

# Ein Ort für Unterstützung

Daniel Cano



*«Ich bin ein 22-jähriger Bachelor-Absolvent und sollte im Herbst meinen Master anfangen. Seit bald zwei Monaten bin ich mit meinen Eltern in Quarantäne. Ich verliere den Verstand. [...] In letzter Zeit zieht mich das alles so runter. All diese Nachrichten über Leute, die nie ein Fieber bekommen und dann sterben [...]. Eigentlich könnte ich auch einfach sterben. Ich kann nicht damit leben, möglicherweise meine Eltern anzustecken. Und wenn es wirklich so schlimm ist, ist es dann nicht unausweichlich, dass ich krank werde? Warum sollte ich mehr Schulden für meine Ausbildung anhäufen, wenn keiner weiss, wie lange das noch geht, ob ich je einen Job kriege, die Miete bezahlen kann, einen Partner finde?» (Quelle: Reddit)*

Das ist einer von hunderten Posts in einem englischsprachigen Forum auf Reddit (reddit.com). Das Forum heisst «A place to come for support», ein Ort für Unterstützung, und bietet während der Corona-Krise eine Plattform, auf der sich Menschen über ihre Ängste und Sorgen austauschen können. Davon gibt es derzeit besonders viele. Ungewissheit, Existenzängste und fehlende menschliche Nähe belasten die Psyche. Vor allem Letzteres sei schwierig, weil es dafür keine Abhilfe gibt, berichtet Veronica Defièbre, Vizepräsidentin der Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, im Interview: «Was aber nach meiner Beobachtung den meisten Menschen sehr zu schaffen macht, ist die lange Dauer des körperlichen Kontaktverbots, wenn sie alleine leben, und die Ungewissheit, wann sie sich wieder mit anderen treffen und diese berühren dürfen – und sei es nur mit einem Händedruck oder einer kurzen Umarmung.» Das Homeoffice und die Familie unter einen Hut zu bringen, gehört ebenfalls zu den aktuellen Herausforderungen. Einige dieser Herausforderungen sind für Menschen mit psychischen Erkrankungen auch abseits der Pandemie tägliche Realität.

## Angst vor der Unwissenheit

*«Ich höre, dass die meisten Leute möglicherweise zur Normalität zurückkehren können, während sich Risikogruppen weiterhin isolieren sollten. Als Angehöriger einer Risikogruppe deprimiert mich das extrem. Dieser Lockdown war nie einfach, aber immerhin sassen wir bis jetzt alle im selben Boot. Der Gedanke, dass andere in ihr altes Leben zurückkehren, während ich in Isolation feststecke, lässt mich immer weiter in die Depression abrutschen.» (Quelle: Reddit)*

Defièbre erklärt: «Menschen mit psychischen Erkrankungen kommen häufig mit der Situation, sehr auf sich gestellt zu sein, schlecht zurecht. Sie können ihre Gedanken nicht mehr richtig sortieren, konzentrieren sich auf ihre psychischen Probleme und drehen sich dann oftmals im Kreis.» Die Isolation könne solche Symptome durchaus verstärken. Dass die Zahl an Menschen mit psychischen Krankheiten nach der Pandemie angestiegen sein wird, sei ebenfalls denkbar. Dies hänge jedoch von mehreren Faktoren ab: Wann genau kehren wir zum Zustand «vor Corona» zurück? Wird es weitere Ansteckungswellen geben? Vor allem die Fähigkeit der Wirtschaft, die Krise wegzustecken, ist ausschlaggebend. Menschen, die nun ihre Unternehmungen schliessen müssen oder ihre Anstellungen verlieren, werden psychisch darunter leiden. Sorgen macht sich Defièbre über Opfer von häuslichen Übergriffen: «Wenn es tatsächlich zu einem Anstieg der Gewalt und sexuellen Übergriffe in Familien kommt, wie Statistiken aus Deutschland zu zeigen scheinen, dann werden daraus sicher Langzeitschäden entstehen, die jahrelange Therapien und Klinikaufenthalte mit sich bringen werden.» Wie schnell die Betroffenen diese Krise überwinden können, hänge von vielen Faktoren ab – nicht zuletzt aber von den psychischen Coping-Fähigkeiten und davon, wie gut Betroffene psychotherapeutisch begleitet würden, so Defièbre: «Es kann auch sein, dass unser Selbstverständnis und unser Gefühl, alles im Griff zu haben, durch diese Pandemie nachhaltig verändert und geschwächt werden.»

## Therapie ist nicht gleich Therapie

Schwierig ist auch die Beurteilung der verfügbaren Ressourcen, um diesen Menschen zu helfen. Defièbre meint: «Rein statistisch gesehen heisst es immer, es gäbe zumindest in den Ballungszentren genügend PsychotherapeutInnen. Aber meine Erfahrung ist, dass PatientInnen auch in Städten wie Zürich häufig mehrere Monate auf einen Therapieplatz warten müssen. Ich kenne viele KollegInnen, die phasenweise gar keine neuen PatientInnen mehr aufnehmen. Ich denke also nicht, dass wir genügend TherapeutInnen haben, wenn jetzt auch noch die Nachfrage ansteigt.» Psychotherapeutin Susanne Heule sieht das Problem an einem anderen Ort. Im Interview sagt sie: «TherapeutInnen gäbe es wohl genug, wenn endlich psychologische Psychotherapie gleich-

behandelt würde wie die ärztliche und damit über die Grundversicherung abrechenbar wäre. Es geht also darum, ob es genügend für die PatientInnen *finanzierbare* Therapieplätze gibt.» Damit spricht sie einen langjährigen Streitpunkt an, denn die Leistungen von PsychotherapeutInnen können nur über die Krankenkasse abgerechnet werden, wenn sie bei einem Psychiater/einer Psychiaterin angestellt sind. Diese Ungleichheit zeigt sich auch an anderer Stelle: Neu können PsychotherapeutInnen – zumindest während der aktuellen Krise – bis zu 360 statt vormals 240 Minuten telefonische Therapie pro Halbjahr abrechnen. Bei PsychiaterInnen gibt es keine solche Begrenzung.<sup>1</sup>

Die Corona-Krise dürfte laut Defièvre derweil nicht zum Durchbruch von digitalen Therapiemethoden führen. Für ältere PatientInnen könne die technische Hürde zu gross sein und viele PatientInnen würden das geschützte Therapiezimmer der eigenen Wohnung vorziehen, erklärt sie. Auch für sie als Therapeutin sei der persönliche Kontakt hilfreich: «Gefühlsschwingungen lassen sich über Video nicht so aufnehmen, wie wenn mir ein Patient/eine Patientin in der Praxis gegenüber sitzt.» Defièvre sieht aber neben Hindernissen auch Chancen: «Es ist eine gute Möglichkeit, den PatientInnen, die zum Beispiel aus Krankheitsgründen nicht in die Praxis kommen können, trotzdem Therapietermine anbieten zu können, bei denen sie den Therapeuten/die Therapeutin sprechen und sehen können. Aber die Datensicherheit und die Übertragungsqualität müssen noch weiter verbessert werden.»

Und wie sieht es mit dem zu Beginn erwähnten Austausch in Internetforen aus? «Für mich ist dieser Umgang nicht viel anders als eine Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Leitung. So etwas gibt es schon lange und wird von den Beteiligten meistens als sehr hilfreich erlebt», hält Defièvre fest.

*«Ich habe dieselben Gedanken und Gefühle wie ihr. Ich bin durch eine mehrtägige Depressionsphase gegangen, dann hatte ich wieder ein paar gute Tage und dann wollte ich wieder einfach aufgeben. Die Wahrheit ist, wir stecken alle gemeinsam in dieser*

*Sache, manche haben es besser, manche schlechter. Aber eure Gefühle sind berechtigt. [...] Es wird wieder Dinge geben, auf die wir uns freuen können, auch wenn es nicht so scheint. Es tut mir leid, dass ihr euch so fühlt, aber ich hoffe, es hilft zu wissen, dass ihr nicht allein damit seid.» (Quelle: Reddit)*

## Expertengespräche

Interview via Mail (3. Mai 2020) mit Veronica Defièvre, Vizepräsidentin Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Leiterin Schweizer Charta-Konferenz, eidg. anerk. Psychotherapeutin.

Interview via Mail (2. Mai 2020) mit Susanne Heule, eidg. anerk. Psychotherapeutin, Integrative Naturtherapeutin.

**Daniel Cano ist Multimedia-Production-Student an der FH Graubünden. Neben seiner Arbeit als Videoproducer ist er verantwortlich für die Produktion der Webserie *Schuldig*. Privat beschäftigt er sich gerne mit der Schnittstelle zwischen Gesellschaft und Technologie sowie deren Chancen und Risiken.**



<sup>1</sup> Quelle: Faktenblatt des BAG zur Kostenübernahme für ambulante Leistungen auf räumliche Distanz während der COVID-19-Pandemie vom 2. April 2020.