



# Wenn die Krise auf die Psyche schlägt

**Pandemie** Der Herbst ist generell eine schwierige Zeit für Menschen mit Ängsten und Depressionen. Die zweite Corona-Welle bringt nun ganz neue Sorgen.

Michèle Binswanger

Mit der zweiten Corona-Welle kommt auch eine Welle neuer Sorgen aufs Land zu. Nach dem Lockdown im Frühjahr hat man sich gerade eben erholt, aufgepöppelt und Mut gefasst, nun bringt die zweite Welle neue Ungewissheit. Das Wirtepaar Danielle F. und Roger B. (Namen geändert) beispielsweise, das in Basel seit einigen Jahren ein Restaurant führt. Kurz vor den neuerlichen Massnahmen des Bundesrats haben sie ihre gesamte Belegschaft entlassen. Wie es weitergehen soll, wissen sie nicht, beide sind niedergeschlagen. Am liebsten würden sie schon morgens Gin Tonic trinken.

Die unsicheren Aussichten setzen allen zu, was sich auf die psychische Gesundheit auswirken kann. «Die Situation hat sich im Vergleich zum Frühling geändert», sagt Eveline von Arx vom Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie. Während sich im ersten Lockdown eine gewisse Resilienz gezeigt habe, stehe nun alles wieder in Frage. «Wir hören, dass die Nachfrage nach Beratung im Moment zunimmt», so von Arx.

Ähnliche Befürchtungen gab es schon im Frühling. Man fürchtete, der Lockdown könnte zu vermehrter häuslicher Gewalt führen und sich auf psychisch labile Menschen verheerend auswirken. Vieles bewahrheitete sich nicht. In manchen Einrichtungen ging die Nachfrage im Vergleich zum Vorjahr sogar zurück, wie etwa im Zentrum für Angst und Depressionserkrankungen.

## Angst vor Isolation

Doch nun sieht die Situation anders aus. «Wir stellen in den letzten zwei Wochen in der Klinik für Erwachsene der UPK Basel eine Zunahme der Bettenbelegung fest», sagt Pascale Hofmeier von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK). Dies könne allerdings auch mit saisonalen Effekten zu tun haben. Im Winter nehmen jeweils mehr Menschen psychiatrische Hilfe in Anspruch als in den Sommermonaten. Allerdings sei gerade



Alte Menschen fürchten sich vor Vereinsamung: Patientin im Zürcher Alterszentrum Mathysweg. Foto: Keystone

im ambulanten Bereich zu beobachten, dass das Thema Corona einen grossen Platz einnehme.

Wen welche Sorgen umtreiben, weiss Stefan Klöppel, Ärztlicher Direktor der Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD). Sie unterscheiden sich je nach Alterssegment. Ältere Menschen in Alters- und Pflegeheimen sorgen sich etwa wegen erneuter harter Einschnitte, eingeschränkter Besuchsrechts und erneuter Isolation. «Das trifft viele der älteren Patienten sehr hart», sagt Klöppel. «Sie wissen, dass sie nur noch eine begrenzte

lebt, es bleibt also unklar, ob dies eine Folge der zweiten Welle ist.

Bei vielen Familien stehe die Angst vor einer erneuten Schulschliessung im Vordergrund, weiss Klöppel von den UPD. Gerade für Kinder aus schwierigen familiären Situationen bedeutete der Lockdown eine Potenzierung von Stress. Nicht nur verändern die aktuellen Massnahmen ihren Alltag sehr stark, vorhandene Spannungen drohen unter dem Druck auch stärker auszubrechen.

In besonderer Weise sind auch die berufstätigen Erwachsenen exponiert. Die zu erwartenden wirtschaftlichen Folgen der zweiten Welle können schnell existenziell werden. Ständig in Angst und Unsicherheit zu leben, ist nicht gesund, besonders für Menschen, die schon Probleme mit depressiven Erkrankungen, Angststörungen, aber auch Suchtproblematiken hatten.

## Die zu erwartenden wirtschaftlichen Folgen der zweiten Welle können schnell existenziell werden.

Für chronisch psychisch Kranke ist die Situation besonders schwierig, denn sie sind auf externe Aktivitäten und soziale Anlässe angewiesen, das stabilisierende berufliche Umfeld fehlt oft. Trotz ihres jungen Alters zählen viele von ihnen zur Corona-Risikogruppe. Telemedizin ist nur für jenen Teil dieser Menschen verfügbar, die über genügend Geld und Kenntnisse verfügen.

Viele der chronisch kranken Menschen erhalten IV und haben nicht mal ein Handy. «Viele fühlen sich zermürbt, haben das Gefühl: Es reicht jetzt», erläutert Klöppel. Man hat die Massnahmen im ersten Lockdown mitgetragen, sich eingeschränkt und sich danach wieder aufgepöppelt. Und steht jetzt wieder vor derselben Situation. Die zweite Welle unterscheidet sich auch deshalb von der Situation im Frühling, weil fraglich ist, ob es wieder einen ähnlichen Solidaritätseffekt geben wird. «Wenn alle zusammen unter demselben leiden, leidet man weniger», sagt Klöppel. Im Frühling machte es dies leichter, alles zu ertragen. Der Herbst könnte da etwas unangenehmer werden.

«Viele fühlen sich zermürbt, haben das Gefühl: Es reicht jetzt», erläutert Klöppel. Man hat die Massnahmen im ersten Lockdown mitgetragen, sich eingeschränkt und sich danach wieder aufgepöppelt. Und steht jetzt wieder vor derselben Situation. Die zweite Welle unterscheidet sich auch deshalb von der Situation im Frühling, weil fraglich ist, ob es wieder einen ähnlichen Solidaritätseffekt geben wird. «Wenn alle zusammen unter demselben leiden, leidet man weniger», sagt Klöppel. Im Frühling machte es dies leichter, alles zu ertragen. Der Herbst könnte da etwas unangenehmer werden.

## Unangenehmer Herbst

«Viele fühlen sich zermürbt, haben das Gefühl: Es reicht jetzt», erläutert Klöppel. Man hat die Massnahmen im ersten Lockdown mitgetragen, sich eingeschränkt und sich danach wieder aufgepöppelt. Und steht jetzt wieder vor derselben Situation. Die zweite Welle unterscheidet sich auch deshalb von der Situation im Frühling, weil fraglich ist, ob es wieder einen ähnlichen Solidaritätseffekt geben wird. «Wenn alle zusammen unter demselben leiden, leidet man weniger», sagt Klöppel. Im Frühling machte es dies leichter, alles zu ertragen. Der Herbst könnte da etwas unangenehmer werden.