**Das Leben Zuhause und psychische Gesundheit in der Pandemie**

Von: Maya Mukherjee

Die mit Abstand größte globale Nachricht des Jahres 2020 war der Ausbruch und die rasante Verbreitung von COVID-19 auf der ganzen Welt. Selbst während Forschungsorganisationen und Pharmaunternehmen sich beeilen, einen wirksamen und sicheren Impfstoff zu finden, hat sich das tägliche Leben der Bürger radikal verändert. Ob es sich nun in Todesfällen von geliebten Menschen, kranken Familienmitgliedern, verlorenen Arbeitsplätzen, psychischen Krisen oder zunehmender häuslicher Gewalt äußert, COVID-19 hat einen beispiellosen Einfluss auf das Familienleben im Jahr 2020 gehabt.

Innerhalb der Familieneinheit hat sich das Leben durch die Pandemie verändert. In Ländern mit einem bedeutenden informellen Sektor wie Brasilien und Indien arbeiteten einige Menschen weiterhin außer Haus, um ihre Familien zu ernähren. In den meisten anderen Sektoren auf der ganzen Welt wurden die Familien jedoch aufgrund von verordneten Schließungen fast vollständig ans Haus gebunden. Millionen Menschen rund um den Globus verloren ihre Arbeit und ihr Einkommen, während andere plötzlich durch Videokonferenzen von zu Hause aus arbeiten mussten. Die dadurch entstehende Verschmelzung von Arbeitsleben und Privatleben führte dazu, dass Arbeitstage länger werden. Auch Studenten gingen mit ähnlichen Mitteln online. Da es keinen physischen Unterrichts mehr gab, mussten Eltern, besonders Mütter, die Rolle zusätzlicher Lehrer und Betreuer spielen, sogar während der Schulzeit. Das führte dazu, dass Erwachsene während der Pandemie gleichzeitig Arbeit und Schule von zu hause meistern mussten. Darüber hinaus bedeutete die soziale Distanzierung, dass jegliche Reisen, Unterhaltung im Freien, Sport und Einkaufen unmöglich waren und dadurch die Verbindung zur Außenwelt abnahm. Auch das soziale Miteinander ging auf Distanz und Familien hielten den Kontakt zu ihren Lieben über WhatsApp, soziale Medien und Videokonferenzen. Umfragen auf der ganzen Welt ergaben, dass Familien im Großen und Ganzen näher zusammengerückt sind und sich mehr wertschätzen. Eine Umfrage ergab, dass in den USA 73 % der Familien in Verbindung blieben, indem sie gemeinsam Fernsehen und Filme schauen[[1]](#footnote-0). Streaming-Dienste erlebten einen enormen Aufschwung, wobei Netflix zwischen April und Juni 2020[[2]](#footnote-1) den größten globalen Wachstumsschub seiner Geschichte erlebte. Während Familien ihr Bestes taten, um damit zurechtzukommen, haben mehrere Studien gezeigt, dass das Arbeiten und Lernen von zuhause und der fehlende physische Kontakt mit Freunden und Familie auf der ganzen Welt seinen Preis hatte für die psychische Gesundheit der Bevölkerung.

Eine Analyse von 19 Erhebungen in 8 verschiedenen Ländern zeigt, dass die Pandemie beispiellose Schäden an der psychischen Gesundheit verursacht hat, die in vielen Fällen schwer genug sind, um klinischer Maßnahmen zu bedürfen . Es wurden erhöhte Werte für Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD), psychische Probleme, Angst und Stress festgestellt. Diese psychischen Schwierigkeit waren tendenziell höher bei Frauen, Menschen unter 40 Jahren und Menschen, die sozialen Medien[[3]](#footnote-2) mehr ausgesetzt waren. Eine kanadische Studie prognostizierte, dass die plötzliche Arbeitslosigkeit zu 400 bis 2.000 zusätzlichen Selbstmorden während der Pandemie[[4]](#footnote-3) führen würde. Dieser Trend der zunehmenden Selbstmorde während der Pandemie wurde in Analysen aus 3 weiteren Ländern[[5]](#footnote-4) [[6]](#footnote-5) aufgegriffen. Eine weitere Studie, eine US-amerikanische Zusammenarbeit zwischen MIT, Harvard University und der Social-Media-Plattform Reddit, zeigte, dass sich die Anzahl der Chat-Gruppen, die sich mit Selbstmorden befassten, während der Pandemie mehr als verdoppelt hat im Vergleich mit dem gleichen Zeitraum im Vorjahr. Die Gruppen mit den höchsten Selbstmordraten waren diejenigen mit schon vorher bestehenden Borderline-Persönlichkeitsstörungen und PTSD. Die Studie ergab auch, dass sich Personen mit vorbestehenden Essstörungen und ohne soziales Unterstützungsnetz übermäßig auf die Nachrichten konzentrierten und in schädliche Verhaltensweisen zurückfallen[[7]](#footnote-6).

Erschwerend hinzu kommt, dass die Zunahme der psychischen Probleme mit einer Unterbrechung der Unterstützungsdienste einhergeht. Eine kürzlich von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführte Studie in 130 Ländern ergab, dass die Pandemie in 93 % der untersuchten Länder zu einer Unterbrechung der psychosozialen Dienste geführt hat[[8]](#footnote-7). Mehr als 80 % der Länder mit hohem Einkommen gaben an, Telemedizin und Teletherapie einzusetzen, um Lücken in der psychischen Gesundheit zu schließen, verglichen mit weniger als 50 % der Länder mit niedrigem Einkommen.[[9]](#footnote-8)

Der begrenzte Zugang zu psychosozialer Unterstützung und Peer-Unterstützung hat in Verbindung mit erhöhtem Drogenmissbrauch und einem Gefühl der Machtlosigkeit während der Pandemie auch die häusliche Gewalt verschlimmert[[10]](#footnote-9). Abriegelungen und Reisebeschränkungen, soziale Distanzierung und die Angst, ältere Eltern und Verwandte anzustecken, schränken die Möglichkeiten eines Opfers ein, Zuflucht bei Familie und Freunden zu suchen. Auch ein pandemie bedingter globaler wirtschaftlicher Rückgang machte es für das Opfer schwierig, den gewalttätigen Partner zu verlassen. Neue Daten von UN Women zeigen, dass 243 Millionen Frauen in den letzten 12 Monaten Opfer von Gewalt wurden. In vielen Ländern wie Frankreich, Argentinien, Zypern und Singapur ist Berichten zufolge der Vorfall von häuslichen Gewalt zwischen 25 und 35 % gestiegen[[11]](#footnote-10). Einem Bericht zufolge verdreifachte sich in China in den Tagen nach der Einführung des lockdowns, die Zahl der Fälle von häuslicher Gewalt, die den örtlichen Strafverfolgungsbehörden gemeldet wurden verdreifacht[[12]](#footnote-11) . Es ist wichtig zu betonen, dass Opfer, die sich bereits in Missbrauchssituationen befanden, sich nun in einer Falle wiederfinden und mit noch extremerer Gewalt konfrontiert sind[[13]](#footnote-12).

In Kombination mit überlasteten medizinischen, rechtlichen und juristischen Diensten ist das Problem der häuslichen Gewalt nur noch schlimmer geworden.

Die COVID-19-Pandemie hat das häusliche Leben aller auf der Welt verändert. Soziale Distanzierung, lockdowns und Einschränkungen für Reise- und Unterhaltung haben dazu geführt, dass Familien Online arbeiten und ihren Kindern helfen, mit dem Online-Lernen zurechtzukommen, während sie auch aus der Ferne soziale Kontakte pflegen. Während Lockdowns und soziale Distanzierung mehr gemeinsame Zeit als Familie bedeuteten, hatten sie auch einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Menschen, insbesondere wenn bei Menschen mit Vorerkrankungen. Ebenso wichtig ist, dass es weltweit Anzeichen dafür gibt, dass Fälle von häuslicher Gewalt zugenommen haben und bestehende Fälle intensiver geworden sind. Die Unterstützung bei zunehmenden psychischen Gesundheitsproblemen und häuslicher Gewalt muss auf nationaler und globaler Ebene zur Priorität gemacht werden.

1. “How Has COVID-19 Impacted Family Life?” *Life360*, Life360 Inc., 9 June 2020, www.life360.com/blog/how-has-covid-19-impacted-family-life/. [↑](#footnote-ref-0)
2. Walsh, Joe. “Netflix Subscriber Growth Slows After Surging During Pandemic.” *Forbes*, Forbes Magazine, 20 Oct. 2020, www.forbes.com/sites/joewalsh/2020/10/20/netflix-subscriber-growth-slows-after-surging-during-pandemic/?sh=11107e0b244e. [↑](#footnote-ref-1)
3. Xiong, Jiaqi, et al. “Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review.” *Journal of Affective Disorders*, Elsevier B.V., 1 Dec. 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/. [↑](#footnote-ref-2)
4. McIntyre, Roger S., and Yena Lee. “Projected Increases in Suicide in Canada as a Consequence of COVID-19.” *Psychiatry Research*, Elsevier, 19 May 2020, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386. [↑](#footnote-ref-3)
5. Mamun, Ullah. “COVID-19 Suicides in Pakistan, Dying off Not COVID-19 Fear but Poverty? - The Forthcoming Economic Challenges for a Developing Country.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, July 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32407859/. [↑](#footnote-ref-4)
6. Thakur, Vikram. “COVID 2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32335196/. [↑](#footnote-ref-5)
7. Trafton, Anne. “Using Machine Learning to Track the Pandemic's Impact on Mental Health.” *MIT News | Massachusetts Institute of Technology*, MIT News Office, 5 Nov. 2020, news.mit.edu/2020/covid-19-impact-mental-health-1105. [↑](#footnote-ref-6)
8. “COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries, WHO Survey.” *World Health Organization*, World Health Organization, 5 Oct. 2020, www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey. [↑](#footnote-ref-7)
9. Broom, Douglas. “5 Things to Know about Mental Health across the World.” *World Economic Forum*, 9 Oct. 2020, www.weforum.org/agenda/2020/10/mental-health-day-covid19-coronavirus-global/. [↑](#footnote-ref-8)
10. Usher, Kim, et al. “Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support.” *International Journal of Mental Health Nursing*, John Wiley and Sons Inc., 7 May 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264607/. [↑](#footnote-ref-9)
11. Mlambo-Ngcuka, Phumzile. “Violence against Women and Girls: the Shadow Pandemic.” *UN Women*, 6 Apr. 2020, www.unwomen.org/en/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic. [↑](#footnote-ref-10)
12. Allen-Ebrahimian, Bethany. “China's Coronavirus Quarantines Raise Domestic Violence Fears.” *Axios*, 7 Mar. 2020, www.axios.com/china-domestic-violence-coronavirus-quarantine-7b00c3ba-35bc-4d16-afdd-b76ecfb28882.html. [↑](#footnote-ref-11)
13. Godin, Mélissa. “How Coronavirus Is Affecting Victims of Domestic Violence.” *Time*, Time, 18 Mar. 2020, time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/. [↑](#footnote-ref-12)