



Anpassungsstörung unter Einfluss der Corona-Pandemie

Patientin

Eine 39-jährige, halbtags berufstätige Mutter von zwei Kindern im Alter von 7 und 2 Jahren fühlt sich v. a. in ihrer familiären Situation überfordert. Bedingt durch Corona ist ihr Mann nur noch zu 20% in Beschäftigung, und versucht, Haushalt und Kinder zu managen, was aber nicht richtig funktioniert. Er ist unzufrieden und reagiert den Kindern gegenüber häufig aggressiv, was die Patientin abzufangen versucht. Sie erwischt sich aber selbst immer häufiger dabei, ungeduldig und genervt zu reagieren. Hinzu kommen Zukunfts- und Existenzängste.

Anamnese

Die Anamnese zeigt ferner eine problematische Kindheit der Patientin. Nachdem ihr Vater die Familie verlassen hatte, als die Patientin 8 Jahre alt war, beging er Suizid. Ihre Mutter ist seitdem sehr labil und stützt sich stark auf ihre Tochter. Beruflich ist die Patientin ehrgeizig und geht in ihrem Job als Rezeptionistin einer größeren Firma komplett auf. Sie würde gerne

mehr arbeiten und zusätzliche Verantwortung übernehmen – ihr Chef traut es ihr auch zu und überträgt ihr Aufgaben – trotzdem setzt sie das zusätzlich unter Druck. Mit ihrem Ehemann versteht sich meine Patientin nach ihrer Einschätzung sehr gut: „Wir sind ein super Team.“ Sie nimmt ihn jedoch ständig in Schutz und sucht die Schuld an allem bei sich selbst und den Kindern. Der 7-jährige Sohn leidet an Enkopresis und befindet sich in Behandlung bei einer Kinderpsychologin. Die Patientin fühlt sich deshalb schuldig und hilflos. Sie kann sich nicht erklären, wieso ihr Sohn nicht „normal“ ist.

Diagnose

Nach Abklärung der körperlichen Symptome beim Hausarzt vermute ich bei der körperlich gesunden Patientin eine leichte bis mittelschwere depressive Episode, da einige typische Symptome vorliegen: Schlafstörungen, Kurzatmigkeit (Enge in der Brust) und häufige Kopfschmerzen bis hin zur Migräne. Sie gibt an, sie fühle sich immer müde und lustlos,

finde keine Ruhe. Eine Lösung der derzeitigen Situation sehe sie nicht, auch eine baldige Besserung sei nicht zu erwarten. Trotzdem managt sie den Alltag und versucht, immer wieder Auszeiten für sich selbst zu kreieren. Ich gehe mit ihr einen Fragebogen durch, den die WHO zur Evaluierung der Schwere einer Depression erstellt hat, um zu prüfen, inwieweit das Beschwerdebild tatsächlich auf ihr Wohlbefinden einwirkt. Das Ergebnis deutet auf eine mittlere Belastung hin.

Therapieziel und Methodik

Die Patientin entschließt sich, eine Therapie mit regelmäßigen Online-Sitzungen bei mir aufzunehmen und will durch unsere Zusammenarbeit lernen, Auswege aus dem „Hamsterrad“ zu finden. Sie sieht sich selbst nicht im Fokus, sondern möchte mit Hilfe der eigenen Therapie die Situation der ganzen Familie verbessern. Ich erläutere ihr, dass ich neben einer klassischen Gesprächstherapie den NLP-Ansatz anwenden möchte. Die Methoden aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren



Buch-Tipp

Simone Hausladen
Minestrone um
Mitternacht
Emons Verlag

(Submodale Veränderung, Anker) findet meine Patientin interessant. Ferner schlage ich ihr vor, am Ende unserer Sitzungen jeweils eine Entspannungstechnik mit ihr zu üben, die sie selbst gut anwenden kann, wenn z. B. Einschlafprobleme auftreten.

Verlauf

Jede Sitzung beginnt mit einem längeren Gespräch. Ich schneide immer wieder diffizile Themen an, die meine Patientin verdrängt. Sie beschäftigt sich mehr und mehr mit dem Verhältnis zu ihrer Mutter und stellt Parallelen zu ihren eigenen Kindern her. Wir besprechen

familiäre Situationen, in denen es eskaliert, und experimentieren teilweise mittels Aufstellung, um andere Lösungen aufzuzeigen. Es kommt zum Einsatz von NLP-Techniken (Reframing und Anker).

Meine Patientin ist sehr lern- und wissbegierig und baut die Techniken in ihren Alltag ein. Die Situation zuhause sei nach einiger Zeit tageweise deutlich entspannter, berichtet sie. Ihre Einschlafproblematik sei jedoch noch nicht besser geworden, auch die Kopfschmerzen nicht. Wir einigen uns darauf, den Fokus mehr auf Entspannung zu legen. Während der nächsten Sitzungen führe ich die Patientin in das „Autogene Training“ ein. Anfänglich fällt es ihr schwer, sich fallen zu lassen. Sie übt aber zuhause, und es gehe immer besser, wie sie mir zurückmeldet.

Status quo

Wir arbeiten über einen Zeitraum von 6 Monaten alle zwei Wochen online in Form von Doppelstunden miteinander. Schließlich ist die Stimmung zuhause wieder entspannter. Ihrem

Sohn geht es besser. Die Familie hat sich den Traum von einem Hund erfüllt und unternimmt gemeinsam lange Spaziergänge. Und ihr Mann orientiert sich nun beruflich um.

Nach einer Pause nimmt sie derzeit in längeren Abständen immer wieder mal meine Hilfe in Anspruch. Sie wünscht sich eine Auffrischung der vermittelten Techniken und meine Unterstützung dabei, für sich ein Resümee der letzten Wochen zu ziehen.

Fazit

Die Patientin zeigt sich als sehr therapiewillig und ist offen und ehrlich mit sich selbst. Gerade weil sie sich des Risikos, rasch wieder in alte Muster zu verfallen, bewusst ist, befindet sie sich auf einem guten Weg. Sie ist achtsamer mit sich selbst und ihrer Familie geworden.



Simone Hausladen

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologische Beraterin, Autorin, Dozentin an den Paracelsus Schulen
info@simonehausladen.com