

«Wir müssen der psychischen Gesundheit mehr Beachtung schenken»

Junge sind von Corona besonders betroffen. Tabus wie Suizidgedanken müssen angesprochen werden. Und auch Laien können psychisch belasteten Menschen (Erste) Hilfe leisten. Roger Staub und Stefan Büchi plädieren für mehr Beachtung der psychischen Gesundheit und für eine bessere Unterstützung durch die öffentliche Hand.

Welche Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit haben Sie wahrgenommen?

Roger Staub: Wir haben nach dem ersten Lockdown unser Beratungsangebot sofort ausgebaut, und es wurde genutzt. Im Vordergrund standen Ängste, Angst vor dem Virus, Angst, sich anzustecken. Die Krise wirkte als Trigger. Besonders betroffen waren Menschen, denen es schon vor der Pandemie psychisch schlecht ging. Über den Sommer hat sich die Lage dann entspannt. Seit der zweiten Welle dominieren Existenzängste, die Angst, den Job zu verlieren zum Beispiel.

Geht es den Menschen generell schlechter als früher?

Roger Staub: Insgesamt nein. Studien zeigen, dass nach wie vor vier von fünf sagen: Mir geht es gut. Ausgenommen sind aber die Jugendlichen, denen es psychisch schlechter geht als vor der Krise. Wir hatten das Glück, dass wir im Vergleich zu anderen Ländern auch während des Lockdowns noch relativ viele Freiheiten behielten.

Was bedeutete der Ausbruch der Pandemie für die Privatklinik Hohenegg?

Stefan Büchi: Wir haben eine erstaunliche Erfahrung gemacht. Wir hatten noch nie so viele zufriedene Patientinnen und Patienten wie während des ersten Lockdowns. Ich fragte mich, womit das zu tun hatte. Während das Leben ausserhalb der Klinik in der Wahrnehmung der Patienten von grosser Unsicherheit geprägt war, fühlten sie sich bei uns sicher. Zudem konnte man in der

freien Natur spazieren gehen und kam in den Genuss von gutem Essen. Vergleiche wirken sich auf das Wohlbefinden aus. Wenn es den Menschen ausserhalb der Klinik tendenziell schlecht geht, fühlen sich viele in der Klinik besser – und umgekehrt. Als der Lockdown zu Ende war, tauchten wieder vermehrt Probleme auf.

Während der zweiten Welle wurde es dann schwieriger. Personal und Patienten waren deutlich angespannter. Es kam vermehrt zu Erschöpfungsdepressionen. Man fragte sich: Wie lange dauert diese Krise noch? Auch wir stellen fest, dass die Pandemie jüngere Menschen stärker trifft. Der Altersdurchschnitt bei Eintritt ist zurzeit um fünf Jahre tiefer als vor Corona.

Weshalb betrifft Corona die jungen Menschen besonders hart?

Roger Staub: Die ganze Freizeit- und Jugendkultur war eine Zeitlang eingestellt. Kaum Sport, keine Treffen in Gruppen. Das fehlte den Jungen und schadete ihrer psychischen Gesundheit. Man kann das nicht einfach digital ersetzen. Hinzu kommt die Sorge um die berufliche Zukunft: Wie viel Wert wird mein «Corona»-Berufsabschluss, mein «Corona»-Maturitätszeugnis sein?



▲ *Stefan Büchi: «Mit PRISM-S können wir Lebenssituationen veranschaulichen.»*

Stefan Büchi: Das Wohlbefinden von Jugendlichen hat sich schon vor der Pandemie verschlechtert. Eine Longitudinalstudie aus England hat gezeigt, dass sich die psy-



▲ Roger Staub und Stefan Büchi: «Damit man über Gefühle reden kann, braucht es eine Sprache.»

chische Gesundheit junger Menschen von 2005 bis 2015 markant verschlechtert hat: Depressionen und Angstzustände haben zugenommen. Die Digitalisierung hat wohl zu diesem Ergebnis beigetragen. 25 Prozent der Jugendlichen wiesen zudem schon vor der Pandemie einen eigentlichen Smartphone-Abusus auf. Dieser hat sich während der Krise mit Sicherheit verstärkt. Besonders besorgniserregend ist: Suizidgedanken von Jugendlichen haben in der westlichen Welt epidemisch zugenommen. Wir sehen das auch bei uns – die jugendpsychiatrischen Abteilungen sind in der Schweiz komplett ausgelastet.

Für das Bundesamt für Gesundheit ist die psychische Gesundheit kein Thema.

Roger Staub: Mich ärgert das. Die Massnahmen zur Pandemiebekämpfung sind ausgesprochen technokratisch und richten diesbezüglich einen enormen Schaden an. Der Bundesrat und das BAG aber tun so, als würde sie das Thema nichts angehen und delegieren es an die Kantone. Wir werden uns von Pro Mente Sana bemühen, dass auch die psychische Gesundheit auf die politische Agenda kommt.

Was unternehmen Sie?

Roger Staub: Wir reden mit Parlamentariern. Nichts gegen testen, aber wenn der Bund für seine Teststrategie sehr viel Geld spricht, muss doch auch Geld für die psychische Gesundheit vorhanden sein. Es braucht auch hier dringend Massnahmen, damit wir Ressourcen der

Bevölkerung stärken und Menschen in psychischen Nöten unterstützen können. Wenn wir dadurch Depressionen verhindern können, die in Klinikaufenthalte münden, dann zahlt sich das aus. Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz führen wir seit 2018 zusammen mit allen Deutschschweizer Kantonen die Kampagne «Wie geht's dir?», aber wir erreichen damit die Bevölkerung erst zum Teil, weil das Budget zu knapp ist für eine umfassende Kampagne und für eine bessere Präsenz auf Social Media.

Menschen sollen sagen, wie es ihnen geht?

Roger Staub: Ja, es ist wichtig, dass junge und natürlich auch ältere Menschen über ihre Gefühle reden und dass Menschen einander zuhören, Interesse für die Nöte des Gegenübers zeigen. Aber über die eigene psychische Gesundheit mögen viele nicht reden, das ist in vielen Kreisen tabu. Damit man über Gefühle reden kann, braucht es eine Sprache. Für die Kampagne haben wir daher eine App entwickelt, die Menschen unterstützt, ihre Gefühle zu formulieren: Das Alphabet der Gefühle.

Stefan Büchi: Die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und die Fähigkeit, diese Wahrnehmung zu verbalisieren, ist zentral für die psychische Gesundheit und trägt zur Prävention bei. Diese Art von Achtsamkeit und Kommunikation wird in unserer Gesellschaft und in der Schule leider viel zu wenig eingeübt. Vorurteile und Tabuisierung verstellen den Blick auf die psychische Befindlichkeit. Zudem würde das Reden der bisweilen

fatalen Einsamkeit der Menschen entgegenwirken. Einsamkeit gehört zu den relevantesten negativen Faktoren, die Gesundheit beeinflussen. Sie hat einen grösseren Impact als Rauchen, Alkohol oder Diabetes. Man muss die Menschen zusammenbringen, denn Beziehung und Austausch sind gesund und stärken das Immunsystem. Es ist tatsächlich erstaunlich, dass dies, wenn wir uns die Covid-Massnahmen und unseren Umgang mit der Pandemie vor Augen halten, so wenig thematisiert wird.

Bei Menschen in Not, die nicht reden, können psychische Krankheiten schwer verlaufen. Möglicherweise sind diese Menschen suizidgefährdet. Sie plädieren für Erste Hilfe für psychische Gesundheit und bieten Kurse für Laien an.

Roger Staub: Menschen mit grossen Problemen, die sich niemandem anvertrauen können, laufen in der Tat Gefahr, dass sie zu spät auf ihre Not reagieren und allenfalls eine Klinik aufsuchen müssen. Oftmals liesse sich das vermeiden, wenn sich Angehörige, Freunde, Bekannte ihnen zuwenden würden. Aber die meisten sind überfordert, wagen es nicht, ihr Gegenüber auf die psychische Belastung oder vermutete Suizidgedanken anzusprechen. Dabei wäre gerade das sehr wichtig. In unseren Kursen «ensa – Erste Hilfe in 5 Schritten» lernen die Teilnehmenden, wie man Erste Hilfe leistet. Nach Abschluss des Kurses erhalten sie ein Zertifikat. Wir wollen, dass möglichst viele kompetent werden in dieser Art von Erster Hilfe. Wenn man eine psychische Krankheit frühzeitig erkennt und Betroffene unterstützt, kann vielleicht ein Klinikaufenthalt vermieden werden, in bestimmten Fällen auch eine später drohende IV-Berentung. Wenn die über 80%, denen es gut geht, auf die 20%, denen es nicht gut geht, zugehen und Erste Hilfe anbieten, würde es uns als Gesellschaft besser gehen.

Roger Staub: «Es braucht Kompetenz in Erster Hilfe.» ▼



«ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» ist ein gemeinsames Programm der Stiftung Pro Mente Sana und der Beisheim Stiftung – unter Lizenz von Mental Health First Aid (MHFA), Melbourne. Der ensa-Erste-Hilfe-Kurs soll Laien – Verwandte, Freunde, Bekannte, Arbeitskolleg*innen – befähigen, nahestehende Personen mit psychischen Schwierigkeiten zu unterstützen und Erste-Hilfe-Massnahmen anzuwenden. www.ensa.swiss

SERO (Suizidprävention: Einheitlich Regional Organisiert): Dieses Pilotprojekt in der Region Luzern setzt vier zentrale Massnahmen zur Suizidprävention um: PRISM-S Methode, Sicherheitsplan, ensa – Kurs für Angehörige sowie Selbstmanagement-App. Diese Massnahmen optimieren das Selbstmanagement bei Suizidgefährdung, erhöhen die Selbstwirksamkeit suizidgefährdeter Menschen sowie ihrer Angehörigen und fördern die koordinierte und vernetzte Versorgung durch Professionelle in der Region. www.gesundheitsfoerderung.ch

Sie setzen in der Privatklinik Hohenegg bei suizidgefährdeten Menschen ebenfalls auf Prävention und das Tool PRISM-S.

Stefan Büchi: Mit PRISM-S, einem Tool, mit dem ein Arzt, eine Ärztin gemeinsam mit dem Betroffenen Lebenssituationen bildlich und einfach veranschaulichen kann, erkennt man eine mögliche Suizid-Gefährdung. Die Arbeit mit PRISM-S erleichtert die Kommunikation über Suizidgedanken, zeigt im therapeutischen Verlauf Entwicklungen auf und schafft ein gemeinsames Verständnis. Ich habe PRISM vor langer Zeit gemeinsam mit Prof. Tom Sensky vom Imperial College in London entwickelt, arbeite seit vielen Jahren damit, und wir haben es in Zusammenarbeit mit Gregor Harbauer und Sebastian Haas für die Suizidprävention adaptiert. Nun setzen wir von der Privatklinik Hohenegg das Werkzeug im Rahmen von «SERO», einem von Gesundheitsförderung Schweiz mit 1.5 Millionen Franken unterstützten Projekt zur Suizidprävention, im Kanton Luzern ein.

Interview: Rolf Murbach

Zu den Personen: **Roger Staub** ist Geschäftsleiter der Stiftung Pro Mente Sana. **Stefan Büchi** ist Ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg.