

«Allein wegen Corona erkrankt niemand an einer schweren Depression»

Um den psychischen Zustand der Schweizerinnen und Schweizer steht es nicht so schlecht wie oft behauptet, sagt die oberste Psychiaterin Fulvia Rota. Stark treffe es Kinder und Jugendliche.

Interview: Benita Vogel Illustration: Katrin Wolff

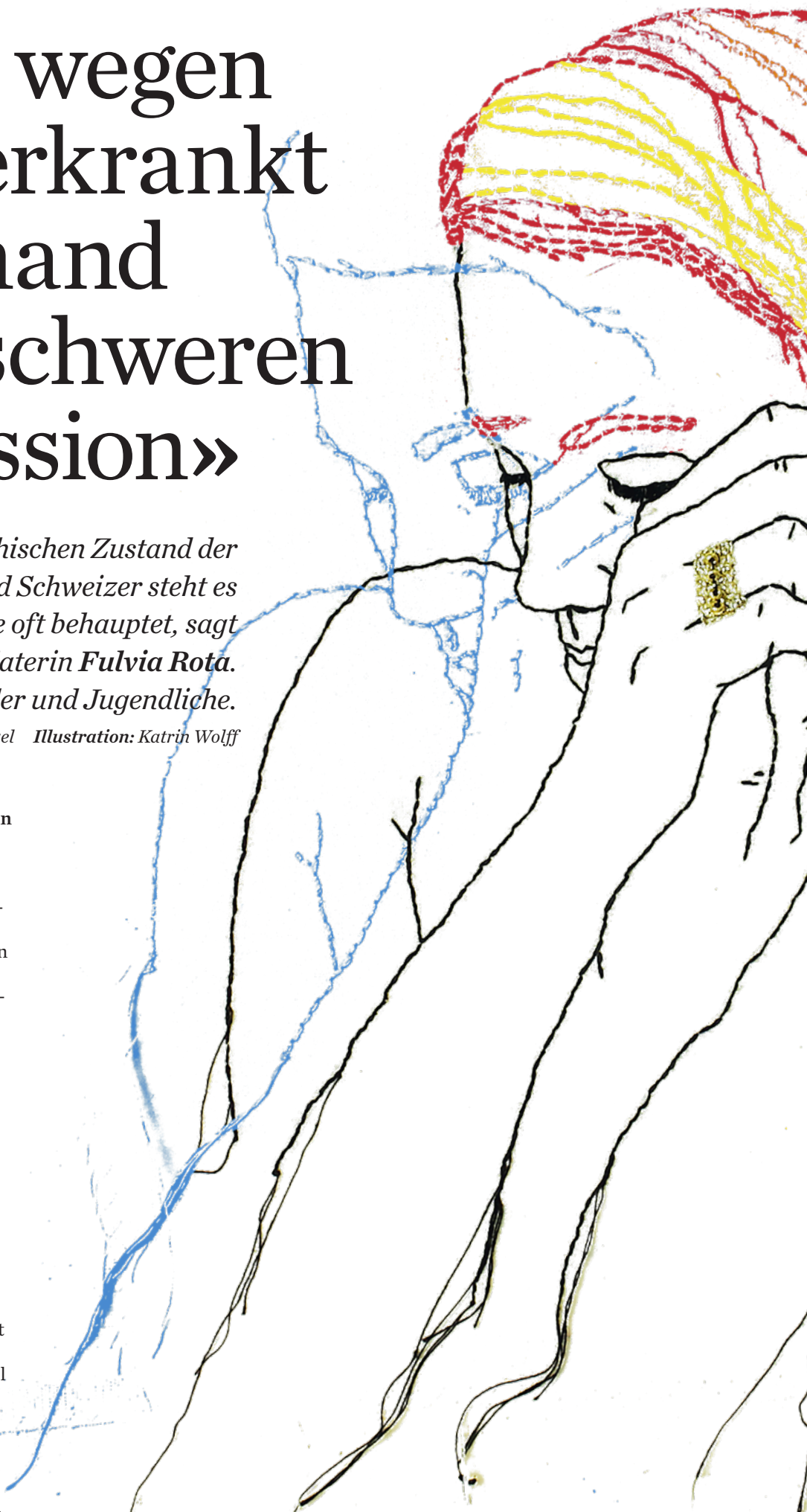
Frau Rota, Sie sind die oberste Psychiaterin der Schweiz. Was macht die Pandemie mit Ihrer Psyche?

Das Virus bestimmt auch mein Leben. Lange konnte ich meine Verwandten in Bergamo nicht sehen. Zudem leide ich fast jeden Winter an Bronchitis. Wenn nur schon ein simpler Erkältungsvirus die Bronchie angreifen kann, wie wirkt sich das Coronavirus dann aus? Das verunsichert. Anfang Mai konnte ich mich zum zweiten Mal impfen lassen. Das ist beruhigend.

Stress, psychische Belastungen und die Anzahl schwerer Depressionen haben in der Schweiz stark zugenommen. Wie geht es der Volk Psyche in der dritten Welle?

Der Endspurt wird schwierig. Wir haben genug von den Corona-Massnahmen. Ständig auf Distanz zu gehen, eingeschränkt zu sein und mit der Angst vor der Krankheit zu leben – das alles zehrt an der Substanz. Viele haben sich aber mit der Situation arrangiert und gelernt, mit der Unsicherheit und der Angst umzugehen. Deshalb greift es viel zu kurz zu behaupten, dass die Anzahl schwerer psychischer Störungen gestiegen ist. Wegen Corona allein erkrankt niemand an einer schweren Depression.

Damit widersprechen Sie oft zitierten Studien. Etwa jener der Universität Basel,





Fulvia Rota

ist seit Ende 2020 Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP). Ihre Kindheit und Jugend hat sie in Aarau verbracht, wo ihre Eltern, die aus Bergamo stammen, sich in den späten 1940er-Jahren niederliessen. Heute ist Rota Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und betreibt in Zürich eine Praxis. Sie ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Söhne.

die eine Verdoppelung von schweren depressiven Symptomen in den ersten beiden Wellen zeigt.

Die besagte Studie ist eine Onlineumfrage, an der Menschen teilnehmen, weil sie wissen möchten, ob sie depressiv sind. Das heisst, es gibt einen «Bias»: Die Teilnehmenden sind nicht per Zufallsgenerator ausgewählt, sondern sie beschäftigen sich mit dem Thema. Zudem handelt es sich um eine Selbsteinschätzung. Wir wissen nicht, ob diese Menschen auch wirklich eine Behandlung benötigen. Die genannte Verdopplung bezieht sich im Übrigen auf rund 11 000 Personen, von dieser Zahl kann man nicht auf die ganze Schweiz schliessen.

Aber Beratungsangebote wie die Dargebote Hand und Psychologen sagen ebenfalls, sie liefen am Limit.

Das bestreite ich nicht. Man muss aber unterscheiden, ob die Leute wirklich an einer psychischen Störung leiden und eine längerfristige Behandlung beim Psychologen oder der Psychiaterin benötigen oder ob sie einfach Gesprächsbedarf haben. Jeder kennt das: Wenn es einem schlecht geht, frage man einen nahestehenden Menschen oder eben eine neutrale Person um Rat. Nach dem Gespräch geht es in der Regel besser. Dieser Gesprächsbedarf ist wegen Corona eindeutig gestiegen. Daraus lässt sich aber nicht schliessen, dass es zu einer Zunahme von schweren Depressionen gekommen ist. Um die psychische Gesundheit steht es in der Schweiz nicht so schlecht, wie es dargestellt wird.

Können Sie diese Aussage belegen?

Wir haben im Februar bei knapp 2000 Psychiaterinnen und Psychiatern eine Umfrage gemacht. Fast 1000 haben mitgemacht. Mehr als die Hälfte davon hatte 2020 weniger oder gleich viele Anmeldungen und Anfragen von neuen Patientinnen und Patienten als vor der Pandemie. Bei der Anzahl Behandlungen zeigte sich ein ähnliches Bild.

Verharmlosen Sie die Situation jetzt nicht?

Nein, das sind Fakten. Natürlich gibt es Menschen, die wegen Corona in ernsthafte Schwierigkeiten geraten und eine Behandlung benötigen. Betroffen ist aber vor allem, wer vorher schon Ängste oder Depressionen hatte oder unter psychischen Störungen litt. Ich habe mehrere langjährige Patientinnen und Patienten, die öfter in Therapie kommen.

Menschen, die ihren Job verlieren, vor dem finanziellen Ruin stehen, nicht

wissen, wie es weitergeht, oder die Nahestehende verloren haben, laufen doch durchaus Gefahr, in eine Krise zu stürzen.

Ja, das kann jeden treffen. Viele gesunde Menschen wissen aber meist von früheren Krisen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen und diese überwinden können. Wir müssen aufpassen, dass den Leuten nicht suggeriert wird, dass es ihnen schlecht geht. Das kann heikel sein.

Wie meinen Sie das?

Wenn Menschen ständig lesen, die Pandemie mache depressiv, kann das Ängste und eine Negativspirale auslösen. Das ist vergleichbar mit dem Werther-Effekt: Es gibt einen ursächlichen Zusammenhang zwischen den Suizidfällen, über die in den Medien ausführlich berichtet wird, und einer Erhöhung der Suizidrate in der Bevölkerung.

Hat die Suizidrate in Zeiten von Corona denn zugenommen?

Die Zahlen, die bereits aus einigen wenigen Kantonen vorliegen, zeigen, dass die Suizide 2020 nicht zugenommen haben, sondern tendenziell sogar leicht zurückgegangen sind. Das zeigt sich offenbar auch in einigen Nachbarländern. Es gibt Menschen, die Einschränkungen rund um die Pandemie als entlastend empfinden. Ich habe eine Patientin, die mir sagte: «Jetzt sehen die Gesunden einmal, wie es ist, sich verfolgt zu fühlen von diesem Virus und sich zurückziehen zu müssen. Ich fühle mich immer verfolgt.» Möglicherweise hat bei depressiven Menschen auch der Druck abgenommen, wenn sie sich mit Gesunden vergleichen, die nun ihre eigene aktive Lebensgestaltung einschränken müssen.

Hingegen schlug das Kinderspital Zürich jüngst Alarm, dass die Suizide bei Jugend-

«Wir müssen aufpassen, dass den Leuten nicht suggeriert wird, dass es ihnen schlecht geht.»

KW

lichen und Kindern zugenommen hätten.

Hier liegt die Situation ganz anders. Kinder und Jugendliche sind weniger widerstandsfähig als Erwachsene, haben weniger Krisensituationen erlebt, an denen sie haben wachsen können. Sie müssen sich das vorstellen: 16-,17-Jährige wollen mit Freundinnen und Freunden Zeit verbringen, Partys feiern. Für sie ist der Austausch mit Gleichaltrigen besonders wichtig und für die Identitätsfindung notwendig.

Das geht jetzt alles nicht...

Statt mit Peers zusammen zu sein, sitzen die Jugendlichen zu Hause mit sich allein im Zimmer oder neben den Eltern, von denen sie sich eigentlich lösen wollen und sollten. Klar, man kann sich über Zoom sehen. Aber überall gibt es Unsicherheit: bei sich selbst, in der Gesellschaft, bei der Gesundheit und der Zukunft sowieso. Wie soll ich da meine Identität finden? Das ist schon sehr viel verlangt. Bei den einen kann es zu Gewaltausbrüchen kommen, bei anderen implodiert alles. Dann geraten sie in eine Depression.

Welche Jugendlichen laufen zuerst Gefahr, psychisch zu erkranken?

Das hängt vom Typ ab. Junge Männer lassen den Frust oft nach aussen los. Die jungen Frauen leiden eher leise, schneiden sich vielleicht im Versteckten. Sie wirken oft angepasst. Leider immer noch.

Erschreckend ist, dass auch kleinere Kinder stark leiden.

Hier kommen die Nöte und Sorgen der Eltern ins Spiel, die sich auf die Kinder auswirken, oder Gewalt in Familien. Es gibt Kinder, die das Gefühl haben, der Kitt der Familie oder verantwortlich für die Gesundheit der Eltern zu sein. Das sind grosse Belastungen für Kinder.

Wie können Eltern, Lehrpersonen oder Freunde da helfen?

Miteinander reden. Dafür sorgen, dass der jugendliche Sohn oder die Tochter Freiraum erhält. Und dass sie trotz Physical Distancing zu Freundinnen und Freunden

dürfen. Wichtig ist auch, sich als Familie nicht abzuschotten.

Wann sollen die Eltern professionelle Hilfe holen?

Wenn sie das erste Mal den Gedanken haben, dass das Kind professionelle Hilfe benötigt. Oft wissen Eltern ja erschreckend wenig über ihre adoleszenten Kinder. Alarmzeichen sind wie bei Erwachsenen Schlaf- und Konzentrationsstörungen, diffuse Schmerzen wie Bauchweh, Ängste, die sich im Alltag auswirken, Angst vor der Angst. Tritt solches auf, sollte man professionelle Hilfe holen.

Schnell kriegt man die ja nicht. Das Angebot psychiatrischer und psychologischer Unterstützung für Jugendliche und Kinder ist unterdotiert und überlastet. Ist das zum jetzigen Zeitpunkt nicht fatal?

Ja, sogar in der Stadt Zürich war es bereits vor Corona schwierig, einen guten Kinderpsychologen oder eine Kinderpsychiaterin zu finden. Diese Situation hat sich noch verschärft. Das ist unhaltbar. Aus Untersuchungen weiss man, dass ein grosser Teil der Menschen, die im Erwachsenenalter aus psychischen Gründen eine IV-Rente beziehen, schon in Kinder- und Jugendjahren Probleme hatte.

Woher kommt der Mangel im Kinder- und Jugendbereich?

Die Arbeit ist sehr anspruchsvoll. Man bezieht nicht nur das Kind, sondern seine ganze Entourage mit ein: Eltern, Lehrpersonen, Sozialmitarbeitende der Schule und Geschwister. Gleichzeitig ist die Psychiatrie das am schlechtesten bezahlte Gebiet in der Medizin, am allerwenigsten verdienen Kinder- und Jugendpsychiater. Sie müssen sich das vorstellen: Für die Verletzlichsten der Gesellschaft wird am wenigsten ausgegeben. Oft gibt es auch Konflikte mit den Krankenkassen darüber, welche Leistungen überhaupt abgerechnet werden dürfen. Hier brauchen wir unbedingt bessere Arbeitsbedingungen und eine bessere Bezahlung.

Mehr Geld zu erhalten dürfte ja eher unrealistisch sein, wenn

die Gesundheitskosten aktuell sowieso explodieren.

Von den gesamten Gesundheitskosten in der Schweiz fällt nur ein Zehntel in der Psychiatrie an. In Ländern wie Holland ist es fast das Doppelte. Es kommt mir manchmal so vor, als würde die Psychiatrie in bestimmten medizinischen Kreisen nicht ernst genug genommen. Ich erinnere mich an einen Arzt, der gesagt hat: «Psychotherapie ist wie Wellness oder Kaffee trinken.» Solche Leute haben nicht verstanden, was wir eigentlich leisten.

Da hilft es auch nicht, dass die Psychiatrie kein sehr gutes Image hat. Denken wir an die Zwangssterilisationen oder an die Kinder der Landstrasse.

Die Geschichte der Psychiatrie ist in der Tat belastet. Es wird auch immer wieder versucht, uns zu instrumentalisieren: Wenn der Psychiater etwa im Scheidungsstreit beigezogen wird, um eine Partei unglaublich erscheinen zu lassen. Wir setzen alles daran, solchen Mechanismen entgegenzuwirken. Und derzeit ist eine Tendenz zu beobachten, dass psychisch Kranke eine Entstigmatisierung erfahren. Das hilft auch unserem Berufsstand. Insofern hat die Covid-19-Pandemie auch etwas Positives, weil die psychische Gesundheit vor allem in den Medien und in der Politik mehr Aufmerksamkeit erhält.

Corona wird uns noch länger begleiten. Wie sieht es mit den Langzeitfolgen für die psychische Gesundheit aus?

Es gibt einige Leute, die jetzt in der Krise einfach funktionieren, weil sie etwa ums Überleben der Firma kämpfen. Sie haben keine Zeit, sich mit sich auseinanderzusetzen. Erst wenn die Krise vorbei ist, bricht vielleicht alles auf. Corona wird unsere Psyche wohl noch lange beschäftigen. Die Belastung spürt man oft erst im Nachhinein, wenn man wieder loslassen kann. Das hört man jetzt auch – von Leuten, die schon vollständig geimpft sind. **MM**

Sie haben düstere Gedanken?

Bei diesen Beratungsstellen finden Sie Hilfe: Dargebotene Hand, Telefon 143, 143.ch; Pro Juventute, Telefon 147, 147.ch; seelsorge.net, Kirchen; und www.migmag.ch/psychiatrie

«Ständig auf Distanz zu gehen und mit der Angst vor der Krankheit zu leben, zehrt an der Substanz.»