

# „Fühle mich allein gelassen“

**CORONA UND PSYCHOTHERAPIE** Pascal schildert seine enormen Probleme

André Feller

Covid-19 macht den Menschen zu schaffen. Besonders hart trifft es jene, die wegen der Pandemie ihre psychotherapeutischen Behandlungen abbrechen mussten, sei es aus eigenem Willen, sei es, weil Psychiater und Therapeuten ihre Praxen schlossen. Das Tageblatt unterhielt sich mit zwei Betroffenen. Beide stehen momentan ziemlich hilflos da.

Pascal (Name von der Redaktion geändert), Ergotherapeut von Beruf, brach vor wenigen Tagen seine Behandlung in einer psychosomatischen Klinik in Nordrhein-Westfalen ab. Er leidet unter schwersten Depressionen und Burnout, wurde zunächst in einer Akutpsychiatrie behandelt und war seit dreieinhalb Wochen in einer Spezialklinik.

„Je mehr sich die Pandemie zuspitzte, umso unwohler fühlte ich mich in der Klinik“, erzählt Pascal. „Obwohl das Virus um uns herum sich schnell ausbreitete, nahm das Krankenhaus anfangs weiter neue Patienten auf.

Ich selbst bin Risikopatient, leide an Asthma und Fibromyalgie. Meine Angst, mich anzustecken, war riesig, ich konnte mich nicht mehr auf meine Therapie konzentrieren.“ In Absprache mit den Ärzten und auf deren Anraten brach Pascal demnach die Behandlung ab.

**Tageblatt: Wie geht es Ihnen jetzt, da Sie zu Hause sind?**

Pascal: Einerseits war es für mich eine enorme Erleichterung, nicht mehr einer potenziellen Ansteckungsgefahr ausgesetzt zu sein. Die Klinik traf wohl die notwendigen Schutzmaßnahmen, die Angst war dennoch nicht zu überwinden. Andererseits fühle ich mich wie in einem tiefen Loch, ohne Therapie und vor allem in einer nicht stabilisierten Phase.

**Haben Sie jetzt noch Kontakt zu einem Therapeuten oder Arzt oder etwa die Möglichkeit eines telefonischen Gesprächs, mit der Telefonseelsorge zum Beispiel?**

Leider nein, ich bin erst zu Hause angekommen, meine Koffer sind übrigens noch in der Klinik.

Für das Krankenhaus ist die Behandlung abgeschlossen, dort habe ich also keinen Ansprechpartner mehr. Und vor Ort muss ich erst mal Termine organisieren. Aber die Wartezeiten sind lange, verschiedene Praxen geschlossen. Kurzum, ich bin auf mich alleine gestellt. Die Telefonseelsorge habe ich noch nicht kontaktiert, diese dürfte zurzeit auch sehr ausgelastet sein.

**Haben Sie noch Kontakt zu Freunden, die Sie unterstützen?**

Kaum noch, aufgrund meiner Erkrankung hat sich der Freundeskreis schnell verkleinert. Derzeit stehen mir noch zwei Leute zur Seite – über Telefon oder WhatsApp. Treffen kann man sich eh nirgends, und es wäre mir auch zu gefährlich.

**Wie kommen Sie zurecht?**

Ich habe mir einen genauen Tagesplan aufgestellt. Vor allem kümmere ich mich um meine Tiere, mehrere Hunde und Katzen sowie ein Dutzend Kaninchen. Dann treibe ich täglich viel Sport – das ist zurzeit meine einzige Möglichkeit, den Stress

abzubauen. Dazu kommen noch Entspannungsübungen und Momente, in denen ich mich zurückziehe. Ich bin noch zu schwach und ermüde schnell. Der Alltag zu Hause ist im Vergleich zur psychosomatischen Klinik – einem geschützten Umfeld – komplett anders.

**Haben Sie in der aktuellen Phase Zukunftsängste?**

Wie schon gesagt bereitet mir das Virus sehr viele Ängste, ich bin gesundheitlich angeschlagen. Die Zukunftsängste, insbesondere die berufliche und finanzielle Absicherung, bereiten mir derzeit sehr viele Sorgen. In meinen Beruf kann ich nicht mehr zurückkehren, eine Umschulung ist möglich. Doch wie das weitergeht, steht in den Sternen. Covid-19 wird seine wirtschaftlichen Spuren hinterlassen, mit womöglich steigender Arbeitslosigkeit und somit sinkenden Chancen auf eine mögliche Umschulung und einen neuen Arbeitsplatz.

**Haben Sie zurzeit eigentlich Suizidgedanken?**

Nein, die hatte ich noch nie, auch jetzt nicht. Ich versuche,

mit den mir zur Verfügung stehenden Entspannungstechniken durchzuhalten.

## SOS Détresse

Die Hotline von „SOS Détresse“ unter der Nummer 45 45 45 funktioniert auch in Krisenzeiten weiter. Laut einer Mitarbeiterin hat die Anzahl an Anrufen seit der Ausgangseinschränkung zugenommen. Die Betroffenen litten schon vor Covid-19 an Isolation und jetzt noch vermehrt. Das Schließen von Cafés, Kinos oder anderen Freizeitangeboten isoliert diese Menschen noch mehr. Hinzu kommt, dass verschiedene Dienstleister nur noch eingeschränkt arbeiten. Die Anrufer haben große Ängste, so eine Betreuerin, nicht nur wegen des Virus, sondern auch wegen der totalen Isolation. Außerdem stehen viele Anrufer vor Zukunftsängsten bezüglich der finanziellen Absicherung.

## Nathalie in einem tiefen Loch

**PSYCHIATRISCHE BEHANDLUNG** Therapie unter Stress

Nathalie (Name ebenfalls von der Redaktion geändert), 49, steht genau wie Pascal vor einem tiefen Loch. Im Gegensatz zu Pascals Fall schlossen ihre Ärzte und Therapeuten die Praxen.

Für die Frau brach mit der Ausgangsbeschränkung eine Welt zusammen. Seit längerer Zeit nimmt Nathalie die Hilfe mehrerer Therapeuten im In- und Ausland in Anspruch. „Zwischen den Sitzungen suchte ich immer die gleiche Brasserie auf, hatte dort soziale Kontakte außerhalb der Therapie und Familie.

Dieser Moment im Tag war für mich ein wichtiger Anhaltspunkt, ein gewisser Moment einer Sicherheit in meinem Tagesablauf – von einer Sekunde zur anderen ausgeschaltet“, erzählt Nathalie. Auswege gebe es nicht. „Ich stehe vor dem Nichts. Als sei es nicht schon schlimm genug, dass die sozialen Kontakte außerhalb des Therapeutenkreises wegfielen, kam vor drei Tagen die nächste Hiobsbotschaft. Mein Psychiater – er arbeitet u.a. mit therapeutischer Hypnose – schloss seine Pra-

xis auf unbestimmte Zeit. Eine Möglichkeit eines Telefongesprächs bot er nicht an. Er lässt die Patienten im Regen stehen. Zwei weitere Therapeuten schlossen ihre Praxis, sie helfen jedoch mit Telefonaten und Videokonferenz weiter. Das ist zwar eine kleine Hilfe, aber nicht das Gleiche wie die Behandlung vor Ort“, so die Betroffene.

Das sind nicht die einzigen Sorgen, die Nathalie in ihrem Leben mit posttraumatischem Stresssyndrom einschränken.

Auch das Passieren der Grenze zur

Fortsetzung der Therapie ist mit enormem Stress und erheblichem Papieraufwand verbunden. Die Präsenz der Polizisten ist für die Betroffene extrem belastend. „Jedes Mal, wenn ich Polizisten sehe, werde ich an das auslösende Ereignis der posttraumatischen Belastungsstörung erinnert“, so Nathalie, „auch wenn meine medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen teilweise fortgesetzt werden, hoffe ich auf ein baldiges Ende der Einschränkungen und Kontrollen.“ AF



Symbolbild: Shutterstock