

Psychische Belastungen in der Pandemie

Hilfe in Zeiten der sozialen und räumlichen Isolation finden

München, 25. Februar 2021. Abstand halten und soziale Kontakte reduzieren - aus epidemiologischer Sicht wichtige Maßnahmen, um die Übertragungswege des COVID-19-Virus einzudämmen. Die Nebenwirkungen für den Menschen als soziales Wesen schlagen dabei aufs Gemüt, gerade bei länger anhaltendem Lockdown und bei psychisch kranken Menschen. In unserem Dossier auf [therapie.de](https://www.therapie.de) gibt es Tipps und Hilfestellungen, um der Einsamkeitsfalle zu entgehen und mit der Situation besser umzugehen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf neue ungewohnte Situationen. Dies gilt auch für den Lockdown, das kontrollierte Herunterfahren des öffentlichen Lebens. Ob Menschen eine Reaktion als angemessen erachten und wie sie damit umgehen, hängt von vielen Faktoren ab. Viele erleben Wutgefühle, Angst, Unruhe, emotionale Erschöpfung, Reizbarkeit und Schlafstörungen, bereits bei kurz andauernden Zeitfenstern. Die negativen Folgen resultieren oftmals aus dem Gefühl heraus, nicht selbstbestimmt handeln zu können und Unsicherheit über einen längeren Zeitraum hinweg zu spüren. Der Sozialpsychologe Mario Gollwitzer setzt diese chronische Unsicherheit mit psychologischer Folter gleich. Umfragen ergeben, dass die Dauer der Einschränkung wichtiger sei als deren Intensität.

Für viele Menschen stellen die Maßnahmen, die im Rahmen der Corona-Pandemie getroffen wurden, eine große Belastung dar, auch wenn sie noch so sinnvoll sind. Für Menschen mit bestehenden oder latenten psychischen Erkrankungen verstärkt die „Epidemie der Isolation“ ihre Belastungssymptome. So verlassen Angstpatienten aus Furcht vor Infektion ihre eigenen vier Wände kaum. Der Weg zum Arzt oder Psychotherapeut bleibt aus. Die vermeintliche Entlastung depressiver Menschen zu Hause bleiben zu dürfen, wandelt sich perspektivisch in ein Empfinden von Strukturlosigkeit. Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sind am meisten gefährdet. Sie kompensieren soziale und räumliche Einsamkeit durch den Griff zu illegalen Substanzen und anderen ungesunden Ablenkungen wie tagelanges Videospiele.

Die jüngst veröffentlichte COPSY-Studie des Hamburger Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) belegt, dass sich der aus virologischer Sicht unternommene Dauerisolationzustand nun auch gegen das kindliche Wohlbefinden richtet. Seit Ausbruch der Pandemie zeige fast jedes dritte, bislang psychisch gesunde, Kind Auffälligkeiten. Gerade für Menschen mit psychisch kranken Kindern bedeutet die Schließung von Einrichtungen oder die schwierige psychosoziale Versorgung einen massiven Einschnitt ins Leben und eine drastische Reduzierung ihrer Lebensqualität:

Petra K. ist 24 Jahre alt und lebt mit ihrem psychisch kranken Sohn Lorenz allein. Bei Lorenz wurde eine Störung des Sozialverhaltens diagnostiziert, sodass der Besuch einer Sonderschule und Psychotherapie notwendig sind. Petra hatte lange für den Therapieplatz ihres Sohnes gekämpft und nach der ersten Sitzung mitgeteilt bekommen, dass die Behandlung aufgrund von Corona zunächst ausgesetzt sei. Die Betreuungszeit ihrer Eltern für Lorenz, die im Nachbarort wohnen, nimmt sie nicht in Anspruch. Denn sie hat Angst, dass sich ihre Mutter, die zur Risikogruppe zählt, anstecken könnte. So versucht sie tagsüber, ihre Zeit weitestgehend für die Beschäftigung mit Lorenz einzuplanen und erst wenn Lorenz schläft, lernt sie für ihre Ausbildung - meist bis spät in die Nacht.

Nach zwei Wochen stellen sich die ersten Erschöpfungssymptome ein. Petra ist leicht reizbar, ungeduldig im Umgang mit Lorenz und neigt häufiger als sonst dazu, laut zu werden. Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt stetig ab. Sie fühlt sich unsicher und weiß nicht, wie lange sie diese Doppelbelastung und das Gefühl der Kontrolllosigkeit über ihre eigene Situation noch ertragen kann. Nachdem sie vor kurzem vor Erschöpfung auf dem Sofa eingeschlafen ist und plötzlich von dem Geschrei ihres Sohnes, der sich beinahe lebensgefährlich verletzt hätte, wach wird, beschließt sie, ihre letzten Kräfte zusammenzurufen und zu handeln.

Sie teilt ihrer Ausbilderin mit, dass sie ihre Teilnahme an den Online-Kursen vorerst reduziere, um eine Betreuungsmöglichkeit für Lorenz zu finden und die Wiederaufnahme seiner Therapie zu fordern. Nach zahlreichen und langwierigen Telefonaten findet Petra schließlich im näheren Umkreis einen Halbtagesplatz mit sonderpädagogischer Betreuung an drei Tagen die Woche. Zwar muss sie dafür 30 Kilometer je Fahrtstrecke zurücklegen, aber diese Entfernung nimmt sie als Übergangslösung in Kauf, bis sich wieder Normalität einstellt.

Psychotherapie in Zeiten von Corona und Lockdown

Die Corona-Krise trifft auch belastbare und grundsätzlich gesunde Menschen. Wer sich von der aktuellen Situation stark belastet fühlt, kann sich in psychotherapeutische Akutbehandlung begeben. Diese Kurzbehandlung dient vornehmlich dazu, akute Krisen besser bewältigen zu können. Hierzu bedarf es keiner Genehmigung der Krankenkasse, was den Beginn vereinfacht.

Mit der Verschärfung der Kontaktbeschränkungen während der COVID-19-Pandemie stieg die Zahl der Anfragen nach psychotherapeutischer Beratung und Betreuung. Um möglichst vielen Menschen Zugang zu ermöglichen, sind die Begrenzungen für Videosprechstunden vorerst aufgehoben (Stand: Februar 2021). Viele Psychotherapeuten bieten nun eine Mischung aus Präsenstherapie und Videotelefonie an.

Soforthilfen für verschiedene Personengruppen

Bei schwach ausgeprägten Symptomen können Entspannungsverfahren und Meditationsübungen helfen, positiver durch den Alltag zu kommen. Die Krankenkassen bezuschussen Online-Kurse. Zielgruppenspezifische und kostenfreie telefonische Hotlines und Online-Plattformen ermöglichen einen unterstützenden und aufbauenden Austausch mit wohlmeinenden neutralen Personen bei akutem Gesprächsbedarf. Die Kontaktinformationen können Sie dem Dossier entnehmen unter den jeweiligen Abschnitten Soforthilfe für Kinder und Jugendliche, Soforthilfe für Erwachsene und Soforthilfe für Frauen.

Zum Dossier Psychisch krank in der Corona-Krise:

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/pandemie-und-psyche/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de