

PRESSEMITTEILUNG

**Angst vor Einsamkeit. Verstärkung der Depression. Entschleunigung.
Außerdem: Tipps für die psychische Gesundheit während der Corona-Krise.
Ergebnisse der Umfrage der Deutschen DepressionsLiga e.V. zum Thema
„Corona und Depression“.**

Bonn, 1. Januar 2021 – Angst vor Einsamkeit, Angst vor der Zukunft, Verstärkung der Depression – das sind drei häufig genannte Antworten auf die Frage, wie sich die Corona-Pandemie, die Maßnahmen sowie die Lockdowns auf die Psyche auswirken. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) hat unter ihren Mitgliedern bundesweit eine Umfrage durchgeführt zum Thema Corona und Depression.

Es handelt sich um keine klassische statistische Erhebung mit „Ja-/Nein“-Antworten zum Ankreuzen, sondern um eine Umfrage mit der Möglichkeit, persönlich zu antworten. Um einen Einblick in das Gefühlsleben von Menschen in Deutschland (insbesondere von Menschen, die an Depression erkrankt sind) zu erhalten. Laut aktuellen Erhebungen erkranken in der Bundesrepublik im Laufe eines Jahres 8,2 Prozent der Bevölkerung an Depression, was 5,2 Millionen Menschen entspricht.

Die DDL hat ihren Mitgliedern sechs Fragen gestellt. In der Folge zitieren wir die Fragen und einige Antworten darauf als Beispiele. Zusammenfassend sind drei Dinge bemerkenswert:

1. Die Mehrheit der Betroffenen fürchten durch die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen (insbesondere Kontakt-Beschränkungen) Isolation, Einsamkeit sowie den Wegfall der Tagesstruktur – eine Tagesstruktur ist insbesondere für Depressive wichtig. Über die Hälfte der Betroffenen gibt an, dass durch die Corona-Krise bzw. durch die Maßnahmen die Depression stärker geworden ist.
2. Menschen, die an Depression erkrankt sind, sehen in den Lockdowns allerdings auch positive Dinge. Hier wird insbesondere häufig das Wort „Entschleunigung“ genannt. Viele wünschen sich für die Zukunft, dass das Leben nach der Corona-Pandemie weg geht vom „Höher, Schneller, Weiter“ und vom Leistungsdruck.
3. Menschen mit Depressionen haben Erfahrung mit schweren persönlichen Krisen – und können anderen Menschen Ratschläge geben, wie man psychisch gut durch die Corona-Krise kommt.

Die Fragen und einige Antworten:

1. Welche Einflüsse (positiv wie negativ) hatte der erste Lockdown auf Ihre Depression?

„Er schürte Ängste, Unsicherheit und schnitt mich fast komplett von meinem sozialen Umfeld ab. Ich sehe viele Ähnlichkeiten zu den schwereren Phasen meiner Depression. Oft erwische ich mich bei dem Gedanken, dass sich mein Leben im Lockdown eigentlich nicht von dem in den sehr dunklen depressiven Phasen unterscheidet. Sozial isoliert usw. bin ich dann auch. Nur anders.“

„Positiv war die Entschleunigung, das Innehalten und Besinnen aufs Wesentliche. Das brauche ich sowieso - auch in guten Phasen - und kann keinem Menschen schaden.“

„Corona hat meine Depression verschlimmert.“

„Die Depression hat sich sehr verschlechtert, da dadurch die komplette Tagesstruktur und sozialen Kontakte fast völlig zu erliegen gekommen sind. Besonders, da ich alleine lebe. Umso schlimmer, dass wir das jetzt noch mal mitmachen müssen. Inzwischen stellen sich auch wieder Suizidgedanken ein.“

„Der 1. Lockdown hat Depression, Ängste und Gefühle von Einsamkeit verstärkt. Die allgemeine Entschleunigung habe ich aber als wohltuend empfunden.“

2. Fühlen Sie seit Beginn der Corona-Pandemie Ihre Depression stärker/schwächer?

„Ich fühle sie stärker denn je, weil Einschränkungen in dieser Form zu sehr schlimmen Gedanken führen können. Oder schon passiert ist. Eigentlich ist das Leben ja okay, aber wenn es so weiter geht, denke ich nicht, dass ich es überhaupt noch mal schaffe, in Arbeit zu kommen.“

„Während des Lockdowns ist es schlimmer.“

„Über den Sommer schwächer (Lockerungen/Kontakte möglich), seit 2. Lockdown wieder verstärkt (antriebslos, mutlos, Schlafstörungen).“

3. Welche Gefühle haben Sie jetzt, während des 2. Lockdowns?

„Angst, Hilflosigkeit, Zukunftsangst, Einsamkeit.“

„Angst, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Panik, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit.“

„Es hört nicht auf, und die Zuversicht, dass man das Problem in Griff bekommt, schwindet. Und die völlig unklaren Regeln helfen dabei auch nicht weiter.“

„Erstmalig fühle ich mich eingeeengt, weil man auch schlecht Arzttermine wahrnehmen kann.“

„Gemischte Gefühle, die Unsicherheit ist nach wie vor da; die gefühlte Ohnmacht in der Situation, Zukunftsängste.“

„Resignation, verstärkte Einsamkeit, Frustration, Angst (vor Alleinsein), Überforderung mit dem täglichen Leben.“

„Angst vor der erneuten Isolation / Wegfallen sozialer Kontakte.“

„Angst vor Jobverlust, gleichzeitig Hoffnung auf Entschleunigung.“

4. Welche Lockdown-Maßnahmen wirken sich Ihrer Meinung nach negativ auf die Depression aus?

„Die Beschränkung der sozialen Kontakte wirkt sich negativ aus.“

„Das Sportverbot ist sehr negativ. Es ist wieder kein persönlicher Kontakt möglich. Positiv ist lediglich, dass ich weniger Geld ausbe.“

„Die Unberechenbarkeit der Regierung.“

„Schließung Selbsthilfegruppen, weniger echte Kontakte.“

„Keine realen Kontakte, keine Selbsthilfegruppen-Treffen, Therapiegespräche nur am Telefon.“

„Für mich ist das Schließen des Sportstudios die einschneidendste Maßnahme, denn mir geht es besser, wenn ich regelmäßig Sport mache. Geschlossene Konzertsäle kann ich verschmerzen, wenn das nicht ewig dauert. Ich vermisse die alltäglichen Umarmungen. Die

Entschleunigung wirkt sich positiv auf die Depression aus, ich muss jetzt nicht mehr so viel tun. Wenn das allerdings monatelang dauert, wovon ich ausgehe, fürchte ich schon, dass mich das Richtung Depression ziehen wird.“

„Das Schließen der Cafés und Restaurants ist negativ, das Verbot von Veranstaltungen mit Zusammenkünften von Menschen, der erschwerte Zugang oder nur digitale Zugang zu Psychotherapie, der mangelnde soziale Kontakt, die wegfallenden Alltagswege, Routinen und Begegnungen außerhalb des eigenen Hauses, die Negativberichterstattung der Medien, die Angst und Distanz mancher Menschen.“

5. Welche Maßnahmen haben Sie selbst ergriffen, damit Sie psychisch gut durch die Corona-Krise kommen? Was würden Sie anderen depressiv erkrankten Menschen empfehlen?

„Aktivierung der Hobbys: lesen, malen, schreiben. Bewegung im Freien. Telefonieren mit Familienmitgliedern.“

„Auf Ernährung, Bewegung, Tagesstruktur und vor allem im Kontakt bleiben mit Menschen, auch wenn es nur virtuell ist.“

„Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, sich Gutes tun.“

„Bewegung, Bewegung, Bewegung! Hilfsangebote wie Therapien und Medikamente konsequent weiterbetreiben.“

„Dinge, die mir guttun: Wanderungen, meinem Hobby Fotografie nachgegangen, mich in dem Umfang, in dem es erlaubt war, mit Freundinnen getroffen. Unter meinen Freundinnen sind einige, die ich seit langem aus der psychiatrischen Tagesklinik kenne, so dass wir uns gegenseitig unterstützen konnten.“

„Eine Lichtlampe mit hoher Lux-Zahl anschaffen für die dunkle Zeit alleine. Sich zum Spaziergehen zwingen. Meine Hunde helfen mir dabei.“

„Feste Zeiten für Hobbies und ein Tagebuch führen helfen mir ganz gut.“

„Ich habe den Medienkonsum reduziert, um mich nicht komplett verunsichern zu lassen.“

„Ich habe mir neue Herausforderungen zur Ablenkung gesucht, z.B. eine Serie in anderer Sprache zu schauen oder zu zeichnen.“

„Ich versuche, mir so weit wie möglich, eine neue Tagesstruktur zu geben (regelmäßige Essenszeiten, genug Bewegung an der frischen Luft, telefonische Kontakte), aber es kostet mich viel Kraft und oft auch viel Überwindung. Ich rate anderen, Kontakte, die gut tun, so gut es geht aufrecht zu erhalten und nicht zu streng mit sich selbst zu sein, wenn es nicht immer klappt.“

„Wichtig ist die Beschäftigung mit sich selbst, in aller Ruhe. Nach innen hören, statt permanente Ablenkung zu suchen. Tagebuch führen und im Hier und Jetzt sein.“

6. Sie haben für 2021 drei Wünsche frei – welche sind das?

Am häufigsten wird genannt: Gesundheit und Ende von Corona

Außerdem:

„1. Dass Tempo aus dem gesellschaftlichen Leben genommen wird, dass man mehr Zeit hat, sich mit den wirklich wichtigen Dingen zu beschäftigen. 2. Dass es mal wieder ein Jahr ohne depressive Phase wird. 3. Das Unternehmen bewusster wird - gerade auch im Rahmen der Pandemie -, dass Menschen keine Maschinen sind und emotional pendeln - ob gesund oder psychisch krank.“

„Die Geschwindigkeit der heutigen Zeit verringern, die Macht des Geldes und des Konsums durch innere Zufriedenheit ersetzen, die Zerstörung der Erde sofort stoppen.“

„Menschen wieder berühren, in den Arm nehmen können; wieder Kulturveranstaltungen wie z.B. Konzerte erleben können; dass meine Angehörigen gesund bleiben.“

„Coronafreie Gesellschaft; mehr gesellschaftliche Azeptanz für die Schwachen und Kranken (auch die psychisch Kranken); Ende der Ellbogengesellschaft.“

Dies ist ein kleiner Einblick in die Umfrage und Antworten. Die DDL hat derzeit circa 900 Mitglieder. 252 haben an der Umfrage teilgenommen. Die Altersgruppe: 18 bis 79 Jahre; Hauptanteil der Teilnehmer waren die 40- bis 59-Jährigen (58,66 %). 37 % der Teilnehmer sind männlich, 62 % weiblich, 1 % divers.



Fazit: Der Deutschen DepressionsLiga e.V. ist bewusst, dass zur Eindämmung der Corona-Pandemie Regeln und Maßnahmen notwendig sind. Diese aber sollten insbesondere mit Blick auf das neue Jahr 2021 mit Augenmaß und vor allem nachvollziehbar aufgestellt werden. Immer wieder neue und andere politische Entscheidungen bzw. das kurzfristige Aufheben von bereits getroffenen Entscheidungen und Maßnahmen seitens der Politik sorgt für noch mehr Ängste und Verunsicherung. Die Politik muss den Menschen Mut machen, durchzuhalten. Nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten – beispielsweise ohne große bürokratische Hürden finanzielle Hilfen gewähren und auszahlen.

Viele Menschen fühlen sich allein gelassen und ohnmächtig – das darf nicht sein. Insbesondere mit Blick auf die kommenden ein, zwei Jahre: Wenn tatsächlich Menschen wegen Kurzarbeit und damit einhergehender finanzieller Einbußen, wegen Jobaufgabe (bspw. im Kunst- und Kulturbereich, in der Gastronomie) keine Perspektive mehr sehen und haben, ist zu befürchten, dass die Zahl der Depressionen und der Suizide steigt. Deshalb der Appell der Deutschen DepressionsLiga e.V. an die Bundesregierung und die Landesregierungen: Jeden einzelnen Menschen ernst nehmen und die Gemeinschaft und das Miteinander stärken!

Gerne stellen wir auf Wunsch die Umfrageergebnisse zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Armin Rösl
Vorstandsmitglied und Öffentlichkeitsbeauftragter

Telefon: 07144-70489-60

E-Mail: a.roesl@depressionsliga.de

Deutsche DepressionsLiga e.V.:

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder deren Angehörige sind. Die DDL ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Zuwendungen. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an ihren Zielen Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen Depressiver gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Dabei wird stets auf Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen geachtet, diese ist auch in der Satzung festgeschrieben.