

FRUTIGLÄNDER

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 17.04.2020

«Es trifft jeden an seiner schwächsten Stelle»

INTERVIEW Viele Menschen, die unter einer psychischen Belastung leiden, werden mit der Corona-Krise besonders schlecht fertig. Für sie ist der psychiatrische Dienst des fmi-Spitals Frutigen eine wichtige Anlaufstelle. Einer der beiden Leiter ist der Fachpsychologe Hans-Peter Hari. Er gab dem «Frutigländer» Auskunft.

«Frutigländer»: Hans-Peter Hari, welche Reaktionen hat die Corona-Krise bei Ihren Klienten ausgelöst?
Bei vielen unserer Patienten sind Ängste aller Art aufgetreten oder verstärkt worden, andere dagegen haben sich eher entspannt. Menschen, die vorher schon wenig stabil waren, wurden auf sich selbst zurückgeworfen und fühlen sich noch einsamer. Das hat bei ihnen diffuse und konkrete Ängste ausgelöst. Die Corona-Massnahmen verstärken bereits bestehende Probleme. Auch familiäre Konflikte haben sich teilweise stärker ausgeprägt, andernorts aber auch durch mehr Ruhe und mehr vorhandene Zeit entspannt. Andere Klienten fühlen sich durch den Stillstand in ihrem Lebensrhythmus eher entlastet und empfinden die «Auszeit» als wohltuend. Wir haben beide Gefühlslagen festgestellt.

Was haben die bundesrätlichen Corona-Massnahmen zur Folge?
Sie verhindern oder erschweren die Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse nach persönlichem Kontakt, körperlicher Nähe und einer sinnvollen Tagesstruktur. Man möchte abends ins Bett sinken, weil man etwas geleistet hat. Auch Bewegung, Sport und kulturelle Erlebnisse halten uns gesund und sind nur mehr sehr eingeschränkt möglich. Wer psychisch stabil ist, kann eine Zeit lang mit diesen Schmälerungen gut umgehen, weniger aber Menschen, die angeschlagen sind.

Haben sich diffuse Ängste, die nicht an Konkretem festgemacht sind, eher verstärkt?
Viele Klienten leiden tatsächlich vermehrt unter solchen Ängsten. Sie zweifeln an sich und ihrer Fähigkeit, das Leben zu meistern, besonders stark. Wie soll ich den Wiedereinstieg in den Alltag schaffen? Wer stellt einen Weg mich wieder ein – auch, wenn es aufwärts geht? Wie soll ich meine Familie ernähren? Solche Gedanken beginnen, sich um sich selbst zu drehen. Die Betroffenen kommen oft in eine Abwärtsspirale und finden nicht mehr aus ihr heraus.

Können Sie uns dazu ein Beispiel geben?
Wer unfreiwillig Single ist und sich nach einer Partnerschaft sehnt, kommt mit seinem Schicksal umso mehr ins Hintertreffen. Die Krise nimmt ihm scheinbar die Gelegenheit weg, jemanden kennenzu-

lernen. Dies ist zwar kurzfristig richtig, wird aber aus dem Blickwinkel des Betroffenen stark verallgemeinert und überbewertet. Es überlagert alles andere. Das Wissen, einige Zeit nicht mehr ausgehen zu können, überzeichnet dann alle anderen Wahrnehmungen und erhält somit etwas Irrrales.

Welche Symptome sind typisch?
Simuloseitigkeitsgefühle bis hin zu Selbstmordgedanken, andauernde Schlaflosigkeit, Mutlosigkeit und mangelnder Antrieb, den Tag zu gestalten, können Symptome einer solchen Krise sein und sich in der heutigen Zeit verstärken. Wer zur Depression neigt, wird vielleicht alles noch schwärzer sehen als bisher. Erschwerend wirkt auch die Unsichtbarkeit des Virus. Er ist schwer fassbar, laut überall und greift uns aus dem Irrealen an. Die Wissenschaft ist zurzeit noch machtlos – ein Gefühl, mit dem der heutige Mensch schlecht umgehen kann. Diese diffuse Bedrohungs Lage kann beispielsweise Wahnsymptome verstärken.

«Wir vermuten, dass die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise erst verzögert bei uns ankommen werden.»

Hans-Peter Hari,
Fachpsychologe

Welche Ängste und Störungen haben besonders stark zugenommen?
Es trifft jeden an seiner schwächsten Stelle. Den einen bei seiner Angstneigung, den anderen bei seiner depressiven Neigung. Es kann Zwangssymptome oder psychotische Erlebnisweisen verstärken und auch für Suchterkrankte ein besonderes Risiko bergen. Wer Mühe hat, mit sich selbst zurecht zu kommen und mit Selbstbeschäftigung wie Lesen, Musik hören oder Pullover stricken nichts anfangen kann, hat einen schwierigen Tag vor sich. Der Weg zur Flasche oder zum Pornovideokanal wird kürzer – und gefährlicher, insbesondere für alkoholische Menschen mit wenigen sozialen Kontakten.

Wie wirkt die verordnete teilweise Einsamkeit auf uns?
Sie ist ein grosses Problem, besonders für ältere Menschen, die allein und etwas abseits leben und vielleicht nicht sehr medienbewusst sind. Der Wanderweg entlang des Hauses ist plötzlich leer, der

Schwatz über den Gartenzaun zum vorbeigehenden Spaziergänger fehlt. Keine Gespräche mehr, keine sozialen Kontakte – die Einsamkeit ist ein grosser Feind der psychischen Gesundheit.

Was können wir selbst tun, um Einsamkeit und Depression zu lindern?
Vorerst müssen wir die Ängste wahrnehmen und sie zulassen, statt sie zu verdrängen und uns nur abzulenken. Angstgefühle sind wichtig, sie zeigen uns Gefahren an und sind deshalb auch nützlich. Mein Rat: Schauen Sie sich selbst zu, als sässen Sie auf einer Tribüne. Erleben Sie sich mal nicht als Regisseur, sondern als Zuschauer des eigenen inneren Treibens. Das schafft etwas Distanz und hilft, gelassener mit Gefühlen umzugehen. Soziale Kontakte sind wichtig. Der Griff zum Telefon, das Gespräch mit vertrauten Menschen hilft sehr, wenn man über das spricht, was einen wirklich beschäftigt. Bewegung und Sport entspannen und sind ein Segen für das innere Gleichgewicht, ebenso Atemübungen wie Yoga und ähnliche Entspannungspraktiken.

Woran erkenne ich, dass ich Hilfe brauche?
Wenn die Mutlosigkeit, die Angst und die Antriebslosigkeit während längerer Zeit anhalten und/oder ein Mass annehmen, das kaum mehr auszuhalten ist. Wenn sich Angst zu Panik steigert mit Zittern, Schwitzen, Schreien und ähnlichem. Wenn man sich über Wochen zu nichts mehr motivieren kann und das ganze Leben blockiert ist. Wenn der Schlaf dauerhaft gestört ist, wenn man nicht mehr isst oder sich seiner Sucht ergibt. Oft ist es besser, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen und nicht erst zuzuwarten, bis gar nichts mehr funktioniert, bis der Familiensorgen in Schläffe gerät und der Arbeitsplatz in Gefahr ist.

Damit kommen wir zum psychiatrischen Dienst des Spitals Frutigen. Wie hat sich Ihre Arbeit verändert?
Vorerst haben wir unsere Tätigkeit grössenteils auf Telefonkontakte umgestellt. Das war für alle umgewohnt, funktioniert aber über Erwarten gut. Einige unserer bisherigen Klienten brauchen zusätzliche Hilfe und mehr Gespräche. Andere dagegen fühlen sich entspannter und nehmen uns etwas weniger in Anspruch. Neuanmeldungen haben gegenüber der Zeit vor der Krise eher abgenommen.

Das ist überraschend. Das Angebot Die «Dargebotene Hand» weist Zuwachsraten von 30 Prozent auf. Wie erklären Sie sich die unterschiedliche Nachfrage?
Ja, wir waren auch erstaunt, dass bei uns die Anmeldungen sanken. Die «Dargebotene Hand» ist ein seit Langem bekanntes, niederschwelliges Angebot. Die

Person bleibt anonym. Dem Begriff «psychiatrisch» hängt leider immer noch ein gewisser Makel an, das erschwert vielen Leuten den unbefangenen Zugang zu uns. Vielleicht ist auch zu wenig bekannt, dass wir noch vollumfänglich arbeiten. Unsere Patienten werden vornehmlich von den Hausärzten zugewiesen. Sie verzeichnen zurzeit auch weniger Besuche. Das wirkt sich auf uns aus. Zudem leisten in unserem Gebiet auch die Kirchen – insbesondere die Freikirchen – gute Betreuungsarbeit in der Anfangszeit einer Krise. Sie schauen zu ihren Leuten und bieten Hilfe an.

Wie muss man sich Ihre Arbeit vorstellen?
Kurz gesagt: Das A und O ist das Zuhören. Ein geschultes Ohr vernimmt vieles, was dem landläufigen Zuhörer oder der Zuhörerin entgeht. Wir sind Zeugen des Erlebens unserer Klienten und geben Inputs, ohne zu werten oder zu belehren und wir verfügen über ein breites psychotherapeutisch-psychiatrisches Angebot (siehe Kasten).

Wie schätzen sie die Langzeitwirkungen des Lockdowns ein?
Psychische Erkrankungen haben meist eine lange Vorgeschichte. Vom Beginn einer Krise bis zur Anmeldung auf der Psychiatrie vergehen meist Monate, manchmal Jahre. Wir vermuten, dass die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise ihre Spuren hinterlassen und erst verzögert bei uns ankommen werden. Beziehungskrisen oder wirtschaftliche Bedrohungen führen nicht vom einen auf den anderen Tag zu einer psychischen Erkrankung.

Wir werden täglich mit einer Flut von Informationen über das Coronavirus bedeckt. Sollen Menschen mit Ängsten auf diese Welle mit Verweigerung reagieren?
Das möchte ich so nicht sagen. Jeder und jede hat seine/ihre eigene Lebensstrategie. Die eine möchte möglichst gut informiert sein und saugt jeden Satz im Radio auf, der andere drückt den Abstellknopf und will am liebsten nichts von alledem wissen. Wichtig ist es, zu erkennen, was einem gut tut und was nicht.

Eine letzte Frage: Die konkreten medizinischen Auswirkungen des Virus sind (Stand 16. April) rund 973 Verstorbene mit Durchschnittsalter über 80 Jahren mit Vorerkrankungen. Dem stehen Hunderte, wenn nicht Tausende von Menschen gegenüber, die in eine psychische Krise gestürzt wurden –



Einsamkeit ist ein Feind der psychischen Gesundheit – es lohnt sich, frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen.

STREIBBILD PHOTOGRAPHIE EU/STOCK ADRE.COM

abgesehen von den materiellen Schäden. Wie werten Sie dies?
Ich fühle mich nicht berufen, die Massnahmen des Bundesrates zu bewerten. Wir wissen nicht, wie es ohne diese Eingriffe gekommen wäre. Es ist sicher so, dass die Massnahmen bei vielen Menschen Krisen und seelische Nöte ausgelöst haben. Allerdings: Vielleicht bringt dies auch ein Umdenken mit sich. Krisen gibt es, auch wenn wir sie uns nicht wünschen. Die grossen Entwicklungen sind immer aus solchen Notständen hervorgegangen. Krisen sind auch eine Chance und oft ein Motor für Weiterentwicklungen. In individuellen Krisen werden Gründe und auch ihre positiven Wirkungen meist erst im Nachhinein sichtbar. Vielleicht gilt dies auch für die grösste gesellschaftliche Verwerfung seit dem zweiten Weltkrieg, die wir gerade erleben.

INTERVIEW SEITE 10 KOLLER

Die Angebote des psychiatrischen Dienstes des fmi-Spitals Frutigen

- Begleitung in Krisensituationen
- Psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungen
- Sozialberatung in Rechts-, Finanz- oder Versicherungsfragen
- Familienunterstützung, wenn nötig auch vor Ort
- Zusätzlich in Interlaken:**
- Tagesklinik
- Diverse Gruppenangebote im Café Lichtblick
- Psychiatristation für stationäre Krisenberbrückungen
- Memory Clinic

Telefon: 033 672 26 99; E-Mail: psychiatrie@spitalfmi.ch

ZUR PERSON

Seit ihrer Gründung 2012 leitet Hans-Peter Hari zusammen mit dem Psychiater Andreas Stucki die ambulante psychiatrische Abteilung im Spital Frutigen. Der gebürtige Frutiger führte viele Jahre eine eigene psychologische Praxis in Burgdorf, wechselte dann für elf Jahre in die psychiatrische Klinik Münsingen, bevor er seine Arbeit im Spital Frutigen aufnahm. Hari ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen).



TEXT BK-BILD ZVG