

## Eine „erschöpfende“ Erfahrung

Pandemie und Long-COVID – die Erfahrungsgeschichte einer Frau



Nach zwei Jahren Pandemie wollten wir wissen, wie es Frauen weltweit geht. Wir luden mehr als ein Dutzend Frauen ein, ihre Geschichten auszutauschen, darunter auch Yusra Benhalim, Psychiaterin und Senior National Medical Director von Optum. Sie hat uns erzählt, inwiefern sie persönlich von COVID-19 betroffen war und was sie bei ihrer Arbeit während einer Zeit, die sie als „erschöpfend“ und „erbarmungslos“ bezeichnet, beobachtet hat.

### Welche Erfahrung haben Sie während der COVID-19-Pandemie gemacht?

Als Psychiaterin habe ich aus erster Hand gesehen, welche erheblichen Auswirkungen die COVID-19-Pandemie landesweit auf unsere Gemeinden hatte. Ich hatte und habe auch weiterhin die Ehre, Wege zu finden, wie wir uns gegenseitig Mut machen und Menschen dabei helfen können, ihr Wohlbefinden zu verbessern und ein erfülltes und gesundes Leben zu führen. Im Verlauf der Pandemie sah ich, wie die Zahl der Menschen, die mit Substanzmissbrauch, Angststörung, gefährlichen Gedanken und Verlust zu kämpfen hatten, weiter anstieg. Ich habe die enormen Auswirkungen auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien gesehen. So etwas hatte ich noch nie zuvor gesehen. Für mich persönlich nahmen die Aufgaben innerhalb meiner Familie zu. Meine Mutter ist schon etwas älter und lebt bei mir. Die Pandemie hat die Erledigung alltäglicher Aufgaben erschwert, wie einkaufen, Besorgungen erledigen, Arzttermine vereinbaren. Ich musste mich um alles kümmern, während ich in Vollzeit gearbeitet habe. Für mich ergaben sich somit neue Verantwortungen, denen ich auf eine Covid-sichere Weise nachkommen musste. Das ganze Leben war nun anders als vor der COVID-Pandemie.

Ein Großteil meiner Erfahrung mit der Pandemie ist auf meine eigene schwere COVID-Erkrankung zurückzuführen. Ich erkrankte Ende März 2020, noch bevor die Menschen wussten, dass es das COVID-Virus gibt und es bereits in unserem Staat aufgetreten ist. Ich war sechs Wochen lang krank und wies Symptome auf, die ich so noch niemals zuvor hatte. Ich dachte, ich hätte alles überstanden, bis ich Langzeitsymptome von COVID (Long Covid) entwickelte. Mit weitaus länger anhaltenden Auswirkungen als die ursprüngliche COVID-Infektion. Seither sind meine Gesundheit und mein Körper irgendwie nicht mehr so wie zuvor.

## 10 bis 20 %

der Personen, die an COVID-19 erkrankten, entwickeln langanhaltende Symptome.<sup>1</sup>

## Wie hat sich Long COVID auf Ihr Leben ausgewirkt?

Ich war immer sehr sportlich und körperliche Bewegung war sozusagen meine lebenslange Therapie. Sie hat mir während meines Medizinstudiums und meiner medizinischen Ausbildung geholfen und ist etwas, was mir enorm viel Spaß gemacht hat. Seit meiner COVID-Erkrankung verfüge ich nicht mehr über die körperliche Widerstandskraft und Ausdauer, die ich mein ganzes Leben lang hatte. Meine Atmung hat sich verändert. Auch wenn es unbedeutend klingt, aber körperliche Bewegung spielte in meinem Alltag eine große Rolle. Es war meine primäre Bewältigungsstrategie. Damit hielt ich meinen Körper gesund. Außerdem war es für mein psychisches und emotionales Wohlbefinden wichtig. Es gibt Tage, an denen ich immer noch mit Atemnot oder andauernder Erschöpfung zu kämpfen habe. Ich denke viele Menschen versuchen bisweilen, sich nach einer COVID-Erkrankung durchzukämpfen und entwickeln Long Covid. Wir müssen die Fortbildungs- und Forschungsaktivitäten laufend intensivieren, um ein besseres Verständnis dieser Erkrankung zu gewinnen und wie sie sich auf unsere Gesundheit und unser Leben auswirkt. Ich bin privilegiert, als Fürsprecher für alle diejenigen zu fungieren, die mit den Folgen von Long COVID zu kämpfen haben. Ich hoffe, dass die Betroffenen wissen, dass sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind und sie während dieses Leidenswegs die Unterstützung erhalten, die sie verdienen.

## Sie haben sich während dieser Zeit um Ihre eigene Gesundheit gekümmert, gearbeitet und Ihre Mutter unterstützt. Haben Sie auch festgestellt, dass Frauen und Männer in Bezug auf Rollen und Verantwortlichkeiten unterschiedlich von COVID betroffen waren?

Ja, ich glaube, dass in unserem Land mehr Frauen aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, um sich primär um ihre Kinder oder andere Familienangehörige zu kümmern. Viele Rollen sind unter Frauen und Männern gleich verteilt. Doch über die Nachrichten und vermehrten Statistiken wurde es deutlich, dass Frauen ihre Berufstätigkeit aufgeben mussten und dass erwerbstätige Frauen und Männer unterschiedlich schwer von der Pandemie betroffen waren. Als Individuen reagieren wir unterschiedlich auf Veränderungen und Stress und es gibt keine allgemeingültige Erfahrung aufgrund des Geschlechts. Bei näherer Betrachtung können wir jedoch eine Trendwende erkennen. Aufgrund aller mit der Pandemie einhergehenden Veränderungen zeigen sich bei Frauen vermehrt Symptome von Depression oder Angststörung. Wir haben ein verändertes Verhalten beim Alkoholkonsum beobachtet. Virtuelle Happy Hours und „Quarantinis“ werden online als Bewältigungsmechanismus glorifiziert und normalisiert. Ich glaube, viele Frauen hatten in Anbetracht der Bürde all dieser Aufgaben, der Opfer, die sie gebracht haben und des Ausscheidens aus dem Berufsleben zu kämpfen. Möglicherweise haben sie auf Substanzen wie Alkohol zurückgegriffen, um besser damit umgehen zu können.

Damit will ich nicht sagen, dass Männer nicht von mit diesen Schwierigkeiten betroffen waren. Viele Menschen, Männer und Frauen, haben ihren Arbeitsplatz verloren. Wir wissen jedoch, dass Männer und Frauen unterschiedlich mit Belastungen umgehen und dies auch anders zeigen können. Möglicherweise haben viele Männer mit Schwierigkeiten zu kämpfen, aber sie reden nicht unbedingt darüber und nehmen aufgrund der damit verbundenen Stigmatisierung auch keine Hilfe in Anspruch. Sie sind vielleicht der

# 2-mal

so viele Depressionen bei Frauen als bei Männern.<sup>2</sup>

---

# +25 %

Anstieg der Zahl von Fällen von Angststörungen und Depressionen aufgrund der Pandemie weltweit.<sup>3</sup>

---

Ansicht, dass sie keinen sicheren Raum haben, wo sie ihre Schwächen zeigen und anderen Personen sagen können, was sie gerade durchmachen. Ich hoffe, dass wir weiterhin zur Entstigmatisierung beitragen und eines Tages an einem Punkt angelangen werden, an dem wir allen Personen die Tür öffnen, die sagen: „Ich habe Probleme und brauche Hilfe“. Ich hoffe auch, dass wir die Chance ergreifen und sie in einer ihnen angemessenen Weise und zu ihren eigenen Bedingungen unterstützen werden.

**Haben Sie festgestellt, dass während der Pandemie Menschen verstärkt nach Unterstützung suchten, oder ist Ihnen eine verstärkte Sensibilisierung für psychische Gesundheit aufgefallen?**

Ein positiver Aspekt der Pandemie ist der, dass weitaus mehr Menschen einen Verhaltenstherapeuten aufsuchen. Das sind Personen, bei denen noch nie zuvor psychische Gesundheitsprobleme oder Substanzmissbrauch festgestellt wurde und die zum ersten Mal professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben – sei es seitens eines Therapeuten, Arztes, Psychiaters oder Krankenhausbesuchs. Heutzutage bitten so viel mehr Menschen um Hilfe. Ich bin froh über die Entstigmatisierung der Verhaltensgesundheit und dass sich Betroffene dazu bekennen. Zudem haben wir festgestellt, dass Menschen, die bereits vor der Pandemie in Behandlung waren, diese Dienste häufiger in Anspruch genommen haben. So haben beispielsweise mehr Menschen als zuvor mit einer Therapie begonnen. Angesichts der immer stärkeren Pandemie-bedingten Belastungen konnten sich die Menschen gewissermaßen an die entsprechenden Stellen wenden, um die benötigte Unterstützung und Versorgung zu erhalten.

**Was haben Sie während diese Zeit über sich selbst gelernt?**

Ich dachte immer, ich wäre eine sehr geduldige Person und in vielerlei Hinsicht, war ich das auch. Aber in den vergangenen Jahre musste ich noch tiefer in mein Ich vordringen als je zuvor. Ich habe auch erfahren, dass ich mich längst nicht so einfach mit Gegebenheiten abfinde, wie ich gedacht habe. Ich musste tatsächlich lernen, Dinge, die ich nicht ändern kann, mit einem neuen Niveau an Achtsamkeit hinzunehmen. Ich musste darüber nachdenken, wer ich bin, wer ich sein möchte und wie ich mein Leben lebe. Das war für mich eine sehr gute Lernerfahrung. Auf diese Weise habe ich gelernt, Selbstmitgefühl zu praktizieren. Ich bin auch nur ein Mensch und für eine Psychiaterin sind hin und wieder schwierige Zeiten vollkommen in Ordnung.

Ich bin ein introvertierter Mensch, was nicht einer gewissen Ironie entbehrt, wenn man bedenkt, dass ich Ärztin und speziell Psychiaterin bin. Als introvertierte Person habe ich mir in den letzten Jahren viele Fähigkeiten angeeignet, wie ich mich mit anderen Menschen in Verbindung setzen kann. In erster Linie, um ihnen zu helfen und zu dienen. Eines was mich in den vergangenen zwei Jahren tief berührt hat, war die Kraft dieser Verbindungen und wie sie mich aufgemuntert haben, d. h. den Kontakt mit anderen Menschen aufnehmen, mich zuweilen an die erste Stelle stellen und von guten Beziehungen profitieren zu können. Wir alle brauchen ein lokales und globale Dorf. In einer idealen Welt würden wir alle aufeinander achtgeben und uns gegenseitig um unser Wohlbefinden kümmern. Egal, wie unterschiedlich unsere Lebenswege, Kulturen oder Regionen auch wären, uns würde ein gemeinsames Gemeinschaftsbewusstsein vereinen.

„Ein positiver Aspekt der Pandemie ist, dass weitaus mehr Menschen einen Verhaltenstherapeuten aufsuchen.“

## Wie fühlen Sie sich in Bezug auf Ihre Zukunft?

Eines der wichtigsten Dinge, die ich gelernt habe, ist keine Erwartungen zu hegen oder Zeitpläne aufzustellen.. Es ist schön, eine Löffelliste zu haben und voller Optimismus in die Zukunft zu schauen. Ich bin jedoch an einem Punkt angelangt, an dem ich keine hohen Erwartungen mehr habe. Vielleicht rechne ich auch immer mit dem Unerwarteten. Wenn wir stets auf Veränderungen vorbereitet sind, können wir ihnen mit Nachsicht und Mitgefühl begegnen. Vor vielen Jahren hat mir ein Patient den Rat gegeben, nicht immer einen Tag nach dem anderen anzugehen, weil das manchmal zu schwer sein kann. Stattdessen sollte man nur einen „halben Tag nach dem anderen angehen“. Ich bin sehr dankbar für diese Perspektive. Diese weisen Worte haben ich noch nie so gut verstanden wie heute.



### Informieren Sie sich über die Auswirkungen der Pandemie auf das Leben anderer Frauen.

Schauen Sie sich das Video an unter [optumeap.com](https://optumeap.com).

## Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und achten Sie darauf, wie es Ihnen geht

Wenn Sie während der Pandemie Belastungen ausgesetzt waren – oder mit anderen Schwierigkeiten oder psychischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben – lassen Sie sich helfen. Ihr Employee Assistance Program steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung, um sich Ihre Anliegen anzuhören und Ihnen Zugang zu Ressourcen zu bieten.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental\\_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenkversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum<sup>®</sup> ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.