

Long Covid und die Psychosomatik

**Mag. rer. nat. Natascha Vitas, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
15. März 2023**

Steckbrief

Mag. rer. nat. Natascha Vitas

Psychologische Psychotherapeutin eidg. anerkannt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychoonkologin WPO
Traumatherapeutin EMDR
Systemische Paartherapeutin

Von Juni 2020 bis Juli 2022 als Oberpsychologin im Departement für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Klinik Barmelweid.
Co-Leitung der Station für Somatoforme Störungen.
Entwicklung des stationären psychosomatischen Long Covid Behandlungskonzepts in Kooperation mit Dr. med. Marco Laures

Seit 01. Juli 2022 als niedergelassene psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis (Wettingen).

Weiterführung einer **ambulanten Online Long Covid Gesprächsgruppe**.

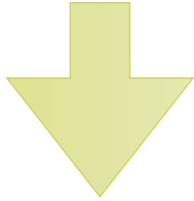


Wann sprechen wir von Long Covid?



Symptome bei Long Covid

Aber auch!



- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Hautausschläge
- Stressintoleranz
- Lähmungen
- Kribbeln
- Schwindel
- Herzrasen
- Kreislaufprobleme
- Gliederschmerzen
- etc.....

Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (sog. „Fatigue“)

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sog. „brain fog“)

Fieber

Schlafstörungen

Störungen von Geschmack und Geruch

depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit

Sprachstörungen

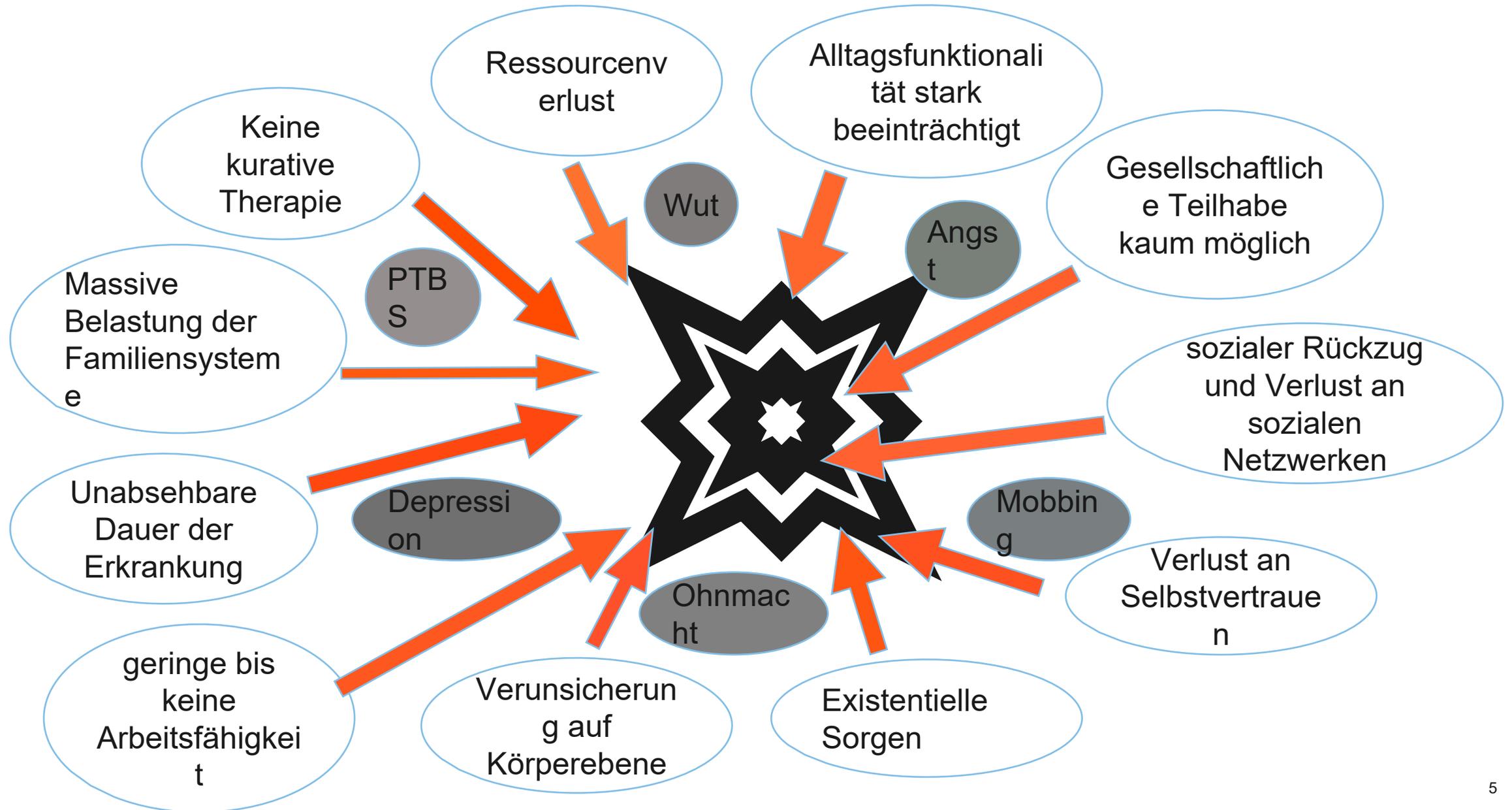
Husten

Kurzatmigkeit

Brustschmerzen

Muskelschwäche und -schmerzen

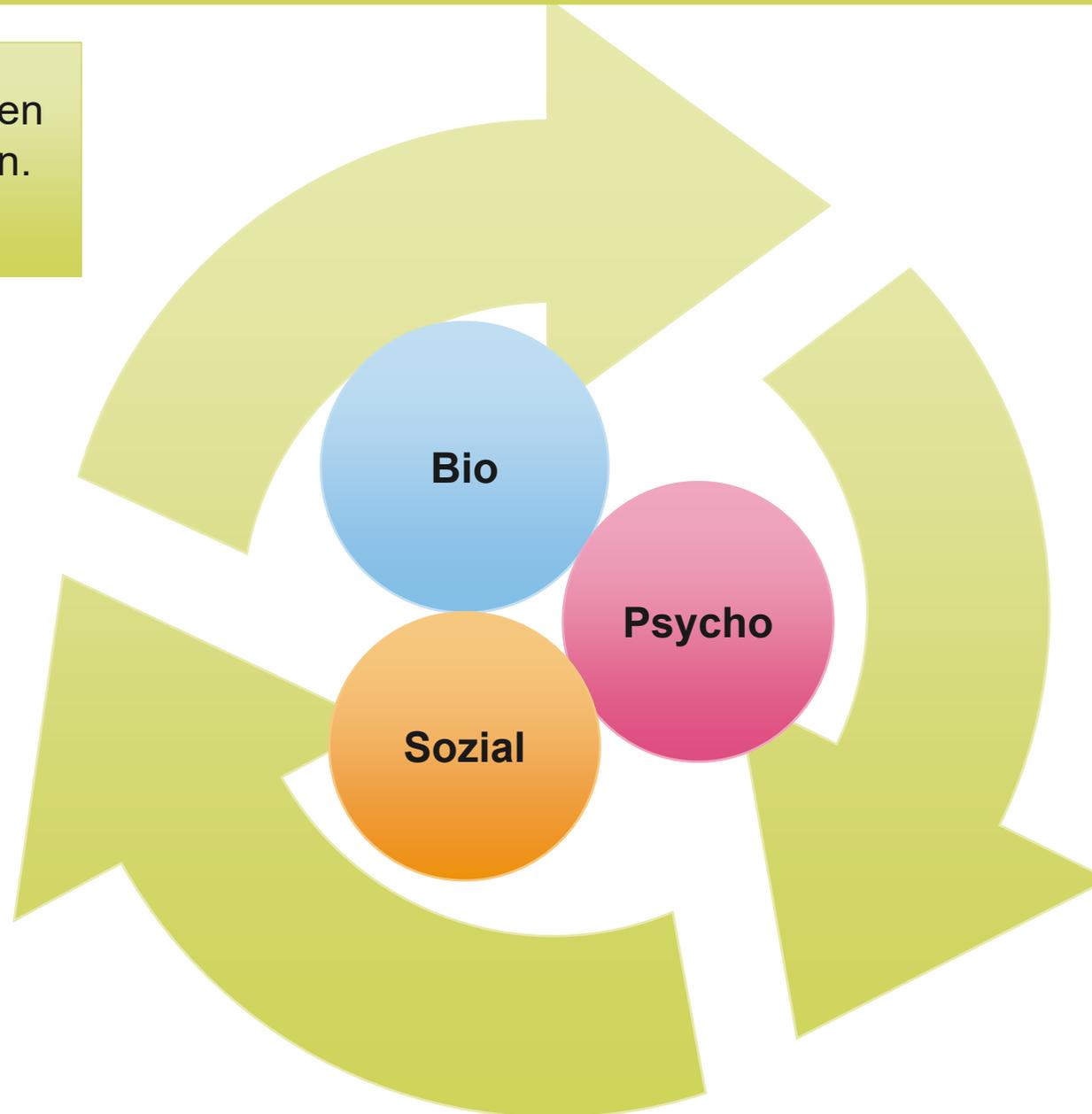
Das Spannungsfeld Long Covid



Long Covid und das psychosomatische Krankheitsmodell

Genetische Prädispositionen
Grund- u. Vorerkrankungen.
Lebensstil

Organische und
somatische Folgen der
Covid Infektion
Impfungen
Medikamente



Familie u. Freunde
Autonomie-Abhängigkeit
Berufsfähigkeit
Freizeitgestaltung
Teilhabe an Gesellschaft
Finanzielle Sicherheit
IV Aufbaumaßnahmen
IV Rente

Krankheitseinsicht u.
Akzeptanz
Bewältigungsstrategien
Selbstfürsorge, Pacing
Selbstwertregulation
Scham über
Leistungsverlust
Trauerarbeit, Ohnmacht,
Umgang mit
Belastungsfaktoren
Entwicklung von neuen
Zukunftsperspektiven

Wie kann die Psychotherapie Menschen mit Long Covid unterstützen?

Ernst nehmen, Erleben validieren, Normalisieren im Rahmen der Erkrankung

Psychosomatisches Krankheitsverständnis fördern zur Entwicklung adäquater Bewältigungsstrategien

Pacing und PEM

Emotionsverarbeitung, Selbstwert, Identität, Verluste und Trauerarbeit

Umgang mit Angst und Depression

Widerstände gegen Krankheitseinsicht und Kooperation aufdecken und auflösen

Hoffnung und Geduld vermitteln

Die Psychotherapeut*In als Bindeglied

Informationsvermittlung über Selbsthilfegruppen, Netzwerke, Online-Info-Plattformen, Foren

Begleitung bei und Kooperation mit Versicherungen und IV-Massnahmen (Round-Table-Gespräche)

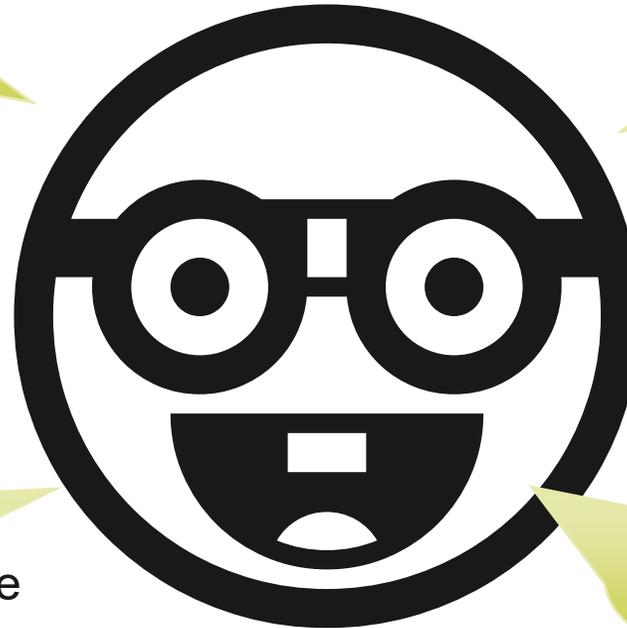
Hinweis auf zusätzliche Therapieangebote (Physiotherapie, Atemtherapie, Ergotherapie, Logopädie)

Angehörigenarbeit zur Wissensvermittlung und Entlastung des Support-Netzwerkes

Take away message

Multidisziplinäre
Zusammenarbeit entlastet
Patient*Innen

Long Covid ist ein
bio-psycho-soziales Problem



Krankheitsbewältigung ist eine
psychologische Leistung

Psychosomatik ≠ “nur psychisch”

Kontakt

Praxis für Psychotherapie
Mag. rer. nat. Natascha Vitas
Psychologische Psychotherapeutin, eidg. anerkannt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Hardstrasse 47
5430 Wettingen

info@psychotherapie-vitas.ch

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!