

«Forscher erwarten Folgeschäden»

Die Zahl der Patienten mit Depressionen und Angststörungen stieg in den regionalen Psychiatriezentren deutlich an – auch in Pfäfers.

Interview: Dorothea Alber

Vor über zwei Jahren tauchte Covid-19 das erste Mal in China auf. Seitdem beherrscht das Virus den Alltag und sorgt für Ängste in der Bevölkerung. Wie hoch war die psychologische Belastung? **Keti Simmen-Janevska**, Leitende Psychologin auf der Balancestation in der Klinik St. Pirminsberg, die auch Patienten aus Liechtenstein betreut, zieht eine erste Bilanz.

Haben depressive Verstimmungen, Angststörungen und Panikattacken in der Pandemie deutlich zugenommen bei Patienten, die in den Zentren der Psychiatrie-Dienste Süd und in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers behandelt wurden?

Keti Simmen-Janevska: Vor allem bei den ambulanten Patienten haben wir im vergangenen Jahr einen starken Anstieg erlebt, während die stationären Zahlen im selben Jahr wieder rückläufig waren nach einem Höhepunkt im ersten Pandemiejahr. Es gibt sehr viele Studien von verschiedensten Forschergruppen, die zeigen, dass Ängstlichkeit zugenommen hat.

Die empirische Datenlage unterstützt demnach Ihre Beobachtungen?

Ja, es gibt Hinweise, dass global ein signifikanter Anstieg in der Prävalenz von Depressionen und Angststörungen verzeichnet wird. Bei den ambulanten Fällen liegt der Unterschied bei uns zwischen 2020 und 2021 bei einem Anstieg von 25 Prozent. Die Zahl der Patienten aus Liechtenstein blieb konstant.

Die Pandemie macht sich in den Wartezeiten bemerkbar. Haben sich diese während der Pandemie stark verlängert?

Gerade ambulant und teilstationär haben die Wartezeiten bei uns schon recht zugenommen. Zum Teil liegen diese bei mehreren Wochen oder gar Monaten und auch bei Pizol-Care besteht ein grosser Anmeldedruck.

Warum belastet die Pandemie Menschen auf diese Weise und warum führt sie vermehrt zu Angststörungen oder depressiven Verstimmungen – liegt dies am Dauerstress?

Grundsätzlich gehen wir bei psychischen Erkrankungen von einer Interaktion zwischen Vulnerabilität und Stress aus. Konkret ist damit gemeint, dass es auf der einen Seite Stressfaktoren gibt und auf der anderen Schutzfaktoren sowie Bewältigungsmechanismen, die eine wesentliche Rolle spielen.

Welche Stressfaktoren gab und gibt es konkret?

Verschiedene Studien zeigen, dass soziale Isolation und damit Einsamkeit ein wesentlicher Risikofaktor ist. Auch Vereinbarkeitskonflikte haben Menschen in dieser Pandemie belastet, die beispielsweise durch Homeoffice,

«Der Anmeldedruck ist weiterhin sehr gross.»

«Angststörungen und Panikattacken nehmen zu – insbesondere bei jungen Menschen.»

Keti Simmen-Janevska
Fachpsychologin, Klinik Pfäfers

Homeschooling oder finanzielle Sorgen ausgelöst wurden. Gleichzeitig belastend wirkten die Dinge, die Menschen vor der Pandemie gutgetan hatten und durch Covid-19 weggebrochen sind, wie beispielsweise die soziale Unterstützung durch Freunde und Familie oder ein geregelter Alltag.

Manche Menschen können damit umgehen, andere nicht. Woran liegt das?

Gerade, wenn jemand schon eine Vorbelastung hatte, dann hat die Pandemie diese Vulnerabilität – sprich Verletzlichkeit – noch verstärkt und akzentuiert. Um Depressionen oder Angststörungen zu entwickeln, braucht es zusätzlich zum Stress noch weitere Faktoren.

Welche zusätzlichen Faktoren meinen Sie?

Eine Rolle spielen auch die Persönlichkeitseigenschaften und die eigene Erfahrung, die einen Einfluss darauf haben, wie eine Person mit bestimmten Situationen umgeht. Wenn beispielsweise viel auf einmal zusammenkommt wegen sozialer Isolation, Zukunftsorgen und finanzieller Schwierigkeiten auf der einen Seite, und die soziale Unterstützung oder der Ausgleich auf der anderen Seite fehlen, dann kann es schwierig werden.

Waren vor allem junge Menschen betroffen?

Im ambulanten Bereich sind es bei uns weniger junge Erwachsene, die Hilfe suchen, sondern betroffen sind eher Menschen im mittleren Lebensalter. Im stationären Bereich verteilen sich Angststörungen hingegen über alle Altersgruppen. Ein Blick auf die wissenschaftliche Literatur zeigt aber, dass schweizweit und international eher junge Menschen und Frauen betroffen sind. Das ist empirisch breit abgestützt.

Woran liegt es, dass gerade jüngere Menschen betroffen sind?

Es gibt verschiedene Erklärungen: So könnten ältere Menschen einerseits tendenziell weniger von Unsicherheitsfaktoren wie Einkommenseinbußen oder Jobverlust betroffen sein. Auf der anderen Seite besteht die Vermutung, dass man ältere Menschen über Befragungen zur psychischen Gesundheit schlechter erreicht, und daher sind die Zahlen zur Altersgruppe auch mit einer gewissen Vorsicht zu interpretieren.

Befürchten Sie Folgeschäden durch die psychische Belastung während der Pandemie?

Nach aktuellem Forschungsstand werden kurzfristige und langfristige Folgen erwartet. Kurzfristig machen sich Stress- und Belastungssymptome, Zukunftsorgen, Ängste, Wut, Erschöpfung, Freudlosigkeit oder ein erhöhter Konsum von Alkohol und Drogen bemerkbar. Langfristige Folgen könnten sein, dass sich Depressionen und Angststörungen verstärken, aber auch dass Suchterkrankungen zunehmen. Pauschal lässt sich das nicht sagen, da

es individuell auf den Patienten ankommt.

Was raten Sie Menschen, die gerade unter den Folgen der Pandemie leiden?

Wenn der Leidensdruck sehr hoch ist und man selbst nicht mehr weiter weiss, ist es wichtig, sich professionelle

«Die Wartezeiten betragen mehrere Wochen oder gar Monate.»

Hilfe zu suchen. Grundsätzlich ist es auch sehr wichtig, auf die eigene Selbstfürsorge zu achten.

Was heisst das genau?

Die Empfehlungen dafür und für individuelle Bewältigungsstrategien sind zum Beispiel: Den Kontakt zur Familie sowie Freunden pflegen und auf einen gesunden Lebensstil zu achten mit gesunder Ernährung sowie viel Bewegung. Auch ein geregelter Alltag mit Tagesstruktur und die Vermeidung von Alkohol und Drogen zur Emotionsregulierung gehören dazu. Genau wichtig ist es, den Konsum von beunruhigenden Medienberichten zu reduzieren und die Berichterstattung bewusst und gezielt zu verfolgen, um nicht überflutet zu werden.

Wie erkennen Betroffene, dass sie professionelle Hilfe benötigen und die Angststörung nicht alleine in den Griff bekommen können?

Angst ist eine Reaktion, die ganz natürlich ist und als solche auch eine Schutzfunktion hat. Doch Angst wird patho-

logisch, wenn die Reaktionen zu intensiv sind, wenn diese häufiger und länger vorkommen als üblich. Wenn dann noch die Furcht dazukommt, die Kontrolle zu verlieren, oder es zu einem Vermeidungsverhalten kommt sowie zu einem Leidensdruck, dann sollten Betroffene professionelle Hilfe suchen. Meist merken Betroffene aber selbst, dass sie darunter leiden – oder sonst nimmt es das Umfeld wahr.

Welche Einflüsse, Umstände oder welche Alltagssituationen sollten Menschen mit Angststörungen und Panikattacken meiden?

Bei der Therapie von Angststörungen geht es vor allem darum, sein Vermeidungsverhalten wieder abzubauen – zum Beispiel, wenn man nicht mehr alleine einkaufen oder Bus fahren kann. Patienten sollten die Zeit, in der sie sich Sorgen machen, auf ein gewisses Zeitfenster einschränken. Sie nehmen sich also bewusst eine Stunde am Tag Zeit für gewisse Überlegungen über Zukunftsängste zum Beispiel, aber versuchen zu verhindern, dass diese Gedanken und Sorgen den Tag bestimmen. Wichtig ist es, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Was können Betroffene tun, wenn sie eine Panikattacke erleiden?

Eine solche Attacke ist sehr unangenehm und geht mit einem starken Gefühl des Kontrollverlusts einher. Betroffene erschrecken angesichts der Intensität der körperlichen Symptome oft, doch für einen gesunden Menschen ist eine Panikattacke nicht gefährlich. Die katastrophisierenden Gedanken, man könnte einen Herzinfarkt erleiden oder wegen einer Panikattacke sterben, sind irrational. Wichtig ist es, diese Situationen auszuhalten. Denn irgendwann wird sich der Punkt einstellen, in der sich die Angst von selbst wieder reduziert, weil ein Gewöhnungseffekt eintritt.



Keti Simmen-Janevska ist Leitende Psychologin in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers. Bild: pd