Klett-Cotta.
- TAYLOR, S., LANDRY, C. A., PALUSZEK, M. M., FERGUS, T. A., MCKAY, D. & ASMUNDSON, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *J Anxiety Disord.*, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102232.

## Autorin

**Univ.-Prof. Dr. phil. habil.**  
**Christiane Eichenberg**

Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin,  
Psychoanalytikerin

Sigmund Freud PrivatUniversität Wien  
Fakultät für Medizin, Leiterin des Instituts für  
Psychosomatik.

[eichenberg@sfu.ac.at](mailto:eichenberg@sfu.ac.at)

[www.med.sfu.ac.at](http://www.med.sfu.ac.at)

[www.christianeeichenberg.de](http://www.christianeeichenberg.de)

