

Klare Regeln, keine Angstmache: Was jetzt notwendig ist

Der Dachverband der Organisationen, die sich um Menschen mit psychischen Problemen kümmern, fordern für die Coronakrise:

Zurück zur klaren sachlichen Information, kein Spielen mit Ängsten.

Beruhigung des Ausbildungs-

systems: Schule und Universität müssen offen und erreichbar sein, aber auch ein Mindestmaß an Kontakt bieten.

Intensivierung der Maßnahmen, die jungen Menschen helfen, berufliche Perspektiven zu entwickeln.

Verstärkung vorbeugender

Möglichkeiten, um sich entwickelnde psychische Probleme frühzeitig zu erkennen.

Verbesserung der Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen, die bereits schwerere psychische Probleme haben.

Schwerpunkt darauf setzen, wie zukünftige Betreuungs-

formen für alleine lebende ältere Menschen aussehen könnten.

Schaffung von klaren rechtlichen Rahmenbedingungen für die Arbeit im Homeoffice; Information über die Vorteile, aber auch über die Risiken dieser Arbeitsform.

„Viele bleiben im Lockdown-Modus“

INTERVIEW. Die Coronakrise bringt nun auch immer mehr psychisch Gesunde „ins Trudeln“, sagt Psychiater Günter Klug. Der Experte erklärt, wie dieser chronische Stress krank macht.

Von Sonja Krause

Die Krise ist vor allem für Menschen, die schon psychisch belastet waren, eine extreme Herausforderung. Doch wie lange halten psychisch Gesunde diese Ausnahmesituation durch?

GÜNTER KLUG: Wir hatten ja vor der Pandemie schon Probleme in unserer Gesellschaft: Die Arbeitswelt verändert sich sehr stark, es wird zunehmend auf Digitalisierung gesetzt, die Pandemie hat das noch verstärkt. Niemand weiß genau, wie viele Arbeitsplätze in Zukunft überhaupt noch gebraucht werden. Gleichzeitig sehen wir eine immer stärker werdende Individualisierung, die mit Einsam-

keit einhergeht.

Vor allem junge Menschen kommen, getriggert durch die Neuen Medien, in eine andere Kommunikationsstruktur, die schnell zu Einsamkeit führt. In den sozialen Medien sieht es nämlich so aus, als hätten alle anderen so ein tolles Leben, so viele Freunde – und man selbst hat das alles nicht. In der Folge ziehen die Betroffenen sich zurück, was dazu führt, dass sich auch deren Umfeld zurückzieht. Immer mehr Menschen leben alleine und haben immer weniger „reale“ soziale Kontakte.

Wirkt die Coronakrise hier nun als „Verstärker“?

Genau so ist es. Wenn Menschen eigentlich gut unterwegs

sind, aber durch diese gesellschaftliche Veränderung schon vorbelastet waren, setzt sich die Krise nun „obendrauf“. Dadurch erleben wir nun Menschen, die sich sehr schwertun, aus der Krise und dem damit verbundenen Rückzug wieder herauszukommen. Sie bleiben quasi im Lockdown-Modus. Oder aber sie kippen in die andere Richtung: Das sind Menschen, denen alles wurst ist, die sagen: Ich tu, was ich will, ich feiere Partys. Sie vernachlässigen Ausbildung und Job und leben, als gäbe es kein Morgen. Wir treiben damit nicht nur auf eine sehr auf den engsten Kreis zurückgezogene Gesellschaft zu, ein Biedermeier hoch zwei sozusagen, sondern auch auf einen deutlichen Anstieg von psychischen Belastungen.

Bis nichts mehr geht: Viele Menschen blenden chronischen Stress aus, bis sie zusammenbrechen

Müssen wir uns auf eine zweite Welle im Sinne der psychischen

Erkrankungen vorbereiten?

Das müssen wir auf alle Fälle! Die psychische Last wird jetzt bereits bei jenen Menschen sichtbar, die vorher schon angeschlagen waren. Menschen, die vor der Pandemie psychisch gesund waren, merken nun, dass etwas anders ist. Es wird noch dauern, bis sich dieser Zustand zu psychischen Problem auswächst. Und die Verunsicherung wird noch stärker werden: Am Anfang der Pandemie gab es ein klares Vorgehen, doch jetzt gibt es sich ständig verändernde Regeln. Das verunsichert die Menschen – und die Verunsicherung wird durch Existenzprobleme noch einmal wesentlich verstärkt, denn die Entlassungswelle, die finanzielle Problematik wird ja erst so richtig kommen. Dann wird es





Zur Person

Günter Klug ist Psychiater und Präsident von pro mente Austria, dem Dachverband von 24 Organisationen, die sich um Menschen mit psychischen Problemen kümmern. **Erste Hilfe für die Seele:** www.erstehilfefuerdieseele.at **Telefonseelsorge:** Tel. 142 www.promenteaustria.at

gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen waren?

Ältere Menschen wurden positiv ausgegrenzt: Vor lauter Angst, dass man sie ansteckt, zwingt man Ältere ins Außen-seitertum. Höheres Alter hat ja sowieso mit Ausgrenzung zu tun, denn die Mobilität geht zurück, man verliert Freunde, man ist nicht mehr im Arbeitsleben – da braucht man schon ein gutes Selbstbewusstsein, um zu wissen, dass man ein wertvoller Teil der Gesellschaft ist.

Welche gesundheitlichen Folgen können Einsamkeit, finanzielle Sorgen oder das Gefühl des Ausgeschlossenenseins haben?

All diese Dinge führen zu chronischem Stress. Und chronischer Stress macht psychisch und körperlich krank: Dadurch sinkt die Immunabwehr, in der Folge steigen Infektionen, Krebsraten, Schlaganfälle an. Ältere sind körperlich sowieso anfälliger, der Stress der Coronakrise verstärkt das weiter. Je länger der Stress andauert, desto massiver die Folgen: Ängste und Depressionen, bis hin zur Suizidalität. Die körperlichen Auswirkungen werden erst etwas später offensichtlich – doch das geht bis dahin, dass Alzhei-

auch Menschen, die jetzt noch stabil sind, schleudern.

Was sind Anzeichen dafür, dass man psychisch ins Trudeln kommt?

Die häufigsten Anzeichen sind Ängste und in der Folge ein starker sozialer Rückzug. Viele argumentieren das noch mit Covid-19, das Verharren im Lockdown-Modus kann aber schon eine psychische Folge sein. Die Diskussion ums Homeoffice spielt hier auch hinein: Manche wollen Homeoffice behalten, weil sie sich nicht mehr hinausrauen. Andere sind froh, wenn sie in die Firma gehen können, denn das bietet Struktur und eine Trennung zwischen Arbeit und Privatleben. Homeoffice ist ja nicht nur gesund, man muss sehr gut darin sein, sich selbst Strukturen zu geben.

Wie geht es älteren Menschen, die als Risikogruppe de facto vom

mer aggressiver verläuft oder die Fruchtbarkeit gestört ist. Chronischer Stress betrifft alle Bereiche der Gesundheit.

Wie lange kann man den Krisenmodus, in dem wir uns befinden, aushalten?

Das hängt davon ab, wie in der Öffentlichkeit damit umgegangen wird. Am Anfang beruhigten sich die Menschen relativ rasch, denn es gab klare Regeln und Orientierung. Doch nun ist der Fehler passiert, dass man von diesen klaren Regeln wegging, in jedem Land gibt es andere Regeln. Im Supermarkt muss ich eine Maske tragen, in anderen Geschäften nicht. Das verunsichert zusätzlich. Auf eine stabil schlechte Situation kann man sich einstellen, doch permanent neue Regeln schaffen Einzelne und Unternehmen nicht. Klare Regeln machen es leichter, schwierige Situationen zu meistern.

Doch die Pandemie verändert sich und damit auch die notwendigen Maßnahmen.

Das stimmt, doch es wäre besser, zum Beispiel in allen Geschäften eine Maskenpflicht zu haben, auch wenn es vielleicht übertrieben ist. So muss ich mich ständig informieren: Was gilt jetzt wo? Momentan geht es zu schnell hin und her.

FORSCHUNG

Schlaf gegen Übergewicht

Forscher entschlüsseln REM-Schlaf.

Wer abnehmen will, sollte gut schlafen: Diese These wurde nun von Forschern aus Bern wissenschaftlich belegt. Sie konnten zeigen, dass die Aktivität bestimmter Nervenzellen während des REM-Schlafs unser Essverhalten reguliert. Wird etwa bei Mäusen diese Aktivität unterdrückt, ist ihr Appetit gestört. Für ein gesundes Verhältnis zum Essen ist also nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Schlafs essenziell. Der Rapid-eye-movement (REM)-Schlaf ist eine spezifische Schlafphase, während derer wir intensiv träumen und bestimmte Hirnregionen hochaktiv sind. Diese Hirnregionen steuern im Wachzustand den

Appetit und die Nahrungsaufnahme und spielen auch eine wichtige Rolle bei Motivation und Suchtverhalten.



Das Magazin

Mehr dazu, wie man sein Wunschgewicht erreicht und wie Schlaf und Intervallfasten die Gesundheit fördern, lesen Sie im Magazin „Natürlich gesund“, 9,90 Euro.

Erhältlich unter shop.kleinezeitung.at und Tel. 0800 5566 40526.