

# Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit

Wie wirken sich die Monate im Ausnahmezustand auf die Seele aus? Wie reagieren Menschen auf soziale Isolation, drohenden Jobverlust oder Schulschliessungen? Darüber unterhalten sich Matthias Schuler, Oberpsychologe in der Clenia Schlössli, Rita Hegner, Leiterin Klinikschule der Clenia Littenheid, und Cristina Frühauf, Psychologin in der Clenia Gruppenpraxis Zürich-Oerlikon.

**Beginnen wir mit der Frage, die im Jahr 2020 unzählige Male von den Medien gestellt wurde: Spüren Sie die Corona-Pandemie in Ihrer täglichen Arbeit?**

**Matthias Schuler:** Ja, eigentlich schon bei der Begrüssung. Der Reflex zum Händedruck führte am Anfang regelmässig zu Situationskomik. Inzwischen fragt man sich, ob wir ihn je wieder aufgreifen. Auch die unterschiedlichen Schutzmassnahmen in verschiedenen Kliniken wirkten sich aus: So hatten wir vermehrt Patienten aus anderen Regionen, die uns aufsuchten, da andere Angebote nicht verfügbar waren. Clenia hat sehr umsichtig reagiert im Entscheid, die psychiatrische Versorgung nicht auf ein Notfall- und Akutstationsangebot zu reduzieren, sondern die Angebote der Psychotherapiestationen unter Schutzmassnahmen aufrechtzuerhalten. Bei unseren Patientinnen und Patienten sehen wir verstärkt Vereinsamung, die fehlende Abgrenzung von Arbeit und Freizeit im Zusammenhang mit Homeoffice, aber auch familiäre Konflikte.

**Rita Hegner:** An der Klinikschule der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie spürten wir die Auswirkungen der Pandemie schnell und direkt. Normalerweise begrüssen wir die Kinder und Jugendlichen mit Handschlag und ihrem Namen. Bereits der fehlende Händedruck erschwert den Beziehungsaufbau. Alternative Möglichkeiten funktionierten nur begrenzt. Mitte März wurden die öffentlichen Schulen geschlossen.

Die Klinikschule blieb unter Auflagen geöffnet. Im Herbst kam das Tragen der Gesichtsmasken dazu, die eine emotionale Interaktion noch schwieriger machen. Kinder und Jugendliche gewöhnen sich aber rasch an neue Umstände. Mittlerweile scheint es völlig normal, dass man eine Maske trägt. Unsere farbigen Masken geben den Schülerinnen und Schülern eine Möglichkeit zur Betonung ihrer Individualität. Die Maske auf das Outfit oder die Haarfarbe, zum Beispiel Pink oder Türkis, abzustimmen, macht doch wenigstens ein bisschen Spass.

**Cristina Frühauf:** Ich habe den Eindruck, der Umgang mit der Pandemie hat sich in den letzten Monaten verändert. Letztes Frühjahr waren Angst und Unsicherheit zu spüren. Geschlossene Läden und leere Strassen verstärkten das Gefühl einer realen Gefahr. Leute kamen in die Praxis, die ohne die Pandemie vermutlich keine therapeutische Hilfe benötigt hätten. Die spezifische Ansteckungsangst sowie depressive Verstimmungen nahmen zu, auch Existenzängste bei Personen, die durch die Pandemie ihre Arbeitsstelle verloren hatten. Andere, die ihre Kinder im Home-schooling unterrichten mussten und gleichzeitig im Homeoffice arbeiten sollten, litten an Überforderung.

**Matthias Schuler:** Elternteil, Lehrperson und Spielkamerad zugleich zu sein, allenfalls neben der Arbeit im Homeoffice, ist eine Überforderung an sich. Insbesondere, wenn psychische Vorbelastungen oder gewisse Persönlichkeitszüge bestehen.

**Rita Hegner:** Nicht nur Eltern hatten zu kämpfen. Es kamen auch Kinder und Jugendliche zu uns, die mit dem Fernunterricht überfordert waren. Es fehlte die Tagesstruktur, sie zogen sich zurück. Der Wegfall des Schulsports und entsprechender Vereinsangebote wirkte sich negativ auf Körper und Psyche aus. Bereits im Vorfeld bestehende Schwierigkeiten im Elternhaus verschärften sich, in einigen Fällen eskalierte die Situation.

**Cristina Frühauf:** Ich habe das Gefühl, mittlerweile haben sich die anfänglichen Ängste und die aufgeladene Atmosphäre in Überdross und Lethargie verwandelt.



Cristina Frühauf

**Welche Hilfe tut in Ihren Augen dringend Not, sei es in unseren Institutionen, sei es gesellschaftlich und politisch?**

**Cristina Frühauf:** Möglichkeiten zur Aktivität und Begegnung. Therapien über Videotelefonie oder Telefon helfen jenen, die sich in Isolation oder Quarantäne befinden oder aufgrund starker Ansteckungsangst ihre Wohnung nicht verlassen. Genauso hilfreich ist, dass wir immer noch die Möglichkeit des direkten Kontakts bieten.

Einige meiner Patienten, sowohl selbständig Erwerbende als auch Vertreter gewisser Branchen, fühlen sich von der Politik im Stich gelassen. Es besteht grosse Unsicherheit über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten; damit gehen Existenzängste einher. Da bräuchte es von Seiten der Politik eine klare Stellungnahme.

*«Durch die Maskenpflicht gehen viele Informationen über die Emotionalität verloren. Plötzlich weint jemand, und ich habe es schlicht nicht kommen sehen.»*

Cristina Frühauf

**Matthias Schuler:** Der «Flickenteppich» an Massnahmen führt in der Schweiz zu belastenden Situationen. Das Stop-and-go der letzten Monate verhinderte die Entwicklung einer Perspektive. Eine klare Verantwortungsübernahme wäre politisch dringlich. Die sichere wirtschaftliche Hilfe ist für viele Betriebe oder Selbständige essenziell. Gesellschaftlich brauchen wir weiterhin Gelassenheit, Akzeptanz und den Mut, auf bisher Selbstverständliches zu verzichten. Dringlich ist ein Commitment zu Schutzmassnahmen inklusive der Impfung.

**Rita Hegner:** Das sehe ich genauso. Wir alle sind verantwortlich dafür, dass sich an dieser Situation bald etwas ändert. Wir müssen die Massnahmen umsetzen und die geltenden Regeln befolgen. Im stationären Rahmen unterstützen wir unsere jungen Patientinnen und Patienten, indem wir ein Umfeld schaffen, das ihre Unsicherheiten und Ängste auffängt. Wir bieten ihnen eine verlässliche Tagesstruktur mit so viel Normalität wie möglich. Schliessungen würde ich aus den bereits genannten Gründen wenn immer möglich vermeiden.

**Matthias Schuler:** Dem kann ich mich nur anschliessen. Die damit verbundenen psychischen Belastungen für das Familiensystem werden durch die Entscheidungsträger unterschätzt.

**Welche neuen Strategien haben Sie im Umgang mit Betroffenen entwickelt? Wie können wir als Clienia-Gruppe spezifisch helfen?**

**Cristina Frühauf:** Ich habe mir keine neuen Strategien angeeignet. Als Clienia-Gruppe können wir am besten helfen, indem wir das Angebot wie gewohnt anbieten, sowohl stationär, teilstationär als auch ambulant.

**Matthias Schuler:** Im stationären Setting stiess die Digitalisierung nicht auf grosse Akzeptanz. Die Menschen wünschen eher kürzere Kontakte als ein zusätzliches Online-Angebot. Im ambulanten Rahmen ist dies anders. Als Gruppe, die den gesamten Bereich der psychiatrischen Versorgung abdeckt, bieten wir bereits sehr viel an. Aktuell sind wir sehr unter Druck, die Versorgung aufrechtzuerhalten. Das Wichtigste ist, dass wir dies auch weiterhin schaffen.

**Auf welche Schwierigkeiten stossen Sie bei Ihrer Arbeit, und wie sind Sie ihnen in den vergangenen Monaten begegnet?**

**Rita Hegner:** Mimik und Gefühlsausdruck finden in der unteren Gesichtshälfte statt, die nun verdeckt ist. Die Kinder und Jugendlichen bei uns begegnen, vielleicht

aufgrund früherer Misserfolgserlebnisse, Lehrpersonen selten unvoreingenommen. Jetzt ist es noch anspruchsvoller, ihr Vertrauen zu gewinnen. Es ist auch schade, dass wir auf das Singen verzichten müssen, es fehlt den Kindern und Jugendlichen.

*«Die Belastung für das Familiensystem durch Schulschliessungen und Homeoffice wird aufgrund die Entscheidungsträger unterschätzt.»*

Matthias Schuler

**Matthias Schuler:** Auch ich erlebe den Verlust von Mimik und Emotionsausdruck durch die Masken, manchmal auch die leidende sprachliche Verständlichkeit, als Einschränkung. Das erfordert mehr Zeit, allenfalls Austausch im Team und immer wieder Humor. Teilweise ist es schwieriger geworden, mit Patienten Perspektiven zu entwickeln. Im stationären Setting zum Beispiel, wenn es darum geht, Weiterbehandlung oder Arbeitsintegration zu finden. Arbeitgebergespräche gelingen mit Videobesprechungen oder Telefonkonferenzen gut. Interne Besprechungen über Videotelefonie ziehen sich teilweise in die Länge.

**Cristina Frühauf:** Ich muss bei der Arbeit Kompromisse zwischen Therapieaufrechterhaltung und Qualität eingehen. Obwohl dank Videotelefonie oder Telefongesprächen der Kontakt gewährleistet werden kann, leidet die Qualität darunter. Zusätzlich wird die Arbeit durch die Maskenpflicht erschwert. Viele Informationen über die Emotionalität gehen verloren. Insbesondere bei Patienten, die ich noch nicht lange kenne. Plötzlich weint jemand, und ich habe es schlicht nicht kommen sehen.

**Last but not least: Wie gehen Sie selber mit der Pandemiesituation um? Wie meistern Sie Ihren Alltag?**

**Matthias Schuler:** Persönlich bin ich in der glücklichen Lage, bisher nicht vom Virus betroffen gewesen zu sein und im persönlichen Umfeld niemanden verloren zu haben, aber auch jeden Tag zur Arbeit gehen zu können.



Matthias Schuler



Rita Hegner

Ich kann das Fahrrad anstelle des ÖV nutzen, so ist die Einschränkung anderer Freizeitangebote für mich nicht so tragisch. Mit Freunden und Verwandten, die ich und wir als Familie aktuell nicht treffen, halte ich per Telefon oder Videotelefonie Kontakt. Mit bestimmten Freunden und Verwandten erlauben wir uns auch einmal ein Treffen.

**Rita Hegner:** Innerhalb des Teams diskutieren wir oft über die Pandemie und deren Auswirkungen, geben auch mal unseren Unmut kund, sind jedoch darauf bedacht, nicht ins Jammern zu kommen. Dabei haben auch persönliche Ängste und Befürchtungen Platz, auch das Berichten von erkrankten Elternteilen oder anderen Familienmitgliedern. Zu wissen, dass die Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich nah zusammenarbeite, auch ausserhalb ihres Arbeitsalltages darauf achten, sich bestmöglich vor einer Ansteckung zu schützen, beruhigt und schafft Vertrauen.

**Matthias Schuler:** Auch mir geben der Austausch im Team und die gemeinsam getragene Haltung viel Sicherheit.

**Cristina Frühauf:** Ich versuche das Beste daraus zu machen. Sowohl bei der Arbeit als auch privat. In meinem Alltag hat sich bis auf weniger Treffen mit Freunden nicht viel verändert.

### **Haben Sie in der Pandemiesituation auch positive Erfahrungen gesammelt? Welche?**

**Rita Hegner:** Negative Testergebnisse natürlich, aber auch immer wieder positive Aspekte im Arbeitsalltag. Trotz mehr räumlicher Distanz ist das Schulteam enger zusammengedrückt, und wir haben unseren Humor und die Freude an der Arbeit nicht verloren. Es galt und gilt, für immer wieder andere Probleme kreative Lösungen zu finden, was aus meiner Ansicht nach sehr gut gelingt. Der Schulbetrieb konnte mit nur geringen Einschränkungen durchwegs aufrechterhalten werden. Wir mussten also die jungen Patientinnen und Patienten nicht im Stich lassen und konnten ihnen mit dem Unterricht stets Förderung und eine verlässliche Struktur bieten.

*«Zu wissen, dass die Kolleginnen und Kollegen auch ausserhalb ihres Arbeitsalltages darauf achten, sich bestmöglich vor einer Ansteckung zu schützen, beruhigt und schafft Vertrauen im Team.»*

Rita Hegner

**Matthias Schuler:** Natürlich habe auch ich negative Testergebnisse als erleichternd erlebt, und weiter finde ich es stimulierend, dass man nach neuen Lösungen suchen muss, Neues ausprobieren und entdecken kann. Auch eine gewisse Entschleunigung erlebe ich persönlich als positiv. Weihnachten und Silvester waren ja noch nie so ruhig wie dieses Mal.

**Cristina Frühauf:** Ich habe gemerkt, dass es ganz angenehm sein kann, von gewissen sozialen Verpflichtungen entbunden zu sein.