

## Bericht Therapeutinnen zum Jahr 2021

**Statistisch** gesehen nahmen die Anzahl Konsultationen im Einzel- und auch Mehrpersonensetting im Vergleich zum Vorjahr deutlich zu. Aufgrund des erhöhten Versorgungsbedarfes konnte Adriana Burkhardt ihr Pensum im April 2021 um 10% erhöhen (30% Pensum). Im Vergleich zum Vorjahr nahmen mehr «frühere» KlientInnen die Therapie wieder auf. Die Mehrheit der KlientInnen nahmen 4-10 Sitzungen in Anspruch. Etwa ein Drittel der KlientInnen meldeten sich selber an, ein Drittel kam übers Internet zu uns und ein weiterer Drittel durch Aerztliche Ueberweisung. Letztere nahmen im Vergleich zum Vorjahr zu. Wie im letzten Jahr zahlten rund 80% der KlientInnen die vollen Kosten, unterstützt durch die Zusatzversicherungen. Die Altersstruktur veränderte sich dahingehend leicht, dass dieses Jahr im Vergleich zum Vorjahr mehr über 60-Jährige kamen und demensprechend weniger 41-60-jährige. Die Mehrheit bilden immer noch die 26-40-jährigen. Wie bisher kamen viel mehr Frauen als Männer in Therapie, und Menschen mit ausländischer Herkunft machten einen noch kleineren Anteil aus als im Vorjahr. Die Verteilung auf die Gemeinden blieb etwa gleich wie im Vorjahr, wobei der Anteil von ausserkantonalen KlientInnen weiter abnahm.

Im Lockdown fand ein grosser Teil der Sitzungen per Videokonferenz oder Telefon statt. So konnte eine kontinuierliche und qualitative Weiterbehandlung gewährleistet werden. Nach Ende des Lockdowns zeigte sich, dass ein Teil der KlientInnen eine Weiterbehandlung in Form von Videotelefonie wünschte. Ein klarer Vorteil der Online-Therapie war es, dass KlientInnen mit Krankheitssymptome und solche, die sich in Quarantäne oder Isolation befanden, weiterhin die vereinbarten Gespräche wahrnehmen konnten. Nach dem Lockdown fanden die Gespräche in der Praxis unter Einhaltung der Schutzmassnahmen statt. Obwohl durch die Maskenpflicht eine wichtige Ebene der psychotherapeutischen Arbeit (nonverbales Verhalten, Ausdruck von Emotionen) fehlte, adaptierten sich sowohl die KlientInnen als auch die Therapeutinnen erstaunlich schnell an die neuen Bedingungen, die ja auch in den meisten anderen Lebensbereichen eine neue Realität waren.

Als Folge der Pandemie meldeten sich im Sommer/Herbst deutlich mehr Personen mit zum Teil massiven Konflikten innerhalb der Partnerschaft und Familie, die zum Teil schon ein chronifiziertes Muster zeigten. Vorbestehende Kommunikationsprobleme wurden durch die Zunahme der gemeinsam verbrachten Zeit infolge Homeoffice manifest. Zudem fielen im Lockdown positive Aktivitäten ausser Haus weg und das Level an individuellem psychischem Stress war insgesamt hoch. Diese Faktoren bewirkten, dass unterschwellige oder vermiedene Konflikte mehr zum Vorschein kamen.

Schwerpunktmässig zeigte sich die psychische Belastung im Zusammenhang mit COVID-19 in unserer Praxis wie folgt:

(teilweise übernommen vom Vorjahr):

- Viele PatientInnen waren verunsichert betreffend der «Gefährlichkeit» des Virus, betreffend des ungewissen Ausgangs und damit einhergehenden schwierigen Planbarkeit und existentiellen Sorgen oder betreffend der «Nützlichkeit» der vom BAG verordneten Massnahmen.
- Angespannte Situationen innerhalb der Familie, dem Freundeskreis und am Arbeitsplatz ausgelöst durch unterschiedliche Haltungen zum Thema Impfen, Umgang mit leichten Krankheitssymptomen oder Maskentragen.
- Aengste und Zwänge nahmen zu.



- Insbesondere junge Menschen und alleine lebende oder ältere Personen litten unter den reduzierten Kontaktmöglichkeiten und eingeschränkten sozialen Aktivitäten, und fühlten sich dadurch einsamer und psychisch noch schlechter, weil der Ausgleich durch soziale Unterstützung und positive Aktivitäten fehlte.
- Vor allem bei Personen mit sozialen Ängsten oder einem selbstunsicheren Persönlichkeitsstil zeigte sich eine Verstärkung und Aufrechterhaltung der Symptome, da das Vermeidungsverhalten aufgrund der Schutzmassnahmen (Absagen vieler privater und öffentlicher Veranstaltungen, Maskenpflicht) verstärkt wurde. Gleichzeitig fehlten in dieser Zeit Gelegenheiten, sich seinen Ängsten zu stellen und diese schrittweise zu überwinden.
- Vor allem in der ersten Welle führte das Homeschooling und Homeoffice zu Ueberforderung und Erschöpfung, insbesondere von Müttern und Lehrpersonen.
- Angespannte Beziehungssituationen bei Paaren und Familien wurden durch die Pandemie und das «engere» Zusammenleben noch verschärft.
- Es gab auch Menschen, die durch die Pandemie Verluste erlebten.
- Aber es gab auch Menschen, die berichteten, dass sie durch die Pandemie mehr Ruhe fanden und für sich neue Ressourcen entdeckten (Naturerlebnisse, Schneeschuhlaufen, Langlaufen, Online- Treffen etc.)

Ausserdem konnte die von letztem- auf dieses Jahr verschobene LehrerInnen-Fortbildung Mitte November durchgeführt werden zum Thema «Schwierige Elterngespräche führen». Leider entsprach sie nicht ganz den Erwartungen einiger Lehrkräfte, da wir im Titel zu wenig zum Ausdruck brachten, dass es sich dabei schwerpunktmässig um die Vermittlung der Gewaltfreien Kommunikation handelte. Geplant ist, die Weiterbildung nochmals mit angepasstem Titel durchzuführen.

Auch im Jahr 2021 hatten wir wieder viele berührende und schöne Begegnungen mit unseren KlientInnen und schätzten die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand. Vielen Dank!

Altdorf, 22.2.2022

Adriana Burkhardt und Patrizia Heim, Psychotherapeutinnen an der Psychotherapeutischen Praxis des Vereins Frauenpraxis Uri.

