

Covid – Psychologische Herausforderungen beim alten Menschen

Vortrag 3.11.2021: Bildungszentrum der Caritas Innsbruck
Weiterbildung für Sozial- und Gesundheitsberufe

G. Gatterer



www.covidman.at



Sigmund Freud
PrivatUniversität Wien

© G. Gatterer 2020

Altern als Konzept bei Covid

- Kalendarische Aspekte (Alter ist gefährlich)
- Biologische Aspekte (schlechtere Immunabwehr)
- Psychologische Aspekte (Individualität älterer Menschen)
- Soziale Aspekte (Ältere schützen als soziale Aufgabe)
- Kontext (Pflegeheime, Krankenhäuser als Risikobereiche)
- Systemischer Aspekt (Zusammenspiel aller Faktoren)

Allgemeine psychische Reaktionen auf COVID

- Ängste, krank zu werden und zu versterben;
- Ängste auch vor Symptomen und Erkrankungen, die relativ einfach behandelt werden können;
- Angst, durch das Aufsuchen von Einrichtungen der Gesundheitsfürsorge erkranken und versterben zu können;
- Sorgen, nicht mehr in der Lage zu sein, den eigenen Lebensunterhalt zu bestreiten, während einer Isolation nicht arbeiten zu können oder gekündigt zu werden, weil der Arbeitgeber beispielsweise Angst vor Kontamination hat;
- Gefühle von Hilflosigkeit und Depression infolge von Isolation;
- Misstrauen und Ärger gegenüber allen, die mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden;
- Stigmatisierung und Angst vor Patientinnen und Patienten, Gesundheitsfachkräften und Menschen, die Erkrankte pflegen;
- das Ablehnen von Ansprache durch Gesundheitsfachkräfte oder Freiwillige bis hin zu verbaler oder körperlicher Bedrohung von Helferinnen und Helfern.

Belastungen älterer Menschen

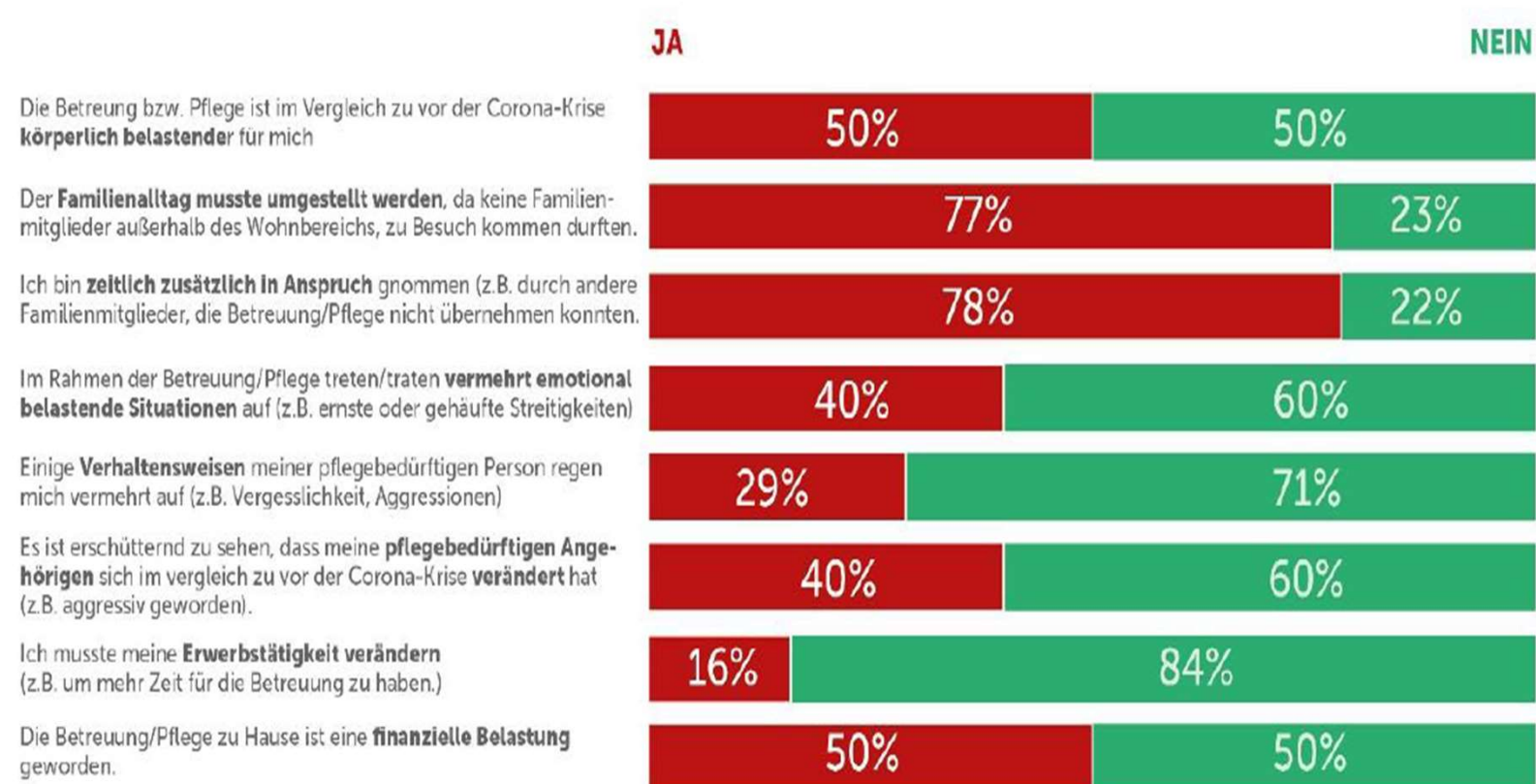
- Stärkere Gefährdung durch Ansteckung
- Anstieg von Depressivität, Ängstlichkeit, Somatisierung, Einsamkeit
- Teilweise mehr Resilienz
- Menschen mit Demenz besonders gefährdet
- Pflegende Angehörige leiden unter Einsamkeit und Depressivität
- Konflikte in Paarbeziehungen
- Unterschätzung der Gefahr

Horn V, Schweppe C: https://www.uni-mainz.de/presse/aktuell/11844_DEU_HTML.php (aufgerufen am 21.3.2021).

Hope M D, Hammer M M, Henry T S: Dementia care during COVID-19. Lancet 2020; 395:1190–91.

Belastungen durch COVID in der Betreuung (Umfrage Volkshilfe)

Veränderungen und Belastungen in der Corona-Krise



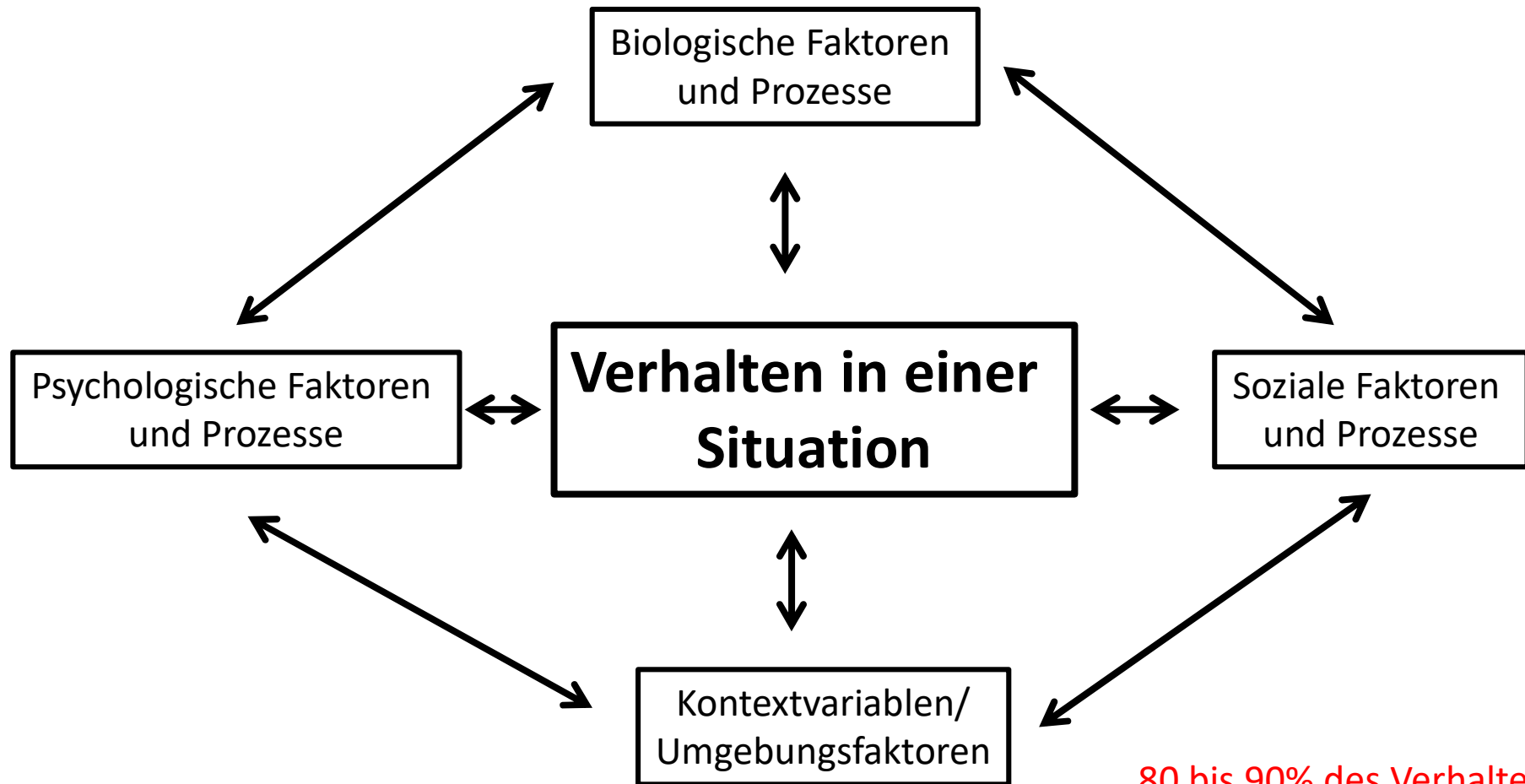
Covid im Pflegeheim (Plagger et al., 2021 in press)

- Längsschnittuntersuchung Kognition, Depression und Ängstlichkeit im stationären Bereich
- Verschlechterung in allen Bereichen während Pandemie; Nach erstem „lock-down“ wieder Besserung
- Kognitives Training, Aktivitäten, soziale Kontakte als präventive Aspekte angeführt

Der alte Mensch in einer Krise

1. Objektive Situation
2. (unbewusste) Subjektive Analyse und Bewertung der Situation/Erinnerungen an früher
3. Automatische emotionale Reaktionen
4. Kognitive Auseinandersetzung und Reflexion
5. Neubewertung
6. Lösungssuche und Erproben der Lösung
7. Anpassung an neue Lebenssituation
8. Wenn es nicht passt wieder Start bei 1.

Aspekte des Verhaltens

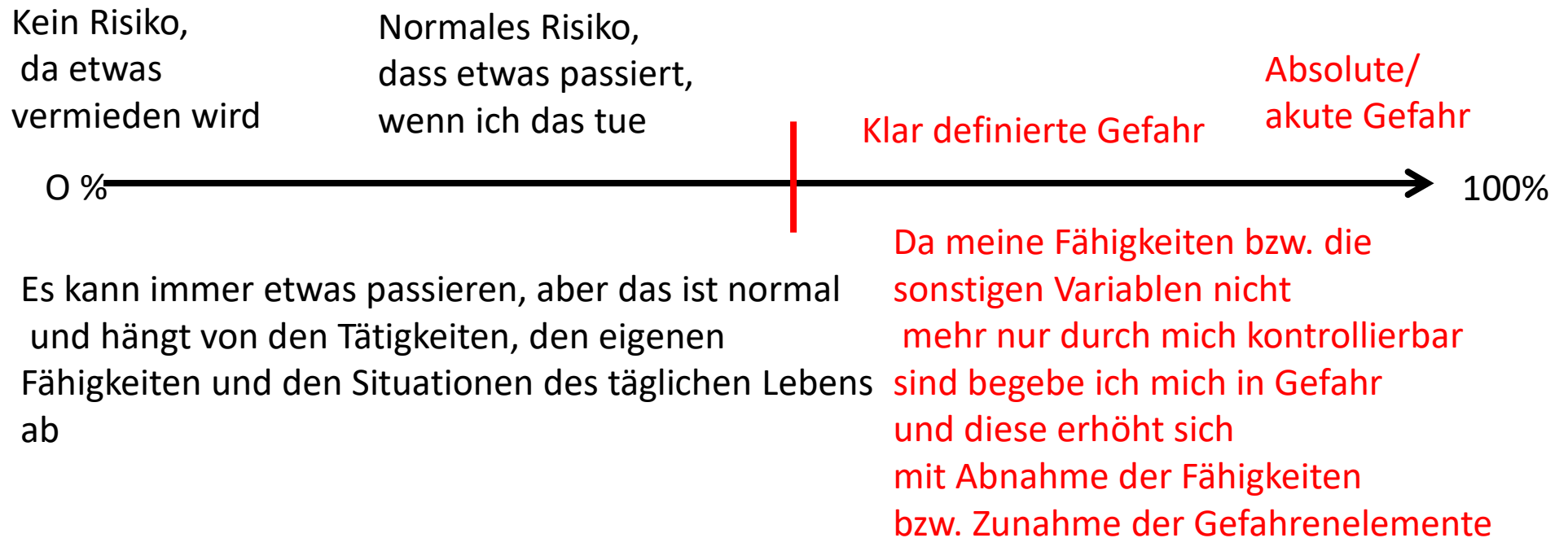


80 bis 90% des Verhaltens sind automatisierte Skripts

Covid als Herausforderung

- Umgang mit „Gefahr“
- Emotionale Reaktionen
- Umgang mit Veränderung und Anpassung des Lebens an eine neue Lebenssituation
- Akzeptanz von „Vorschriften“
- Neudefinition von Beziehungen und Lebensqualität
- Nutzen von Technologien
- Rückkehr zu „Normalität“

Covid als Gefahr und nicht nur Risiko



Emotionale Reaktionen abhängig von Persönlichkeit

- Angst
- Unsicherheit
- Kontrollverlust
- Hilflosigkeit, Depressivität,

Automatische
Reaktion

- Ärger/Aggression
- Auflehnung
- Kontrollversuche (Zwänge,
„Verschwörungstheorien“ ...)

Kompensations-
versuche

Neues Leben lernen

- Akzeptanz von Veränderung
- Bewältigung der emotionalen Reaktionen
- Reflexion und Neudefinition von Bedürfnissen
- Neulernen und Umlernen von Verhaltensweisen
- Neudefinition von Lebensqualität

Akzeptanz von „Vorschriften“ und Gesetzen

- Sicherheit vs. Autonomie (Dissonanz)
- Einschränkungen der eigenen Freiheit
- Soziales und Gemeinschaftsdenken vs. „ICH-Orientierung“ (Rücksichtnahme auf Andere)
- **Besonders schwer für sehr autonome Menschen**

Rückkehr zu „Normalität“

- Sachliche Analyse der Gefahr (schwierig wenn Experten unterschiedliche Sichtweise haben) bei „gleichzeitiger positiver Einstellung“
- Akzeptanz von Veränderungen und Einschränkungen
- Flexibilität im Verhalten lernen
- Soziales Denken
- Veränderung des Lebensstils entsprechend der „Kriterien“
- Neudefinition von Lebensqualität

Spezifische Probleme älterer Menschen

- „Defizitmodell“ des Alterns – älterer Menschen besonders gefährdet
- Soziale Isolation und damit verbunden biologische, kognitive, emotionale und soziale Probleme – technische Hilfsmittel
- Spaltung der Gesellschaft (jung/alt)
- Unverständnis für Maßnahmen
- Demenz als Problem (Kritikfähigkeit, Automatismen, ...)
- Schwierige Persönlichkeitsstrukturen
- Familiäre Konflikte/Partnerschaft

Neudefinition von Beziehungen

(Gatterer 2017)

- Funktionale Beziehung (Befriedigung des Bedürfnisses)
- Bindungsorientierte Beziehung (Liebesorientierung)
- Austauschbeziehung (Kosten/Nutzenorientierung)
- Rollenspezifische Beziehung (Rollen/Aufgaben)
- Emotionale Beziehung (sich spüren)
- Objektbeziehung (Stabilität/wenig Emotion)
- Ich-orientierte Beziehung (Macht)
- Dependente Beziehung (Sicherheit)

Psychologische Konsequenzen

- Covid ist ein Virus mit dem wir umgehen lernen müssen!
- Es gibt eine gewisse Gefahr, aber das bedeutet nicht das Ende des Lebens!
- Lebensfreude und Lebenslust hängt nicht von den externen Faktoren ab, sondern von einem selbst!
- Das Leben ist „Veränderung“ und Anpassung an neue Lebenssituationen!
- Ältere Menschen sind besonders gefährdet, aber auch sie wollen leben und nicht nur „geschützt“ werden.

Literatur:

Gatterer G, Croy A (2020) Leben mit Demenz. 2. überarb, Auflage. Springer, Wien.

Gatterer G (2020) Der ältere Mensch und „Corona“ – aus der Sicht der Psychologie/Psychotherapie. Pflegewissenschaft. Sonderausgabe die Corona-Pandemie

Adresse <https://www.pflege-wissenschaft.info/nachrichten/artikel/nachrichten/78-pflegejournal/nachrichten/12298-corona-special-der-pflegewissenschaft-erschienen>

Gatterer G (2021) Covid-19 und die psychologischen Herausforderungen für ältere Menschen. JATROS, Neurologie & Psychiatrie 1

Gatterer G (2021, in press) Erstellung eines Fragebogens zur Erfassung von Beziehungsstilen. AVM-publications. <https://institut-avm.at/avm-publications/>

Kogler A, Kogler L et al. (2021) Auswirkungen der Covid-19 Massnahmen auf Personen mit psychischen Störungen. AVM-publications. <https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2021/03/kogler-a-kogler-l-schranner-m-dietmaier-g-muller-i-1durchgang-coronastudie-1.pdf>

Plangger B et al. (2020) The effects of social isolation among elderly people in nursing homes in Austria during the Covid-19 pandemic. Submitted in: General Psychiatry

Pieha C, Budimira S, Probst T (2020) The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. Journal of Psychosomatic Research 136, 1-9

Röhr S, Reininghaus U, Riedel-Heller S: Mental and social health in the German old age population largely unaltered during COVID-19 lockdown: results of a representative survey. 2020, 15.

Juli: doi.org/10.31234/osf.io/7n2bm.

Aktuelle Literatur sonstige:

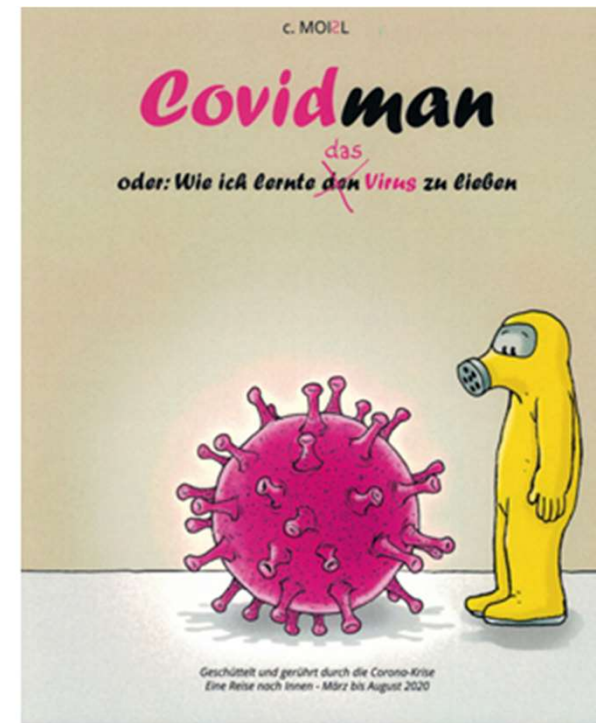
<https://psychiatrie-psychotherapie.charite.de/ueber-die-psychiatrische-klinik/meldungen/literatur-zu-psychischer-belastung-in-der-covid-19-pandemie/>

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

Univ.Doz. Dr. Gerald Gatterer;
Klinischer- und Gesundheitspsychologe/
Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)
Sigmund Freud Privatuniversität Wien
Praxisadresse: Schlossmühlgasse 22
2351 Wiener Neudorf

MOISL Christian
> www.moisl.at
> www.13strich.at
> www.marmara.at
0664 / 125 13 93

GRAFIK & ILLUSTRATION &
ANIMATION
ATU 11708 605
STUDIO GÜRTELROSE
Wiedner-Gürtel 28/16
1040 Wien



© G. Gatterer 2021