

LIVES Impact



Familiäre Vulnerabilität während des Lockdowns: Wie kann Resilienz gefördert werden?

MANUEL TETTAMANTI, Psychotherapeut FSP, PhD, Psychotherapeutisches Programm für Familien und Paare und Psychiatrie für junge Erwachsene, Departement Psychiatrie, Universitätsspital Genf.

JOËLLE DARWICHE, Professorin für Klinische Psychologie, Forschungszentrum FADO (Family and Development research center), Institut für Psychologie, Fakultät für Sozial- und Politikwissenschaften, Universität Lausanne.

Das emotionale Klima in Familien kann sich durch ein Lockdown und dessen Folgen verschlechtern. Für Familien mit mehreren Vulnerabilitätsquellen ist diese Situation der emotionalen Spannungen ein Risikofaktor für das Auftreten oder das Wiederauftreten von psychischen Störungen bei einigen Familienmitgliedern oder eine Zunahme innerfamiliärer Gewalt. Dank der Forschung zu Familien und ihre therapeutische Behandlung sind wir in der Lage, einige Wege vorzuschlagen, um die Resilienz von Familien in einer Lockdown-Situation zu fördern.

Die rasche Entwicklung der Coronavirus-Pandemie hat ein Klima der Angst geschaffen und weltweit zu Lockdown-Massnahmen, wie Kontaktsperren und Ausgangsbeschränkungen, geführt. Eine Situation, die emotionale Auswirkungen haben kann (d. h. Symptome von Stress, Verwirrung und Wut), wobei diese Auswirkungen auch nach der Aufhebung dieser Massnahmen fortbestehen können (Brooks et al., 2020). Vor dem Hintergrund dieser widrigen Umstände können familiäre Bindungen eine Stütze sein und dabei helfen, die Situation zu bewältigen und die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung psychischer Leiden zu verringern (Holmes et al., 2020; Masten, 2018).

Für Familien, die in der Vergangenheit bereits einige Vulnerabilitäten aufgewiesen haben (Spini, Bernardi, & Oris 2017), ist das Risiko einer Verschlechterung des emotionalen Klimas in der Familie jedoch hoch, d. h. die Familienmitglieder werden ➔

Schwierigkeiten haben, die Emotionen zu regulieren, sowohl untereinander als auch im Kontakt mit Personen ausserhalb der Familie (Henry et al., 2015). Diese Verschlechterung des emotionalen Klimas kann darauf zurückzuführen sein, dass vor dem Lockdown bereits individuelle Vulnerabilitäten (z. B. Angstsymptome bei einem Mitglied des Familiensystems) oder kollektive Vulnerabilitäten (z. B. Familie in einem benachteiligten Wohngebiet) vorhanden waren, zu denen die Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Lockdown, wie z. B. Arbeitsplatzverlust oder mangelnde ausserfamiliäre Unterstützung, hinzukommen.

Emotionale Schwierigkeiten innerhalb der Familie können wiederum ein Stressfaktor sein, der die Vulnerabilität der Familie verstärkt (Henry et al., 2015). In diesem Text bieten wir einen kurzen Überblick über die Faktoren, die sich negativ auf das emotionale Klima in der Familie auswirken, sowie über Möglichkeiten, mit diesen Faktoren umzugehen.

Vulnerabilitätsfaktoren und emotionales Klima in der Familie

Während des Lockdowns kann das emotionale Klima in der Familie durch kontextabhängige Risikofaktoren beeinflusst werden:

1. Die Sorgen um die eigene Gesundheit und um die von Familienmitgliedern sowie die Angst, diese (insbesondere die Grosseltern) zu infizieren (Brooks et al., 2020). Eine Angst vor dem Virus, die sich in Situationen verstärken kann, in denen ein Familienmitglied einer Risikogruppe angehört oder in einem Beruf mit besonderen Risiken arbeitet, wie etwa in den Gesundheitsberufen (Holmes, 2020).
2. Die Charakteristika der Lebenswelt (d. h. wenig Platz, Lichtmangel, Mangel an Privat- und Aussenräumen), die in Zeiten des Lockdowns eine entscheidende Bedeutung erhalten, da sie die psychischen Symptome jedes Einzelnen erheblich beeinflussen können (Braubach, 2007; Jones-Rounds et al. 2014) und damit auch das emotionale Klima in der Familie insgesamt. Eine während des Lockdowns durchgeführte Studie bestätigt die Bedeutung dieser materiellen Lebensbedingungen für die Familien, die sich stärker auf die psychische Gesundheit ihrer Mitglieder auswirkten als die Dauer des Lockdowns (Pancani et al., 2020). Wenn das emotionale Klima der Familie angespannt ist, hindert insbesondere der Mangel an persönlichem Raum in der Wohnung einzelne Familienmitglieder daran, ihrem Bedürfnis nach Rückzug in sichere Bereiche oder Bereiche der Besinnung nachgeben zu können. Ergänzend dazu kann der Mangel an möglichen Öffnungen des Familiensystems nach aussen (d. h. Gesundheitsfachkräfte, Psychiater, Schulen, Kinderschutzdienste) während der Zeit des Lockdowns die emoti-

onale Spannung erhöhen, da nun weniger Auswege zur Verfügung stehen, als benötigt (Peterman et al., 2020). Diese soziale Isolation kann somit persönliche und kollektive Vulnerabilitäten verschärfen und gleichzeitig die üblichen Unterstützungsmöglichkeiten einschränken, insbesondere in Situationen häuslicher Gewalt (van Gelder et al., 2020).

3. Die Belastungen, die mit der Angst verbunden sind, nicht über ausreichende sozioökonomische Ressourcen zu verfügen, um die Grundbedürfnisse der Familie zu befriedigen (Brooks et al., 2020). Eine Verschlechterung des emotionalen Klimas in der Familie könnte demzufolge mit Arbeitsplatzunsicherheit oder Arbeitsplatzverlust oder mit der Furcht vor einer Verschlechterung der Arbeitssituation in der Zukunft verbunden sein (Res-tubog et al., 2020). Darüber hinaus kann das neue Gleichgewicht zwischen Familie und Arbeit während des Lockdowns einen signifikanten Einfluss auf das emotionale Familienklima haben (Alon et al., 2020). Zum Beispiel die Art und Weise, in der sich das Elternpaar über die Verteilung der zusätzlichen Zeit, die mit den Kindern verbracht wird, und die Spannungen und Konflikte, die sich daraus ergeben können, einigt.

Es ist darauf hinzuweisen, dass Familien während des Lockdowns unterschiedlich mit diesen Risikofaktoren konfrontiert werden, und dass innerhalb der Familien geschlechtsspezifische Ungleichheiten bestehen (Wenham et al., 2020). So waren zum Beispiel insbesondere in der Schweiz durch diese Situation Frauen zweifellos stärker betroffen als Männer. Da der grösste Teil der Familienarbeit in der Tat auf den Frauen lastet, wurden ihre Möglichkeiten, in ihre Karriere zu investieren, eingeschränkt (LeGoff & Levy, 2017).

Emotionales Klima in der Familie und psychologische Folgen

Ein grosser Teil der Literatur verweist seit Langem auf die Bedeutung des emotionalen Klimas in Familien bei Rückfällen oder dem Auftreten verschiedener psychischer Störungen wie psychotische Störungen, Depressionen oder Essstörungen (Buzlaff & Hooley, 1998), aber auch bestimmter körperlicher Störungen wie Diabetes (Wearden, 2000) hin. Es hat sich gezeigt, dass eine familiäre Atmosphäre, die von High-Expressed-Emotions (HEE) geprägt ist, das Auftreten psychischer Symptome begünstigt, die in einigen Fällen zu einer Einweisung in eine psychiatrische Einrichtung führen können. Der Begriff High-Expressed-Emotions bezieht sich insbesondere in diesen Studien auf aufdringliche und wiederholte Arten der Kontaktaufnahme innerhalb der Familie oder der unaufgeforderten und oft kritischen Rückmeldung sowie auf emotionale Reaktionen, die durch Ärger oder akuten Stress gekennzeichnet sind (Burbach, 2013). Das Risiko ➔

für einen Rückfall kann sich erhöhen, wenn es zu einem längeren Kontakt der Familienmitglieder untereinander kommt (Bebbington & Kuipers, 1994; Wearden et al. 2000) wie z. B. in einer Lockdown-Situation. So wurde beispielsweise festgestellt, dass bei Familien, die mit einem jungen Erwachsenen im selben Haushalt leben, bei dem eine psychotische Störung diagnostiziert wurde, ein längerer Kontakt (> 35 Stunden pro Woche) die Wahrscheinlichkeit eines Wiederauftretens der Symptome erhöht, wenn das emotionale Klima in der Familie von starken negativ ausgedrückten Emotionen geprägt ist (Bebbington & Kuipers, 1994). Diese Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig die Öffnung zur ausserfamiliären Welt ist. Das gilt insbesondere für die Unterstützung durch medizinisches Fachpersonal während der Zeit des Lockdowns. Die Effekte von High-Expressed-Emotions (HEE), die ursprünglich in Familien mit jungen Erwachsenen beobachtet wurden, finden sich auch in Familien mit Kindern und Jugendlichen wieder, wo sie ebenfalls ein signifikanter Risikofaktor für den Ausbruch oder das Fortschreiten verschiedener psychischer Symptome wie Angst und depressive Störungen sind (Peris & Miklowitz, 2015). Umgekehrt ist zu betonen, dass ein herzliches emotionales Klima eine schützende Rolle bei der Verhinderung des Auftretens bestimmter psychischer Störungen spielen kann (Butler et al., 2019).

Es sei auch darauf hingewiesen, dass in anderen familiären Kontexten die Verschlechterung des emotionalen Klimas verbunden mit dem Lockdown zu einer Zunahme innerfamiliärer Gewalt geführt hat, vor allem gegen die am stärksten gefährdeten Mitglieder, den Frauen und Mädchen (Peterman et al., 2020; van Gelder et al., 2020; Humphrey et al., 2020). Diese Situation wird durch die soziale Isolation verstärkt, insbesondere durch die Schließung von Schulen, wodurch das Sicherheitsnetz zur Aufdeckung elterlicher Gewalt gegen Kinder sich aufgelöst hat (van Gelder et al., 2020). Die möglichen Folgen von innerfamiliärer Gewalt auf die psychische Gesundheit von Kindern sind ebenfalls bekannt (Gruhn & Compas, 2020).

Förderung der Familienresilienz

Die Situation des Lockdowns fordert die Anpassungsfähigkeit und Flexibilität von Familien durch (wirtschaftliche, soziale und psychologische) Ressourcen, die nicht gleich verteilt sind. Die Forschung auf dem Gebiet der Familie und ihrer therapeutischen Behandlung ermöglicht es, eine Reihe von Wegen und Instrumenten vorzuschlagen, um die Resilienz einer Familie zu fördern, nämlich die «Fähigkeit des Systems, widrigen Umständen erfolgreich zu trotzen und als Familie daraus gestärkt und erfahrener hervorzugehen» (Walsh, 2016, S. 617). Die Studien weisen insbesondere auf die Bedeutung folgender Faktoren hin:

1. Ein gemeinsames Glaubenssystem, das es der Familie ermöglicht, den Dingen, die innerhalb eines soziokulturellen Zugehörigkeitssystems geschehen, einen Sinn zu geben (Henry et al., 2015; Masten et al., 2018; Walsh, 2007). Das wäre beim Lockdown beispielsweise, den gemeinsamen Sinn darin zu sehen, das Pflegesystem zu unterstützen und die Schwächsten zu schützen.
2. Eine Organisation der familiären Rollen. Zu diesem Zweck besteht eine zentrale Aufgabe von Eltern darin, familiäre Routinen, Rituale und Regeln, die ein Gefühl der Kohärenz und des Wohlbefindens in schwierigen Zeiten vermitteln, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (Walsh, 2007, 2016; Masten et al., 2018). Damit trägt die Organisation zur Erhaltung einer Stabilität bei, die insbesondere Kindern dabei hilft, ihre Emotionen zu regulieren (Masten et al., 2018). Die Studien heben auch die notwendige Flexibilität hervor, sich an veränderte Umstände und die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds anpassen zu können. Zum Beispiel durch die Einrichtung wöchentlicher Familientreffen, um die internen Familienregeln während des Lockdowns anzupassen. Die Anpassung der Familienorganisation an die neue Situation hängt dabei weitgehend von der Mobilisierung wirtschaftlicher und sozialer Ressourcen wie der finanziellen Sicherheit, des Unterstützungsnetzwerks der Gemeinschaft und grösserer Institutionen sowie von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie ab.
3. Eine Familienkommunikation, die die Regulierung des emotionalen Klimas in der Familie und eine kooperative Art der Problemlösung fördert. In diesem Sinne haben Eltern eine Rolle als Ko-Regulatoren der Emotionen ihrer Kinder (Masten et al., 2018), aber auch als Vermittler eines offenen emotionalen Teilens der schmerzlichen, aber auch positiven Aspekte der Situation (Walsh, 2007, 2016) inne. In Fällen, in denen diese Regulation beeinträchtigt ist, können die emotionalen Regulationsfähigkeiten durch eine Öffnung nach aussen (d. h. zur erweiterten Familie oder zu Freunden) oder gegenüber Fachleuten, über das Telefon oder andere digitale Mittel, wenn kein direkter Kontakt möglich ist, wiederhergestellt werden (Humphrey et al., 2020). Es sei darauf hingewiesen, dass die Bedeutung dieser Regelung des emotionalen Familienklimas in den verschiedenen Empfehlungen zu finden ist, die Familien während des Lockdowns übermittelt wurden (zum Beispiel die Empfehlungen der WHO, 2020). Darin wird betont, wie wichtig es für Eltern ist, die emotionalen Offenbarungen von Stress bei ihren Kindern zu akzeptieren und konstruktive Wege zu finden, um den Ausdruck und den Austausch von Emotionen zu erleichtern. Die Bedeutung einer Normalisierung negativer Emotionen und eines Akzeptierens bestimmter durch Misstrauen geprägter Verhaltensweisen der Kinder in dieser Zeit wird in diesen Empfehlungen ebenfalls betont. ➔

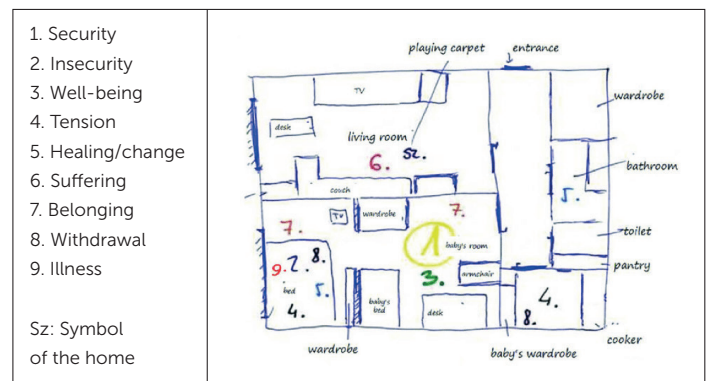
Die emotionale Landkarte für Familien: ein Instrument der Resilienz

Wir schliessen diesen kurzen Überblick mit der Erwähnung eines Instruments, das den emotionalen Austausch in den Familien fördert. Dieses Instrument zur Erforschung des emotionalen Klimas in der Familie (Family Emotional Map, Sallay et al., 2019; siehe Anhang 1) kann sowohl in der Familienforschung als auch in der praktischen Klinikarbeit eingesetzt werden. Es hat sich in unserer klinischen Praxis während des Lockdowns als sehr nützlich erwiesen. Es basiert auf der Idee, dass das Lebensumfeld als ein Mittel zur Regulierung der Emotionen verschiedener Familienmitglieder genutzt werden kann (Korpella, 1992; Manzo, 2003). In der Praxis wird das emotionale Klima einer Familie untersucht, indem jedes Mitglied gebeten wird, seine Unterkunft zu zeichnen, die verschiedenen Räume anzugeben und diese mit Emotionen zu assoziieren. Überraschenderweise kann zum Beispiel das Wohnzimmer in Familien, in denen es häufig zu Spannungen kommt, mit Angst und Traurigkeit verbunden sein. Ebenso kann in einer Familie, in der das Essen ein Moment ist, der von allen geschätzt wird, die Küche mit Gefühlen der Freude verbunden sein. Es werden auch Bereiche des Konflikts, des Austauschs, der Isolation oder der Sicherheit angegeben.

In einem zweiten Schritt können dann die Zeichnungen der einzelnen Familienmitglieder miteinander verglichen werden. Dieses Instrument bietet nach unserer klinischen Erfahrung eine Möglichkeit, die erlebten Emotionen anzusprechen und gleichzeitig die konkreten Auswirkungen des materiellen Lebensumfelds der Familien zu integrieren sowie die durch den Lockdown hervorgerufenen Veränderungen zu identifizieren. Hat sich z. B. ein Familienmitglied einen gemeinsamen Raum angeeignet? In Zeiten des Lockdowns und bei vulnerablen Familien kann die Auseinandersetzung mit der Frage der emotionalen Sicherheitsbereiche, zunächst ganz konkret in Bezug auf die Wohnverhältnisse, dann dazu führen, die emotionalen Zustände der Familienmitglieder und die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder zu erkennen und so die Resilienz der Familie in einem angespannten emotionalen Klima zu fördern. ■

Literatur:

- Alon, T. M., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M. (2020). *The impact of COVID-19 on gender equality* (No. w26947). National Bureau of Economic Research.
- Bebbington, P., & Kuipers, L. (1994). The predictive utility of expressed emotion in schizophrenia: an aggregate analysis. *Psychological medicine*, 24(3), 707-718.
- Braubach, M. (2007). Residential conditions and their impact on residential environment satisfaction and health: results of the WHO large analysis and review of European housing and health status (LARES) study. *International Journal of Environment and Pollution*, 30(3-4), 384-403.



Anhang 1: Beispiel einer emotionalen Landkarte aus Sallay et al., 2019

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395,912-20.
- Burbach, F. R. (2013). Towards a systemic understanding of family emotional atmosphere and outcome after psychosis. In *Psychosis and Emotion* (pp. 132-151). Routledge.
- Butler, R., Berry, K., Varese, F., & Bucci, S. (2019). Are family warmth and positive remarks related to outcomes in psychosis? A systematic review. *Psychological medicine*, 49(8), 1250-1265.
- Butzlaff, R. L., & Hooley, J. M. (1998). Expressed emotion and psychiatric relapse: a meta-analysis. *Archives of general psychiatry*, 55(6), 547-552.
- Gruhn, M.A., & Compas, B.E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 104446.
- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64(1), 22-43.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Humphreys, K. L., Myint, M. T., & Zeanah, C. H. (2020). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 145(4), e20200982.
- Jones-Rounds, M. L., Evans, G. W., & Braubach, M. (2014). The interactive effects of housing and neighbourhood quality on psychological well-being. *J Epidemiol Community Health*, 68(2), 171-175.
- Korpella, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12(3), 249-258.
- Le Goff, J. M., & Levy, R. (Eds.). (2017). *Devenir parents, devenir inégaux: transition à la parentalité et inégalités de genre*. Zurich: Seismo.
- Manzo, L. C. (2003). Beyond house and haven: Toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of environmental psychology*, 23(1), 47-61.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Organisation Mondiale de la Santé. (2020, 29 mai). #HealthyAtHome (en bonne santé à la maison)- Santé mentale. <https://www.who.int/fr/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/uacjf>
- Peris, T. S., & Miklowitz, D. J. (2015). Parental expressed emotion and youth psychopathology: New directions for an old construct. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(6), 863-873. ➔

Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S., & van Gelder, N. (2020). Pandemics and violence against women and children. *Center for Global De-velopment working paper*, 528.

Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 190.

Sallay, V., Martos, T., Chatfield, S. L., & Düll, A. (2019). Strategies of Dyadic Coping and Self-regulation in the Family Homes of Chronically Ill Persons: A Qualitative Research Study Using the Emotional Map of the Home Interview Method. *Frontiers in psychology*, 10, 403.

Spini, D., Bernardi, L., & Oris, M. (2017). Toward a life course framework for studying vulnerability. *Research in Human Development*, 14(1), 5-25.

van Gelder, N., Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., & Oertelt-Prigione, S. (2020). COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of inti-mate partner violence. *EClinicalMedicine*, 21.

Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family process*, 46(2), 207-227.

Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632.

Wearden, A. J., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T. R., & Rahill, A. A. (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical psychology review*, 20(5), 633-666.

Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). COVID-19: the gendered impacts of the out-break. *The Lancet*, 395(10227), 846-848.

LIVES Impact (ISSN: 2297-6124) veröffentlicht regelmässig politikrelevante Forschungsergebnisse aus Studien des Centre LIVES. Das Briefing erscheint in drei Sprachen (Französisch, Deutsch und Englisch) und richtet sich an Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in der öffentlichen Verwaltung, Politik und Nichtregierungsorganisationen.

Mit Blick auf die aktuelle Situation erscheinen in dieser Reihe Sonderausgaben, die im Zusammenhang mit der Gesundheitskrise und ihren weit reichenden Folgen für die Gesellschaft empirisch gestützte Hinweise und Orientierungshilfen bieten. Diese gehen über die Lebensverlaufsperspektive hinaus und fassen im weiteren Sinne auf Erkenntnisse der Verhaltens- und Sozialwissenschaften.

Herausgeberschaft der Sonderausgaben: Pascal Maeder, HES-SO & Centre LIVES (pascal.maeder@hes-so.ch)

Archiv: www.centre-lives.ch/impact

Centre LIVES, Universität Lausanne, Bâtiment Géopolis, CH-1015 Lausanne, www.centre-lives.ch, T +41 21 692 38 71, ktt@lives-nccr.ch