

Sich dumm fühlen, keine Kraft haben

Heilung für Long Covid gibt es nicht. Am Kantonsspital lernen Betroffene, mit der Erkrankung umzugehen. Ein Besuch.

Julia Nehmiz

«Die Krankheit klaut einen grossen Teil von meinem Leben», sagt der junge Mann im grauen Hoodie. Seit zwei Jahren habe er Long Covid. Er könne mit seinen Kindern nicht Velo fahren, nicht in die Badi, nicht auf den Spielplatz. «Das gibt einem niemand retour.» Der ständige Kampf, wo schon er sich, damit er wenigstens die Kinder ins Bett bringen könne. «Das ist brutal.»

Zu siebten sitzen sie um den Tisch, der den nüchternen Raum einnimmt. Draussen nasskaltes Novembergrau, drinnen Gesprächstherapie. Einmal pro Woche treffen sich Erkrankte zur Long-Covid-Gruppentherapie des Kantonsspitals St. Gallen. Psychosomatische Gesprächsgruppe heisst das Angebot. Ein Name, der Schwurbeln gefallen würde. Psychosomatisch, als wäre Covid eine eingebilddete Krankheit.

Das ist es natürlich nicht. Der Name ist Hinweis, um was es in der Gruppe geht. Heilung gibt es nicht. Oder noch nicht. In der Gruppe sollen die Long-Covid-Patienten lernen, mit der Krankheit umzugehen. Auch das ein Satz, der in der Pandemie oft fiel – man müsse lernen, mit Corona zu leben. Für die Long-Covid-Betroffenen ist das nun bittere Wahrheit.

Das ganze Haus voller Post-its

An diesem Mittwochmittag sollen die sechs Teilnehmenden Alltagssituationen schildern, in denen sie die Krankheit stark spürten. Alle sechs haben zugestimmt, dass die Journalistin dabei sein darf, unter der Bedingung, dass alles anonym abläuft. Und natürlich bekommt die Therapiestunde eine andere Dynamik, weil jemand von der Presse dabei ist. Gleich zu Beginn sagt der junge Mann im Hoodie, es sei wichtig zu wissen, dass die Therapie nur helfe, mit Situationen umzugehen. Gegen die Symptome helfe sie nicht. Sie helfe nur, dass man sie ertrage. Die sechs hatten von Psychotherapeutin Alexandra Wyss



Heilung bei Long Covid gibt es nicht. In der Gruppentherapie am Kantonsspital St. Gallen lernen Betroffene, mit der Krankheit umzugehen. Symbolbild: Getty

Hausaufgaben bekommen, ein Blatt ausfüllen mit Alltagssituationen, ihren Gedanken, Gefühlen, Reaktionen. Ja eben, das sei gleich so eine Situation, sagt eine Frau im grünen Oberteil. Als sie vorhin vom Zug in den Bus umgestiegen sei, da sei es ihr eingefallen. Sie habe das Blatt zu Hause an die Pinnwand gehängt, sei jeden Tag daran vorbeigegangen, habe es aber nicht geschafft, es auszufüllen. Ihr ganzes Haus sei voller Post-its, damit sie nichts vergesse.

Dann schildert sie eine Situation. Sie wollte sich ein Schultertuch stricken, habe das Muster gelesen – und noch nicht mal verstanden, von welcher Seite man das stricken muss. Früher habe sie die kompliziertesten Zopfmuster gestrickt. Jetzt sass sie vor dem Muster und musste weinen. Doch dann habe sie gedacht, gut, dann halt ein einfaches Perlmuster. Jetzt sei das Tuch fertig und sie megastolz.

Und: «Ich bin nicht dumm, ich kann es jetzt nicht.»

«Ich hatte auf der Arbeit auch so eine Situation», sagt die Frau mit blondem Pferdeschwanz. Sie sollte einem Schmerzpatienten Morphin spritzen. Plötzlich die Frage in ihrem Kopf, wie spritze ich das Morphin? Verdünnt oder unverdünnt? Sie fragte ihre Kollegin, sie will ja nichts falsch machen. «Aber das Gefühl war so erniedrigend.» Sie habe sich wie ein Depp gefühlt.

Ob sie später auch anders über die Situation denken konnte, fragt Alexandra Wyss die Blonde. «Das sind die kleinen Momente, die dieses Corona-Zeugs ausmachen, so tröste ich mich immer», sagt die Blonde. Und erzählt, wie sie Rahm zum Kuchen geschlagen hatte, und dann vergass, ihn aufzutischen. «Das sind so Sachen, die sind nicht wichtig, aber das Vergessen ist einfach blöd.» «Willkom-

men an Bord», sagt der ältere Mann, und alle lachen.

Zu denken, die Krankheit ist kein Teil von mir

43 Patientinnen und Patienten haben bislang an der Gesprächstherapie teilgenommen. Die erste Gruppe wurde offen geführt, jeder konnte fortlaufend einsteigen und so lange mitmachen, wie er oder sie wollte. Das Problem: Viele wollten teilnehmen, aber fast niemand aufhören. Also wurde die Gruppe beschränkt, maximal zehn Personen, acht Sitzungen. Und nein, das reiche eigentlich nicht aus, sagt Alexandra Wyss.

Die Gruppentherapie entstand im Herbst 2021, in der Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital hatten sie gemerkt, dass der Bedarf nach Austausch gross ist. Und dass die Betroffenen schwer leiden unter ihrer Krankheit. Einer Krankheit, die viele nicht wahr-

haben wollen, die von vielen weggelächelt wird, die Versicherungen oder Arbeitgeber nicht anerkennen.

«Einfach gestrickt, so bezeichne ich mich, seitdem ich das habe. Einfach ein bisschen blöder als vorher», sagt die Blonde. «Konzentration und Aufmerksamkeit, das funktioniert nicht mehr so», sagt der junge Mann im blauem Hemd. Auch das Zuhören funktioniere nicht mehr, sagt die ältere Frau mit Appenzeller Dialekt.

Der Mann mit Hoodie sagt, es koste Zeit und Energie, wenn man banalste Sachen nicht mehr packe, und es verunsichere auch. Er habe einen Zwang entwickelt beim Abschliessen seines Musikraums. «Ich muss das kontrollieren, weil ich mir nicht mehr traue», sagt der Hoodiemann. «Meine Frau fragt, warst du müde gestern, weil meine Zahnbürste an einem Ort steht, an dem es keinen Sinn ergibt.»

Alexandra Wyss malt einen Kreis auf den Flipchart, einen schwarzen Fleck in den Kreis. «Wenn Sie sagen, ich kann etwas nicht, weil ich dumm bin, dann sehe ich die Krankheit als Teil von mir, als würde sie für immer bleiben.» Sie malt einen zweiten Kreis, dieses Mal kommt der schwarze Fleck daneben. «Das ist kein Teil von Ihnen, das ist die Krankheit», sagt sie. Die Krankheit kommt von aussen. «Ich kann etwas im Moment nicht, weil ich die Krankheit habe, aber sie ist kein Teil von mir.» So zu denken könne einen Unterschied machen.

Geplatzte Träume, Existenzangst

Alle, die bei ihr in der Gruppentherapie sind, waren vorher in der Long-Covid-Sprechstunde des Kantonsspitals. Die Teilnehmenden widerspiegeln die Long-Covid-Betroffenen: Mehr Frauen als Männer, mehr im mittleren Alter, 30 bis 60 Jahre, alle nach eher milden Verläufen. Die häufigsten Symptome: Erschöpfung, Belastungsintoleranz, kognitive Probleme, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen. Therapeutin Wyss bietet Inputs, um eine gewisse Resilienz zu entwickeln, um möglichen psychischen Folgeerkrankungen vorzubeugen. Und Raum für geleiteten Austausch.

Plötzlich wird es ernst: geplatzte Träume, Zukunftsangst, Existenzangst, weil man das Pensum reduzieren musste, weil man gar nicht mehr arbeiten kann. Wut, weil die Forschung nicht vorankommt. Wut, weil Ignorante die Krankheit verleugnen. Wut, weil Anerkennung der Krankheit fehlt, überall. Wut, weil keine Fachleute da sind. Der Ärger sei verständlich, sagt Wyss, aber er ändere nichts. Sie müssten einen Umgang damit finden, und ja, das sei ungerrecht. Aber das Risiko einer psychischen Belastung sei gross, wenn man sich vom eigenen Ärger aufreissen lasse.

Der Austausch sei wichtig, sagt der Mann im Hemd. Das helfe. Sonst sei man so alleine. Jeder ein Einzelkämpfer.

Sie setzt sich für Long-Covid-Betroffene ein

Austauschgruppe Vor drei Jahren erkrankte Monika Schmid an Corona. Ein milder Verlauf, sie versorgte nebenher ihre ebenfalls erkrankten Familienmitglieder. Die wurden wieder gesund. Monika Schmid nicht.

Wenn man der Goldacherin gegenüber sitzt, denkt man, man spricht mit einer gesunden, fröhlichen, aufmerksamen Frau. Long Covid sieht man den Erkrankten nicht an. Das sei ein grosses Problem, sagt Schmid. Sie müssten sich immer rechtfertigen. Schmid leidet seit drei Jahren unter chronischem Fatigue-Syndrom, Belastungsintoleranz, permanenter Erschöpfung. Sie muss ihre Kräfte genau

einteilen. Ihren Job musste sie aufgeben. Maximal eine bis einhalb Stunden pro Tag könne sie arbeiten, verteilt auf Zeitabschnitte von ein bis zehn Minuten. Einkäufen war sie seit drei Jahren nicht mehr.

Das Gespräch mit der Journalistin wird fast eine Stunde dauern. Monika Schmid weiss, dass sie am nächsten Tag darunter leiden wird. Der Zusammenbruch nach dieser Anstrengung wird kommen. Doch sie nimmt das in Kauf. Sie hat ein Anliegen: den Kampf um Anerkennung von Long-Covid-Erkrankten. Schmid hat die Long-Covid-Austauschgruppe Ostschweiz gegründet. Mittlerweile hat die

Gruppe 50 Mitglieder, es werden laufend mehr. Einmal pro Monat treffen sich Betroffene in Mörschwil. Der Austausch untereinander sei extrem wichtig. Das Angebot der Gesprächsgruppe am Kantonsspital reiche nicht aus.

Einige ermutigende Rückmeldungen

Long-Covid-Erkrankte müssten um alles kämpfen: Leistungen von Versicherungen, adäquate Behandlungen, Akzeptanz bei Arbeitgebern und Schulen, Akzeptanz in der Gesellschaft. Zu viele Erkrankte fallen durch alle Maschen, sagt Monika Schmid. Nur vier Prozent aller Long-Co-

vid-Erkrankten in der Schweiz erhalten IV-Leistungen, sagt Schmid. Und die anderen? Die leben von Erspartem, von Familienangehörigen, von Sozialhilfe. Medizinische Hilfen gibt es



Monika Schmid, Gründerin der Long-Covid-Austauschgruppe Ostschweiz. Bild: vzg

kaum, und wenn, muss man sie selber zahlen.

Monika Schmid und andere engagierte Mitglieder der Austauschgruppe haben nun in einer Mammut-Aktion sämtliche Ostschweizer Kantons-, Regierungs-, National- und Ständeräte angeschrieben. Sie wünschen sich, dass sich die Politikerinnen und Politiker für Long-Covid- und vom Chronischen Fatigue-Syndrom-Betroffene einsetzen. Sie haben Wünsche formuliert: Weiterbildung für medizinisches Fachpersonal. Anerkennung der Krankheit bei Arbeitgebern, IV, Versicherungen, Gutachtern. Forschung für Medikamente, Freigabe von

Off-Label-Medikamenten. Aufklärung an Schulen und Kesk, Aufklärung der Bevölkerung.

Dem Schreiben haben sie Schicksalsgeschichten von Ostschweizer Long-Covid-Erkrankten beigelegt, von Schulkindern, jungen Erwachsenen, gestandenen Familienvätern und -müttern. Einige Rückmeldungen seien sehr positiv gewesen, sagt Schmid. Im St. Galler Kantonsrat wurde zudem ein Vorstoss eingereicht. Schmid hofft auf dessen positive Beantwortung und auf weitere Vorstösse in anderen Kantonen. Denn so, wie aktuell mit Long-Covid-Erkrankten umgegangen werde, könne es nicht bleiben. (miz)