

FACHKLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE der DIAKO NF in BREKLUM

Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

Schwerpunkt Fatigue-Syndrome: Long Covid / Post Covid, CFS und weitere

Viele Betroffene kämpfen noch lange mit den Folgen ihrer Corona-Infektion. Für sie gibt es jetzt ein spezifisches Angebot:

Der Bedarf an Therapieplätzen ist hoch: etwa 5 bis 10 Prozent der Erkrankten haben nach einer Covid-Infektion langanhaltende Beschwerden. Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung sind die häufigsten Symptome. Patientinnen und Patienten mit Fatigue-Syndromen, wie z.B. Chronic Fatigue (CFS) behandeln wir in der Psychosomatischen Abteilung der Breklumer Fachklinik seit über 30 Jahren. Fatigue-Syndrome treten auch nach anderen Infektionen auf und begleiten häufig chronische Erkrankungen, wie etwa Fibromyalgie und Krebserkrankungen. Auch für Menschen mit Fatigue in Zusammenhang mit diesen Krankheitsbildern ist unser Therapieangebot geeignet.

Als mögliche Ursachen von Long-Covid / Post-Covid werden von der Forschung z. B. anhaltende Entzündungen einzelner Organe durch das Virus selbst, ein erniedrigter Blut-Sauerstoffgehalt und daher eine höhere Erschöpfbarkeit sowie Störungen im Bereich des Immunsystems diskutiert.

Therapieziele sind:

- Behandlung psychischer Folgen der Covid-Erkrankung, z.B. depressive Verstimmungen, Angstsymptomatik, PTBS/PTSD-Symptome (Traumafolgen), kognitive Einschränkungen, Stresserleben u. a. m.
- Behandlung psychosomatischer / psychiatrischer Komorbidität
- Behandlung von bzw. Umgang mit einer postviralen Fatigue
- Symptomlinderung
- Krankheitsverständnis fördern
- Umgang mit verschiedenen Aspekten der Erkrankung erlernen
- Einer Chronifizierung vorbeugen

Spezifische Therapie-Angebote:

Es wird ein individueller Behandlungsplan erstellt. Dieser orientiert sich evidenzbasiert an der aktuellen [AWMF- Leitlinie Long-Post-Covid](#) sowie an den aktuellen WHO-Empfehlungen.

Folgende Elemente können z. B. enthalten sein:

Ärztlicher Bereich:

- Differentialdiagnostik
- Behandlung von psychosomatischer und psychiatrischer Komorbidität
- Medikamentöse Behandlung
- Multimodale Schmerzbehandlung
- Behandlung von Schlafstörungen
- Behandlung von allergischen Symptomen
- Orthomolekulare Behandlung
- Impfberatung

FACHKLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE der DIAKO NF in BREKLUM

Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

- Ernährungsberatung
- Umgang mit Stimmstörungen und hartnäckigem Husten
- Umgang mit Schluckstörungen
- Ggf. HH-Modell, gestufte Rückkehr in den Arbeitsprozess

Pflege:

- Beziehungspflege im Rahmen des Behandlungskonzeptes der Abteilung
- Unterstützung bei Fatigue: Pacing*, Aktivitätstagebuch, Symptomtagebuch
- Strukturiertes Riechtraining

Bewegungstherapie, Physiotherapie:

- Integration in die Bewegungstherapie soweit möglich
- Individuelle Bewegungstherapie und Physiotherapie
- Entspannungsverfahren
- Pacing*
- Umgang mit Atemnot
- Maritime Aerosole und Reizklima nutzen
- Wassergymnastik

Ergotherapie

- Anpassung der Ergotherapie an individuelle Belastbarkeit
- Arbeitsprojekt
- Pacing*
- Training kognitiver Leistungsfähigkeit

Psychoedukation

- Information zu Post- bzw. Long-Covid, Fatigue, Post-Exertion-Malaise, Pacing*, andere Themen aus Psychosomatik und Psychotherapie

Psychotherapie

- Störungsspezifische und komorbide Behandlung in Gruppen- und Einzeltherapie von z.B. Depression, Angstkrankungen, Traumafolgestörungen u.a.
- Förderung eines akzeptanzgeleiteten Krankheitsmodells
- Erlernen von Copingstrategien
- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken
- Schlafhygiene
- Raucherentwöhnung
- Testverfahren

Sozialdienst

- Hilfe zur Wiedereingliederung
- Hilfen bei psychosozialen Belastungsfaktoren

FACHKLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE der DIAKO NF in BREKLUM

Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

Für wen ist die Therapie geeignet?

Betroffene sollten zunächst mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt über ihre Erkrankung sprechen. Stehen akute Symptome aus anderen Fachbereichen, wie etwa der Atemwege oder der Neurologie im Vordergrund, so sollte dies zunächst von entsprechenden Fachärzten behandelt werden.

Stehen anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall und Ähnliches im Vordergrund der Symptome, kann zusammen mit dem behandelnden Hausarzt ein Klinikaufenthalt erwogen werden. Zur Aufnahme in die Breklumer Fachklinik ist eine ärztliche Einweisung oder die Kostenzusage für eine psychosomatische Reha-Behandlung erforderlich.

*Was ist "Pacing"?

Einen hohen Stellenwert in der Therapie der Fatigue hat das so genannte "Pacing": das ist aus dem Englischen und bedeutet "mit kontrolliertem Tempo". Die Betroffenen lernen dabei unter therapeutischer Begleitung ihr Aktivitätslevel wieder an die eigenen Möglichkeiten anzupassen. Sich zu verausgaben birgt das Risiko eines Rückfalls. Hierbei sind unter anderem Physio- und Bewegungstherapie, aber auch die Ergotherapie mit ihren kreativen Techniken hilfreiche Therapiebausteine.

<https://www.diako-nf.de/unsere-angebote/breklumer-fachklinik-fuer-psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/psychosomatik-und-psychotherapie#c1162>