

# Corona-Special

Das Virus verändert unsere Gesellschaft und wirkt sich auch auf unsere Psyche aus

Von Marcel Wisler

**Die Pro Mente Sana reagierte innert kürzester Zeit auf die Corona-Pandemie und baute ihre Unterstützungsangebote aus. Die kostenlosen Angebote per Telefonberatung und e-Beratung wurden erweitert, der Treffpunkt Nordlicht verlängerte seine Öffnungszeiten, neue digitale Angebote wurden entwickelt. Unsere gesamte Gesellschaft zeigte bisher grosse Solidarität und eine einzigartige Hilfsbereitschaft. Doch Einsamkeit und Isolation, psychische Belastungen und Krisensituationen nehmen in allen Altersgruppen weiter zu. Nun ist ein langer Atem gefragt, um die Herausforderungen der nächsten Monate meistern zu können.**

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana hat umgehend auf die Covid-19-Pandemie in der Schweiz reagiert. Im beliebten Treffpunkt Nordlicht in Zürich musste aufgrund der Distanzregeln des Bundes der Betrieb zeitweise eingeschränkt werden, was für viele Menschen mit psychischen Belastungen eine riesige Herausforderung war. Erfreulicherweise konnte die Reduktion der Öffnungszeiten aber Ende April wieder rückgängig gemacht werden, und auch die Abendessen dürfen wieder zubereitet werden. Es ist sogar gelungen, das Nordlicht für die Besucher\*innen länger und an mehr Tagen zu öffnen. Damit kam die Stiftung ihrem Zweck nach, für Menschen mit psychischer Erschütterung da zu sein und ihnen Hilfe anzubieten.

Die telefonische Beratung für Betroffene von psychischen Erschütterungen, deren Angehörige und Fachpersonen wurde umgehend massiv ausgebaut. Neu war es möglich, sieben Tage die Woche und auch in den Abendstunden kompetente Beratung in Anspruch zu nehmen, sei es bei juristischen oder psychosozialen Fragen. Ein Angebot, das gerne angenommen wurde – die Beratungslinien waren zeitweise wegen der grossen Nachfrage dauerbesetzt. Schliesslich bot die rasche Implementierung der Plattform inCLOUSiv vielen Ratsuchenden die Möglichkeit, mit Spezialist\*innen in Kontakt zu treten oder sich untereinander auszutauschen.

**Wer Handlungskompetenz beweist, der wird belohnt**

Da in dieser ausserordentlichen Situation rasch geholfen werden musste und es von enormer Bedeutung war, für

die Anliegen und Sorgen der Menschen präsent zu sein, wurden sämtliche Angebote ohne gesicherte Finanzierung gestartet. Denn wie Roger Staub, Geschäftsleiter der Stiftung, sagt: «Manchmal gibt es Situationen, in denen Entschlusskraft und der Mut zum Risiko entscheidend sind als das lange Warten auf Unterstützung. Ich war mir bewusst, dass in dieser Krise rasch gehandelt werden musste, und habe darauf vertraut, dass unser Argument, flexibel und bedürfnisorientiert zu reagieren, belohnt wird.»

Parallel zu den Vorbereitungs- und Umsetzungsaktivitäten aller Fachbereiche in der Organisation konzentrierten sich die Fundraising-Spezialist\*innen und auch der Geschäftsleiter unermüdlich darauf, die notwendigen Mittel zu generieren: mit telefonischen und schriftlichen Anfragen, der Aktivierung des bestehenden Netzwerks und dem Erschliessen neuer Finanzierungsoptionen. Die Hartnäckigkeit, das Engagement und die Argumente zugunsten der konkreten, differenzierten Hilfsangebote wurden belohnt. Schon nach wenigen Tagen öffneten sich Türen bei bestehenden und neuen Partnerorganisationen sowie in der Wirtschaft. Unbürokratisch wurden Unterstützungsgelder zugesagt. Auch die Schweizer Bevölkerung zeigte sich solidarisch und folgte dem Spendenaufruf rasch und in nie gekanntem Ausmass. Dies ist erfreulich, war aber auch dringend nötig. Denn die Corona-Pandemie wird uns noch lange in Atem halten. Viele Menschen leiden unter massiven Zukunftsängsten, und es wird immer deutlicher, dass uns die Corona-Krise und ihre Folgen anhaltend beschäftigen werden. Es drohen finanzielle Probleme, die Einschnitte in unser soziales Zusammenleben bleiben gross. Einsamkeit und Isolation setzen uns zu. Viele Menschen sind beunruhigt, die Nachfrage nach den Unterstützungsangeboten bleibt weiterhin hoch. Studien zeigen, dass auch junge Menschen vermehrt unter der Situation leiden und an ihre psychischen Grenzen kommen.

In den nachfolgenden Beiträgen möchten wir einen Einblick in unsere Aktivitäten der letzten Monate geben und in einem Interview mit Roger Staub einen Ausblick wagen, was uns noch erwarten könnte. Auch wollen wir an dieser Stelle all jenen danken, die es uns mit ihrem tatkräftigen Engagement oder ihrer finanziellen Unterstützung ermöglicht haben, rasch und effizient zu handeln.

## Fragen zu Corona an Roger Staub

Geschäftsleiter Pro Mente Sana

**Die Pro Mente Sana hat im Lockdown mutig agiert, um für psychisch belastete Menschen mit Unterstützungsangeboten präsent zu bleiben. Roger Staub berichtet im Interview mit Marcel Wisler, was ihn in dieser Zeit umtrieb und was ihn in der Not-situation motivierte.**

**Du warst vor deiner Zeit als Geschäftsleiter bei Pro Mente Sana im Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Abteilung Übertragbare Krankheiten tätig, bist also Experte, was Viren und Pandemien angeht. Warst du vom plötzlichen Einbruch der Pandemie überrascht, und wie hast du die Reaktionen der Gesellschaft darauf erlebt?**

In meiner Zeit im BAG (2002–2016) habe ich die Vogelgrippe, die Schweinegrippe, SARS und MERS miterlebt. Nein, ich war nicht überrascht, denn die Menschheit muss mit Pandemien rechnen. Überrascht hat mich aber, dass es so lange gedauert hat, bis die offizielle Schweiz reagiert hat, und ich war erstaunt, wie schlecht wir auf die Pandemie vorbereitet waren.

**Die Pro Mente Sana hat sehr rasch und dynamisch auf die neue Situation reagiert, hat innert kürzester Zeit bestehende Angebote ausgeweitet und neue Angebote entwickelt. Was war für dich die grösste Herausforderung?**

Für mich war sofort klar, dass der Lockdown Folgen für die Psyche der Menschen in unserem Land haben würde. Vielen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist im Lockdown ihr persönliches Hilfesystem weggebrochen, weil keine Therapeutenbesuche mehr möglich und ambulante Angebote nicht mehr zugänglich waren. Das BAG hat es versäumt, beim Bundesrat zu beantragen, dass die Leistungen der Psychiatriespitex und der Psycholog\*innen digital und zulasten der Krankenversicherung erbracht werden können. Das frustriert mich heute noch.

**In den ersten Wochen des Lockdowns gab es viele Hürden zu überwinden. Wie hast du diese aussergewöhnliche Lage im Gespräch mit Betroffenen, Mitarbeitenden und Partnerorganisationen erlebt?**

Ich habe nicht unter den Hürden gelitten, sondern mich vor allem gefragt, wie mutig wir bei der seit Jahren angespannten Finanzlage der Stiftung im Hochfahren von Angeboten sein dürfen. Im Rückblick hat es sich sehr gelohnt, zuerst die Leistungen auszubauen, um die Nachfrage wenigstens teilweise befriedigen zu können, und sich erst anschliessend um die Finanzierung zu kümmern. Wir hatten Glück und unser Mut wurde honoriert, aber das hätte auch ins Auge gehen können. Das Engagement unserer Mitarbeitenden fand ich toll, und die Dankbarkeit von Betroffenen, dass wir nicht einfach zugemacht haben wie viele soziale Einrichtungen, hat mich berührt.

**Als Social Distancing das Gebot der Stunde war und die Devise «Bleiben Sie zu Hause» lautete, hast du dich für den Ausbau des Treffpunkts Nordlicht, wo physische Begegnungen stattfinden, entschieden. Was war deine Motivation?**

Erstens nerve ich mich immer noch über den Begriff «Social Distancing», denn es geht um Abstand, um physische Distanz. Im Nordlicht sollen soziale Begegnungen möglich sein. Darum fand und finde ich es zentral, dass solche Orte in der Krise offen bleiben und Betroffene nicht völlig isoliert werden.

**Während des Lockdowns gab es für das Thema psychische Gesundheit viel Aufmerksamkeit, es wurde in den Medien und der Gesellschaft breit abgehandelt. Wie hast du dieses plötzliche Interesse erlebt, und wie ordnest du es ein?**

Dieser tiefe Einschnitt ins Wesen unserer Gesellschaft hat wohl allen gezeigt, wie fragil unser Leben und Wirtschaften ist. Bereits belastete Menschen wurden noch mehr belastet. Und für viele sind Zukunftsängste bittere Realität geworden. Ich bin sicher, dass uns die psychische Belastung durch

Corona noch lange beschäftigen und zu Folgeschäden und vor allem zu hohen Folgekosten führen wird.

**Wir werden noch länger mit der Corona-Pandemie leben müssen. Wo besteht aus deiner Sicht der grösste Handlungsbedarf im Feld der psychischen Gesundheit?**

Es war schon vor der Pandemie klar, dass das Tabu rund um psychische Erkrankungen überwunden werden muss. Jetzt ist das offensichtlich geworden. Wenn das Tabu Betroffene daran hindert, sich Hilfe zu suchen, und sie aus Angst vor Diskriminierung, vor allem am Arbeitsplatz, warten, bis es gar nicht mehr geht, dann produzieren wir sehr hohe Kosten und viel Leid. Wir sollten den grossen wirtschaftlichen Schaden der Pandemie nicht noch grösser werden lassen.

**Wie stellt sich die Pro Mente Sana auf die neuen Herausforderungen ein?**

Wir bleiben unserem Auftrag treu und versuchen mit allen Kräften, die psychische Gesundheit zu stärken.

**Der Zukunftsforscher Matthias Horx beschreibt in Bezug auf die Post-Corona-Gesellschaft verschiedene Szenarien. Sie gehen vom Worst-Case-Szenario der totalen Isolation (Rückzug der Menschen; «jeder gegen jeden») bis hin zum optimistischen Szenario der Adaption, womit er meint, dass der Mensch aus der Krise resilienter, solidarischer und gestärkt hervorgehen wird. Welche Prognose wagst du?**

Weil ich nicht mehr an „die“ Gesellschaft glaube, auch nicht in an sich kleinen Ländern wie der Schweiz, sondern daran, dass unsere Gesellschaft aus vielen Gesellschaften besteht, sehe ich auch kein einzelnes Szenario. Ich befürchte, dass die Pandemie dazu führt, dass es denen, denen es vorher schon schlechter ging als „der besseren Hälfte“, wegen Corona noch schlechter gehen wird. Und denen, denen es gut ging und geht, wird es weiterhin gut oder besser gehen. Ganz nach Mani Matter.