

April 2020

psychiatrie
st.gallen
nord

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

Die bedrohliche Lage durch das Coronavirus seit Wochen, fehlende soziale Kontakte, veränderte Arbeitsbedingungen, eventuell gar keine Arbeit etc. – Faktoren, die in gesteigertem Mass zu Angstzuständen und Angststörungen führen können. Lesen Sie hier, wie wir in dieser schwierigen Zeit für Zuweiser und Patienten zur Verfügung stehen.



«Angststörungen – wenn harmlose Situationen zu unkontrollierbaren Angstzuständen führen»

Angst ist eine gesunde, natürliche menschliche Alarmreaktion, die uns schützt und in unserem Körper bei Gefahren die notwendige Energie zum Überleben mobilisiert. Angst kann zu einer psychischen Störung werden, wenn sie unbegründet auftritt, wir stark darunter leiden oder wenn wir wegen der Angst Aktivitäten vermeiden. Die seit Wochen andauernde Pandemie, die reduzierten oder fehlenden sozialen Kontakte, notwendige Isolationen, Ansteckungsfälle im persönlichen Umfeld, veränderte Arbeitsbedingungen, eventuell gar keine Arbeit etc. – sind bedrohliche Situationen und Informationen, die unser Alarmsystem dauernd aktivieren. Durch diese Alarmierung ist unser Körper einem anhaltenden Stress ausgesetzt. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir unter dieser Dauerbelastung Angststörungen entwickeln, ist damit leider erhöht.

Urs Braun, Leitender Psychologe, im Interview:

Angststörungen – wenn harmlose Situationen zu unkontrollierbaren Angstzuständen führen



Angst ist eine gesunde, natürliche menschliche Alarmreaktion, die uns schützt und in unserem Körper bei Gefahren die notwendige Energie zum Überleben mobilisiert. Angst kann zu einer psychischen Störung werden, wenn sie unbegründet auftritt, wir stark darunter leiden oder wenn wir wegen der Angst Aktivitäten vermeiden. Die seit Wochen andauernde Pandemie, die reduzierten oder fehlenden sozialen Kontakte, notwendige Isolationen, Ansteckungsfälle im persönlichen Umfeld, veränderte Arbeitsbedingungen, eventuell gar keine Arbeit etc. – sind bedrohliche Situationen und Informationen, die unser Alarmsystem dauernd aktivieren. Durch diese Alarmierung ist unser Körper einem anhaltenden Stress ausgesetzt. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir unter dieser Dauerbelastung Angststörungen entwickeln, ist damit leider erhöht. Urs Braun, Leitender Psychologe, im Interview:

Was sind Angststörungen?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen und treten oft im Zusammenhang mit Stress oder anderen psychosozialen Belastungen (Umwelteinflüssen) auf. Zu den unterschiedlichen Formen der Angststörung gehören spezifische Phobien, Panikattacken oder die generalisierte Angststörung. Die Erkrankung ist mittels verschiedener psychotherapeutischer Verfahren gut behandelbar. Unbehandelt neigen Angststörungen dazu chronisch zu werden und sind ein grosser Risikofaktor für depressive Störungen. Bei über 60% der depressiven Störungen geht eine Angsterkrankung voraus.

In der Regel lösen mehrere zusammenwirkende Faktoren die Erkrankung aus:

- langanhaltende Belastungen (Stress)
- innerpsychische Konflikte
- negative Lebenserfahrungen und biographische Prägungen
- traumatische Erlebnisse
- genetische Faktoren
- gestörtes Gleichgewicht von Botenstoffen (Neurotransmitter)

Ist die Nachfrage nach Behandlungen von Angststörungen durch COVID-19 gestiegen?

Wir hatten in den letzten zwei Wochen ein paar Anfragen von Menschen, die wegen der Pandemie unsicher waren und deren Ängste, die zum Teil vorher schon bestanden, verstärkt wurden. Im Moment können wir aber nicht von einer gestiegenen Nachfrage sprechen. Wir müssen damit rechnen, dass Menschen, die während der Pandemie in Isolation oder Quarantäne waren (oder sonst persönlich betroffen waren), vermehrt psychische Belastungen erleben. Angststörungen sind eine der ersten Störungen, die sich da entwickeln können.

Woran erkennt man, dass eine Behandlung notwendig ist?

Wenn Bereiche des normalen Alltags wegen der Angst beeinträchtigt werden.

Wenn ängstliche Gedanken und Sorgen einem nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Wenn gewisse Situationen oder Orte vermieden werden oder nur unter grosser Angst aufgesucht werden.

Weiterhelfen kann auch der Selbsttest, den Sie unter «Angststörungen» finden.

Warum soll sich jemand für die Behandlung von Angststörungen an die Psychiatrie St.Gallen Nord wenden?

Wir verfügen seit bald zehn Jahren über ein Spezialangebot für Angst- und Zwangsstörungen mit einem Team von gut ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen. Spezialisten, die in der Lage sind, evidenzbasiert Psychotherapien anzubieten. In der Regel erhalten Patienten innerhalb von ein bis zwei Wochen ein Erstgespräch.

Wie wird unter den erschwerten Bedingungen behandelt?

Ab Montag, 27. April, arbeiten wir wieder in gewohntem Rahmen, was die ambulanten Einzelgespräche anbelangt. Natürlich immer unter Berücksichtigung der Sicherheitsmassnahmen (Hygiene, Distanz). Für Patienten, die einer Risikogruppe angehören, bieten wir auch Gespräche per Telefon oder Video an.

Welches Ziel wird mit der Therapie verfolgt?

Die Therapien sollen den Patienten helfen, ihre Angst zu bewältigen, sodass sie ihren Alltag wieder ohne Sorgen und Ängste leben können.

Wo wird behandelt?

Das Spezialangebot «Angst- und Zwangsstörungen» bieten wir nur in Wil an. Angststörungen werden aber auch an unseren Standorten in St.Gallen, Rorschach und Wattwil behandelt.

Wohin können sich Betroffene wenden?

Zuweisende Ärzte und Interessenten dürfen für weitere Informationen gerne direkt das Sekretariat «Psychotherapeutische Angebote», Telefon 071 913 12 54, kontaktieren.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Anmeldungen erfolgen über die Zentrale Anmeldung und Information (ZAI), Telefon +41 71 913 11 80.

Vielen Dank Urs Braun für dieses aufschlussreiche Interview.



Unsere Angebote zu COVID-19-Zeiten

Am Donnerstag, 16. April, hat der Bundesrat angekündigt, dass er per 27. April 2020 das Verbot für nicht dringliche Behandlungen und Therapien ambulant und stationär aufhebt. Spitäler können demnach ab diesem Zeitpunkt wieder sämtliche, auch nicht-dringliche, Eingriffe vornehmen. Gleichzeitig dürfen auch ambulante medizinische Praxen ihren Betrieb wiederaufnehmen. Für die Angebote der Psychiatrie St.Gallen Nord heisst das konkret:



Interview mit Chefarzt PD Dr. Dr. Ulrich Hemmeter im Ars Medici Newsletter

«Planbarkeit und Verlässlichkeit sind in unsicheren Zeiten sehr wichtig»

Aktuelle Veranstaltungen



April 2020

Vorläufig finden keine Veranstaltungen statt. Informieren Sie sich auf unserer Website.

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30 9500 Wil

T +41 71 913 11 11

F +41 71 913 11 51

info@psgn.ch

www.psgn.ch



© 2019 PSGN

Coronavirus

Angebote weiterhin verfügbar und zugänglich

Die Massnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung des Coronavirus stellen auch die Psychiatrie vor grosse Herausforderungen. Wie können psychisch kranke Menschen und das Behandlungspersonal vor einer Ansteckung geschützt werden? Wie kann sichergestellt werden, dass keine Patientin oder kein Patient mit Coronavirus in die Klinik eintritt? Zugleich stellt die gegenwärtige Lage mit grossen Einschränkungen des öffentlichen und sozialen Lebens für viele Menschen eine Belastung dar. Angst und Verunsicherung, soziale Isolation und eine Einschränkung der persönlichen Kontakte können zu Krisen führen.

Die Psychiatrie St.Gallen Nord hat verschiedene Massnahmen getroffen, um die Verbreitung des Virus zu unterbinden und sowohl Patienten als auch Personal vor einer Ansteckung zu schützen.

Der Bundesrat hat am Freitag, 17. April 2020 die Massnahmen zum Schutz vor der Coronavirus-Pandemie gelockert. Als Folge der Auflockerung hat der Krisenstab der PSGN entschieden, die aktuell reduzierten Angebote schrittweise wieder zur Verfügung zu stellen – daher gilt:

- Für die Klinik und das Spezialwohnheim Eggfeld in Wil sowie für die Krisenintervention in St.Gallen gilt ein Besuchsverbot.
- Alle ambulanten und tagesklinischen Patienten sowie Lieferanten und andere externe Personen werden beim Eingang auf verdächtige Symptome und erhöhte Temperatur getestet.
- Tagesklinische Behandlungen stehen ab dem 27. April wieder in reduziertem Umfang zur Verfügung. Patienten werden in Kleingruppen mit maximal fünf Teilnehmenden behandelt – unter konsequenter Einhaltung der staatlich verordneten Schutzmassnahmen (Abstandsregelung, Mundschutz, etc.).
- Patienten mit Risikofaktoren und über 60 Jahre sind von der Teilnahme am tagesklinischen Setting vorerst ausgeschlossen.
- Ambulante Behandlungen im Einzelsetting sind unter Einhaltung der Sicherheitsmassnahmen (Hygiene, Distanz) ab 27. April wieder möglich. Oder alternativ, wie bisher, per Telefon oder Videokonferenz.
- Die Angehörigenberatung bietet telefonische Unterstützung für Angehörige.
- Das Seelsorgeteam ist auch in dieser besonderen Situation für Patienten und Angehörige da.
- Alle Stationen der Psychiatrie St.Gallen Nord in Wil, die Krisenintervention am Standort St.Gallen und die Ambulatorien in Wil, St.Gallen, Wattwil und Rorschach nehmen weiterhin Patienten auf und führen Behandlungen durch.
- Zuweisungen sind jederzeit möglich.

Herzlichen Dank für die Kenntnisnahme,
Niklaus Baumgartner, CEO und PD Dr. Thomas Maier, Chefarzt
Erwachsenenpsychiatrie
Krisenstab Coronavirus Psychiatrie St.Gallen Nord

Unsere Angebote während der Corona-Pandemie

Ambulante gruppentherapeutische Angebote

Die ambulanten gruppentherapeutischen Angebote (Gruppentherapien, Ateliers, etc.) für ambulante Patienten bleiben auch nach dem 27. April noch eingestellt. Die Patienten, die bisher an diesen Gruppen teilgenommen haben, werden pro Woche mindestens einmal telefonisch kontaktiert; sie erhalten Support durch uns und falls gewünscht, auch therapeutische Gespräche. Wir haben auch die technischen Möglichkeiten für videogestützte Kontakte ausgebaut. Sollten Patienten aus Gruppensitzungen direkten Kontakt wünschen, gelten die Regeln für Einzeltherapien.

Ambulante Einzeltherapien

- Ambulante Einzeltherapien finden unter Einhaltung aller Sicherheitsmassnahmen weiterhin als persönliche Konsultationen statt. Wir prüfen dies besonders strikt bei Patienten, die einer Risikogruppe angehören.
 - Ambulante Einzeltherapien führen wir auf jeden Fall, trotz Pandemie, bei allen Patienten weiter; dies, wenn möglich und machbar auch telefonisch oder per Video-Konferenz. Die Patienten erhalten demnach eine kontinuierliche Behandlung mit Terminplanung.
 - Mit Patienten, die sich wegen akuten Krisen melden, nehmen wir zuerst telefonisch Kontakt auf. Danach werden nach Vereinbarung direkte Konsultationen und Untersuchungen durchgeführt. Bei Patienten aus einer Risikogruppe nehmen wir nur in dringenden Fällen eine ambulante Konsultation vor Ort vor.
-

Therapieangebote für stationäre Patienten

- Stationsübergreifende gruppentherapeutische Angebote, Ateliers, Arbeitstherapien werden bis auf Weiteres sistiert. Stattdessen bieten wir stationsspezifische Gruppen an. Grund: Eine Durchmischung von Patienten verschiedener Stationen soll zur Reduktion des Ansteckungsrisikos verhindert werden.
 - Die stationsbezogenen Therapieangebote werden fortgeführt und wenn möglich ergänzt – als Kompensation für den Wegfall zentraler Angebote. Solche Angebote können auch ausserhalb der Stationen stattfinden; sie müssen aber auf die Patientengruppe der gleichen Station begrenzt sein.
 - Bei allen Gruppentherapien wird die Gruppengrösse auf maximal fünf Personen begrenzt (Therapeut plus vier Patienten). Ab dem 27. April wird bei diesen Gruppentherapien die Gruppengrösse auf maximal acht Personen begrenzt (inkl. Therapeut). Zwischen den Therapieteilnehmern wird ein Abstand von 2 m garantiert sein.
 - Einzelgespräche werden weiter durchgeführt – unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.
 - Für Patienten der Risikogruppen werden die Therapieangebote soweit angepasst, dass ein grösstmöglicher Ansteckungsschutz gegeben ist. Dies betrifft vor allem Patienten der Alterspsychiatrie.
-

Integrierte Tageskliniken und deren Gruppentherapieangebote

- Zum Schutz der stationären Patienten und zur Reduktion der Mobilität im öffentlichen Raum bleiben diese Angebote auch nach dem 27. April noch geschlossen. Ausnahmen sind mit chefärztlicher Entscheidung unter bestimmten Bedingungen möglich.
 - Patienten, welche die Tagesklinik nicht mehr besuchen, werden mindestens zweimal wöchentlich telefonisch kontaktiert, sofern sie das wünschen.
-

Eigenständige Tageskliniken

Noch bis und mit 26. April gilt:

- Die Angebote der Tageskliniken werden eingestellt und die Patienten werden rein ambulant im Einzelsetting weiterbehandelt.
- Unter Einhaltung aller Sicherheitsmassnahmen können persönliche Konsultationen stattfinden. Dies jedoch nur mit Patienten, die keiner Risikogruppe angehören.
- Ambulante Einzeltherapien werden, wenn möglich und machbar, auch telefonisch oder per Video-Konferenz durchgeführt. Trotz der Pandemie erhalten die Tagesklinik-Patienten demnach eine kontinuierliche Behandlung mit Terminplanung.

Ab 27. April gilt:

- Die Angebote der Tageskliniken, bei denen Patienten anwesend sind, werden in reduziertem Umfang zur Verfügung gestellt. Patienten werden in Kleingruppen mit maximal fünf Teilnehmenden behandelt – unter konsequenter Einhaltung der staatlich verordneten Schutzmassnahmen (Abstandsregelung, Mundschutz etc.). Unter Einhaltung der Sicherheitsmassnahmen (Hygiene, Distanz) können persönliche Konsultationen stattfinden. Patienten mit Risikofaktoren und über 60 Jahre sind von der Teilnahme am tagesklinischen Setting vorerst ausgeschlossen.
 - Ambulante Einzeltherapien werden, wenn möglich und machbar, auch telefonisch oder per Video-Konferenz durchgeführt. Trotz der Pandemie erhalten die Tagesklinik-Patienten demnach eine kontinuierliche Behandlung mit Terminplanung.
-

Angehörigenberatung

Unterstützung für Angehörige bietet auch in dieser schwierigen Situation unsere Angehörigenberatung.

Patienten und Mitarbeitende - unbedingt beachten!

Die Hygiene- und Verhaltensregeln, die durch das Bundesamt für Gesundheit vorgegeben und laufend angepasst werden, sind auch bei uns zu befolgen:

- gründlich Hände mit Seife waschen
- in Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen
- bei Fieber und Husten zu Hause bleiben
- kein Händeschütteln
- nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation
- Abstand halten (beim Anstehen, bei Sitzungen, ältere Menschen durch genügend Abstand schützen)
- nach Möglichkeit zu Hause bleiben

Stand der Informationen: 19.03.2020

Links

- Kanton St.Gallen - Informationen zum Coronavirus
- BAG - Informationen zum Coronavirus
- BAG - Antworten zu häufig gestellten Fragen (FAQ)

Besuchsverbot

Gemäss Weisung des Gesundheitsdepartements des Kantons St.Gallen gilt ab sofort ein generelles Besuchsverbot für Spitäler, Kliniken und Heime.

Das Verbot umfasst auch Besuche in Gemeinschaftsräumen wie Restaurant, Café und Kapelle und gilt für sämtliche Standorte der Psychiatrie St.Gallen Nord.

Die Geschäftsleitung kann für einzelne Patienten oder Bewohner in sachlich begründeten Fällen Ausnahmen genehmigen.

Unterstützung für Angehörige bietet auch in dieser schwierigen Situation unsere Angehörigenberatung.

Restaurant und Café Living-Museum für externe Besucher geschlossen

Infolge aktueller Weisung des Bundesrats bleiben das Restaurant und das Café Living-Museum vorübergehend für externe Besucher geschlossen.

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Massnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein.

Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern. Dieses Informationsblatt soll Sie in Ihrer Selbsthilfe unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders und soll daher für sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn am besten passen. Enthalten sind:

- Allgemeine praktische Tipps
 - Massnahmen gegen Ängste und grosse Sorgen
 - Massnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen
 - Massnahmen gegen das Auftreten von Konflikten
 - Massnahmen gegen Langeweile
 - Massnahmen gegen Gewalt
-

Weitere Plattform, um sich in der Corona-Krise auszutauschen

inCLOUsiv, die Plattform der Stiftung Pro Mente Sana, um einfach und schnell auf die dringlichsten Fragen reagieren zu können

Covid-19: Interview mit Chefarzt PD Dr. Dr. Ulrich Hemmeter im Ars Medici Newsletter



PD Dr. Dr. Ulrich Michael Hemmeter über unterstützende Massnahmen und Onlineangebote für Patienten mit Angst und Depression sowie Ärzte

«Planbarkeit und Verlässlichkeit sind in unsicheren Zeiten sehr wichtig»

Die aufgrund der Coronakrise verordnete weitgehende Isolation trifft Patienten mit Depression oder Ängsten besonders hart, erst noch, wenn sie alleinstehend sind. Über unterstützende Massnahmen und Onlineangebote für betroffene Patienten sowie Ärzte spricht Christine Mücke im Ars Medici Newsletter zu Covid-19 mit dem Psychiater PD Dr. med. Dr. phil. Dipl. Psych. Ulrich Hemmeter.

Christine Mücke im Gespräch mit PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter

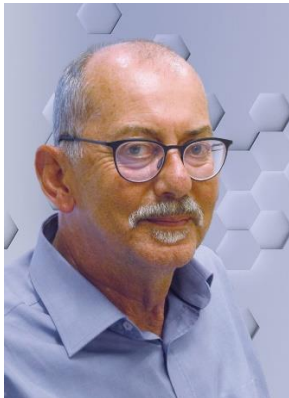
«Planbarkeit und Verlässlichkeit sind in unsicheren Zeiten sehr wichtig»

30. März 2020

Unterstützung für Patienten mit Angst und Depression

Interview mit PD Dr. Dr. Dipl. Psych. Ulrich Hemmeter, Wil

Die aufgrund der Coronakrise verordnete weitgehende Isolation trifft Patienten mit Depression oder Ängsten besonders hart, erst noch, wenn sie alleinstehend sind. Über unterstützende Massnahmen und Onlineangebote für betroffene Patienten sowie Ärzte sprachen wir mit dem Psychiater PD Dr. med. Dr. phil. Dipl. Psych. Ulrich Hemmeter.



PD Dr. med. Dr. phil. Dipl. Psych. Ulrich Hemmeter ist Chefarzt Psychiatrie St. Gallen Nord, Wil, und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression.

Wie sehen Ihre Patientenkontakte derzeit aus?

PD Dr. med. Dr. phil. Dipl. Psych. Ulrich Hemmeter: Aufgrund der Sicherheitsbestimmungen sind wir anstelle der ambulanten Termine weitgehend auf Telefon- und Videotherapien umgestiegen, wo das möglich ist. Das ist natürlich etwas anderes als eine Sitzung im Sprechzimmer, aber zumindest kann damit für Patienten, die sich derzeit in unserer Behandlung befinden, die Struktur aufrechterhalten werden. Auch bei Neuanmeldungen nehmen wir auf diesem Weg Kontakt auf, vor Ort finden die Konsultationen derzeit nur im Notfall oder vereinzelt für dringende Erstgespräche statt.

Was ist mit den Menschen, die an einer psychischen Erkrankung wie Depression oder Angsterkrankung leiden und nun einfach vermehrt allein sind?

Hemmeter: In Krisensituationen muss man zwischen Patienten mit Angst und Patienten mit Depressionen unterscheiden. Bei alleinstehenden Patienten mit Depressionen, die ihre normalen Verpflichtungen im Alltag nicht mehr wahrnehmen können und darüber ihre Tagesstrukturen verlieren, besteht aufgrund der spezifischen Situation die Gefahr, dass die Depression zurückkehrt. Patienten mit Angsterkrankungen sind in solchen Situationen eher wenig beeinträchtigt. Erkenntnisse, zum Beispiel aus dem Balkankrieg, zeigten bei

Angstpatienten beispielsweise weniger Panikattacken, es traten dann realere Sorgen in den Vordergrund.

Viele und vor allem ältere Menschen in Einpersonenhaushalten, die sonst noch relativ viele Kontakte hatten und jetzt auf sich und ihre eigenen vier Wände zurückgeworfen sind, laufen Gefahr zu vereinsamen, die Tagesstruktur und den Tag-Nacht-Rhythmus zu verlieren. Ihnen kann Struktur helfen, die Zeit besser zu überstehen. Wir versuchen, insbesondere ältere Patienten aktiv telefonisch zu kontaktieren und den aufsuchenden Dienst zu stärken, den es auch vor der Zeit von Corona schon gab. Dieses Angebot wird gerade jetzt in dieser Situation besonders wichtig.

Welche Unterstützung können Hausärzte bieten?

Hemmeter: Bei den Patienten, die jetzt vereinsamen und in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt sind, sollte der Hausarzt daran denken, das soziale Umfeld zu aktivieren. Wo möglich, sollten Kinder oder Bekannte eingebunden werden und sich mindestens einmal am Tag beim Patienten melden. Wichtig ist, dass das regelmässig geschieht. Auch die Initialisierung einer Telefonkette kann hilfreich sein.

Wesentlich für depressive Patienten sind die Beibehaltung des Tag-Nacht-Rhythmus, die Schlafhygiene und ein körperliches Aktivierungsprogramm; auch das Erstellen eines Tages- oder Wochenprogramms ist hilfreich. Ist keine familiäre Unterstützung möglich, wäre es eine grosse Hilfe, wenn der Hausarzt oder die MPA einmal pro Woche anrufen und nachfragen könnte, wie es gehe und wie die Tage strukturiert seien. Sie sollten am besten kurz, dafür aber häufiger und regelmässig anrufen und dabei gleich schon den Anruf in der nächsten Woche ankündigen. In unsicheren Zeiten sind Planbarkeit und Verlässlichkeit für die Patienten sehr wichtig, und der Hausarzt hat hier eine zentrale Rolle.

Bei Patienten mit bestehenden psychiatrischen Erkrankungen, die nicht mehr in psychiatrischer Behandlung sind, aber jetzt eine Therapie brauchen, da die Erkrankung durch die aktuelle Belastungssituation wieder auftritt oder sich verschlechtert, sollte eine Überweisung zum Psychiater erfolgen. Es gibt viele niedergelassene Psychiater und Ambulatorien, die auch auf Telefon- oder Videoangebote umgestellt haben und mehr Zeit für Gespräche und Therapien haben als der Hausarzt. Sie können sich daher mehr und intensiver den Ängsten und Sorgen dieser Patienten widmen und so dem Auftreten einer ernsthaften Krankheitsepisode oder einer Verschlechterung vorbeugen.

«Ist keine familiäre Unterstützung möglich, wäre es eine grosse Hilfe, wenn der Hausarzt oder die MPA einmal pro Woche anrufen und nachfragen könnten, wie es geht und wie die Tage strukturiert sind.»

Ängste kann die aktuelle Situation auch bei Personen ohne bekannte Angsterkrankung auslösen. Wie können sich nicht prädisponierte Menschen in Zeiten wie diesen gegen zunehmende Ängste schützen?

Hemmeter: Wenn Patienten zum Beispiel zur Testung in die Praxis kommen, sollte man sich bewusst machen, dass dahinter auch viele Ängste stecken können. Das Wichtigste ist, dass man sich authentisch verhält, die Sorgen wahr- und ernst nimmt und weder bagatellisiert noch dramatisiert. Ausserdem sollte man versuchen, die Patienten auf das Hier und Jetzt zu

fokussieren, ihnen zu vermitteln, dass sie ihre Rolle in Beruf und Familie haben und diese auch in der jetzigen Zeit wichtig bleibt, auch wenn sie vorübergehend zu Hause sind.

Man sollte ein- oder zweimal am Tag Nachrichten von einem objektiven Kanal konsumieren (nicht mehr), auf den Live-Ticker im Internet verzichten und sich auf die Alltagsaufgaben konzentrieren. Wenn zu viele Familienmitglieder auf zu engem Raum beieinander sind, ist es auch wichtig, auf persönliche Freiräume zu achten, zum Beispiel die Möglichkeit zum Rückzug in ein Zimmer. Und anstelle von Internetmeldungen zu Corona können alte Filme eine willkommene Ablenkung darstellen, auch da gibt es derzeit ein grosses Angebot.

Was können Onlineangebote leisten?

Hemmeter: Zahlreiche Studien haben eine Wirksamkeit von Onlineinterventionen zeigen können, die jedoch besser sind, wenn diese kombiniert mit einem Therapeuten durchgeführt werden. Aber nicht jedes Angebot ist seriös. Zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde hat die Universität Lübeck ein paar Qualitätsmerkmale für vertrauenswürdige Angebote aufgelistet. Dazu zählen zum Beispiel eine transparente Beschreibung der Therapie, der Zielgruppe und der damit einhergehenden Kosten, die Nennung mindestens einer randomisierten kontrollierten Studie über die Wirksamkeit der Methode, die Beteiligung von Fachleuten an der Entwicklung des Angebots sowie die Garantie des Datenschutzes.

Wissen Sie von Angeboten zur Entlastung von Pflegenden und Ärzten, die jetzt und in der kommenden Zeit sowohl physisch als auch psychisch einer starken Belastung ausgesetzt sein werden?

Hemmeter: Solche Angebote sind noch im Aufbau begriffen. Neben Sorgen und Ängsten ist die körperliche, vor allem aber die psychische Überlastung ein wichtiges Thema. Die Konfrontation mit Schwerkranken und Sterbenden, auch in der eigenen Familie, könnte bei uns noch relevant werden. Aus Italien gibt es zunehmend Berichte, die zeigen, wie hoch die psychische Belastung ist.

Im Tessin wurde von der Klinik in Mendrisio im Auftrag des Krisenstabes und des Kantonsarztes eine Hotline für Mitarbeiter der Somatik organisiert und ein Angebot mit Psychologen eingerichtet, das Hilfe für Teams von Spitälern und Heimen anbietet und bereits mehrere Interventionen durchgeführt hat.

Auch in St. Gallen gibt es ein Care-Team im Kantonsspital, das sich gerade auf die Coronasituation einstellt und ein dreistufiges Programm (stepped care concept), unter anderem mit Hilfe zur Selbsthilfe, und eine Hotline aufbaut. Es ist mit der psychologischen ersten Hilfe des Kantons und auch mit dem psychologischen Dienst unserer Klinik vernetzt. Vereinzelt liegen bereits Anfragen für ein solches Angebot vor, auch von anderen somatischen Spitälern des Kantons St. Gallen.

«Ich denke, für das Gesundheitswesen könnte sich nun auch eine Chance ergeben, indem der Wert und die Wichtigkeit unseres Gesundheitssystems «neu» erkannt wird und nicht nur die Ökonomie das Angebot bestimmt.»

Die ganze Situation stellt uns und das Gesundheitssystem vor grosse Herausforderungen, aber ich denke, für das Gesundheitswesen könnte sich nun auch eine Chance ergeben, indem der Wert und die Wichtigkeit unseres Gesundheitssystems «neu» erkannt wird und nicht nur die

Ökonomie das Angebot bestimmt. So sollte es zum Beispiel beim Spitalsterben allein aus ökonomischen Gründen ein Umdenken geben, und systemrelevante Berufe, darunter auch die Gesundheitsberufe, müssen gestärkt und gut unterstützt werden. Und bei allen positiven Aspekten der Globalisierung braucht es eine gewisse regionale Stabilität in der Versorgung der Gesellschaft, die nun gestärkt werden muss.

Therapeutische Angebote online:

Mittlerweile stellen etliche Anbieter auch online therapeutische Angebote zur Verfügung. Hier eine kleine Auswahl:

- Das Programm [iFightDepression](#), das derzeit von der Deutschen Depressionshilfe direkt für Betroffene zugänglich gemacht wird, kann dabei helfen, die Tagesstrukturen aufrechtzuerhalten. Am besten mit ergänzendem Coaching, das in diesen Zeiten auch durch den Hausarzt möglich ist.
- Die Universität Zürich bietet unter dem Namen [Paarlife](#) während der Coronakrise [Onlinetrainings](#) und [Onlinepaarcoaching](#) gratis an.
- PD Dr. phil. Judith Alder hat ein Selbsthilfeprogramm für den Umgang mit Belastungen und Angst durch die Coronaviruspandemie entwickelt. Hier [ein Überblick über das Programm](#).
- Die Plattform [inCLOUsiv](#) ermöglicht Raum für Dialoge und dringliche Fragen rund um die psychische Gesundheit während der Coronaviruspandemie. Gleichzeitig baut Pro Mente Sana wegen der grossen Nachfrage die Beratungskapazitäten aus.

Das Interview führte Christine Mücke.