

«Wir können das»

In der zweiten Corona-Welle ist vermehrt auch die Psychiatrie gefordert. Sie sieht die Krise als Chance.

Daniel Bielinski*

Nach den gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen werden in der zweiten Welle vermehrt auch die Auswirkungen der Coronakrise auf die Seele beschrieben. Einige Medien-Beispiele vom November:

- SRF News, 20.11.2020, «**Wenn das Virus die Seele trifft**»: Die zweite Corona-Welle hat die Unsicherheit in der Bevölkerung zusätzlich verstärkt. Das schlägt auf die Psyche. Deshalb hat die wissenschaftliche Covid-19-Taskforce auch für die psychiatrischen Angebote eine vorausschauende Planung angeregt.
- Radio SRF 1, 20.11.2020, «**Mehr Anrufe beim Sorgentelefon von Menschen mit Suizidgedanken**»: Die Belastung ist für viele Menschen mit der zweiten Corona-Welle erneut angestiegen. Das Sorgentelefon für die Region Zürich verzeichnet seit Herbst deutlich mehr Anrufe – und auch einen deutlichen Anstieg von Telefonaten von Menschen, die keinen Ausweg mehr sehen.
- NZZ, 20.11.2020, «**Ständige Warnungen von Epidemiologen zu Intensivbetten: Fürchtet euch**»: Je öfter gewarnt wird, desto abgestumpfter werden viele Menschen. Es geht darum, das Mass zu finden zwischen angemessenen Warnungen und Panikmache.
- Beobachter, 20.11.2020, «**Die Pandemie belastet Junge mehr als Alte**»: Die Nachfrage nach Psychotherapien steigt. In den Kliniken leistet das Personal immer mehr Überstunden – und die Betreuung mit Schutzmaske reibt Pflegenden auf.
- SRF 1, 21.11.2020, «**Auffallend mehr Notfälle in Kinder- und Jugendpsychiatrien**»: Die Jugendlichen sind mit der Situation im häuslichen Umfeld

Seelische Massnahmen in der Corona Krise

SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.



Akzeptieren, was man nicht ändern kann.



Normalität und Routine schaffen.



Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.



Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.



Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe



Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.

So schützen wir uns seelisch: Das BAG-Plakat empfiehlt unter anderem, das Smartphone ab und zu auszuschalten.

wie auch in der Schule überfordert. Zu Hause können sie sich nicht mehr frei bewegen, weil die Eltern Video-calls haben (Gregor Berger, Leiter Notfalldienst der Uniklinik Zürich).

- Schweiz am Wochenende, 21.11.2020, «**Offene Schulen sind jetzt viel wichtiger als Fussballspiele**»: Angst, häusliche Gewalt, Suizidgedanken, Depressionen: Das sind alles Folgen der einschränkenden Massnahmen und nicht direkt Folgen des Virus und dessen direkter Gesundheitsschäden.
- NZZ am Sonntag, 15.11.2020, «**Kommen neue Massnahmen, werden Apotheken überrannt**»: Um 56 Pro-

zent ist der Verkauf von Antidepressiva in die Höhe geschneilt, als der Bund den Lockdown verkündete. Als der Bundesrat am 28. Oktober 2020 erneut Einschränkungen ankündigte, verkauften die Apotheken wiederum mehr stimmungsaufhellende Medikamente. Die WHO bestätigt, dass die Covid-19-Krise mittel- bis langfristig eine Gefahr für die psychische Gesundheit darstellt, mit potenziell relevanten Auswirkungen auf die Versorgungssysteme. Denn niemand hat es leicht in der Pandemie. Besonders schwer zu verkraften ist die Einsamkeit als Folge der Sicherheitsmassnahmen.

Notfall personell verstärkt

Natürlich spüren auch wir in der psychiatrischen Grundversorgung des Emmentals diese Entwicklung. Unser vordringliches Ziel war es von Beginn weg, unsere sehr niederschweligen, also leicht zugänglichen Angebote aufrechtzuerhalten. Die Triage und Notfallabteilung wurde sogar personell verstärkt, die Tageskliniken bleiben genauso offen wie unsere drei Stationen zur Krisenintervention in Langnau und Burgdorf. Die aufsuchende Hilfe wird ebenso wie die verschiedenen Gruppenangebote für Patienten und Angehörige weitergeführt.

So sind wir gut gerüstet, unseren Mitmenschen mit bereits bestehenden psychischen Krankheiten weiterhin Behandlung und Sicherheit zu geben. Psychische Vorerkrankungen sind nämlich ein Risikofaktor für sekundäre coronabedingte Krisen.

Bereit sind wir aber auch für all diejenigen Menschen, die im Alltag schon über Gebühr gefordert durchs Leben gehen

und denen die Coronakrise so zusetzt, dass der Stresspegel zu hoch wird. Zusätzlich fühlen wir uns zudem für Ratschläge, wie die Seele gesund bleiben kann, also für die Prävention psychischer Krisen.

Normales Verhalten aktivieren

Wie gehe ich als Individuum mit dem nicht normalen Alltag um? Hier hat sich im Vergleich zum Februar gar nichts geändert: Zentral bleibt es, die eigenen, gewohnten Lösungsstrategien zu aktivieren. Wir alle haben schon Krisen durchgestanden, wir kennen uns. Es geht also darum, Alltagsaktivitäten wieder aufzunehmen, sich mit Freunden auszutauschen, auszuspannen, körperlich aktiv zu sein oder anders gesagt «normales Verhalten» zu aktivieren.

«Wir können das», sagte Bundeskanzlerin Merkel. Dort, wo es zusätzliche professionelle Hilfe braucht, stehen wir mit unseren Angeboten und Therapien gerne zur Verfügung. Bundespräsidentin Sommer hat es zu Beginn der

Pandemie klar gesagt: Die Schweiz ist aufgrund der Infrastruktur und ihrer finanziellen Mittel gut in der Lage, auch diese Krise zu meistern. Auch die Psychiatrie kann das!

**Daniel Bielinski ist Co-Leiter und Chefarzt Psychiatrie.*

**Chance
«Neuorientierung»**

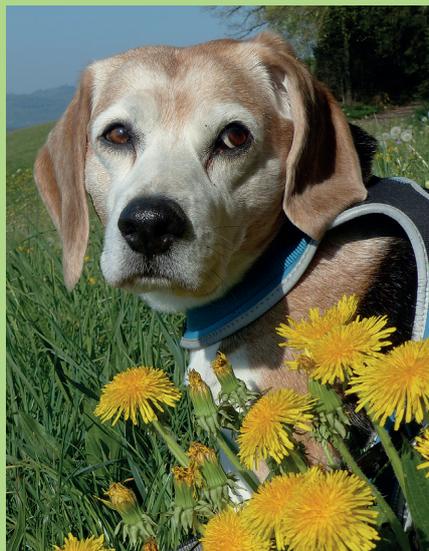
Eine Krise ist definitionsgemäss ein zeitlich begrenztes Ereignis mit ungewissem Ausgang, bedrohlich mit Gefahr von Verlust. Gewohnte Wert- und Zielvorstellungen werden infrage gestellt, Entscheidungen und Neuanspassungen werden gefordert. Das Gefühl der Hilflosigkeit führt vielfach zu Änderungen im Verhalten und Erleben, was schlussendlich auch die Chance zur Neuorientierung birgt. *(dbi)*

Die Kraftspender

Was hilft mir ganz persönlich durch Krisen und dunkle Zeiten? «mittendrin» hat drei Kolleginnen nach ihren Glücksbringern oder anderen Hilfen gegen Corona-Koller, Winterblues und andere Stimmungstiefs gefragt. Die Antworten sind so vielfältig wie unsere Mitarbeitenden. *(hac)*



Beatrice Rickli, Leiterin Sekretariat Medizin, Langnau: «Mich stärken Erinnerungen an ausgiebige und anspruchsvolle Wanderungen mit unendlicher Weitsicht.»



Elisabeth Sommer, Stv. Leiterin Technik: «Mein Kraftspender hat vier Beine und immer Appetit. Beagle Peter, 11 Jahre, ist unser Mittelpunkt, hält uns auf Trab oder macht es sich mit uns gemütlich.»



Andrea Zingg, Leiterin Hotellerie Hauswirtschaft: «Meine Wanderschuhe geben mir aktuell den Halt und führen mich in der Freizeit immer wieder an schöne Flecken im Wallis oder im Emmental.»

Bilder: zvg