

Nr. 19/Juni 2021

FOKUS: Corona und Psyche

Liebe Leserin, lieber Leser

Es sind keine leichten Zeiten – die einen fürchten um ihre Gesundheit, die anderen um ihren Job und wiederum andere fürchten sich vor der Einsamkeit, welche die Corona-Massnahmen mit sich bringt. Wird es wieder so wie vorher? Wir wissen es nicht, und auch das kann Angst machen. Es ist unbestritten, dass die Corona-Krise nicht nur Auswirkungen auf die physische Gesundheit hat, sondern auch auf die psychische, wobei die Beschwerden ganz unterschiedlicher Natur sein können.

Neben Angstzuständen leiden viele auch unter Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Was kann die Homöopathie in diesen Fällen bewirken? Wir haben mit zwei Homöopathinnen darüber gesprochen. Im Interview erzählen sie uns, wie sie die aktuelle Situation wahrnehmen, was sich seit dem Ausbruch der Corona-Krise verändert hat und wo sie die Stärken der Homöopathie in diesem Zusammenhang sehen. Wir haben uns ausserdem gefragt, ob Frauen und Männer gleichermaßen von den psychischen Folgen betroffen sind. Studien zeigen, dass Frauen stärker betroffen sind. Warum, das erfahren Sie in unserem Artikel auf der Rückseite. Schliesslich wagen wir in unserer «Carte blanche» noch einen Blick in die Zukunft und auf die Frage, was wir aus dieser Situation mitnehmen werden.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und grüssen Sie herzlich

Eveline Fuchs und Fabienne Gigandet
Co-Präsidentinnen
von Homöopathie Schweiz



Quelle: pixabay.com

Corona und seine psychischen Folgen

Seit über einem Jahr ist Corona das dominierende Thema in unserer Gesellschaft. Viel wird über die körperlichen Symptome gesprochen, doch welche Auswirkungen hat die Krise auf unsere Psyche? AKTUELL hat bei zwei Expertinnen nachgefragt, wie sie den Belastungen mit Hilfe der Homöopathie begegnen.

Interview geführt von: Homöopathie Schweiz
Das Interview wurde schriftlich beziehungsweise online geführt.

Damit die gesundheitlichen Folgen der Pandemie in Schach gehalten werden können, wurden immer wieder Massnahmen implementiert, die das Sozialleben einschränken. Einer Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zufolge, kann ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung gut mit den Einschränkungen umgehen. Die Studie hat aber auch ergeben, dass die Herausforderungen unterschiedlich wahrgenommen werden. Wie mit der anspruchsvollen Situation umgegangen wird, hängt zum einen von der gewählten Strategie ab, zum anderen davon, wie hoch bereits bestehende Zusatzbelastungen sind. Auch Vorbelastungen, wie Krankheiten, eine schwierige Familiensituation oder unregelmässiges Einkommen können die Belastbarkeit reduzieren. Eine Gruppe, die besonders stark unter der aktuellen Situation leidet, sind die Jugendlichen. Eine Umfrage der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) hat ergeben, dass die Anfragen bei Kinder- und Jugendpsychiatrien um 36 Prozent gestiegen sind. Gerade bei den Jugendlichen sind die Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung stark ausgeprägt und können im Moment oft nicht gleichzeitig befriedigt werden. Dies kann gemäss der Studie zu inneren Konflikten führen.

Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang ist, wie die psychische Belastbarkeit erhöht werden kann, damit wir in dieser Krise gesund bleiben. Dabei kann die Homöopathie eine zentrale Rolle spielen. Schon vor Ausbruch der Pandemie hat sie sich erfolgreich mit der Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen beschäftigt.

Um zu erfahren, wie die Homöopathie in der aktuellen Situation helfen kann, haben wir zwei Homöopathinnen befragt: Iris Dieziger ist diplomierte Homöopathin SkHZ und arbeitet unter anderem in einer Praxis in Altstetten. Nicole Suter ist Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie und führt ihre Praxis in der Drogerie Zumsteg in Turgi.



Zu den Personen:

Iris Dieziger ist diplomierte Homöopathin SkHZ und arbeitet unter anderem in einer Praxis in Altstetten.

Nicole Suter ist Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie und führt ihre Praxis in der Drogerie Zumsteg in Turgi. Sie ist Mutter und betreibt mit ihrem Mann einen Landwirtschaftsbetrieb im Nebenerwerb.

Homöopathie Schweiz: Wie hat sich Ihre Praxistätigkeit seit Corona verändert? Haben Sie mehr Anfragen seit letztem Frühling?

Nicole Suter: Die Häufigkeit der Anfragen ist in einem ähnlichen Rahmen geblieben. Deutlich häufiger sind jedoch Anfragen, bei welchen es um eine generelle Gesunderhaltung, bzw. um eine Stärkung des Immunsystems geht. Das sind meist Menschen, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit vermehrt übernehmen wollen. Die meisten Patientinnen und Patienten haben ein Bedürfnis nach längeren Gesprächen, da ihre Kontakte eingeschränkt sind. Als weitere Veränderung erlebe ich, dass Folgekonsultationen gerade bei Patientinnen und Patienten der «Risiko-Gruppen» öfter als Telefontermin gewünscht werden.

Iris Dieziger: Ich arbeite einen Tag in Turgi und einen halben Tag in Zürich und an beiden Orten hat die Zahl der Patientinnen und Patienten im letzten Jahr zugenommen. Diese Zunahme lässt sich jedoch nicht eindeutig auf Corona zurückführen, umso mehr, als dass viele Patientinnen und Patienten nicht wegen Corona als solches einen Termin wünschen. Was aber deutlich zugenommen hat, sind Patientinnen und Patienten mit Depressionen.

Was sind die häufigsten corona-bedingten psychischen Beschwerden? Können Sie uns Beispiele nennen?

Nicole Suter: Die psychischen Beschwerden sind so unterschiedlich wie die Menschen. Das können Schlafstörungen, Angstzustände, Stimmungsschwankungen oder Depressionen sein – oder auch ganz etwas anderes. Auch die Ursachen für die Beschwerden, welche ich als Homöopathin verstehen möchte, sind ganz unterschiedlich. Faktoren können Ängste um die Gesundheit, die Familie und die Existenz sein, aber genauso Einschränkungen, unlösbare Probleme oder fehlende Beziehungen und Kontakte.

Fast immer sind es Unterdrückungen von inneren und lebendigen Bedürfnissen und Empfindungen, welche die Beschwerden verursachen. Eine Weile lassen sich diese unterdrücken, aber mit der Zeit geht dadurch ein Teil der menschlichen Lebendigkeit und damit der Lebensfreude verloren. Gerade bei den Kindern und Jugendlichen, bei denen die Corona-Zeit einen grossen Prozentsatz des bisherigen Lebens einnimmt, ist diese Gefahr viel grösser.

Frau Dieziger, haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht, dass Kinder und Jugendliche tendenziell stärker betroffen sind?

Iris Dieziger: Ich behandle aktuell nicht sehr viele Jugendliche. Diejenigen, die zu mir in die Praxis kommen, leiden aber vermehrt unter Angstzuständen und unter einer gewissen Hoffnungslosigkeit. Auch die Vereinsamung ist ein Thema, gerade bei Studierenden. Da der Präsenzunterricht weitgehend eingestellt ist, fallen beispielsweise der Austausch und die Unterstützung in Lerngruppen weg.

Oftmals haben die Jugendlichen keine körperlichen Symptome, dennoch schicken ihre Eltern sie zu mir, damit sie über ihre Ängste und Sorgen reden zu können.

Wie begegnen Sie diesen Beschwerden? Gibt es andere Herangehensweisen als bei nicht COVID-bedingten psychischen Krankheitsbildern?

Nicole Suter: Für die Anamnese rechne ich noch mehr Zeit ein, da das Bedürfnis nach einem ausgiebigen Gespräch oft gross ist. Ich möchte den Patienten verstehen und wissen, dass er sich verstanden fühlt. Dazu ist ein gemeinsam festgelegter Therapieplan unabdingbar. Gerade bei einsamen Patienten stecke ich die Termine eher eng oder vereinbare mehrere telefonische Rückmeldungen. Der Realisie-



rungsprozess unterscheidet sich höchstens geringfügig.
Iris Dieziger: Vor Ausbruch der Pandemie kamen viele Patientinnen und Patienten in meine Praxis mit Depressionen und dem Ziel, die Krankheit ohne Psychopharmaka zu behandeln. Bei diesen Personen habe ich meist nach den Ursachen gesucht und sie mit diesen konfrontiert. Diese Konfrontation versuche ich bei corona-bedingten psychischen Krankheitsbildern zu vermeiden oder vorsichtiger anzugehen, da ich noch wenig Erfahrung in diesem Bereich habe.

Worin sehen Sie die Stärken der homöopathischen Ansätze in diesem Zusammenhang?

Iris Dieziger: Ich sehe die Stärke darin, dass alles, was wir behandeln, gefestigt ist. Das bedeutet, wenn wir bereits im Vorfeld die Patientinnen und Patienten mit Homöopathie behandelt haben, diese insgesamt gesünder durch diese Zeit gekommen sind. Einen weiteren Vorteil sehe ich darin, dass wir die Behandlungen an das Individuum anpassen und uns ausreichend Zeit für die Patientinnen und Patienten nehmen können, wenn nötig auch mehrmals täglich. Ich denke, das Zeitnahe und die Einfachheit sind klare Stärken der Homöopathie – nicht nur im Zusammenhang mit Corona.

Nicole Suter: Die Stärke der Homöopathie in diesem Zusammenhang liegt darin, dass der Mensch als Individuum wahrgenommen wird. Es entsteht nicht eine bestimmte Beschwerde, sondern jeder Mensch reagiert anders in der aktuellen Situation. Die Homöopathie ermöglicht es uns, das Ungleichgewicht, welches bei jedem in anderen psychischen oder physischen Symptomen sichtbar wird, auszugleichen und die Resilienz zu verbessern.

Was raten Sie Personen, die unter der aktuellen Situation leiden?

Iris Dieziger: Ich versuche ihnen aufzuzeigen, dass die Einschränkungen vorübergehend sind und die Massnahmen bald wieder gelockert werden. Dies gibt vielen Hoffnung

und kann die Ängste etwas lindern. Aus meiner Erfahrung machen sich gerade Eltern von jüngeren Kindern grosse Sorgen; ihnen rate ich, abzuwarten und den Kindern das Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

Nicole Suter: Im Gespräch frage ich nach dem Wohlbefinden und versuche, die unterdrückten Bedürfnisse des Patienten zu eruieren. Dabei nehme ich unbedingt ernst, was die Betroffenen erzählen und suche mit ihnen zusammen Dinge, die Freude machen, die sie trotz allem verändern können und die helfen, die lebendigen Bedürfnisse wieder zu spüren. Dabei zitiere ich gerne den Hirnforscher Gerald Hüther, der für die Erhaltung der Gesundheit ganz schlicht rät, man solle liebevoller mit sich umgehen. Nach einem derartigen Gespräch können sie oft besser damit umgehen, dass sie ihre Bedürfnisse zeitweilig unterdrücken müssen.

Nicole Suter und Iris Dieziger, wir danken Ihnen herzlich für das spannende Interview.

Infobox

Haben Sie selbst Probleme mit der Corona-Zeit? Oder kennen Sie jemanden, der Hilfe benötigt? Bei leichteren und kurzfristigen Beschwerden kann eine Selbstbehandlung durchaus sinnvoll sein. Wenn die Symptome über mehrere Wochen anhalten und eine Linderung nicht absehbar ist, sollte jedoch professionelle Hilfe aufgesucht werden. Sie können sich bei Ihrem Homöopathen/ bei Ihrer Homöopathin über einen allfälligen Notfalldienst erkundigen oder sich an folgende Notrufnummern wenden:

[Pro Juventute](#), Telefon 147

[Dargebotene Hand](#), Telefon 143

[dureschnufe.ch](#), Plattform für psychische Gesundheit rund um Corona

Sind Frauen und Männer unterschiedlich betroffen?

AKTUELL ist der Frage nachgegangen, ob Frauen und Männer unterschiedlich unter der aktuellen Situation leiden. Die internationale Arbeitsorganisation (ILO) bejaht diese Frage. Frauen seien einer Studie zufolge tendenziell psychisch stärker von der Pandemie betroffen als Männer. Dies liege vor allem an den sozioökonomischen Faktoren, welche viele Frauen Mehrfachbelastungen aussetze.

VerfasserIn: Homöopathie Schweiz

Noch immer arbeiten Frauen mehr unbezahlt zu Hause und für die Familien als Männer. Das zeigt sich darin, dass in der EU Frauen schon vor Corona 13 Stunden mehr unbezahlte Betreuungs- und Hausarbeit pro Woche geleistet haben als Männer. Oft gehen sie dadurch auch weniger häufig bezahlten Arbeiten nach. Sie haben aus diesem Grund ein höheres Armutsrisiko. Die ILO erklärt, dass sich durch die Pandemie die finanzielle Situation vieler Frauen weiter verschlechtert hat.

In 83 Ländern sind mehr als 70 Prozent der Stellen im Gesundheitswesen mit Frauen besetzt. Da viele Menschen im letzten Jahr erkrankt sind, mussten mehr Menschen versorgt werden. Dies hat für viele Frauen dazu geführt, dass sie zusätzliche Arbeitsstunden leisteten – sei es bezahlt oder unbezahlt.

Eine speziell von der Pandemie betroffene Gruppe ist das Gesundheitspersonal, das COVID-Patientinnen und -Patienten pflegt. Die Pflege von schwerkranken Personen ist körperlich und psychisch sehr belastend. Somit erstaunt es nicht, dass deutlich



mehr Depressionen und Angststörungen bei Personen festgestellt wurden, die auf COVID-Stationen arbeiten. Auch auf diesen Stationen sind überwiegend Frauen tätig.

Aufgrund der erwähnten Faktoren ist es für Frauen wahrscheinlicher, während der Pandemie psychisch zu erkranken. Die WHO und weitere internationale Organisationen haben auf Grund der ILO-Studie die Dringlichkeit dieses Problems verstanden. Deshalb haben sie verschiedene Programme lanciert, um Menschen, insbesondere Frauen, in diesen schwierigen Zeiten besser unterstützen zu können.

Weitere Informationen sind zu finden unter: empower-project.eu

Was lernen wir daraus?

VerfasserIn: Homöopathie Schweiz

Oft hört man nur das Schlechte der aktuellen Situation. Alle Freuden des Lebens scheinen auf später verschoben oder abgesagt zu sein. Keine Reisen mehr, kein Abendessen mit Freunden im Restaurant und auch Teamsportarten fallen grösstenteils weg. Doch was können wir aus dieser Situation mitnehmen?

Vielen fiel es am Anfang schwer, sich mit der neuen Situation abzufinden. Doch bald fingen sie an, die Schränke aufzuräumen, aufwändige Rezepte auszuprobieren, den Balkon mehr zu pflegen und die nächste Umgebung zu entdecken. Nachdem der erste Schock überwunden war, gewöhnte man sich an eine neue Normalität. Es gab zwar mehr Einschränkungen, diese schienen aber auch zur Entschleunigung beizutragen. Es wurde einem wieder bewusst, in welchem Luxus wir leben und was wir eigentlich alles gar nicht brauchen. Auch schätzen wir mittlerweile einen Camping-Urlaub im Tessin. Früher hätten wir uns wahrscheinlich eher mit Ferien in Griechenland oder Thailand zufriedengegeben.

Doch wie wird es sein, wenn die Pandemie vorbei ist? Werden wir vollständig zur «alten» Normalität zurückkehren oder werden wir einiges beibehalten? Wir vermuten: Wahrscheinlich wird jeder für sich die guten Erfahrungen mitnehmen und die schlechten gerne hinter sich lassen.

Homöopathie Schweiz

Postfach 817, 3000 Bern 8
Telefon: 031 306 20 20
www.homoeopathie-schweiz.org
info@homoeopathie-schweiz.org
IBAN CH75 0900 0000 3002 4221 7

Homöopathie Schweiz ist die Patientenorganisation für Homöopathie in der Schweiz. Sie informiert transparent, umfassend und in hoher Qualität über die mehr als 200-jährige sanfte Heilmethode und vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder gegenüber Öffentlichkeit und Politik.

AKTUELL – Nr. 19/Juni 2021

Mitgliederzeitschrift Homöopathie Schweiz
Erscheint halbjährlich (deutsch/französisch)
in einer Gesamtauflage von 2800 Exemplaren
Redaktion: Vorstand Homöopathie Schweiz
Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl