

## Die Pandemie als psychische Belastung

# Wenn Corona aufs Gemüt schlägt

Das Interview führte: Adrian Ritter

Freischaffender Journalist

Die Corona-Pandemie ist für viele Gesundheitsfachpersonen eine psychische Belastung. Der Psychologe Naser Morina entwickelt am Universitätsspital Zürich in Zusammenarbeit mit der WHO ein Instrument zur Stressbewältigung – insbesondere im Zusammenhang mit Pandemien.



Dr. phil. Naser Morina, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, Universitätsspital Zürich (Foto zVg)

***Ihre Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik am Universitätsspital Zürich hat im März und Mai Online-Befragungen von Gesundheitsfachpersonen in der Schweiz durchgeführt, um zu erfahren, wie es um deren psychische Verfassung steht. Was war das Resultat?***

Naser Morina: Fast 26 Prozent der Befragten zeigten im März Symptome von Angstzuständen und fast 21 Prozent solche von Depressionen. Diese Symptome treten in der Allgemeinbevölkerung der Schweiz etwa gleich häufig auf wie bei Gesundheitsfachpersonen.

***Wie hoch waren diese Werte vor der Pandemie?***

Etwa 15 Prozent der Allgemeinbevölkerung litten vor der Pandemie an einer Angststörung und rund sieben Prozent an einer Depression. Genaue Zahlen zu den

Gesundheitsfachpersonen haben wir für die Zeit vor der Pandemie nicht, es fehlt an entsprechenden Studien. Wir schätzen aber, dass die Belastungen auch vor der Pandemie ähnlich hoch waren wie in der Allgemeinbevölkerung. Die Gesundheitsfachpersonen sind somit eine Art Abbild der gesamten Bevölkerung. Und gleichzeitig sind beide Gruppen durch die Pandemie ähnlich stark psychisch belastet worden.

***Wie sah die Situation der Gesundheitsfachpersonen bei der zweiten Befragung im Mai aus?***

Praktisch unverändert im Vergleich zum März. Wir konnten leider nicht im Detail erfragen, was die Ärztinnen und Pfleger am meisten belastet, weil wir den Fragebogen aufgrund der starken beruflichen Beanspruchung sehr kurz halten mussten. Aufgrund der Angaben der Befragten zu ihrer beruflichen Tätigkeit können wir aber zwei Aussagen machen: Ein Drittel der Befragten hat während der Corona-Pandemie in der Schweiz deutlich mehr gearbeitet als zuvor, ein Drittel ungefähr gleich viel und ein Drittel weniger. Je höher das Arbeitspensum, desto eher hat eine Person Symptome psychischer Belastung angegeben. Und: Je weniger sich jemand von seinem Arbeitgeber unterstützt fühlte, desto eher gab die Person Symptome an. Wer mehr arbeitete, hat grundsätzlich auch angegeben, sich in der Pandemie mehr Sorgen zu machen.

***Die Belastung durch die Pandemie entstand somit vor allem durch das erhöhte Arbeitspensum?***

Einerseits gab es die erhöhte Arbeitsbelastung für einen Teil der Befragten. Andererseits wissen wir aus Gesprächen und anderen Studien, dass die Gesundheitsfachpersonen durch Sorgen unterschiedlichster Art belastet waren: von der Befürchtung, sich oder andere anzustecken, über die Angst, Fehler zu machen, bis zu den fehlenden Therapien für COVID-19-Kranke, die ein Gefühl der Hilfslosigkeit erzeugen.

**Warum waren die Werte im Mai nicht tiefer, als die Situation entspannter war?**

Ich gehe davon aus, dass eine weitere Befragung tiefere Werte der psychischen Belastung zeigen würde – sofern nicht eine zweite Coronawelle kommt. Aber die ähnlich hohen Werte im März und Mai zeigen, dass die Coronakrise bei gewissen Menschen eine nachhaltige Verunsicherung ausgelöst hat. Deshalb können wir nicht einfach sagen: Jetzt ist alles gut, zurück zur Tagesordnung. Es ist wichtig, genau hinzuschauen, wer unter der Situation gelitten hat, wie es diesen Personen heute geht und wer Unterstützung benötigt.

**Sie entwickeln in Zusammenarbeit mit der WHO und der University of New South Wales ein Instrument für eine Kurzzeitberatung. Dadurch sollen Gesundheitsfachpersonen unterstützt werden im Umgang mit Stress und Problemen. Wie kam es dazu?**

Die WHO hat die Intervention «Problem Management Plus» ursprünglich für Krisensettings entwickelt, in denen es an Ressourcen fehlt und schnelle Hilfe für psychisch Leidende vonnöten ist. Die Intervention bewährte sich bereits in über 100 Ländern, etwa bei Opfern von häuslicher Gewalt oder bewaffneten Konflikten. Es ist ein niederschwelliges Angebot, das in wenigen Sitzungen Kompetenzen zur Problemlösung und zum Umgang mit Stress vermittelt und hilft, Resilienz aufzubauen. Es war daher naheliegend, «Problem Management Plus» auch in der Corona-Pandemie einzusetzen.

**Sie haben dazu das Instrument unter der Bezeichnung «RECHARGE» für Gesundheitsfachpersonen angepasst. Inwiefern?**

Im ursprünglichen Setting umfasst die Beratung fünf Sitzungen zu 90 Minuten. Das haben wir auf vier Sitzungen zu 60 Minuten angepasst. Und statt face-to-face finden die Sitzungen online per Videocall statt. Als wir mit der Anpassung begannen, richteten wir den Inhalt spezifisch auf das Thema Corona aus. Jetzt versuchen wir die Themen allgemeiner zu halten. Es soll darum gehen, den Stress in einer Pandemie-Situation zu bewältigen und sich auf zukünftige Krisen vorzubereiten. Deshalb bauen wir die Beratung modular auf, so dass sie sich einfach auf verschiedene Berufsgruppen und auch die Allgemeinbevölkerung anpassen lässt.

**Derzeit findet die Evaluation bei Gesundheitsfachpersonen statt. Wie ist der Stand?**

Wir erwarten bis spätestens Ende Jahr erste Resultate. Wenn sich das Instrument bewährt, können wir es schweizweit und über die WHO rasch auch weltweit zur Verfügung stellen. Es soll dort zum Einsatz kommen, wo die Corona-Situation noch immer eine Belastung ist – aber auch im Falle einer zweiten Welle oder in nächsten Epidemien oder Pandemien.

**Eine allfällige zweite Welle oder nächste Pandemie: Wie gut ist die Schweiz darauf vorbereitet?**

Ich denke, wir sind diesmal deutlich besser vorbereitet – vom nötigen Schutzmaterial bis zur Erfahrung, dass unser Gesundheitswesen und unser Staat die Krise grundsätzlich gut gemeistert haben. Für Gesundheitsfachpersonen war auch wichtig, Solidarität zu erleben. In den Spitälern haben alle einander geholfen. Und die Gesellschaft hat Wertschätzung gezeigt für die Arbeit und auch die Risiken, welche Ärztinnen und Pflegenden auf sich genommen haben. In zukünftigen Pandemiesituationen sind deshalb vor allem zwei Aspekte wichtig. Die Arbeitsbelastung von Gesundheitsfachpersonen muss auf ein Mass begrenzt werden können, das gesundheitsverträglich ist, um psychische Probleme zu vermeiden. Und für Personen mit Symptomen brauchen wir unterstützende Angebote. Mit unserem «RECHARGE» wollen wir dazu beitragen.

## Befragung zur psychischen Befindlichkeit

Die Befragungen der Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik fanden zwei Wochen nach dem Lockdown (Ende März) und zwei Wochen nach den ersten Lockerungen des Lockdowns (Mitte Mai) statt. Der Link zum Fragebogen wurde schweizweit an Spitäler und medizinische Praxen verschickt. Die Befragung ist nicht repräsentativ, erzielte aber hohe Rücklaufquoten (1500/2000 Personen).

Informationen zu RECHARGE: [www.recharge-usz.ch](http://www.recharge-usz.ch)

Unterstützt wird das Projekt vom Corona-Solidaritätsfonds des Universitätsspitals Zürich.

[adrianritter\[at\]gmx.ch](mailto:adrianritter[at]gmx.ch)