

Krise im Kopf: Psychische Probleme in der Post-Pandemie

Es ist ein Dienstagmorgen, irgendwo in Deutschland. Im minimalistisch eingerichteten, überfüllten Wartezimmer einer psychotherapeutischen Praxis sitzt Milena, 23, Studentin. Sie scrollt nervös durch ihr Handy. „Eigentlich hätte ich schon vor einem Jahr kommen sollen“, sagt sie leise. Damals, mitten in der Pandemie, begannen die Panikattacken bei ihr. Doch bis zum ersten Therapietermin vergingen Monate, sogar fast ein ganzes Jahr. Doch Milena ist hier kein Einzelfall.

Die Corona-Pandemie hat nicht nur zahlreiche Körper, sondern auch unzählige Köpfe belastet. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stieg die weltweite Häufigkeit von Angststörungen und Depressionen während der Pandemie um rund 25 Prozent. Eine alarmierende Zahl. Besonders junge Menschen und vor allem Frauen waren betroffen. Auch in Deutschland zeigen Daten des Robert Koch-Instituts, dass psychische Belastungen seit 2020 deutlich zugenommen haben.

Warten auf Hilfe

„Das lange Warten auf eine Psychotherapie ist für viele unzumutbar“, kritisiert der Sozialverband VdK Deutschland. Es fehlen über 7.000 Therapieplätze allein in Deutschland. Durchschnittlich vergehen laut Auswertungen der Bundespsychotherapeutenkammer rund **fünf Monate**, bis eine Richtlinientherapie beginnt. Für Menschen in akuten Krisen ist das eine gefühlte Ewigkeit. Viele berichten, dass sich die Symptome in dieser Zeit verschlechtern oder sogar chronisch werden. Man könnte sagen, dass sich die Suche nach einem Therapieplatz wie ein zweiter Nebenjob anfühlt.

Wir erinnern uns an Gespräche im eigenen Umfeld: Freunde, die nach Lockdowns ihre Motivation verloren, sich zurückzogen und Schlafstörungen entwickelten. Eine Bekannte erzählte, sie habe während der Pandemie ihr Studium „irgendwie überlebt“, aber erst danach gemerkt, wie erschöpft sie wirklich war. Die Krise kam zeitversetzt: leise, aber hartnäckig.

**25% mehr
Depressionen
seit der
Pandemie**

**Pandemie:
Belastung für
Körper und Köpfe**

Long COVID und die Psyche

Hinzu kommen neue Herausforderungen: Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (DGPPN) weist darauf hin, dass Long COVID auch psychische und neurokognitive Symptome verursachen kann, darunter Konzentrationsprobleme, depressive Verstimmungen und Fatigue. Die Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt, doch der Behandlungsbedarf wächst stetig.

Um die Prägnanz des Themas zu verdeutlichen, haben wir mit Therapeutin Susanne Adamietz gesprochen. Sie hat uns ihre Sichtweise zu dieser Thematik folgend beschrieben:

Frage: Welche Krankheiten haben seit der Pandemie besonders zugenommen?

Frau Adamietz: „Depressionen, Angststörungen und Zwangsstörungen sowie Essstörungen sind vor allem angestiegen.“

Frage: Was waren Gründe für den Anstieg?

Frau Adamietz: „Ängste wie Zukunftsangst und Existenzängste. Ebenso Einsamkeit durch Isolation sowie das Gefühl von Verzweiflung und der wahrgenommene Stress der Gesamtsituation“

Frage: Was hätte Ihrer Meinung nach früher unternommen werden müssen?

Frau Adamietz: „Die psychischen Folgen hätten früher in den Fokus gerückt werden müssen, sowie präventive Angebote, vor allem, in Risikogruppen und Aufklärung über Resilienz. Die Einschränkung, vor allem in Bezug auf soziale Kontakte, hätten schneller und gewissenhafter abgewogen werden müssen. Generell hätte man schneller reagieren und damit auch psychologische Hilfen früher ausbauen sollen.“

Frage: Was kann man selbst tun, wenn man Anzeichen bemerkt?

Frau Adamietz: „Man kann sich eine feste Tagesstruktur schaffen, mit Routinen die vielfältig sind. Soziale Kontakte sowie Bewegung integrieren. Lieber zu früh zu einer Beratung gehen als zu spät, denn wenn man selbst diese Anzeichen bemerkt, ist es oft doch schon deutlich fortgeschritten. Aber auch präventiv an der eigenen Resilienz zu arbeiten, kann Abhilfe schaffen.“

Wo Hilfe wieder Halt gibt – eine persönliche Sichtweise

März 2020 hat alles verändert. Durch Corona ist mein Alltag weggebrochen, soziale Kontakte sind verschwunden und ich habe immer mehr die Kontrolle verloren. Nichts hat mir mehr Halt gegeben, weder Routinen noch Training. Meine Zwänge wurden stärker und haben mein Denken und Handeln bestimmt. Was sich anfangs nach Kontrolle angefühlt hat, wurde zu einem Teufelskreis, aus dem ich allein nicht mehr herauskam. Psychisch und körperlich ging es mir immer schlechter. Ich habe unzählige Male bei Therapeuten angerufen, nach einem Platz gesucht, gehofft und immer wieder Absagen bekommen. Muss es wirklich erst bis zur Zwangseinweisung kommen, bevor Hilfe greift? Erst danach habe ich angefangen,

Unterstützung anzunehmen und Therapien zu machen. Der Weg ist schwer, aber er wirkt. Ich schreibe diesen Text, um zu zeigen: **Hilfe darf früher anfangen. Und sie anzunehmen ist kein Versagen.**

Was bleibt?

Die Pandemie ist vorbei, die psychischen Folgen sind es nicht. Expert*innen fordern mehr Prävention, einen besseren Zugang zu Therapien und den Ausbau digitaler Angebote als Überbrückung. Für Betroffene wie Milena und Millionen andere zählt vor allem eines: ernst genommen zu werden und nicht monatelang warten zu müssen.

Vielleicht beginnt Heilung genau dort: beim Zuhören und beim Handeln.

Jeder, der sich zu diesem wichtigen Thema noch mehr informieren möchte, kann dies unter den folgenden Links tun:

Sozialverband VdK Deutschland: *Das lange Warten auf eine Psychotherapie.* [Das lange Warten auf eine Psychotherapie - Sozialverband VdK Deutschland e.V.](#)

DGPPN: *Psyche und Pandemie – Coronavirus, COVID-19 und Long COVID.* [Psyche und Pandemie - Coronavirus, COVID-19 und Long COVID - Schwerpunkte - DGPPN](#)

Robert Koch-Institut: *Entwicklung der psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie.* [PM Mental Health Surveillance in der Pandemie.pdf](#)

Bundespsychotherapeutenkammer / BPTK: Pressemitteilungen zu Wartezeiten. [Pressemitteilungen – BPTK](#)

WHO: *Scientific brief — 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.* [COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide](#)

Fluter. [„Therapiesuche ist oft ein Teilzeitjob“](#)

