

Die Pandemie hat eine Pause eingelegt, die Inzidenzahlen sind niedrig und viele Menschen nehmen ihre alten Gewohnheiten Stück für Stück wieder auf. Dass die Coronakrise aber noch länger nachwirkt, merkt man zum Beispiel auch in der psychosomatischen Vitos Klinik in Bad Homburg, wo das Team um Klinikdirektor Dr. Thorsten Bracher sich um Menschen kümmert, die an Körper und Seele Schaden genommen haben. Im Interview erklärt Dr. Bracher, mit welchen psychischen Auswirkungen viele Menschen noch immer kämpfen und wie man diese behandeln kann.

Herr Dr. Bracher, die Vitos Klinik für Psychosomatik Bad Homburg hat mitten in der Pandemie – im Februar 2021 eröffnet – haben Sie das zu spüren bekommen?

Ja natürlich, es war kein „normaler“ Start in den Klinikalltag. Wir haben die Pandemie in vielerlei Hinsicht zu spüren bekommen. Es fing schon damit an, dass sich der Bau coronabedingt um mehrere Monate verzögert hat, so dass wir später eröffnen konnten als geplant.

Viele Menschen wiederum haben es in der Zeit des Lockdowns vermieden, ins Krankenhaus zu gehen, wenn es irgendwie ging, aus Sorge sich zu infizieren oder auch weil sie bestimmte Einschränkungen wie Besuchsverbote nicht hinnehmen wollten. Auch Patienten, die normalerweise tagesklinisch behandelt werden, konnten wir in dieser Zeit kein Angebot machen. Man kann sich vorstellen, dass dies bei vielen den Leidensdruck massiv erhöht hat und bei manchen auch zu einer Verschlechterung der Symptome und des Krankheitsbildes geführt hat. Viele sind in der Zeit unterversorgt geblieben.

Durch die Entspannung der Corona-Lage sind in der Klinik wieder Lockerungen möglich geworden, so dass wir unseren Patientinnen und Patienten wieder nahezu das komplette Therapieprogramm anbieten können. Nur mit der tagesklinischen Behandlung wollen wir sicherheitshalber noch bis zum Ende der Urlaubszeit abwarten und dann entscheiden.

Sehen Sie häufig Patienten, die mit einer Erkrankung zu Ihnen kommen, die direkt oder indirekt mit der Pandemie zu tun hat?

Ja, gerade in den letzten Monaten war das auffällig. Wenn man die Anamnese erhebt, wird häufig klar, dass psychosomatische Symptome wie depressive Verstimmungen, Angststörungen, aber auch Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen in einem Zusammenhang mit Corona stehen. Seien es die isoliert im Homeoffice arbeitenden Eltern, die über eine lange Zeit ihre Kinder nebenbei betreuen mussten und täglich weit über ihre Belastungsgrenze gegangen sind. Oder alleinlebende Menschen, die vereinsamen, weil ihr einziger sozialer Kontakt über lange Zeit der Einkauf im Supermarkt war. Auch jüngere Menschen sind betroffen. Zu uns kommen auch Abiturienten oder Studenten, die ohne jegliche gewohnte Struktur in ein psychisches Loch gefallen sind, aus dem sie nicht mehr alleine herausfinden. Das sind nur einige Beispiele, die klar machen: Die Folgeerscheinungen dieser extremen Zeit bekommen wir jetzt zu spüren.

Sind spezielle psychische Krankheitsbilder durch Corona entstanden und wenn ja, wie werden diese bei Ihnen behandelt?

Spezielle Krankheitsbilder sehen wir bisher nicht – die üblichen sind nur häufiger geworden. Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen haben definitiv zugenommen, sowohl in der

Häufigkeit als auch der Intensität. Auch Suchterkrankungen sind wohl massiv angestiegen; diese werden aber schwerpunktmäßig in psychiatrischen Kliniken oder Sucht-Fachkliniken behandelt.

Die Behandlung in unserer Klinik umfasst verschiedene psychotherapeutische Verfahren wie die Einzel- und Gruppenpsychotherapie sowie spezielle Angebote für bestimmte Krankheitsbilder, wie z.B. die Angststörungen. Hinzu kommen körper- und bewegungsorientierte Therapien sowie kreativtherapeutische Angebote wie Kunsttherapie oder Musiktherapie. Gegebenenfalls bieten wir unterstützend auch eine medikamentöse Behandlung an.

Gibt es typische psychosomatische Symptome auch bei Long Covid Patienten?

Typisch für eine Long Covid Erkrankung scheint das Fatigue Syndrom zu sein, welches mit einer extremen Erschöpfung und Ermüdung einhergeht. Diese Erschöpfung geht häufig in eine depressive Verstimmung über – wenn diese anhaltend ist, kann auch eine stationäre Aufnahme sinnvoll sein. Dann sehen wir diese Patienten und können mit den Mitteln der Psychosomatischen Medizin behandeln.

Es gibt auch Patienten, die als Folge einer selbst durchgemachten Coronaerkrankung oder der eines nahen Angehörigen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zeigen. Vor allem, wenn die Erkrankung sehr schwerwiegend war oder die Angehörigen verstorben sind, kann das nachhaltige psychische Folgen haben, die behandlungsbedürftig sind.

Wir finde ich heraus, ob meine somatischen Beschwerden eventuell einen psychosomatischen Hintergrund haben?

Bei somatischen Beschwerden muss natürlich eine körperliche Erkrankung als Ursache ausgeschlossen werden. Deshalb sollte die erste Anlaufstelle dafür der Hausarzt/ die Hausärztin oder eine entsprechende Fachärztin/ ein Facharzt sein. Wenn klar ist, dass es keine ausschließlich körperlichen Ursachen für Ihre Beschwerden gibt, ist eine Fachfrau oder ein Fachmann für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie oder Psychotherapie die richtige Anlaufstelle für Sie.

Bei welchen körperlichen Beschwerden gibt es oft einen Zusammenhang mit der psychischen Verfassung?

Typische körperliche Beschwerden, die einen psychosomatischen Hintergrund haben können sind zum Beispiel Schmerzen – oft Kopf- oder Rückenschmerzen - Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Durchfall, Schwindel oder auch Herz- Kreislaufsymptome wie Herzstolpern, Herzsrasen oder Beklemmungsgefühle. Für all diese gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten in der Psychosomatik.

Die Pandemie hat wahrscheinlich jeden/jede von uns in irgendeiner Art und Weise auch psychisch getroffen – ab wann sollte ich mich an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden und was kann ich selber für mich tun, um in herausfordernden Zeiten mental gesund zu bleiben?

Eine Faustregel besagt, dass man sich an einen Facharzt/ eine Fachärztin für Psychosomatische Medizin, für Psychiatrie oder an eine/einen Psychologische Psychotherapeutin/Psychotherapeuten wenden soll, wenn Symptome wie außergewöhnliche

Niedergeschlagenheit, erhebliche Schlafstörungen, Ängste oder innere Unruhe nach vier Wochen nicht von selbst besser werden oder sich akut verschlechtern.

Wichtig ist natürlich auch die Selbstfürsorge. Sorgen Sie für einen positiven Ausgleich, wenn die Umstände schwieriger werden. Alles das, was Sie gerne machen, sollte auch einen Platz in ihrem Wochenplan einnehmen. Es lohnt sich, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Auch der positive Effekt, den gesunde Ernährung auf unser psychisches Wohlbefinden hat, sollte nicht unterschätzt werden.

Welche Möglichkeiten habe ich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen, wenn ich das Gefühl habe, ein Klinikaufenthalt ist das richtige für mich?

Bei psychischer Belastung sollten Sie sich zunächst an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt, eine niedergelassene Fachärztin oder einen Facharzt oder eine Psychotherapeutin/ einen Psychotherapeuten wenden. Wenn dies terminlich oder wegen einer akuten Symptomatik nicht möglich ist und dringender Interventionsbedarf besteht, können Sie sich direkt an die Klinik wenden. Unser Aufnahmeservice kann dann zeitnah einen Termin für ein ambulantes Gespräch vereinbaren.

Eine letzte Frage: Wie schätzen Sie es ein: Gehen wir alle problemlos wieder in den Vor-Coronazustand über, wenn die Pandemie vorbei ist, oder werden bestimmte Gewohnheiten, Ängste, Gefühlszustände länger bleiben?

Das ist eine spannende Frage. Ich würde prognostizieren, dass die Folgen der Pandemie noch lange spürbar bleiben. Ich glaube, dass viele Menschen misstrauischer geworden sind und weiterhin Rückzugstendenzen haben werden. Es ist eine tiefgreifende globale Verunsicherung entstanden, die noch lange bleiben wird. Vielen fällt es schwer, den alten Rhythmus wieder aufzunehmen – das fängt im Kleinen an, wenn man plötzlich wieder ins Büro kommen muss und nicht mehr allein im Homeoffice arbeitet.

Wenn Menschen tiefgreifend verunsichert sind, entwickeln sie häufig Störungen in Richtung Depressionen, Anpassungsstörungen und Ängste. Das alles sind Folgen, die uns noch längere Zeit beschäftigen werden. Und man darf nicht vergessen: in Deutschland sind bis dato mehr als 90 000 Menschen an Covid 19 gestorben, 3,5 Millionen waren erkrankt. Sehr viele haben also persönliche – teils existentielle und intensive - Erfahrungen mit dieser Krankheit gemacht. Das hinterlässt Spuren – auch in der Seele.

Über die Vitos Klinik für Psychosomatik Bad Homburg

Wenn ohne nachweisbare körperliche Erkrankung Beschwerden auftreten, kann die Ursache dafür in der Psyche liegen. Umgekehrt werden viele psychische Erkrankungen von belastenden körperlichen Symptomen begleitet. In der Vitos Klinik für Psychosomatik Bad Homburg kümmern wir uns um genau diese Patientinnen und Patienten. Die in 2021 neu eröffnete Klinik verfügt über zwölf modern ausgestattete Doppelzimmer und über sechs integrierte teilstationäre (tagesklinische) Plätze. Auf Wunsch kann der Klinikaufenthalt auch um verschiedene Wahlleistungen wie bspw. ein komfortables Einzelzimmer erweitert werden. Trägerin der Klinik ist die Vitos Hochtaunus gGmbH, mit Sitz in Friedrichsdorf.

