

„Pandemie der Einsamkeit“

Experten sehen Jugendliche großen psychischen Belastungen ausgesetzt.

Kreis RE. Kaum beachtet sind die psychischen Begleiterscheinungen der Pandemie für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Eltern – Gruppen also, die die Wartelisten der Psychotherapeuten ohnehin schon füllen. In der Pandemie ist nun die Telefonseelsorge für viele Hilfesuchende nicht nur Erstanlaufstelle beim Auftreten psychischer Probleme, sondern auch Notnagel, weil therapeutische Angebote nur schwer zu erreichen sind, wie die Leiterin der Recklinghäuser Telefonseelsorge, Gunhild Vestner berichtet. Angst und Stress seien dabei die Hauptthemen bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Häufig gehe es auch um Einsamkeit und Alleinsein.

Der Hamburger Zukunftsforscher Horst Opaschowski warnt vor einer dramatischen Zunahme der Einsamkeit. „Die Pandemie droht zur Epidemie der Einsamkeit zu werden. Seit den „Bleib-zu-Hause“-Empfehlungen der Politik wohnen und leben immer mehr Menschen in Deutschland „allein daheim“, erklärt Opaschowski. In einer re-



Jugendliche leiden unter den Beschränkungen der Pandemie – besonders wenn sie schon psychisch angeschlagen sind.

präsentativen Umfrage hat er festgestellt, dass die Sorge vor Vereinsamung beinahe genauso verbreitet ist wie die Angst vor Altersarmut. Diese Sorge trifft vor allem Alleinstehende und zwar unabhängig von der Altersgruppe.

Die Recklinghäuserin Irena Colaric ist seit über fünfzehn Jahren in der Psychotherapie mit Jugendlichen und deren Eltern tätig und berichtet aus eigener Erfah-

rung: „Schon für Jugendliche und Erwachsene mit stabilem familiären und schulischem Hintergrund ist diese Situation eine Herausforderung.

Vorerkrankte leiden sehr

Doch viel tiefgreifender sind diese Auswirkungen auf Patienten, die ohnehin schon psychisch labil sind oder unter psychischen Vorerkrankungen wie etwa Depressionen, Burn-out oder Ess-

störungen gelitten haben.“ Kaum Beachtung finde auch die zunehmende soziale Isolation Alleinstehender.

Gestützt wird diese Erfahrung auch durch den renommierten Jugendforscher Professor Klaus Hurrelman in Berlin: „Die Corona-Pandemie belastet Jugendliche mit Vorerkrankungen enorm. Aber auch die gesunden unter ihnen leiden – psychisch und physisch.“

Sämtliche Entwicklungs-herausforderungen, die im Lebensabschnitt um die Pubertät herum in sozialpsychologischer, soziologischer und pädagogischer Hinsicht relevant sind, seien von den Corona-bedingten Einschränkungen betroffen. Dies alles träfe auf eine Entwicklungsphase, in der Bildungs- und Qualifikationsprozesse abgeschlossen werden müssten, die Ablösung von den Eltern erfolge und der Aufbau intensiver Beziehungen im Gange sei.

Dem entsprechend suchen vermehrt Menschen Hilfe bei Psychotherapeuten, die auch schon vor Ausbruch der Pandemie nur über lange Wartelisten Behandlungen aufnehmen konnten.

Diese ohnehin schon überspannte Nachfragesituation hat sich durch Corona verschärft. Dies bestätigt auch Irena Colaric aus ihrer Praxis Psychotherapie-im-Vest: „Aufgrund der langen Wartelisten und auch Ablehnungen in den Praxen mit kassenärztlicher Zulassung suchen jetzt auch vermehrt Selbstzahler den Weg in psychotherapeutischen Praxen mit Heilpraktiker-Zulassung. Hier sind oft auch zeitnahe Behandlungsaufnahmen noch möglich, die allerdings nicht von den Krankenkassen getragen werden.“ -hm/ml



Heilpraktikerin Irena Colaric.