

Kontext

Ausgabe Nr. 6, Juni 2020

Seite 2–3 Berührung ohne Berührung. Wie Beziehung ohne Körperkontakt gelingt
Seite 4–5 ZPG: «Wir sind da für die psychische Gesundheit von Patienten und Spitalmitarbeitenden.»
Seite 6–7 Die Macht der Angst im Virusjahr, Interview mit Dietmar Hansch
Seite 8 Schreibwerkstatt: Das Leben zur Sprache bringen

Anspruchsvolle Zeiten

Das COVID-Virus fordert uns nun seit vielen Wochen stark, und wir bemühen uns nicht, gegen die kleine, aber mächtige Mikrobe anzukämpfen, sondern ihre Kraft durch Kreativität und Flexibilität für unsere Patientinnen und Patienten zu nutzen. Wir haben in sehr kurzer Zeit unsere Therapiepläne angepasst, neue Therapieelemente aufgebaut und im ambulanten Bereich die Gespräche zeitweise fast vollständig auf Telefonkonsultationen angepasst.

Die neuen Angebote wie Naturnahe Achtsamkeit oder Makko-Ho, eine Form von Selbsttherapie mit Meridiandehnungen, begeistern unsere Patienten, und auch die durch das Social Distancing bedingt deutlich verkleinerten Gruppen haben zu einer wahrnehmbaren Verbesserung der Qualität unserer Gruppenangebote geführt.

Mit Freude konnten wir beobachten, dass die Patientengruppe noch stärker als sonst zu einer eigentlichen Schicksalsgemeinschaft zusammengedrückt ist. Da keine Besuche zu Hause mehr erlaubt waren, waren

die Patientinnen und Patienten nun für viele Wochen ununterbrochen hier in der Klinik, und zu meiner Überraschung ergaben sich dadurch vertiefte soziale und menschliche Annäherungen.

Der Status der Patienten hat sich durch die Krise in der Welt verändert – nun sind sie weniger Aussenseiter, weil auch so viele andere Zeitgenossen voller Ängste und grosser Zukunftssorgen sind.

Weil Leiden im Kern immer soziale Isolation meint, hat sich durch die umfassende gesellschaftliche Krise paradoxerweise der Leidensdruck unserer Patienten spürbar verringert.

Im Bewusstsein, wie wichtig die Ruhe und Zuversicht unseres therapeutischen Milieus für die Wirkung unserer Therapien sind, haben wir uns als Leitungsteam sehr um Zuversicht, Transparenz und Gelassenheit in diesen turbulenten Zeiten bemüht. Wir haben die notwendigen An-

passungen mit Bedacht und Schritt für Schritt vollzogen. Besonders schwer ist es uns gefallen, die Angehörigen vom Areal auszuschliessen; mit Video-Konferenzen oder Spaziergängen in der Umgebung versuchten wir den Kontakt mit ihnen aufrechtzuerhalten.

Wir ahnen, dass diese Krise das Gesundheitswesen, ja die ganze Gesellschaft gründlich umpflügen wird, und es ist davon auszugehen, dass psychische Gesundheit in den kommenden sozialen und ökonomischen Herausforderungen der nächsten

Jahre noch wichtiger wird. Welche neuen psychiatrischen Probleme werden uns in naher Zukunft begegnen? Welchen relevanten gesellschaftlichen Beitrag zur Förde-

rung der psychischen Gesundheit kann die Privatklinik Hohenegg resp. die Stiftung Hohenegg in Zukunft übernehmen? Während uns die Bewältigung der Gegenwart noch ganz herausfordert, sind wir bereits daran, uns offen und neugierig diesen neuen Fragen zu stellen.

Prof. Dr. med. Stefan Büchi
Ärztlicher Direktor



Gemeinsam

Wir leben in einer herausfordernden Zeit: Geopolitische Spannungen, globale Migrationsströme, Klimawandel. Und jetzt noch Covid-19. Das Virus beherrscht seit einigen Wochen unser Leben, Wirtschaft und Gesellschaft. Warum ist Resilienz in Zeiten wie diesen besonders wichtig? Corona hat uns deutlich vor Augen geführt, dass wir die Herausforderung nur gemeinsam meistern können. Keiner kennt den genauen Weg aus der Krise. Die Behörden versuchen, uns mit Massnahmen vor dem Virus und seinen gesundheitlichen, wirtschaftlichen und sozialen Folgen zu schützen und fordern Solidarität. Das ist gut und wichtig, doch es braucht mehr. Wir alle sind gefordert, unseren persönlichen Beitrag zur Eindämmung des Virus und zur Schadensminderung zu leisten. Das bedeutet Unsicherheit ertragen, unser Verhalten an die veränderten Rahmenbedingungen anpassen, die Folgen für Erwerbsarbeit und Familie bewältigen, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen. Das alles gelingt uns nur mit einer starken psychischen Widerstandskraft. Die Stiftung Hoheneegg setzt sich seit Jahren und auch in Zukunft für die Stärkung der psychischen Gesundheit ein. Damit Menschen an Herausforderungen wachsen und vielleicht sogar Positives aus der Krise mitnehmen können.



Beatrix Frey-Eigenmann
Präsidentin
des Stiftungsrats
Hohenegg

Berührung ohne Berührung. Wie Beziehung ohne Körperkontakt gelingt.

Seit Wochen leben, arbeiten und behandeln wir in der Privatklinik Hohenegg ohne physische Berührung. Wie häufig wir berühren und berührt werden, wurde erst vollumfänglich bewusst, als wir es nicht mehr durften: Kein Händeschütteln zur Begrüssung beim Eintritt oder mit guten Wünschen beim Austritt. Keine unterstützende Berührung in der Bewegungstherapie. Keine Shiatsu-Massage am bekleideten Körper. Keine Aromawickel von der Pflege. Die Stühle in den Gruppentherapieräumen dezimiert und mit Abstand platziert. Selbst die sinnlichen Früchtekörbe wurden entfernt, um Berührungsspuren zu vermeiden.

Den um ihre seelische Gesundheit ringenden Patienten wurde im Kontakt untereinander und zu ihren Angehörigen ein striktes Regime auferlegt. Dabei sehnt man sich gerade in der grössten Not nach dem Trost von Berührungen. Der sonst so lebensnotwendige Körperkontakt hat sich zur potenziellen Lebensbedrohung gewandelt. Nun fehlt die leibhafte Seite der Zuwendung, der Ermutigung, der Aktivierung und des Mitgefühls.

Kontakteinschränkungen geben Raum für Neues

Was bedeutet es, wenn Psychiatrie und Psychotherapie ohne physische Berührung auskommen müssen? Ist sie ohne leiblichen Kontakt weniger

heilsam? Können Therapeutinnen in berührungsfreiem Kontext dennoch heilen? Ein Blick in die Erhebungen des Qualitätsmanagements verrät, dass die Kontakteinschränkungen bisher zumindest nicht massiv geschadet haben: So sank die Weiterempfehlungsrate des Jahres 2019 von 94.6% in den Krisenmonaten März und April 2020 nur unwesentlich auf 93.6%.

In den Patientenfeedbacks zeigt sich Verständnis: «Vielen Dank, dass Sie uns trotz Corona-Zeiten doch weitestgehend alle Therapien ermöglichen und/oder Alternativen bieten.» Gerade die alternativen oder erweiterten Gruppenangebote kommen an. Beispiel Boxsacktraining: Die Beliebtheit 2019 lag bei 90.5%, in den Monaten März und April 2020 sogar bei 93.5%.

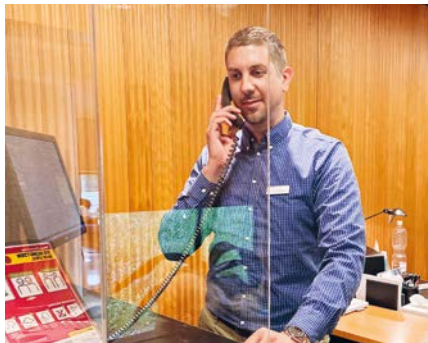
Die berührungslose Behandlung scheint in ihrer Gesamtheit wirksam zu sein. Es ist möglich, das Fehlende ein Stück weit zu kompensieren. Wie konnte dies gelingen? Wie entsteht Vertrauen in sich selbst und andere, ohne dass die Sinneszellen der Haut durch Berührung stimuliert und hierdurch etwa das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird? Das haben wir verschiedene Beteiligte gefragt.

Die Stationsleitung: «Die Begrüssung per Händedruck als Ritual und Tradition hat für die Patienten Symbolcharakter und bedeutet, sich will-

kommen und angenommen fühlen. Umso mehr Gewicht haben Worte, Mimik und Gestik bekommen. Empathie in der Stimme oder in fürsorglichem Handeln, in maximaler Präsenz mit wärmendem, herzlichem Augenkontakt. Humor und Bodenhaftigkeit sind auch ohne Körperkontakt möglich.»

Die Pflegefachperson im Nachtdienst: «Wir stehen den Patienten mit Fürsorge und Dasein zur Seite. Ein warmer Tee, ein aufmerksames Gespräch, eine Zuwendung ohne Berührung sind Wohltaten für die Seele.»

Der Rezeptionist: «Ungeteilte Aufmerksamkeit ist wichtig. Allerdings hat uns auch die Plexiglasscheibe geholfen. Wir fühlen uns geschützt und können deshalb viel entspannter mit den Patienten interagieren.»



Die Leitung Angebotsentwicklung: «Wir wollten Teilhabe trotz Restriktion ermöglichen. Deshalb haben wir unsere Angebotspalette angepasst, Neues aufgenommen. Die Patienten nehmen wahr, dass wir engagiert sind, uns intensiv bemühen. Das erhöht das Vertrauen.»

Der Psychiater: «Den Impuls des Handgebens zu kontrollieren war ungewohnt, aber machbar. Ich bin dankbar, ohne Maske arbeiten zu dürfen, Mimik schafft Tiefe. Gemeinsam zu lachen ist wichtig. Bei telefonischen Kriseninterventionen wirken Stimme und Wortwahl, Video nutze ich nicht.»

Die Eintrittsmanagerin: «Wir achten noch bewusster auf einen aufmerksamen Blickkontakt und Freundlichkeit in der Stimme. Die Patienten schätzen das sorgfältige Aufnahme-prozedere.»



Der ärztliche Direktor: «Es ist uns als Behandlungsteam gelungen, dass sich das «social distancing» zu einem «physical distancing» bei gleichzeitigem «social bonding» entwickelt hat. Wir haben in der Krise des Umbruchs sehr eng zusammengearbeitet und haben miteinander um kreative Lösungen gerungen, bei denen wir die Sicherheitsmassnahmen stets mit unserer therapeutischen Verpflichtung für unsere Patienten verbunden haben.»

Die Expertin Aromapflege: «Zur Abwehr von Viren nutzen wir Spezialdüfte wie Ravintsara, Cajeput, Melisse oder Weisstanne. Düfte wirken auf feinstofflicher Ebene.»



Die Shiatsu-Therapeutin: «Es war nicht einfach, loszulassen. Berührt und bewegt werden war für viele Patienten enorm wichtig. Durch das Loslassen entstand Neues. So bieten wir mit Makko-Ho eine Anleitung zu

Körperdehnungsübungen an, um den Energiefluss in den Meridianen auszugleichen. Ausserdem verbringen wir viel Behandlungszeit draussen mit dem neuen Angebot Naturnahe Achtsamkeit. Hier geschieht Berührung durch die Natur, ganz ohne Massage.»

Die Hygieneverantwortliche: «Wir informieren regelmässig transparent und begründen unsere Massnahmen plausibel und nachvollziehbar. Die Patienten fühlen sich hierdurch sicher, geschützt und kooperieren gerne.»

Der Musiktherapeut: «Ein zentrales Element der Musiktherapie ist es, ohne körperliche Berührung in Kontakt zu treten. Diese subtile Art des Berührt-Seins wird als besonders wertvoll wahrgenommen.»



Der Seelsorger: «Wenn man Gemeinschaft braucht, gerade in der Krise, darf man sich nicht zurückziehen. Den Ostergottesdienst haben wir kurzerhand ins Freie verlagert und in Kleingruppen spazierend begangen. Wir alle erfuhren hierbei Berührung.»

Fazit: Das gemeinsame Sein in der Privatklinik Hohenegg in diesen Wochen ohne Berührung bringt uns einander näher. Sowohl die Patienten wie auch uns Mitarbeitende.

Sabine Claus
Leiterin Ärztliche Administration

«Wir sind da für die psychische Gesundheit von Patienten und Spitalmitarbeitenden.»

Das Zentrum für psychische Gesundheit, eine Kooperation der Privatklinik Hohenegg und dem Spital Zollikerberg, ist erfolgreich gestartet. Mehrere psychologische Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ergänzen das ärztliche Team.

Mit unserem Kooperationsprojekt mit dem Spital Zollikerberg sind wir Anfang 2019 in Einzelbesetzung gestartet. Die damals noch «im Rohbau» befindlichen Räume sind ansprechender und gemüthlicher geworden, die Türen wurden beschriftet und die Website ist aufgeschaltet. Die Qualität unserer Arbeit aber wird bestimmt von unseren Mitarbeitenden. Mit Dr. med. Jens Wagner kam Anfang Mai 2019 ein langjährig erfahrener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit auf die Reise. Neben seiner breiten Kompetenz in Allgemeinpsychiatrie ist er profunder Kenner der Suchtmedizin und bietet im Zentrum für psychische Gesundheit auch Beratungen für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen inklusive deren Angehörigen an.

Seit Anfang Jahr ergänzen mehrere psychologische Psychotherapeutinnen unser Team, das somit bereits auf sechs Fachkräfte gewachsen ist. Mittlerweile sind wir auch fast schon ein bisschen Teil des Spital Zollikerberg geworden. Wir nehmen an den Rapporten der medizinischen Klinik teil, lernen fleissig die Namen der monatlich neu eintreffenden Assistenzärztinnen und -ärzte und beraten Teams im Umgang mit «schwierigen Patienten» oder belasteten Mitarbeitenden. Als weiteren Standort haben wir am Spital Männedorf Anfang Jahr die psychologisch-psychotherapeutische Betreuung von Patientinnen und Patienten der Palliativ- und geriatrischen Akutstation übernommen.

Ein Spital ist ein Mikrokosmos, eine «Welt für sich». Eigene Regeln und Gesetze – geschriebene und ungeschriebene – strukturieren dieses hochkomplexe, kybernetische Gebilde. Die Prozesse sind exakt aufeinander abgestimmt, die Schnittstellen optimiert und – im Zeitalter der wettbewerbsorientierten Medizin – auf Effizienz getrimmt.

Und dann kommt Corona und verändert alles. In kürzester Zeit werden gewohnte Abläufe auf den Kopf gestellt, technische und räumliche Anpassungen vorge-

nommen und das Personal muss sich auf eine völlig neue, bislang nie dagewesene Ausnahmesituation einstellen. Ganze Abteilungen werden geschlossen, Eingänge gesperrt, Zutrittsverbote erlassen, Securitas und Zivilschutz engagiert. Besucher sind keine mehr anzutreffen, bisweilen bleiben die langen Gänge gespenstisch leer. Eine eigenartige Gegensätzlichkeit von organisatorischer Betriebsamkeit und unheimlicher Ruhe stellt sich ein. Die Ruhe vor dem Sturm? Alle haben darauf gewartet und – die Bilder aus Bergamo vor dem geistigen Auge – befürchtet, die «grosse Welle» würde auch den Zollikerberg erfassen. Bisher ist sie ausgeblieben – die eigenartige Stimmung im Spital bleibt bestehen.

Seit Beginn unserer Kooperation sehen wir uns auch mitverantwortlich für die psychische Gesundheit der Spitalmitarbeitenden. Diese sind in der aktuellen «Coronakrise» besonders gefordert. Die beschriebene gespannte und unruhige Zeit des Wartens kann belasten. Eine «Coronasprechstunde» für Mitarbeitende soll niederschwellig Gespräche mit einer psychotherapeutischer Fachperson rund um die mannigfachen Sorgen und Fragen ermöglichen, die während der aktuellen Krise auftauchen können.

In dieser aussergewöhnlichen Situation zeigt sich einmal mehr die Wichtigkeit der interprofessionellen Vernetzung: Wir stehen in gutem Kontakt zur Personalkontaktstelle der Stiftung Diakoniewerke Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule, den Ethikverantwortlichen der Stiftung und des Spitals sowie der Spitalseelsorge. Gemeinsam haben wir ein Debriefingangebot etabliert, welches Mitarbeitenden und deren Teams zur Verfügung steht, welche mit schwierigen Situationen konfrontiert sind, namentlich im Rahmen von Triagierungsfragen rund um die begrenzten Beatmungsplätze.

Auch im Spital Männedorf bieten wir Gespräche für Mitarbeitende und Teambesprechungen beispielsweise auf der Intensivpflegestation an.

Um den Stellenwert der psychischen Gesundheit während der aktuellen Krise zu unterstreichen, verfassten wir ein Merkblatt mit einigen Verhaltensempfehlungen. Dieses soll helfen, den Fokus auf die eigenen seelischen Bedürfnisse zu lenken und etwas Orientierung zurückgeben.



Dr. phil.
Simona Högstadius,
Leitende
Psychologin

«Wenn ein Baby geboren wird, wird auch eine Mutter geboren: Es ist mir ein grosses Anliegen, Frauen (und Männern) in ihrem Anpassungsprozess eine menschliche und fachkompetente Begleiterin zu sein.»



Dr. med.
Ruedi Schweizer,
Ärztlicher Leiter

«Gerade in der Coronakrise ist die psychische Gesundheit der Spitalmitarbeitenden von fundamentaler Bedeutung. Eine unserer zentralen Aufgaben ist es, dafür zu sensibilisieren und unsere Fachkompetenz zur Verfügung zu stellen.»



lic. phil.
Andreas Kiss,
Leitender
Psychologe

«Diagnostische Klarheit kann Betroffenen und Angehörigen helfen, mit einer Demenzerkrankung besser umzugehen. Auch deshalb biete ich im Zentrum für psychische Gesundheit neuropsychologische Untersuchungen an.»



Dr. med.
Jens Wagner,
Leitender Arzt

«Psychisch vorbelastete Menschen reagieren auf die aktuelle Verunsicherung wenig vorhersehbar: Die einen leiden verstärkt, andere stabilisieren sich paradoxerweise. In allen Fällen biete ich vertrauensvolle Konstanz in der therapeutischen Beziehung.»



lic. phil.
Irene Aeppli,
Leitende
Psychologin

«Die Konfrontation mit einer Krebserkrankung bedeutet häufig auch eine existentielle Krise. Psychotherapeutische Unterstützung kann helfen, dem Entstehen einer psychischen Erkrankung vorzubeugen.»



lic. phil.
Rahel Bucher,
MSc

«Mich fasziniert der interdisziplinäre Austausch innerhalb der Behandlungsteams. So findet zusammen, was zusammen gehört – nämlich die körperliche, seelische und soziale Perspektive auf den einzelnen Menschen.»

Die nächsten Monate werden anders sein als bisher. Wie, wissen wir alle nicht genau. Die Verunsicherung wird anhalten. Die wirtschaftlichen Folgen werden auf psychosozialer Ebene erst verzögert spürbar. Wir stellen uns am Zentrum für psychische Gesundheit darauf ein, flexibel auf die Bedürfnisse einzugehen, denen wir in den nächsten Monaten begegnen werden. Weiterhin werden wir telefonische Behandlungen anbieten für Menschen der Risikogruppe oder solchen, die dieses Therapiesetting in den vergangenen Wochen als nützlich erlebt haben.

In der ganzen Debatte droht aber bisweilen unterzugehen, dass viele psychische Probleme, Krankheiten und Lebenssituationen auch mit Corona fortbestehen. Krebs betrifft weiterhin rund einen Drittel aller Schweizer, Demenzen schreiten bei Betroffenen unbeeindruckt vom Virus weiter voran und auf der Geburtsabteilung werden weiterhin täglich Kinder (und mit ihnen auch Mütter und Väter) geboren. Mit unseren neuen Mitarbeitenden wollen wir diesen Menschen mit Empathie und Profession

alität begegnen: Dr. phil. Simona Högstadius wird sich dem Thema der perinatalen Psychologie und Psychotherapie widmen. Lic. phil. Andreas Kiss bietet neuropsychologische Demenzabklärungen an und ist dieser Rolle eng affiliert mit den geriatrischen Akutstationen der Spitäler Zollikerberg und Männedorf. Im Spital Männedorf ist auch lic. phil. Irene Aeppli anzutreffen. Sie betreut die Patientinnen und Patienten der Palliativstation in enger interprofessioneller Zusammenarbeit mit dem Palliativteam. Rahel Bucher, MSc, bereichert seit Anfang April unser Team. Sie bringt unter anderem psychonkologische Erfahrung mit und kennt den Mikrokosmos Spital aus langjähriger Tätigkeit bestens. Alle Mitarbeitenden übernehmen neben ihren Spezialgebieten ambulante allgemeinspsychiatrische/-psychotherapeutische Abklärungen und Behandlungen am Standort Zollikerberg.

Ruedi Schweizer

Ärztlicher Leiter, Zentrum für Psychische Gesundheit

«Wir lernen gerade sehr viel»

Wie hat sich die Corona-Krise auf den therapeutischen Alltag ausgewirkt?

Dietmar Hansch: Die Patientinnen und Patienten sind grundsätzlich besorgter. Die Krise beschäftigt sie. Daher sind sie im therapeutischen Prozess teilweise abgelenkt und eingeschränkt. Paargespräche zum Beispiel können wir nur unter speziellen Bedingungen durchführen. Zudem mussten wir zwischenzeitlich verschiedene Therapien wie Physiotherapie oder Shiatsu absetzen. Auch die Benutzung des Fitnessraums oder der Sauna war eingeschränkt. Schliesslich durften Angehörige die Klinik nicht betreten, das heisst, sie konnten die Patienten nur auf einem Spaziergang ausserhalb der Hohenegg treffen. Dies waren Einschränkungen, die den therapeutischen Prozess behinderten. Es gab vor allem zu Beginn der Krise viele Umstellungen im Betrieb, wir mussten die Organisation laufend neu justieren, Vorgaben des BAG und der Gesundheitsdirektion umsetzen. Das brachte einige Unruhe.

Gibt es weitere besondere Massnahmen?

Wir versuchen, unnötige Kontakte zu vermeiden. Die Teilnehmerzahl bei Gruppenveranstaltungen wird reduziert, um mehr Abstand zu ermöglichen. Die Einführung von Reflexionsgruppen ist in Planung, um die massiven Veränderungen, mit denen wir alle konfrontiert sind, gemeinsam zu verarbeiten. Die Kontakte nach aussen finden wo immer möglich über das Telefon statt.

Wir reagieren die Patientinnen und Patienten darauf?

Sehr unterschiedlich. Es gibt Patientinnen und Patienten, die das gut

wegstecken. Andere beschäftigt die Krise sehr und sind bedrückt. Es gibt Patienten, deren Wohlbefinden stärker von Aussenfaktoren abhängt und entsprechend mehr leiden. Extreme Angst aufgrund der Corona-Krise nehme ich aber nicht wahr. Ich würde es eher als Sorge bezeichnen. Es beschäftigt einen gedanklich. Die Gefahr ist ja auch schwer fassbar, abstrakt, solange man nicht direkt davon betroffen ist.



Halten sich die Patienten an die Massnahmen wie Social Distancing?

Mehrheitlich ja. Natürlich gibt es einzelne – wie in der ganzen Gesellschaft –, die etwas sorglos sind. Diese Patienten machen wir dann einfach darauf aufmerksam, dass sie sich an die Regeln halten müssen. Wir erleichtern das Einhalten der Massnahmen auch, indem die Patienten zum Beispiel sozusagen in Schichten essen – dann sind weniger Leute auf einmal am Buffet.

Wie schwierig ist es, dass Angehörige und Freunde die Patienten nur eingeschränkt besuchen können?

Das ist ganz unterschiedlich, kann aber natürlich sehr schwierig sein. Ein Patient zum Beispiel hat eine Freundin zu Hause, die jetzt alleine ist und der es deshalb sehr schlecht geht. Das belastet ihn sehr. Aber wie gesagt, das ist sehr individuell und kann nicht verallgemeinert werden.

In einer Therapie müssen Sie einen grösseren Abstand einhalten. Wie erleben Sie das?

Ich habe meinen Stuhl etwas nach hinten gerückt, damit ich die notwen-

dige Distanz einhalten kann. Das funktioniert, ist aber tatsächlich etwas befremdlich. Es ist nicht die gewohnte Kommunikationsnähe, die

ein natürliches und wechselseitiges Mitschwingen erlaubt. Ich kann zum Beispiel bei schlechtem Licht die Mimik des Patienten weniger gut erkennen. Das Besondere der Situation, in der wir

uns befinden, ist präsent. Ja, es hat einen beeinträchtigenden Effekt. Wahrscheinlich gewöhnt man sich ein Stückweit daran.

In solchen Krisen ist Angst ein grosses Thema. Es beschäftigt nicht nur psychisch kranke Menschen. Was ist wichtig im Umgang mit Angst?

Ich sollte mich nicht den inneren katastrophisierenden Automatismen überlassen, sondern versuchen, einen Schritt zurückzutreten und mir beruhigende Gedanken bewusst machen, wie zum Beispiel: «Ich gehöre nicht zu einer Risikogruppe. Die Gefahr ist also klein, dass mir etwas passiert. Ich kann mich zudem gut schützen.» Risikopatienten mit Vorerkrankungen wiederum können sich sagen: «Ich gehöre zwar einer Risikogruppe an, aber auch ich kann mich durch entsprechendes Verhalten besonders gut schützen.» Natürlich ist eine Selbstisolation psychisch nicht einfach.

Wie wichtig sind Ressourcen?

Wichtig. Man sollte sich die eigenen Ressourcen bewusst machen und sie pflegen. Bewegung, guter Schlaf, soziale Kontakte – auch über Telefon und digitale Medien – stärken die Ressourcen. Und alles, was von

der Krise ablenkt, was man gerne tut, was einen fasziniert, ist ebenfalls sinnvoll: ein spannendes Buch lesen, Musik hören, Spielen oder Spazieren. Schliesslich dürfen wir nicht vergessen: Im Kern sind wir immer noch Wildtiere und für den Umgang mit solchen Naturgefahren gut aufgestellt. Wir haben ein leistungsfähiges Immunsystem. Zudem zeigt die Geschichte, dass die Menschen im Umgang mit Katastrophen grosse Bewältigungskapazitäten aufweisen. Die Krise wird am Schluss vielleicht auch etwas Gutes haben. Als Gesellschaft werden wir für kommende Ereignisse besser aufgestellt sein – in Bezug auf den Katastrophenschutz und den Umgang mit solchen Gefahren.

Der übermässige Medienkonsum trägt nicht zu einer Beruhigung bei. Die Medienhygiene ist eine weitere wichtige Massnahme, um mit einer Krise zurechtzukommen. Gerade psychisch kranke Menschen, aber auch andere, sollten sich den

folgen. Das ist der Gesundheit abträglich. Sinnvoll ist ein bewusster Medienkonsum: ein- bis zweimal täglich sich in Qualitätsmedien über den Stand der Dinge informieren.

Menschen, die Angst haben, kommen häufig ins Grübeln, steigern sich gedanklich in etwas hinein. Was können sie tun?

Aktiv sein, ins Handeln kommen. Etwas tun, was man als sinnvoll erachtet. Wer von einem Mundschutz überzeugt ist, soll sich einen Mundschutz besorgen, das gibt ein gutes Gefühl und einen gewissen Schutz bei richtigem Gebrauch. Wer zuhause ist, kann irgendwelche Arbeiten anpacken, etwas tun, was er schon lange machen wollte: malen, aufräumen, schreiben, kochen, Dinge reparieren, was auch immer. Wer in Kurzarbeit ist, könnte irgendwo helfen, zum Beispiel für ältere Menschen einkaufen, sich bei der Gemeinde für Freiwilligenarbeit melden. Handeln ist ein wirksames Mittel gegen Angst.

konnte nicht mehr ins Fitnessstraining gehen. Ich habe das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät wiederentdeckt, mache Klimzüge am Geländer im Treppenhaus und Liegestütze. Das geht auch und hat seinen eigenen Charme.

Und wir sind langsamer unterwegs. Wir entschleunigen unseren Alltag und üben uns in Langsamkeit. Das hat viel Gutes. Wir sind zurückgeworfen auf das Wesentliche. Wir müssen lernen, mit uns zurechtzukommen, können uns weniger ablenken durch Aktivismus. Und wir haben Zeit für Lektüre und die Pflege von Beziehungen.

Was heisst: zurückgeworfen sein auf das Wesentliche?

Zu lernen, dass wir Glück und Zufriedenheit auch aus inneren Quellen beziehen. Wir sollten diese Quellen pflegen und ausbauen. Das kann heissen: Ich meditiere, schreibe Tagebuch, lese mal wieder ein dickeres Buch, nehme mir Zeit fürs Nachdenken und philosophische Fragen. Wir erfahren dadurch, dass das Abrücken von einem aussenreizgetriebenen Leben, der Verzicht auf Medien und Konsum den inneren Raum für wirkliche Erfüllung öffnet.

Normalerweise haben wir Schwierigkeiten, uns von all den Reizen abzugrenzen, weil die Angebote verlockend sind und uns kurzfristig belohnen. Die Krise zwingt uns nun zu einer langsameren Gangart, so haben wir Gelegenheit, Ressourcen aufzubauen. Viele erleben den Konsumverzicht und den etwas ruhigeren Alltag als bereichernd und nachhaltig.

Dr. med. Dietmar Hansch
Leitender Arzt und Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen

Interview: Rolf Murbach



zum Teil fragwürdigen Informationen nicht aussetzen. Es gibt so viele schwachsinnige und irreführende Beiträge, Verschwörungstheorien und Fake News. Zudem bringt es nichts, stündlich im Newsticker die Katastrophenmeldungen zu ver-

Was lernen wir in einer solchen Krise, und was nehmen wir mit für die Zeit danach?

Die Krise kann ein Training im Einüben von Flexibilität sein: aus herkömmlichen Mustern ausbrechen, Neues ausprobieren. Ich zum Beispiel

Schreibwerkstatt: Das Leben zur Sprache bringen

Über Ostern hat die Privatklinik Hohenegg für Patientinnen und Patienten mehrere Schreibwerkstätten angeboten. Wegen Corona in Kleingruppen. Das Angebot hat grossen Anklang gefunden.

Schreiben schärft die Wahrnehmung und bereichert das Leben. Und Schreiben kann im therapeutischen Prozess äusserst hilfreich sein. Wenn Menschen aufschreiben, was sie beschäftigt, fühlen sie sich oft besser, erkennen Zusammenhänge, erinnern sich und können Erlebtes neu einordnen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben

gezeigt, dass Schreiben eine bewährte Methode ist, um Emotionen und Erlebtes zu verarbeiten. In vielen Therapien ist das Verfassen von Texten üblich.

Die Privatklinik Hohenegg hat über Ostern unter der Leitung von Rolf Murbach mit Patientinnen und Patienten mehrere Schreibwerkstätten durchgeführt. Sie haben kurze Texte geschrieben, Erlebtes festgehalten, mit Sprache und Geschichten experimentiert und ihre Schreiberfahrungen ausgetauscht. Die Patienten haben, wie Rückmeldungen zeigten, diesen Workshop als äusserst anregend und bereichernd erlebt. Die Privatklinik Hohenegg klärt nun ab, ob sie für ihre Patientinnen und Patienten künftig regelmässig Schreibwerkstätten anbieten will.

Blick in die Zukunft: Symposium 2021

Aufgrund der Ereignisse im Zusammenhang mit Covid-19 musste das für den 25. August 2020 geplante öffentliche Symposium zu unserem grossen Bedauern abgesagt werden. Doch wir nutzen exakt diesen Tag: Im internen interprofessionellen Rahmen widmen wir uns in kleinen Arbeitsgruppen der Frage «Was macht gute Behandlung in Psychiatrie, Psychotherapie und Psychologie aus?» Der Blick in

die fernere Zukunft ist noch nicht möglich. Dennoch sind wir zuversichtlich, dass im nächsten Jahr am Donnerstag 9. September 2021 ein neues öffentliches Symposium zu dieser grundlegenden Thematik stattfinden kann. So bald es möglich sein wird, werden wir dazu nähere Informationen veröffentlichen.

Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
8706 Meilen
Tel +41 44 925 12 12
privatklinik@hohenegg.ch

www.hohenegg.ch

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS

Behandlungsschwerpunkte

Depressive Erkrankungen
Dr. med. Caesar Spisla

Burnout und Belastungskrisen
Dr. med. Sebastian Haas

Angsterkrankungen
Dr. med. Dietmar Hansch

Alterspsychotherapie
Dr. med. Katrin Merz

Psychosomatische Erkrankungen
Prof. Dr. med. Stefan Büchi