

«Die Leiden sind nicht weniger schlimm, nur weil man sie nicht sieht»

REGION Psychische Belastungen nehmen immer mehr zu. Um den Einstieg in eine Therapie zu erleichtern, haben Carmen Brunner und Diego Schultheiss eine Plattform für mentale Gesundheit gegründet.

JASMINE BEETSCHEN

Depressionen, Schlafstörungen, Phobien und Ängste unterschiedlicher Art. Dies sind nur einige der psychischen Leiden, die bei Menschen auftreten und sie in ihrem Alltag einschränken.

Solche Belastungen haben in den letzten 10 Jahren um 40 Prozent zugenommen. Dennoch bleibt das Thema oft unausgesprochen und wird unter den Teppich gekehrt.

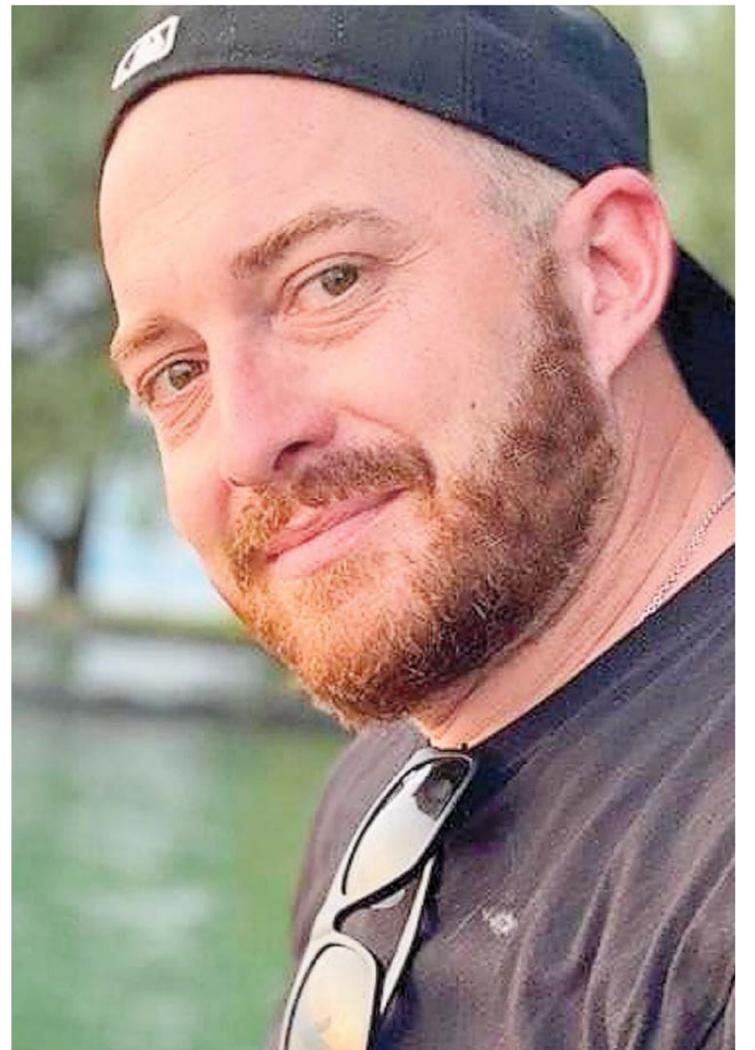
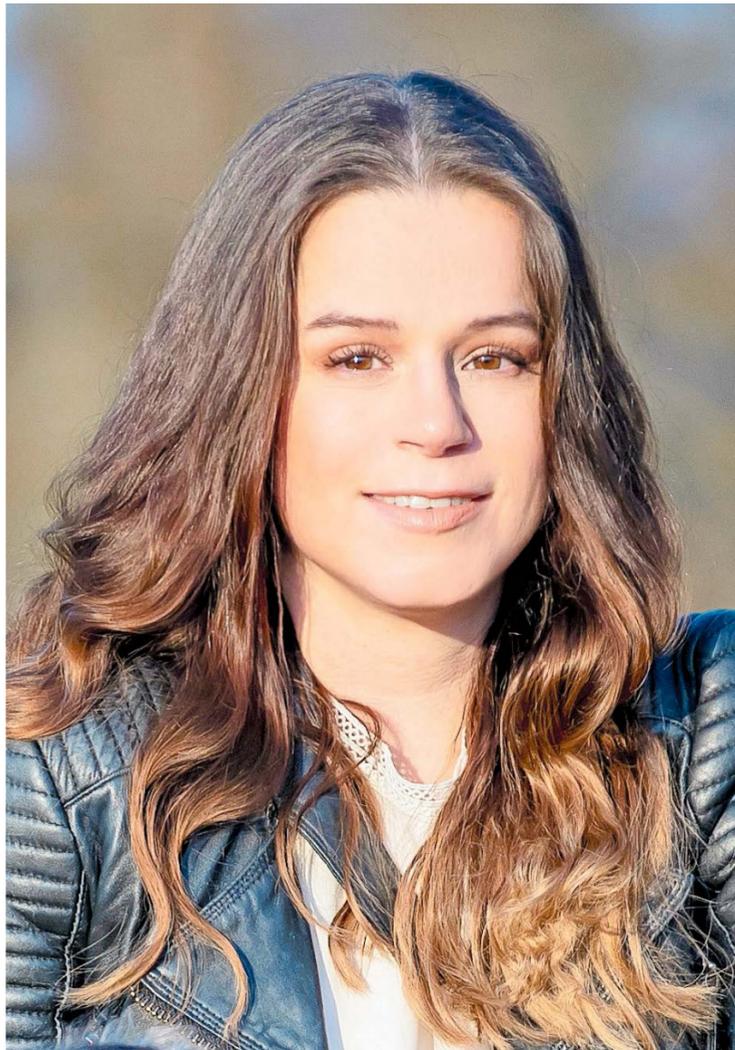
«Anders als bei einem Beinbruch zeigen psychische Erkrankungen meist keine äusserlich sichtbaren Symptome, was dazu führt, dass mentale Krankheiten von der Gesellschaft weniger ernst genommen und von den Betroffenen verschwiegen werden», sagt Diego Schultheiss aus Feuerthalen. Dies führe dazu, dass mehr als ein Drittel aller Betroffenen aus Scham die dringend benötigte professionelle Hilfe nicht in Anspruch nimmt.

Einstieg in Therapie erleichtern

Um dem entgegenzuwirken, hat er zusammen mit Carmen Brunner aus Zürich das Schweizer Start-up «BeWell.help» gegründet: eine Plattform, die Hilfesuchende schnell und einfach mit Anbietern des mentalen Gesundheitsbereichs verbindet.

Denn psychische Leiden treten immer häufiger auf – besonders besorgniserregend ist die Zunahme bei Kindern und Jugendlichen (siehe Interview im Kasten).

Es könne nicht sein, dass es um ein Vielfaches einfacher sei, einen Coif-termin zu vereinbaren als einen Termin mit einer Psychologin oder einem Psychologen, so die 37-Jährige. Nur weil man psychische Belastungen mit dem Auge nicht erkennen könne, bedeute dies nicht, dass sie weniger schlimm seien als andere Leiden.



Carmen Brunner und Diego Schultheiss möchten, dass offener über psychische Leiden gesprochen wird. Über ihre Plattform können Betroffene einfach und, wenn gewünscht, anonym mit geeigneten Therapeuten Kontakt aufnehmen. Bilder: zvg

«Umso wichtiger ist es deshalb, einen schnellen Zugang zu mentalen Gesundheitsangeboten sicherzustellen sowie die Entstigmatisierung des psychologischen Bereichs aktiv voranzutreiben», so Carmen Brunner.

Online-Sitzungen immer beliebter

Dabei helfen sollen auch Online-Sitzungen. «Viele sind froh, dass sie zunächst online eine Sitzung abhalten können, weil es den Einstieg erleichtert. Die Hemmschwelle, Hilfe anzunehmen, ist so wesentlich tiefer», erklärt

Diego Schultheiss. Gemäss Studien seien die Erfolge vergleichbar mit jenen der Vor-Ort-Sitzung und zudem zeitsparend und ortsunabhängig, sagt Carmen Brunner. «Gerade in der aktuellen Situation ist die Nachfrage nach Online-Konsultationen und deren Akzeptanz gestiegen.»

Auf ihrer Plattform bieten die beiden auch Virtual Reality Therapien an, welche aber vor Ort durchgeführt werden. Diese eignen sich besonders für die Behandlung von beispielsweise Höhenangst, Spinnenphobie oder Flugangst.

Damit seien sie die erste Plattform mit einem solchen Angebot weltweit.

Sich virtuell den Ängsten stellen

Doch wie funktioniert eine solche Sitzung? «Die Klientin oder der Klient setzt eine Brille auf, welche sie oder ihn virtuell in ein entsprechendes Szenario versetzt», sagt Diego Schultheiss. Die Therapeutin oder der Therapeut begleitet die Person über den Computerbildschirm und gewöhnt den Patienten, je nach Problemstellung, an die Situation.

Zwar können gewöhnliche Gesprächssitzungen bei Phobien genauso erfolgreich sein, jedoch ist eine virtuelle der etwas andere Einstieg in die Therapie. Für eine solche könnten sich bestimmte Menschen und Altersgruppen gemäss ersten Befragungen eher überwinden, wenn nicht sogar erst dank dieser Möglichkeit überhaupt über eine Therapie nachdenken. Mit diesem Angebot sei somit ein weiterer Schritt geschafft, den Einstieg in eine Behandlung zu vereinfachen und somit mehr Menschen zu helfen, so Carmen Brunner.

«Bei einem Beinbruch wartet man auch nicht, bis er von selbst verheilt»

Auch die Corona-Pandemie hat gemäss dem Bundesamt für Gesundheit zu einer Verstärkung vorbestehender Belastungen geführt. Vor allem bei jungen Menschen. Um diesen zu helfen, übernimmt «BeWell.help» die Kosten für 100 psychologische Beratungen. Selina Frey (kl. Bild) ist eine der Psychologinnen, die auf der Plattform registriert sind, und weiss um die Probleme der Jugendlichen.

Psychische Leiden nehmen immer mehr zu. Woran liegt das?

Selina Frey: Ich vermute, dass dies mit verschiedenen Faktoren zusammenhängt und immer individuell betrachtet werden sollte. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, und bei der Arbeit sind Zeitdruck, Unsicherheit und komplexe Aufgaben – sprich Alltagsstress – allgegenwärtig. Aber auch familiäre Probleme und individuelle Belastungen lösen Stress aus.

Dass Stress eine grosse Rolle bei psychischen Leiden spielt, lässt sich leider nicht von der Hand weisen. Zusätzlich könnte die Zunahme an psy-

chischen Leiden möglicherweise auch daran liegen, dass die Sensibilität für psychische Probleme in den letzten Jahren grösser wurde und psychische Leiden langsam enttabuisiert werden.

Wie sieht die Situation speziell bei Kindern und Jugendlichen aus?

Auch bei Kindern und Jugendlichen nehmen die psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren zu, was aus meiner Sicht beunruhigend ist. Kinder und Jugendliche stehen in unserer Gesellschaft oft schon früh unter dem Druck, erfolgreich sein zu müssen. Sowohl in der Schule als auch bei ausser-schulischen Aktivitäten.

Die Eltern meinen es gut und möchten nur das Beste für ihre Kinder. Dieser Druck führt leider zu einem sehr vollen Programm, und ständig wird die Leistung gemessen. Es bleibt kaum mehr Zeit, Kind zu sein, und die Ruhepausen für Erholung werden immer weniger. Beides ist aber für eine gute Entwicklung notwendig.

Es gibt aber noch weitere Faktoren wie beispielsweise familiäre Probleme,



die die Entwicklung eines Kindes gefährden und so psychische Leiden begünstigen.

Welche Probleme beschäftigen seit Corona besonders?

Neben den oben beschriebenen Faktoren kamen mit Covid-19 viele zusätzlich herausfordernde Faktoren dazu. Um einige zu nennen: soziale Einschränkungen, Unsicherheit, Angst.

Die Massnahmen führen dazu, dass das soziale Leben eingeschränkt ist, und dies geht am Menschen als soziales Wesen nicht spurlos vorbei. Aufgrund verschiedener Ansichten kommt es vermehrt zu Schwierigkeiten in Beziehungen – sowohl im Freundeskreis, in Partnerschaften, in Familien als auch bei der Arbeit. Zusätzlich erschwerend ist, dass wir alle die langfristigen Auswirkungen weder auf unser Zusammenleben noch auf die Arbeitssituation kennen, und das verunsichert.

Diese zusätzlichen Faktoren haben dazu geführt, dass insbesondere depressive Störungen und Angststörungen seit Covid-19 zugenommen haben, was auch durch Studien belegt wurde.

Welche Probleme tauchen speziell in der Weihnachtszeit und um Neujahr auf?

Im Winter sind die Tage kürzer, die Sonne scheint weniger, die spontanen sozialen Kontakte sind seltener – all dies kann einem aufs Gemüt schlagen. An Weihnachten und Neujahr kommt zusätzlich das gemeinsame Feiern:

Wenn jemand ungewollt alleine ist, kann dies sehr herausfordernd sein. Aber auch das Zusammensein kann Stress auslösen und für Konflikte sorgen. Die Weihnachtszeit wird demnach individuell erlebt und kann durchaus eine Herausforderung darstellen.

Was sollte sich in der Zukunft ändern?

Ich wünsche mir genügend niederschwellige Angebote, damit Menschen mit psychischen Leiden schneller und einfacher Unterstützung bekommen. So könnten viele schwere Verläufe und Chronifizierungen vermieden werden. Zusätzlich wünsche ich mir, dass irgendwann in der Gesellschaft über psychische Probleme genauso gesprochen wird wie über körperliche Beschwerden.

Man wartet ja auch nicht, bis der Beinbruch von selbst verheilt, sondern geht zum Arzt – dies erspart langfristige Folgeschäden und beschleunigt die Genesung.

Interview: Jasmine Beetschen