

# Raus aus der Tabuzone

## Corona und Depression: Die aktuelle Situation lässt Menschen mit psychischen Erkrankungen noch mehr verzweifeln. Was Patienten und Angehörige tun können

Von Claudia Hagn

**M**aria Paul (Name geändert) weiß seit Monaten: Mit mir stimmt etwas nicht. Sie kommt kaum aus dem Bett, kann sich kaum die Haare waschen, geschweige denn den Müll runterbringen. In der Arbeit hat sie sich krank gemeldet, offiziell wegen einer Erkältung.

Ihre Wohnung sieht so aus, dass kein Besuch kommen kann, erzählt sie. Ihre Freunde machen sich mittlerweile Sorgen, schicken ihr regelmäßig Nachrichten und fragen nach, wie es ihr denn gehe. Doch Maria will mit keinem reden, keinen sehen, will sich nur einigeln, im Bett bleiben. Sie fühlt sich wie im Tunnel, manchmal auch so, als lägen dunkle Wolken auf ihr.

So wie Maria geht es – vor allem momentan – immer mehr Menschen. Psychische Erkrankungen haben in den vergangenen Monaten zugenommen; nicht zuletzt wegen Corona. Und die kalte und finstere Jahreszeit tut ihr Übriges.

Die Deutsche Depressionshilfe hat jüngst ein „Deutschland-Barometer Depression“ für das Jahr 2020 erstellt. Die Ergebnisse: Depressiv kranke Menschen sind stärker durch die Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen belastet als die Allgemeinbevölkerung. Sie litten doppelt so häufig unter der fehlenden Tagesstruktur und blieben deshalb deutlich öfter tagsüber im Bett.

### Felber: „Der Austausch wäre so wichtig“

Wer sich mit Sebastian Felber (Name geändert), Leiter einer Selbsthilfegruppe für Depressionen in Landshut, unterhält, merkt: Ihn schmerzt vor allem, dass sich Selbsthilfegruppen momentan nicht treffen dürfen. Sie bilden jedoch eine der eher niederschweligen Säulen in der Therapie mit Arzt und Psychotherapeut. „Der Austausch untereinander wäre so wichtig.“ Wie bei vielem gilt auch hier: Wer in seinem Leben nicht schon einmal eine depressive Erkrankung gehabt habe, könne sich nur sehr schwer in einen Betroffenen hineinversetzen. „Einfach zu einem Kranken zu sagen, er solle sich zusammenreißen und das werde schon wieder – das bringt einen Depressiven nicht weiter“, so der Leiter der Selbsthilfegruppe.

Der geschützte Raum, die gewohnten selben Gesichter – all das fällt seit Corona weg. Für viele Betroffene – vor allem Alleinstehende – ist das schlimm, sagt Felber. Zwar haben sie untereinander Telefonnummern getauscht, manche rufen sich zusammen, es gibt auch teilweise Videokonferenzen; aber es sei nicht das Gleiche. „Viele Patienten sagten während der ersten Corona-Welle auch Behandlungstermine in den psychotherapeutischen Praxen ab, weil sie Angst vor der Anste-



**Dunkle Wolken auf der Seele: So beschreiben manche Depressionspatienten ihre Krankheit. Durch Corona wird sie bei vielen noch verstärkt. Doch es gibt Auswege aus dem Gedankenstrudel.**

Foto: Sebastian Gollnow/dpa

ckung hatten“, so die Erfahrung der Bundeskammer der Psychotherapeuten.

Während der jetzigen zweiten Corona-Welle wüssten die meisten Patienten nun aber, dass sich psychotherapeutische Behandlungen per Videotelefonat fortsetzen lassen. „Wir brauchen aber unbedingt die Möglichkeit, auch neuerkrankte Patienten, die per Video nicht zu erreichen sind, telefonisch zu behandeln“, so die Kammer weiter. Stichwort neue Patienten: Felber sagt, im Akutfall scheuten sich viele, sich

umgehend ins Bezirkskrankenhaus einweisen zu lassen. „Viele haben Angst vor der Situation, auch, dass möglicherweise ihr Arbeitgeber von ihren Problemen erfährt“, sagt Felber. Die Wartezeit bei ansässigen Therapeuten und Psychologen für eine ambulante Therapie liege momentan aber bei mehreren Monaten.

Felber rät Menschen, die gerade eine depressive Verstimmung haben, dazu, sich bei einem Sorgentelefon (0800/1110111, 0800/1110222, rund um die Uhr) oder beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Diako-

nie zu melden. Dort gibt es zum Beispiel jeden Dienstag eine offene und vertrauliche Telefonsprechstunde, bei der jeder Betroffene anrufen kann. „So kann schnell akut geholfen werden“, sagt Felber (siehe eigener Bericht auf dieser Seite).

### Hilfe anbieten: Angehörige sollten tätig werden

Wer als Angehöriger bemerkt, dass mit seinem Partner, Freund oder Verwandten etwas seelisch nicht mehr stimmt, sollte unbedingt tätig werden. „Oft hilft es schon, wenn man Hilfe anbietet, mitgeht zu einem Termin.“ Angehörige oder Freunde könnten auch den Hausarzt ansprechen.

An einen psychisch Erkrankten heranzutreten, kann für viele oft eine Herausforderung sein. Hinzu kommt, dass für Depressive die Hemmschwelle, Hilfe anzunehmen, viel größer ist als der Leidensdruck. „Zwar ist die Situation in den vergangenen 20 Jahren besser geworden, aber viele sehen Depressionen immer noch als Tabu. Das sollten und dürfen sie aber nicht sein. Wir müssen darüber reden. Und empathisch sein“, sagt Felber.

Dann komme oft im Gespräch auf: Der andere kennt das Gefühl, hat ebenso Freunde, die Depressionen haben – oder war schon einmal selbst betroffen. So entstehe ein Vertrauensverhältnis, das vielen oft helfe, sagt Felber. „So können sich oft Schleusen öffnen.“

### Information

**Kontakt zur Selbsthilfegruppe Depression gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Telefon 609114.**

## PSYCHISCH GESUND: DAS IST ZU BEACHTEN

**Was kann man tun**, um psychisch gesund zu bleiben? Empfehlungen der Bundespsychotherapeutenkammer:

**Bleiben Sie** auch bei Kontakt- und Ausgangssperren in Kontakt mit Freunden. Erlebnisse und Gefühle mitzuteilen, hilft mehr, als Sie für möglich halten!

**Schaffen Sie sich** eine Tagesstruktur, wenn Homeoffice, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit alles durcheinanderbringen. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen regelmäßigen Rhythmus von Arbeit, Mittagspause, Arbeit, kurze Pause, Familien- und Hausarbeit und Freizeit.

**Bleiben Sie** in Bewegung: Fordern Sie sich körperlich. Sanft, pulsstark oder ausdauernd. Das entspannt, körperlich und seelisch. Gehen Sie, wenn möglich, raus.

**Wenn Sie** mit Kindern zusammenle-

ben: Erklären Sie diesen altersgerecht die Lage, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind, sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf. Achten Sie darauf, dass sich die Kinder auch allein beschäftigen, wenn sie das schon können.

**Lenken Sie sich ab.** Alles, was Sie die Corona-Pandemie und Ihre Sorgen vergessen lässt, ist eine wichtige Pause für die Psyche. Permanentes Grübeln macht krank.

**Wenn Sie** in einer Partnerschaft leben: Sprechen Sie über die Situation und über Ihre Wahrnehmungen und Empfindungen. Vermeiden Sie dabei keine Konflikte und versuchen Sie trotzdem, gegenseitig Verständnis aufzubringen.

**Trinken Sie** viel, aber nicht unbedingt Alkohol. Alkohol entspannt, aber lässt schlecht schlafen. Das Glas zu viel ist schnell erreicht. (red)