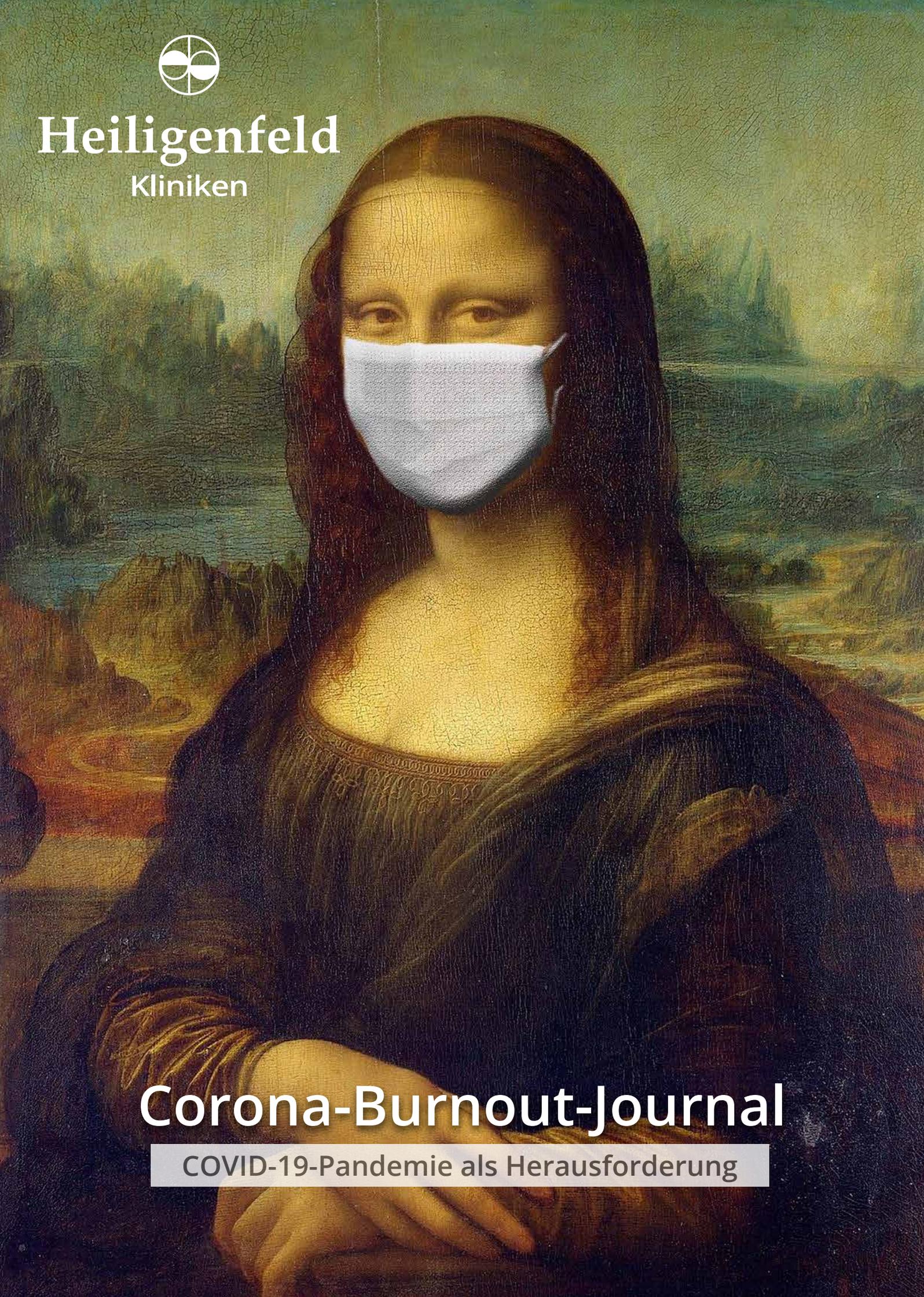




Heiligenfeld
Kliniken



Corona-Burnout-Journal

COVID-19-Pandemie als Herausforderung

Am 31. Dezember 2019 wurde die WHO über Fälle von Lungenentzündung mit unbekannter Ursache in der chinesischen Stadt Wuhan informiert. Daraufhin identifizierten die chinesischen Behörden am 7. Januar 2020 als Ursache ein neuartiges Coronavirus. Am 30. Januar 2020 erklärte Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, den Ausbruch des neuartigen Coronavirus zu einer gesundheitlichen Notlage von internationaler Tragweite - der höchsten Warnstufe der WHO. Zu diesem Zeitpunkt wurden in 18 Ländern außerhalb Chinas 98 Fälle und keine Todesfälle verzeichnet.

Aufgrund der rapiden Zunahme der Fallzahlen außerhalb Chinas erklärte der WHO-Generaldirektor am 11. März 2020 den Ausbruch offiziell zu einer Pandemie. Bis zu diesem Zeitpunkt waren mehr als 118 000 Fälle aus 114 Ländern und insgesamt 4291 Todesfälle gemeldet worden. Bereits Ende Januar 2020 brachte eine Geschäftsreisende das neue Coronavirus

erstmals nach Deutschland. 16 Menschen infizierten sich in der Folge.

Seit Corona ist nichts mehr wie es vorher war. Auch die Kollateralschäden der Covid-19-Bekämpfung auf die Psyche der Menschen sind enorm. Quarantäne, Isolation und Kontaktbeschränkungen haben massive und langfristige Auswirkungen auf die seelische Gesundheit.

Bereits zu Beginn der Corona-Krise waren wir uns bei Heiligenfeld schnell sicher, dass die mit der Pandemie einhergehenden Maßnahmen und ihre Folgen für viele Menschen eine psychische Belastung darstellen würden. Mit diesem **Corona-Burnout-Journal** der Heiligenfeld Kliniken, das Sie nun in Ihren Händen halten, klären wir über die psychischen Folgen der Pandemie auf, geben Ihnen aber auch Tipps zur Selbsthilfe.

Bleiben Sie gesund!
Das Team der Heiligenfeld Kliniken

IMPRESSUM

Das **Corona-Burnout-Journal** ist eine hauseigene Publikation der Heiligenfeld GmbH.

HERAUSGEBER

Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen
Michael Lang, Geschäftsführer
Stephan Greb, Geschäftsführer
Birgit Winzek, Geschäftsführerin
Dr. med. Jörg Ziegler, Ärztlicher Direktor

REDAKTIONSLEITUNG

Kai Fraass, PR-Referent

PRODUKTION

Christoph Lang, Corporate Design

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Dr. med. Joachim Galuska, Gründer der Heiligenfeld GmbH
Dr. med. Hans-Peter Selmaier, Chefarzt Parkklinik Heiligenfeld
Sven Steffes-Holländer, Chefarzt Heiligenfeld Klinik Berlin
Dr. med. Heinz-Josef Beine, Chefarzt Heiligenfeld Klinik Uffenheim
Dr. phil. Petra Kingsbury, Klinikleitende Psychologin der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen
Dr. med. Stephan Kamolz, Chefarzt der Rosengarten Klinik Heiligenfeld
Nelly Orlandini-Hagenhoff, Chefärztin Fachklinik Heiligenfeld
Prof. Dr. med. Thomas Loew, Gastautor, Leiter der Abteilung für Psychosomatische Medizin des Uniklinikums Regensburg
Iris Vollert, Leitung Marketing
Kai Fraass, PR-Referent

René Greiner, Psychologe in der Unternehmenskommunikation
Heike Edelmänn-Lang, Content Creator

LEKTORAT

Iris Vollert, Leitung Marketing
René Greiner, Psychologe in der Unternehmenskommunikation
Heike Edelmänn-Lang, Content Creator

E-MAIL

presse@heiligenfeld.de

INTERNET

www.heiligenfeld.de

FOTOS

Cover: Pixabay; Seite 3: Petra Balling; Seite 4: Freepik (2x), Petra Balling (2x); Seite 6: Adobe Stock; Seite 7: Petra Balling; Seite 8: Adobe Stock; Seite 9: Fotolia; Seite 10: iStock; Seite 11: Petra Balling; Seite 12: Adobe Stock; Seite 13: Petra Balling; Seite 14: iStock; Seite 16: iStock; Seite 17: Petra Balling; Seite 18: Adobe Stock; Seite 19: Adobe Stock, Petra Balling; Seite 20: Adobe Stock; Seite 21: Petra Balling; Seite 22: iStock; Seite 23: Adobe Stock, Petra Balling; Seite 24: Freepik (3x), Petra Balling; Seite 26: Freepik (3x); Seite 27: Loew

DRUCK

WIRmachenDruck GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

ES BLEIBT DIE HOFFNUNG

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Leserinnen und Leser,

seit über einem Jahr ist die Corona-Pandemie das bestimmende Thema – medizinisch und (gesellschafts-) politisch, national und global, beruflich und privat. Seit Monaten müssen wir teils massive und einschneidende Einschränkungen und Veränderungen in unserem gesamten Lebenskontext hinnehmen. Jede und jeder ist in irgendeiner Weise betroffen. Jede und jeder versucht, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Hinter Inzidenzwerten, Handlungsempfehlungen und politischen Entscheidungen stehen viele Einzelschicksale: existentiell bedrohte Familien, erschöpfte Eltern, der Sozialisierung beraubte Kinder, vereinsamte alte Menschen – Menschen aus unserem beruflichen oder privaten Umfeld, aus unserer Familie oder gar wir selbst.

Wie wirken sich die Kontaktbeschränkungen, der wirtschaftliche Lockdown, die wochen- und monatelangen Schulschließungen usw. auf uns Menschen aus? Welche Zunahme an psychischen Belastungen und Erkrankungen erkennen wir bereits in allen Altersstufen – bei Kindern,

bei Jugendlichen und bei Erwachsenen? Mit welchen mittel- und langfristigen Folgen müssen wir möglicherweise rechnen? Verändert das Corona-Virus dauerhaft unser Miteinander?



In den Heiligenfeld Kliniken haben wir frühzeitig versucht, auf die psychosozialen Herausforderungen der Corona-Pandemie mit Unterstützungs- und Therapieangeboten zu reagieren. Uns ist es ein großes Anliegen in dieser Krisenzeit Hilfe anzubieten!

Noch kann niemand sagen, wann dieser uns beherrschende Ausnahmezustand beendet sein wird. Es bleibt die Hoffnung, dass wir alle aus den Erfahrungen der letzten Monate lernen. Wie wichtig ist ein intaktes Beziehungs- und Bindungsnetz für uns Menschen! Wie wichtig ist nicht nur körperliche, sondern auch psychosoziale und emotionale Gesundheit! Jede und jeder Einzelne kann und sollte einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Zukunft wieder menschlicher und menschenwürdiger wird.

Es grüßt Sie herzlich

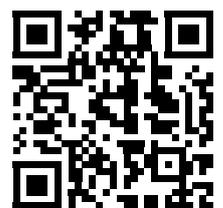
Dr. med. Jörg Ziegler
Ärztlicher Direktor
Heiligenfeld Kliniken

Wir unterstützen Sie!

Sind Sie behandelnde Ärztin, behandelnder Arzt? Dann begleiten wir Sie und Ihre Patient*innen bei der Aufnahme in unsere Heiligenfeld Kliniken.

Über den QR-Code oder die Webadresse unten erhalten Sie die wichtigsten Informationen über unsere Aufnahmemöglichkeiten.

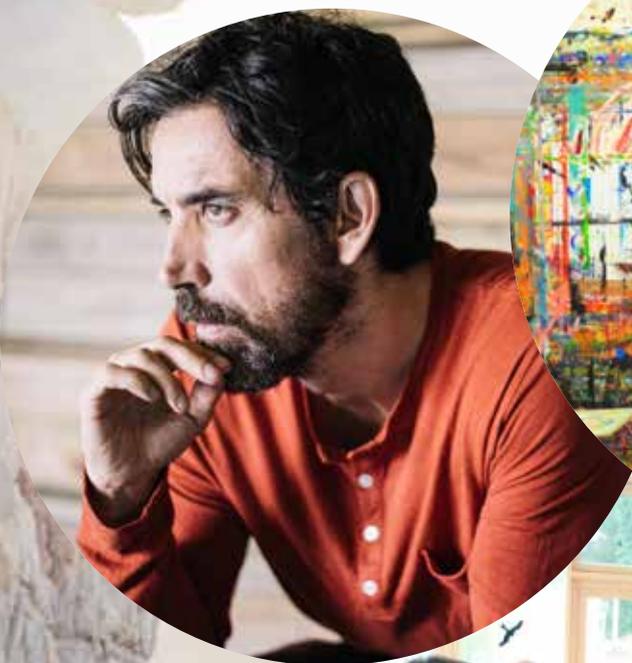
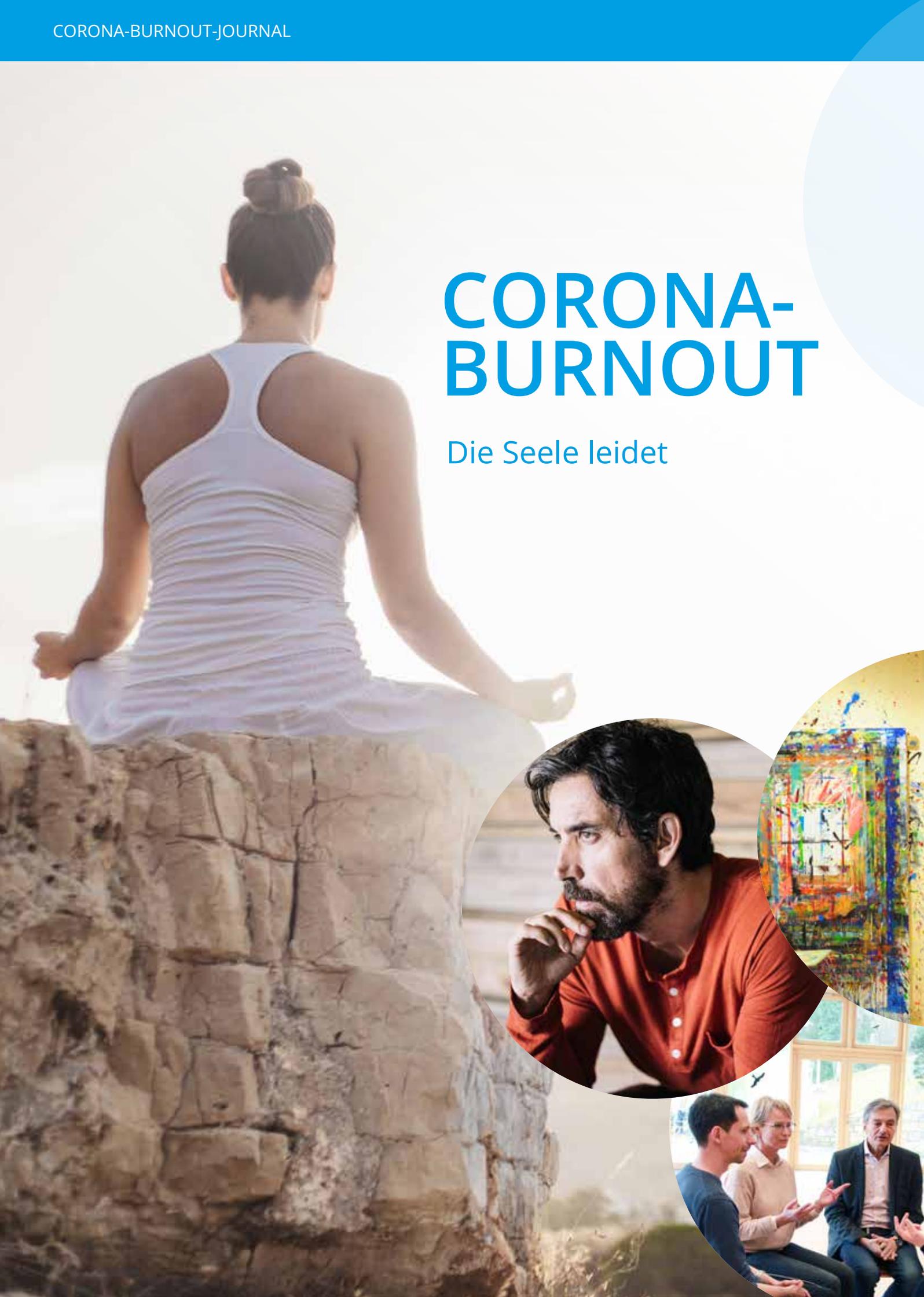
Sie können die Unterlagen unkompliziert anfordern oder Sie nehmen direkt Kontakt mit uns auf: www.heiligenfeld.de/lebenlieben



Weitere Infos unter:
www.heiligenfeld.de/lebenlieben

CORONA-BURNOUT

Die Seele leidet



ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Gerade jetzt – in Zeiten der Corona-Krise – werden viele Gewohnheiten, Überzeugungen und vielleicht sogar Lebenseinstellungen einer harten Prüfung unterzogen. In manchen Fällen stehen Existenzen auf dem Spiel, familiäre Beziehungen werden massiv strapaziert und die allgemeine Unsicherheit bezüglich der weiteren Entwicklung erzeugt anhaltenden Stress. In einer solchen Situation können Angebote der Achtsamkeit und Entspannung helfen, sich zu fokussieren, zur Ruhe zu kommen und vielleicht sogar eine hilfreiche Distanz zu aktuell nicht veränderbaren Umständen zu gewinnen.

Achtsamkeit und Meditation kann bei der Angstbewältigung helfen und gleichzeitig dazu beitragen, das eigene Problemlösungspotenzial zu fördern. Man wird sich seiner Ressourcen wieder bewusster und stärkt seine Selbstwirksamkeit. Manchmal kann eine Krise auch dazu beitragen, einen Wandel einzuleiten,

Veränderungen anzustoßen und das eigene Leben stärker an den persönlichen Bedürfnissen auszurichten. Auch hierbei können Elemente der Achtsamkeitspraxis und Meditation einen wertvollen Beitrag leisten.

Achtsamkeit als Unternehmenskultur

Bereits seit der Gründung der Heiligenfeld Kliniken im Jahr 1990 spielt Achtsamkeit eine besondere Rolle. Sie gilt als ein Kernprinzip des ganzen Unternehmens. Achtsamkeit wird in Teamsitzungen kultiviert und in der Therapie mit verschiedenen Angeboten gezielt geschult.

Eine Besonderheit der Kliniken ist beispielsweise die Möglichkeit, verschiedene Meditationsformen kennenzulernen und zu üben – für Patient*innen und Mitarbeiter*innen. Mehrmals im Jahr finden spezielle Achtsamkeitstage statt, in denen eine Vertiefung des Prinzips der Achtsamkeit erreicht werden kann. Kleine Rituale, Stille sowie Atem- und Körperübungen unterstützen die Achtsamkeit im Berufsalltag. In die Therapie sind unterschiedlichste Elemente zur Entwicklung der Achtsamkeit integriert. ■

Innere Befreiung

Dr. Joachim Galuska, über Achtsamkeit:

„Die Bedeutung der Achtsamkeit für unsere Menschheitsentwicklung beginnen wir gerade erst zu erkennen. Buddha stellte die Achtsamkeit in das Zentrum seiner Lehre und baute darauf seinen Weg zur inneren Befreiung auf. Seitdem der Buddhismus in den westlichen Kulturen wahrgenommen wurde, wurde auch Achtsamkeit aufgegriffen und aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst.“

Achtsamkeits- und Meditationsübungen finden Sie auf unserem Blog: blog.heiligenfeld.de



**Ich liebe meinen Job,
doch ich fürchte
um meine Existenz.**

**Krise da,
Kraft weg!**

www.heiligenfeld.de/lebenlieben


Heiligenfeld
Kliniken

Zitate

„Resilienz ist im Grunde eine psychosoziale Kompetenz, die auf der Fähigkeit basiert, sein eigenes Leben gestalten zu können.“

Dr. Joachim Galuska

„Tägliche Routinen mit ausreichend Ruhe, Schlaf und Erholung, gesunde Mahlzeiten und ausreichend Bewegung sind besonders wichtig, ebenso wie Freiräume für freudvolle Aktivitäten.“

Dr. Hans-Peter Selmaier

CORONA-RESILIENZ GEGEN DIE PANDEMIE-OHNMACHT

Dr. Joachim Galuska, Gründer der Heiligenfeld Kliniken

Burnout-Prozesse sind bekannt. Wie verschlimmert Corona die Situation?

Dr. Galuska: Wir haben seit vielen Jahren die Situation, dass ein Teil der Gesellschaft mit der psychosozialen Belastung überfordert ist. Jetzt kommt auch noch Corona dazu. Das Besondere dieser Pandemie ist, dass sie sehr viel mit Angst zu tun hat: Wir haben Angst vor der Infektion, wir haben Angst vor einer schweren Erkrankung, davor, nicht mehr richtig atmen können, oder sogar zu sterben, falls wir zu einer Risikogruppe gehören. Aber diese Ängste sind nicht nur auf uns selbst gerichtet. Wir haben auch Angst, dass unsere Angehörigen schwer erkranken und

wir möglicherweise unsere Eltern vorzeitig verlieren könnten. Mit all diesen Ängsten müssen wir auf einmal zusätzlich umgehen. Wir haben aber auch noch die Situation, dass die Maßnahmen, die beschlossen wurden, für die Menschen sehr schwer nachvollziehbar sind. Die Regeln ändern sich alle paar Wochen. Ich muss mich also ständig fragen, verhalte ich mich konform oder nicht, bin ich jetzt jemandem zu nahe oder nicht? Dies erzeugt zusätzlichen Stress zu dem, den man sowieso schon hat. Diese Aufmerksamkeitsspannung führt zu einem Dauerbelastungszustand: Man könnte sagen chronischer Stress, den manche Leute auf Dauer nicht verkraften können.

Wie lange werden wir diese Situation überhaupt aushalten können?

Dr. Galuska: Psychisch sind wir schon an der Grenze unserer Belastbarkeit, weil wir bereits seit über einem Jahr mit der Corona-Pandemie zu tun haben. Die Gereiztheit nimmt zu, das Aggressionspotenzial nimmt zu. Wir können nur hoffen, dass ein großer Teil der Bevölkerung damit gut klarkommt. Aber nach allem, was wir wissen, befindet sich momentan mindestens ein Drittel der Bevölkerung in einem Hochspannungszustand und in einem seelischen Überforderungszustand. Insofern haben wir bereits eine Corona-Burnout-Situation, und sie wird noch weiter zunehmen.

Sind alle Menschen gleichermaßen von diesem Burnout-Prozess betroffen?

Dr. Galuska: Ja. Die Voraussetzungen, wie wir individuell damit umgehen, sind jedoch sehr unterschiedlich. Es stellt sich die Frage, ob durch die Corona-Situation in uns etwas aktiviert wird, was von uns bisher unbewusst verdrängt wurde oder in den Hintergrund getreten war. Das heißt also: Wirkt diese Angst wie ein Trigger? Vielleicht bin ich ja in der DDR aufgewachsen, in einem Überwachungsstaat, wo ein gewisses Misstrauen untereinander da war. Und jetzt plötzlich sehe ich viel mehr Polizei, die eben darauf achtet, dass die Regeln eingehalten werden! Das triggert diese alte Geschichte in mir, dass ich mich überwacht und kontrolliert fühle. Wer diese alten Ängste nicht verarbeiten konnte, ist jetzt

gefährdet, psychisch zu entgleisen. Diese Empfindsamkeit, diese Vulnerabilität betrifft alle Berufsgruppen und alle Altersgruppen. Insofern sind wir alle davon betroffen.

Im Zusammenhang mit Corona-Burnout nennen Sie immer wieder den Begriff Corona-Resilienz. Was ist damit gemeint?

Dr. Galuska: Die positive Antwort auf diese ganze Belastungssituation ist Resilienz. Die Krise kann auch eine Chance bergen, sich zu entwickeln oder sie mindestens einigermaßen gesund zu überstehen. Der beste Begriff dafür scheint mir der Begriff der Corona-Resilienz. Resilienz meint innere Widerstandsfähigkeit, innere Kraft. Im Fall von Corona heißt das: Wenn mein Immunsystem stark ist, habe ich



bessere Chancen, nur einen leichten Verlauf zu haben, als wenn mein Immunsystem schwach ist. In der jetzigen Situation heißt es natürlich: Was kann ich tun, um mein Immunsystem zu stärken, um meine Abwehrfähigkeit zu verbessern? Ich kann an die frische Luft gehen. Ich kann mich bewegen. Ich kann dafür sorgen, dass ich eine gewisse Fitness habe. All das, was mein Immunsystem jetzt stärkt. Ich kann aber auch dazu beitragen, dass ich mich mit meinem Körper wohlfühle, also Wellness betreibe. Aber auch Körperkontakt zum*zur Partner*in und ausreichend Schlaf stärken das Immunsystem. Dies alles zählt zur ersten Ebene.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Der Wunsch zum Wandel

Die Corona-Pandemie verstärkt einer Studie der Bertelsmann-Stiftung zufolge bereits vorher schwelende Konflikte zwischen den verschiedenen Wertemilieus. Es gibt aber einen übereinstimmenden Wunsch:

Während von den als Humanisten oder Idealisten eingestuften Menschen etwa 80 Prozent die Einschränkung von Freiheitsrechten zur Bekämpfung der Pandemie akzeptieren, wird sie von fast der Hälfte der besonders leistungs- und erfolgsorientierten Menschen abgelehnt, wie die am 24.02.2021 veröffentlichte Untersuchung ergab. Große Übereinstimmungen gibt es jedoch bei dem Wunsch, nach der Pandemie nicht zur Normalität zurückzukehren. Über 80 Prozent der Befragten halten einen gesellschaftlichen Wandel für wichtig. Klare Mehrheiten dafür gibt es in allen Gruppen.

Was ist Resilienz?

Im Wortsinn bedeutet Resilienz laut Fraunhofer-Institute die Fähigkeit „zurückzuspringen“, also nach Belastungen oder Störungen in das Ausgangsstadium zurückzukehren. In der Physik und den Ingenieurwissenschaften ist Resilienz seit Langem ein Maß, um die Widerstandsfähigkeit von Materialien und Strukturen zu bewerten. Doch wir können Resilienz-Konzepte auch nutzen, um ganze Systeme und deren Verhalten gegenüber Schocks und Störungen zu analysieren.

Fortsetzung von der Seite davor
Was ist die zweite Ebene der Corona-Resilienz?

Dr. Galuska: Die zweite Ebene nennt man auch die seelische Ebene. Wissenschaftlich spricht man von Selbstwirksamkeit, also von der Fähigkeit, selbst auf das eigene Leben und die eigene Gesundheit einwirken zu können. Die Botschaft ist, den Fokus wegzulenken von der dauernden Angst, von der dauernden Ohnmacht, von dem dauernden Ausgeliefertsein, hin zu dem, wo ich Hoffnung habe, wo ich Mut habe, wo ich versuche, meine eigene Kraft zu spüren und etwas zu tun, wo ich etwas für mich oder für andere tun kann, damit ich etwas Positives erlebe. Die dritte Ebene schließlich sind die Mitmenschen, die Beziehungen. Das heißt, wenn ich mich sozial isoliere, indem ich meine Familie aufgebe, an einen anderen Ort ziehe, dort keine Freunde habe, dann komme ich in eine Situation, wo ich in der Krise alleine bin und dann natürlich wenig Regulation habe und mir sehr ausgeliefert bin. Der Begriff Social-Distancing ist für mich eine Katastro-

phe. Man meint ja damit eigentlich Abstand, und ich kenne auch Länder, in denen das nicht Social-Distancing, sondern Physical-Distancing heißt. Social-Distancing würde ja bedeuten: „Halte dich von den anderen Menschen fern, weil sie gefährlich sind!“ Wenn ein Mitmensch aber eine Bedrohung für mich darstellt, dann ist er keiner mehr, dem ich mich nah fühlen kann, keiner mehr, der mich unterstützt. Dann habe ich kein Vertrauen, aber wir brauchen Vertrauen und Unterstützung.

Was ist denn unter geistiger Kompetenz zu verstehen?

Dr. Galuska: Mit geistiger Kompetenz meine ich die Fähigkeit, geistig nüchtern zu bleiben. Wir werden ja jetzt täglich mit Informationen überflutet und diese Überflutung ist emotional stark aufgeladen. In der Regel ist sie eine Informationsüberflutung, die Angst schürt. Dadurch ist es schwierig, die Fakten zu filtern und die Dinge nüchtern zu sehen. Wir brauchen eine nüchterne Betrachtung der Realität, gesellschaftlich, aber vor allen Dingen auch individuell. ■

**Ich liebe meinen Beruf,
 doch wie lange
 halte ich noch durch?**

**Krise da,
 Kraft weg!**



HILFE BEI CORONA-BURNOUT

Beschränkungen wurden gelockert, die Fallzahlen sanken: Im Sommer 2020 schien das Schreckgespenst Corona an Bedrohlichkeit zu verlieren. Doch es war nie weg, das wird nun deutlich. Wir in den Heiligenfeld Kliniken betrachten die Geschehnisse und Entwicklungen mit zunehmender Besorgnis hinsichtlich der Belastungen, mit denen sich so viele Menschen durch die Corona-Pandemie konfrontiert sehen.

Ein grundlegendes Gefühl während der Corona-Pandemie ist Angst: Angst davor, sich zu infizieren und schwer zu erkranken oder gar zu sterben, genauso wie auch die Angst davor, andere anzustecken und geliebte Menschen zu verlieren. Dieses Bedrohungsgefühl bindet enorme psychische und emotionale Ressourcen, ohne dass wir in der Lage wären, uns diesem Gefühl zu entziehen. Es ist permanent um uns herum, bestimmt sämtliche Berichterstattungen, prägt unseren (neuen) Alltag.

Wenn es uns nicht gelingt, dieser Angst ins Auge zu sehen und sie auf ein realistisches Maß zu begrenzen, wird sie zum unterschweligen oder ganz offensichtlichen Stress.

Uns ist es ein zentrales Anliegen, Hilfsangebote zur Verfügung zu stellen, um dem drohenden „Corona-Burnout“ etwas entgegenzusetzen! Deshalb haben wir unser Therapie-

programm erweitert.

In der **Parkklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen sowie in der **Heiligenfeld Klinik Berlin** bieten wir unseren Patient*innen eine zwei- bis vierwöchige Kurzzeittherapie, die sich schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Belastungen durch die Corona-Pandemie beschäftigt.

Ziel ist das konstruktive Durchleben der Krisensituation. Mit Fokus auf den Teilbereichen „Soziales“, „Kompetenzen“ und „Sinnfindung“ sollen diejenigen Aspekte angesprochen werden, die wir aktuell als besonders relevant erachten – sowohl in Hinblick auf die Schwierigkeiten als auch hinsichtlich der Chancen, die sich möglicherweise durch die Krise ergeben.

Belastungen im Überblick, die bei der Behandlung berücksichtigt werden:

- meine soziale Isolation in der Krisenzeit
- Beziehung mit mir selbst, zu anderen, zur Gruppe
- meine Krisenkompetenz – meine Stabilisierungsfähigkeit – meine Ressourcen
- meine kreativen Fähigkeiten in der Krise
- Umgang mit Bedrohungsgefühlen und anderen krisenbedingten Gefühlslagen

Corona-Resilienz

Als Mittel gegen den Burnout-Prozess hat in den letzten Jahren insbesondere der Begriff der Resilienz zunehmend an Beachtung gewonnen. Resilienz heißt so viel wie Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten und generellen Belastungen. Sie ist nicht nur innere Stärke, sondern letztendlich die Fähigkeit, sich selbst zu führen und sein eigenes Leben gemäß den eigenen Fähigkeiten und Werten zu gestalten. Im gewissen Sinn bietet die Corona-Krise auch eine Chance, sich unmittelbar auf unsere Gesundheit, unsere Werte und Ideale, letztlich auf den Sinn in unserem Leben zu fokussieren.

Ich liebe meinen Job, doch ich fürchte um meine Existenz.

Krise da,
Kraft weg!

www.heiligenfeld.de/lebenlieben



Heiligenfeld
Kliniken

Gastronomie

Etwa 15 Prozent der Restaurants, Cafés und Bars in Deutschland droht Insolvenz. (Quelle: Hamburger Wirtschaftsankunft CRIF Bürgel)

Der Umsatz der deutschen Gastronom*innen ist von März bis August 2020 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 40,5 Prozent gefallen. (Quelle: Statistisches Bundesamt)

PSYCHISCHE LANGZEITFOLGEN

Interview mit Dr. Hans-Peter Selmaier, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld

Unter welchen Symptomen leiden Ihre Patient*innen aufgrund der Covid-19-Pandemie?

Dr. Selmaier: Im Mittelpunkt steht eine ängstlich-depressive Symptomatik. Im Rahmen der Pandemie drohen schlimme gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Folgen. Täglich erreichen uns mehrmals neue Hiobsbotschaften mit steigenden Infektions- und Todeszahlen, schweren Krankheitsverläufen, bleibenden Einschränkungen und Behinderungen. Der mit- und zwischenmenschliche Zusammenhalt wird durch Social-Distancing in Frage gestellt. Familien sind überlastet, ohne Unterstützung zu erfahren. Gemeinschaft wird nicht mehr gelebt. Die Wirtschaft wird in Mitleidenschaft gezogen mit schweren Folgen

für Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Selbstständige.

Dabei vermischen sich reale Ausfälle mit katastrophisierenden Verarbeitungen. Im Vordergrund stehen also diverse tatsächliche und drohende Verluste, gerade auch Kontrollverluste. „Dunkelheit“ erhöht die Orientierungslosigkeit, während gleichzeitig ein Ende nicht in Sicht ist. Es kommt dabei zur Verstärkung durch Teufelskreise; negative Erwartungen scheinen sich zu bestätigen und führen zur Intensivierung von Ängsten, möglicherweise auch zur Eskalation. Unabhängig davon weiß man, dass Patient*innen mit einer Angststörung meist intensiver auf erlebte Bedrohungen reagieren, während depressive Patient*innen verlustsensibler sind und unter ihrer Isolierung leiden.

Welchen sozialen Hintergrund haben Ihre Patient*innen? Welche Altersklassen? Gibt es dazu eine spezielle Tendenz oder trifft es alle Bevölkerungsschichten?

Dr. Selmaier: Sicherlich sind alle Bevölkerungsgruppen betroffen, was sich in der Zusammensetzung unserer Patient*innen zeigt. Frauen sind durch die Corona-Pandemie psychisch stärker gefährdet als Männer und haben auch ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen. Eine stärkere Betroffenheit existiert bei älteren, insbesondere dementen, bzw. chronisch kranken Patient*innen, Alleinstehenden und Patient*innen in prekären beruflichen Situationen, eher ärmeren Menschen und Menschen mit niedrigerem sozialem Status; besonders betroffen sind Obdachlose, sie sind zur Zeit verstärkt auf Akutstationen psychiatrischer Kliniken zu finden. Insgesamt entstehen Belastungen für alle Familienmitglieder und die Familie als Ganzes; das trifft insbesondere auf Kinder und Jugendliche zu mit Kontaktverlust zu Schule und Gleichaltrigen. In der Parkklinik Heiligenfeld sind etwas verstärkt ältere, alleinlebende und chronisch kranke Patient*innen und wirtschaftlich bedrohte Selbstständige vertreten. Manche Belastungen betreffen spezielle Berufsgruppen wie den Hotel-, Gaststätten- und Veranstaltungsbereich. Außerdem sind Menschen, die im medizinischen Bereich und in der Kranken- und Altenpflege arbeiten, besonders betroffen. Auch Lehrer*innen und Erzieher*innen leiden



daran, dass sie mit großer Mühe Defizite bei ihrem Klientel kompensieren müssen.

Welche möglichen Spätfolgen der Pandemie auf die Psyche erwarten Sie?

Dr. Selmaier: Die psychischen Langzeitfolgen sind noch schwer abzusehen, wenngleich es Hinweise gibt, dass das Risiko für Depressionen, Angsterkrankungen, posttraumatische Belastungsstörungen und Süchte zunimmt. Bei einer Infektion kann auch das Gehirn selbst mitbetroffen sein, wobei psychiatrische Symptome auftreten können wie Angst, Depression, geistige Ausfallserscheinungen bis hin zu Verwirrheitszuständen und Schlaflosigkeit, im Extremfall auch Psychosen, Delirien und demenzieller Abbau.

Welche Tipps können Sie Betroffenen geben, mit der Krise umzugehen?

Dr. Selmaier: Tägliche Routinen mit ausreichend Ruhe, Schlaf und Erholung, gesunde Mahlzeiten und ausreichend Bewegung sind besonders wichtig, ebenso wie Freiräume für freudvolle Aktivitäten. Wichtig ist es, mit anderen in Kontakt zu bleiben, wofür sich u. a. Telefon und Internet eignen, mit der Möglichkeit, sich über gegenwärtige Ängste und Sorgen auszutauschen. Wenn man anderen Menschen hilft, tut man auch sich selbst etwas Gutes. Sich abzulenken und insbesondere schönen Dingen zuzuwenden, wie einem guten Essen oder angenehmer Musik, ist ebenfalls hilfreich. ■

Durch die Corona-Pandemie steigt auch der Druck auf die Polizei

Michael Stifter, Mitglied der Chefredaktion bei der *Augsburger Allgemeinen* ging in dem Artikel „Belastung steigt: Deutsche Polizisten sitzen auf 20 Millionen Überstunden“ (14.07.2020), auf den Druck ein, der auf Polizeibeamt*innen lastet.

Stifter berichtet über zunehmende Aggressionen, denen die Beamt*innen ausgesetzt seien. Oft gehe es bei den Attacken darum, dass die Polizei die Regeln im Kampf gegen die Verbreitung des Coronavirus durchsetzen muss.

Besonders drastisch habe sich das im Sommer 2020 in Stuttgart gezeigt, wo sich Krawallmacher regelrechte Straßenschlachten mit den Polizist*innen lieferten. Aber auch in der Augsburger Innenstadt gab es mehrere Zwischenfälle, bei denen Einsatzkräfte angegriffen wurden.

Besonders große Belastung für Alleinerziehende

Der zweite Lockdown setzt nach einer Studie vielen Familien in Deutschland massiv zu. Die Situation sei für viele Erwerbspersonen mit Kindern sogar noch belastender als im ersten Lockdown im Frühjahr 2020, berichtete die gewerkschaftsnahe Hans-Böckler-Stiftung, gestützt auf eine repräsentative Befragung von mehr als 6200 Erwerbstätigen und Arbeitssuchenden. Besonders groß sei die Belastung für Mütter und insbesondere für Alleinerziehende.

DIE CORONA-KRISE: EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE

Interview mit Dr. Petra Kingsbury,
Klinikleitende Psychologin in der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Die Corona-Krise stellt uns alle vor Herausforderungen. Auch der Alltag vieler Familien hat sich durch Homeoffice, Heimunterricht und Ausgangsbeschränkungen gravierend verändert, was zu kritischen Situationen führen kann. Eltern, Kinder und junge Erwachsene, die sich jetzt psychisch besonders belastet fühlen, finden in der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen kompetente Ansprechpartner*innen. Eine davon ist Dr. Petra Kingsbury.

Was erwartet die Patient*innen in der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen?

Dr. Kingsbury: In der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen wird Patient*innen ein Zuhause auf Zeit angeboten. Die Umgebung der Klinik ist vertrauensvoll und heilgebend gestaltet, damit sie die Möglichkeit haben, in

einer liebevollen Umgebung neue Lösungen für aktuelle Probleme zu finden.

Was meinen Sie genau, wenn Sie von aktuellen Problemen sprechen?

Dr. Kingsbury: Wir werden als Menschen mit dem Bedürfnis nach Nähe, Zugehörigkeit und Geborgenheit geboren. Aktuell, aufgrund der Corona-Pandemie, sind wir alle kollektiv in der Situation, dass wir grundlegendste Bedürfnisse nicht oder nur eingeschränkt befriedigen können. Die Verhaltenseinschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie berühren damit die grundlegendsten Bedürfnisse, die wir haben. Und in dieser Situation sehen wir zwei große Unterschiede: Menschen, die es gelernt haben, ihre Bedürfnisse zu erkennen und sie in angemessener Art und Weise zum Ausdruck zu

**Ich liebe es,
Mutter zu sein,
doch meine Kraft
ist am Ende.**

**Krise da,
Kraft weg!**

bringen, können mit der aktuellen Situation leichter umgehen. Sie können diese Bedürfnisse regulieren, sie zurückstellen, den Verzicht zum Beispiel einem höheren Sinn widmen. Anders ergeht es den Menschen, die keine guten Rahmenbedingungen hatten, eigene Bedürfnisse kennenzulernen und diese liebevoll beantwortet zu bekommen. Sie können mit diesem Mangel schwer umgehen. Sie können ihn schwer regulieren, und die Isolation und die fehlenden sozialen Kontakte führen bei ihnen zu dem vermehrten Erleben von Angst und Unsicherheit.

Wie hilft da ein stationärer Aufenthalt in der Klinik?

Dr. Kingsbury: Die Heiligenfeld Kliniken sind darauf spezialisiert, Menschen darin zu unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, Gefühle zu entdecken und einen angemessenen Umgang mit ihnen zu finden. Familien und auch Einzelpersonen, die zuvor schon in herausfordernden Belastungssituationen waren, können aktuell durch die massiven Veränderungen in emotional überlastende Situationen geraten, die sie alleine nicht mehr bewältigen können. Wir bieten Unterstützung für Familien und Einzelpersonen, die in der aktuellen Situation in eine behandlungsbedürftige Krise geraten sind und nach Wegen aus diesen Konflikten suchen. Die Heiligenfeld Klinik in Waldmünchen hat ein spe-



zielles Konzept entwickelt, in dem sie Familien und Einzelpersonen unter anderem die Möglichkeit gibt, für zwei Wochen eine Kurzzeittherapie zu machen.

Wo setzt die Therapie an?

Dr. Kingsbury: Heilung beginnt immer bei uns selbst, und so werden die Patient*innen in der aktuellen Krisensituation darin unterstützt, einen Blick auf sich selbst zu richten. Welche Beziehung habe ich zu mir selbst? Kann ich mich um meine Bedürfnisse und meine Gefühle in angemessener Art und Weise kümmern? Um sich dann der Frage zu widmen, wie bin ich mit den anderen in Beziehung? Was braucht die Familie? Welche Kompetenz brauche ich? Welche Kompetenzen braucht die Familie in dieser Krise? Welche Fähigkeiten brauche ich? Welche Fähigkeiten brauchen wir als Familie in dieser Krise? In der angeleiteten Therapiesituation können Patient*innen für sich reflektieren, was funktioniert und was nicht funktioniert.

Welche Gefühle treten auf? Welche Konflikte entstehen innerhalb der Familie, weil es unterschiedliche Bedürfnisse gibt?

Was können Familien aus der Kurzzeittherapie mitnehmen?

Dr. Kingsbury: Familien benötigen in dieser häuslichen Quarantäne Regeln, wie sie gut miteinander umgehen können. Hier in der Therapie können sie solche Regeln lernen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Kinder leiden weiterhin stark unter der Pandemie

Die Lebensqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in Deutschland im Verlauf der Corona-Pandemie weiter verschlechtert. Fast jedes dritte Kind leidet ein Jahr nach Beginn der Pandemie unter psychischen Auffälligkeiten. Sorgen und Ängste haben noch einmal zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt zu beobachten. Erneut sind vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund betroffen.

Das sind die Ergebnisse der zweiten Befragung der sogenannten COPSYP-Studie (Corona und Psyche), die Forschende des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) durchgeführt haben.

Organisation des Familienalltags

Anregungen und Tipps für den Familienalltag daheim und für die positive Kommunikation mit Kindern gibt das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales auf seiner Homepage. Unter anderem zeigt das Ministerium dort auf, wie trotz der Covid-19-Pandemie in der Familie eine positive Kommunikation stattfinden kann.

Infos:



Fortsetzung von der vorherigen Seite
Sie können lernen, dass Wut, Trauer oder Schmerz wichtige Gefühle sind, die dann, wenn sie angemessen zum Ausdruck gebracht werden, der Selbstfürsorge dienen und im zwischenmenschlichen Bereich Ausdruck von Liebe sein können. Die therapeutische Gemeinschaft hier in der Klinik ist ein sehr gutes und sehr dichtes Übungsfeld, um Bedürfnisse und Gefühle zu entdecken, ihnen liebevoll zu begegnen und im Spiegel des anderen diese zur Erfüllung zu bringen. Eltern, denen es gelingt, ihre eigene Bedürfnislandschaft kennenzulernen, können diese nahrhaft an ihre Kinder weitergeben. Sie können die Krise nutzen und sie können für sich und für andere wertvoll und

wertschöpfend handeln. Heiligenfeld bietet darüber hinaus auch Raum für die Frage: Was war der bisherige Sinn meines Lebens? Ist dieser noch gültig oder kann ich die Krise als Chance begreifen, mich neu auszurichten?

Wer kann als Patient*in in die Klinik kommen?

Dr. Kingsbury: Wir nehmen Eltern mit ihren Kindern ab einem Alter von drei Jahren auf, ebenso Jugendliche und junge Erwachsene. In der therapeutischen Gemeinschaft haben sie alle die Möglichkeit, Familie auf Zeit zu erleben, um diese Erfahrung gewinnbringend in ihre häusliche Situation mitzunehmen. ■

**Ich liebe mein Leben,
doch ich habe
Angst vor
der Zukunft.**

**Krise da,
Kraft weg!**

JUGENDALLTAG 2020: „DIE PANDEMIE HAT MIR WERTVOLLE ZEIT GENOMMEN“

Bundesweite Online-Befragung von jungen Menschen

Jugendforscher*innen des Forschungsverbunds „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ der Universitäten Hildesheim und Frankfurt haben erste Ergebnisse der zweiten bundesweiten Befragung von Jugendlichen in der Corona-Zeit veröffentlicht. Über 7.000 Jugendliche und junge Erwachsene haben an der Befragung teilgenommen. Die ersten Ergebnisse der Online-Befragung „JuCo 2“ zeigen eindrücklich, wie sehr sich der Lebensalltag der jungen Menschen in den unterschiedlichen Lebensbereichen durch die Corona-Pandemie verändert hat und wie sehr sich dies auf ihr Empfinden und Erleben auswirkt.

Sorgenvoller Blick in die Zukunft

So blicken viele der Befragten angesichts ihrer Erfahrungen aus dem Jahr 2020 sorgenvoll in die Zukunft. Viele leiden unter Einsamkeit, sie vermissen ihre sozialen Kontakte und Freizeitaktivitäten. Der psychosoziale Ausgleich zum Lernen und den Einschränkungen während der Pandemie fehlt. „An der zweiten Befragung haben im Vergleich zur ersten Erhebung im Frühjahr 2020 mehr junge Menschen teilgenommen, die nicht mehr zur Schule gehen. Besonders junge Menschen in biografischen Übergangsphasen blicken besorgt in die Zukunft. Einsamkeit, finanzielle Sorgen und andere Nöte stellen für viele eine große Belastung dar“, so Dr. Tanja Rusack, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozial- und Organisationspädagogik der Stiftung Universität Hildesheim.

An den über 1.500 Freitext-Antworten und Kommentaren zeigt sich ein hoher Mitteilungsbedarf der jungen Menschen. Sie haben den Eindruck, dass ihre Bedarfe von der Politik nicht wahrgenommen werden. Johanna Willmes, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Frankfurt, verdeutlicht: „Jugendliche wollen mitbestimmen – auch in der Corona-Zeit. Sie haben wichtige Ideen zur Umsetzung unterschiedlicher Maßnahmen in ihrem Alltag. Doch diese Stimme wird kaum gehört.“ Noch haben wir es jugendpolitisch in der Hand, ob junge Menschen die Zeit der Corona-Pandemie als verlorene Zeit ansehen werden.

Entscheidungssträger*innen sind jetzt gefordert zu handeln, damit der Jugendalltag 2021 den Rechten und Bedarfen junger Menschen – auch in Krisenzeiten – gerecht wird, so ein wesentliches Plädoyer der Forscher*innen in der ersten zu den Ergebnissen aus „JuCo 2“ veröffentlichten Studie. ■



Den Link zu den Ergebnissen der Online-Befragung einfach über den QR-Code aufrufen oder unter folgender URL:

<https://hildok.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/docId/1166>

HINTERGRUND

Der Forschungsverbund „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ setzt sich zusammen aus dem Institut für Sozial- und Organisationspädagogik der Stiftung Universität Hildesheim und dem Institut für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung der Universität Frankfurt in Kooperation mit der Universität Bielefeld. Entstanden sind darin bisher die bundesweiten Studien „JuCo 1“ und „JuCo 2“ zu den Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen sowie die bundesweite Studie „KiCo“ zu den Erfahrungen und Perspektiven von Eltern und ihren Kindern während der Corona-Maßnahmen.

**Ich liebe es,
zu unterrichten,
doch ich fühle mich
ausgebrannt.**

**Krise da,
Kraft weg!**

www.heiligenfeld.de/lebenlieben



Heiligenfeld
Kliniken

Gesund unterrichten

Mit der Kampagne „Lehrkraftlos/voll!“ greifen wir die besonderen Herausforderungen von Lehrer*innen auf – in Zeiten der Pandemie und darüber hinaus www.heiligenfeld.de/lehrergesundheit/

Infos per QR-Code



PERMANENT UNTER SPANNUNG

Interview mit Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin

Wie wirken sich Corona und die damit verbundenen Einschränkungen, im Speziellen auf unsere Psyche aus?

Steffes-Holländer: Es zeigt sich tatsächlich immer mehr, dass wir auf eine Art Corona-Burnout zusteuern. Je länger die Pandemie unser Leben bestimmt, umso mehr ist die Gefahr von Burnout-Erkrankungen in der Gesellschaft gegeben. Normalerweise dauert ein solcher Prozess ungefähr ein halbes Jahr. Corona begleitet uns inzwischen mehr als ein Jahr. Die Menschen stehen gesellschaftlich permanent unter Spannung, weil sie Angst um sich selbst oder um ihre Angehörigen haben, aber auch, weil sie sich ständig neu orientieren müssen. Wenn wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren: Was geht uns da nicht alles durch den Kopf!

Ist der nächste Mensch zu nah oder komme ich selbst jemandem zu nahe? Ich muss also dauernd fokussiert bleiben, viel mehr als sonst, auch über Dinge, die vorher im Bewusstsein gar nicht präsent waren. Jede*r muss permanent wachsam sein, und das neben den ganz normalen Alltagsorgen, die natürlich auch noch bestehen: Konflikte in der Partnerschaft, Sorgen um die Kinder usw. Dieses Spannungspotenzial verbraucht Energie, und das ist der typische Burnout-Prozess. Wenn ich in einer Situation bin, die mich überfordert, droht der Zusammenbruch.

Eine Ihrer Zielgruppen in der Behandlung sind Lehrer*innen. Diese sind durch Corona besonders belastet. Wie ist in dieser Berufsgruppe der Status quo?

Steffes-Holländer: Die Covid-19-Pandemie belastet Lehrkräfte massiv, der Schulunterricht wird als deutlich anstrengender erlebt. Als Belastungsfaktoren gelten im Präsenzunterricht etwa die Corona-Schutzmaßnahmen bei den Schüler*innen durchzusetzen, auf den eigenen Gesundheitsschutz zu achten sowie den Ausfall von Kolleg*innen zu kompensieren. Mit zunehmender Dauer der Pandemie zeigen sich bei vielen Lehrkräften Symptome von Erschöpfung und weitere psychosomatische Symptome, die Vorboten einer Burnout-Dynamik bzw einer Depression sein können. Durch die permanente Veränderung und Anpassung der Regularien kommt es vermehrt zu Überstunden, die die ungünstige Dynamik weiter befeuern.

Was muss geschehen, damit Lehrkräfte resilienter, krisenfester werden? Wie müssen Lehrkräfte in Zukunft unterstützt werden?

Steffes-Holländer: In einem anstrengenden Berufsalltag geht leicht das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Selbstfürsorge verloren. Lehrkräfte brauchen Unterstützung dabei, eine konstruktive Form der Stressregulation zu etablieren, damit Zufriedenheit, Ausgleich und Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder mehr Platz im ihrem Leben bekommen. Schon in der Ausbildung, aber auch im Berufsalltag sollten allen Lehrkräften wirksame Methoden zur Burnout-Prävention vermittelt werden. Ana-

log zu anderen Berufsfeldern sollten Supervisionen und psychosoziale Unterstützungssysteme integraler Bestandteil der Schullebens sein.

Lehrkräfte finden in den Heiligenfeld Kliniken ein spezielles Behandlungsangebot. Was ist hier das Besondere?

Steffes-Holländer: Wir berücksichtigen dabei die konkreten Herausforderungen dieser Berufsgruppe. Lehrer*innen sind stark gefordert, jetzt in Zeiten der Krise, aber auch bereits davor. In unseren Kliniken bieten wir Lehrkräften die Möglichkeit, sich ganz gezielt mit typischen Fragen und Belastungen auseinanderzusetzen, auch im gegenseitigen Austausch. Gleichzeitig ist unser Behandlungsansatz integrativ und geht weit über den rein beruflichen Fokus hinaus.

Was werden wir in 20 Jahren rückblickend über unsere Krisenbewältigungsstrategien denken?

Steffes-Holländer: Wir werden in 20 Jahren gelernt haben, dass man in Krisensituationen nicht alles weiß. Es wird allen klar sein, welch kostbares Gut Vertrauen ist. Wir werden gelernt haben demütig zu sein, transparent zu sein und auch das zuzugeben, was wir nicht wissen. Wir werden gelernt haben, wie wichtig es ist, uns als Individuum und Gesellschaft gegenseitig zu stärken und uns - basierend auf neuen Informationen - schneller auf Veränderung einzustellen. ■



Lehrergesundheit in der Pandemie

Die Corona-Pandemie belastet Lehrer*innen extrem: In der Sonderanalyse „Lehrergesundheit in der Corona-Pandemie“ geben 90 Prozent der Lehrkräfte an, der Schulunterricht sei im Vergleich zum Vorjahr deutlich anstrengender geworden. Gründe seien das Durchsetzen der Corona-Maßnahmen bei den Schüler*innen, der eigene Gesundheitsschutz sowie der Ausfall von Kolleg*innen. 28 Prozent der Lehrkräfte zeigten eine starke Erschöpfung, die auf ein Burnout hinweisen könne.

An der Onlinebefragung, die im Auftrag der DAK-Gesundheit vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel erstellt wurde, nahmen 2.300 Lehrkräfte verschiedener Schulformen im Oktober 2020 in Nordrhein-Westfalen teil.

Onlineumfrage

Soziologen der Goethe-Universität Frankfurt untersuchten unterschiedliche Auswirkungen der Pandemie-Verordnungen auf Männer und Frauen. Hierfür konnten die Aussagen aus einer während der ersten vier Wochen der Beschränkungen durchgeführten Onlineumfrage (1.100 Personen) analysiert werden. Ergebnis: Frauen sorgen sich vermehrt um das Thema Kinderbetreuung. Bei Männern dominieren hingegen vor allem wirtschaftliche Fragen, etwa in Bezug auf die Sicherheit des Berufs.

CORONA-KRISE: ES KANN ZU ROLLENKONFLIKTEN KOMMEN

Von Dr. Heinz-Josef Beine, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Uffenheim

Die psychosozialen Belastungen in Zeiten der Corona-Krise betreffen alle. Somit stellt sie auch eine Herausforderung in den Familien und in Partnerschaften dar. Jede*r muss sich auf die veränderte Situation einstellen und jede*r reagiert anders. Nehmen wir als Beispiel die Familie. Die Kinder sind zu Hause, können nicht in die Schule gehen. Ein Elternteil macht vielleicht Homeoffice. Es kann zu Rollenkonflikten kommen. Es kann zu innerfamiliären Spannungen kommen, wenn der andere Elternteil auch noch zu Hause ist.

Sorgen und Ängste entstehen: Wie geht es beruflich weiter? Habe ich vielleicht existenzielle Sorgen um meinen Job, um meine Firma? All das kann zu innerfamiliären Spannungen führen, bis hin zu massivem Stress, und latent schlummernde Konflikte können aufbrechen. Aber jede*r

reagiert anders in der Krise. Jede*r hat andere Bewältigungsmechanismen. Wichtig ist es, sie erstmal bei sich selbst wahrzunehmen, um die Situation danach in einen familiären Kontext zu bringen. Das Bedürfnis nach Nähe, Distanz, Rückzug, oder danach, neue Alltagsroutinen zu etablieren sind alles wichtige Dinge innerhalb der Familie.

Natürlich führt gerade die Isolation, wenn ich alleinstehend bin, zu Vereinsamung. Wenn ich vielleicht schon älter bin, noch nicht so sozial über die neuen Medien vernetzt bin, ist das eine riesige Herausforderung. Dies kann natürlich eine depressive Stimmungslage verstärken, bis hin zu einer manifesten Krise. Es handelt sich also um eine vielfältige Belastungslage, die wir innerpsychisch bewältigen müssen, aber natürlich auch in unseren aktuellen Lebenskonstellationen.

**Ich liebe meinen Job,
doch ich fürchte
um meine Existenz.**

**Krise da,
Kraft weg!**

**Ich liebe mein Leben,
doch ich habe Angst
vor die Tür zu gehen.**

**Krise da,
Kraft weg!**

www.heiligenfeld.de/lebenlieben



Heiligenfeld
Kliniken

Corona als Stressfaktor

Natürlich löst die Corona-Krise erstmal Stress aus. Sie kann wie bereits erwähnt auch Angstgefühle und Ohnmachtsgefühle auslösen. Und gerade Menschen mit einer psychosomatischen Disposition, vielleicht einer Traumavorerfahrung oder Depression, kann es hin zu einer manifesten Krise führen. In dieser Situation ist es sehr wichtig, Hilfe in Anspruch zu nehmen, zunächst mit einer Beratung, einem Coaching oder einer Psychotherapie.

Wenn das alles nicht greift, ist es sinnvoll auch eine stationäre Krisenintervention durchzuführen in einem

stationären Setting, welches wir in den Heiligenfeld Kliniken anbieten und welches gerade auch in unserer Familienklinik in Waldmünchen, zum Beispiel für innerfamiliäre Spannungen, ganz sinnvoll ist.



Was passiert in einer Krisengruppe? Ich kann mich entlasten. Ich habe Abstand zum häuslichen Spannungsfeld, und als Familie kann ich lernen, neue Kommunikationsstrukturen und Konfliktlösestrategien zu etablieren. Ich kann neue Gemeinschaft erfahren. Gerade durch unser Konzept der therapeutischen Gemeinschaft in der Gruppe können unsere Patient*innen auch wieder viele positive Ressourcen aktivieren und stärken. ■

Dr. Beine über die Krisengruppe

Das Wichtigste an der Krisengruppe ist, dass sie erstmal entlastet und unsere Patient*innen aus der Krise holt. Das gilt für eine Angststörung, die dekompensiert, bis hin zu Panikattacken oder natürlich auch eine dekompensierte Traumaerkrankung. Dabei ist es sehr wichtig, in dieser Situation wirklich schnell, zielgerichtet und vor allen Dingen kompetent zu behandeln.

Weitere Infos unter:
www.heiligenfeld.de/lebenlieben

**Ich liebe meinen Job,
doch ich fürchte
um meine Existenz.**

**Krise da,
Kraft weg!**

www.heiligenfeld.de/lebenlieben


Heiligenfeld
Kliniken

Arbeitnehmer stärker belastet

Laut einer Umfrage des Beratungsunternehmens Gallup (www.gallup.com/de) fühlen sich Beschäftigte in der Corona-Krise stärker belastet.

35 Prozent der insgesamt 1.000 befragten Arbeitnehmer*innen hatten im Herbst 2020 der Umfrage zufolge das Gefühl, aufgrund von Arbeitsstress ausgebrannt zu sein.

PAUSENZEITEN EINHALTEN

Interview mit Dr. med Stephan Kamolz,
Chefarzt der Rosengarten Klinik Heiligenfeld

Welche Beobachtung machen Sie seit Auftreten der Corona-Pandemie bei Ihren Reha-Patient*innen?

Dr. Kamholz: Viele unserer Patient*innen sagen, dass sich ihre Beschwerden verschlimmert hätten. Andere dagegen sagen, dass ihre Beschwerden erst aufgrund von Corona aufgetreten seien.

Und was ist der Grund für die Beschwerden?

Dr. Kamholz: Man könnte sagen, es sind Mischkonstellationen: Da ist das Homeoffice, das belastet, aber auch die Kinder, die permanent zuhause sind, tragen ihren Teil dazu bei. Bei anderen entstehen dagegen Ängste aufgrund der Bedrohung ihrer finan-

ziellen Existenzgrundlage. Doch auch die Sorge um pflegebedürftige Eltern können der Psyche schaden.

Stichwort Homeoffice. Wie kann man sich schützen, wenn an der Arbeit von zuhause aus derzeit kein Weg vorbeiführt?

Dr. Kamholz: Es ist wichtig, dass man Pausenzeiten einhält und in diesen dann auch dienstlich nicht erreichbar ist. Man muss bei Arbeitsende unbedingt abschalten, so als würde man nach Hause gehen. Wir kennen das bereits von Menschen, die im Außendienst tätig sind. Wichtig ist zu überlegen, was muss ich tun, um aus der Erschöpfung herauszukommen. Und wenn es nur ein-, zweimal pro Woche eine kleine Fahrradtour ist.

Gibt es Licht am Horizont, wenn Corona mal vorbei sein wird?

Dr. Kamolz: Man muss sehen, wie es in der Zukunft gehandhabt wird. Es stellt sich natürlich die Frage, ob mehr Arbeitnehmer*innen im Homeoffice bleiben werden. Dann haben wir auch ohne Ausgangsbeschränkungen die gleiche Belastungssituation wie jetzt. Wir wissen ja, dass sich für Firmen Bürofläche sparen lässt, wenn ihre Angestellten von zuhause arbeiten. Mit Sicherheit werden zuhause Videokonferenzen gegenüber der Zeit vor der Pandemie zunehmen. Es besteht für die Menschen auf alle Fälle ein hohes Risikopotenzial. Zu beobachten gilt es: Was wird aus Patient*innen mit einem Post-Covid-Symptom, die zwar klinisch gesund sind, aber neurologische oder psychische Nachwirkungen haben, die bereits jetzt schon vermehrt auftauchen? Wir kennen das von anderen Viruserkrankungen, wie beispielsweise beim Epstein-Barr-Virus (kann zum Ausbruch des Pfeifferschen-Drüsenfieber führen). Auch hier können psychische Erschöpfungszustände die Frage sein.

Gibt es einen Unterschied zwischen einem klassischen Burnout und einem Corona-Burnout?

Dr. Kamolz: Der Begriff Burnout ist nicht neu. Ihn gab es bereits schon im 19. Jahrhundert. Da bedeutete Burnout einfach „totgearbeitet“.



Inzwischen wird der Begriff sehr großzügig verwendet. Es ist gut, dass man psychische Beschwerden tatsächlich benennt. Früher hat dies aber auch zu einer Spaltung geführt: Die „Burnoutler“ waren die vermeintlich Fleißigen und die Depressiven waren die vermeintlich Faulen. Um zur Frage zurückzukommen: Einen richtigen Unterschied zwischen einem Burnout und einem Corona-Burnout gibt es für mich nicht. Psychotherapeutisch muss man schauen, was zu diesem Erschöpfungszustand geführt hat, und was muss sich bei diesem Menschen demnächst ändern.

Was muss er selbst ändern, damit er aus diesem Zustand herauskommt.

Noch einmal zurück zu den Beschränkungen. Würde der Wegfall der Beschränkungen Betroffenen helfen?

Dr. Kamholz: Ich denke schon. Vielen wird es wieder besser gehen. Leider bleibt aber auch bei manchen ein hartnäckiges Erschöpfungssyndrom bestehen. Das ist z. B. auch bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) so. Ein gewisser Teil einer Gruppe, die ein spezielles Erlebnis hatte, ich rede da von 10 bis 20 Prozent der Betroffenen, bekommen dann diese PTBS, die zum Teil aber auch wieder verschwindet. Das sind letztlich biochemische Vorgänge. Bei manchen verändert sich leider die Biochemie im Gehirn, also die neurologischen Veränderungen, so dass sie ihr Erschöpfungssyndrom behalten. ■

Müdigkeit und Erschöpfung durch ständige Videokonferenzen

Vor allem ein Phänomen, das es vor einem Jahr überhaupt noch nicht gab, belastet immer mehr Menschen, die „Home of Work“ betreiben, also im Homeoffice arbeiten. Die Belastung und Müdigkeit durch Videokonferenzen. Für dieses Phänomen wurde sogar ein neuer Begriff ins Leben gerufen. Er lautet „Zoom-Fatigue“. Der neu entstandene Begriff „Zoom-Fatigue“ setzt sich zusammen aus dem Wort „Zoom“, das als Kommunikationstool exemplarisch für alle Tools steht, mit denen die Durchführung einer Video-Konferenz möglich ist, und dem französischen Wort „Fatigue“, das übersetzt „Müdigkeit, Erschöpfung“ bedeutet. Weitere Bezeichnungen lauten Digitales Erschöpfungssyndrom und Work-of-Home-Burnout.

Gegen den Stress

Viel zu leicht passiert es, dass unsere Aufmerksamkeit sich einengt und wir sprichwörtlich „gefangen“ sind von schlechten Nachrichten und gedanklichen Katastrophenszenarien. Methoden der Achtsamkeitspraxis sind hier besonders hilfreich, uns zu fokussieren – erwiesenermaßen mit positiven Effekten auf unsere körperlich-geistige Gesundheit und unser Wohlbefinden: Das Stresserleben wird reduziert, die Gelassenheit nimmt zu und wir sind empfänglicher für positive Erlebnisse jenseits der Krise.

„RESILIENZ KANN AUCH HEIßEN, HILFE EINZUFORDERN“

Von Nelly Orlandini-Hagenhoff, Chefärztin der Fachklinik Heiligenfeld

Wir Menschen sind enorm anpassungsfähige Wesen, und den allerwenigsten von uns – eigentlich möchte ich behaupten: Niemandem! – ist ein Leben ohne kleine oder große Schicksalsschläge vergönnt. Wir erleiden Verluste nahestehender Personen, erkranken schwer, müssen Unfälle verkraften oder werden Opfer einer Gewalttat.

Als Chefärztin der Fachklinik Heiligenfeld arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die in ihrem bisherigen Leben schlimme und schlimmste Erfahrungen gemacht haben und mit den Folgen umgehen müssen. In der Behandlung sind die erlittenen Verletzungen selbstverständlich Teil der Auseinandersetzung, doch wäre es zu kurz gegriffen, sich alleine darauf zu fokussieren. Genauso wichtig ist die Frage nach den Stärken und Potenzialen, die jeder Mensch uneingeschränkt und jenseits aller Belas-

tungen in sich trägt – ganz im Sinne der humanistischen Psychotherapie.

Jetzt also Corona! Seit mehr als einem Jahr verbringen wir unsere Tage im Schatten der Krise – und erleben immer mehr, wie sehr dieser Ausnahmezustand uns belastet, auslaugt und erschöpft. Natürlich gilt: Jeder Mensch ist einzigartig und erlebt die Corona-Pandemie absolut individuell, im privaten und beruflichen Kontext, allein und innerhalb seines sozialen Gefüges, in unterschiedlichsten wirtschaftlichen Verhältnissen. Auch unsere Patient*innen bringen ihre unverwechselbare Geschichte in die Therapie mit ein, ihren ganz persönlichen Ausgangspunkt für Veränderungen. Die Methoden, die zur Anwendung kommen, sind jedoch ähnlich: Vertrauensvoller Kontakt, Übungen zur Selbststeuerung, Achtsamkeit, Hinterfragen verzerrter Denkmuster,

**Ich liebe es,
mein Publikum
zu unterhalten,
doch mir ist das
Lachen vergangen.**

**Krise da,
Kraft weg!**

**Ich liebe mein Studium,
doch ich fühle
mich einsam.**

**Krise da,
Kraft weg!**



www.heiligenfeld.de/lebenlieben



Heiligenfeld
Kliniken

Förderung des Erlebens von Selbstwirksamkeit und körperliche Aktivitäten.

Corona macht uns in aller Deutlichkeit darauf aufmerksam, wie zerbrechlich unser Leben in all seinen Facetten eigentlich ist. Bisher Selbstverständliches ist – hoffentlich nur vorübergehend! – undenkbar, wir müssen auf so vieles verzichten, worüber wir uns bis vor Kurzem keinerlei Gedanken gemacht hatten. Um hier nicht zu verzagen, ist es wichtig, sich auf die Bereiche zu besinnen, in denen ich trotz allem die Kontrolle habe, also: Muss ich zum x-ten Mal die aktuellen Nachrichten lesen,



oder entscheide ich mich lieber dazu, ein Telefonat mit einer mir wichtigen Person zu führen? Wo habe ich das Gefühl, etwas entscheiden und bewirken zu können? Psycholog*innen sprechen von Selbstwirksamkeit, und auch im Hinblick auf den vielgenutzten Begriff der Resilienz spielt das Erleben von Kontrollierbarkeit eine wichtige Rolle.

Letztlich geht es um die Frage: Wie schaffe ich es, trotz aller Widrigkeiten in Kontakt mit meinen Stärken und Ressourcen zu kommen? Was brauche ich dafür? Oder wen? Denn Resilienz kann auch heißen, aktiv Hilfe und Unterstützung einzufordern und in Anspruch zu nehmen – jetzt genauso wie nach der Corona-Pandemie. ■

Achtsamkeit in der Therapie

Das integrative Behandlungskonzept in den Heiligenfeld Kliniken verbindet gesprächsorientierte, kreativ- und körpertherapeutische sowie achtsamkeitsbasierte Methoden. Angesichts der Corona-Pandemie spielen insbesondere die Angebote zur Spiritualität eine zentrale Rolle – als Möglichkeit der Verankerung und der heilsamen Distanzierung.

Weitere Infos unter:
www.heiligenfeld.de/lebenlieben

POST-COVID

Die langfristigen Folgen der Infektion mit SARS-CoV-2

Über drei Millionen: So viele registrierte Fälle einer Infektion mit dem Corona-Virus gab es bisher laut Robert-Koch-Institut in Deutschland zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Artikels. Mehr als 89.700 betroffene Personen wurden seit Beginn der Pandemie stationär-intensivmedizinisch behandelt. Aktuell erleben wir die sogenannte „3. Welle“, mit rasant steigenden Zahlen an Neuerkrankungen und der Gefahr eines Kontrollverlusts, sollten die gerade erst begonnenen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Lockerungen beibehalten oder sogar ausgeweitet werden. Deutschland befindet sich in der „3. Welle“ und mittlerweile auch schon im 3. Lockdown.

Drei Millionen – und die Dunkelziffer dürfte weitaus höher sein, angesichts asymptomatischer oder nur leichter Krankheitsverläufe, die nicht entdeckt oder missdeutet wurden und werden. Die Hoffnung liegt nun auf den Impfungen und der möglichst raschen Immunisierung eines möglichst großen Teils der Bevölkerung, um endlich wieder ein nor-

males Leben führen zu können!

Dies ist jedoch nur die halbe Wahrheit! Oder anders gesagt: Natürlich ist es von zentraler Bedeutung, die weitere Ausbreitung des Virus schnellstmöglich zu stoppen und damit die akuten und schweren Krankheitsverläufe zu minimieren. Doch zeigt sich gerade und zunehmend, dass neben der primären Krankheitsphase auch längerfristige Folgen der Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten, die möglicherweise ebenso herausfordernd sind. Über diese Spätfolgen beginnen wir gerade erst unsere Erfahrungen zu sammeln.

Entsprechend muss hier eine weitere Zahl angeführt werden: 2,6 Millionen. So viele ehemals als erkrankt registrierte Personen gelten mittlerweile in der offiziellen Statistik als genesen. Hier wird die „halbe Wahrheit“ besonders deutlich,



denn: Genesen bedeutet nicht automatisch Symptombefreiheit. Stattdessen steigen die Fälle derjenigen, die nach einer akuten Krankheitsphase weiterhin von Einschränkungen und Beschwerden betroffen sind.

„Post-COVID-Syndrom“ oder „Long COVID“ sind die Bezeichnungen, unter denen die Nachwirkungen und Spätfolgen einer Infektion mit dem Corona-Virus zusammengefasst werden. Anhaltende Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Brust- und Bauchschmerzen oder Verwirrtheit sind dabei nur einige der Symptome, die im Anschluss an die akute Krankheitsphase berichtet werden. Eine schlechte Abgrenzbarkeit besteht zu ähnlichen Krankheitsbildern, etwa in der Folge von Pfeifferschem Drüsenfieber oder Borreliose, mit vergleichbaren Zustandsbildern und psychischen Verarbeitungsproblemen.

Klare Angaben zur Häufigkeit der SARS-CoV-2-Spätfolgen fehlen zwar bisher – und sind aufgrund der Heterogenität und Komplexität auch schwer zu erfassen –, jedoch scheint mehr als die Hälfte aller Infizierten noch Monate nach der primären Krankheitsphase an Beschwerden und Einschränkungen zu leiden. Dies offenbar auch unabhängig davon, ob jemand aufgrund der SARS-CoV-2-Infektion stationär behandelt werden musste oder nicht.

Hinzu kommt das große Risiko, neben den bleibenden körperlichen Beschwerden auch psychische Folgestörungen zu entwickeln, wobei nicht nur eine tatsächlich durchgestandene-

ne Infektion hierfür ausschlaggebend ist. Allein der Umstand des mittlerweile mehr als ein Jahr andauernden Krisenmodus mit allen bekannten Auswirkungen – Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Infektionsangst, Sorge um Angehörige oder gar deren Verlust sowie die fehlende Perspektive auf ein Ende des Ausnahmezustands bewirken bei vielen eine Daueranspannung und psychische Labilisierung. Dies wiederum mündet im individuellen und auch im gesellschaftlichen Burnout. Es entstehen konkret Belastungs- und Anpassungsstörungen, Depressionen, diverse Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und somatoforme Störungen – in Form von Neuerkrankungen oder als Verschlimmerung bzw. Reaktivierung bereits bestehender Störungsbilder.

Immer mehr Post-COVID-Ambulanzen versuchen Betroffenen eine erste Anlaufstelle zu bieten, jedoch stoßen diese aufgrund der vielfältigen und häufig auch unspezifischen Nachwirkungen an diagnostische und therapeutische Grenzen. Es braucht ein integratives Diagnose- und Therapieangebot, welches sowohl die körperlichen als auch die psychosozialen Belastungen und Symptome erfasst und geeignete Behandlungsansätze zur Verfügung stellt. In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen haben wir ein solches Programm entwickelt, mit der Zielsetzung einer umfassenden psychophysischen Restabilisierung – sowohl im Hinblick auf eine zurückliegende Infektion mit SARS-CoV-2 als auch bezogen auf die psychosozialen Folgen im Angesicht der Pandemie. ■

Diagnostik und Therapie bei Heiligenfeld

Postinfektiöse Syndrome finden sich bei SARS-CoV-2 ebenso wie bei zahlreichen anderen Virusinfektionen. In der Parkklinik Heiligenfeld bieten wir Betroffenen eine umfassende somatische und psychosomatische Diagnostik, die den Ausgangspunkt für eine passgenaue Therapie bildet. Dabei steht die Wiederherstellung körperlicher Leistungsfähigkeit und die Rückgewinnung von Vertrauen in den Körper genauso im Fokus wie die Verarbeitung psychischer Belastungserfahrungen, Ressourcenaktivierung und Förderung der Salutogenese.



BURNOUT, „SCHWA LONG-COVID-SYND

Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Thomas Loew,
Psychotherapeut sowie Facharzt für Psychiatrie
und Psychosomatik am Universitätsklinikum
Regensburg (Kooperation mit den Heiligenfeld
Kliniken)



„LCS“, DEPRESSION ODER BURNOUT (LCS)? WAS DENN NUN?

Sie haben eine Corona-Infektion überstanden? Doch jetzt merken Sie, es geht nicht mehr so gut wie vorher. Sie schlafen schlechter, haben eventuell körperliche Beschwerden, etwa im Brustkorb oder Kurzatmigkeit oder neurologische und psychische Probleme? Zunächst einmal ist dieser Beschwerdemix nichts Neues. In den 80er Jahren machte das „Chronische Müdigkeitssyndrom“ als Folge eines Virusinfekts Schlagzeilen, in den 90ern war es das Amalgam, in den Nuller-Jahren Candida. Parallel waren immer auch die umweltbezogenen Ängste ein Thema, z. B. die „Multiple Chemical Sensitivity Disorder“. Auch Freud kannte schon die „Neurasthenie“, die jedoch in unseren Zeiten sehr selten diagnostiziert wird.

Liegen keine organischen Krankheiten vor, wie z. B. chronische Infektionen oder Schilddrüsenprobleme, kommt die Psychosomatik ins Spiel, manchmal die Erfahrungsmedizin, manchmal eine Kombination aus beidem. Die Heilungschancen liegen dabei zwischen 50 und 80 Prozent. Im Kern handelt es sich

bei den gerade beschriebenen Symptomen – auch, aber oft nicht nur – um eine Fixierung der Aufmerksamkeit auf Phänomene, die eigentlich jede*r kennt, die bei unseren Patient*innen aber die Wahrnehmung bestimmen. Und hier beginnt auch die Therapie.



Ist denn das LCS auch eine psychosomatische Erkrankung? Nein und Ja.

Nein, wenn bei Atemnot eine chronische Lungen- oder Herzmuskel-erkrankung über den

Sechs-Minuten-Geh-Test oder eine Spiroergometrie, EKG oder Echo bewiesen wer-

den kann. Oder wenn sich die Konzentrationsstörung mit einem neuropsychologischen Test belegen lässt. Auch neurologische Beschwerden lassen sich gut objektivieren. Fehlt nur noch die Differentialdiagnose Depression und/oder Burnout oder Covid-bezogene Ängste (Selbsttests auf www.prof-loew.de). Dann kann fachgerechte Hilfe (Hausarzt*ärztin, Psychiater*in und / oder Psychotherapeut*in) eingeleitet werden. Auch Überlappungen sind möglich. ■

Prof. Dr. Thomas Loew

Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Uni Regensburg, Leiter der entsprechenden Abteilungen am UKR und an der Klinik Donau-stauf. Psychiater, Psychoanalytiker, (Mit-) Herausgeber der Zeitschrift *Psychodynamische Psychotherapie*, Kurator der Stiftung Bewusstseinswissenschaften, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training, Vizepräsident der AEPM (Association of European Physicians for Psychosomatic Medicine and Psychotherapy). Besondere Expertise: Körperorientierte Therapien.





Heiligenfeld

*Leben
lieben*

Wir in den Heiligenfeld Kliniken betrachten die Geschehnisse und Entwicklungen während der Covid-19-Pandemie mit zunehmender Besorgnis. Um dem drohenden „Corona-Burnout“ etwas entgegenzusetzen, haben wir unser Therapieprogramm erweitert und lassen Sie nicht alleine.

Heiligenfeld hilft!

Hotline zu unserem Aufnahmemanagement:

für Interessierte: 0971 84-8888

**für zuweisende Ärzt*innen
und Therapeut*innen: 0971 84-4444**



HEILIGENFELD KLINIKEN

Heiligenfeld GmbH

Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen

www.heiligenfeld.de