Rezension

Ein praxisnahes Manual für die psychotherapeutische Begleitung von Post-COVID-Patient*innen

Kupferschmitt, A. & Köllner, V. (2024). Post-COVID erfolgreich therapieren. Manual zur Patientenschulung und Unterstützung der Krankheitsverarbeitung. Mit Beiträgen von F. Etzrodt, J. Kleinschmidt, C. Kohl & E. Peters. München: Urban & Fischer/Elsevier. 208 S., 42 €

Das Post-COVID-Syndrom stellt viele Psychotherapeut*innen vor neue Herausforderungen: Die Symptomatik ist komplex, die wissenschaftliche Datenlage entwickelt sich stetig weiter, und viele Patient*innen empfinden einen hohen Leidensdruck. Das Manual „Post-COVID erfolgreich therapieren" von Alexa Kupferschmitt und Volker Köllner bietet eine strukturierte, praxisnahe Orientierungshilfe für die psychotherapeutische Behandlung.

Das Buch richtet sich insbesondere an Psychotherapeut*innen, Fachärzt*innen für Psychosomatik sowie Hausärzt*innen mit psychosomatischer Grundversorgung. Der Schwerpunkt liegt auf einer verhaltenstherapeutischen Gruppenbehandlung mit klaren Sitzungsstrukturen und praxisnahen Materialien.

Das Manual ist nach dem einführenden Kapitel in fünf weitere größere Themenabschnitte gegliedert:

Wissenschaftlicher Hintergrund – Einführung in die medizinischen und psychologischen Grundlagen des Post-COVID-Syndroms.

Psychoedukation – Vermittlung von Wissen an Patient*innen, um deren Selbstwirksamkeit zu stärken.

Verhaltenstherapeutische Begleitung – Ein strukturiertes 15-Sitzungen-Programm für die Gruppenpsychotherapie.

Bewegungstherapie – Empfehlungen zum Umgang mit körperlicher Aktivität, insbesondere unter Berücksichtigung des Pacing-Prinzips.

Praktische Umsetzung – Hinweise zur Integration des Manuals in den Therapiealltag.

Die Autor*innen bieten damit ein klar strukturiertes Konzept, das Psychotherapeut*innen eine gute Grundlage für die Behandlung von Post-COVID-Patient*innen gibt.

Dabei weist das Manual insbesondere folgende Stärken auf:

Praxisnahe und strukturierte Sitzungen: Die detaillierten Sitzungsanleitungen erleichtern die Umsetzung in der Praxis und ermöglichen eine klare Orientierung. Besonders hilfreich sind die Arbeitsmaterialien, die sofort eingesetzt werden können.

Betonung der Psychoedukation: Die Vermittlung von Wissen über die Erkrankung ist ein zentraler Bestandteil des Manuals. Dies ist besonders wichtig, da viele Patient*innen durch die unklare medizinische Lage verunsichert sind.

Differenzierte Betrachtung der Bewegungstherapie: Das Thema körperliche Aktivität wird nicht pauschal empfohlen, sondern mit Bedacht behandelt – insbesondere im Hinblick auf das häufig auftretende Fatigue-Syndrom.

Gut verständliche Sprache: Das Buch ist klar und nachvollziehbar geschrieben, sodass sich auch Psychotherapeut*innen ohne Vorerfahrung im Bereich Post-COVID gut einarbeiten können.

Das Manual bietet somit eine wertvolle Grundlage, dennoch gibt es einige Aspekte, die noch weiterentwickelt werden könnten:

Flexibilität für unterschiedliche Symptomverläufe: Die vorgeschlagene Sitzungsstruktur ist gut durchdacht, könnte aber noch stärker individualisiert werden. Das Post-COVID-Syndrom äußert sich sehr unterschiedlich – manche Patient*innen weisen vorrangig körperliche Beschwerden, andere eher kognitive oder emotionale Belastungen auf. Eine differenziertere Anpassung der Therapiebausteine an verschiedene Symptomgruppen wäre daher hilfreich.

Fokus auf rehabilitative Erfahrungen: Das Manual basiert in vielen Teilen auf Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Rehabilitation. Während dies für bestimmte Patient*innengruppen eine wertvolle Grundlage ist, lassen sich die Empfehlungen nicht uneingeschränkt auf alle Post-COVID-Betroffenen übertragen. Insbesondere in der ambulanten Praxis oder bei Patient*innen mit langanhaltender Fatigue könnten noch stärker individualisierte Ansätze erforderlich sein.

Junges Krankheitsbild und sich entwickelnde Forschung: Da das Post-COVID-Syndrom ein vergleichsweise junges Krankheitsbild ist, bringt die Forschung stetig neue Erkenntnisse hervor. Einige therapeutische Ansätze, die heute als sinnvoll erscheinen, könnten zukünftig weiterentwickelt oder ergänzt werden. Hier wäre eine stärkere Einbindung aktueller Studien und eine offene Perspektive für zukünftige Anpassungen wünschenswert.

Als Fazit lässt sich festhalten:

„Post-COVID erfolgreich therapieren" ist ein gut strukturiertes, praxisnahes Manual, das Psychotherapeut*innen eine wertvolle Unterstützung in der

Behandlung von Post-COVID-Patient*innen bietet. Besonders die klaren Sitzungsanleitungen und die praxisorientierten Materialien erleichtern die Umsetzung.

Für eine zukünftige Auflage wäre eine stärkere Individualisierung der Therapieansätze und eine noch umfassendere Berücksichtigung der unterschiedlichen Behandlungskontexte wünschenswert. Auch die stetig wachsenden wissenschaftlichen Erkenntnisse sollten in zukünftigen Versionen stärker integriert werden, um dem dynamischen Charakter des Krankheitsbildes gerecht zu werden.

Dennoch stellt das Buch eine solide Basis für die psychotherapeutische Arbeit mit Post-COVID-Patient*innen dar und ist eine empfehlenswerte Ressource für alle, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen.

Katja Hoffmann,
Beelitz