



«Das Thema psychische Gesundheit brennt – und wir sind die Feuerwehr»



Er ist überzeugt, dass jeder Mensch früher oder später eine Phase psychischer Belastung erlebt: Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie der Spitäler fmi AG.

BILD BIANCA HÜSING

REGION Kaum ein Bereich der Medizin hat in den letzten Jahren so stark an Bedeutung gewonnen wie die Psychiatrie – und der Bedarf wächst weiter. Aktuell wird auch das Angebot im Spital Frutigen ausgebaut. Was dort genau geplant ist, erklärt Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie der Spitäler fmi AG und Präsident der Stiftung Pro Mente Sana. Im Interview mit dem «Frutigländer» spricht er ausserdem über Corona, Tabus, Risikofaktoren – und darüber, warum Arbeitgeber auf dem Land oft toleranter mit psychischen Krankheiten umgehen.

Herr Ihde, Sie haben in Frutigen fünf neue Behandlungsräume eingerichtet. Hat die Nachfrage derart zugenommen oder war die Region schlicht unterversorgt?

Das Frutigland war lange sehr unterversorgt. Als wir vor neun Jahren die Zweigstelle in Frutigen eröffneten, wurden wir praktisch überrannt. Es kamen Menschen zu uns, die sich seit vielen Jahren mit einer chronischen Depression durchgeschleppt hatten. Zwar wurden sie von der Dorfgemeinschaft unterstützt und mitgetragen, aber der Leidensdruck für die Betroffenen und ihr Umfeld war enorm. Damals haben wir mit einer einzigen Stelle angefangen, heute sind wir schon bei 15 (inklusive zweier Sekretärinnen). Ich würde also sagen, dass das Angebot in der Region inzwischen solide ist.

Wozu dann die zusätzlichen Zimmer?

Es geht uns primär um eine Qualitätsverbesserung. Mit den neuen Räumen können wir beispielsweise eine Art «Tagesklinik light» anbieten. Für Adelpfänger und Kandersteger, die eine intensivere Betreuung benötigen, ist Interlaken auf Dauer doch etwas zu weit. Auch würden wir in Frutigen gern etwas Analoges zum Interlakner Café Lichtblick etablieren. Dabei handelt es sich um einen Treffpunkt für psychisch Erkrankte, denen die Tagesstruktur fehlt und die unter Begleitung von Fachpersonen gemeinsam kochen oder Sport treiben können.

Darüber hinaus ist es aber schon so, dass die Nachfrage nach psychologischer Behandlung kontinuierlich steigt und unsere Ressourcen knapper werden.

... was sicher durch die Pandemie noch verschärft wird.

Im internationalen Vergleich ist die psychische Gesundheit der Schweiz trotz Corona stabil geblieben. Mit seinem eher liberalen Kurs hat der Bundesrat nicht nur die wirtschaftlichen Folgen im Rahmen gehalten, sondern auch die Psyche der Bevölkerung geschont. Ich selbst lebe in England und pendle. Dort habe ich erlebt, was ein richtiger Lockdown ist – wenn man nicht oder nur mit Begründung die Wohnung verlassen darf. In der Schweiz konnten sich die Menschen immer frei bewegen und zum Beispiel wandern gehen, was für viele ein wichtiges Ventil war.

Was wir aber sehr wohl merken, ist eine Veränderung bei Jugendlichen. Sie sind noch nicht so krisenerprobt und reagieren empfindlicher, wenn ihnen Eckpfeiler – wie der Sportverein oder das Fitnessstudio – zeitweise wegbrechen.

«Arbeitgeber auf dem Land sind oft toleranter. Ich erlebe viele KMU als sehr menschlich und längerfristig denkend.»

Thomas Ihde,
Chefarzt Psychiatrie der Spitäler fmi AG

Hier spüren Sie also mehr Zulauf.

Wir sind zwar erst für Patienten ab 18 Jahren zuständig, beobachten aber eine wachsende Anzahl junger Leute, die plötzlich Suizidgedanken entwickeln oder sogar schon einen -versuch unternommen haben. Wenn man sie nach dem Auslöser fragt, sind sie selbst oft ratlos. Mir hat mal ein junger Mann gesagt: «Es kann doch nicht sein, dass ich nicht mehr leben will, nur weil das Fitnessstudio geschlossen ist.» Dabei war dies einfach das Zünglein an der Waage nebst den übrigen Problemen – mit der Lehrstelle, dem kleinen Lohn und den grossen Wünschen, den Beziehungskrisen ... Hierin zeigt sich noch einmal deutlich, wie gross die Versorgungslücke in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist. Es besteht dringend Aufholbedarf.

Immerhin ist die psychische Gesundheit seit Corona in aller Munde. Trägt das zur Enttabuisierung des Themas bei?

Da findet in der Tat eine spannende Entwicklung statt. Es kommt zwar immer wieder mal vor, dass psychische Belastungen im Fokus der Öffentlichkeit stehen. Nehmen wir zum Beispiel Mitholz: Jeder, der etwas darüber liest oder hört, versteht die Gefühle der umzusiedelnden Anwohner. Aber eine Krise, die uns alle betrifft und die täglich in den Medien thematisiert wird, hat es so wohl noch nie gegeben. Corona hat die Enttabuisierung psychischer Belastung zwar nicht angestossen, kann sie aber vorantreiben. Schon seit Jahren beobachten wir, wie sich der Umgang mit psychischer Krankheit verändert hat. Anfangs sind unsere Patienten noch erschrocken, wenn sie Nachbarn im Wartezimmer getroffen haben. Heute lautet die häufigste Antwort auf die Frage, warum sie zu uns

der rein. Scheidungen sind deshalb typische Risikofaktoren für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung. Betroffenen bricht das soziale Netz weg, plötzlich grüsst das halbe Dorf nicht mehr. In der Stadt kann man einfach zwei Strassen weiterziehen und sich etwas Neues aufbauen.

Gibt es sonstige Risikofaktoren, die auf dem Land stärker ausgeprägt sind?

Die Rollenerwartungen. Viele üben einen Beruf aus, der sie nicht erfüllt oder der nicht zu ihnen passt – und trotzdem sehen sie für sich keinen Handlungsspielraum. Ihre Identität wird ihnen von Geburt an von aussen vorgegeben. Ich selbst müsste eigentlich Käser sein, meine Emmentaler Familie käst seit vier Generationen. Alle haben das entsprechend auch von mir erwartet, doch ich wäre nicht glücklich geworden. Mein Cousin hingegen liebt diesen Beruf und geht darin auf.

Sich von den Erwartungen zu befreien, ist bestimmt nicht einfach.

Man unterschätzt oft das Wohlwollen der anderen. Die meisten sind nachher überrascht, wer alles positiv auf ihre Entscheidung reagiert. Unsere Gesellschaft hat sich sehr verändert, die Akzeptanz für unterschiedliche Lebensentwürfe ist gewachsen.

Der Arbeitsplatz ist ein zentraler Faktor fürs Wohlbefinden. Sie betonen regelmässig, wie wichtig offene und verständnisvolle Chefs sind. Ist es auf dem Land schwieriger, sich im Falle einer Erkrankung zu outen?

Nein, ich würde sogar sagen: Arbeitgeber auf dem Land sind oft toleranter. In städtischen Grosskonzernen sind die Menschen austauschbarer und schneller weg vom Fenster, wenn sie nicht mehr «funktionieren». In unserer Region erlebe ich viele KMU als sehr menschlich und längerfristig denkend. Hier werden Arbeitnehmer mit einer psychischen Belastung oft mitgetragen – wohl auch, weil es hier schwieriger ist, Fachkräfte zu finden. Ich bin immer wieder erstaunt, wie lange alkoholkrankte Angestellte toleriert werden und wie viele Chancen sie bekommen. Für beide Seiten wäre es in dem Fall aber besser, wenn sich die Arbeitgeber rascher Hilfe suchen würden. Sie sind

schliesslich keine Suchtexperten. In der Region gibt es ein starkes Beratungsangebot für solche Fälle: das Job Coach Placement in Spiez.

Wie erkennt man, dass ein Angestellter oder Kollege psychische Probleme hat? Gibt es Warnsignale?

Aufhorchen sollte man zum Beispiel, wenn sich die Leistung eines Mitarbeiters verändert, wenn er häufiger über Konflikte klagt und über Kunden, die plötzlich alle unmöglich sein sollen – oder wenn er über einen längeren Zeitraum und ohne erkennbaren Grund seine Fristen nicht mehr einhalten kann. Sobald man Veränderungen feststellt, die man sich nicht erklären kann, sollte man unbedingt nachfragen. Denn wenn man die Ursache kennt, geht man auch viel toleranter mit dem Leistungsabfall um.

Wann sollte man sich selbst Hilfe suchen?

Meistens merken wir selbst als Letzte, wenn etwas mit uns nicht stimmt. Warnsignale sind zum Beispiel längerfristige Schlafstörungen, morgendliches Frühwachen oder fehlende Erholungsfähigkeit. Wenn man nach einer Woche Ferien genauso k.o. ist wie am letzten Arbeitstag, ist das ein ernstzunehmendes Symptom.

Solche Phasen hat sicher jeder mal ...

Laut einer aktuellen Studie erfüllen tatsächlich 93 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens Kriterien für eine psychische Erkrankung. Im Vergleich mit rein körperlichen Leiden ist diese Zahl aber nicht mehr so verblüffend. Hier liegt die Quote schliesslich bei 100 Prozent. Oder denken Sie an Computer: Wo liegen heutzutage die meisten Probleme? In der Software, nicht in der Hardware. Wir alle werden in unserem Leben früher oder später psychische Belastungen erleben – und das ist nichts, wofür man sich schämen müsste. Ich persönlich mache mir mehr Sorgen um die übrigen sieben Prozent der Studienteilnehmer (*lacht*).

Die Kapazitäten des psychiatrischen Dienstes sind aber endlich.

Ja. Das Thema psychische Gesundheit brennt, und wir sind die Feuerwehr. Wir bekommen jedes Jahr ein paar neue Feuerwehrautos. Als Gesellschaft sollten wir aber nicht nur in die Brandbekämpfung investieren, sondern auch in die Brandprävention. Wir brauchen Partner, die das Ganze mittragen, die intervenieren können, bevor es überhaupt zu einer Krankheit kommt.

Was schwebt Ihnen da vor?

Im Frutigland bieten wir unter anderem ensa-Kurse an – eine Art Nothelferkurse in Sachen psychische Gesundheit. Dort lernt man Grundlegendes über die häufigsten Krankheiten: Sucht, Depressionen, Angststörungen, Psychosen. Man lernt Strategien, auf Betroffene zuzugehen, ohne ihnen zu nahe zu treten. Manche Kurse richten sich speziell an Personen, die mit Jugendlichen zu tun haben – Lehrlingsbeauftragte zum Beispiel. Die Stiftung Pro Mente Sana arbeitet auch mit YB zusammen und hat dort sämtliche Juniorentainer ausgebildet. Seelsorge ist ebenfalls ein wichtiger Pfeiler. Ich würde gern einmal ein Angebot mit den Freikirchen im Frutigland aufgleisen.

Am wichtigsten ist aber, dass es völlig normal wird, über psychische Gesundheit zu sprechen. Und dass die Frage «Wie gehts dir?» viel mehr sein kann als eine Floskel.

INTERVIEW: BIANCA HÜSING

Mehr erfahren Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch/web-links.html