

# „In jeder Krise steckt etwas Positives“

## INTERVIEW Corona-Müdigkeit: Psychologe gibt Tipps, um ihr zu entkommen

Lippstadt – Der Geduldssaden wird immer dünner und der Mensch des Lockdowns überdrüssig. Mehr als ein Jahr lebt Deutschland nun mit Maßnahmen und Regelungen zur Eindämmung der Pandemie, und damit in einer Ausnahmesituation. Ein Ende ist nicht in Sicht. Der Lippstädter Diplom-Psychologe Hans-Ulrich Dombrowski schildert im Interview die Wirkung der Einschränkungen und Verbote auf das psychische Wohlbefinden und gibt Tipps gegen den Corona-Blues.

**Herr Dombrowski, nehmen Sie einen Anstieg der allgemeinen psychischen Belastung in Ihrer täglichen Arbeit wahr?**

Ja, ganz deutlich sogar. Eine Umfrage der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) hat ergeben, dass die Anfrage nach Therapieplätzen bei Erwachsenen um 40 Prozent gestiegen ist, bei Kindern sogar um 60 Prozent. Das ist fatal, denn die Wartelisten waren auch vor der Pandemie schon voll. Jetzt kann es bis zu zwei Jahre dauern, einen Therapieplatz zu bekommen. Um dem entgegenzuwirken, ist es seit März letzten Jahres erlaubt, Sitzungen online oder per Telefon durchzuführen.

**Können Sie beobachten, dass bestimmte Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, vermehrt auftreten?**

Um diese Frage zu beantworten muss ich etwas weiter ausholen. Keiner von uns hat bisher eine Pandemie miterlebt. Die meisten Menschen in Deutschland kennen auch keinen Krieg oder andere bedrohliche Situationen. Uns geht es immer gut. Das heißt, es gab keine Bewältigungsstrategien für eine solche Situation.

Vielen Menschen macht das Angst und es entsteht Stress – eine ganz normale Reaktion. Bei der Verarbeitung kommt es dann aber darauf an, wie die Gefahr eingeschätzt wird. Angst treibt uns dazu an, Informationen zu sammeln, um das Ausmaß einschätzen zu können. Das Virus erschwert diesen Prozess, denn es ist nicht sichtbar und schlecht zu greifen. Die üblichen Reaktionen wie Flucht oder Angriff können nicht angewendet werden, es bleibt nur das Erstarren.

Menschen, die sich durch Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln ausreichend



Die Geduld ist am Ende, die Nerven liegen blank. Viele Menschen warten sehnsüchtig auf ein Ende der Corona-Beschränkungen und wünschen sich wieder mehr Normalität im Alltag.

SYMBOLFOTO: CEGELSKI

geschützt fühlen, werden die Bedrohung als harmlos einschätzen. Aber Menschen, die generell labiler und ängstlicher sind, werden eine Stresssymptomatik entwickeln.

Studien aus Japan und den USA zeigen, dass Depressionen, Anpassungsstörungen, Angst- und Panikzustände, Drogenmissbrauch, Schlafstörungen und Suizide zugenommen haben.

Auch in Deutschland laufen diesbezüglich Untersuchungen. Die Ergebnisse stehen zwar noch aus, die Krankenkassen haben aber schon eine Zunahme von psychischen Störungen sowie von Langzeitkrankenschreibungen festgestellt.

**Und je länger die Pandemie anhält, desto mehr Menschen sind betroffen?**

Ja, je länger der Lockdown anhält und die Menschen in ihren Aktivitäten eingeschränkt bleiben, desto strenger wird es für alle.

Eine Patientin hat mir erzählt, dass sie die ersten Wochen ganz gut überstanden habe, dann aber nicht mehr wusste, wohin mit ihrer Zeit.

Durch Homeoffice und Homeschooling geht die normale Tagesstruktur verloren. Die ungewohnt viel gemeinsam verbrachte Zeit führt zu



Hans-Ulrich Dombrowski  
Diplom-Psychologe

**„Den Menschen wird allmählich langweilig und mit der Langeweile steigt der Stresspegel. Deshalb muss man sich ins Gedächtnis rufen, was man alles machen kann.“**

Konflikten in Familien und Partnerschaften. Häusliche Gewalt und Missbrauch nehmen zu. Alleinlebende haben kaum noch soziale Kontakte, es entsteht Langeweile und mit der Langeweile steigt der Stresspegel. Kurzarbeit verursacht finanzielle Schwierigkeiten, was wiederum Angst vor einem Kontrollverlust verursacht.

Für sehr viele Menschen ist es momentan nicht leicht. Störungsbilder, die schon vor der Pandemie bestanden, haben sich verstärkt. Besonders

in Mitleidenschaft gezogen sind Menschen mit Zwangsstörungen oder Hypochondrie.

**Was geben Sie den Menschen dieser Tage mit auf den Weg, um nicht in eine Corona-Müdigkeit zu verfallen?**

Ganz wichtig ist es, einen geregelten Tagesablauf beizubehalten oder neue Strukturen aufzubauen. Trotz Homeoffice und -schooling sind feste Zeiten wie Arbeitsbeginn, Pausen und Feierabend wichtig. Mahlzeiten sollten geregelt eingenommen werden und einmal am Tag sollte man sich etwas Besonderes gönnen, sozusagen ein Highlight des Tages kreieren. Das kann das Schauen einer Lieblingssendung, ein besonderes leckeres Gericht oder der Kontakt zu einem Freund sein.

Außerdem ist es gut, Zeit konstruktiv für sich zu nutzen, um Dinge umzusetzen, die man immer schon machen wollte. Ein Patient von mir hat zum Beispiel angefangen ein Buch zu schreiben. Durch produktive Aktivität werden Selbstwirksamkeitsmechanismen gestärkt, das Selbstbewusstsein gefördert und Zufriedenheit stellt sich ein.

**Fallen Ihnen auch Veränderungen oder Schwierigkeiten bei sich selbst auf?**

Ja. Die Belastung von Ärzten, Pflegern und Therapeuten ist enorm gestiegen. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch.

Mich belastet es, Anfragen immer wieder ablehnen zu müssen und keinen Therapieplatz anbieten zu können. Um zumindest einen Erstkontakt zu gewährleisten, biete ich innerhalb von vier Wochen ein Kontaktgespräch an. Und ich empfehle den Menschen, sich auf die Warteliste von mehreren Therapeuten setzen zu lassen. Es kommt immer mal vor, dass Termine frei werden. Ansonsten rate ich zu Büchern, Online-Angeboten wie zum Beispiel Meditationen oder auch der Einnahme von Medikamenten.

Ich selbst tausche mich mit Kollegen aus. Der eigene Belastungsgrad muss stabil sein, um helfen zu können. Deshalb ist auch ein persönliches Stressmanagement sehr wichtig. Ich muss Abstand bekommen, Ausgleich und Ruhephasen für mich schaffen. Was wir unseren Patienten sagen, müssen wir auch selbst machen.

Das Interview führte Sarah Bsdurek

## Unverhältnismäßig lange Unterbringung vermeiden

### Klinikträger begrüßt neues Maßregelvollzugsgesetz: Können Therapie und Betreuung intensivieren

Lippstadt – Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), Träger der Klinik für psychisch kranke Straftäter in Eickelborn, hat die geplante Novellierung des NRW-Maßregelvollzugsgesetzes begrüßt. Der Gesetzentwurf, der das Regelwerk von 1999

„kliniken“, so LWL-Direktor Matthias Löb.

Im neuen Maßregelvollzugsausschuss des LWL sagte Löb, er freue sich darüber, dass „zahlreiche Vorschläge des LWL als Träger von sechs Maßregelvollzugskliniken in Westfalen-Lippe in den Gesetzesentwurf Eingang gefunden“ hätten.

Das neue Gesetz solle unter anderem dazu beitragen, dass unverhältnismäßig lange Unterbringungsauern bei Patienten vermieden werden können. „Erfreulich ist an diesem Gesetzesentwurf auch, dass mit neuen gesetzlichen Regelungen Therapie und Betreuung intensiviert werden kann. Das wird sich mittelfristig auch positiv auf die derzeit manchmal überlangen Verweildauern von Patienten und Patientinnen auswirken“, sagte der für den Maßregelvollzug zuständige



Die Forensik Eickelborn: Mit dem neuen Gesetz können laut LWL-Dezernent Hollweg die Therapie und Betreuung der psychisch kranken Straftäter intensiviert werden.

LWL-Dezernent Tilmann Hollweg.

Ebenfalls positiv sei, dass die schulische und berufliche Förderung von Patienten umfassender geregelt werde. Denn eine bessere Bildung, so Hollweg, stärke eine er-

folgreiche Wiedereingliederung von suchtkranken und psychisch kranken Straftätern in die Gesellschaft.

Ein weiterer Pluspunkt sei die gesetzliche Verankerung eines Regionalisierungsprinzips bei der Aufstellung des

Vollstreckungsplans, also eine wohnortnahe Behandlungsmöglichkeit für Patienten.

Dennoch gibt es aus Sicht des LWL auch noch einen gewissen „Justierungsbedarf“, so Hollweg. Der Gesetzesentwurf sehe derzeit nämlich noch ausgeweitete Dokumentationspflichten vor, die „erheblichen Mehraufwand in den Kliniken“ bedeuten würden. Wünschenswert seien zudem Übergangsfristen, damit sich die Praxis gründlicher auf die neue Rechtslage einstellen könne.

Das Gesetz wurde Ende Januar im Landtag nach erster Lesung an den NRW-Gesundheitsausschuss sowie an den Rechtsausschuss verwiesen. Die Landschaftsverbände haben als untere Maßregelvollzugsbehörden ihre Stellungnahmen zu dem Entwurf inzwischen abgegeben.

LIPPSTADT

DOMINIK FRIEDRICH  
REDAKTION



AUS UNSERER STADT

Mal kein Corona zum Start: Seit Montag ist die B 55 zwischen Lippstadt und Langenberg in nördlicher Richtung wegen der Sanierung voll gesperrt. Nach langem Hin und Her und Protesten aus den Ortsteilen führt die offizielle Umleitung nun doch wie geplant ab Sternpark über Lipperode zurück zur B 55. Inoffiziell geht's natürlich auch anders – und kürzer. Doch rät auch das Umleitungsschild an der Kreuzung Ostlandstraße/B 55 zur Fahrt über Lipperode. Wer aus Cappel oder Walibo kommt und von dort Richtung Rheda will, soll demnach erstmal drei Kilometer gen Süden rollen statt schnell geradeaus über Lipperbruch und Mastholte die Baustelle zu umfahren. Ein Anwohner der von der offiziellen Umleitung betroffenen Lippestraße in Lipperode sprach in dieser Woche von einem „aberwitzigen Schildbürgerstreich“. „Ich hoffe, dass viele Fahrer sich auskennen und dieses dumme Schild ignorieren“, schrieb er dem Patriot. Ein berechtigter Einwand, wenn auch nicht ohne Eigennutz.

Sommer ruft, Laschet reagiert: Lippstadts Ex-Bürgermeister steht als Hauptgeschäftsführer des Städte- und Gemeindebundes NRW nicht unbedingt im Rampenlicht. Aber hinter den Kulissen zieht er an vielen Stricken. Sein Wort hat Gewicht. Etwa auch ganz aktuell bei den Corona-Schnelltests an Schulen. Lautstark forderte der Verband zu Beginn der Woche eine Teilnahmepflicht aller Schüler. „In einer Situation wie dieser mit Zehntausenden von Toten und steigenden Fallzahlen darf das Interesse an der Geheimhaltung des eigenen Gesundheitszustandes nicht höher gewichtet werden als der Infektionsschutz“, erklärte Sommer. In Düsseldorf war der Appell umgehend Thema. Und schon tags darauf kündigte Ministerpräsident Armin Laschet bei Markus Lanz im ZDF klare, mittlerweile eingetretene Regeln für sein Bundesland an. Kommunaler Druck zeigt Wirkung.

Wie sieht's eigentlich personell an der Spitze der Stadtverwaltung aus? Nach dem Abschied der Kämmerin und Ersten Beigeordneten Karin Rodeheger sollen die Positionen bekanntlich nicht wieder in Personalunion besetzt werden. Vorstellungsgespräche mit mindestens drei aussichtsreichen Kandidaten für die Beigeordneten-Stelle sollen nach Informationen unserer Zeitung schon stattgefunden haben. CDU, FDP und BG hatten angeblich auch schon einen gemeinsamen Favoriten, der aber dann doch durchfiel. „Eine Entscheidung ist definitiv noch nicht gefallen“, erklärte Bürgermeister Arne Moritz auf Patriot-Anfrage. Er hoffe auf eine baldige Lösung, die alle Fraktionen – auch CDU und SPD – gemeinsam tragen.

Die Anfang Februar von Architekt Bernd Passgang enthaltene Ideen-Skizze vom begrüntem Markt mit Pergola und Tiefgarage löste großes Interesse in der Stadt aus. Mittlerweile ist es aber wieder still geworden um den Impuls. Warum bloß? Weil es im Hintergrund viele offene Fragen zu klären gilt. Was passiert mit dem Wochenmarkt, was mit der Kirmes, was mit den parkenden Autos, was mit dem Stadtmuseum? Wie soll das finanziert werden? Antworten möchte Arne Moritz eigenem Bekunden nach mit den Beteiligten – Politik, KWL, Wirtschaft, Heimatbund, Kulturrat – in aller Ruhe suchen, bevor ein städtebaulicher Wettbewerb starten könnte. Aber wann geht's denn nun weiter? „Ich verstehe schon“, antwortete Moritz dem Patriot. „Wir haben nicht den ganz großen Druck, aber versanden sollte das Thema jetzt auch nicht.“

Der Patriot-Dorfcheck ist Geschichte. Doch in Dedinghausen ist das Echo auf unsere Aktion erfreulicherweise noch nicht verhallt. In der April-Ausgabe der Dorfzeitung „Dedinghausen aktuell“ werden die Ergebnisse in elf Tabellen nochmal haarklein ausgewertet. Von Gesamtnote, Einwohnerzahl, Teilnehmerquote über Infrastruktur und Lebensqualität bis Sicherheit und Zukunftsaussichten vergleicht sich Dedinghausen mit den 59 anderen Orten im Patriot-Land. Die Dorfzeitung kommt zu folgendem Ergebnis: „Dedinghausen liegt bei allen Aspekten über dem Durchschnitt. Das Vereins- und Freizeitangebot wird nirgends besser bewertet.“ Ein bisschen Eigenlob darf ruhig mal sein. Herzlichen Glückwunsch, liebe Dedinghäuser.

Die Corona-Schnelltest-Zentren schießen wie Pilze aus dem Boden. Allein in Lippstadt gab es – Stand: Freitag – schon 26 an der Zahl. Die Nachfrage regelt ganz offensichtlich den Markt. Vor Ostern war im Stadtgebiet kaum noch ein Termin erhältlich. Ein gutes Zeichen. Je größer die Bereitschaft, desto größer die Chance, das Familientreffen an Ostern nicht zum Infektions-Treiber werden. Wie meinte ein Kollege jüngst nach Erhalt des negativen Testergebnisses: „Das gibt Dir schon ein gutes Gefühl.“

Lippstadt liefert oder packt für den Genuss zuhause ein – auch an Ostern. Hier mal eine Auswahl – gesehen im Patriot und auf den Internetseiten heimischer Gastronomen: Lambraten, Kalbskarree, Wildgulasch, Kaninchen-Keule, Lachsfilet, Spargel, Bohnenbündchen oder Grilltomate: Lust auf mehr? Dann einfach kochen lassen und die Gastronomie unterstützen.

In diesem Sinne allen Lesern ein herzhaftes Osterfest.