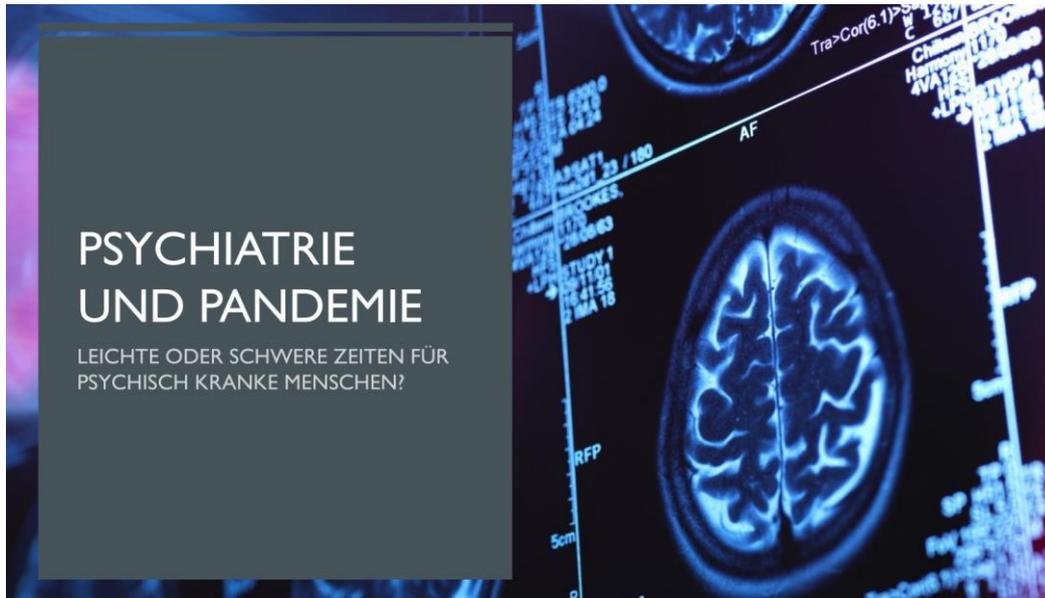


„Reingezoomt – Seelische Gesundheit in Coronazeiten“

So lautete am 9. Juni 2021 unser erstes digitales Angebot



Die Pandemie trifft die Menschen unterschiedlich hart, was auch für psychisch Erkrankte gilt. Manche fühlen sich befreit vom Druck, sich geselliger verhalten zu sollen. Andere, die unfreiwillig mit wenigen sozialen Kontakten leben, empfinden es mitunter tröstlich, mit dieser Situation nun nicht die Ausnahme zu sein, sondern durch Kontakteinschränkungen und -verbote auf einmal zur breiten Masse zu gehören.

Bei anderen Menschen stellen sich in der Pandemie Sorgen und Ängste ein, wie beispielsweise Zukunftsangst, Existenzangst, die Angst vor Ausgrenzung bei denjenigen, die sich nicht impfen lassen können oder wollen, oder die Angst krank zu werden und zu sterben.

Psychiatrie und Pandemie - leichte oder schwere Zeiten für psychisch kranke Menschen?

Unter diesem Titel stand der Impulsvortrag von Hans Joachim Thimm, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der LWL-Klinik Dortmund, dem sich eine Diskussion unter den Teilnehmenden anschloss.

Herr Thimm nannte Symptome wie

- Antriebsminderung
- Sorgen und Grübeln
- erhöhte Reizbarkeit
- Verfolgungsideen
- Mangel an Empathie
- Antriebssteigerung
- Mangel an Vertrauen.

Er führte aus, dass es fehlt an

- Tagesstruktur,
- Alltagskontakten,
- persönlichen Kontakten zu Freunden, Selbsthilfegruppen und Therapeuten*,
- Körperkontakten.

Die Folgen sind

- ein ungesundes Leben
 - weniger Bewegung
 - 2 bis 4 x häufigeres Rauchen
 - Konsum anderer Drogen
 - körperliche Beeinträchtigungen wie Gewichtszunahme und Folgekrankheiten
 - Konfrontation mit ungewohnter Kommunikationstechnik wie Zoom oder Skype.
- Wobei mitunter schon die technischen Voraussetzungen dazu fehlen.

Als Auswege nannte er

- das Impfen,
 - das Testen,
 - die Einhaltung der AHA-Regeln: Abstand – Hygiene – Alltagsmaske,
 - das Einhalten von Alltagsroutinen (der Tag hat einen Plan),
 - das Treffen von Verabredungen zum regelmäßigen Telefonieren auch mit Therapeuten und Vertrauenspersonen und zu Aktivitäten, beispielsweise zum Sport und zu Spaziergängen unter Beachtung der jeweils gültigen Regelungen.
- Er empfahl, sich an Fakten zu orientieren, Teletherapie oder Krisentelefone zu nutzen und im Zweifel ins Krankenhaus zu gehen, weil es dort oft sicherer ist sowie natürlich keine Drogen zu nehmen.

Regine Haase, Teilnehmerin