

HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee

Unsere Beziehung zur Pandemie

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

Ärztlicher Direktor

Digitales Symposium am 9. September 2021

„Beziehung“

- „Nicht die Dinge, sondern unsere Sicht der Dinge entscheidet über Glück und Unglück“.

Heraklit ca. 500 v. Chr.

→ die Beziehung zu den Geschehnissen ist entscheidend

COVID 19 als «chronisches Problem» in Analogie zur «chronischen Krankheit»

- Definition chronisch – anhaltend > 6 Monate

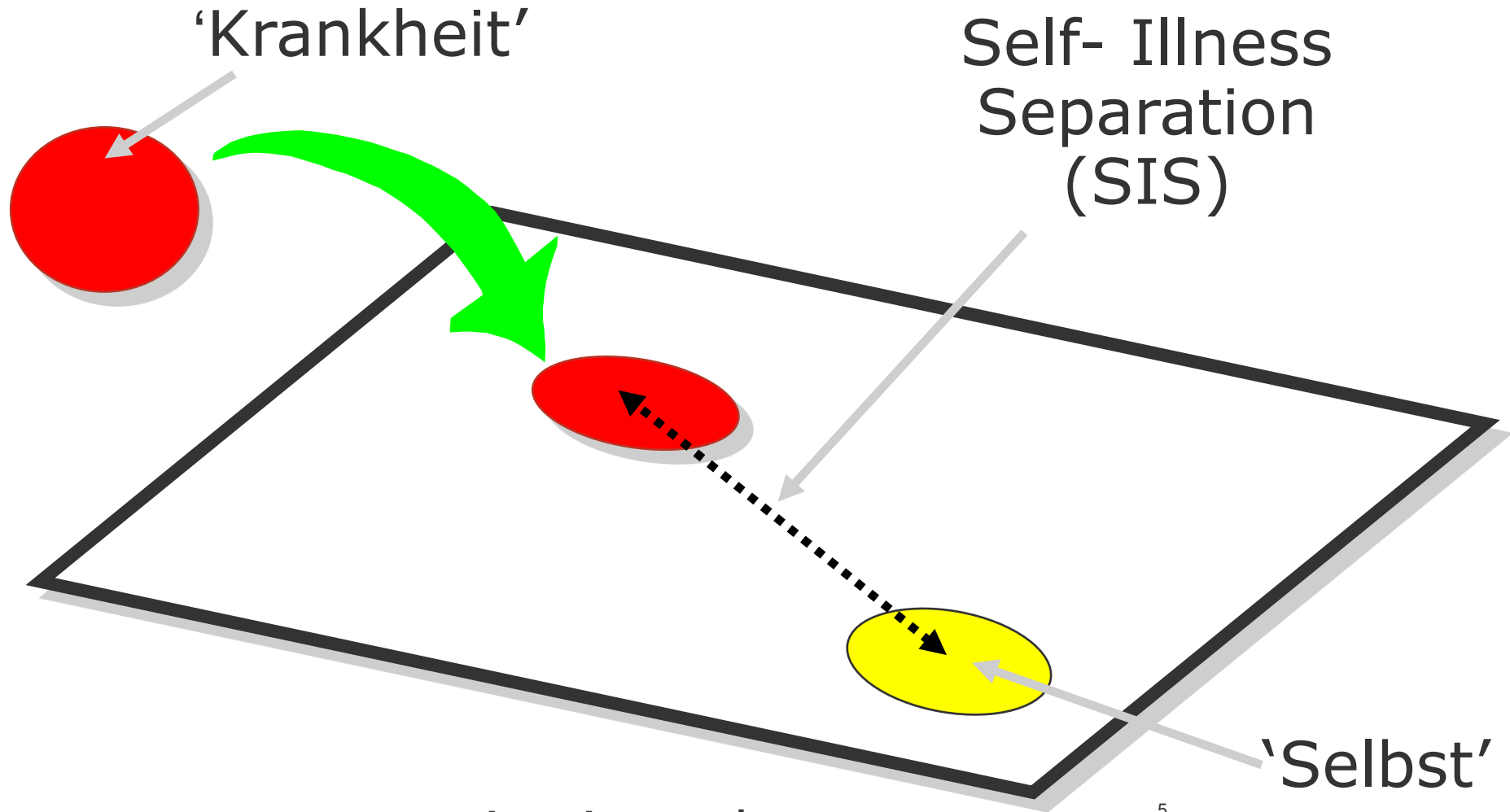
Leiden und Reifung bei Patientinnen mit Systemischem Lupus Erythematodes

Wittmann L,... Büchi S. (2009) Psychosomatics. 50(4):362-374



09.09.2021

Leidensdruck: PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure)



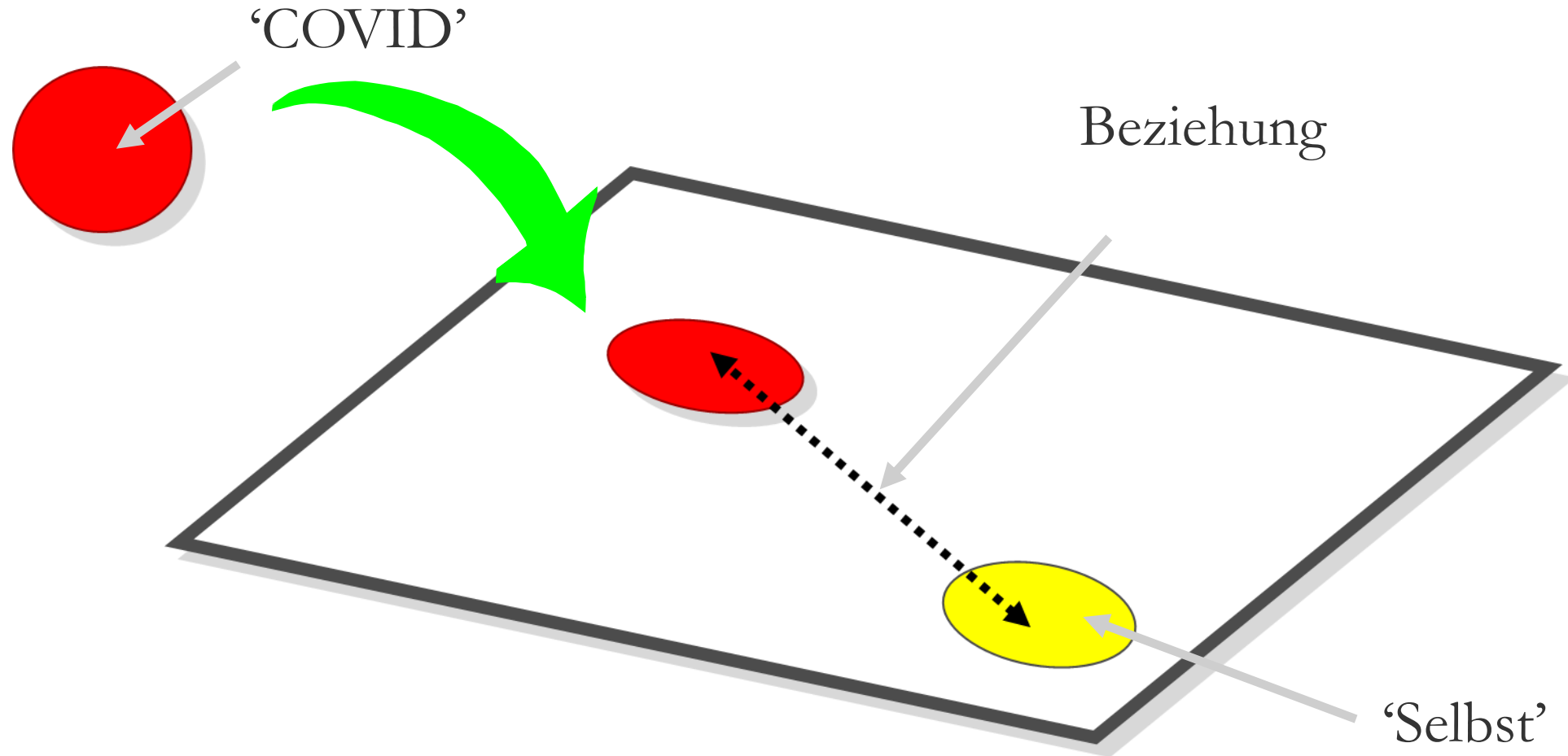
Reifung durch Krankheit (oder durch Covid 19) (PTGI-Posttraumatic Growth Inventory)

- Intensivere Beziehung zu Mitmenschen
- Wertschätzung des Lebens
- Persönliche Stärke / Akzeptanz
- Religiöse Veränderungen
- Neue Lebensperspektiven

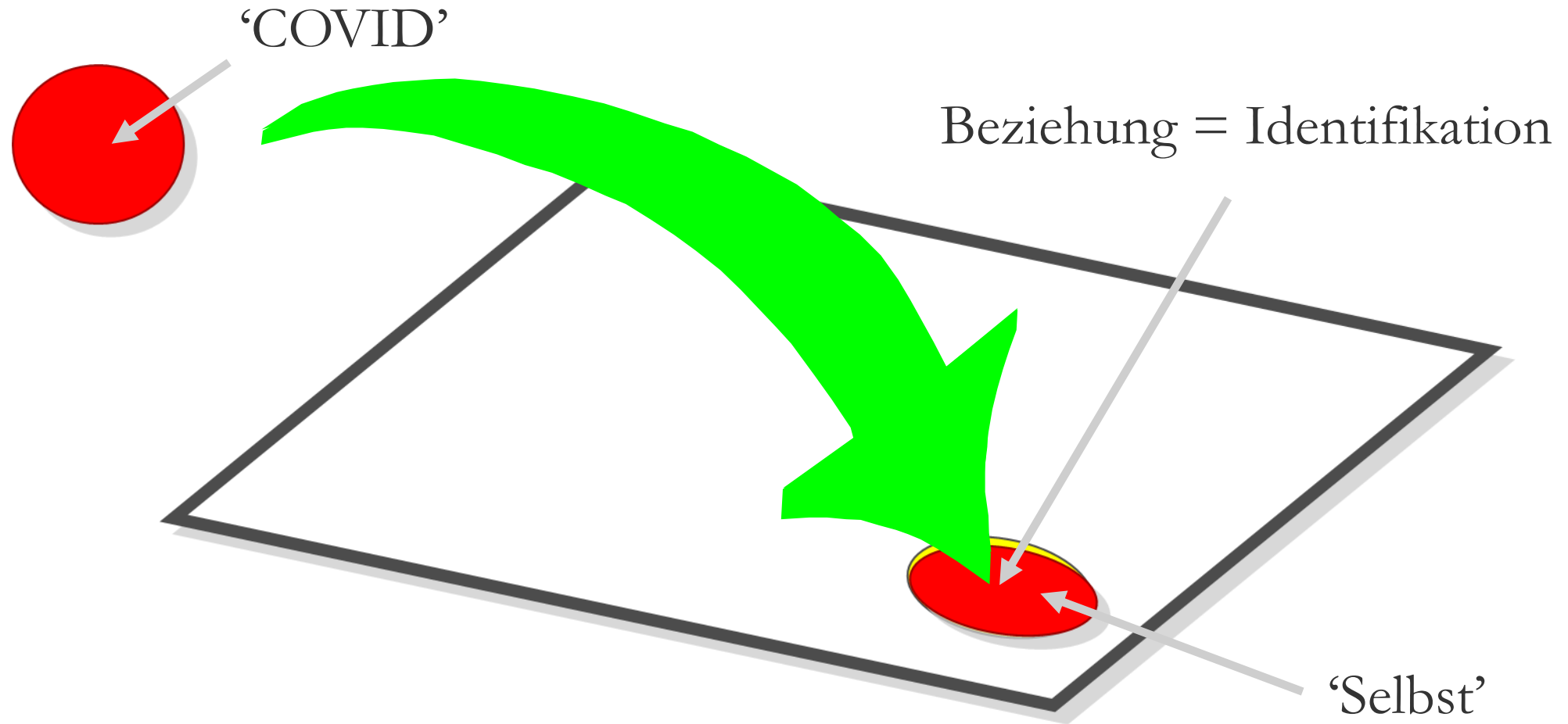
3 Reaktionstypen

- Typ 1: Identifikation
viel Leiden, wenig Reifung/Entwicklung
- Typ 2: Abspaltung
wenig Leiden, wenig Reifung/Entwicklung
- Typ 3: Flexible Adaptation
mittleres Leiden, viel Reifung/Entwicklung

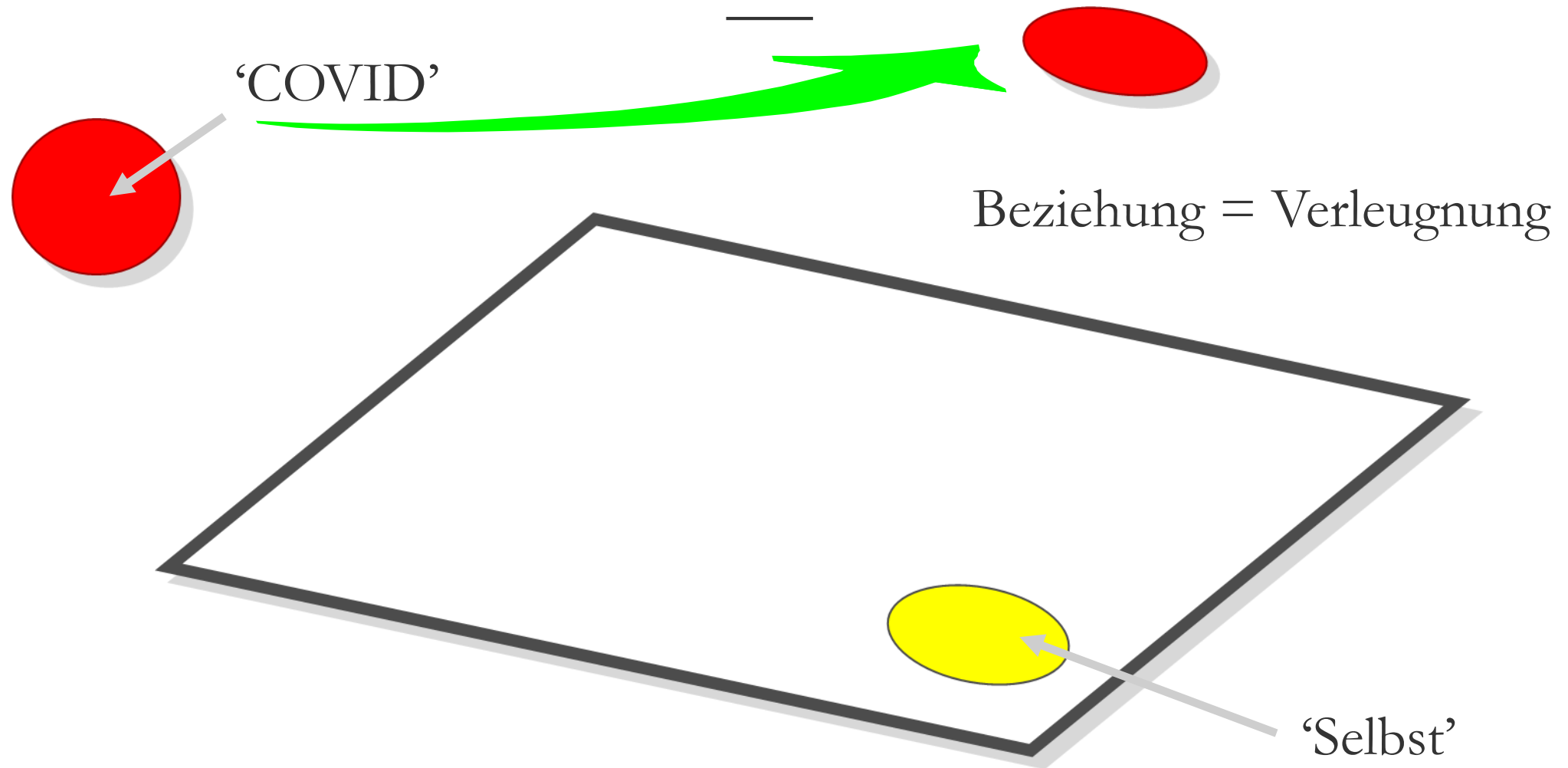
Unsere Beziehung zu COVID



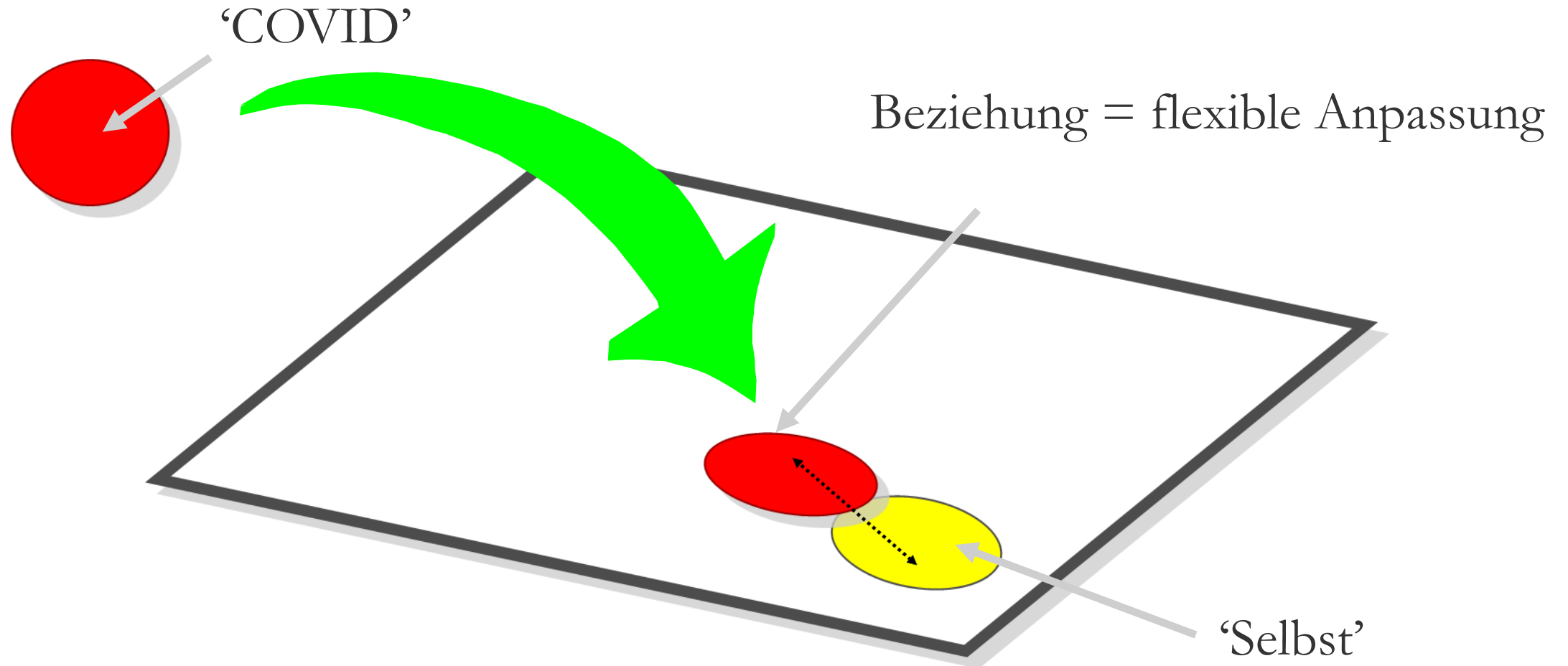
Typ 1 Beziehung zu COVID



Typ 2 Beziehung zu COVID -



Typ 3 Beziehung zu COVID



Persönlicher Lernprozess aus COVID-Pandemie

- Balance zw. Fokus auf Problem vs. Förderung der Resilienz
- Multiperspektiven-Ansatz ist entscheidend
- Orientierung an eigenen Zielen oder Kernaufgaben nicht verlieren

Wichtig

- soziale Beziehungen sind die Basis für Gesundheit – gesellschaftlich muss mehr für die psychische Gesundheit in der Corona-Krise getan werden