

# WENN KRISEN DIE SEELE BELASTEN

**Corona, Teuerung und Co.: Immer mehr Druck von außen hat viele Menschen seelisch krank gemacht. Nehmen Sie erste Warnzeichen ernst, raten Fachleute.**

Fotos: Christian Fischer

**C**orona ist inzwischen schon Alltag geworden. Die Pandemie war aber nur eine von vielen Krisen in den letzten Jahren. Gesundheitspsychologin Saskia Dreier warnt vor den Folgen: „Depressionen und Angststörungen haben sich seit Beginn der Corona-Krise verfünffacht.“

## Dauerstress

So haben die Pandemie und das Auf und Ab der Lockdowns viele Menschen vereinsamen lassen. Und auch wenn die Zeit der Lockdowns längst vorbei ist: Das wirkt noch immer nach. „Andererseits kam es bei vielen berufstätigen Eltern zu dauerhafter Überforderung. Sie mussten Arbeit, Homeoffice und die Kinderbetreuung während der Schulschließungen schultern.“ Monatelanger Dauerstress brachte mehr Konflikte in vielen Familien. „Noch immer leiden viele Beziehungen und Ehen an den Folgen dieser Zeit. Oft ist die Partnerin oder der Partner als seelische Stütze einfach nicht mehr da.“

## Erschöpfung

Im Beruf hat die Pandemie viele bis an den Rand der Erschöpfung geführt. „Jobverluste oder Gehaltseinbußen durch Kurzarbeit haben Existenzängste ausgelöst“, sagt Saskia Dreier. Vor allem Menschen, die in so genannten systemrelevanten Berufen tätig waren, haben chronische Überforderung und gleichzeitig fehlende Wertschätzung erlebt: Pflege-

kräfte, medizinisches Personal, Supermarktangestellte. Das Ergebnis in vielen Fällen: eine lang andauernde Erschöpfungsdepression.

## Einsamkeit

Bei jungen Erwachsenen und Jugendlichen haben sich die Anzeichen für Depressionen oder Angststörungen bis zu verzehnfacht! Eine Studie der Universität für Weiterbildung Krems, die seit Beginn der Pandemie durchgeführt wird, hat alarmierende Ergebnisse ans Tageslicht gebracht: Bei 62 Prozent der Mädchen und bei 38 Prozent der Burschen im Alter von 14 bis 20 Jahren zeigte sich eine zumindest mittelgradige depressive Symptomatik, so die Studie.

Denn gerade für junge Menschen ist der Kontakt mit Gleichaltrigen ganz wichtig: Sie müssen sich von der eigenen Familie ablösen können. Dazu brauchen sie Orientierung von anderen Jugendlichen. Kontakte zu Freundinnen und Freunden sind dabei unersetzlich. Für viele hat es diese aber monatelang schlicht nicht gegeben. Freizeitangebote für Jugendliche waren geschlossen. Die Folge für viele junge Menschen: Zukunftsängste und Hoffnungslosigkeit statt Aufbruch in ein eigenes Leben.

## Mehrfach-Krisen

Und nicht nur die Corona-Pandemie nagte an unserem seelischen Wohl. Die Teuerung, die unklare Energieversorgung, der

nahe und präzise Krieg in der Ukraine, die Klimaprobleme ergeben zusammen eine Mehrfach-Krise, die die seelischen Belastungen aus der Pandemie verstärkt hat. Denn alle Krisen hatten eins gemeinsam: Sie führten bei den Menschen zu Ohnmachtsgefühlen. Die Leute spürten einen Verlust der Kontrolle über das eigene Leben. „Das ist sehr belastend und kann krank machen“, sagt Dreier.

### Alarmzeichen?

Die meisten spüren es, wenn etwas nicht mehr stimmt: Schlaflosigkeit, nicht aus dem Bett kommen, Panik, Herzrasen, Antriebslosigkeit, Sinnlosigkeitsgefühle, sozialer Rückzug, vermehrter Alkohol-

konsum oder etwa Gereiztheit. „Diese Alarmzeichen muss man ernst nehmen“, sagt die Psychologin.

Man kann einiges tun, um sich selbst zu helfen: viel Bewegung, bewusste Erholung, eine klare Abgrenzung von der Arbeit, das Handy auch einmal ausschalten. „Kümmern Sie sich auch mal um sich selbst, tun Sie sich etwas Gutes“, so Dreier. „Und holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe bei Psychologinnen und Psychologen.“ Je früher man sich Hilfe sucht, desto besser. Dadurch kann man vermeiden, dass aus akuten psychischen Problemen chronische Erkrankungen entstehen. „Niemand ist allein, und niemand muss es alleine schaffen. Es gibt Hilfe, und man soll sich Hilfe holen“, sagt Saskia Dreier. ■ **Vedran Pilipović**

## Hier gibt es Hilfe

■ **Sozialpsychiatrischer Notdienst:** Hier gibt es Beratungs- und Entlastungsgespräche, medizinische Akut-Interventionen, medikamentöse Unterstützung bis zu psychosozialer und psychotherapeutischer Kurzbetreuung, rasche Hilfe im Krisenfall und weiterführende Hilfsmaßnahmen. Rund um die Uhr telefonisch erreichbar unter 01/31330.

■ **Open2chat.at:** Auf Open2chat können Jugendliche kostenlos und anonym online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme chatten. [www.open2chat.at](http://www.open2chat.at)

■ **#change:** Das Projekt des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen wichtige psychologische Unterstützung für einen Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt.

■ **Istokay.at** ist ein Selbsthilfe-Programm für Jugendliche, denen es gerade nicht so gut geht. Mit Podcasts und Videos mit Fachleuten, die Orientierung und Hilfe bieten.



Gesundheitspsychologin Saskia Dreier warnt vor den Folgen: „Depressionen und Angststörungen haben sich seit Beginn der Corona-Krise verfünffacht.“