

Juli 2020

psychiatrie
st.gallen
nord

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

COVID-19 hat die Welt auf den Kopf gestellt. Die schrittweisen Lockerungen haben es erlaubt, sich allmählich an die «neue Normalität» zu gewöhnen. Wie gestaltet sich das Leben in der Psychiatrie neu? Wieviel hat sich geändert, was ist geblieben und womit ist zu rechnen? Lesen Sie hier, wie wir für Zuweisende und Patienten – insbesondere auch in einer Krise – zur Verfügung stehen.



Angebote in der «neuen Normalität»

Wie hat sich der Lockdown auf die Psyche der Menschen ausgewirkt? Gab es bei der Psychiatrie St.Gallen Nord einen coronabedingten Anstieg der Hospitalisationen? Welche neuen Herausforderungen kommen auf die PSGN zu? Fragen, die PD Dr. Thomas Maier, Chefarzt Erwachsenenpsychiatrie, beantwortet:

→ [Mehr erfahren](#)

Angebote in der «neuen Normalität»

Wie hat sich der Lockdown auf die Psyche der Menschen ausgewirkt? Gab es bei der Psychiatrie St.Gallen Nord einen coronabedingten Anstieg der Hospitalisationen? Welche neuen Herausforderungen kommen auf die PSGN zu? Fragen, die Chefarzt PD Dr. Thomas Maier beantwortet:

Die staatlich verordneten Schutzmassnahmen der Corona-Pandemie haben uns aufgezeigt, wie schnell und radikal das tägliche Leben eingeschränkt werden kann. Was glauben Sie, wie hat sich der Lockdown auf die Psyche der Menschen ausgewirkt? Haben Sie bei der PSGN einen coronabedingten Anstieg an psychischen Erkrankungen festgestellt? Gibt es aus Ihrer Sicht auch positive Erkenntnisse aus der Krise?

Thomas Maier: Die Corona-Krise war für uns in der Psychiatrie St.Gallen Nord – wie auch für alle anderen Menschen in der Schweiz – eine plötzliche und zugleich «unfassbare» Bedrohung. In kurzer Zeit musste jeder von uns lernen, mit verschiedenen Ängsten umzugehen, die wir vorher niemals in diesem Ausmass erlebt haben: Angst um die eigene Gesundheit oder um die der Angehörigen, Angst vor dem Zusammenbruch des Gesundheitswesens oder Angst vor Armut und Arbeitslosigkeit. Diese mehrschichtige Bedrohungslage hat sehr viele Menschen verunsichert und bei manchen auch zu behandlungsbedürftigen Störungen geführt. Zwar gab es Patienten, die aus Angst vor möglicher Ansteckung einen Klinikeintritt vermieden und auf später verschoben haben. Die Klinik war aber während der gesamten «Lockdown-Periode» gut belegt und zeitweise mussten auch Überbetten belegt werden. Wir haben zahlreiche Hospitalisationen erlebt, die eine direkte oder indirekte Folge der Corona-Krise waren. Wichtige Faktoren dabei waren: Isolation und Einsamkeit, das Abgeschnittensein von unterstützenden Netzwerken, Beengung von Familien zu Hause wegen Ausgangsbeschränkungen, Schulschliessungen, Homeoffice, drohende Armut durch Arbeitsplatzverlust und Einkommensausfall. Positiv war, dass sich in der Krise vielerorts die Menschen zusammenschlossen, sich gegenseitig halfen. Das habe ich auch bei uns in der PSGN so erlebt.

Mittlerweile hat der Bundesrat praktisch sämtliche Einschränkungen wieder aufgehoben – mit Ausnahme der Hygiene- und Distanzregeln. Ist das Angebot der PSGN bereits wieder vollumfänglich verfügbar?

Thomas Maier: Mit der Wiedereröffnung der integrierten Tageskliniken (= tagesklinische Behandlungen auf stationären Abteilungen) sind seit dem 21. Juni alle unsere Angebote wieder offen und normal zugänglich, mit der Ausnahme einzelner Angebote der Ateliers. Es gibt aber als Folge der Distanzregeln immer noch gewisse Einschränkungen, so z.B. bei der Gruppengrösse in Tageskliniken oder bei ambulanten Gruppentherapien. Auch bei Patientenversammlungen, Rapporten und Sitzungen werden wegen der Distanzregeln auf vielen Abteilungen nach wie vor Einschränkungen praktiziert. Auf Ebene von Leitungssitzungen oder Veranstaltungen wird zurzeit noch ein reduziertes Programm durchgeführt. Telemedizinische Angebote, Homeoffice und Videositzungen werden hingegen langsam wieder zurückgefahren und es bleibt abzuwarten, ob einzelne dieser Elemente überleben oder eher gemieden werden, weil sie uns zu sehr an die Corona-Zeit erinnern.

Solange kein Impfstoff existiert, werden wir mit der «neuen Normalität» unter COVID-19 leben müssen. Welche neuen Herausforderungen stellen sich für die PSGN künftig bei der Behandlung psychisch kranker Menschen?

Thomas Maier: Die Distanz- und Hygieneregeln werden ja inzwischen in allen Lebensbereichen – mehr oder weniger konsequent – angewendet. Die Psychiatrie ist in dieser Hinsicht ein Spiegel der Gesellschaft. Unsere Fachpersonen verhalten sich vorsichtig und vernünftig, aber auch pragmatisch. Die Aktivitäten der Psychiatrie und Psychotherapie können unter Corona-Bedingungen zum grössten Teil normal und ohne Risiko durchgeführt werden. Bei normalen Therapiegesprächen – das häufigste Behandlungselement – besteht kein erhöhtes Risiko einer Ansteckung, sofern die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Auch ist bei uns die Nachvollziehbarkeit aller Kontakte stets gewährleistet, das gilt sowohl für Patienten, als auch für Besucher und Personal. Insofern können sich die Patienten, Angehörigen und Zuweisenden darauf verlassen, dass die Psychiatrie auch in der «neuen Normalität» jederzeit zugänglich und leistungsfähig bleibt.

Welche neuen Herausforderungen stellen sich künftig für Hausärzte und Psychiater? In welcher Form kann die PSGN Unterstützung bieten?

Thomas Maier: Es bleibt abzuwarten, wie sich die Bedrohung für die Menschen und die Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens weiterentwickeln. Auch die ökonomische Krise, steigende Arbeitslosigkeit, Armut und Verschuldung werden ihre Spuren in der Bevölkerung hinterlassen. Wir stellen uns darauf ein, dass Menschen vermehrt mit Angst, Depression oder anderen Stresssymptomen auf diese allgemeine Verunsicherung reagieren und evtl. verstärkt Behandlung suchen. Für zukünftige Krisen, Belastungen, Stressreaktionen, Angst stehen die Angebote der PSGN jederzeit zur Verfügung. Wir haben niederschwellige Anlaufstellen für Hilfesuchende z.B. im KIZ St.Gallen (Kriseninterventionszentrum), unsere 7x24h-Krisenhotline oder die Online-Beratung für Informationssuchende, die sich mit COVID-19-spezifischen Belastungen sehr gut auskennen. Die Informationen zu allen unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage.



Aktuelles



Wann wird eine Krise zum Trauma?

Von psychischen Problemen nach sexueller Gewalt bis zu Existenzängsten bei einer Scheidung – Krisen haben viele Gesichter. Monse Ortego von der Opferhilfe SG-AR-AI und Violeta Lapadatovic vom Kriseninterventionszentrum der Psychiatrie St.Gallen Nord über den Weg aus dem Tunnel und den gemeinsamen Kampf gegen Traumatisierungen.

Die Krisenintervention gehört zu den Dienstleistungen der Psychiatrie St.Gallen Nord. Was genau steckt dahinter?

Violeta Lapadatovic: Unser Kriseninterventionszentrum in St.Gallen ist eine offen geführte Station mit 24 Betten, die jeden Tag rund um die Uhr erreichbar ist. Wir sind eine Anlaufstelle für Menschen, die unter einer psychischen Krise leiden. Täglich bieten wir sechs Abklärungsgespräche an, es kommt aber vor, dass wir bis zu zehn durchführen. Unsere Stärken sind der niederschwellige Zugang und dass wir immer verfügbar sind. Wenn sich jemand in einer Krise befindet, können wir ihn daher rasch aufnehmen und unterstützen.

Welche Rolle spielt die Opferhilfe in der Krisenintervention?

Monse Ortego: Unsere Klientinnen und Klienten suchen uns aufgrund von erlebter Gewalt auf. Als Beratungsstelle sind wir fünf Tage in der Woche für sie da. Wir arbeiten auch mit der Soforthilfe des Kantonsspitals zusammen, wo sich Opfer von sexueller Gewalt rund um die Uhr melden können. Der Erstkontakt erfolgt meistens telefonisch. Wir stabilisieren die Menschen, geben ihnen wichtige Informationen und leiten bei Bedarf erste Massnahmen ein. Auf Wunsch vereinbaren wir auch einen Beratungstermin in unseren Räumlichkeiten. Erfolgt später eine Intervention in Form einer Psychotherapie, können wir das im Umfang von bis zu zehn Stunden ermöglichen und finanzieren.

Wie läuft der Erstkontakt beim Kriseninterventionszentrum ab?

Violeta Lapadatovic: Für uns ist ein persönlicher und von einer Willkommenskultur geprägter Erstkontakt wichtig. Darauf legen ich und mein Team grossen Wert. Für viele Betroffene ist der Schritt zu professioneller Hilfe mit vielen Unsicherheiten verbunden. Deshalb müssen sie sofort spüren, dass sie nicht alleine sind und die richtige Entscheidung getroffen haben. Dieses Gefühl und das Wissen, dass sich jemand für sie und ihre Probleme interessiert, trägt oftmals bereits zu einer Verbesserung des emotionalen und psychischen Zustands bei. In den persönlichen Gesprächen zeigen wir Betroffenen Optionen auf und verdeutlichen, dass es konkrete Schritte heraus aus der Krise gibt. Diese Erkenntnis ist eine riesige Erleichterung.

Was sind Auslöser für eine Krise?

Monse Ortego: Ein Mensch kann jederzeit und in jedem Alter eine Krise erleben. Die Palette der Auslöser ist vielfältig: Opfer von Überfällen, häusliche oder nichthäusliche Gewalt, Hinterbliebene bei Tötungsdelikten, Drohungen, sexuelle Belästigung, Menschenhandel und noch viel mehr. Es gibt auch Menschen, die als Kind sexuell missbraucht wurden, aber erst Jahrzehnte später merken, dass sie das Erlebte nicht verarbeiten konnten.

Violeta Lapadatovic: Bei einer Krise muss nicht zwingend Gewalt im Spiel sein. Auch ein stabiles Umfeld ist kein Schutz davor. Zu uns kommen Menschen wie du und ich, die bisher psychisch gesund waren und funktioniert haben. Aber plötzlich geschieht etwas, das ihr Leben auf den Kopf stellt: ein Unfall, ein Verlust, eine Krebsdiagnose, eine Kündigung, Mobbing, Stress. All diese Dinge können Krisen auslösen.

Wann schickt die Opferhilfe eine Klientin oder einen Klienten zum Kriseninterventionszentrum?

Monse Ortego: Wenn wir sehen, dass die Person bestimmte Symptome zeigt. Dazu gehören Schlaflosigkeit, depressives Verhalten wie Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit, Verfolgungswahn oder Panikattacken. Das sind erste Anzeichen, dass ein tiefer liegendes psychisches Problem vorliegt. Sobald es um die medizinische Versorgung geht und therapeutische Massnahmen notwendig werden, legen wir den Betroffenen die Krisenintervention der Psychiatrie St.Gallen Nord nahe und helfen bei der Anmeldung. Umgekehrt gibt es auch Personen, die aufgrund einer Krisenintervention zur Opferhilfe kommen.

Was schätzen Sie an der gegenseitigen Partnerschaft?

Monse Ortego: Die Suche nach Lösungen ist immer ein Austausch und ein Miteinander. Wir spannen für jede einzelne Person ein Netz, um sie aufzufangen und mit den richtigen Schritten in den Alltag zurückzuführen. Dafür braucht es Spezialistinnen und Spezialisten auf allen Seiten. Es kann sein, dass uns ein Gewaltopfer aufsucht und wir im persönlichen Gespräch erkennen, dass die Person ihren Alltag aufgrund der psychischen Belastung nicht mehr bewältigen kann. Dann empfehlen wir das Kriseninterventionszentrum.

Violeta Lapadatovic: Wir behandeln die Patienten stationär, bis sich ihr Zustand verbessert und eine Rückkehr in den Alltag möglich ist. Vor dem Austritt entscheiden wir gemeinsam mit den Patienten, ob weiterführende ambulante Behandlungen notwendig sind. Hier empfehlen wir die Opferhilfe gerne als Anlaufstelle. In der Phase der Stabilisierung nach einer stationären Behandlung stehen unsere Partner mit ihrer Expertise bereit. Die Betroffenen müssen sich auch nach der Erstversorgung verstanden und sicher fühlen, um stabil zu bleiben.

Wo ergänzen sich die beiden Angebote?

Monse Ortego: Wir sind eine Beratungsstelle und eine erste Anlaufstelle für Gewaltopfer. Die Diagnose, die Abklärungen, die medizinische Versorgung – dafür ist die Psychiatrie St.Gallen Nord zuständig. Wir haben andere Stärken wie Hilfestellungen bei juristischen Fragen oder allfälligen Strafverfolgungen. Wir arbeiten beispielsweise in Fällen von häuslicher Gewalt mit der Polizei zusammen, wenn eine akute Gefahr für das Opfer besteht. Da leisten wir einen Mehrwert und sind eine gute Ergänzung zum Kriseninterventionszentrum.

Violeta Lapadatovic: Der Fokus der Krisenintervention liegt auf dem therapeutischen Ziel: Wir wollen beruhigen und stabilisieren, die richtigen Therapiemethoden finden und die Krise bewältigen. Doch die Arbeit hört damit nicht auf – im Gegenteil. Die Nachversorgung ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Ein Patient kann eine spezifische Unterstützung benötigen, die wir nicht anbieten. Dann verweisen wir an Partner wie die Opferhilfe, deren Leistungen über die therapeutische Versorgung hinausgehen. Letztlich ist es dieses Zusammenspiel, das den Betroffenen die besten Chancen auf eine Rückkehr in den Alltag bietet.

Was macht die Behandlung von traumatisierten Personen so schwierig?

Violeta Lapadatovic: Die grosse Herausforderung ist die Komplexität des Erlebten. Ein Trauma ist nie einfach nur ein Trauma. Es gibt immer begleitende Lebensumstände, Vorerfahrungen, Ressourcen. Um ein Trauma erfolgreich zu behandeln, braucht es engmaschige Therapien und Unterstützung auf mehreren Ebenen –und das über einen längeren Zeitraum. Bei der Versorgung von traumatisierten Menschen lohnt sich für alle Beteiligten das Einbringen von Partnern wie der Opferhilfe.

Monse Ortego: Die Traumatisierung ist deshalb auch ein Themenfeld, bei dem wir in Zukunft die Partnerschaft zwischen Opferhilfe und Krisenintervention vertiefen werden.

Haben sich die Krisen und die Patienten über die Jahre verändert?

Violeta Lapadatovic: Ich leite die Krisenintervention in St.Gallen seit 2015. Wir haben uns über die Jahre hinweg personell verstärkt und sind trotzdem fast immer ausgebucht. Es ist aber falsch, daraus abzuleiten, dass die Menschen heute mehr psychische Probleme haben und anfälliger für Erkrankungen sind. Vielmehr ist es ein Zeichen, welche Fortschritte wir in der Entstigmatisierung gemacht haben. Die Hemmschwelle sinkt, die Menschen suchen aktiv professionelle Hilfe und sprechen über ihre Probleme.

Monse Ortego: Nicht nur in der Schweiz ist der Umgang mit psychischen Erkrankungen eine Kulturfrage, die sich nur langsam verändert. Wir befinden uns als Gesellschaft mitten in einem Umdenkprozess. Psychische und körperliche Gesundheit nähern sich an und werden gleichgestellt. Auch bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt findet diese Veränderung statt. Zu uns kommen mehr Leute, weil Gewalt vermehrt als solche wahrgenommen und nicht mehr verharmlost wird. Menschen sind heute eher bereit, sich Unterstützung zu holen.

Frau Ortego, Frau Lapadatovic, herzlichen Dank für Ihre Zeit und das Gespräch.

Monse Ortego ist Fachmitarbeiterin der Opferhilfe SG-AR-AI.

Violeta Lapadatovic ist Leiterin Stationäre Erwachsenenpsychiatrie St.Gallen/Krisenintervention der Psychiatrie St.Gallen Nord.

Kurzporträt des Partners

An die Opferhilfe SG-AR-AI können sich gewaltbetroffene Frauen und Männer sowie Angehörige und Bezugspersonen wenden, unabhängig davon, ob eine Strafanzeige vorliegt oder nicht. Die Beratungsstelle unterstützt Betroffene in der psychischen Bewältigung von Gewalterfahrungen sowie bei rechtlichen und finanziellen Fragestellungen. Das Angebot ist kostenlos, die Beratungspersonen unterstehen der Schweigepflicht.

Aktuelle Veranstaltungen



18. August 2020

Qualitätszirkel Psychopharmakologie in Rorschach

→ [Mehr erfahren](#)



1. September 2020

21. Wiler Mittagssymposium: «Neurobiologie serotogener Psychedelika und klinische Konzepte zur Depressionsbehandlung» mit Prof. Dr. Franz Vollenweider, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

→ [Mehr erfahren](#)



17. September, 15. Oktober, 12. November 2020

Donnerstags-Weiterbildungen – «save-the-date»



29. September 2020

Qualitätszirkel Psychopharmakologie in Wil

→ [Mehr erfahren](#)



5. November 2020

20. Säntis-Psychiatrie-Tagung – findet im 2020 NICHT statt. Reservieren Sie sich den neuen Termin: 4. November 2021



2020 abgesagt

Referat am Montag 2020 – alle Termine abgesagt!



28. Mai 2021

Wiler Tagung zur Komplementärmedizin in der Psychiatrie – «save-the-date»



[Mehr erfahren](#)

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30

9500 Wil

T +41 71 913 11 11

F +41 71 913 11 51

info@psgn.ch

www.psgn.ch



[Newsletter abmelden](#)

[Impressum](#)

© 2020 PSGN