

# Qualitätszirkel-Dramaturgie:

„Long-COVID Psychotherapie“

## **1      Arbeitsziele**

### **Für Tutorinnen und Tutoren:**

Das Modul soll Tutorinnen und Tutoren befähigen, QZ-Moderierenden zur Durchführung einer Dramaturgie zum Thema Long-COVID zu trainieren.

Dabei sollen diese über theoretische Grundlagen zum Thema verfügen und wichtige Informationsquellen vorstellen.

### **Für Moderierende eines Qualitätszirkels:**

Für Moderierende soll das Modul als Leitfaden für die Durchführung eines QZ zum Thema Long COVID dienen.

### **Für Qualitätszirkel-Teilnehmende:**

Nach der Sitzung haben die Teilnehmenden ihre therapeutische Kompetenz im Umgang mit Betroffenen, die an Long-COVID leiden, gestärkt.

Sie sind in der Lage, gemeinsam mit vorstellenden Kollegen bzw. Kollegin differenzierte Handlungsoptionen zu entwickeln.

Die Zirkel-Teilnehmenden haben Kenntnis- von Informations- und Unterstützungsangeboten

## **2      Themenhintergrund**

Die Corona Pandemie hat im Jahr 2020 zu starker Verunsicherung im internationalen Gesundheitssystem geführt. Bis heute gibt es keine spezifischen Medikamente für diese Erkrankung und es besteht nach wie vor eine intensive internationale Forschung auf diesem Gebiet. Durch eine Infektion mit dem Virus kann es zu unterschiedlich langen Symptomaten kommen, so dass man nach bis zu drei Monaten von Long-COVID, bei bis zu 6 Monaten von Post-COVID und danach von ME/CFS (Myalgische Encephalomyelitis) spricht. Sie ist die schwerste Folgeerkrankung von Post-COVID und auch dafür gibt es bis heute keine speziellen Medikamente zur Behandlung. ME/CFS ist eine neuro-immunologische Erkrankung, die durch verschiedene Viren (auch durch SARS-COV 2) ausgelöst werden kann. Sie ist eine Multisystemerkrankung, die zur Dysregulation des Immunsystem, des autonomen

Nervensystems, des Gefäßsystems und des zellulären Energiestoffwechsels führt und alle psychosomatischen Hypothesen sind nach heutigem Erkenntnisstand nicht mehr haltbar (Siehe auch S1 Leitlinien). Die Krankheit ist seit langem bekannt (seit 1969), dennoch konnte die medizinische Forschung bisher keinen Konsens über ihre physiologischen Grundlagen und möglichen Behandlungen erzielen. Man geht von 140.000 bis 310.000 Fälle in Deutschland aus. Bis zu 50 % der Long COVID Betroffenen können ME/CFS entwickeln. Diese Menschen schaffen es oft nicht mehr, ihr Bett zu verlassen, geschweige denn, ihrem Beruf nachzugehen. Frauen sind dabei 2 bis 3 x häufiger betroffen als Männer und der Altersgipfel liegt bei 30 bis 40 Jahren. Man geht mittlerweile davon aus, dass sie ähnlich häufig wie Multiple Sklerose verbreitet ist.

Da viele Betroffene sich vor allem aus dem Bereich des Gesundheitswesens nicht verstanden und teilweise stigmatisiert fühlen, vor allem durch Psychologisierung, soll diese Modul Psychotherapeutinnen und -therapeuten helfen, wie sie z.B. die Symptome einer Depression oder Angststörung, die in ihren Praxen häufig bei Patientinnen und Patienten vorkommen, von den psychischen Folgen einer Long-COVID Erkrankung abgrenzen können, da hier andere therapeutische Interventionen notwendig sind, die verhindern, dass die Krankheit sich verschlimmert.

Bei dieser Gelegenheit soll allerdings berücksichtigt werden, dass sich auch viele Patientinnen und Patienten in den psychologischen Praxen einfinden, die zwar nicht Corona infiziert sind, die aber massiv unter den Folgen der Pandemie leiden und ebenfalls Ängste, Depressionen und Gefühle von Hilflosigkeit äußern.

Was zu den meisten psychischen Problemen und damit verbunden zu Ängsten und Depressionen bei Long-COVID Betroffenen führen kann, ist die Belastungsintoleranz, ein Hauptsymptom von ME/CFS, die Betroffenen wollen aktiv sein, können aber nicht, z.B. im Gegensatz zu Menschen mit Depressionen, die physiologisch leistungsfähig sind, aber unter Motivations- und Antriebsarmut leiden. Das führt oft zu Trauer und Verzweiflung und viele kämpfen dagegen an und wollen es nicht wahrhaben. Dies kann dann aber wiederum zu einer zeitverzögerten Symptomverschlechterung PEM (Post Exterional Malaise) in Folge von Überforderung und einem Crash führen, von dem sich viele überhaupt nicht oder erst nach langer Zeit erholen.

Mittlerweile ist man sich in der Wissenschaft und Forschung einig, dass Corona und deren Folgen somatisch begründbar sind, dies aber in der Folge zu massiven psychischen Problemen führen kann. Hier ist ein Umdenken im Bereich der Psychotherapie notwendig. Während man z.B. bei Depressionen oder Ängsten mit Aktivierung und Exposition arbeitet, führt dies bei Betroffenen von Long-COVID eher zur Verschlechterung.

Pacing ist mittlerweile eine allgemein anerkannte Strategie, Long-COVID Patientinnen und Patienten vor einer Verschlimmerung zu schützen. Dies ist aber sowohl für die Betroffenen als auch die Therapeutinnen und Therapeuten nicht so einfach, weil es dabei hauptsächlich auf das Erkennen eigener Grenzen und deren Akzeptanz ankommt. Oft müssen sich Betroffene an „guten Tagen“ selbst ausbremsen, was zu Trauer, Wut und Verzweiflung führen kann. Dabei erfordert Pacing Einschränkungen, Verzicht, Frustration, Isolation, Einsamkeit, Verzweiflung, was dann zu Depressionen und Ängsten führen kann.

Es geht darum, dass die Betroffenen einen individuellen Pacing-Plan erstellen, z.B. mit Hilfe eines Symptoms/Aktivitätstagebuchs und zu sogenannten Pacing-Expertinnen und -Experten werden. Dabei geben die Betroffenen das Tempo an und nicht die Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Wenn es in der Psychotherapie gelingt, dass die Betroffenen, aber auch die Psychotherapeutinnen und -therapeuten diese Grenzen wahrnehmen und akzeptieren, kann dies zu einem Gefühl von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit sowie einer Steigerung des Selbstwertgefühls bei den Betroffenen führen und die Resilienz stärken.

### **3 Strukturelle Vorgaben für die Gestaltung von QZ-Moderation und QZ-Arbeit**

Da noch viel Forschung zu diesem Thema notwendig ist, sollten sich die Zirkelmoderatorinnen und -moderatoren immer wieder über den aktuellen Stand informieren, dazu kann die beigefügte Link-Liste sehr hilfreich sein.

### **4 Spezielle Vorgaben für die Moderation**

#### **Phasenablauf der Moderation:**

**Phase I:** Gegenseitiges Vorstellen von, als problematisch erlebten, Fällen zum Thema Long-COVID z.B. Probleme bei der Erarbeitung eines Pacing-Plans

Zeitbedarf: 20 Minuten

Schritte

1. Vorstellen der Arbeitsaufgabe
2. Gegenseitiges Erzählen der Fälle in Zweiergruppen
3. Eine Zweiergruppe stellt exemplarisch ihre Diskussion vor

**Phase II:** Praxisrelevante Informationen zu Long-/Post-COVID, PostVac, ME/CFS, Crash und beispielhafte Vorstellung der Links in der Link Liste

**Phase III:** Differentialdiagnose (**Plakat 1**) F-Diagnose, U-Diagnose, Begriffserklärungen: Pacing, PEM, Brain-Fog, Crash usw.

**Phase IV:** Bearbeitung des Themas: Stigmatisierung (**Plakat 2**), Berichte über Erzählungen von Betroffenen zu diesem Thema und die Auswirkungen  
Plenum

**Phase V:** Vorstellen eines Behandlungskonzeptes

Es soll hauptsächlich darum gehen, welche Hilfsangebote Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für Long-COVID Betroffene machen können.

Hierbei geht es zunächst um folgende Fragen:

- Was bringen die Patienten mit?
- Welche Infos benötigen die Patienten (Psychoedukation)?
- Welche Grenzen habe ich als Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut?
- Welche Grenzen haben die Patienten?
- Umgang mit Unsicherheit auf beiden Seiten?

Sammlung von Beratungsstrategien (Zuhören, Paraphrasieren, Benennen von Ängsten, Enttäuschung, Verzweiflung und Trauer, Ernstnehmen, Validieren, Pacing, Akzeptanz der Haltung des Patienten)

Die Beratungsstrategien können in kurzen Simulationsübungen demonstriert werden (z.B. Fish Bowl Technik)

Was man tun und was man lassen sollte? (Dos and Don'ts) (**Plakat 3**)

**Phase VI:** Herausforderungen an die Psychotherapie

Die Arbeit mit Betroffenen von Long-COVID bedeutet für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, **keinen** kurativen Anspruch zu haben. Die Haltung gegenüber den Betroffenen muss wertschätzend, unterstützend und respektvoll sein und die körperlichen Grenzen müssen akzeptiert werden. Auch muss dem Erwartungsdruck der Betroffenen, dass eine Heilung durch Psychotherapie möglich ist, widerstanden werden. Die Einstellungen der Betroffenen sollten nicht als kognitive Fehler oder Ausdruck unbewusster Konflikte interpretiert werden.

Weitere wichtige Themen können sein: Wie kann ich weiterhin meinen familiären Aufgaben nachkommen? Wie kann ich meine Existenz sichern? Wie kann meine Zukunft aussehen? Welche Vorsorge sollte ich treffen? Wo finde ich Hilfe? Welche Selbsthilfeangebote gibt es?

Für Psychotherapeutinnen und -therapeuten kann es bedeuten, dass die Rahmenbedingungen in der Psychotherapie für dieses Klientel angepasst werden müssen, vor allem wenn es sich um Betroffene von ME/CFS handelt, die nur bedingt belastbar sind und im Vorfeld nicht wissen, ob sie die Therapiestunden durchhalten.

Das kann bedeuten, dass die Behandlungszeiten und die -frequenz kürzer sein müssen, dass ein vorzeitiger Abbruch der Stunde bei Erschöpfung erforderlich ist, dass Themen vermieden werden, die zu emotionaler Überforderung führen können und dass Psychotherapie mittels Videos, Mail-Austausch oder Hausbesuche möglich ist.

#### **Zeitplan: Workshop "Long-COVID in der Psychotherapie"**

- **0:00 - 0:15 Uhr: Begrüßung und Vorstellung** ◦ Vorstellung der Referierenden  
Einführung in das Workshop-Thema
- **0:15 - 0:30 Uhr: Vorstellung der Arbeitsziele** ◦ Erwartungen an das Modul besprechen
- **0:30 - 0:45 Uhr: Themenhintergrund und strukturelle Vorgaben** ◦  
Hintergrundinformationen zu Long-COVID, PostVac, und ME/CFS ◦
- **0:45 - 1:00 Uhr: Pause (15 Minuten)**
- **1:00 - 1:20 Uhr: Phasenablauf der Moderation - Phase I** ◦ Vorstellung und  
Besprechung von als problematisch erlebten Fällen ◦ Gruppendiskussion in  
Zweiiergruppen
- **1:20 - 1:40 Uhr: Phasenablauf der Moderation - Phase II und III** ◦ Praxisrelevante  
Informationen zu Long-/Post-COVID, PostVac, ME/CFS ◦ Differentialdiagnose und  
Begriffserklärungen
- **1:40 - 2:00 Uhr: Pause (20 Minuten)**
- **2:00 - 2:20 Uhr: Phasenablauf der Moderation - Phase IV und V** ◦ Bearbeitung des  
Themas Stigmatisierung
- **2:20 - 2:40 Uhr: Phasenablauf der Moderation - Phase VI**
  - Entlastung durch neue Behandlungsstrategien und -strukturen ◦  
Anpassung der Psychotherapie für Long-COVID Betroffene
- **2:40 - 3:00 Uhr: Abschluss und Zusammenfassung** ◦ Fazit und Zusammenfassung der  
wichtigsten Erkenntnisse ◦
- 
- Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, genügend Zeit für Diskussionen und Fragen einzuplanen. Der Zeitplan kann je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden.



## Moderationsplakat 2:

### Stigmatisierung

<b>Formen von Stigmatisierung</b>	<b>Auswirkungen von Stigmatisierung</b>

## Moderationsplakat 3:

Was sollte man tun, was sollte man lassen?

Dos	Don'ts

## Linkliste zu Long Covid

- [https://www.kbv.de/html/themen\\_55220.php](https://www.kbv.de/html/themen_55220.php)
- <https://institutlongcovid.de/>
- <https://www.mdpi.com/1648-9144/59/4/719>
- <https://www.kvno.de/aktuelles/aktuelles-detail/nachricht/veranstaltung-zu-long-covid-betroffene-wollenernst-genommen-werden>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9CRdkUDDJBs>
- <https://www.kvno.de/qualitaetszirkel-modul-long-covid>
- [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste\\_Gesundheitliche\\_Langzeitfolgen.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Gesundheitliche_Langzeitfolgen.html)
- [https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-002I\\_S3\\_Muedigkeit\\_2023-01\\_01.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-002I_S3_Muedigkeit_2023-01_01.pdf)
- <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027>
- <https://www.youtube.com/watch?v=G81-2ZjsuW8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pPamnUoIbDO>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MJbN5ys3JQk>
- <https://www.fatigatio.de/aktuelles/detail/ihr-seid-meine-heldinnen-neues-youtube-video-von-marinaweisband-und-fatigatio-ev>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9281337>
- <https://patienten.kvno.de/service/selbsthilfe-kosa>
- [https://www.uniklinikumjena.de/Uniklinikum+Jena/Aktuelles/Pressemitteilungen/2\\_+Long\\_COVID\\_Kongr\\_ess+im+November+in+Jenapos-0-p-32662.html](https://www.uniklinikumjena.de/Uniklinikum+Jena/Aktuelles/Pressemitteilungen/2_+Long_COVID_Kongr_ess+im+November+in+Jenapos-0-p-32662.html)
- <https://longcoviddeutschland.org/>
- <https://pcn.charite.de/fortbildung/>
- <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/>
- <https://www.fatigatio.de/me/cfs/diagnose>
- [https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/ambulanzen\\_long-covid.pdf](https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/ambulanzen_long-covid.pdf)
- <https://www.mecfs.de/>
- <https://www.bmg-longcovid.de/>
- <https://www.kbv.de/html/54367.php>
- <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027>
- [https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-027I\\_S1\\_Post\\_COVID\\_Long\\_COVID\\_2022-08.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-027I_S1_Post_COVID_Long_COVID_2022-08.pdf)
- <https://long-covid-kongress.de/>