

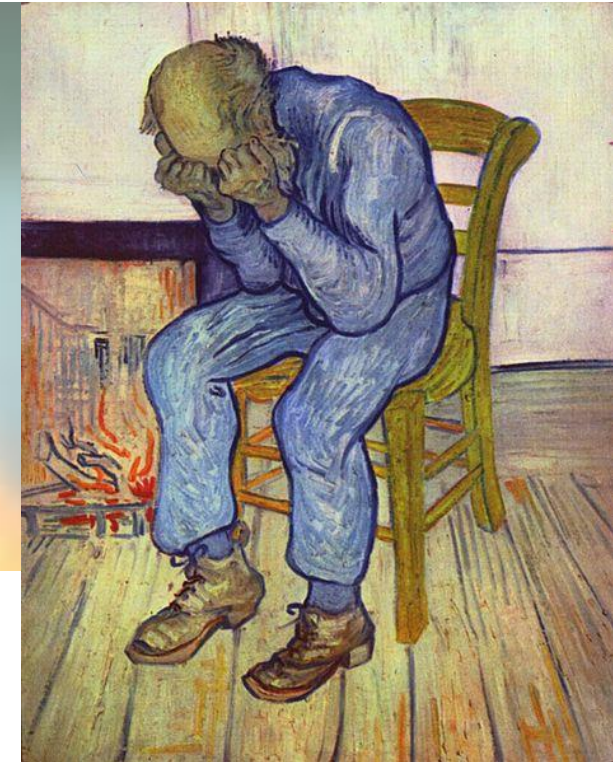


Dr. Becker  Klinikgruppe

Symposium: Psychische Folgen in und nach der Corona-Krise

Mittwoch, 22.04.2020

www.dbkg.de



Ambulante Psychotherapie – Auswirkungen und Implikationen der Corona-Pandemie für die Therapie psychisch erkrankter Patient*innen

Dr. rer. hum. Anke Hierundar

Psychologische Psychotherapeutin

Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie der Universitätsmedizin Rostock

Psychisch krank in Quarantäne

... nicht nur körperliche Gefährdung der Gesundheit

... seelische Grenzerfahrung durch Isolation, Unvorhersehbarkeit der Situation

- **Was bedeutet dies für Patienten mit psychotherapeutischem Behandlungsbedarf?**
- **Wie die Therapie jetzt fortsetzen?**
- **Was bedeutet der Verlust des persönlichen Kontakts?**

Was bedeutet dies für Patienten mit psychotherapeutischem Behandlungsbedarf?

- besonders schwer für Menschen, die schon unter Depressionen oder Angststörungen etc. leiden, die den bedrückenden Umständen wenig entgegenzusetzen haben.

Wie gelingt das?

- weiterhin bestehende Möglichkeit, Patienten in der Praxis zu treffen!
- Vorkehrungen treffen:
 - Abstand,
 - Einbestellung der Patienten, dass keine Wartezeit entsteht,
 - Mundschutz,
 - Händedesinfektion.

CAVE: Allein durch diese Maßnahmen wird das Thema Corona und die latente Bedrohung unvermeidlich in den Therapiegesprächen präsent.

Auch Patienten ohne vorherige Ängsten, sind nun verunsichert.

Videosprechstunde

- bundesweite Genehmigung / Kostenübernahme (gesetzl. KK und die KBV im Zuge der Ausbreitung von COVID-19)
- technische Voraussetzungen
- Zusätzliche Anforderungen an die Patienten:
- Gefühle vermehrt verbalisieren – Verlust non-verbaler Informationen per Video (Änderungen in Stimme, Gesichtsausdruck oder Körperhaltung)
- Cut oder Beendigung: Laptop nicht einfach zuklappen, wenn es zu viel wird!
- Ort finden: Wo kann man in Ruhe mit dem Therapeuten sprechen? Wie organisiert man das mit dem Partner/ den Kindern?
- Aktuelle Konflikte durch die familiäre Isolation brauchen ebenfalls Raum: Wo/ wann können „ohne Zuhörer“ besprochen werden?

Sprechstunden/ Erstkontakte

- durch Corona zusätzlich belastet
- für ein Erstgespräch persönliches Gespräch weiterhin zu favorisieren
- ohne persönlichen Eindruck schwierig, eine Bindung aufzubauen

Psychotherapie in Zeiten von Corona-Pandemie

- Angst vor Ansteckung, die Sorge, dass man selbst oder nahestehende Menschen erkranken könnte(n),
- Abgeschnittensein von Familienmitgliedern und Freunden, die ungewohnte Enge und Nähe in Familien durch die häusliche Isolation, Einsamkeit oder Streit durch das enge Zusammensein,
- existenzielle Zukunftsängste, finanzielle Sorgen
- Unsicherheit im Umgang mit vielen alltäglichen Situationen, das Wegfallen vieler Beschäftigungsmöglichkeiten usw.

Psychotherapie in Zeiten von Corona-Pandemie

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist die Situation besonders schwierig:

- Verstärkung bekannter Symptome wie Ängste, Niedergeschlagenheit, Panik, Zwänge oder Aggressionen durch die momentane Situation
- viele Möglichkeiten des sozialen Kontakts, der sozialen Unterstützung, aber auch gewohnte professionelle Hilfsangebote entfallen, weil kein direkter Kontakt mehr möglich ist
- ABER: Schaffung neuer, zusätzlicher Hilfsangebote per Telefon oder Online

Störungsübergreifende Instruktionen und Hilfestellungen in der aktuellen Pandemie-Situation I

- Regelmäßigen Tagesrhythmus beibehalten. Weiterhin regelmäßig aufstehen, essen, arbeiten, lernen und schlafen - Struktur schaffen
- Soziale Kontakte per Internet, Video-Chat oder Telefon pflegen. Verbundensein mit anderen, um Halt zu schaffen, Erfahrungen auszutauschen, sich emotional zu unterstützen. Auch über positive Dinge sprechen
- Bewegung an der frischen Luft
- Gefühlen Raum geben (Gefühle ansprechen, sie aufschreiben, kreativ ausdrücken –Musik, Malen)
- Gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßiger Schlaf
- Positiver Tagesrückblick
- Irgendwann wird diese Situation vorüber sein - Pläne für die Zeit nach der Krise machen

Störungsübergreifende Instruktionen und Hilfestellungen in der aktuellen Pandemie-Situation II

- Stärken fokussieren, die helfen können, gut durch die Zeit der Krise zu kommen –besondere Fähigkeiten und Ressourcen, positive Erfahrungen aus der Vorgeschichte, wie Probleme und Herausforderungen erfolgreich gemeistert wurden
- Sinn der aktuellen Regelungen zu häuslicher Isolation, Abstandhalten und Hygiene vergegenwärtigen für leichtere Umsetzung
- Balance zwischen Zusammensein und Alleinsein schaffen
- Informationen zur Corona-Pandemie begrenzen
- Grübelstopp, Achtsamkeit, Aufmerksamkeitslenkung, Entspannung

... und am Ende eine Frage der Einstellung





Kontakt

Universitätsmedizin Rostock

Klinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie

Perioperative Intensivstation (PIT)

Dr. rer. hum. Anke Hierundar

Psychologische Psychotherapeutin

