

# Wenn Helfende hilflos sind

PSYCHE | VON DR. MED. SARAH SCHROTH

**Alarmstufe Rot in den Dienstzimmern: Mehr Überstunden, Zeitdruck und Bürokratie führen bei ärztlichem Personal zu Überforderung und Dauererschöpfung. Der außergewöhnlich hohe Druck dem sie in der COVID-19-Pandemie ausgesetzt waren, macht sie zu einer besonders kritischen Risikogruppe für psychische Erkrankungen.**

Lockdown, AHA-Regeln, Social Distancing: Im Frühjahr 2020 änderte sich unser aller Leben schlagartig. Angst vor überfüllten Intensivstationen und steigenden

Infektionszahlen beherrschten den Alltag vieler Menschen. Welche psychischen Auswirkungen das haben würde, ließ sich zunächst nur erahnen. Nun bestätigen sich die Befürchtungen: In Folge der Krise stieg die Häufigkeit depressiver Symptome in der Bevölkerung um das Siebenfache. Besonders betroffen sind Mitarbeitende des Gesundheitswesens, die an vorderster Front gegen das Virus kämpfen.

## Stark sein um jeden Preis?

Helfende selbst können die Rolle des Hilfsbedürftigen oft nur schwer akzeptieren und ertragen. Besonders im ärztlichen und therapeutischen Bereich erheben sich verhältnismäßig wenige Stimmen der Empörung über die Zustände in Kliniken und Praxen – warum ist das so? Als Expertin auf dem Gebiet der Ärztesundheit kennt Dr. med. Maxi Braun, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie für Psychotherapeutische Medizin, den

Ohne professionelle Unterstützung ist es schwer, den Teufelskreis zu durchbrechen.



Grund: „Eine ausgesprochen hohe Scham, Angst vor Stigmatisierung und die Vorstellung der eigenen Unverwundbarkeit tragen grundsätzlich dazu bei, dass Hilfsangebote von Ärzten und Therapeuten nur zögerlich und oftmals viel zu spät angenommen werden.“ Dies führt nicht selten zu verzweifelten Selbstmedikationsversuchen mit Suchtmitteln wie Alkohol, Stimulanzien oder Schlaf-tabletten. Eine verheerende Abwärtsspirale beginnt. Diesen Teufelskreis ohne Unterstützung von außen zu durchbrechen ist schwer.

## Alle Akteure gefragt

Empathie und Hilfsbereitschaft sind wichtige Voraussetzungen für die Arbeit mit Menschen. Aber

wo liegen die gesunden Grenzen dieser Aufopferungsbereitschaft? Durch die Überlastung im Zuge der Pandemie wurden diese Grenzen ausgedehnt – oft überschritten. Sicherlich liegt es in erster Linie in der Verantwortung der Betroffenen selbst das Tabu zu brechen. Denn eines zeigen die Studien deutlich: Reden hilft! Doch auch Politik und Medienwelt sind gefragt, mehr Aufmerksamkeit in Richtung der stummen Helfenden zu lenken. Laut Dr. Braun ist dies auch mehr als nötig: „Für problematisch halte ich, dass wir nun mit dem bereits erschöpften medizinischen Personal zumindest weiterarbeiten oder sogar die nächste Phase der Pandemie bewältigen müssen.“ □

## Individuelle Lösungen für psychische Belastungen

**In der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen werden psychische und psychosomatische Folgen der Pandemie mit einem individualisierten Behandlungskonzept therapiert, das die pandemischen Belastungsfaktoren ebenso berücksichtigt wie die persönliche Lebenssituation jedes Einzelnen. Ziel ist dabei die Wiedergewinnung von guter Lebensqualität, Zufriedenheit in Beziehungen und Beruf.**

Die Lockerungen der Corona-Beschränkungen sorgen aktuell wieder für mehr Freiheiten in vielen

Lebensbereichen. Doch wir alle haben erhebliche Belastungen durch die Pandemie erlebt. Wir sehen, dass diese Zeit nachhaltige Spuren hinterlassen hat: Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörungen treten vermehrt auf. Die Art und das Ausmaß der Belastungen sind allerdings individuell sehr verschieden, je nach Lebenssituation, aber auch je nach Persönlichkeit und Lebensgeschichte.

## Häufig betroffene Berufsgruppen

Die Pandemie trifft besonders diejenigen, die davor psychisch belastet waren, dazu gehört die Berufsgruppe der Lehrer. Bei Anzeichen auf psychischer und körperlicher Ebene, wie zum Beispiel Depressionen, Migräne oder Tinnitus, liegt das Behandlungsziel der Klinik auf der Reduktion des aktuellen Belastungsniveaus. Es kommen Acht-



samkeits-, Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapeutische Bausteine zum Einsatz. Auch Ärzte und Psychotherapeuten leiden unter der zunehmenden Arbeitsverdichtung und zusätzlichen Belastungsfaktoren, die mit der Pandemie einhergehen. Für Ärzte ist es oft schwierig, sich selbst einzugestehen, dass sie nicht unverwundbar sind und in eine Depression zu gleiten drohen. Wir gestehen den Ärzten und Psychotherapeuten, die sich bei uns in Behandlung begeben, hundertprozentig die Patientenrolle zu. Spezifische belastende Elemente, die sich aus dem Beruf ergeben, werden in einer Gruppe aufgegriffen.

## Ort mit heilsamer Wirkung

In unserer Klinik behandeln wir alle psychosomatischen Störungen, die im Zusammenhang mit der Pandemie aufgetreten sind. In einem

ehemaligen Kloster in Dießen, mit Blick auf Ammersee und Alpenpanorama, befindet sich unsere Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unser multiprofessionelles Team bietet moderne stationäre Psychotherapie an einem Ort, der aufgrund seiner Kultur und Natur selbst eine heilsame Wirkung entfaltet. Eine Besonderheit unserer Klinik ist unser Angebot an Spezialtherapien, wie beispielsweise Musik-, Körper- und Kunsttherapie oder Natur- und Tiergestützte Therapie, die eine eigene Schafherde in das Therapiekonzept einbindet. Wir wollen ein einladender Ort sein, der Körper und Geist positiv zu verbinden vermag, wenn sie sich im Zuge psychosomatischer Erkrankungen voneinander entfremdet haben.

[www.psychosomatik-diessen.de](http://www.psychosomatik-diessen.de)

