

Pressemitteilung

Corona-Lockdown: „Wo finde ich Hilfe bei psychischen Beschwerden?“ BPTK fordert Telefonbehandlung für alle Patient*innen

Berlin, 2. November 2020: Ab heute bestehen aufgrund der Corona-Pandemie wieder bundesweit Kontakt- und Ausgehbeschränkungen. „Auch bei diesem Lockdown wird es zu einer Zunahme an psychischen Krisen und insbesondere depressiven Erkrankungen und Angststörungen kommen“, stellt Dr. Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) fest. „Sich bei psychischen Beschwerden zurückziehen oder irgendwie zu versuchen, allein durchzuhalten ist nicht ratsam. Wer wochenlang unter Ängsten, depressiven Gedanken oder Energieverlust leidet, sollte nicht zögern, sich in der Sprechstunde einer psychotherapeutischen Praxis zu melden.“

Für Menschen, die zurzeit aus Angst vor Ansteckung den Weg in eine Praxis scheuen, bieten fast alle Psychotherapeut*innen inzwischen eine Videobehandlung an. Insbesondere ältere Menschen brauchen aber Beratung und Unterstützung per Telefon, weil sie häufig nicht über die technische Ausstattung für Internetgespräche verfügen. „Die gemeinsame Selbstverwaltung muss in diesen Notzeiten dringend wieder die psychotherapeutische Telefonberatung und -behandlung für alle Patient*innen ermöglichen“, so Munz.

Psychotherapeutische Praxen beraten und behandeln auch während der Corona-Pandemie. Um einen ersten Termin zu bekommen, können sich Patient*innen direkt an eine Praxis wenden. Außerdem hilft die bundesweite Hotline 116 117 dabei, einen freien Termin bei einer Psychotherapeut*in zu finden.

Für **berufliche Pflegende** besteht seit Mai ein psychotherapeutisches Beratungsangebot. Unter www.psych4nurses.de können kurzfristig und bundesweit 30-minütige Telefongespräche gebucht werden.

Auch für **Kinder und Jugendliche** ist in Coronazeiten „alles anders“: Erste Hilfe bietet die Webseite corona-und-du.info.

Die BPTK rät außerdem **jeder Einzelnen***, folgende Empfehlungen zu beachten, um psychisch gesund zu bleiben:

- Bleiben Sie auch bei Kontakt- und Ausgangssperren in Kontakt. Tauschen Sie sich mit Freund*innen und Bekannten aus. Berichten Sie anderen, wie es Ihnen geht. Erlebnisse und Gefühle mitzuteilen, hilft mehr, als Sie für möglich halten!
- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur, wenn Home-Office, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit alles durcheinanderbringen. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen regelmäßigen Rhythmus von Arbeit, Mittagspause, Arbeit, kurze Pause, Familien- und Hausarbeit und Freizeit.
- Wenn Sie mit Kindern zusammenleben: Erklären Sie diesen altersgerecht die Lage, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind, sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf mit Pflichtaufgaben für Schule und Haushalt einerseits und Freizeitaktivitäten und Spielen andererseits. Achten Sie darauf, dass sich die Kinder auch allein beschäftigen, wenn sie das schon können.
- Bleiben Sie in Bewegung: Egal was, egal ob Yoga oder Kraftsport – fordern Sie sich körperlich. Sanft, pulsstark oder ausdauernd. Das entspannt, körperlich und seelisch. Gehen Sie, wenn möglich, raus. Jeder Abendspaziergang um den Block ist nützlich.
- Lenken Sie sich ab. Alles, was Sie die Corona-Pandemie und Ihre Sorgen vergessen lässt, ist eine wichtige Pause für die Psyche. Permanentes Grübeln und sich ständig ängstigen macht krank.
- Wenn Sie in einer Partnerschaft leben: Sprechen Sie über die Situation und über Ihre eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen. Vermeiden Sie dabei keine Konflikte und versuchen Sie trotzdem, gegenseitig Verständnis aufzubringen.
- Auch wenn es eine oft gehörte Mahnung ist: Trinken Sie viel, aber nicht unbedingt Alkohol. Alkohol entspannt, aber lässt schlecht schlafen. Das Glas zu viel ist schnell erreicht.

Ihr Ansprechpartner:

Kay Funke-Kaiser

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 030. 278 785 - 21

E-Mail: presse@bptk.de