

Wenn das Virus die Psyche infiziert

Ängste. Die Corona-Krise befeuert psychische Probleme. Bei der Versorgung seelisch Leidender gibt es jetzt Handlungsbedarf, warnen Experten

VON MARLENE PATSALIDIS

Dass Marie (Name geändert) eine Psychotherapie machen will, stand schon vor Corona fest. Die 27-Jährige kämpft seit ihrer Jugend mit depressiven Episoden. „Vergangenen Winter habe ich gemerkt, dass ich es allein einfach nicht mehr schaffe“, erzählt sie über ihre jüngste Krise. Kurz vor dem Lockdown kontaktierte Marie 25 Psychotherapeutinnen, die eine kassenfinanzierte Behandlung anbieten. Sie wurde getröstet. „Kein Platz frei“ – „frühestens in sechs Monaten“, hieß es.

Barbara Haid arbeitet seit zwölf Jahren als Psychotherapeutin. Menschen mit psychischen Erkrankungen hätten die Pandemie unterschiedlich bewältigt. „Vor allem für Jugendliche und junge Erwachsene waren die massiven Einschränkungen des sozialen Lebens schwer zu verkraften. Sie fühlten sich ihrer Autonomie und Freiheit beraubt.“ Auch bei etlichen älteren Betroffenen kam es zu einer Verschlechterung der Symptome.

Mangelversorgung

Die Entwicklungen lassen die Debatte um die Versorgung der 1,2 Millionen psychisch kranken Menschen aufflammen. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie, fordert „eine nachhaltige Finanzierung von ausreichend Psychotherapieplätzen“. Kapazitäten, sprich ausgebildete Psychotherapeuten, gebe es genug. Für Betroffene

stehen dennoch bundesweit nur 80.000 vollfinanzierte Kassenplätze zur Verfügung. Wer keinen ergattert, muss lange warten oder wegen der geringen Zuschüsse tief in die Tasche greifen. „Diese Mangelversorgung wird die Corona-Krise zu einer psychischen Krise machen“, warnt Stippl. Ähnliche Töne schlägt Beate Wimmer-Puchinger, Präsidentin des Bundesverbandes der PsychologInnen, an. Corona sei auch ein „psychischer Virus“. Eine gesunde Psyche sei „kein Luxusgut und psychische Betreuung darf nicht länger wie ein Stiefkind der Gesundheitsversorgung behandelt werden“. Sie fordert eine Kas-senvergütung für Beratung durch Psychologen, die derzeit selbst bezahlt werden muss (zählt nicht zur Psychotherapie).

Als Mitte März der Lockdown begann, besserte sich Maries Zustand unerwartet: „Wenn ich etwas kann, dann Social Distancing“, sagt sie mit einem Augenzwinkern. „Ich dachte, ich halte das ewig durch.“ Das heilsame Aufatmen war nicht von Dauer. Wenig später kam die Depression mit voller Wucht zurück. „Die Ängste krochen wieder hoch, ich konnte kaum aufhören zu weinen, kam nicht aus dem Bett“, erinnert sich Marie. Sie über die Pandemie am Laufenden zu halten, wurde zur Tortur: „Der Weltschmerz, das Selbstmitleid und die Schuldgefühle haben mich überfordert.“ Mit der Erleichterung über die Isolation ist Marie

nicht allein: Allen voran Menschen mit Depressionen und Angststörungen hätten den Rückzug zunächst als entlastend erlebt, sagt Haid. Bei den meisten fiel die Abschottung später negativ ins Gewicht.

Auch psychisch stabile Menschen wurden durchgerüttelt. Fehlende soziale Kontakte, berufliche Überlastung auf der einen und Existenzängste auf der anderen Seite befeuerten innere Unruhe und Ängste. „Aber auch Frust und Ärger“, sagt Haid. Ihre Beobachtungen finden in Studien Widerhall. Eine Erhebung der Donau-Universität Krems bildet ab, dass depressive Symptome von etwa 4 Prozent auf über 20 Prozent und Angst-



symptome von 5 Prozent auf 19 Prozent angestiegen sind. Zudem leiden rund 16 Prozent unter Schlafstörungen. „Inwiefern solche Zustände bleiben, hängt davon ab, wie gut wir Betroffene jetzt auffangen“, sagt Wimmer-Puchinger-

Mehr Geld

Die Appelle an die Politik haben Gehör gefunden. Die Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen hat die Zuschüsse für Psychotherapie mit April verdoppelt (auf 40 Euro pro Einheit) und zieht mit der Beamtenversicherung gleich. Im Juni wollen die Arbeitnehmervertreter der Österreichischen Gesundheitskasse ein Kontingent von

Hilfe in Krisen

Erstberatung des VÖPP

Die Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen bietet unter www.voep.at schnelle Hilfe, rasche Terminvereinbarung

Telefonseelsorge

Unter 142 ist der Notrufdienst rund um die Uhr erreichbar

Rat auf Draht

Auch Rat auf Draht ist unter 147 24 Stunden für Betroffene da

Helpline des BÖP

Der Bundesverband Österreichischer PsychologInnen ist von Mo. bis So. (9 bis 20 Uhr) unter 01/504 8000 erreichbar

20.000 zusätzlichen Plätzen schaffen, auch die Zuschüsse sollen angehoben werden. Davon würden auch Arbeitgeber profitieren. Denn wer seelisch leidet, fällt am Arbeitsplatz im Schnitt fast 35 Tage aus. Stippl geht davon aus, dass das Ausmaß der psychischen Folgen der Krise erst im Herbst erkennbar sein wird. Er rechnet damit, dass der Psychotherapie-Bedarf massiv ansteigen wird.

Marie hat inzwischen eine Therapeutin gefunden. Nach einem telefonischen Erstgespräch fand kürzlich ein Kennenlernen in der Praxis statt: „Sie konnte mir einen vollfinanzierten Platz zusichern. Jetzt kann es bergauf gehen.“