

Nehmen seit Beginn der Coronakrise die Anfragen von Betroffenen bei Psychologinnen und Psychologen zu?

Bei einer kürzlich erfolgten Umfrage bei unseren Mitgliedern bestätigte sich unsere Vermutung vom März, dass der Bedarf an Behandlungen zunehmen wird. 46% der 1300 Psychologinnen und Psychologen, die sich daran beteiligt haben, berichten von einer steigenden Nachfrage seit dem Frühsommer. Das betrifft einerseits bestehende Patientinnen und Patienten, deren Symptome sich wegen der Coronakrise verschlimmert haben. Andererseits gibt es aber auch viele Neuanmeldungen von Personen, die bisher nicht in Behandlung waren und neu aufgrund der Belastungen durch die Krisensituation professionelle Hilfe benötigen. 71% der befragten Psychologinnen und Psychologen mussten wegen mangelnder Kapazität Patienten abweisen. Dass die Coronakrise negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat, zeigt sich auch in anderen Untersuchungen, wie z.B. einer kürzlich vom Bundesamt für Gesundheit publizierten Studie, die belegt, dass auch niederschwellige Angebote wie die Dargebotene Hand oder das Beratungstelefon von Pro Juventute eine steigende Nachfrage feststellen. Psychiatrische Kliniken, v.a. im Kinder- und Jugendbereich, melden aktuell eine steigende Belegung.

Wenn ja, was für psychische Probleme werden am häufigsten berichtet? (Depressionen, Angstzustände, Suizidgedanken, Burnout u.ä.?)

In meiner Praxis meldeten sich Menschen in den letzten Monaten vermehrt wegen depressiver Symptome wie Bedrücktheit und Hoffnungslosigkeit. Aber auch Beziehungsprobleme und Angst- und Zwangsstörungen haben zugenommen. In der oben genannten Studie vom BAG wird über eine Tendenz der Zunahme von Suizidalität bei der Bevölkerung berichtet. Das ist alarmierend. Hinzu kommen, je nach beruflicher Situation, noch der Einfluss von wirtschaftlichen Schwierigkeiten, die Existenzängste und das Gefühl von Ausgeliefertsein und Hoffnungslosigkeit auslösen können. Bei Kindern aus belasteten Familiensystemen muss man in der nächsten Zeit sehr aufmerksam sein und darauf achten, diese weiterhin besonders zu unterstützen.

Wie sollen Betroffene, die an einer psychischen Erkrankung leiden, am besten vorgehen? (Meldung beim Hausarzt, bei Beratungsstellen ect.?)

Nun gilt es besonders gut für sich zu sorgen: mit einer klaren Tagesstruktur, möglichst viel Bewegung an der frischen Luft, soziale Kontakte mit Freunden und Angehörigen weiter zu pflegen und sich möglichst sinnstiftend zu betätigen.

Bei dringendem Gesprächsbedarf, ohne dass man an einer schweren psychischen Störung leidet, kann man niederschwellige Hilfsangebote wie die Dargebotene Hand in Anspruch nehmen. Auch Webseiten wie www.psychologie.ch, www.dureschnufe.ch oder www.wie-gehts-dir.ch bieten wertvolle Tipps.

Gute Behandlungsangebote können, je nach Versicherungsmodell, über den Hausarzt oder direkt bei niedergelassenen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten gefunden werden. Auf unserer Website (FSP) gibt es eine Suchmaschine, den PsyFinder wo man nach Region und Problematik geeignete professionelle Hilfe suchen kann. Eine frühzeitige Behandlung kann eine Chronifizierung und Verschlimmerung einer psychischen Erkrankung verhindern.

Was für Lösungen bietet die FSP ihren Verbandsmitgliedern in der Coronakrise an? (spezielle Programme, Info-Anlässe ect.?)

Unsere Mitglieder hatten besonders im vergangenen Frühling viele Unklarheiten zu ihrer Berufsausübung, v.a. ob und unter welchen Voraussetzungen überhaupt noch gearbeitet werden kann. Auf unserer Website konnten wir früh ein FAQ-Tool mit den wichtigsten Fragestellungen für Psychologinnen und Psychologen zur Verfügung stellen. Später kamen viele Fragen von Mitgliedern zum Thema Online-Therapie und -Beratung oder der Entschädigung von Einnahmeausfällen. Zurzeit gibt es vor allem Anfragen bezüglich des Schutzkonzepts in der psychologischen Behandlung.

Vermutlich werden wir aber auch im Hinblick auf die verstärkte psychische Belastung unserer Mitglieder Unterstützungsmöglichkeiten erarbeiten müssen - vor allem wenn die Krise noch mehrere Monate andauern sollte.

Wie sieht die FSP die zukünftige Entwicklung ? Braucht es mehr Informations- und Beratungsstellen für Betroffene in der Schweiz?

Das Thema Psychische Gesundheit ist in der Schweiz immer noch stark tabuisiert. Die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen muss weiterhin breit angegangen werden. Wir möchten erreichen, dass es in Zukunft genauso selbstverständlich wird, mit einer Depression eine/n Psychotherapeuten/in aufzusuchen, wie bei einem Beinbruch ein/e Hausarzt/in zu konsultieren. Ein wichtiger Bedarf ist die Verbesserung des Angebotes der ambulanten Psychotherapie. Hier gibt es Versorgungslücken vor allem in ländlichen Regionen und für Kinder und Jugendliche.

Wir gehen momentan davon aus, dass in der Schweiz jährlich rund 400'000 Personen mit einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung unbehandelt bleiben. Dies zum Teil nur deshalb, weil sie keinen Therapieplatz finden, der über die Krankenkasse vergütet wird. Das ist ein unhaltbarer Zustand, der schwerwiegende Folgen auf persönlicher, aber auch auf volkswirtschaftlicher Ebene hat. Der Bundesrat hat vor eineinhalb Jahren eine Vorlage in die Vernehmlassung geschickt. Er will das Anordnungsmodell für die psychologische Psychotherapie einführen, mit dem die Zahl der verfügbaren und über die Grundversicherung bezahlten ambulanten Psychotherapieplätze, erhöht werden kann. Es ist jetzt an der Zeit, dieses Modell definitiv einzuführen, um die Versorgung von psychisch kranken Menschen zu gewährleisten!