

Seele im Lockdown

» Home-Schooling, Home-Office und Isolation in Corona-Zeiten bedeuten für viele Stress und Einsamkeit. Dr. Björn Nolting, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Esslingen, erklärt, wie die Pandemie sich auf unsere Psyche auswirkt und wie wir uns schützen können.



„Psychische Erkrankungen gehörten schon vor der Pandemie weltweit zu den häufigsten Leiden. Und jetzt kommt Covid noch oben drauf“, sagt Dr. Björn Nolting, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Esslingen. „Es gibt psychische Krankheiten, die durch Covid selbst ausgelöst werden. Fast schwerwiegender sind aber die, die als Folge der Quarantänemaßnahmen auftreten.“ Über zwei Jahre Home-Office und Home-Schooling haben soziale Isolation und Einsamkeit befördert. Viele quälen zudem finanzielle Sorgen, Existenzängste und die Furcht vor den Schrecken des Ukraine-Krieges.

Corona bedeutet Kontrollverlust

Menschen haben grundsätzlich ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle. „Die Pandemie kann man unter die Überschrift ‚Kontrollverlust‘ stellen: Wenn wir uns hilflos fühlen, macht uns das Stress. Dieser kann zu sozialem Rückzug und psychischen Erkrankungen führen“, erklärt Dr. Nolting. Ängste vor Krieg und Klimakatastrophen verstärken das Gefühl von Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Wer psychisch vorbelastet ist, ist besonders gefährdet. Eine Studie mit mehr als 200 Ländern weltweit aus dem Jahr 2021 zeigt, dass Depressionen und Angststörungen während der Pandemie um 25 Prozent zugenommen haben, vor allem bei Jüngeren und Frauen.

Junge Menschen besonders betroffen

„Die Jugend ist in dieser Zeit ‚lost‘, verloren“, so Dr. Nolting. „Viele haben Zukunftsangst. Es gibt vermehrt Schulverweigerer. Selbst die Jüngsten schaffen es teils nicht, nach dem Lockdown die Hürde zurück in die Schule zu nehmen. Wir Menschen sind soziale Wesen. Isolation tut uns nicht gut. In der ersten Welle sagte ein junger Patient mit Depressionen zu mir: Jetzt wollte ich endlich wieder Fußball spielen, aber der Lockdown schreibt mir vor, mich zurückzuziehen und zuhause zu bleiben. Es ist wie eine Abwärtsspirale.“

Der Anteil der Kinder mit psychischen Auffälligkeiten ist während der Corona-Pandemie gestiegen. Auch psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme und Reizbarkeit haben deutlich zugenommen. „Wir behandeln Jugendliche ab 14 Jahren, die Nachfrage in der Tagesklinik und auf Station ist stark erhöht“, berichtet Dr. Nolting. „Immer mehr leiden unter Essstörungen: nicht nur unter Magersucht, sondern auch unter krankhaftem Übergewicht, also Adipositas.“

„Alarmierend: 25 Prozent mehr Depressionen und Angststörungen bei Jüngeren und Frauen.“



» Dr. Björn Nolting

Problem: Trennung von Schule und Freizeit

Natürlich ist es ungesund, dass die Kinder für den Schulunterricht viele Stunden am Tag vor Bildschirmen verbringen mussten: „Die Grenzen zwischen Hausaufgaben, Snapchat, Instagram und WhatsApp sind fließend. Viele vernachlässigen Schlaf, Bewegung und eine vernünftige Ernährung. Es kommt zu Vitamin-D-Mangel und es schädigt die Augen, wenn man zu lange im dunklen Zimmer sitzt“, stellt Dr. Nolting fest. „So kann sich eine Computerspielsucht entwickeln. Aber nicht jeder ist gleich süchtig“, beschwichtigt er. „Auch die soziale Ungleichheit verschärft sich: Wer ein Haus mit Garten hat, hat ganz andere Möglichkeiten als zum Beispiel eine fünfköpfige Familie in einer Sozialwohnung ohne Balkon. Besonders schwer haben es Alleinerziehende, die kaum mehr Zeit für sich haben.“

Was Eltern tun können

„Nutzen Sie Ihre Familie als Kraftquelle, als Ressource, um die Belastung der psychischen Gesundheit ihrer Kinder so klein wie möglich zu halten“, rät Dr. Nolting. „Versuchen Sie, einen Ausgleich zu schaffen für fehlende Entwicklungsräume wie Kinderturnen oder Chor, für die verminderten Sozialkontakte und das ausgefallene gemeinsame Lernen.“ Es geht darum, die Vorteile des mobilen Arbeitens zu sehen: mehr für die Kinder da sein zu können in kurzen, verabredeten Pausen oder die Zeit, die man zuvor auf dem Arbeitsweg im Stau verloren hat, bewusst mit den Kindern zu verbringen. „Ihre Haltung kann Vieles verändern: Mehr Lob als Tadel. Kleine Erfolge feiern. Struktur geben. Ver-

nünftig ernähren und bewegen. Klar festgelegte, begrenzte und bewusste PC- und Handynutzung“, so Dr. Nolting. Bei Letzterem sei die soziale Komponente aber nicht zu vergessen. Wichtig sei, mit den Kindern darüber im Austausch zu bleiben und Vorbild zu sein: also nicht beim Abendessen selbst laufend aufs Handy zu schielen.

Posttraumatische Belastungsstörungen

Dr. Nolting betreut auch Patienten mit Angststörungen oder posttraumatischem Belastungssyndrom (PTBS) nach schweren Verläufen einer Corona-Infektion. Von einem PTBS spricht man, wenn die Psyche auf ein extrem belastendes oder bedrohliches Ereignis reagiert. Manche quälen zum Beispiel immer wiederkehrende Erinnerungen und Bilder. Oft gibt es bei Patienten Trigger wie Blaulicht, Martinshorn oder die Angst ins Krankenhaus zu gehen. „Die Erfahrungen der letzten Monate haben gezeigt, dass viele Patienten aus Angst vor Ansteckung nicht mehr ins Krankenhaus gehen und dadurch zum Beispiel Herzinfarkte oder Krebsbehandlungen verschleppen.“

PTBS kann nicht nur nach einer Corona-Infektion auftreten. Auch bis zu 15 Prozent aller, die eine andere schwere Erkrankung hinter sich haben, sind betroffen: Eine große Operation, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs. „Daher haben wir im Klinikum Esslingen extra einen psychosomatischen Konsiliardienst eingerichtet: Wenn die Stationen Unterstützung anfordern, führen wir noch in der Klinik Gespräche mit Patienten und leiten sie gegebenenfalls in eine Therapie über.“

Supervision und kollegiale Gespräche

Menschen, die im Gesundheitswesen zum Beispiel auf Intensivstationen oder in Altersheimen arbeiten, sind durch die Pandemie stark psychisch belastet. „Stoßen Pflegekräfte und Ärzte an ihre Grenzen, bieten wir eine Supervision und kollegiale Gespräche an“, berichtet Dr. Nolting. „Ohne Akte und unter Schweigepflicht können die Kollegen zu uns kommen und über ihre Schwierigkeiten sprechen. Wir helfen mit Interventionen und Präventionsmaßnahmen weiter.“ *ast*

Was tun, wenn Corona, Krieg und andere Krisen die Psyche belasten

- › Tagesstruktur aufrecht erhalten
- › Bewegung und Sport
- › Bewusstes Wahrnehmen der Natur
- › Pflegen sozialer Kontakte, auch über Handy und PC
- › Gesunde Ernährung
- › Vermeiden von Alkohol
- › Rückbesinnung auf eigene Fähigkeiten und Ressourcen

Auch der Hausarzt kann weiterhelfen und gegebenenfalls an psychosomatische Ärzte, Psychotherapeuten oder Psychiater vermitteln.

» Kontakt

Klinikum Esslingen
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Dr. Björn Nolting, Chefarzt
Telefon 0711 3103-3101
psychosomatik@klinikum-esslingen.de