FACETTEN

Das Magazin des ZfP Südwürttemberg

Interview: Psychiatrie im Wandel S. 6

Klimasprechstunde: Die eigenen Ressourcen aktiv nutzen S. 14

Kinder und Jugendliche: Die seelischen Spuren der Pandemie S. 20





Foto Titelseite: Pexels

Inhalt

- o₃ Editorial
- Psychiatrie im Spiegel der Zeit



Titelthema Interview: Psychiatrie im Wandel

- o8 Blickpunkt: Nah am Menschen
- Bevor die Hitze zu Kopf steigt
- 12 Interview: Wenn die Heimat sich verändert



Klimasprechstunde: Die eigenen Ressourcen aktiv nutzen

- Blickpunkt: Haltung zeigen
- Interview: Heilung für Körper und Seele



Titelthema Kinder und Jugendliche: Die seelischen Spuren der Pandemie







Blickpunkt: Arbeit neu denken

- Pflege mit Klick
- Digitalisierung gemeinsam gestalten
- 28 Gesund via App
- Das ZfP als zweite Heimat
- Brücken bauen
- Begegnung von Mensch zu Mensch
- Kostproben: Bücher, Filme, Podcasts, Blogs, Musik
- Informationen
- Übrigens, Impressum

PSYCHIATRIE

Die Zeit steht nicht still. Angesichts des permanenten Wandels in Politik, Kultur und Technologie sehen wir uns mit gesellschaftlichen Umbrüchen konfrontiert, die nicht nur das tägliche Leben jedes Einzelnen prägen, sondern auch die Psychiatrie in ihrer Gesamtheit beeinflussen.

Dabei führen so manche Veränderungen durchaus zu positiven Resultaten. Beispielsweise die zunehmende Akzeptanz psychischer Erkrankungen und das damit verbundene neue Selbstbild der Betroffenen. Oder die voranschreitende Digitalisierung, die neue Therapieansätze und verbesserte Versorgungsmöglichkeiten eröffnet.

Hinzu kommt die steigende Diversität unserer Gesellschaft: Kulturelle Vielfalt, unterschiedliche Wertehaltungen und individuelle Bedürfnisse erfordern eine flexible und maßgeschneiderte Herangehensweise.

Doch auch Phänomene wie die allgegenwärtige Klimaangst oder die einschneidenden Auswirkungen der Coronapandemie hinterlassen ihre Spuren in der täglichen psychiatrischen Arbeit. Wie genau das ZfP Südwürttemberg ihnen und weiteren Veränderungen begegnet, haben wir in dieser Ausgabe der Facetten näher beleuchtet. Und dabei festgestellt: Auch oder gerade inmitten der Unsicherheit und Veränderung finden sich immer neue, spannende Perspektiven.

Auftakt



Psychiatrie im Spiegel der Zeit

Wie kaum eine andere medizinische Disziplin hat sich die Psychiatrie über die Zeit ihres Bestehens fortlaufend gewandelt. Denn Veränderungen in der Psychiatrie hängen nicht nur von wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern vor allem auch von gesellschaftlichen Entwicklungen ab. Denkmuster, Weltanschauungen und Leitideen haben erheblichen Einfluss auf den Umgang mit psychisch kranken Menschen – früher wie auch heute.

Von Verwahrung zur Behandlung

Bereits seit dem 17. Jahrhundert bestehen in Deutschland spezielle Einrichtungen für psychisch Kranke. Allerdings dienten diese "Zucht-" oder "Tollhäuser" lediglich der Verwahrung, psychisch Kranke galten als Irre oder Besessene und wurden gemeinsam mit Sträflingen oder Vagabunden untergebracht. Wer außerhalb der Grenzen der Vernunft, der Arbeit und des Anstandes stand, wurde aus der Gesellschaft verbannt. Erst im Zeitalter der Aufklärung, also zu Beginn des 19. Jahrhunderts, begannen Ärzte, sich systematischer um die Gesundung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu kümmern. Diese Behandlung fand jedoch ohne große Spezialisierung statt. Im Übergang zum 20. Jahrhundert traten neue Therapieansätze in Kraft, zudem sorgten kulturelle Angebote für Teilhabe an der Gesellschaft.

FACETTEN April 2024

Von zentral zu gemeindenah

Nach den Gräueltaten während des zweiten Weltkrieges waren die Verhältnisse in psychiatrischen Kliniken kaum besser, psychisch Kranke galten noch immer als Randgruppe. Das spiegelte sich auch in der unzureichenden Finanzierung wider, die mit fehlendem Personal und maroden Bauten einherging. Die 1975 gebildete Psychiatrie-Enquête markiert bis heute einen wichtigen Wendepunkt im Umgang mit psychisch kranken Menschen. Die Kommission dokumentierte die "menschenunwürdigen Unterbringungsbedingungen in den psychiatrischen Krankenhäusern" und machte Lösungsvorschläge zur Weiterentwicklung der Versorgungsmöglichkeiten und Behandlungsformen: Ein bedarfsgerechtes gemeindenahes Versorgungssystem, kleinere Kliniken und der Aufbau ambulanter Dienste. Zudem forderte sie, seelisch Kranke rechtlich, sozial und finanziell den körperlich Kranken gleichzustellen.

Von der Bevormundung

Die 2009 verabschiedete UN-Behindertenrechtskonvention sowie das Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz, das die Bedeutung der Selbstbestimmung betont, führten zu Beginn des 21. Jahrhunderts zu einer grundlegenden Veränderung in der Haltung gegenüber psychisch kranken Menschen und wandelten auch deren Selbstbild. Bis heute werden in Einrichtungen wie dem ZfP Südwürttemberg verstärkt Anstrengungen unternommen, die individuellen Bedürfnisse der Patient:innen, Bewohner:innen und Klient:innen zum Maßstab des Handelns zu machen. Es gilt, deren Fähigkeiten bestmöglich zu erhalten und zu fördern. Zentrale Anforderungen an ein zeitgemäßes psychiatrisches Versorgungssystem sind Teilhabe und Inklusion. Konzepte wie Empowerment oder Recovery zielen auf die Eigenverantwortlichkeit der Patient:innen, sie werden über ihre Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt, sollen aktiv bei der Therapie mitwirken und viele Entscheidungen selbstständig treffen.

Und heute?

Auch heute haben sozialer Wandel, politische Entwicklungen und Veränderungen des Zeitgeistes Auswirkungen auf die gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen im Umgang mit psychischen Störungen. Vier solcher prägenden Themenbereiche haben wir für diese Ausgabe der Facetten näher beleuchtet:

Klimawandel: Welche Maßnahmen muss das ZfP Südwürttemberg ergreifen, um therapeutisch sowie baulich den Auswirkungen des Klimawandels zu begegnen? ab Seite 10

Pandemie: Wie hat sich die Coronapandemie auf die Arbeit einer psychiatrischen Klinik ausgewirkt und welche Herausforderungen kommen möglicherweise in Zukunft auf uns zu? ab Seite 18

Digitalisierung: Welche Chancen und Risiken bringt eine zunehmende Digitalisierung für ein Unternehmen wie das ZfP Südwürttemberg mit sich? ab Seite 24

Migration: Wie gelingt es, Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen gut zu integrieren? ab Seite 30

Heike Amann-Störk hat bei der Suche nach dem passenden Hefttitel den Wandel gleich mehrfach durchleht und es

April 2024 FACETTEN 5

zur Patientenautonomie

brauchte einige Anläufe, bis die Entscheidung letztlich fiel.

Psychiatrie im Wandel?

Globale, kulturelle und soziale Veränderungen haben nicht nur Einfluss auf die psychische Gesundheit und den Umgang damit, sondern stellen auch ein Unternehmen wie das ZfP Südwürttemberg vor Herausforderungen. Ein Gespräch mit Dr. Paul Lahode über den Wandel der Psychiatrie und ihre Rolle in einer sich verändernden Welt.



Paul Lahode

Dr. Paul Lahode ist Geschäftsleitungsmitglied und seit 2022 Regionaldirektor der Versorgungsregion Donau-Riss des ZfP Südwürttemberg. Der Facharzt für Kinderund Jugendpsychiatrie leitet zudem den Zentralbereich Gemeindepsychiatrie und engagiert sich in der Kommunalpolitik und mehreren gemeinnützigen Vereinen für seine Heimatstadt Biberach.

FACETTEN: Die Arbeitswelt, Geschlechterrollen, Sprache, Technologie – wir befinden uns in einem ständigen Wandel. Ist das ZfP als psychiatrische Einrichtung denn besonders stark von gesellschaftlichen Entwicklungen abhängig?

DR. PAUL LAHODE: Ja, denn wir sind sowohl was unsere Patient:innen und Klient:innen, als auch was unsere Mitarbeitenden angeht, vom Wandel betroffen. Unsere Gesellschaft ist schnelllebiger und unverbindlicher geworden. Man steht stärker unter Beobachtung, auch durch die sozialen Medien, die es vor 20 Jahren noch nicht gab. Zudem ist unser gesellschaftlicher Zusammenhalt zurückgegangen, welcher jedoch eine wichtige Grundlage für Toleranz, Teilhabe und Inklusion ist. Diese Entwicklungen haben auch Einfluss auf die seelische Gesundheit von Menschen, denn das soziale Miteinander und Umfeld spielen beim Auftreten und dem Verlauf psychischer Erkrankungen eine erhebliche Rolle.

FACETTEN: Und was ändert sich im Hinblick auf die Mitarbeitenden?

LAHODE: Auch wir müssen uns mit dem Thema Fachkräftemangel
befassen und sind heute viel stärker als früher gefragt, uns als attraktiven Arbeitgeber zu positionieren. Wir haben beispielsweise zahlreiche
Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf geschaffen und
betreiben ein umfangreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.
Zudem möchten wir mit Informationen zu Kampagnen wie "Equal Care"
ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig eine gerechte Aufteilung
der Familienarbeit ist. Nur so können Frauen und Männer gleichermaßen
am Berufsleben teilnehmen. Und wir vertreten eine offene und tolerante
Haltung, was den Umgang miteinander angeht.

FACETTEN: Hat sich denn auch die Psychiatrie selbst über die Jahre hinweg verändert?

LAHODE: Ein wichtiger Wendepunkt war die Psychiatrie-Enquête Mitte der 1970er. Auch damals hat sich die Gesellschaft gewandelt, sie wurde offener und menschlicher. Damit verbunden war ein Umdenken in der Psychiatrie, statt Menschen zu "verwahren" ging es vielmehr darum, sie zu begleiten und in die Gesellschaft zu integrieren. Dieser Wandel wirkt sich bis heute auf die Versorgung aus, die nun auf einem sehr hohen medizinisch-therapeutisch-psychiatrischen Niveau ist und eine Begegnung auf Augenhöhe mit den Betroffenen ermöglicht. Dennoch bleiben Aufklärung über psychische Erkrankungen und der Abbau von Vorurteilen bis heute eine wichtige Aufgabe für uns. Ich nehme mit Schrecken die zunehmend extremistischen Tendenzen hier in Deutschland, aber auch in unseren Nachbarländern, zur Kenntnis. Je stärker das in den Vordergrund gerät, desto stärker sind wir gefragt, dem entgegenzusteuern. Beispielsweise, indem wir eine aktive Gedenkkultur leben und an die Gräueltaten im Nationalsozialismus erinnern. Hier haben wir als Psychiatrie eine gesellschaftliche Verantwortung.

FACETTEN: Die Gesellschaft befindet sich seit 2020 im Krisenmodus, der Begriff wurde jüngst zum Wort des Jahres gewählt. Führen denn Krisen wie die Pandemie oder der Ukrainekrieg zu einer steigenden Inanspruchnahme unserer Angebote?

LAHODE: Für Menschen in akuten psychiatrischen Krisen sind in unserem Unternehmen die Institutsambulanzen die erste Anlaufstelle. Dorthin kommen auch geflüchtete, traumatisierte Menschen, iedoch

Das soziale Miteinander und Umfeld spielen beim Auftreten und dem Verlauf psychischer Erkrankungen eine erhebliche Rolle."

"

Dr. Paul Lahode

sind es nicht überproportional viele. Aus meiner Sicht hängt das auch damit zusammen, dass es mittlerweile ein sehr gut funktionierendes Hilfesystem für geflüchtete Menschen gibt, das schon sehr viel auffängt. An einigen Standorten bieten wir auch Trauma-Sprechstunden an und werden bei Bedarf von Dolmetschern unterstützt. Die Fallzahlen in unseren Institutsambulanzen sind in den letzten Jahren geringfügig steigend, an manchen Standorten ist es gelungen, das Angebot bedarfsgerecht auszuweiten. Maßgeblich hängt dies natürlich auch davon ab, ob es uns gelingt, genügend Fachärzt:innen und Psycholog:innen für die Arbeit in unseren Institutsambulanzen zu gewinnen. Wie viele andere Branchen sind auch wir vom Fachkräftemangel unmittelbar betroffen.

FACETTEN: Wir haben zu Beginn über den Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und psychischer Gesundheit gesprochen. Welche Auswirkungen hatte die Coronapandemie?

LAHODE: Die Pandemie war und ist eine große gesellschaftliche Herausforderung, die noch immer nachwirkt. Die Arbeit im Homeoffice oder das Wegfallen sozialer Kontakte in der Freizeit haben bei nicht wenigen Menschen zu einer Vereinsamung geführt. In Bezug auf psychische Erkrankungen stellen wir fest, dass beispielsweise Depressionen und Angststörungen zugenommen haben. Mich als Kinder- und Jugendpsychiater beschäftigen auch insbesondere die Langzeitfolgen, die Maßnahmen wie Homeschooling mit sich gebracht haben. Hier sehen wir im Nachhinein, dass dies nur eingeschränkt funktioniert hat und die familiären Systeme an ihre Grenzen gekommen sind. Das wird sich sicherlich auch noch weiterhin auf den psychischen Gesundheitszustand der Menschen auswirken.

FACETTEN: Mit welchen Veränderungen und Entwicklungen hat es das Unternehmen aktuell zu tun?

LAHODE: Eine große Herausforderung neben dem Fachkräftemangel ist die Kinderbetreuung. Es gibt zu wenig Plätze, weil Erzieher:innen fehlen. Das kann dazu führen, dass unsere Mitarbeitenden ihre Arbeitszeit reduzieren müssen, obwohl sie eigentlich mehr arbeiten könnten und möchten. Auch der Mangel an Wohnraum beschäftigt uns, das betrifft Mitarbeitende und Klient:innen gleichermaßen. Aus meiner Sicht ist dies

eine der großen sozialen Fragen der Zukunft. Weiter wird gerade in der Vergütung unserer Psychiatrischen Institutsambulanzen das sogenannte "Bayerische Modell" eingeführt. Es wird keine Vergütungspauschalen mehr geben. So können wir zukünftig unsere Patient:innen noch besser, individueller und bedarfsgerechter versorgen. Diese Einführung ist auch maßgeblich dem Engagement des ZfP Südwürttemberg zu verdanken. Dies zeigt, dass wir die Verbesserung und Veränderung der psychiatrischen Versorgung umfassend mitgestalten.

FACETTEN: Stichwort Zukunft: Was kommt sonst noch auf uns zu?

LAHODE: Die angesprochenen Themen werden sich weiter verschärfen.

Darüber hinaus müssen wir einen Weg finden, wie wir mit der Mittelverknappung im Gesundheitswesen umgehen. Dennoch sollten wir optimistisch in die Zukunft blicken. Wir haben den Auftrag, die psychiatrische Versorgung weiter mitzugestalten. Wir setzen uns für eine weitere Ambulantisierung und die Verbesserung der sektorenübergreifenden Versorgung ein. Dies trägt auch dazu bei, dass wir stationäre Behandlungen reduzieren beziehungsweise verkürzen und dennoch eine qualitativ hochwertige und engmaschige Versorgung der Betroffenen sicherstellen.

FACETTEN: Gibt es ein Erfolgsrezept für den gelingenden Umgang mit Veränderungen?

LAHODE: Wir müssen Veränderungen erklären, gegenseitige Wertschätzung leben und eine offene Kommunikation pflegen. Dazu gehört auch eine gute Fehlerkultur und andere Meinungen zuzulassen. Für mich liegt der Schlüssel zum Erfolg darin, Sinnhaftigkeit in seiner Arbeit zu sehen. Wir stehen in der Verantwortung, eine bestmögliche Versorgung aller psychisch erkrankter Menschen, die sich uns anvertrauen, sicherzustellen. Das ist unser Kerngeschäft und unsere wichtigste Aufgabe. Jeden Tag aufs Neue.

Aufgezeichnet von Heike Amann-Störk Foto: Elke Cambré

6 FACETTEN April 2024 FACETTEN 7



Bevor die Hitze zu Kopf steigt

Hitze belastet den Körper, aber auch die Psyche. Einer hausinternen Studie zufolge begünstigt sie aggressives Verhalten bei Patient:innen. Das ZfP Südwürttemberg reagiert darauf mit baulichen und technischen Maßnahmen wie etwa dem Temperaturmonitoring.

"Wir haben einen Gebäudebestand in ordentlichem Zustand. Unter den mehr als 100 Gebäuden sind sehr moderne, aber durchaus auch ältere", erklärt Martin Buchecker, Leiter der Abteilung Technik im ZfP Südwürttemberg. "Trotz Hitzetagen und -wochen mit Temperaturen von über 30 Grad Celcius an mehr als fünf Tagen in Folge kann der Stationsbetrieb in der Regel gut aufrechterhalten werden – sofern wir uns alle entsprechend auf die Hitze einstellen."

Dennoch herrscht auf psychiatrischen Stationen an Hitzetagen ein erhöhtes Risiko für aggressives Verhalten vonseiten der



Zu Beginn des Temperaturmonitorings wurden die erfassten Werte in einer Excel-Tabelle festgehalten. Inzwischen erfahren die Stationen automatisch per E-Mail, wenn die Temperaturen zu hoch sind.

Patient:innen. Zu diesem Ergebnis kommt eine gemeinsame Studie von PD Dr. Hans Knoblauch, Beauftragter für Klimawandel und Psychiatrie im ZfP Südwürttemberg, und dem Leiter des Zentralbereichs Forschung und Lehre, Prof. Dr. Tilman Steinert.

"Diese Studie war der Anlass, nach technischen Möglichkeiten zu suchen, welche die Temperaturen in unseren Räumlichkeiten verlässlich und effizient ermitteln", erläutert Buchecker. "Indem sie auch für Nicht-Techniker:innen leicht nachvollziehbar dargestellt werden, sollen kritische Werte direkt erkannt und entsprechende Maßnahmen abgeleitet werden können." Erfasst werden die Temperaturen ausschließlich in den Isolationszimmern an allen Standorten des ZfP Südwürttemberg.

Temperaturmessung über Funk

"Das Temperaturmonitoring funktioniert über Funk", so Buchecker weiter. "Die Lösung, für die wir uns entschieden haben, nennt sich "LoRaWAN" – das steht für low radiation wide area network und ist vergleichbar mit einem WLAN, nur auf einer anderen Frequenz." Mittels dieses fein nutzbaren Funks ist es möglich, über in die Gebäudetechnik integrierte Sensoren die Temperatur in den

Isolationszimmern zu messen. "Das Netz hat einen Radius von etwa drei Kilometern rund um die ZfP-Hauptstandorte Weissenau, Bad Schussenried und Zwiefalten", ergänzt er. Teilweise seien auch schon Außenstandorte abgedeckt.

Diese technische Lösung wurde im Sachgebiet Automatisierungstechnik erarbeitet und in Zusammenarbeit mit den örtlichen technischen Werkstätten installiert.
Buchecker freut sich darüber aus zweierlei Gründen: "Zum einen konnten wir all das mit bestehender Technik und bestehenden Mitteln realisieren. Zum anderen sind wir sehr flexibel und unabhängig – etwa wenn Sensoren ausfallen oder Räume dazukommen, deren Temperatur ebenfalls überwacht werden soll." So haben die Expert:innen alles selbst in der Hand und können eigenständig agieren.

Warnmeldung bei Temperaturüberschreitungen

Der kritische Wert, der als Temperaturobergrenze in den Isolationszimmern definiert wurde, liegt bei 25 Grad Celcius für mehr als eine halbe Stunde. Bei Überschreitung folgt eine Warnmeldung: "Über einen E-Mailverteiler, der einen ausgewählten Mitarbeitendenkreis bis zur Stationsleitungsebene umfasst, wird eine Meldung verschickt, sobald die Temperaturobergrenze überschritten wird", führt Buchecker aus. Mit der Warnung wird auch eine Grafik mit den aktuellen Temperaturwerten verschickt, die alle Empfänger:innen über den Browser einsehen können



Eine einheitliche Soll-Temperatur für das ZfP Südwürttemberg festzulegen, gestaltet sich schwierig, da optimale Temperaturen mit vielen Faktoren wie zum Beispiel der Luftfeuchtigkeit zusammenhängen. In der Psychiatrie im Besonderen von Belang: Der (Erregungs-) Zustand der Patient:innen.

Mit dieser Information können die Fachkräfte auf den Stationen dann geeignete Gegenmaßnahmen ergreifen. Beispielsweise können sie veranlassen, dass Fenster verschattet werden, dass ausreichend Getränke zur Verfügung stehen oder auch, dass gefährdeten Personen besondere Aufmerksamkeit zukommt. Diese Maßnahmen wurden von einer interdisziplinären Gruppe mit Mitarbeitenden aus dem Klinikbereich, der Hygiene, der Apotheke, der Arbeitssicherheit und dem Maßregelvollzug erarbeitet.

"Für die gesamte Belegschaft gibt es sogenannte Handlungshinweise bei Hitze", merkt der Leiter der Technik an. "Die für alle in unserem Intranet verfügbare Datei ist ein Maßnahmenkatalog, der ganz konkrete Handlungsschritte beinhaltet, aber auch hilfreiche Tipps und Links bietet." Buchecker schließt ab: "Wir wirken organisatorisch, baulich und technisch wirklich gut zusammen."

Text und Foto: Sarah-Lisa Nassal

Nachgefragt

Bauliche Anpassungen an den Klimawandel



Nicolas Riek leitet die Abteilung Bau und Entwicklung des ZfP Südwürttemberg und weiß, was bei Bestandsgebäuden und Neubauten hinsichtlich der Auswirkungen des Klimawandels zu berücksichtigen ist.

FACETTEN: Welche Konsequenzen haben extreme Wetterlagen wie Hitze oder Starkregen für die Anforderungen an (Neu-)Bauten?

NICOLAS RIEK: Klimagerechtem Bauen kommt eine immer größere Bedeutung zu. Das heißt, dass jede bauliche Maßnahme stets an die vorherrschenden regionalen Klimabedingungen angepasst sein sollte. Instrumente der Bauphysik, wie der winterliche und sommerliche Wärmeschutz, sowie Feuchte- und Regenschutz sollten sinnvoll aufeinander abgestimmt werden. Es ist wichtig, die Folgen des Klimawandels nicht als Erschwernis zu betrachten, sondern dessen Potenziale rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu nutzen. Ein gutes Beispiel ist die Solarenergie-Gewinnung im Hinblick auf die erhöhte Anzahl von Sonnenstunden im Jahr.

FACETTEN: Was ist baulich möglich, um die Temperatur in Gebäuden möglichst konstant zu halten?

RIEK: Ein gutes Temperaturmanagement beginnt mit der Wahl des Standorts und der Ausrichtung eines Gebäudes. Die nutzungsspezifische Anordnung der Innenräume sollte eng mit der Ausführung und der Verortung verglaster Fassadenflächen und deren Verschattung abgestimmt werden. Es empfiehlt sich eine effektive Steuerung des Sonnenschutzes und der Lüftungseinrichtung. Neben den baulichen und technischen Komponenten kann auch das Nutzerverhalten erheblich zu einem behaglichen Temperaturempfinden beitragen.

FACETTEN: Unsere Liegenschaften haben zum Teil großflächige Glasfassaden wie hitzetauglich sind die Gehäude des 7fP Südwürttemberg?

RIEK: Grundsätzlich haben wir im ZfP Südwürttemberg hinsichtlich dieser Thematik einen vergleichsweise guten Gebäudebestand. Es ist dennoch nicht von der Hand zu weisen, dass sich klimatische Veränderungen und die damit einhergehenden Extremwetterereignisse auch bei uns bemerkbar machen. Ein Verzicht auf architektonische Gestaltungselemente, die für eine hohe Aufenthaltsqualität in den Innenräumen sorgen, erachte ich jedoch nicht als zielführend. Vielmehr sollte im Sinne des klimagerechten Bauens zukünftig verstärkt auf eine räumlich sinnvolle und nutzerfreundliche Integration dieser Elemente in das Gesamtkonzept geachtet werden.

Aufgezeichnet von Sarah-Lisa Nassal Foto: Stefan Angele

FACETTEN April 2024 FACETTEN 11

Wenn die Heimat sich verändert

Im Interview spricht PD Dr. Hans Knoblauch über den Bezug des Menschen zu seiner Umwelt und seinen Umgang mit abstrakten Veränderungen wie dem Klimawandel.



PD DR. HANS KNOBLAUCH: Der Umstand, dass wir die Zusammenhänge zwischen der Umwelt und der Gesundheit allgemein und insbesondere der psychischen Gesundheit in den Blick nehmen, ist ja eine völlig neue Betrachtungsweise. Die "planetare Gesundheit" war in der Medizin lange Zeit überhaupt nicht im Fokus. Stattdessen haben wir uns mit gesellschaftlichen oder biologischen Einflüssen auf die Psyche befasst. Deshalb werden die Zusammenhänge erst jetzt allmählich deutlich und es gibt noch viel zu erforschen. Dass es sie gibt, ist mittlerweile unzweifelhaft. Und es ist ein sehr spannender Ansatz, den Blick zu weiten auf diese Einflussfaktoren, die unser Leben eigentlich bestimmen. Saubere Luft, frisches Wasser, erträgliche Temperaturen bilden ja die Basis unserer Gesundheit. Wir sind darauf angewiesen.

FACETTEN: Inwiefern ist die menschliche Psyche darauf ausgelegt, mit Veränderungen umzugehen – zumal mit solch abstrakten wie dem Klimawandel?

KNOBLAUCH: Die Abstraktheit der Veränderungen scheint tatsächlich der Kern des Problems zu sein, wenn es um die Wahrnehmung der Klimakrise geht. Die menschliche Psyche ist, evolutionär betrachtet, darauf ausgerichtet, auf unmittelbar erlebte Gefahren zu reagieren – in etwa so: Vor mir ist ein Säbelzahntiger, vor dem muss ich flüchten. Die Schwierigkeit bei ökologischen Krisen liegt darin, dass es schleichende Prozesse sind, die man – wenn man nicht gerade Opfer einer Naturkatastrophe wird – zwar mitbekommt, die einen aber nicht unmittelbar betreffen. Man erlebt diese Bedrohung nicht zwingend am eigenen Leib. Deshalb neigen wir dazu, das Problem erstmal als nicht so gefährlich wahrzunehmen, sodass wir nicht bereit sind, etwas zu verändern.



PD Dr. Hans Knoblauch

PD Dr. Hans Knoblauch ist Ärztlicher Leiter der Abteilung Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie am ZfP-Standort Wangen sowie unternehmensinterner Beauftragter für das Thema Klimawandel und Psychiatrie. Gemeinsam mit der Psychologin Monika Stöhr bietet der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie eine Klimasprechstunde an.

FACETTEN: Welche negativen Auswirkungen der Klimakrise sehen Sie denn bei manchen Menschen?

KNOBLAUCH: Wir unterscheiden, als grundsätzliche Kategorien, zwischen direkten Effekten der Klimakrise, zum Beispiel Hitze oder Extremwetterereignisse, und indirekten Effekten, insbesondere in anderen Teilen der Welt, wie etwa der Verschlechterung wirtschaftlicher Bedingungen oder dem Zugang zu Nahrung und Trinkwasser, welche zum Teil zur Migration beitragen. Unsere Klimasprechstunde besuchen in der Regel Menschen, die Ängste oder depressive Zustände im Zusammenhang mit dem Klimawandel entwickeln.

FACETTEN: ... Ängste in Bezug auf?

KNOBLAUCH: ... auf diese schleichenden Prozesse wie zum Beispiel der Veränderung der Heimat. Das Gefühl zu haben, in einer Welt zu leben, die ich kenne und die mir eine gewisse Sicherheit und eine gesunde Natur bietet, schwindet, wenn sich diese schleichend verändert. Wenn diese Konstante ins Wanken gerät, verliert man ein Stück des heimeligen, vertrauten Gefühls. Und das führt zu Verunsicherung. Man kennt das vielleicht auch aus eigener Erfahrung; hier im Allgäu zum Beispiel fällt viel weniger Schnee als früher. Der australische Naturphilosoph Glenn Albrecht prägte dafür den Begriff der Solastalgie. Er steht für eben jenes belastende Gefühl der Trauer und des Schmerzes, wenn man die Veränderung oder Zerstörung des eigenen Lebensraums, der Natur wie man sie kennt, miterleben muss. Gerade erst hatten wir in der Klimasprechstunde eine ratsuchende Dame, die genau das geschildert hat.

95

Die Abstraktheit der Veränderungen scheint tatsächlich der Kern des Problems zu sein.

25

PD Dr. Hans Knoblauch

FACETTEN: Inwiefern spielen Begleiterkrankungen eine Rolle, wenn jemand Klimaangst oder ähnliches entwickelt?

KNOBLAUCH: Es ist in vielen Punkten noch unverstanden, wie vorbestehende Erkrankungen oder Persönlichkeitszüge mit diesen Umwelteinflüssen interagieren. Das muss man sich im Einzelfall genau anschauen. Das eine hängt keineswegs zwangsläufig mit dem anderen zusammen – so zumindest sind unsere Erfahrungen. Aber der Klimawandel nimmt immer häufiger Raum ein, etwa in wahnhaften Symptomen. Früher waren das andere Themen, zum Beispiel in Bezug auf den KGB oder die CIA.

FACETTEN: Ist es ein Grundbedürfnis des Menschen, dass sich Veränderung im Rahmen hält?

KNOBLAUCH: Veränderungen sind vermutlich eines der schwierigsten Dinge, mit denen ein Mensch im Leben zurechtkommen muss. Deren Maß spielt dabei sicherlich eine große Rolle. Im klinischen Alltag sehen wir tagtäglich, wie schwierig es ist, sein Verhalten zu verändern und sich bestimmten – neuen oder notwendigen – Begebenheiten anzupassen.

FACETTEN: ... und so ist es auch mit dem Klimawandel?

KNOBLAUCH: Einem Großteil der Menschen ist der Klimawandel bewusst, denke ich. Und sie wollen auch, dass man was dagegen tut. Aber sobald es mit persönlichen Veränderungen verbunden ist, wenn man also auf etwas verzichten muss oder einem etwas weggenommen werden soll, dann wird es schon schwieriger. Das berührt ein Stück weit ja auch das Thema der Klimagerechtigkeit: In wohlhabenderen Ländern müssten wir in der Tat auf manches verzichten. In ärmeren Ländern wird es ganz anders wahrgenommen, da geht es um viel existenziellere Fragen – etwa um unerträgliche Hitze, Dürren und steigende Meeresspiegel.

FACETTEN: Welche Rolle spielt bei dieser Abwehrhaltung ein Gefühl der Handlungsunfähigkeit?

KNOBLAUCH: Am Anfang meines Engagements hinsichtlich Klimawandel im ZfP Südwürttemberg stand ebenfalls das Gefühl, dass ich ja ohnehin nichts verändern kann. Und das führt zu einer Art Lähmung – ein

wenig ähnlich zu dem, was man von Depressionen kennt. Gegen diese Wahrnehmung geholfen hat mir persönlich, tatsächlich aktiv zu werden und zu schauen, was ich in meinem überschaubaren Bereich tun kann. Der Trick ist, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit herauszukommen.

FACETTEN: Wie verhält es sich bei Menschen, die aufgrund des Klimawandels zu uns geflüchtet sind?

KNOBLAUCH: Spürbar ist das bei uns im klinischen Bereich noch nicht, aber das liegt wahrscheinlich daran, dass diese Menschen sich zunächst um Existenzielleres kümmern müssen. Ich denke jedoch, das wird in Zukunft ein großes Thema werden. Die Frage ist, wie es sich verhält, wenn Menschen immer häufiger durch zumindest teilweise menschengemachte Extremwetterereignisse traumatisiert werden.

Aufgezeichnet von Stefan Angele Foto: Stefan Angele

Stefan Angele wünscht sich, dass Fake-News stärker bekämpft werden und Medienkompetenz endlich Schulfach wird. $\,\mathscr{D}\,$

YouTube



Facetten bewegt, Klima-Couch Gespräch mit Wetterexperte Roland Roth



Interessengemeinschaft Klimaschutz

Ganz im Sinne der Vernetzung bietet PD Dr. Hans Knoblauch gemeinsam mit Monika Stöhr speziell für ZfP-Beschäftigte regelmäßige Online-Treffen an. Im Rahmen der Interessengemeinschaft (IG) Klimaschutz kann man sich mit anderen Interessierten austauschen und Ideen einbringen, wo und wie im Unternehmen noch mehr Nachhaltigkeit implementiert werden könnte.

April 2024 FACETTEN April 2024

Klimasprechstunde

Die Klimasprechstunde steht im Sinne einer Beratung allen offen, die sich Sorgen über den Klimawandel und dessen Folgen machen, egal ob sie eine psychiatrische Erkrankung haben oder nicht. ZfP-Beschäftigte sind genauso willkommen wie externe Personen. Termine sind kostenfrei und können sowohl online als auch vor Ort ganz individuell vereinbart werden. Interessierte Betroffene melden sich telefonisch unter 07522 9728-000 oder wenden sich per E-Mail an vw-wangen-sekretariat@zfp-zentrum.de beim Sekretariat der Allgemeinpsychiatrie Wangen.

Die eigenen Ressourcen aktiv nutzen

Der Klimawandel treibt viele Menschen um, für manche werden diesbezügliche Sorgen zur emotionalen Belastung. In der Klimasprechstunde am ZfP-Standort Wangen bekommen sie Rat.

Seit Wochen schon schläft Simon Walpert* schlecht. In manchen Nächten kommt er überhaupt nicht zur Ruhe. Der Klimawandel treibt ihn um. Bewusstes Einkaufen, Müllvermeidung, Photovoltaikanlage: Der ZfP-Mitarbeitende ist bemüht, den ökologischen Fußabdruck seiner fünfköpfigen Familie klein zu halten. Doch er stößt an Grenzen – finanziell wie organisatorisch. "Eine neue Heizung oder eine Fassadendämmung zur Energieeinsparung können wir uns derzeit nicht leisten, auf den Zweitwagen wollen und können wir hier im ländlichen Raum nicht verzichten", berichtet er der Psychologin Monika Stöhr.

Im Rahmen der Klimasprechstunde sprechen sie darüber, dass der Alltag in unserer Wohlstandsgesellschaft und die so wichtige Nachhaltigkeit oft kaum miteinander vereinbar erscheinen – obwohl allen bewusst ist, dass die Welt sich nicht zum Guten verändern wird. sollte der Erderwärmung nicht entschieden entgegengewirkt werden. Walpert macht diese Situation merklich zu schaffen: "Auch wenn es mich selbst vielleicht gar nicht mehr direkt betreffen wird – wie wird sich der Klimawandel auf das Leben meiner drei Kinder auswirken?"

In der Psychologie spricht man bei einer solchen Problemlage von kognitiver Dissonanz: "Das bedeutet, dass es zwei sich widersprechende Anliegen gibt, welche beide wichtig sind", erklärt Stöhr, die gemeinsam mit PD Dr. Hans Knoblauch die Klimasprechstunde anbietet. "Lässt sich dieses Dilemma nicht auflösen, kann das emotional sehr belastend sein", erklärt die Psychologin.

Gefangen in der Hilflosigkeit

Walperts Schlaflosigkeit könne daran liegen, dass er in eine durch die kognitive Dissonanz entstandene Problemtrance geraten sei. Stöhr: "Bei einer Problemtrance befindet man sich in einem Zustand, in dem man sich zu lange an Problemen abarbeitet, ohne zu einer Lösung zu gelangen. Das führt oft zu einem Gefühl der Hilflosigkeit.

Es fällt einem schwer, da wieder herauszukommen und sich mit anderen - positiven - Dingen zu beschäftigen. Man resigniert innerlich. "

"Sogenannte Klimaemotionen wie Trauer, Angst und Wut haben zunächst einmal keinen pathologischen Wert und stellen somit keine psychische Störung dar", erläutert Stöhr. Vielmehr handle es sich um eine "normale" Reaktion. "Es ist angemessen und richtig, sich Sorgen zu machen, weil es momentan nicht danach aussieht, dass wir die Erderwärmung eingedämmt bekommen. Die gute Nachricht lautet: Es ist total gesund und hilfreich, Gefühle zu fühlen; sie da sein zu lassen. Sie sind nichts, was man wegmachen muss." Gefühle, und eben auch belastende Klimaemotionen, könnten einem stattdessen Energie und eine Richtung geben, sinnvoll aktiv zu werden.

"Es geht um die Entwicklung einer ausgewogenen Haltung, Deshalb geht es erst einmal darum, zu schauen, wie die kognitive Dissonanz aufzulösen ist." Das Risiko dabei: "Meistens tut man das auf eine Weise, die kurzfristig hilft; das ist aber in der Regel nicht das, was dem Klima dient." Unser Gehirn versuche nun einmal, Komplexität zu reduzieren – und das sei nicht sehr hilfreich bei einem so komplexen und abstrakten Problem wie dem Klimawandel.

Gesunder Umgang mit Emotionen

Nachdem Stöhr sich ein Bild von Walperts Anliegen gemacht und mit ihm im Sinne von Psychoedukation über seine negativen Gefühle gesprochen hat, geht die Psychologin darauf ein, was dem Familien vater konkret helfen könnte: "Sie sind nicht allein damit und es ist gut und wichtig, sich Unterstützung zu suchen und sich mit jemandem auszutauschen." Ein gesunder Umgang mit den eigenen Emotionen falle in der heutigen Zeit vielen Menschen schwer. Dabei sei es medizinisch-psychiatrisch und auch psychotherapeutisch gesehen enorm wichtig, sich mit den psychischen Folgen der Klimakrise auseinanderzusetzen. "Also sich nicht nur materiell vorzubereiten,

sondern sich auch Zeit für sich zu nehmen und zu fragen: Wie geht es mir damit? Wie fühle ich mich dabei?"

Vor dem Hintergrund, dass Walpert, wie er selbst berichtet, sich viel in den Sozialen Medien aufhält, empfiehlt Stöhr: "Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten davon, entziehen sie sich der Informationsflut. Legen Sie das Smartphone weg und gehen Sie im Wald spazieren." Ein gesundes Informationsmanagement sei wichtig, denn die Problemtrance werde befördert, wenn man sich nur mit negativen Nachrichten beschäftigt. "Stichwort Doomscrolling – das ist zu einseitig, Zuversicht und Energie gehen dabei abhanden." Gerade Social Media biete den idealen Nährboden für Strategien, um sich abzulenken. "Gefühle wie Trauer und Wut können nun mal sehr unangenehm sein."

In Wangen sei der psychiatrische Ansatz systemisch geprägt: "Wir nehmen immer das große Ganze in den Blick. Es geht um die Beziehungen und Zusammenhänge, in denen jemand lebt. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert", so Stöhr weiter. Jeder Mensch habe individuelle Ressourcen, welche er konstruktiv einbringen könne. "Man darf keineswegs unterschätzen, was auch kleine Aktivitäten oder Strategien bedeuten. Auch wenn es sich vielleicht um Symbolhandlungen handelt, die dem Weltklima per se nicht helfen, so sind sie wichtig, um sich mit der Idee der planetaren Gesundheit zu verbinden."

Aktivierung und Verhaltensübungen

Nichts zu tun, bringe weder einem selbst noch dem Klima etwas: "Der kanadische Umweltpsychologe Gifford spricht von den 'Drachen der Untätigkeit' – das sind bestimmte Denkverzerrungen, um kognitive Dissonanz auszugleichen. Dazu gehört auch, die Verantwortung anderen zuzuschieben." Dies führe dann zu Passivität und Resignation. Stöhr: "Auch das bringt uns nicht weiter." Wichtig sei aber auch, sich davon zu lösen, dass man die Klimakrise im Alleingang lösen

müsse. "Es handelt sich um eine kollektive Verantwortung, zu der ich meiner Verfassung entsprechend einen kleinen Beitrag leisten kann."

Stattdessen sei es wichtig, nicht für sich allein zu bleiben, sich zu vernetzen. Vielleicht könne man gemeinschaftlich etwas auf die Beine stellen, zum Beispiel kommunalpolitisch. Es gehe um die Frage: "Wie kann ich meine Ressourcen einsetzen, um den bestmöglichen Hebel zu bedienen." Dabei müsse man auch gut auf sich selbst achten, um sich nicht zu überfordern. Stöhr ist sich sicher: "Gegen belastende Klimaemotionen hilft am besten, selbst aktiv zu werden, hilft also: Klimaschutz." Dennoch sei es auch hilfreich, sich nicht ausschließlich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Und wie gelingt das? "Versuchen Sie, sich immer wieder auch gezielt mit anderen Dingen zu beschäftigen, tanken Sie Energie auf bei Hobbys und in Gesellschaft von Menschen, mit denen sie Zeit auch außerhalb von Klimaschutzaktivitäten verbringen. Nehmen Sie sich Wohlfühlzeit in der Natur, also verbunden mit positivem Erleben, und nicht reduziert auf den Aspekt der Bedrohung durch den Klimawandel." Darüber hinaus gibt sie Walpert Literaturtipps und Verhaltensübungen mit auf den Weg: "Besorgen Sie sich ein Notizbuch, das Sie fortschreiben können, und notieren Sie darin vor dem Schlafengehen beispielsweise, für was Sie dankbar sind oder auf was Sie sich morgen freuen. Das Aufschreiben von Gedanken kann das Denken verlangsamen und zu mehr Achtsamkeit führen."

Text & Foto: Stefan Angele

Stichwort "Doomscrolling"

Noch eine Schreckensnachricht, noch eine Schlagzeile: Angesichts zahlloser Nachrichten über Krieg, Krisen und Katastrophen legen viele Menschen ihr Smartphone kaum mehr aus der Hand. Dieses Verhalten wird als "Doomscrolling" bezeichnet - eine Wortschöpfung aus "doom", Englisch für Untergang oder Verderben, und "scrollen", dem Weiterschieben des Bildschirms.

FACETTEN April 2024





Heilung für Körper und Seele

Rund fünf bis zehn Prozent aller Erkrankten leiden auch Wochen und Monate nach einer Coronainfektion an diversen körperlichen wie psychischen Beschwerden. Im Interview gibt Prof. Dr. Juan Valdés-Stauber, Psychiater und Corona-Experte, Einblicke in das Krankheitsbild Post-COVID.



PROF. DR. VALDÉS-STAUBER: Wenn wir von den Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit sprechen, dann reden wir genau genommen von den Auswirkungen verschiedener Dinge, die sich nicht klar trennen lassen: der eigentlichen Infektion, der Angst vor einer Erkrankung und den Auswirkungen der sozialen Einschränkungen. Erstaunlicherweise haben die Belastungen durch diese Umstände in unterschiedlichen Regionen ganz verschiedene Auswirkungen gehabt. In den USA beispielsweise hat die Suizidalität stark zugenommen, was hier in Deutschland nicht der Fall war. Generell kann man jedoch sagen, dass sich weltweit einige Störungen besonders deutlich abgezeichnet haben, das sind Angststörungen, depressive Störungen und posttraumatische Belastungsstörungen. Dabei handelt es sich jedoch nicht immer um voll entwickelte Krankheitsbilder, in vielen Fällen sind es teilweise symptomatische Erscheinungen.

FACETTEN: Wie hat sich die Coronapandemie auf Patient:innen mit diagnostizierten psychiatrischen Grunderkrankungen ausgewirkt?

VALDÉS-STAUBER: Der Mensch ist ein Beziehungswesen und das Gebot der Stunde war der soziale Abstand – das hat gesamtgesellschaftlich große Probleme mit sich gebracht. Quer durch alle Bevölkerungsschichten war ein erhöhter Alkoholkonsum bemerkbar, Schlafstörungen haben zugenommen und auch eine durchschnittliche Gewichtszunahme war zu beobachten. Es hat sich gezeigt, dass psychisch Vorerkrankte durch Lockdown und Pandemie besonders stark gefährdet sind. Dabei muss man jedoch unterscheiden: Während Angsterkrankte deutlich stärker



Prof. Dr. Juan Valdés-Stauber

Prof. Dr. Juan Valdés-Stauber studierte Medizin und Philosophie. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin ist seit 2021 Regionaldirektor der ZfP-Versorgungsregion Ravensburg-Bodensee. Seit Beginn der Coronapandemie beschäftigt er sich intensiv mit sämtlichen Aspekten rund um das Virus; war Leiter des Test- sowie des Impfzentrums am Standort Weissenau und führte eine eigene Studie zur Impfreaktion unter den Mitarbeitenden durch.

belastet waren, hat vor allem die soziale Distanzierung auf Psychoseerkrankte durchaus auch eine entlastende Wirkung gehabt.

FACETTEN: Was hilft, damit die psychische Belastung nicht zur psychischen Störung wird?

VALDÉS-STAUBER: Es gibt verschiedene Studien die belegen, dass es begünstigende Faktoren für die Zunahme von beispielsweise depressiven Symptomen und Ängsten gibt. Im Umkehrschluss gibt es auch schützende Faktoren, wie eine feste Partnerschaft, eine gewisse Widerstandskraft in Krisensituationen, ein stabiles soziales Netz durch Familie, Freunde und Kolleg:innen, eine erhöhte physische Aktivität sowie der Zugang zu zuverlässigen Informationen rund um die Pandemie. Darüber hinaus gibt es ganz neue Erkenntnisse zur Schutzwirkung der Coronaimpfung. Eine schwedische Studie belegt, dass dadurch das Risiko an Long- oder Post-COVID zu erkranken um bis zu 73 Prozent reduziert wird.

FACETTEN: Hat sich während der Pandemie die Nachfrage nach psychiatrischer Gesundheitsversorgung erhöht?

VALDÉS-STAUBER: Nicht direkt. Weder unsere stationären noch unsere ambulanten Angebote waren während oder nach der Pandemie stärker nachgefragt. Jedoch bietet das ZfP Südwürttemberg auch psychiatrische und psychosomatische Konsile, also Beratungsdienste, in den somatischen Kliniken der Region. Während die stationären Aufnahmen in diesen Kliniken während der Pandemie deutlich zurückgingen, ist die Anzahl der Konsile trotz gesunkener Patientenzahlen gleich geblieben. Das zeigt einen prozentualen Anstieg des Bedarfs nach psychologischer Unterstützung und psychiatrisch-psychosomatischer Behandlung.

25

Viele Betroffene leiden unter der Bagatellisierung ihrer Beschwerden.

"

Prof. Dr. Juan Valdés-Stauber

FACETTEN: Inwieweit ist Post-COVID eine psychische beziehungsweise psychosomatische Erkrankung?

VALDÉS-STAUBER: Vielleicht sei hier zunächst einmal die Unterscheidung zwischen Post- und Long-COVID gemacht. Von Long-COVID spricht man bei Beschwerden, die länger als vier Wochen nach der Infektion auftreten oder fortbestehen. Eine Post-COVID-Erkrankung liegt vor, wenn nach mehr als zwölf Wochen noch Symptome bestehen oder neu auftreten. Beides sind keine psychischen Störungen, sehr wohl aber psychosomatische. Psychosomatisch bedeutet nicht, dass die Symptome aus psychischen Gründen produziert werden, sondern dass die Erkrankung den Menschen umfassend betrifft; aus somatischer Sicht ist es eine Multisystemerkrankung. Der Auslöser ist die Virusinfektion und bei der Immunantwort werden im Körper spezifische Antigene aktiviert. Bei Post- oder Long-COVID-Patient:innen sind diese Immunantworten krankheitsauslösend, sie richten sich gegen bestimmte Zellen oder Gewebe des eigenen Körpers.

FACETTEN: Woran liegt es, dass das Coronavirus oftmals eine so starke und anhaltende Autoimmunantwort hervorruft?

VALDÉS-STAUBER: Auch andere virale Infektionen können diese unverhältnismäßige Überreaktion des Immunsystems hervorrufen, beispielsweise eine Herzmuskelentzündung nach einer Grippe-Infektion. Die Gründe für eine solche Autoimmunreaktion sind vielschichtig, aber in der Regel immer gleich: Möglicherweise verbleibt eine gewisse Restmenge an Viren im Körper, das heißt, es werden nicht alle Viren wieder ausgeschieden oder es wird eine chronische Schädigung der Zellen durch die Infektion hervorgerufen. Auch die Zellschichten in den Gefäßen können betroffen sein oder die Mitochondrien sind beeinträchtigt, was dazu führt, dass weniger Energie in den Körperzellen generiert wird.

FACETTEN: Wie können diese rein körperlichen Reaktionen im weiteren Verlauf zu psychiatrischen Krankheitsbildern führen?

VALDÉS-STAUBER: Die meisten Symptome einer Post-COVID-Erkrankung sind neuropsychologisch, aber in ihrem Ursprung organisch bedingt. Letztlich hat alles damit zu tun, wie das Gehirn betroffen ist, ob direkt oder indirekt über andere Organe. Das Gehirn leidet auch darunter.

wenn die Funktionen von Herz, Lunge, Leber oder Nieren beeinträchtigt sind. Jede körperliche Erkrankung macht etwas mit dem Menschen, ist Auslöser für Ängste, Stress und Unsicherheiten. Diese Zusammenhänge sind ganz unmittelbar – nachgewiesenermaßen verändert ein erhöhter Stresspegel die Entzündungswerte im Blut. Die Auswirkungen der körperlichen Beschwerden im Zusammenspiel mit der eigenen psychischen Reaktion darauf lassen das Vollbild Post-COVID entstehen. Das zeigt sich in neuropsychiatrischen Krankheitsbildern wie dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS), das mit schweren Erschöpfungszuständen, Konzentrationsschwierigkeiten und kognitiven Einschränkungen einhergeht.

FACETTEN: Welche psychotherapeutischen Ansätze gibt es? Wie kann trotz Post-COVID der Weg zurück ins Lehen gelingen?

VALDÉS-STAUBER: Viele Betroffene leiden zusätzlich zum einen unter der Bagatellisierung, also dem Kleinreden ihrer Beschwerden, und zum anderen unter der Psychologisierung des Krankheitsbildes, im Sinne von "diese Erschöpfung hat mit deiner Einstellung zu tun". Hier muss ein grundsätzliches Verständnis von Post-COVID als Multisystemerkrankung geschaffen werden. Hilfreiche Ansätze in der Psychotherapie umfassen unter anderem selbstwirksamkeitsförderndes Verhalten. Durch die Einschränkungen von Aktivität und gesellschaftlicher Teilhabe haben die Patient:innen ihre Routinen verloren. Wichtig ist dann – soweit es die körperlichen Beschwerden erlauben – die Wiedereingliederung in alltägliche Abläufe. Dabei muss zum einen die Erstarrung und die Mutlosigkeit der Betroffenen kontrolliert werden, indem man behutsam gegen die Einschränkungen arbeitet. Zum anderen ist das Energiemanagement ganz wichtig. Zu schauen, welche Ressourcen gibt es, und wie kann ich die noch gegebenen Fähigkeiten anregen ohne Grenzen zu überschreiten.

Aufgezeichnet von Manja Olbrich Foto: Stefan Angele

April 2024 FACETTEN April 2024

Die seelischen Spuren der Pandemie

Geschlossene Schulen, soziale Isolation, die Sorge um Angehörige - Kinder und Jugendliche haben mit am meisten unter den Auswirkungen der Pandemie gelitten. Auch drei Jahre später kämpfen viele mit den psychischen Folgen.

"Um sich gesund entwickeln zu können, sind Kinder und Jugendliche auf Kontakt zu Gleichaltrigen angewiesen. Fällt dieser weg, kann das Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit haben", sagt Dr. Sabine Müller, Chefärztin der Weissenauer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des ZfP Südwürttemberg.

"In Gesprächen mit Betroffenen markiert die Coronazeit oft einen Einschnitt: Zuvor war noch alles einigermaßen gut, dann wurde es schwieriger."

Dr. Sabine Müller

"Als die Schulen schließen mussten, hatten die Schüler plötzlich keine Tagestruktur mehr, sie waren viel allein und bewegten sich weniger." So auch Laura*. Bis zur Pandemie ging die 15-Jährige gerne zur Schule, war im Sportverein aktiv und traf sich oft mit Freunden. Je länger sie alleine zu Hause war, umso unzufriedener und selbstkritischer wurde sie. Ihre Stimmung verschlechterte sich. Täglich sah sie sich selbst beim Online-Unterricht in der Kamera – hatte sie ohne Sport nicht schon etwas zugenommen? Der Teenager begann mit täglichen Workouts und aß immer weniger.

"Ohne die Pandemie wäre Laura sehr wahrscheinlich nicht in eine Essstörung gerutscht", so Müller, die den Teenager damals als Oberärztin an der Uniklinik Ulm behandelte. "In der Kinder- und Jugendpsychiatrie sehen wir viele junge Patient:innen, die im Zusammenhang mit der Pandemie eine psychische Krise entwickelten." So haben seither die Diagnosen Depression, Angststörung und Essstörung deutlich zugenommen - besonders unter Mädchen. Bei der Mehrheit der Jugendlichen bewirkten Maßnahmen wie Kontaktbeschränkungen ein erhöhtes Stresserleben und weniger Lebenszufriedenheit.



"In Gesprächen mit Betroffenen markiert die Coronazeit oft einen Einschnitt: Zuvor war noch alles einigermaßen gut, dann wurde es schwieriger", erzählt die Chefärztin, betont aber auch: "Nicht jede:r hat zwingend darunter gelitten." So gibt es auch diejenigen, die zum Beispiel viel draußen waren, neue Hobbys entdeckten und gut mit der ungewohnten Situation zurechtkamen. "Familiäre Unterstützung, gute kognitive Fähigkeiten und ein mittlerer bis hoher sozioökonomischer Status – all das sind schützende Faktoren, die Kinder und Jugendliche resilienter, also psychisch widerstandsfähiger, machen", erklärt Müller. "Für Heranwachsende, die selbst oder deren Eltern zuvor schon psychisch belastet waren, die vielleicht Selbstwertprobleme und wenig Rückhalt haben, kann eine Pandemie ein solch einschneidendes Ereignis sein, dass sie Symptome einer psychischen Krankheit entwickeln."

Mit den typischen Selbstzweifeln eines Teenagers hatte auch Laura zu kämpfen. "Die Umstände der Coronazeit haben diese verschlimmert und ihr Gefühl verstärkt, faul und dick zu sein." Umso schwieriger war es für Laura, nach dem Home-Schooling wieder den Präsenzunterricht zu besuchen: Sie fürchtete die kritischen Blicke der anderen, erlitt Panikattacken und hatte psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, schaffte schließlich den Schulbesuch gar nicht mehr. "Ähnlich erging es Schüler:innen mit sozialen Ängsten und Mobbingerfahrung", berichtet die Psychiaterin. Während es für diese zunächst entlastend war, nicht mehr zur Schule gehen zu müssen, schafften sie es nach dem Lockdown aus Angst nicht mehr dorthin. Andere wiederum kamen im Home-Schooling nicht zurecht, fühlten sich abgehängt und deprimiert.

Als besonders vulnerable Gruppe beschreibt Müller Kinder und Jugendliche. Erkranken diese, können sie häufig bestimmte, für sie wichtige Entwicklungsschritte nicht bewältigen. Im Falle von Laura wäre das, mit Gleichaltrigen losziehen, Grenzen testen, sich ausprobieren. Bei Jüngeren wäre zum Beispiel ein wichtiger Entwicklungsschritt, sich in der ersten Klasse zurechtzufinden, bei Vorschulkindern das kurzfristige Entfernen von primären Bezugspersonen, um die Umwelt zu entdecken oder mit Gleichaltrigen zu interagieren. Corona habe hier bei vielen eine Lücke geschaffen, die sich rückwirkend nur schwer schließen lasse: "Umso wichtiger ist es, dass Symptome früh erkannt und behandelt werden." Zwar waren Teenager mehr von pandemiebedingten Einschränkungen betroffen, doch auch bei jüngeren Kindern haben diese seelische Spuren hinterlassen. "Je jünger die Kinder sind, desto abhängiger sind sie vom Stresslevel der

Eltern", erklärt die Chefärztin. Mit überlasteten Eltern im Homeoffice. die gleichzeitig Kleinkinder betreuen mussten, nahm das Risiko für Spannungen und Gewalt innerhalb der Familien zu. "In der Ambulanz des ZfP werden zum Beispiel Eltern mit verhaltensauffälligen, aggressiven Grundschülern vorstellig, aber auch mit Kindern, die sich mehr und mehr zurückgezogen haben."

Therapeutische Unterstützung

Auch die stark untergewichtige Laura entschied schließlich, eine Therapie zu beginnen. Während einer teilstationären Behandlung lernte sie ein gesundes Ess- und Sportverhalten, nahm an Gruppentherapien teil und knüpfte wieder Sozialkontakte. In psychotherapeutischen Einzelstunden übte sie, ihren kritischen Blick auf sich selbst zu hinterfragen und neue Glaubenssätze zu formulieren. Inzwischen wird sie ambulant behandelt und besucht wieder regelmäßig die Schule. "Mit unserem Therapieangebot können wir Erkrankungen wie die von Laura gut auffangen", so die Psychiaterin. Nicht immer wenden sich Eltern oder junge Patient:innen direkt an eine Klinik. Oft sind auch Jugendberatungsstellen oder die Schulsozialarbeit erste und wichtige Anlaufstellen. Müllers Wunsch: Niederschwellige Angebote vor allem an Schulen für die psychiatrische Versorgung von Kindern und Jugendlichen noch weiter ausbauen. "Die Behandelnden sollten dorthin, wo die Probleme auftreten, um Hemmschwellen und Stigmatisierung abzubauen. Es sollte normal werden, sich um seine seelische Situation zu kümmern – so wie man auch für Impfschutz und die Behandlung von körperlichen Erkrankungen sorgt."

Was lässt sich aus der Coronazeit mit Blick auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen lernen? "Es sollte in höherem Maße – auch bei neuen Pandemien oder anderen Krisen – ein Bewusstsein für die Wichtigkeit der Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen geben ", betont Müller, die bedauert, dass die Kinderrechte – bisher – nicht im Grundgesetz verankert sind. "Ihr Recht auf Bildung, soziale Teilhabe und Kontakte darf nicht missachtet werden." Sind Eltern zudem psychisch stabile und verlässliche Bezugspersonen für ihre Kinder, ansprechbar für diese und sorgen zuverlässig für ihre Grundbedürfnisse, können sie sie unterstützend durch schwierige Umstände begleiten. Doch dafür benötigen Eltern wiederum möglichst gute berufliche und private Bedingungen und Unterstützung bei Schwierigkeiten.

Text: Nicola Netzer Foto: charliepix

- 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen waren im dritten Jahr nach Ausbruch der Coronapandemie noch immer psychisch gestresst.
- Laut der Hamburger COPSY- Studie entwickelten Jugendliche im Verlauf der Pandemie vermehrt Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen. Elfbis 14-Jährige waren davon am meisten betroffen.
- Infolge der Pandemie ist die Zahl der mediensüchtigen Minderjährigen auf sechs Prozent gestiegen. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.



Pflege mit Klick

Vom Stift zur Tastatur, vom Wählscheibentelefon zum Smartphone, von der Papierkarte zur elektronischen Patientenakte. Mit dem Einzug der Digitalisierung hat sich auch die Arbeit für Pflegekräfte im ZfP Südwürttemberg verändert.



"Auf die digitale Akte können alle Mitarbeitenden parallel zugreifen und zei

Andreas Weber

Stationsalltag vor der Jahrtausendwende: Eine halbe Stunde vor Schichtende sitzt Krankenpfleger Andreas Weber mit zwei Kolleginnen am Tisch im Mitarbeiterbüro. Alle halten einen Kugelschreiber in der Hand. Dann werden die Patientenakten verteilt. letzt heißt es: Dokumentieren im Akkord. Mit welchen Patient:innen wurden heute Gespräche geführt? Hat sich iemand besonders auffällig verhalten? An welchen Therapiegruppen wurde teilgenommen? Wann wurden die verordneten Medikamente verabreicht? Standen Arzttermine oder Ausflüge an? Nachdem alle Informationen eingetragen sind, öffnet Weber die Schublade des beigen Aktenschranks und sortiert die Papiere in die jeweiligen Hängemappen ein.

Als Weber 1998 nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger im ZfP Südwürttemberg anfing, wurde auf diese Weise dokumentiert, handschriftlich auf sogenannten Kardex-Karten. Weber berichtet: "Die gesamte Dokumentation, alle Befunde und Belege wurden in Papierform in einer Mappe gesammelt." Im Idealfall konnte man diese im Schrank des Mitarbeiterbüros finden. Doch Weber erinnert sich vor allem an eins: "Die Ordner waren immer weg, entweder hatte die ein Arzt oder ein anderer Kollege. Man hat die immer suchen müssen. Das war eine Katastrophe." Und so versammelte man sich kurz vor Feierabend im Büro, um gemeinsam

alle Gegebenheiten des Tages auf Papier zu bringen. "Das kann man sich heute fast gar nicht mehr vorstellen", schmunzelt Weber.

Digitaler Wendepunkt

2001 wurde im ZfP Südwürttemberg umgestellt - von Kardex auf Nexus KIS, von der Papierkarte zur digitalen Patientenakte. "Das war für mich der Anfang der Digitalisierung im ZfP", kommentiert Weber. Mittlerweile sind 90 Prozent der Prozesse im Unternehmen bereits digitalisiert, die Krankenakte annähernd zu 100 Prozent. Weber, der heute bei den Ambulanten Diensten Alb-Neckar am ZfP-Standort Zwiefalten tätig ist, arbeitete zuvor langjährig im Klinikbereich, auf Stationen für Suchterkrankte und für forensische Patient:innen. Die Umstellung zur elektronischen Patientenakte erlebte er als Erleichterung: "Man musste die Patientenmappen nicht mehr suchen. Auf die digitale Akte können alle Mitarbeitenden parallel zugreifen und zeitgleich daran arbeiten. Das spart auch Zeit."

Bereits seit seiner Jugend war Weber den Umgang mit dem Computer gewohnt. "Daher fiel mir die Umstellung und das Arbeiten mit einem Programm wie Nexus leicht", erklärt er. Viele ältere Kolleginnen und Kollegen, die jahrzehntelang mit den Papierkarten gearbeitet hatten, hätten sich allerdings Unter anderem werden diese Informationen in der Elektronischen Patientenakte hinterlegt-

- Ärztliche, pflegerische und sozialdienstliche Aufnahme
- Therapieplanung
- Organisation der Ausgangs-, Telefon- oder Besuchsregelung
- Einzel- und Gruppenbefunde
- Dokumentation des Krankheitsverlaufs

schwergetan. "Irgendetwas am PC zu machen, war für sie der Horror", erinnert sich der Krankenpfleger. Auch heute gäbe es noch Mitarbeitende, denen es ähnlich geht.

Ambulant gepflegt

Was Nexus KIS für den Klinikbereich ist, ist Vivendi für Fachpflegeheime, die Eingliederungshilfe sowie die Ambulanten Dienste. Das Prinzip ist gleich: Alle wichtigen Informationen müssen eingepflegt werden. Weber erläutert: "Wir benutzen Vivendi hauptsächlich zum Dokumentieren und hinterlegen die Zeiten, die wir mit unseren Klientinnen und Klienten verbringen." Die Zeitspannen - in der Regel zwischen zwei und vier Stunden in der Woche – sind besonders für das Landratsamt und damit für die Finanzierung von Bedeutung. Alle drei Monate wird überprüft, ob der vom Amt festgelegte Zeitkorridor für die Betreuung eines Klienten eingehalten wurde oder ob dieser erweitert oder reduziert werden muss. "Die Dokumentation ist eher für meine Kollegen interessant. Wenn ich zum Beispiel krank bin, können die sehen, was ich in letzter Zeit gemacht habe", ergänzt Weber.

Die Ambulanten Dienste Alb-Neckar betreuen derzeit rund 25 Klient:innen mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Ein Teil von ihnen wohnt in eigenen Wohnungen, andere in Wohngemeinschaften. In dem Gebäude, in dem Weber arbeitet, befindet sich die Tagesstruktur. Der Krankenpfleger führt aus: "Das ist ein zusätzlicher Baustein, den die Klienten beantragen können, damit sie Beschäftigung haben." Weber hat fünf Bezugsklienten, unterstützt sie in unterschiedlichsten Belangen – in welchen, wird alle zwei Jahre mit dem Fallmanagement des Landratsamts vereinbart. Das oberste Ziel ist dabei immer, dass die Klienten am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Digitaler Alltagsbegleiter

Von Vivendi nutzt das ZfP Südwürttemberg mittlerweile auch die mobile Version, auf die die Mitarbeitenden der Aufsuchenden Dienste mit ihrem Smartphone zugreifen können. Die App sei übersichtlich gestaltet, findet Weber. Alle im PC eingepflegten Informationen sind auch hier zu finden: grundlegende Daten der Klient:innen wie die Adresse, Diagnosen, Berichte oder die festgelegten Maßnahmen. Es gibt zudem praktische Extras, etwa, dass die verordneten Medikamente mit Tablettenfotos angezeigt werden. Auch von Nexus KIS ist eine mobile Variante geplant, diese wird derzeit für den Praxistest vorbereitet und soll zunächst für den StäB-Bereich und für die Wundexpert:innen zur Verfügung gestellt werden.

In der elektronischen
Patientenakte hinterlegen
Andreas Weber und seine
Kollegen alle medizinischen
Informationen der Patient:innen. Diese sind in Echtzeit in
der gesamten Klinik verfügbar.
Während im Klinikbereich die
Software Nexus KIS eingesetzt
wird, nutzt die Gemeindepsychiatrie das Tool Vivendi.



Weber nutzte sein Diensthandy bislang eher selten, überwiegend, um für seine Bezugsklienten erreichbar zu sein. Seit Oktober 2023 hat er es dafür umso öfter in Gebrauch. Seither bieten die Ambulanten Dienste eine telefonische Rufbereitschaft an. "Da ist das Handy wichtig für mich." Wer Rufbereitschaft hat, ist dann für alle Klient:innen der Ambulanten Dienste erreichbar, nicht nur für die der Tagesstruktur. "Daher kenne ich manche nur oberflächlich, wie die Bewohner:innen des Phoenix", erzählt Weber. Wenn ihn dann jemand Unbekanntes anruft, macht er sich Vivendi mobil zunutze.

App unterstützt im Arbeitsalltag

"Ich kündige demjenigen meinen Rückruf an und schaue mir in der App die Diagnose und hinterlegten Infos an. Dann kann ich entscheiden, wie ich reagiere und rufe wieder zurück." Genauso hilfreich sei die App auch im Arbeitsalltag, beispielsweise beim Arztbesuch. "Bei detaillierten Fragen kann ich dann vor Ort schnell etwas nachschauen", so Weber. "Mir dient das Handy also hauptsächlich als Informationsquelle", resümiert der Krankenpfleger. Wenn möglich, dokumentiert Weber grundsätzlich lieber am PC. "Mit einer klassischen Tastatur lässt es sich einfach besser tippen." Doch in der Bereitschaft nutze er auch hierfür sein Smartphone.

Die Rufbereitschaft ist für Notfälle gedacht, nächtliche Anrufe seien selten. "Die meisten Klientinnen und Klienten halten sich daran", berichtet Weber. Das Smartphone stresse ihn daher nicht. Zudem hält sich Weber an einen wichtigen Grundsatz, um selbst abschalten zu können: Er schaltet auch das Diensthandy nach Feierabend aus. "Eigentlich telefoniere ich auch nicht gern", gesteht Weber: "Der persönliche Kontakt ist mir lieber und für unser soziales Schaffen auch unersetzlich." Trotzdem: Seine Arbeit könne er sich ohne digitale Hilfsmittel wie Smartphone und PC nicht mehr vorstellen und es sei auch nicht zielführend: "Eine Rückkehr zur Papierakte wäre wie eine Rückkehr in die Steinzeit."

Text und Foto: Rieke Mitrenga

Nachgefragt

Chancen und Risiken der Digitalisierung



Als Beauftragte für Datenschutz und Informationssicherheit im ZfP Südwürttemberg ist **Andrea Sonntag** sich der Chancen, aber auch der Risiken der Digitalisierung

FACETTEN: 90 Prozent der Prozesse im ZfP Südwürttemberg sind bereits digitalisiert, die Krankenakte annähernd zu 100 Prozent. Welche Digitalisierungsprozesse strebt das Unternehmen noch an?

ANDREA SONNTAG: Wir werden uns intensiv mit Möglichkeiten des digitalen Austauschs zwischen Behandelnden und Patient:innen befassen. Dieses Ziel kann durch die Schaffung eines digitalen Patientenportals erreicht werden. Über dieses ist beispielsweise eine schnelle Kommunikation via Messenger möglich, oder die automatisierte Erinnerung an Behandlungstermine. Und auch im Mitarbeitenden-Bereich sind wir darauf bedacht, weitere Prozesse zu digitalisieren und damit möglichst zu vereinfachen. Zukünftig wird das "Internet of Things" (IoT) eine Rolle spielen. IoT wird uns das Arbeitsleben hoffentlich mit unterschiedlichen Robotern erleichtern. Gut denkbar sind Essenstablett-Träger, Saugroboter oder auch Roboter zur Raumdesinfektion. Die Entwicklungen stecken zum großen Teil erst in den Kinderschuhen, bieten aber Potenzial.

FACETTEN: Das klingt nach großem Entwicklungspotenzial, birgt aber sicher auch Herausforderungen?

SONNTAG: Angesichts des Fachkräftemangels kann uns die Digitalisierung als Chance dienen, um auf der einen Seite Zeit und weitere Ressourcen einzusparen, die dann auf der anderen Seite effektiver eingesetzt werden können. Ich hoffe, dass sich unsere Prozesse durch die Digitalisierung tatsächlich vereinfachen lassen. Herausfordernd ist die zunehmende Vernetzung und Öffnung durch Digitalisierung. Der Schutz des Einzelnen, sowohl der uns zur Behandlung und Betreuung anvertrauten Personen, als auch unserer Mitarbeitenden, ist ein wichtiges Anliegen meiner täglichen Arbeit.

FACETTEN: Wie digital kann ein Krankenhaus überhaupt sein?

SONNTAG: Unsere Mitarbeitenden sind unsere größte Stärke. Digitalisierung kann den Menschen nicht ersetzen. Mein Wunsch ist, dass die digitalen Anwendungen unsere Mitarbeitenden unterstützen und ihnen Arbeit abnehmen. So kann deren Arbeitszeit am Ende besser und sinnvoller für kranke und hilfsbedürftige Personen eingesetzt werden.

Aufgezeichnet von Rieke Mitrenga Foto: Stefan Angele

Digitalisierung gemeinsam gestalten

Sich online über passende Behandlungsangebote informieren? Ein sicheres Forum für den Austausch mit anderen Betroffenen finden? Den Therapieplan auf dem Smartphone immer dabei haben? All das und mehr geht mit der neuen Plattform Curamenta. Diese wurde von der Gesellschaft für digitale Gesundheit (GDG) entwickelt, die sich derzeit in Trägerschaft von fünf öffentlich-rechtlichen Klinikverbünden befindet. Als weiterer Partner gesellen sich nun die baden-württembergischen Zentren für Psychiatrie hinzu.

"Die Digitalisierung macht auch vor der Psychiatrie nicht halt", weiß Laura Kuhlmann, Geschäftsführerin der GDG, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Entwicklung von digitalen Anwendungen für psychisch kranke und behinderte Menschen voranzutreiben. "Mit Curamenta haben wir auf einer öffentlichrechtlichen, kommunalen Grundlage eine Plattform geschaffen, die nicht nur den Zugang zum Versorgungssystem erleichtert, sondern zudem die Qualität der Behandlung optimieren kann." Die Träger des Portals verfolgen dabei kein kommerzielles Interesse.

Ans Netz gegangen ist Curamenta im September 2022 nach einer über einjährigen Entwicklungszeit. "Um psychisch kranke Menschen mit ihren besonderen Herausforderungen bestmöglich unterstützen zu können, waren wir von Beginn an im engen Austausch mit Behandler:innen", berichtet Kuhlmann. "Die Expertise von Ärzt:innen, Therapeut:innen und Pflegekräften floss unmittelbar in die Entwicklung der Plattform mit ein."

So entstanden die drei Ebenen des Portals. Im öffentlichen Bereich, dem Informationsbereich, finden sich umfangreiche Informationen zu den häufigsten psychiatrischen Krankheitsbildern sowie deren Diagnoseund Behandlungsmöglichkeiten. "Besonders stolz sind wir auf die Funktion, dass alle Inhalte auch in Leichter Sprache angezeigt werden können", erklärt die GDG-Geschäftsführerin. Nach der Registrierung und Anmeldung haben Nutzer:innen im Kommunikationsbereich Zugang zu unterschiedlichen Foren, in denen sich Betroffene und Angehörige austauschen oder einfach nur mitlesen können. "Das ist zwar keine neue Idee", gibt Kuhlmann zu. Dennoch habe Curamenta gegenüber vergleichbaren Foren entscheidende Vorteile, allen voran die sehr hohe Datensicherheit. "Suchmaschinen lesen nicht mit", versichert die Geschäftsführerin. Da das Portal zudem direkt als Forenname ein Pseudonym vorschlage, werde die Anonymität gewahrt. "Die Hürde, Gedanken oder Probleme mitzuteilen, soll so niederschwellig wie möglich sein."

Die dritte Ebene des Portals, den Therapiebereich, bezeichnet Kuhlmann als dessen "Herzstück". Um Zugang zu erhalten, muss man Patient:in in einer Klinik der Träger sein und entsprechend freigeschaltet werden. Ist das erfolgt, stehen Funktionen wie ein digitaler Wochenkalender zur Verfügung, in dem der individuelle Therapieplan gepflegt wird. "Sollte eine Therapieeinheit ausfallen oder sich verschieben, ist dies unmittelbar sichtbar", erklärt Kuhlmann. Außerdem können Patient:innen mit ihren Behandeln-

den Befunde, Dokumente und Formulare teilen, ein digitales Tagebuch führen, oder per Messenger direkt Kontakt zum Behandlungsteam aufnehmen. Künftig sollen auch Angehörige oder rechtliche Betreuer:innen einbezogen werden können. Zudem unterstützt das Portal die Nachsorge, etwa durch die Vermittlung von Terminen.

Die ersten Erfahrungen zeigen, dass diese öffentlich-rechtliche Antwort auf Digitalisierung im Bereich der Psychiatrie gut angenommen wird. "Die Patient:innen finden es innovativ und zeitgemäß", berichtet Kuhlmann. Einen kompletten Ersatz für den persönlichen Kontakt sei Curamenta jedoch nicht. "Ich bin sicher, dass die digitale Kompetenz immer weiter zunehmen wird." Mit der neuen Plattform seien beste Ausgangsbedingungen geschaffen worden, um neue Wege einzuschlagen.

Text: Heike Amann-Störk



Das Portal curamenta ist unter .de für alle zugänglich. Nach einer Registrierung steht die Foren-Funktion zur Verfügung. Um alle Funktionen zu nutzen, muss man Patient:in in einer der Träger-Kliniken sein.



FACETTEN April 2024 April 2024 FACETTEN 27

Gesund via App?

Sie haben das Potenzial, die Gesundheitsversorgung zu verbessern, Therapieerfolge zu sichern und lange Wartezeiten auf Psychotherapie zu reduzieren: Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs). Auch im ZfP Südwürttemberg werden digitale Angebote bereits eingesetzt – noch zurückhaltend, aber dennoch schon so, dass sie Lücken schließen.

"Wir setzen die sogenannte 'mentalis Nachsorge' im Unternehmen ein" sagt Martin Holzke, Pflegedirektor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Ravensburg-Bodensee. "Das digitale Angebot kann die Weiterbehandlung nach einem stationären Aufenthalt im ZfP Südwürttemberg bis zu dem Zeitpunkt sichern, zu dem eine Anschlussmaßnahme, also beispielsweise die Therapie durch eine:n niedergelassene:n Psychotherapeut:in, in einer Tagesklinik oder in einer Psychiatrischen Institutsambulanz, beginnt."

Diese Übergangszeit begleitet die mentalis Nachsorge über sechs Monate hinweg mit psychologischen Tele-Gesprächen durch qualifizierte Psycholog:innen in Kombination mit einer therapeutischen App, die ein ganzes Jahr genutzt werden kann. "Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass DiGAs oder digitale Programme wie mentalis gut wirken", betont Holzke. "Sie sind eine verlässliche Möglichkeit zur Begleitung von Therapien und können unterstützend zur Psychotherapie verordnet werden – wie ein Medikament, nur eben digital."

Hohe Skepsis und fehlendes Wissen

Seit 2019, mit Verabschiedung des Digitale-Versorgung-Gesetzes, können Apps auf Rezept verschrieben und von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. "Wenn man bedenkt, dass der Zugang augenscheinlich sehr niederschwellig ist, ist die Durchdringung in der Gesellschaft noch sehr gering", merkt Holzke an. Und vermutet dahinter verschiedene Gründe. Ein wesentlicher sei die hohe Skepsis gegenüber digitalen Anwendungen sowie das fehlende Wissen. "Auch im ZfP Südwürttemberg werden sie sehr selten genutzt", so Holzke. "Sie sind in der Praxis zwar immer wieder Thema, werden jedoch vor allem unter dem Aspekt kritisch betrachtet, dass bei so einer Digitalen Gesundheitsanwendung natürlich ein Faktor fehlt, der uns üblicherweise sehr wichtig ist: die unmittelbare Beziehung." Diese könne selbstverständlich nicht ersetzt werden.

"Wir haben Empathieberufe in der Psychiatrie, unsere Arbeit lebt von Zwischenmenschlichkeit. Gesprächen und eben der Beziehung". betont der Pflegedirektor. Dennoch ist er überzeugt, dass durch diese neuen Möglichkeiten der Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung grundsätzlich verbessert werden könne und die Ressource Mensch beziehungsweise die Ressource Fachpersonen anders verteilt werden könnten.

Gleichzeitig sieht Holzke diese digitalen Angebote allemal als Unterstützungsmöglichkeit in der direkten Versorgung. Bei DiGAs kann zwischen der eigenständigen Anwendung durch Patient:innen - sogenannten Selbstmanagement-Interventionen - vor, nach oder anstelle einer persönlichen Behandlung und dem Einsatz im Rahmen einer Therapie unterschieden werden. "Diese zweitgenannte Blended Care-Lösung scheint mir im Moment die Form zu sein, die auch

> mentalis bietet derzeit Nachsorge bei Essstörungen. Alkoholproblemen, Depressionen und Borderline-Störungen sowie ein Training Emotionaler Kompetenzen (TFK) an Kernstück der App ist ein intelligenter Algorithmus, durch welchen Betroffene ein personalisiertes digitales Therapie-

programm erhalten

sollen.

immer noch ein gemeinsamer Prozess ist." Hierbei sind sowohl Patient:in als auch Therapeut:in in beispielsweise einer App integriert, in der letztere:r spezifische therapie-relevante Themen freischaltet und sie in folgenden Sitzungen auch wieder aufgreift. "Beide Seiten können so besser nachvollziehen, was da passiert, es ist keine Blackbox, vor der, so denke ich, viele Befürchtungen haben", schlussfolgert Holzke.

therapeutisch bevorzugt wird, weil es dann

App ist nicht gleich App

Digitale Gesundheitsanwendungen als zertifizierte Medizinprodukte, insbesondere jene in Form von Apps zur Nutzung auf dem Smartphone, sind klar abzugrenzen von sogenannten Life-style- und Gesundheits-Apps, die im App- oder Google Play Store frei und für jeden zugänglich sind. "Digitale Gesundheitsanwendungen können nur auf Rezept von Ärzten und Ärztinnen beziehungsweise Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ausgestellt werden, sie sind im offiziellen Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufgenommen. Dazu muss zumindest ein positiver Versorgungseffekt belegt werden", betont Holzke. Denn um überhaupt in das genannte Verzeichnis aufgenommen zu werden, müsse jede DiGA spezifische Anforderungen an die Nutzerfreundlichkeit. Oualität medizinischer Inhalte und auch den Daten- und Verbraucherschutz erfüllen.

Die Gesundheits-Apps am Markt hingegen sind ungeprüft. "Diese Apps dienen häufig lediglich der Selbstoptimierung", führt er aus. Mehr noch sieht er in dem schwer zu durchschauenden Angebot unterschiedlichster mental health-Apps und dem ungesteuerten Zugang die Gefahr, dass professionelle Anlaufstellen vielleicht erst später aufgesucht werden könnten, "Mal angenommen, ein Patient hat ohnehin schon mit einem geringen Selbstwert und etwa noch Schuldgefühlen zu kämpfen und

hat sich eine solche App runtergeladen" skizziert Holzke. "Für ihn ist die Schwelle doch dann sogar noch höher gesetzt, sich professionelle Hilfe zu suchen, denn vielleicht denkt er, dass er ja eigentlich schon etwas hat, was ihm helfen sollte." Das sei schwierig, da es zu einer weiteren Verschlechterung der Situation führen könne.

Trotz allem sieht er im gut durchdachten Einsatz Digitaler Gesundheitsanwendungen eine große Chance, um nicht zuletzt auch dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. "Ob das durch DiGAs wirklich gelingt, kann aktuell natürlich noch nicht gesagt werden", sagt Holzke, "dazu sind diese erst zu kurz in der Anwendung." Dass Therapeut:innen und ihre Arbeit komplett ersetzt werden können, sehe er nicht. "Aber die Entlastung des Systems und dieser Berufsgruppe, vor allem im ambulanten Bereich, ist eine offene Zielsetzung – und an dessen Erreichung glaube ich", schließt er ab. "Und wer weiß, was möglich wird, wenn Künstliche Intelligenz die Psychiatrie erreicht "

Text: Sarah-Lisa Nassal Foto: Stefan Angele

Sarah-Lisa Nassal könnte sich durchaus vorstellen, bei Bedarf eine Digitale Gesundheitsanwendung zu nutzen. 🛭



Derzeit sind 52 DiGAs im offiziellen Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet, davon 29 dauerhaft und 23 zur Erprobung.



Laut Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) haben gesetzlich Versicherte zwischen 2020 und 2022 mindestens 164.000 Mal DiGAs in Anspruch genommen, davon mindestens 51.000 Mal im Bereich "psychische Gesundheit".



Eine Untersuchung der Bundesregierung (2019) ergab, dass die Rehospitalisierungsraten aufgrund der mangelnden Nachsorgesituation bei Menschen mit psychischer Erkrankung nach nur vier Monaten bei über 41,5 % liegen.





Das ZfP als zweite Heimat

Sie zieht es aus Tunesien, Togo und anderen Teilen der Welt nach Oberschwaben: Rund 20 junge Frauen und Männer aus dem Ausland beginnen jährlich im ZfP Südwürttemberg eine Ausbildung in der Pflege. Von Beginn an unterstützt sie das Unternehmen dabei, in der neuen Heimat Fuß zu fassen.

"Am Anfang war es richtig schwer" erinnert sich Ayouba Abdoulaye. "Ich wusste nicht einmal, wie ich ein Zugticket kaufe." Spät abends erreichte er vor eineinhalb Jahren Bad Schussenried – nach einer mehrstündigen Zugfahrt und zehn Stunden Flug aus Togos Hauptstadt Lomé nach Frankfurt. Eine Praxisanleiterin des ZfP nahm den damals 29-Jährigen am Bahnhof in Empfang. Dann ging es Schlag auf Schlag: Ankunft im Wohnheim, Anmeldung im Bürgeramt und erster Arbeitstag als Altenpflegehelfer im Fachpflegeheim Mariotte-Glocker-Haus. "Da habe ich erst realisiert, dass ich nun wirklich in Deutschland bin."

Wie Abdoulaye geht es vielen der Neuankömmlinge in Deutschland. "Ein neues Land, eine neue Sprache – da können schon alltagspraktische Dinge, wie eine Handykarte kaufen, sehr herausfordernd sein", erzählt Eva Rall. Seit August 2023 ist sie am Standort Bad Schussenried für die Integration ausländischer Auszubildenden zuständig. Rall beschreibt sich selbst als Türöffnerin und Brückenbauerin. Für neu ankommende Nachwuchskräfte, aber auch für jene, die schon länger in Bad Schussenried sind, ist sie die erste Ansprechperson und weiß: "Es gibt ganz viele Herausforderungen von "Wie verlängere ich mein Visum? über 'Ich habe keine Krankenversicherungskarte erhalten' bis hin zu 'Das WLAN funktioniert nicht'." Besonders wichtig ist Eva Rall, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Sie klärt bei regelmäßigen Treffen über sozialrechtliche und bürokratische Dinge auf, informiert zu Themen wie Mülltrennung, organisiert aber auch gemeinsame Ausflüge in die nähere Umgebung. Ihr Ziel: "Die Auszubildenden fühlen sich hier so integriert, dass sie nach ihrer Ausbildung gerne im ZfP bleiben."

Afrikanische und oberschwäbische Heimat

Das möchte auch Ayouba Abdoulaye. In einem halben Jahr wird er den Abschluss als Altenpflegehelfer in der Tasche haben und hat fest vor, dann die dreijährige generalistische Pflegeausbildung anzuschließen. "Bei der Arbeit vergesse ich die Sehnsucht nach meiner Familie. Hier fühle ich mich wohl und integriert." Das verdanke er nicht zuletzt auch seinen Kolleg:innen. "Sie hatten sehr viel Geduld mit mir", erinnert sich der heute 31-Jährige. "Noch immer habe ich viele Fragen und jeder im Team hilft gerne." Viel fragen, viel mit Kolleg:innen und Patient:innen sprechen, interessiert sein - das, so der Westafrikaner, helfe sehr, sich schnell zu integrieren. "Inzwischen kann ich sagen: Auch Bad Schussenried ist Heimat." Vermisse er beispielsweise afrikanisches Essen, könne er sich im Afroshop in Ulm ein Stück Afrika nach Deutschland holen und ergänzt lachend: "Wenn ich meine Mutter vermisse, geht das leider nicht."

Während Abdoulaye der Wechsel aus einer Millionenstadt in das Städtchen Bad Schussenried leicht fiel, tun sich andere ausländische Auszubildende weitaus schwerer damit, weiß Rall. "Leider sind die Freizeitangebote und damit die Möglichkeiten, soziale Kontakte auch außerhalb der Arbeit zu knüpfen, begrenzt." Die Mitarbeiterin des Personalmanagements versucht dennoch, passende Sportangebote zu finden und Hobbywünsche zu erfüllen. So engagieren sich mittlerweile zwei Auszubildende beim Deutschen Roten Kreuz. Die neuen Fachkräfte im ZfP und im Ort integrieren, ihnen ermöglichen, die Kultur kennenzulernen und einfach gut hier anzukommen – dass Eva Rall das gelingt, bestä-

tigen die positiven Rückmeldungen von Auszubildenden wie Abdoulave: "Es ist schön, von Beginn an eine Bezugsperson zu haben. Niemand ist auf sich allein gestellt."

Pflege heißt Zukunft

Kürzlich vermittelte Rall ihm einen Schnuppertag im örtlichen Fußballverein. In der Freizeit sportlich aktiv sein und deutsche Freunde finden, auch das möchte der Togolese. Trotzdem steht für den Fußballfan an erster Stelle die Ausbildung, für die er nach Deutschland gekommen ist. Als bisherigen Höhepunkt und lehrreiche Erfahrung beschreibt er das Projekt "Auszubildende

Kulturelle Vielfalt im ZfP

sind in der Pflege, Küche, im Reinigungsdienst sowie als Ärzt:innen anges

Rund ein Viertel aller Auszubildenden Kamerun und Tunesien.

ortugal bis hin zur Ukraine: 54 der im ZfP beschäftigten Ärzt:innen haben keine



leiten eine Wohngruppe". Zehn Tage arbeiteten deutsche und ausländische Nachwuchskräfte im Team zusammen. "Alle waren sehr offen. Es war toll, Kontakt zu deutschen Azubis zu knüpfen und sich auszutauschen." Dass Pflege für ihn das richtige Berufsfeld ist, wurde Abdoulave bewusst, als er in seinem Heimatland seinen Bruder im Krankenhaus pflegte. Nach eineinhalb Jahren Ausbildung in Deutschland ist ihm nun umso klarer: "Ich bin gut qualifiziert und sehe meine Zukunft in der Pflege."

Für das ZfP, aber auch für viele andere Kliniken, sind ausländische Bewerber:innen eine Chance. dem großen Fachkräftemangel zu begegnen. Das ermögliche außerdem, so Rall, interkulturelle Vielfalt im Unter nehmen zu leben - trotz mancher Herausforderung. Nicht nur neuen Mitarbeitenden die deutsche Kultur, sondern auch deutschen Mitarbeitenden die Kultur und Arbeitsweise der anderen nahezubringen, sei eine von vielen Ideen. "Mehr Austausch untereinander und mehr Verständnis füreinander", lautet ihr Wunsch, Fest steht: Wie Abdoulaye entscheiden sich viele bewusst für die Pflege, sie sind motiviert und lernwillig. "Wenn ich helfe, fühle ich mich gut", sagt der angehende Altenpflegehelfer. "Im ZfP habe ich außerdem nicht nur eine gute Ausbildung, sondern auch eine zweite Heimat gefunden."

Text und Foto: Nicola Netzer

Könnte sie umgekehrt - nach nur eineinhalb Jahren - Togo ebenfalls schon als Heimat bezeichnen?, fragt sich Nicola Netzer. Ø

FACETTEN April 2024

Brücken bauen

Seit mehreren Jahrzehnten gehören Menschen mit Migrationshintergrund zum Alltag im psychiatrischen Versorgungssystem. Dabei ist das Verstehen und Sprechen der deutschen Sprache eine wichtige Voraussetzung, um psychisch kranke Menschen wirksam und umfassend zu behandeln. Welche Ansätze gibt es, um die Sprachbarrieren zu überwinden?

Ein vereintes Europa mit offenen Grenzen und globale Herausforderungen wie Krieg, Klimawandel oder Ressourcenknappheit lassen seit vielen Jahren Menschen den Aufbruch nach Deutschland wagen, auf der Suche nach Schutz, Chancen und einer neuen Heimat. Diese multikulturelle Realität ist Teil unserer Gesellschaft und damit auch auf den Stationen der forensischen Klinik angekommen. "Immer wieder kommen Patient:innen zu uns, mit denen eine Verständigung zunächst kaum oder nur unter erschwerten Bedingungen möglich ist", erzählt Mohamed Badr, der als Ärztlicher Leiter einer forensischen Station am ZfP-Standort Bad Schussenried tätig ist. "Wenn der kleinste gemeinsame Nenner fehlt, muss notfalls auch mal eine bildgestützte oder nonverbale Kommunikation die ersten Schritte begleiten."

Eine reibungslose Verständigung ist im weiteren Verlauf der Therapie jedoch unerlässlich. So sind Aufklärung, Diagnostik und eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung ohne gegenseitiges Verstehen undenkbar. Auf den forensischen Stationen werden Straftäter:innen behandelt, die von einem

99

Wenn der
kleinste gemeinsame
Nenner fehlt,
muss notfalls
auch mal eine
bildgestützte
oder nonverbale Kommunikation die
ersten Schritte
begleiten.

"

Mohamed Badr

Gericht aufgrund einer psychischen oder einer Suchterkrankung als nicht oder vermindert schuldfähig eingestuft wurden. Der Behandlungsauftrag besteht darin, den Patienten zu sichern und ihn gleichzeitig auf die Wiedereingliederung in die Gesellschaft und auf ein straffreies Leben vorzubereiten. Dafür ist die Überwindung der Sprachbarriere nicht nur eine klinische Notwendigkeit, sondern auch ethisch geboten. Ziel ist es, allen Patient:innen mit den gleichen Standards zu begegnen.

Piktogramme unterstützen

Um dem gerecht zu werden, kommen im ZfP Südwürttemberg verschiedene Strategien zum Einsatz. Hilfreich ist, dass auch die Teams der Mitarbeitenden von Diversität und kultureller Vielfalt geprägt sind: Badr selbst ist arabischer Muttersprachler, weitere Kolleg:innen bringen beispielsweise türkische, persische, rumänische oder polnische Sprachkenntnisse ein. "Dadurch können oftmals schon die ersten Hürden überwunden werden", erklärt Badr. "Manchmal funktioniert die Verständigung auch in einfachem Englisch." Bei den Beschilderungen auf den Stationen wird weitgehend auf Schrift verzichtet. Piktogramme vermitteln grundlegende Informationen wie das allgemeine Rauchverbot oder den obligatorischen Hinweis auf die Videoüberwachung in bestimmten Bereichen der Station.

Gegenseitiges Verstehen bleibt jedoch unerlässlich. Angefangen mit den Haus- und Stationsordnungen, in denen wichtige Verhaltensrichtlinien und die Erwartungen an die Bewohnenden festgehalten sind. Damit es hier nicht zu Missverständnissen kommt, liegen diese Dokumente gleich in mehreren Sprachen vor. "Die Grundregeln müssen für alle klar sein", weiß auch Marc Stihler zu berichten, der eine der beiden forensischen Aufnahmestationen am ZfP-Standort Weissenau leitet. Hier beginnt für die Patient:innen der Aufenthalt im Maßregelvollzug.

"Für die Erstgespräche mit den Therapeuten oder auch für die Anamnese, also die Erfassung des Gesundheitszustandes, ist die reibungslose Kommunikation ganz wichtig. Dafür kommen professionelle Dolmetscher in Haus."

Dolmetscher schaffen Vertrauen

Der Dolmetscherdienst, mit dem das ZfP Südwürttemberg seit vielen Jahren zusammenarbeitet, wird immer dann hinzugezogen, wenn es auf jedes Wort ankommt. Das ist bei wichtigen Arztgesprächen, aber auch bei richterlichen Anhörungen der Fall, die für die Patient:innen in der Forensik immer wieder anstehen. Die erfahrenen Dolmetscher verstehen in der Regel nicht nur die Sprache, sondern sind auch mit den kulturellen Hintergründen vertraut. Ihre Anwesenheit trägt so zur kulturellen Sensibilität bei und ist damit auch eine vertrauensbildende Maßnahme.

Damit die Verständigung auch nach der Zeit im Maßregelvollzug reibungslos läuft, ist der Deutschunterricht in der Forensikschule ein wichtiger Bestandteil der Therapie. "Die Lehrer:innen gehen ganz individuell auf jeden Einzelnen ein und unterstützen die Patient:innen in ihren persönlichen Zielen", erklärt Badr. "Das kann das Hinarbeiten auf einen Schulabschluss sein oder das Vermitteln von alltagspraktischen Fähigkeiten, um die Selbstständigkeit und die soziale Integration zu fördern. Im Einzelunterricht wird jeder bei seinem Wissensstand abgeholt."

Pilotprojekt mit Sprachcomputern

Insgesamt bedeutet die Überwindung von Sprachbarrieren in der forensischen Psychiatrie eine Brücke zu bauen, die Verständigung und Therapie ermöglicht. In dem Bemühen, die Kommunikation gerade im Alltag für die Patient:innen weiter zu erleichtern, startete in den letzten Monaten am ZfP-Standort Weissenau ein Pilotprojekt. "Wir hatten hier über mehrere Wochen einen kleinen Übersetzungscomputer im Einsatz", berichtet Stationsleiter Stihler. "Ein Gerät mit Spracheingabe und Sprachausgabe. Das heißt, die Übersetzungen erscheinen nicht nur auf dem Bildschirm, sie werden auch mit der richtigen Betonung und Aussprache vorgelesen." Der elektronische Übersetzer versteht sogar mehrere hintereinander gesprochene Sätze und kann diese sofort in die gewünschte Sprache übertragen. Über 70 Sprachen sind damit auf Knopfdruck verfügbar.

Die Geräte, die kleiner als ein Smartphone sind, verfügen auch über eine Kamera und können Fotos von Aushängen oder Zeitungsartikeln innerhalb von Sekunden übersetzen. "Der Mini-Computer war bei unseren Patienten sehr beliebt und rege im Einsatz", berichtet Stihler weiter. "Dabei ist der Datenschutz ein wichtiger Punkt, hier ist ein sensibles Vorgehen gefragt. Es sollten möglichst wenig persönliche Daten verarbeitet werden. Gesundheitsbezogene Daten wie Diagnosen werden nicht eingegeben und für geplante Gespräche wird auch weiterhin der telefonische Dolmetscherdienst genutzt. Das Gerät ist aber eine wichtige Unterstützung in akuten Situationen oder bei Alltagshilfestellungen." Die Testphase ist mittlerweile abgeschlossen und das Pilotprojekt ausgewertet – mit einem erfreulichen Ergebnis: Die handlichen Sprachcomputer halten demnächst Einzug auf den forensischen Stationen in Weissenau.

Text: Manja Olbrich
Fotos: ZfP Südwürttemberg, Vasco/Marius Hüttenrauch

Nach mittlerweile 15 Jahren in Oberschwaben gibt es für **Manja Olbrich** keine Verständigungsprobleme mehr – am Anfang war der schwäbische Dialekt jedoch eine ziemliche Herausforderung.



Minicomputer mit Spracheingabe und Sprachausgabe können im Alltag unterstützen.



Begegnung von Mensch zu Mensch

Moderne Psychiatrie bedeutet, Menschen ein individuell auf sie zugeschnittenes Behandlungsangebot zu machen. Ein solches stellt die Tagesklinik für Menschen mit Migrationsgeschichte der PP.rt in Reutlingen dar.

Alles unter einem Dach: Im "EchTAZ", dem Tagesklinik- und Ambulanzzentrum der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Reutlingen (PP.rt), gibt es sechs tagesklinische Angebote, darunter auch eines für Menschen mit Migrationsgeschichte. "Seit der Flüchtlingskrise 2015 kommen viele Menschen mit direktem Fluchthintergrund zu uns. Es gibt aber auch Patienten, die schon seit 30 oder 40 Jahren hier sind, aber sehr zurückgezogen leben und eher unter sich bleiben", erklärt Dr. Albrecht Rilk, Ärztlicher Leiter der Abteilung Psychosomatik und Depression in der PP.rt.

Die Tagesklinik hat zwölf Regelbelegungsplätze sowie ein ambulantes Angebot mit ärztlicher, pflegerischer und sozialtherapeutischer Versorgung. In der PP.rt ist dies seit 2018 angesiedelt, zuvor war es in Trägerschaft des ZfP Südwürttemberg. Bei der Gründung 2004 war das Ziel die adäquate Versorgung für Geflüchtete aus den Bürgerkriegsgebieten im ehemaligen Jugoslawien. Seither wurde das Angebot weiterentwickelt und sprachlich ausgebaut. Behandelt werden Menschen mit Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, chronischen Schmerzen mit Begleitdepression, Traumatisierungen und Persönlichkeitsstörungen.

"Wir sehen aber auch Menschen mit psychotischen Symptomen oder Suchterkrankungen", erklärt Rilk. Und weiter: "Grundsätzlich steht unser Angebot für Menschen mit Migrationsgeschichte allen offen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist oder die einen anderen kulturellen Hintergrund haben." So sei die Nachfrage konstant hoch, auch deshalb, weil diese Patientengruppe im üblichen ambulanten Rahmen zumeist unter- oder fehlversorgt sei.

Dem Bedarf entsprechend behandeln

Spätestens seit 2015, aber auch nach dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine, wächst der Versorgungsbedarf für geflüchtete Menschen. Entsprechend wurden weitere Angebote geschaffen. Seit Sommer 2022 gibt es eine Sprechstunde für Ukrainer:innen. In einem Arbeitskreis, zusammen mit der Stadt Reutlingen, dem Landkreis, der Polizei und verschiedenen Hilfeanbietern, werden Maßnahmen zur psychiatrischen Versorgung Geflüchteter koordiniert.

Gleichzeitig steht nicht mehr Geld zur Verfügung, und es braucht Wir behandeln entsprechend des psychiatrischen Bedarfs, ohne

Augenmaß, um die Ressourcen fair zu verteilen. "Es ist eine Gratwanderung", sagt Rilk. "Behandlungsgerechtigkeit ist uns äußerst wichtig. Ansehen der Person oder der Herkunft." Im öffentlichen Bewusstsein sei die Patientengruppe der Geflüchteten zwar am präsentesten. Sie sei aber nur eine unter vielen anderen fremdsprachigen Gruppen, die versorgt werden müssten.



"Wir möchten so viel Normalität wie möglich anbieten. Das bedeutet, dass auch für Fremdsprachige natürlich unser gesamtes Angebot zur Verfügung steht,"

Dr. Albrecht Rilk

Die Patient:innen kommen buchstäblich aus aller Herren Länder. Deshalb liege die besondere Kunst darin, sprachliche Brücken zu bauen, mit verschiedenen Sprachbildern umzugehen und kulturellen Unterschieden gewahr zu sein. "Auch ich hatte wieder zu lernen, einfache Sprache zu verwenden, und ich lerne in jeder Visite dazu", berichtet Rilk. Trotz der hohen Sprachkompetenz im Kernteam sieht er es als wichtiges Ziel, die Behandelten für Deutschkurse zu motivieren. "Unsere Aufgabe ist Hilfe zur Selbsthilfe. Und Alltagskompetenz braucht zumindest rudimentäre Sprachkenntnisse."

Die Familie mit einbeziehen

Die Sprache ist aber nicht die einzige oder gar größte Hürde im therapeutischen Kontext. "Migration generiert besondere Bedarfe. Dazu gehören zum Beispiel auch kulturelle Besonderheiten in der Symptomatik und deren Erleben", erklärt Rilk. Auch seien die familiären Bezüge zu berücksichtigen. Oftmals seien es familiär stark verankerte Menschen, für die die Familie und weniger das Individuum im Vordergrund steht. Das

erfordere ein therapeutisches Umdenken: Weg von der isolierten Behandlung der Symptome hin zum Stellenwert der oder des Betreffenden im sozialen Verbund. Dass dies am besten gelingt, wenn man die Familienmitglieder kennt und mit im Boot hat, ist klar: "Wenn alle Haushaltsmitglieder einverstanden sind, kann die aufsuchende Behandlung durchaus ein großer Gewinn sein."

Wegen der enormen sprachlichen Heterogenität liegt ein Schwerpunkt bei den nichtsprachlichen Therapieangeboten, etwa Ergo-, Musikund Bewegungstherapie. Etwas Besonderes ist die Erlebnistherapie, bei der gemeinsame Aktivitäten wie Kochen oder Ausflüge im Mittelpunkt stehen. "Das ist in erster Linie als therapeutisches Format gedacht. Wir sehen es aber auch als Angebot unserer Region für Menschen mit Migrationserfahrung." Dabei seien interkulturelle Vielfalt und regionaler Bezugsrahmen keinerlei Widerspruch, ganz im Gegenteil: "Wir haben jedes Jahr eine Weihnachtsfeier in der PP.rt. die allen Patient:innen offensteht. Und ich finde es interessant und berührend, dass die größte Teilnehmergruppe oft aus der Migration kommt."

Text: Stefan Angele Foto: Getty Images

Offenheit im Umgang haben

"Es geht im psychiatrischen Setting vor allem um eine große Offenheit im Umgang. Eine vorurteilsfreie Begegnung ist viel wichtiger als Feuilleton-Wissen um kulturelle Besonderheiten", betont Dr. Frank Schwärzler, Ärztlicher Direktor der PP.rt. Es gehe letztlich immer um die angemessene Behandlung: "Zum Beispiel ist es wichtig, dass eine aus der Ukraine Geflüchtete mit Schizophrenie bei uns adäquat weiterbehandelt werden kann. Und zwar nicht nur medikamentös, sondern auch soziotherapeutisch." Wichtig sei die Bereitschaft zur Begegnung: "Uns geht es nicht um Politik, sondern um die Menschen Wir behandeln ohne Ansehen der Nationalität und schauen auf den psychiatrischen Bedarf. Migration setzt im Besonderen einen unbefangenen Umgang mit Mitmenschen voraus", erläutert Schwärzler weiter, "Das knüpft an eine ganz basale Grundkompetenz eines jeden Psychiaters und Psychotherapeuten an: sich von Mensch zu Mensch zu begegnen."

FACETTEN April 2024

Bücher. Filme. Podcasts Blogs. Musik

Klima im Kopf Podcast, kostenlos abrufbar bei allen gängigen Podcast-Anbietern



Der Krise im Alltag begegnen

Welche Rolle spielen Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Verhalten in der Klimakrise? Damit beschäftigen sich die "Psychologists for Future" – eine Initiative von Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Studierenden der Psychologie zur Unterstützung der Fridays-for-Future-Bewegung. In den Podcast-Folgen setzen sich die "Psy4F" mit Fragen rund ums Thema "Psychologie und Klimakrise" auseinander. Dabei geht es um Engagement, Nachhaltigkeit und Klimagerechtigkeit, aber auch um Selbstfürsorge und die Akzeptanz der eigenen Bedürfnisse. Wie kann ein erfülltes und zugleich nachhaltiges Leben aussehen? In den Gesprächen werden nicht nur Ängste thematisiert, sondern auch leicht verständliche Strategien aufgezeigt, im Alltag damit umzugehen.

Empfehlenswert für alle, denen die Klimakrise nicht aus dem Kopf geht. Manja Olbrich



Die Schwimmerinnen 2022, 134 Minuten

Klimaangst: Wenn die Klimakrise auf die Psyche schlägt Amelie und Friederike Schomburg

ISBN 978-3-8312-0591-2

Selbstfürsorge statt Elektroauto

Während es immer noch Menschen gibt, die den menschengemachten Klimawandel abstreiten, gibt es auch welche, die sich Gedanken machen, wie wir mit dieser abstrakten, so schleichend daherkommenden Bedrohung umgehen können – und zwar nicht nur dahingehend, welcher Technik, welches Businessplans oder welchem Verzicht es vermeintlich bedarf, damit wir "heil" aus der Sache rauskommen. Amelie und Friederike Schomburg beschäftigt stattdessen die Frage, was dieses globale Problem mit uns selbst macht und wie wir uns diesbezüglich psychisch gesund halten können: Wie geht man mit seinen Ängsten um: vor Extremwetter, vor Rezession und Jobverlust, vor Krisen und Kriegen? Wie begegnet man seiner Wut: auf alle, die es leugnen, auf die, die nicht handeln, obwohl sie es könnten, und auf iene, die Abhilfe aktiv blockieren? Und wie viel Schuld trage ich selbst daran: als Autofahrer, als Flugreisende, als jemand, der einfach nur in einem wohlhabenden Land lebt? Es geht darum, wie wir unser Inneres vor dem unwägbaren Außen schützen können, um Selbstfürsorge, um Resilienz – und natürlich um Aktivierung für mehr Klimaschutz.

KLIMA

WENN DIE KLIMAKRISE

AUF DIE PSYCHE SCHLÄGT

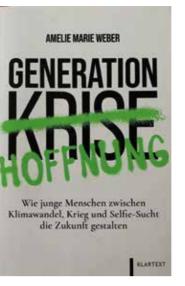
Wahrscheinlich kein Augenöffner für jene, die das Problem nicht wahrhaben wollen, sicherlich aber ein Lesetipp für alle, die es umtreibt. Stefan Angele

Eine Flüchtlingsgeschichte, die endet wie es nicht viele tun

Die Flucht aus einem Vorort von Damaskus nach Deutschland bis hin zu den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro – diese Reise wird in dem Drama, das auf einer wahren Geschichte beruht, begleitet. Die Mardini-Schwestern Sara und Yusra sind talentierte Schwimmerinnen, doch aufgrund des Bürgerkrieges in Syrien verlassen sie ihre Heimat. Die Flucht ist lebensgefährlich. Das Mittelmeer von der Türkei auf die Insel Lesbos überqueren sie in einem überfüllten Schlauchboot, dessen Motor ausfällt. Als es zu sinken droht, springen die Schwestern ins Wasser, schwimmen und ziehen das Boot bis sie die Küste erreichen. Irgendwann kommen sie in Deutschland an. Yusra beginnt wieder mit dem Schwimmtraining und nimmt 2016 an den Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro, für das Team Refugee Olympic Athletes, teil.

Bildgewaltig, eindrücklich und trotz Happy End ernüchternd! Sarah-Lisa Nassal

Redaktionstipp



Generation Hoffnung Amelie Marie Weber ISBN 978-3-8375-2569-4

Junge Menschen zwischen Klimawandel, Krieg und Selfie-Sucht

In ihrem Debüt-Werk beschreibt die Journalistin Amelie Marie Weber, wie die junge Generation mit den zahlreichen Krisensituationen unserer Zeit umgeht - und dabei trotzdem nicht die Hoffnung verliert. Denn: "Den Kopf in den Sand zu stecken ist keine Option!" Anhand treffender Zitate, gut recherchierter Fakten und in mutigen Statements schildert sie, wie Klima, Krieg, Pandemie, Diskriminierung und Gesundheit den Alltag dominieren und wie alles im Endeffekt zusammenhängt. Gleichzeitig zeigt sie Perspektiven auf, wie es uns gemeinsam gelingen kann, die großen Aufgaben der Zukunft zu bewältigen. Dafür unterhält sie sich beispielsweise mit Fitness-Star Sophia Thiel oder Klima-Aktivistin Louisa Dellert. Die einzelnen Kapitel sind kurzweilig, schön gestaltet und klar aufgebaut - das macht das Lesen der manchmal doch schweren Themen leicht.

Ein Mutmach-Buch für Jung und Alt. Heike Amann-Störk Seuche frisst Seele – die Psyche und die Pandemie Dokumentarfilm, 2021, 45 Minuten



"Man kämpft sich so durch"

In der Hochphase der Pandemie begleitete der Dokumentarfilm seine Protagonist:innen: Die vierfache alleinerziehende Mutter, die schwer depressive Schülerin Lena und Jürgen, der mit den Folgen seiner Infektion kämpft. Der Film erzählt, wie Corona die Psyche aller beeinflusst und belastet: Vom Druck, Haushalt und vier Kindern im Home-Schooling gerecht zu werden, vom langen Warten auf therapeutische Hilfe, von tiefer Erschöpfung und dem Leben mit Long-COVID. Und doch lässt die Doku Zuschauende nicht mutlos zurück. Sie zeigt auch die individuellen Lösungsansätze der Protagonist:innen und wie sie Unterstützung und neue Perspektiven finden.

Sehenswerte Doku, die die Schwächen des Gesundheitssystems aufzeigt. Nicola Netzer

bemerkenswert

+++ Blog: Auf www.youngmigrants.blog schreiben junge Menschen unterschiedlichster Herkunft in mehreren Sprachen über ihr Leben und ihre Sicht auf die Dinge und lassen so die Gesellschaft der Vielen sichtbar werden +++ Ausstellung: "Tagebuch einer Pandemie: COVID-19 in Bildern" verdankt ihr Entstehen der Gesundheits- und Krankenpflegerin Juliane Ehrenberg, die ihre Erlebnisse mit der Kamera dokumentierte. Auch online auf der Seite des RKI zu sehen. +++ Podcast: In e-Health thematisieren drei Professoren der HTWG-Konstanz aktuelle Themen aus dem Bereich E-Health, teilweise im Dialog, häufig auch gemeinsam mit Spezialist:innen.

April 2024 FACETTEN April 2024

Anzeige



Information · Beratung · Kontakt



Das Positionspapier "Klima und Psyche" listet "Zehn zentrale Handlungsempfehlungen für eine klimaneutrale Psychiatrie" auf. Download unter www.dappn.de

Auf der Webseite des Deutschen Wetterdienstes (DWD) lassen sich aktuelle Hitzewarnungen direkt abrufen. Zusätzlich informiert der Newsletter Abonnent:innen über Hitzetrends in individuell auswählbaren Regionen. www.hitzewarnungen.de



Pandemie

Das Long COVID-Portal bietet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Informationen zu Selbsthilfegruppen, Kontaktadressen und

www.long-covid-plattform.de

Die Webseite des Bundesgesundheitsministeriums zu Long COVID bündelt als Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Ärzt:innen aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung, listet Kliniken auf und bietet umfassende Infomaterialien.

www.bmg-longcovid.de

Das vom Land Baden-Württemberg geförderte Programm "STÄRKER nach Corona" bietet besonders belasteten und im Alltag geforderten Familien die Möglichkeit, finanzierte Bildungsfreizeiten zu nutzen.

www.stärker-nach-corona.de

Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen,

Hans-Lebrecht-Schule, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm (Hg.). Das Buch zeigt Texte und Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen, in denen sie ausdrücken, wie sie professionelle Unterstützung in psychischen Krisen erleben. Bestellbar unter www.psychiatrie-verlag.de, ISBN: 978-3-96605-242-9



Das IT-Dashboard zeigt den Stand der Digitalisierung und listet aktuelle Kennzahlen zu einzelnen Anwendungen wie eingelösten E-Rezepten oder der elektronischen Patien-

www.gematik.de/telematikinfrastruktur/

Das Patientenportal Curamenta richtet sich an Patient:innen, Angehörige und Interessierte und erleichtert den Zugang zu psychiatrischen Versorgungsangeboten.

www.curamenta.de

Mit den digitalen Nachsorgeprogrammen von

mentalis werden Patient:innen mit psychischen Erkrankungen nach einem voll- oder teilstationären Krankenhausaufenthalt mithilfe von Therapie-Apps und psychologischen Tele-Gesprächen weiter versorgt.

www.mentalis-health.com

Die Online-Beratungsplattform DigiSucht

bietet für Suchtkranke und ihre Angehörigen einen niedrigschwelligen direkten und kostenfreien Zugang zu Beratung und Hilfe.

www.suchtberatung.digital



Migration

Das Informationsportal zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikation der Bundesregierung stellt Informationen für Fachkräfte und Arbeitgeber bereit.

www.anerkennung-in-deutschland.de

Die App "Care to Translate" bietet Übersetzungshilfe für medizinisches Personal und Patient:innen und ergänzt die Arbeit von Dolmetschenden im Gesundheitswesen.

Angebote des ZfP

Klimasprechstunde in der Psychiatrischen Institutsambulanz Wangen. Termine unter

6 07522 9728-000

Ambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Weissenau

Problemklärung und Behandlung bei verschiedenen Störungen und Symptomen.

07517601-2304

Spezialambulanz für minderjährige Flüchtlinge in der Kinder- und Jugend-

psychiatrie Weissenau.

Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen, die mit Flucht, Vertreibung, Migration und Asylsuche zusammenhängen.

07517601-2304

Zentrum für Migrationspsychiatrie der PP.rt Reutlingen

Tagesklinik und Ambulanz für fremdsprachige Mitbürger:innen, die unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes und idealerweise in der jeweiligen Sprache behandelt werden.

**** 07121 9200-850

Notfallsprechstunde für Menschen aus der Ukraine

im interkulturellen Tagesklinik- und Ambulanzzentrum der PP.rt. Termine unter

**** 07121 9200-850

Ansprechpersonen für ausländische Auszubildende in der Pflege

Bad Schussenried: Eva Rall, eva.rall@zfp-zentrum.de Weissenau: Margarita Popov, margarita.popov@zfp-zentrum.de Zwiefalten: Andrea Armbruster, andrea.armbruster@zfp-zentrum.de

Ausblick

In der nächsten Ausgabe der Facetten widmen wir uns dem Thema Depressionen. Was wollten Sie schon immer über dieses Krankheitsbild wissen? Welche Aspekte interessieren Sie besonders?



Teilen Sie uns Ihre Anregungen mit – gerne via E-Mail an facetten@zfp-zentrum.de.

Impressum

Facetten — Das Magazin des ZfP Südwürttemberg **Herausgeber** — ZfP Südwürttemberg, Pfarrer-Leube-Straße 29, 88427 Bad Schussenried, www.zfp-web.de

Redaktionelle Verantwortung für diese Ausgabe — Heike Amann-Störk

Redaktion — Heike Amann-Störk, Stefan Angele, Elke Cambré, Dr. Paul Lahode, Rieke Mitrenga, Sarah-Lisa Nassal, Nicola Netzer, Manja Olbrich Konzept und Gestaltung — openminded, Ursi Zambrino,

Druck — Druckerei der Weissenauer Werkstätten Auflage — 4.200 Exemplare, gedruckt auf Enviro nature

Facetten erscheint drei Mal jährlich und kann kostenlos bei der Abteilung Kommunikation per E-Mail an facetten@ *zfp-zentrum.de* bestellt werden — Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2024.

Um die Privatsphäre von Patient:innen zu schützen, greifen wir bei Fotos für Facetten auch auf Mitarbeitende des ZfP als Statist:innen zurück.

Ein Unternehmen der Zfp Gruppe Baden-Württemberg

Lust auf einen Seitenwechsel?

Dann kommen Sie in unser Team.

Denn wir engagieren uns nicht nur in der Therapie und Behandlung psychisch kranker Menschen, sondern zeigen auch vollen Einsatz, wenn es um unsere Mitarbeitenden geht. Als größter psychiatrischer Klinikverbund in Baden-Württemberg bieten wir mehr als 4.000 Beschäftigten vielseitige und sichere Arbeitsplätze. Und noch jede Menge Extras

Freuen Sie sich auf:

- faire Vergütung nach Tarifvertrag
- mindestens 30 Tage Urlaub
- großzügige Förderung von Fort- und Weiterbildung
- Karriereplanung orientiert an Ihren Zielen
- flexible und familienfreundliche Arbeitsbedingungen



Noch mehr Vorteile und unsere offenen Stellenangebote finder Sie auf www.zfp-karriere.de







Anzeige



Youtube-Kanal ZfP Südwürttemberg



Liebe Leserin, lieber Leser, ja, richtig.

Wir wollen Sie auf unsere Seite ziehen. Nicht nur als regelmäßig Lesende der FACETTEN. Nein. Wir möchten Sie gerne in unsere Teams holen – sofern Sie nicht schon dazugehören.

Denn im ZfP Südwürttemberg warten nicht nur jede Menge spannende Geschichten, sondern auch viele tolle Jobs. Egal, ob Sie gerade erst einsteigen oder schon Erfahrung haben: Wir freuen uns auf neue Kolleg:innen.



