

# Aufruf zu mehr Achtsamkeit für die eigene Seele

Für psychisch erkrankte Menschen ist die Coronakrise noch schwieriger zu bewältigen, als für gesunde Menschen. Umso wichtiger sind Hilfsangebote – professionelle und private.

von Fadrina Hofmann

Für Menschen, die an Depressionen leiden, traumatische Vorbelastungen oder Angststörungen haben, ist eine ganz schwierige Zeit angebrochen. Michael Pfaff ist Direktor und Chefarzt in der Clinica Holistica Susch, die sich auf Stressfolgeerkrankungen spezialisiert hat. Er stellt fest, dass die Coronakrise viele seiner Patienten stark belastet. «Eine psychische Erkrankung ist ein gelebter Mangel an seelischer Flexibilität», erklärt der Psychiater. Die Patienten tendieren zum Grübeln, sind sehr empfindlich, neigen zu negativen Gedanken. Die aktuelle Situation biete ihnen viele Anhaltspunkte, diese Symptome noch zu verstärken.

Hinzu komme das Gefühl der Isolation, welches durch das staatlich verordnete Social Distancing gefördert werde. «Vor allem bei Menschen, die alleine leben, kann dies ein Gefühl von Einsamkeit und Wertlosigkeit sowie der Ausgrenzung auslösen», meint Pfaff. Für alte und psychisch kranke Menschen ist ein Leben mit stark eingeschränkten sozialen Beziehungen sehr problematisch. «Die psychischen Probleme werden in aller Regel verschlechtert», sagt der Facharzt.

## An einem seidenen Faden

Auf dem Psychiatriebereich lastet derzeit ein grosser Druck, weil laut Vorgaben des Bundes nur noch dringende medizinische Eingriffe gemacht werden sollen. Die Frage, ob die Behandlung psychisch erkrankter Menschen dazu gehört, ist umstritten. «Genau die psychisch erkrankten Menschen brauchen jetzt Kontakt und Hilfe», ist der Psychiater überzeugt.

Ein in der Gesellschaft unterschätztes Problem sei die Altersdepression. Viele alte Menschen sind im Alltag isoliert. Deren Wochenstruktur besteht beispielsweise daraus, in ihrem Lieblingscafé ein Stück Torte zu essen oder in der Apotheke vorbeizuschauen und dort ein bisschen Konversation zu betreiben. «Viele hängen mit



Seelenpflege: In der Clinica Holistica Susch ist das Personal in der Coronakrise besonders gefordert. Bild Fadrina Hofmann

diesen Kleinkontakten im Alltag an einem seidenen Faden ihrer sozialen Funktionen und sind jetzt davon abgeschnitten», sagt Pfaff.

## Die Gemeinschaft stärkt

Auf den Betrieb der Clinica Holistica in Susch hat die Coronakrise unmittelbare Auswirkungen. Seit mehr als drei Wochen ist das öffentliche Restaurant geschlossen, externe Besucher sind nicht erlaubt, es herrschen strenge Hygiene- und Abstandsregeln. Doppelzimmer wurden zu Einzelzimmern umfunktioniert und die Patientenzahl wurde von 50 auf 35 reduziert. Der

Wellnessbereich wurde geschlossen und körpernahe Therapien werden nur noch streng reglementiert für gezielte Eingriffe durchgeführt. Die ärztliche Betreuung wurde in der Burnout-Klinik intensiviert, um die Fragen und Sorgen der Patienten direkt aufzufangen. «Es zeigt sich bei uns, dass eine gute innere Gemeinschaft, wo alle im gleichen Boot sitzen und aufeinander aufpassen, die Leute stärkt», sagt Pfaff.

## Lange Wartezeit

Die Clinica Holistica Susch verzeichnet seit rund einem Jahr eine Überbu-

chung. Die Wartezeit auf ein Bett beträgt über zwei Monate. «Wir mussten uns aufgrund des kontaktintensiven Settings jetzt entscheiden, die Risikopatienten nach BAG nicht mehr aufzunehmen», informiert der Direktor. Er bedauert, dass die ganze Situation auf Kosten der Bedürftigeren der Gesellschaft geht. «Die psychischen Folgen sind im Moment noch gar nicht absehbar», meint Pfaff. Arbeitslosigkeit, Existenzsorgen, gesellschaftliche Umwandlungen – all dies steht vielen Menschen erst noch bevor.



«Schreiben Sie Briefe, das ist eine intensive Beziehungsaufnahme.»

**Michael Pfaff**  
Direktor und Chefarzt  
Clinica Holistica Susch

## Sich Highlights genehmigen

Seine Empfehlung für die Patienten in der aktuellen Situation gilt auch für die Privatperson: sich eine klare Tagesstruktur mit Aufgaben setzen, sich Highlights genehmigen, Sorge zur eigenen Seele tragen und das Positive sehen. «Es werden ja auch Freiräume geschaffen, eine Entschleunigung findet statt», stellt er fest.

Pfaff ruft auch zu mehr Achtsamkeit in der Nachbarschaft auf. «Nach sozial isolierten Menschen müsste man jetzt in einer sozialen Verantwortung aktiv schauen». Und noch etwas ganz Konkretes empfiehlt der Facharzt: «Schreiben Sie Briefe, das ist eine intensive Beziehungsaufnahme.»

## GRhome hilft mit GRhelp aus der Krise

Statt Freizeittipps gibt es auf der Plattform Dienste von Privaten und Firmen.

Was macht man im Corona-Ausnahmestand mit einer Tourismus-Plattform, auf der üblicherweise Freizeittipps, Events und exklusive Angebote angepriesen werden? Zu einer Zeit also während der die meisten Angebote gar nicht durchgeführt werden können?

GRhome, lanciert von der Interessengemeinschaft Tourismus Graubünden (ITG), hat dafür eine gute Idee gefunden: Man verwendet die bestehende Internetinfrastruktur, bietet aber Hilfe für jene Personen im Kanton an, die derzeit auf Hilfe angewiesen sind: ältere Personen, Risikogruppen. Man stelle sich damit «in den Dienst der Öffentlichkeit», schreibt die ITG. Und helfe mit, die zahlreichen Hilfsangebote in Graubünden besser sichtbar zu machen.

## Mahlzeiten und Büromaterial

Die Palette an Hilfsangeboten sei bereits sehr gross, wie es weiter heisst. Angeboten würden derzeit Mahlzeitendienste oder Take-aways, daneben aber auch Heimpliedienste, etwa für Lebensmittel, Pflanzen, Bücher und sogar Büromaterial. Mit seiner Plattform GRhelp wolle die ITG dazu beitragen, möglichst viele solcher Angebote sichtbar zu machen und die Verbundenheit gegenüber dem lokalen Gewerbe fördern.

Wer Hilfe anbieten möchte, kann sich selbst eintragen, so die ITG. Die Angebote würden dann nach einer Prüfung freigeschaltet. Derzeit befänden sich bereits über 150 Angebote online unter [grhome.ch/de/grhelp](http://grhome.ch/de/grhelp). Wer Hilfe benötigt, kann das anonym tun. Eine Registrierung ist dafür laut Betreiber ITG nicht nötig. (red)



# Vor dem Abschluss – und vielen Unsicherheiten

Noch ist nicht ganz klar, wie die Bündner Lernenden sowie Maturandinnen und Maturanden dieses Jahr ihre Prüfungen ablegen sollen. Der Kanton wartet auf eine nationale Lösung.

von Olivier Berger

Anders als im Kanton Zürich ist in Graubünden zumindest ein schulisches Problem gelöst. Zürich hat wegen der Coronakrise die mündlichen Aufnahmeprüfungen an die Mittelschulen abgesagt. In Graubünden sei dieser Schritt nicht nötig, erklärte Bildungsdirektor Jon Domenic Parolini gegenüber Radio Südostschweiz. Die entsprechenden Prüfungen hätten im Kanton bereits stattgefunden.

## «Einen Abschluss ermöglichen»

Schwieriger ist die Situation bei den Lehrabschlussprüfungen, welche zum Teil bereits angelaufen sind und sich über die kommenden Wochen ziehen sollen. Hier suchten Arbeitsgruppen aller beteiligten Partner – Bund, Kantone und Organisationen der Arbeitswelt – gemeinsam nach praktikablen Lösungen, sagte Parolini. Der Bildungsdirektor

machte im Interview aber auch klar: «Uns liegen im Moment noch keine konkreten Lösungen vor.»

Das Ziel sei es allerdings, den Lernenden, welche in diesem Jahr am Ende ihrer Ausbildung stünden, «einen



«Wir können jetzt nicht auf Vorrat sagen, dass die Prüfungen nicht stattfinden.»

**Jon Domenic Parolini**  
Regierungsrat

Abschluss zu ermöglichen», so Parolini weiter. Das sei nicht nur für die Lernenden wichtig, sondern auch für die Wirtschaft. Diese müsse Gewähr haben, dass die diesjährigen Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger «kompetente Berufsfachleute» seien.

Besonders schwierig zu regeln sei das Vorgehen bei den praktischen Abschlussprüfungen, so Parolini. Hier gebe es bei der Durchführung grosse Unterschiede im Hinblick auf die Corona-Schutzmassnahmen, etwa zwischen Lernenden im Gesundheitswesen und in einer Schreinerei. Parolini versprach aber, sobald auf nationaler Ebene Lösungen gefunden seien, werde der Kanton diese «sofort kommunizieren».

## Der Bund will prüfen

Im Hinblick auf die Maturaprüfungen warte der Kanton auf allfällige neue Entscheidungen des Bundes gemein-

sam mit der Eidgenössischen Erziehungsdirektorenkonferenz, sagte Parolini im Interview weiter. «Im Moment gilt für uns das, was der Bund entschieden hat.» Dieser habe klar festgehalten, dass jene Prüfungen, welche bereits terminiert seien, durchgeführt werden müssten – «natürlich unter Einhaltung der Schutzmassnahmen».

So lange der Bund nichts Gegenteiliges verlauten lasse, plane Graubünden die Durchführung der Prüfungen, so Parolini. «Wir halten uns an die Regeln.» Sollte der Bund allerdings zum Schluss kommen, dass die Maturaprüfungen abgesagt werden müssten, müsse nach Wegen gesucht werden, wie das aufzufangen sei.

## Der Rat des Regierungsrats

Für die Maturandinnen und Maturanden wie auch für «alle anderen Prüflinge» hatte Parolini im Interview noch einen Rat. Nämlich, «dass sie sich nach

wie vor konzentrieren und auf die Prüfung vorbereiten». Falls später ein anderslautender Entscheid falle, müssten sich alle dementsprechend anpassen und reagieren. «Aber wir können jetzt nicht auf Vorrat sagen, dass die Prüfungen nicht stattfinden. Das wäre falsch.»

Möglich seien dagegen Änderungen bei der Promotion von einer Klasse in die nächste. Hier sei denkbar, dass diese ohne weitere Prüfungen erfolgen könnte, sagte Parolini. Der Schaffhauser Bildungsdirektor setzt sich zudem dafür ein, dass die Zeugnisse in seinem Kanton diesen Sommer entfallen – etwa um die Eltern zu entlasten. «Auch das wird intern sicher geprüft», sagte Parolini mit Blick auf Graubünden. «Wir werden schauen, inwiefern Zeugnisse ausgestellt werden können.» Dies, weil einige Noten fehlen würden. Einen definitiven Entscheid gebe es aber auch hier noch nicht.