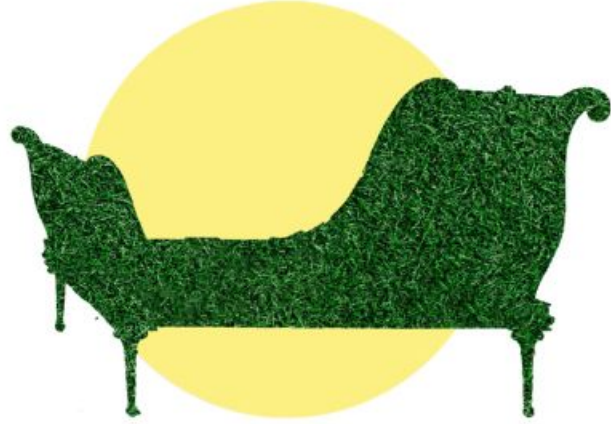


Natur und Technik für die Seele



In der Psychotherapie rückten zuletzt – neben der positiven Wirkung von Aufenthalt im Freien – technische Hilfsmittel in den Mittelpunkt. Bei all deren Herausforderungen könnte der aktuelle Ausnahmezustand auch zu einer nachhaltigen Verbesserung der psychologischen Betreuung vieler Menschen führen.

Von Rainer Brunbauer

Die Ausgangsbeschränkungen zur Eindämmung des neuartigen Coronavirus haben die Arbeit von Psychotherapeuten erschwert. Gleichzeitig haben sie dazu geführt, dass neue und vielversprechende Formen der Therapie erprobt wurden. Inzwischen lässt die Lockerung der Auflagen zwar wieder mehr persönliche Termine zu. Doch tendenziell zeigen sich Therapeuten vom Teleworking positiv überrascht und einem fallangepassten Einsatz der neuen Kommunikationsmittel über die Viruskrisis hinaus gegenüber offen.

Viele Therapien konnten zwar wie in anderen Arbeitsbereichen über Telefon und Internet fortgeführt werden. Doch in der Psychotherapie müssen hier besondere Faktoren beachtet werden. Denn gesetzlich war vor der Covid-19-Krise nur eine Sitzung, in der sowohl Patient als auch Therapeut in einem Raum anwesend sind, als Psychotherapie anerkannt, deren Kosten von den Gesundheitskassen übernommen werden können: „Dafür konnten wir mit dem Gesundheitsministerium und den Kassen dankenswerterweise sehr schnell eine Lösung finden, sodass bereits kurz nach Inkrafttreten der Ausgangsbeschränkungen die Finanzierung von Sitzungen über neue Medien gesichert war“, sagt Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP).

Besonders schwierig gestaltet sich die Situation für Geflüchtete, denen in ihren Unterkünften oft die nötige Privatsphäre fehle, wie Nora Ramirez Castillo vom Verein Hemayat berichtet. Hemayat betreut österreichweit etwa 300 Geflüchtete in Psychotherapien: „Gut 90 Prozent davon konnten über Telefon oder Internet fortgeführt werden. In besonders instabilen Fällen wurden aber weiterhin persönliche Sitzungen angeboten, wobei zu den gängigen Auflagen im Gesundheitsbereich ein zusätzlicher Platzbedarf durch Sicherheitsabstände auch für Dolmetscher kommt“, sagt Ramirez Castillo.

Wie wichtig, unabhängig davon, ob von Angesicht zu Angesicht oder über elektronische Hilfsmittel, eine gute Verbindung zu den Klienten ist, betont Kuan-Jen Stephan Su. Er therapiert ebenfalls für Hemayat und bietet darüber hinaus therapeutische Betreuung mit einem Schwerpunkt auf interkulturellen

und Migrationskontext. Gut ein Viertel seiner Klienten sind Menschen aus China, die schon länger in Österreich leben: „Ein Dolmetscher ermöglicht in vielen Fällen erst eine Verbindung über den gleichen soziokulturellen Hintergrund. Wenn ich aber in meiner Muttersprache Therapien durchführen, ist das noch einmal unmittelbarer.“

Einer aktuellen Studie der Donau-Universität Krems zufolge ist die Zahl der Österreicherinnen und Österreicher, die unter Angst- oder Depressionssymptomen leiden, im Lockdown, verglichen mit früheren Befragungen, stark gestiegen. Befragte, die häufig Sport betreiben, hätten jedoch rund 20 Prozent bessere Werte, heißt es in der Studie.

Ein Mangel an Bewegung und Erfahrungen in der Natur verstärkt den Stress durch die gestiegene wirtschaftliche Unsicherheit. „Seelischer Druck findet in sportlicher Betätigung ein Ventil, weil sie in unserem Körper Belohnungssignale auslöst. Auch die Natur bietet uns eine solche Möglichkeit zur Belohnung“, erläutert Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP).

Dabei müssen es keinesfalls extrem sportliche Aktivitäten oder Erfahrungen in kompletter Wildnis sein, die positiv auf die Psyche wirken können. In der Untersuchung der Donau-Universität Krems gaben etwa bereits Menschen, die in einer Wohnung mit Balkon oder einem Garten leben, an, deutlich weniger belastet zu sein. Die positive Wirkung von frischer Luft und ein wenig Natur will sich künftig auch Hemayat zunutze machen: Der Verein sucht nun für bestimmte Therapiesitzungen einen geeigneten Garten. Vor allem für die Arbeit in Gruppen, die, wie Therapien mit Kindern, aufgrund der Ausgangsbeschränkungen unterbrochen werden musste, wäre ein solches Umfeld wertvoll.

Geht es nach ÖBVP-Präsident Stippl und seinen Kollegen, werden Onlinekonferenzen und Telefonate „die Couch“ zwar nicht ablösen, dort wo es sinnvoll ist, aber zumindest ergänzen.

Denn während des Lockdowns konnten beispielsweise Menschen erfolgreich betreut werden, die es auf herkömmlichen Wegen nicht in eine Anwesenheitstherapie geschafft hätten. Die leichtere elektronische Erreichbarkeit ließ Klienten frühzeitig Unterstützung zukom-

men, die unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wäre. Und in vereinzelten Fällen würde der zusätzliche Abstand der elektronischen Kommunikation dazu führen, dass sich die Klienten sogar etwas wohler fühlten: „Es gibt Menschen, die sich durch die räumliche Distanz leichter öffnen können“, sagt Huberta Plieschnig, Vorstandsvorsitzende des Österreichischen Arbeitskreises für Konzentrierte Bewegungstherapie (ÖAKBT). Ihr zufolge sind über Videokonferenzen

gewisse Interaktionen zwar nicht möglich. Interventionen zur körperlichen Selbstwahrnehmung können auch über eine Anleitung aus der Ferne gelingen. In Deutschland wurde bereits vor der Viruspandemie ein Anteil von 20 Prozent der Therapiestunden beim Kostenersatz durch die Gesundheitskassen anerkannt – eine Lösung, die sich auch heimische Therapeuten vorstellen könnten und wohl eine bleibende Veränderung in der Therapiepraxis nach sich ziehen könnte.

Info

Eine repräsentative Umfrage der Donau-Universität Krems unter 1009 Österreicherinnen und Österreichern hat die Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen im Zuge der Covid-19-Krise untersucht. Nach vier Wochen Lockdown gaben mehr als 20 Prozent der Befragten an, unter depressiven Symptomen zu leiden. In früheren Befragungen waren es lediglich vier Prozent gewesen. Die Zahl der von Angstsymptomen Betroffenen stieg von fünf auf 19 Prozent an und an einer Schlafstörung leiden aktuell 16 Prozent der Befragten.

„Besonders belastend ist die aktuelle Situation für Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit, während Menschen über 65 Jahre deutlich weniger belastet sind,“ erläutert der Studienautor Christoph Pieh, Professor für Psychosomatische Medizin und Gesundheitsforschung.

Neben Österreich wurde in der Studie zu Vergleichszwecken eine vergleichbare Stichprobe in Großbritannien befragt, die eine noch deutlich stärkere Ausbreitung depressiver Symptome im Vereinigten Königreich ergab. Erste Auszüge der Studie wurden Anfang Mai veröffentlicht.

Wir nehmen Tröpfchen ins Visier!

Protect-Visiere und Hauchschutz-Scheiben

können zusätzlich gegen Übertragung durch Anhauchen, Anhusten und Anniesen schützen.

Tröpfchen, die durch Niesen oder die gefürchtete „feuchte Aussprache“ in die Umgebung abgegeben werden, tragen wesentlich zur Verbreitung von Infektionen bei.



extrem leicht und verhindert vermehrtes Schwitzen



Diese Tatsache ist seit der Corona-Pandemie und dem Covid-19 Virus in aller Welt bekannt.

Auch in Sonderformaten kurzfristig lieferbar!

Gleich bestellen!
+43 (0) 2254 75 55-0

office@tiedemann.at

TIEDEMANN
CARE

Made in Austria.
Made by Tiedemann.

www.tiedemann-care.at