



REUTERS/Francois Lenoir

-Mit rund 2,6 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt, die sich in einer Art Abriegelung befinden, führen wir das wohl größte psychologische Experiment aller Zeiten durch;

-Dies wird in der zweiten Hälfte des Jahres 2020 zu einer sekundären Epidemie von Burn-outs und stressbedingten Fehlzeiten führen;

-Wenn wir jetzt Maßnahmen ergreifen, können die toxischen Auswirkungen der COVID-19-Sperren gemildert werden.

Mitte der 1990er Jahre war Frankreich eines der ersten Länder der Welt, das einen revolutionären Ansatz für die Folgen von Terroranschlägen und Katastrophen verfolgte. Neben einem medizinischen Feldlazarett oder Triage-Posten umfasst die französische Krisenreaktion die Einrichtung einer psychologischen Feldeinheit, einer Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMPS).

In diesem zweiten Triage-Posten erhalten Opfer und Zeugen, die nicht physisch geschädigt wurden, psychologische Hilfe und werden auf Anzeichen für die Notwendigkeit weiterer posttraumatischer Behandlung untersucht. In solchen Situationen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Protokolle wie R-TEP (Recent Traumatic Episode Protocol) und G-TEP ([Group Traumatic Episode Protocol](#)).

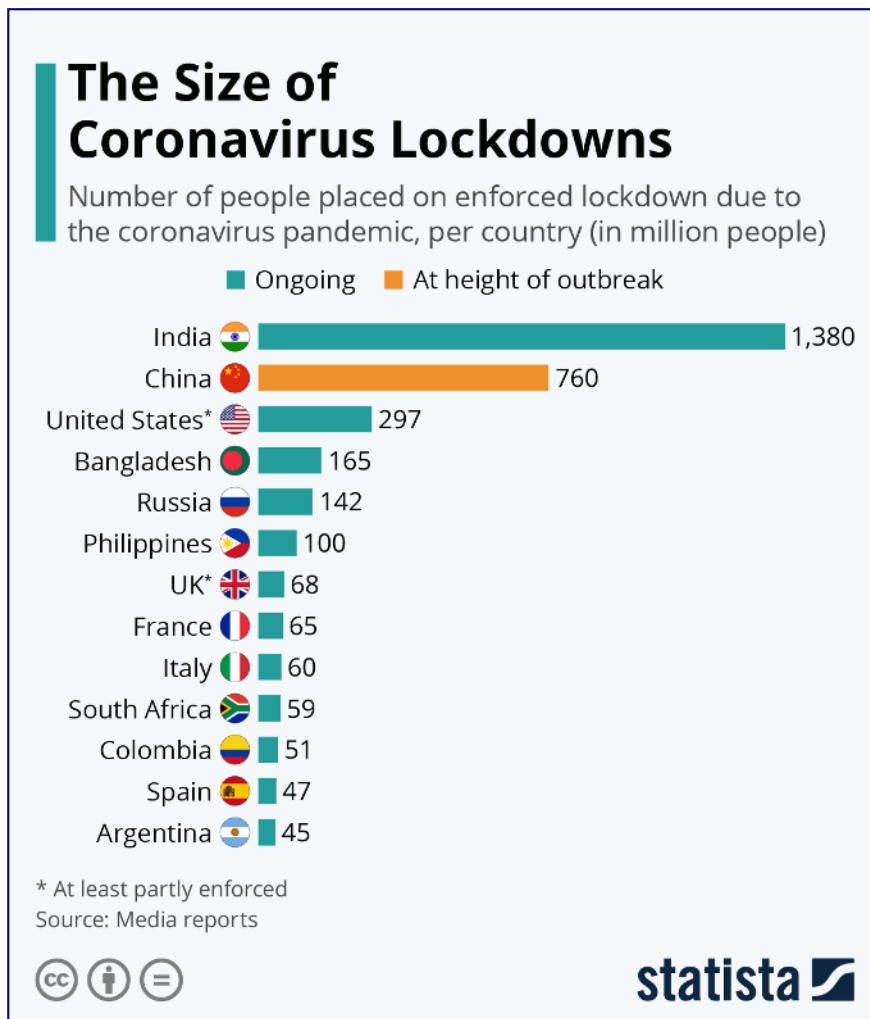
Seit Frankreich vor mehr als 20 Jahren eine Vorreiterrolle übernommen hat, wird in internationalen Insztruktionsbücher für die Katastrophenhilfe zunehmend dieser Zwei-Zelt-Ansatz gefordert: einen für die Verletzten und einen für die Behandlung der unsichtbaren, psychologischen Wunden des Traumas.

Bei der Behandlung der COVID-19-Pandemie kämpft die Welt darum, genügend Zelte zu errichten, um diejenigen zu behandeln, die mit einem tödlichen, hoch ansteckenden Virus infiziert sind. In New York sehen wir buchstäblich Feldlazarette mitten im Central Park.

Aber wir stellen nicht das zweite Zelt für die psychologische Hilfe auf, und wir werden den Preis innerhalb von drei bis sechs Monaten nach dem Ende dieser beispiellosen Abriegelung zahlen, zu einem Zeitpunkt, da wir alle fähigen Leute brauchen werden, um der Weltwirtschaft bei der Erholung zu helfen.

Der mentale Tribut von Quarantäne und Abriegelung

Gegenwärtig leben schätzungsweise 2,6 Milliarden Menschen - ein Drittel der Weltbevölkerung - unter einer Art Abriegelung oder Quarantäne. Dies ist wohl das größte psychologische Experiment, das je durchgeführt wurde.



Leider haben wir bereits eine gute Vorstellung von seinen Ergebnissen. Ende Februar 2020, kurz bevor die europäischen Länder verschiedene Formen der Abriegelung vorschrieben, veröffentlichte The Lancet einen Überblick über 24 Studien, die die psychologischen Auswirkungen der Quarantäne (die "Einschränkung der Bewegungsfreiheit von Menschen, die möglicherweise einer ansteckenden Krankheit ausgesetzt waren") dokumentieren. Die Ergebnisse geben einen Einblick in das, was sich in Hunderten von Millionen Haushalten auf der ganzen Welt zusammenbraut.

Kurz gesagt, und vielleicht nicht überraschend, ist es sehr wahrscheinlich, dass Menschen, die unter Quarantäne gestellt werden, ein breites Spektrum an Symptomen von psychischem Stress und psychischen Störungen entwickeln, darunter Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Stress, Angst, Ärger, Reizbarkeit, emotionale Erschöpfung, Depression und posttraumatische Stresssymptome. Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit zeichnen sich laut der Studie als sehr häufig aus.

In China wird über diese erwarteten Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bereits in den ersten Forschungsarbeiten über den Lockdown berichtet.

In Fällen, in denen Eltern mit Kindern unter Quarantäne gestellt wurden, wurde der Tribut an die psychische Gesundheit noch höher. In einer Studie rechtfertigten nicht weniger als 28% der Eltern in Quarantäne die Diagnose einer "traumabedingten psychischen Störung".

Fast 10% des Krankenhauspersonals berichteten bis zu drei Jahre nach der Quarantäne von "starken depressiven Symptomen". Eine andere Studie, die über die langfristigen Auswirkungen der SARS-Quarantäne unter medizinischem Personal berichtete, fand ein langfristiges Risiko für Alkoholmissbrauch, Selbstmedikation und lang anhaltendes "Vermeidungsverhalten". Das bedeutet, dass einige Krankenhausmitarbeiter auch Jahre nach der Quarantäne immer noch den engen Kontakt mit Patienten vermeiden, indem sie einfach nicht zur Arbeit erscheinen.

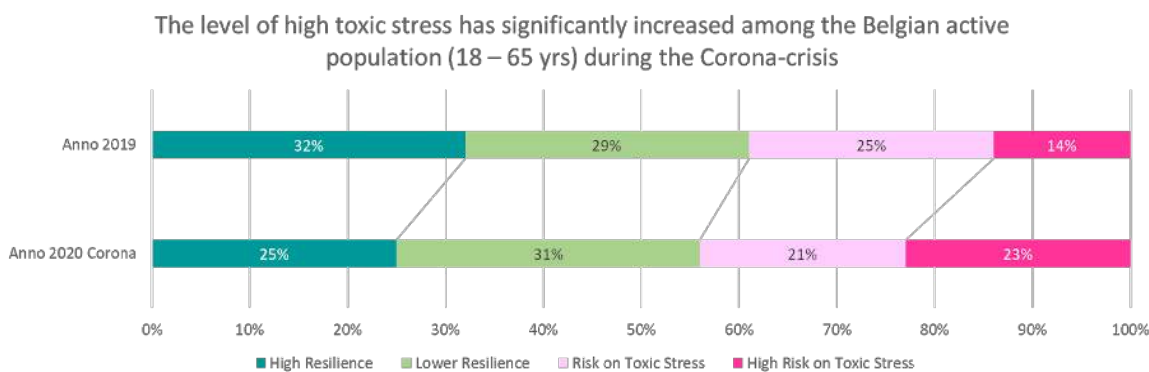
Gründe für Stress gibt es in der Quarantäne im Überfluss: Es besteht die Gefahr einer Infektion, die Angst, krank zu werden oder geliebte Menschen zu verlieren, sowie die Aussicht auf finanzielle Not. All diese und viele weitere Gründe sind in der gegenwärtigen Pandemie vorhanden.

Die zweite Epidemie und der Aufbau des zweiten Zeltes

Wir können bereits einen starken Anstieg der Fehlzeiten in den Ländern feststellen, die sich in einem Lockdown befinden. Die Menschen haben Angst sich COVID-19 auf der Arbeit einzufangen. Wir werden in drei bis sechs Monaten eine zweite Welle dieses Phänomens erleben. Gerade wenn wir alle fähigen Stellen brauchen, um die Wirtschaft wieder in Gang zu bringen, können wir mit einem starken Anstieg der Fehlzeiten und des Burnout rechnen.

Das wissen wir aus vielen Beispielen, die von Fehlzeiten in Militäreinheiten nach Einsätzen in Risikogebieten, Unternehmen, die am 11. September 2001 in der Nähe des Ground Zero waren, und medizinischen Fachkräften in Regionen mit Ebola-, SARS- und MERS-Ausbrüchen reichen.

Kurz vor der Abriegelung führten wir eine Benchmark-Umfrage bei einer repräsentativen Stichprobe der belgischen Bevölkerung durch. In dieser Umfrage stellten wir fest, dass 32% der Bevölkerung als hoch belastbar ("grün") eingestuft werden konnten. Nur 15% der Bevölkerung gaben toxische Stresswerte an ("rot").



In unserer jüngsten Umfrage nach zwei Wochen der Abriegelung ist der grüne Anteil auf 25% der Bevölkerung geschrumpft. Der "rote" Teil der Bevölkerung hat um 10 Prozentpunkte auf volle 25% der Bevölkerung zugenommen.

Dies sind die Menschen, bei denen ein hohes Risiko besteht, dass sie aufgrund von Krankheit und Burnout langfristig vom Arbeitsplatz fernbleiben. Selbst wenn sie am Arbeitsplatz bleiben, berichten Untersuchungen von Eurofound von einem Produktivitätsverlust von 35 % für diese Arbeitnehmer.

Im Allgemeinen wissen wir, dass die Risikogruppen für langfristige psychische Gesundheitsprobleme die Beschäftigten im Gesundheitswesen sind, die an vorderster Front stehen, junge Menschen unter 30 Jahren und Kinder, ältere Menschen und Menschen in prekären Situationen, z.B. aufgrund von psychischen Erkrankungen, Behinderungen und Armut.

All dies dürfte niemanden überraschen; Erkenntnisse über die Langzeitschäden von Katastrophen sind in der Traumapsychologie seit Jahrzehnten bekannt.

Diesmal handelt es sich bei Ground Zero nicht um ein unter Quarantäne gestelltes Dorf oder eine unter Quarantäne gestellte Stadt oder Region; ein Drittel der Weltbevölkerung hat mit diesen intensiven Stressfaktoren zu kämpfen. Wir müssen jetzt handeln, um die toxischen Auswirkungen dieser Abriegelung zu mindern.

Was Regierungen und NGOs heute tun können und sollten

Es besteht ein breiter Konsens unter Akademikern über die psychologische Betreuung nach Katastrophen und Großereignissen. Hier sind ein paar Faustregeln:

**Stellen Sie sicher, dass Selbsthilfe-Interventionen vorhanden sind, die den Bedürfnissen großer betroffener Bevölkerungsgruppen gerecht werden können;
Klären Sie die Menschen über die zu erwartenden psychologischen Auswirkungen und Reaktionen auf Traumata auf, wenn sie daran interessiert sind, diese zu erhalten. Stellen Sie sicher, dass die Menschen verstehen, dass eine psychologische Reaktion normal ist;
Eine spezielle Website zu psychosozialen Fragen einrichten;
Stellen Sie sicher, dass Menschen mit akuten Problemen die Hilfe finden können, die sie brauchen.**

In Belgien haben wir kürzlich Everyone OK eingeführt, ein Online-Tool, das versucht, der betroffenen Bevölkerung Hilfe anzubieten. Unter Verwendung bestehender Protokolle und Interventionen haben wir unser digitales Selbsthilfe-Tool innerhalb von nur zwei Wochen eingeführt.

Wenn es darum geht, ihrer Bevölkerung psychologische Unterstützung anzubieten, reagieren die meisten Länder erst spät, wie sie es auch beim neuartigen Coronavirus getan haben. Besser spät als nie.

**[Lockdown is the world's biggest psychological experiment - and we will pay the price](#)
Übersetzt mit Hilfe von DeepL.com**