



PRESSEKONFERENZ

Wie lange denn noch? Ein Jahr Ausnahmezustand

Montag, 15. Februar 2021

Gesprächspartnerinnen:

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Glück, Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –
Notruf 142



Statement Prim.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Glück

Die Corona-Pandemie prägt nun schon seit fast einem Jahr unseren Alltag. Erste Meldungen über eine neue Viruserkrankung in China haben uns im Dezember 2019 erreicht. Damals haben wir noch mehrheitlich gedacht, China ist weit weg, das hat nichts mit uns zu tun.

Ende Jänner wurde der erste Krankheitsfall in Deutschland registriert, im Februar kam es in Italien zur rapiden Ausbreitung der Erkrankung. Ende Februar tauchen die ersten Fälle in Österreich auf, am 16. März kommt es zum ersten Lockdown. Schulen und Kindergärten wurden geschlossen und das Gesundheitssystem wurde deutlich heruntergefahren, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren und Ressourcen für COVID-Patienten freizuhalten. Es gab keine Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Ambulanzen, die meisten Facharztpraxen waren geschlossen, Psychotherapien wurden unterbrochen, Reha-Aufenthalte abgesagt. Von Seiten der Regierung wurde mit Angst operiert, um die Bevölkerung zur Einhaltung der Maßnahmen zu motivieren.

Der Lockdown war zwar für viele ein Schock, nie hätte man gedacht, dass so etwas bei und einmal passieren könnte, trotzdem, er war nach fünf Wochen vorbei, die Regierung hat finanzielle Unterstützung für alle Betroffenen zugesagt, die meisten bislang psychisch gesunden Menschen habe diesen ersten Lockdown gut überstanden.

Nichtsdestotrotz zeigt eine Studie der Med-Uni Wien, die im April 2020 durchgeführt wurde, dass sowohl Depressivität als auch Angst bereits im ersten Lockdown in der Allgemeinbevölkerung zugenommen haben, bei jüngeren Menschen mehr als bei älteren, besonders betroffen waren Arbeitslose, Menschen mit geringem Einkommen und Menschen, die mit schulpflichtigen Kindern in einem Haushalt wohnen.

Besonders betroffen waren in dieser Zeit jedoch Menschen mit vorbestehenden psychischen Erkrankungen. Hier kam es in einem hohen Ausmaß zu Rückfällen und Verschlechterung der Symptomatik. Trotzdem war in der Akutpsychiatrie während des ersten Lockdowns eine verringerte Inanspruchnahme zu beobachten. Die Menschen fürchteten, sich im Krankenhaus anzustecken, und sind daher nicht gekommen.

Erst mit der Lockerung des Lockdowns Anfang Mai kam es zum Ansturm. Viele PatientInnen haben berichtet, dass es ihnen schon seit Wochen schlecht gegangen sei, sie hätten versucht durchzuhalten, weil sie nicht ins Krankenhaus wollten. Betroffen waren damals vor allem Patienten mit Angststörungen und Depression. Auch Alkoholorückfälle waren vermehrt zu verzeichnen. Menschen mit chronischen Psychosen und emotional instabiler Persönlichkeit haben unter den Maßnahmen weniger gelitten, zum Teil sogar durch Stress- und Reizreduktion profitiert.

Die Entspannung der COVID-Situation im Sommer hat zu einer Entspannung der psychischen Situation aller geführt. Der Sommer war geprägt von Durchatmen und Hoffnung. Hotels und Gastronomie waren geöffnet, viele die in Kurzarbeit waren, konnten wieder arbeiten. Urlaube waren möglich, die neue Sommerfrische boomte, der Tourismus atmete auf.



Umso härter hat uns die wirklich dramatische zweite Welle getroffen. Die Zahlen sind rasant gestiegen, die Maßnahmen der Regierung hinkten eher zögerlich hinterher. Anfang November wurde der zweite Lockdown verhängt, seither sind Gastronomie und Hotellerie geschlossen, der Handel war nur vor Weihnachten vorübergehend geöffnet, die Schulen haben auf Homeschooling umgestellt.

Zur Bewältigung der Situation wurde in Krankenhäusern massiv umstrukturiert, zahlreiche Stationen wurden zu COVID-Stationen umfunktioniert und gleichzeitig war man bemüht, die Regelversorgung aufrecht zu erhalten, um Kollateralschäden, wie sie nach dem ersten Lockdown beobachtet wurden, hintanzuhalten.

In dieser Zeit kam es zunehmend zu psychischer Belastung von Menschen, die bislang psychisch stabil waren. Die schweren Verläufe und Todesfälle waren für die unmittelbaren Angehörigen sehr belastend, erschwert durch das Besuchsverbot, weshalb COVID-Patienten meist alleine, ohne Angehörige, verstarben.

Besonders belastet war das Pflegepersonal, nicht nur auf den Intensivstationen, auch auf den normalen COVID-Stationen. Die meisten von ihnen wurden mehr oder weniger zwangsversetzt, sie haben bisher in anderen Bereichen gearbeitet, mussten sich erst einarbeiten, hatten ständig Angst, sich selbst zu infizieren, das Virus nach Hause zu bringen und die Familie anzustecken. Gleichzeitig hatten sie schwerkranke COVID-Patienten bestmöglich zu betreuen und oft auch im Sterben zu begleiten. Hier hat sich gezeigt, dass es zu einer deutlichen Zunahme von Stresssymptomen, Schlafstörungen und depressiven Symptomen gekommen ist. Viele Menschen, die direkt in der Pflege von COVID-Patienten tätig sind oder waren, sind akut Burn-out-gefährdet. Der aktuelle Rückgang der Schwerkranken hat eine gewisse Entspannung gebracht. In Italien hat man gesehen, dass nach der ersten massiven Welle die Suizidalität unter Pflegepersonen dramatisch angestiegen ist. Dies hat sich in Österreich zum Glück nicht gezeigt. Die Wertschätzung der Gesellschaft gegenüber dem Pflegepersonal, das wirklich übermenschliches leisten musste, war nicht mehr spürbar. Auch die finanzielle Anerkennung hat oftmals auf sich warten lassen.

Besonders belastet waren und sind noch immer Menschen, die ihre Arbeit verloren haben oder die in Kurzarbeit sind. Zwei belastende Umstände treffen hier zusammen. Einerseits die finanziellen Einbußen und die damit verbundenen Sorgen, andererseits der Wegfall der Tagesstruktur. Auch hier gibt es Daten aus Telefonumfragen, dass Schlafstörungen und depressive Symptome bis hin zu Suizidalität zugenommen haben.

Auch Selbstständige und Kulturschaffende, die einerseits nicht ihrer üblichen Tätigkeit nachkommen können und andererseits mit massiven finanziellen Problemen zu kämpfen haben, kommen jetzt zunehmend unter Druck.

Wir wissen auch aus Umfragen, dass im Kontext von finanziellen Sorgen, Heimunterricht, beengten Wohnverhältnissen, Ausgangsbeschränkungen und evtl. Homeoffice, häusliche Gewalt, sowohl physische als auch psychische, zugenommen hat. Frauenhäuser und entsprechende Hotlines verzeichnen eine hohe Inanspruchnahme.



Ganz besonders betroffen sind derzeit Kinder und Jugendliche, hier wirkt sich der Wegfall der Tagesstruktur durch regelmäßigen Schulbesuch sowie sozialer Kontakte besonders dramatisch aus. Viele leiden massiv unter der Situation, können sich zu nichts mehr motivieren, entwickeln Antriebsstörungen bis hin zu schweren Depressionen mit Suizidalität, aber auch Essstörungen haben zugenommen. Niedergelassene Psychologen/innen sowie Psychotherapeuten/innen und auch Kinder- und Jugendpsychiatrien verzeichnen eine immense Nachfrage, nicht alle Betroffenen können derzeit entsprechend behandelt werden. Auch psychologische Betreuung und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche müsste großzügiger angeboten und finanziert werden. Die Dunkelziffer betroffener Kinder und Jugendlicher ist hoch, es fehlt die Kontrolle der Institution Schule. Auch werden viele Kinder und Jugendliche schulisch auf der Strecke bleiben.

Die Öffnung der Schulen im Rahmen der aktuellen Lockerungen ist sehr zu begrüßen, allerdings halte ich zwei Schultage pro Woche für zu wenig. Die restlichen drei Tage sind Kinder oft unzureichend betreut, wenn Eltern arbeiten, und das bereitet wiederum familiären Stress. Insbesondere Alleinerziehende sind hier oft in einem kaum lösbaren Dilemma.

Eine Telefonumfrage vom April 2020 in Deutschland zeigt, dass die Seelenlage der Menschen über 65 zu diesem Zeitpunkt nicht schlechter war als vor der Pandemie trotz hoher Gefährdung. Einerseits war die Akzeptanz der Regierungsmaßnahmen in dieser Bevölkerungsgruppe sehr hoch, andererseits sind ältere Menschen resilienter durch Bewältigung anderer Ereignisse in ihrem Leben wie Krieg, Flucht, Scheidung, Verluste. Zudem war ihr Alltag nicht so verändert und finanzielle Sorgen betrafen sie weniger. Mittlerweile wurde Einsamkeit zunehmend zum Problem. Auch in den Altenheimen wirkten sich die Besuchsbeschränkungen sehr belastend aus. Zur Einsamkeit kam mit dem Anstieg der Todesfälle zunehmend die Sorge, selbst schwer zu erkranken und evtl. zu versterben. Somit zeigen sich auch in dieser Altersgruppe aktuell vermehrt depressive Symptome.

Gegen Jahresende gingen die Zahlen der Corona-Neuinfektionen doch deutlich zurück und es rückte die Impfung in greifbare Nähe. Es machte sich Hoffnung breit, dass die Pandemie bald überwunden sein könnte.

Nach Weihnachten dann kam die Ernüchterung: Die Impfungen schreiten deutlich langsamer voran als erhofft, die Zahlen gehen nicht weiter zurück und zu allem Überfluss tauchen neue Mutationen auf, die deutlich ansteckender sein sollen, auch evtl. zu schweren Erkrankungen führen können und sich evtl. sogar den bereits durch Erkrankung oder Impfung vorhandene Antikörpern entziehen. Spätestens jetzt ist eine allgemeine Corona-Müdigkeit und Frustration nicht mehr zu übersehen.

Möglicherweise müssen wir uns zu einer gewissen Corona-Normalität hin entwickeln, in der Testen und Impfen zur Routine gehört, in der es auch Erkrankungen und Todesfälle geben wird, jedoch in einem Ausmaß, das unser reguläres Gesundheitssystem bewältigen kann. Dringend nötig wäre ein relativ normales soziales Leben mit Schule, Präsenzveranstaltungen, mit Kultur, sozialen Kontakten, ein Erholen der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes. Bis dahin wird es aber noch viele persönliche Krisen und schwierige Einzelschicksale geben.



Bis alle Menschen, die sich impfen lassen wollen auch geimpft sind, werden vermutlich noch einige Monate vergehen. Positiv ist, dass uns mit den kostengünstigen Antigen-schnelltests die Möglichkeit gegeben ist, unmittelbar nach einem Test zu körpernahen Dienstleistern zu gehen und dass auch andere sozial Kontakte möglich sein sollten, wenn man sich unmittelbar davor testen lässt. Somit ist bei aller Unsicherheit doch eine gewisse positive Entwicklung abzusehen.

Nichtsdestoweniger bedeutet die derzeitige Situation für viele Menschen nach wie vor aushalten, durchhalten.

Was kann hier hilfreich sein?

- Tagesstruktur: Zu Bett gehen vor Mitternacht, aufstehen um spätestens 8.00 Uhr, drei Mahlzeiten am Tag und kein Mittagsschlaf. Außerdem sollte man nicht den ganzen Tag im Pyjama bleiben!
- Auf gesunde Ernährung achten, wenn möglich frisch kochen!
- Jeden Tag zumindest einmal an die Luft gehen: Je öfter und je länger, desto besser. Bewegung wirkt antidepressiv!
- Nachrichten, vor allem schlechte, maßvoll konsumieren: sich nicht nur mit Corona beschäftigen!
- Quellen überprüfen: Meiden von ungeprüften News in den sozialen Medien.
- Substanzmissbrauch vermeiden: Alkohol in Maßen konsumieren, Nikotin nicht mehr als früher, besser weniger, andere Substanzen meiden!!
- Kontakte pflegen: per Telefon oder Mail oder WhatsApp oder Face Time.
- Hobbies pflegen, sich gutes tun
- Aufkeimende Konflikte zu Hause klären, einfach mal nachgeben oder gemeinsam lachen!
- Bei anhaltenden Sorgen, Schlafstörungen und Motivations- und Hoffnungslosigkeit: darüber sprechen und Hilfe suchen bei der TelefonSeelsorge, dem/der Hausarzt/-ärztin oder einer Beratungsstelle. Von hier sollte bei Bedarf weitervermittelt werden, zur Familienberatungsstelle, zu Psychotherapie oder zu psychologischer Beratung, zur Frauenberatung, Schuldnerberatung oder auch zum/zur Psychiater/in

Kontakt:

Prim.^a Dr. Katharina Glück

Vorstand Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria

Tel.: + 43 7242 415 – 94680, Mail: Katharina.Glueck@klinikum-wegr.at

Web: www.klinikum-wegr.at



Wenn der Ausnahmezustand zum Alltag wird

Eine Pressekonferenz zum Thema Corona im Februar 2021 – zwei Fragen tauchen auf: Die erste lautet „Wer hätte vor einem Jahr gedacht, dass es so etwas braucht?“ und die zweite „Welche Botschaft sollen wir hier noch transportieren?“

Irgendwie ist doch schon alles gesagt. Niemand will noch etwas über die Pandemie hören, außer natürlich, dass sie zu Ende sei. Seit einem Jahr befinden wir uns nun im Ausnahmezustand, der dritte Lockdown wurde gerade gelockert. Der viel zitierte lange Tunnel, die Metapher des Corona-Marathons, das Gefühl von „Wir schaffen das“, alles schal geworden: zu oft gehört, zu oft gehofft, zu oft enttäuscht. Der Ausnahmezustand ist zum Normalzustand geworden.

Wir sind ausgelaugt, müde und perspektivenlos. Leichtigkeit und Unbeschwertheit sind selten geworden. Normalerweise würden wir uns nun mit dem Seufzer „Na, das war ein Jahr“ Ruhe und Erholung gönnen, um die Batterien aufzuladen. Aber Lebenselixiere wie Urlaub, Kultur, Sport sind bis auf Weiteres nur sehr eingeschränkt oder gar nicht konsumierbar.

In der Krise gehen haltgebende soziale Faktoren verloren. So werden Arbeitsverhältnisse gekündigt, Partnerschaften scheitern, Freizeitaktivitäten in der Gruppe werden verunmöglicht, finanzielle Belastungen entstehen, Homeoffice lässt die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwinden, körperlicher Kontakt ist nur mehr im engsten Familienkreis erlaubt, Mitmenschen bedeuten potentielle Ansteckungsgefahr etc. Wer das auf lange Zeit aushalten muss, braucht eine stabile emotionale Verfasstheit.

Auch das Anpassen an eine sich stets verändernde Situation und das Zurande kommen mit vielfältigen Herausforderungen (Homeoffice, Homeschooling, finanzielle Einbußen, Arbeitslosigkeit ...) erfordern kognitive Flexibilität und eine emotionale Balance. Beides ist vor allem für Menschen in belastenden Situationen nur mehr schwer aufzubringen. Aber auch bei allen anderen werden die (emotionalen) Akkus langsam leer.

Viele leiden an Zukunftsängsten und erleben einen massiven Kontrollverlust über große Teile des eigenen Lebens. Ängste, die bereits vor der Pandemie ein Thema waren, werden weiter verstärkt. Der Stresspegel steigt, da viele von uns mit so vielen Herausforderungen gleichzeitig zu kämpfen haben, nicht schlafen können oder sich isoliert und einsam fühlen. Hinzu kommen die Sehnsucht nach körperlichen Interaktionen, die Wut über die mangelnde Kontrolle der Situation und die Perspektivlosigkeit. Wird die psychische Belastung immer größer, zeigen sich auch vermehrt physische Reaktionen.

Auch, wenn es an der aktuellen Lage wenig ändert, ist es hilfreich, sich mit diesen lähmenden und ängstigenden Gefühlen zu beschäftigen, um besser damit umgehen zu können. Wir befinden uns seit einem Jahr in einem Zustand, der die psychische Gesundheit massiv erschüttern kann. Das ist ganz normal und kein Zeichen von individuellem Versagen.



Herangehensweisen wie Ignorieren/Nichtwahrhabenwollen, Verdrängen, Betäubung durch Suchtmittelkonsum, Ausagieren in Form von (verbaler) Gewalt und dergleichen bringen – wenn überhaupt – nur kurzfristige Erleichterung und stellen keine gesunden Bewältigungsmaßnahmen dar.

Besonders in belastenden Situationen ist es wichtig und gesund, sich Unterstützung zu organisieren und sich helfen zu lassen. Hilfe anzunehmen zeugt von Stärke und ist keine Schande, sondern eine Notwendigkeit.

Was trägt, wenn alle Sicherheiten im Außen wegbrechen?

Schlussendlich sind wir dann auf uns selbst und – wenn vorhanden – auf unser engstes soziales Netz zurückgeworfen. Wie schwierig es ist, mit sich selbst verantwortungs- und liebevoll umzugehen, sehen wir in Krisenzeiten. Allerdings eröffnen gerade diese auch die Möglichkeit, sich – eventuell auch mit professioneller Hilfe – intensiver mit sich selbst zu befassen.

Einen guten Einstieg dafür können folgende Fragen darstellen: Wie gut kümmere ich mich um die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf)? Was kann ich darüber hinaus für mich selbst konkret tun? Was brauche ich, wenn ich zu Ängsten oder Rückzug neige, um Herr meiner Lage zu bleiben?

Es geht darum, handlungsfähig zu bleiben und fürsorglich mit sich umzugehen. Dazu gehört auch, sich von eigenen überzogenen Erwartungen zu lösen und mit sich selbst geduldig zu sein.

Hilfreich kann auch sein, die eigenen „Verbindungen“ zu betrachten. Wem fühle ich mich nahe, wo bin ich gut eingebettet? Welche Kontakte könnte ich wieder aktivieren, welche tun mir nicht gut? Auch hier kann der Fokus auf die kleinen Gesten im Alltag helfen: ein nettes Lächeln sehen, selber die anderen freundlich grüßen, eine kurze Plauderei, eine kleine Geste der Hilfsbereitschaft/Sorge etc. wahrnehmen. Verbindung, Zuneigung und Fürsorge sind trotz des Babyelefanten möglich und tun unendlich gut!

Ebenso stärkend und gesundheitsfördernd wirkt Dankbarkeit. Immer mehr Befunde sprechen dafür, dass sie die Ursache für Zufriedenheit und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile ist. Es gilt positive Erlebnisse bewusst wahrzunehmen, wobei auch in scheinbar Belanglosem viel Gutes stecken kann. Dankbarkeit ehrt das Leben. Sie wendet den Blick von den Widerständen und Misserfolgen zu den Dingen, die trotzdem möglich sind: die sonnigen Minuten an einem Nebeltag; meine Gesundheit; das neue Kuchenrezept, das mir gelungen ist; die Nachricht von einer guten Freundin; der Mann, der mir sein Parkticket weitergibt; die Verkäuferin, die mir aus vollem Herzen einen schönen Tag wünscht; die Kinder, die ohne Theater schnell einschlafen und vieles mehr.

Wenn es aber nicht mehr möglich ist, irgendetwas Gutes in seinem Leben zu sehen, wenn es nichts mehr gibt, das Freude bereitet, wenn man sich wie in einem finsternen Loch fühlt, ständig grübelt, verzweifelt, schlaf- oder antriebslos ist, dann ist es dringend nötig, sich Hilfe zu holen. Vielleicht als ersten Schritt ganz vertraulich, per Telefon Mail oder Chat.



Telefonberatung in Zeiten von Corona

Die meisten Beratungsgespräche bei der TelefonSeelsorge Oberösterreich drehen sich derzeit um den neuerlichen Lockdown sowie seine Auswirkungen auf Berufs- und Privatleben. Unter der amtlichen Notrufnummer 142 können die Anrufenden mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste sprechen. Und das an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos.

Ein Gespräch kann in schwierigen Lebenssituationen und Krisen schon vieles verändern. Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die Anrufer/innen Aufmerksamkeit und Zuwendung. Dabei leitet uns der Gedanke, dass das Individuum auf Entwicklung, Wachstum und Reifung angelegt ist. Das kann im Gespräch dazu führen, dass der/die Erzählende sich und seine/ihre bereits unternommenen Bemühungen respektvoller wahrnimmt. Zu zweit ist es oft leichter, eine neue Perspektive zu finden und das Gelungene im bisher Versuchten zu sehen. Wer lieber schreibt, kann sich an die Mail- oder Chatberatung wenden.

Darüber reden hilft

Die Anzahl der Kontaktaufnahmen belegt die Notwendigkeit des Angebotes: So wurden im Jahr 2020 über 19.000 Beratungsgespräche (inkl. Mail und Chat) geführt.

Das Beratungstelefon wird zu 67 % von Frauen, zu 33 % von Männer kontaktiert. Die meisten Anrufenden (45 %) sind zwischen 40 und 60 Jahren alt. An die Onlineberatung wenden sich vorwiegend Jüngere: 64 % der Ratsuchenden sind unter 30 Jahre alt. Auch hier sind die Nutzer zu zwei Drittel weiblich.

Die drei Hauptberatungsthemen am Telefon sind erstens Beziehungsprobleme, zweitens Einsamkeit und drittens die psychische Gesund-/Krankheit der Anrufer/innen. In der Onlineberatung werden an erster Stelle Krisen/Lebensumbrüche, dann psychische Erkrankungen und weiters Probleme mit der Einsamkeit thematisiert.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>