

«Weltweit sind über 300 Millionen von einer Depression betroffen»

Der heute präzise Begriff «Stress» wird der Wortbedeutung nach am besten als «Druck, Anspannung und Beanspruchung» umschrieben. Stress ist nach Meinung von Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH im Clinicum Alpinum in Chur ersetzt mit Gaflei, Liechtenstein aber nicht prinzipiell als negativ zu bewerten. Ein Gespräch über Depressionen, volkswirtschaftliche Schäden und Prävention.

Marc Risch, die Verbindung von Depression und «Rentabilität» scheint auf den ersten Blick ziemlich seltsam. Was ist der Hintergrund dafür, dass Sie dieses Thema aufnehmen?

Wir wissen, dass personalisierte Therapien bei Depressionen sehr gut und nachhaltig helfen. Eine grosse Studie der Weltgesundheitsorganisation belegt, dass dies auch ökonomisch sinnvoll ist. Jeder Franken, den man in die Behandlung von psychischen Erkrankungen (Depressionen sind dabei die häufigsten) investiert, führt zu einem «social return on investment» von vier Franken, der sich aus einer

rechtzeitig therapierte Erkrankungen viel Geld kosten – das gilt für die Körper- und Seelenmedizin gleichermaßen und ist keine neue Erkenntnis. Eine Investition in Prävention und niederschwellige Hilfsangebote sind selbstredend wichtig. Im Bereich psychischer Gesundheit haben wir aber einen wesentlichen Zusatzfaktor zu betrachten, der in der Körpermedizin nicht so schwer wiegt. Gemeint ist die Scham der Patienten und das resultierende Verhalten der Vermeidung, was sich im beruflichen Kontext häufig als «Präsentismus» zeigt, aber häufig nicht auffällt, bis es zum «Zusammenbruch» kommt. Erstaunlich ist, dass die Wahrnehmung und die Reaktionsbildung auf psychische Nöte trotz der Auftretenshäufigkeiten (aktuell sind 10% der Bevölkerung im Sinne der sog. Punktprävalenz psychisch erkrankt und behandlungsbedürftig) noch mangelhaft ist. Hier tut Aufklärung Not – v. a. ist es wichtig darzulegen, dass psychische Erkrankungen in den meisten Fällen gut bis sehr gut zu behandeln sind.

«Mehr als zwei Drittel der rechtzeitig erkannten und behandelten depressiven Störungen gesunden nachhaltig.»

besseren Gesundheit und einer höheren Arbeitsproduktivität und der Einsparung von direkten und indirekten Schadenskosten bei frühzeitig und erfolgreich therapierten Patienten zusammensetzt. Anlässlich des 1. Oktobers, dem europäischen Tag der Depression, lohnt es sich umso mehr, sich diesen Zusammenhang vor Augen zu führen und das Bewusstsein für eine spezialisierte Behandlung der Depression zu stärken. Denn die WHO rechnet damit, dass im Jahr 2030 die affektiven Störungen, zu denen vor allem Depression und somit auch schwere Stressfolgeerkrankungen zählen, die häufigsten Krankheiten darstellen werden. Weltweit sind aktuell mehr als 300 Millionen Menschen von einer Depression betroffen, Tendenz leider stark steigend.

Depression als Verlust für die Volkswirtschaft: Wurde das bisher zu wenig wahrgenommen? Normalerweise reagiert die Wirtschaft ja schnell auf solche Entwicklungen.

Wir müssen hier mehrere Trends und Faktoren beachten. Klar ist, dass zu spät erkannte und nicht

Wie sehen die Stressfolgeerkrankungen, die von einer Depression ausgelöst werden können, konkret aus?

Der heute präzise Begriff «Stress» wird der Wortbedeutung nach am besten als «Druck, Anspannung und Beanspruchung» umschrieben. Stress ist aus unserer Perspektive nicht prinzipiell als negativ zu bewerten, da uns Stress überhaupt erst in die Lage versetzt, Wünsche zu haben, differenziert zu denken, Perspektiven zu entwickeln, den Antrieb aufzubringen zu planen und Dinge umzusetzen - kurzum Leistung zu erbringen und kreativ sein zu können. Stressfolgeerkrankungen können überall dort entstehen, wo die Beanspruchung nicht mehr adäquat reguliert werden kann, dann sprechen wir von dysfunktionalem Stress. Die Bandbreite für Stressfolgeerscheinungen reicht von einfachen, vorübergehenden vegetativen Syndromen (bspw. Magenbeschwerden) bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern. Immer

sind dabei die persönliche, psychische Bewertung der Symptome und der Umgang damit entscheidend. Unser Verständnis von Stressfolgeerkrankungen fusst auf der Überzeugung, dass sich körperlicher und emotionaler Stress gegenseitig verstärken können und daraus schwerste Krankheitsbilder wie plötzlich auftretende Angst- und oder Panikstörungen sowie schwer depressive Zustände resultieren.

«Die Wahrscheinlichkeit, an den Arbeitsplatz zurückzukehren, sinkt nach drei Monaten Krankschreibung ohne adäquate Behandlung auf unter 50 %.»

Ob es sich dabei primär um eine existenzielle Bedrohung im Zusammenhang mit beispielsweise einer Tumorerkrankung oder aber anhaltender Überforderung im privaten und/oder beruflichen Kontext handelt, ist für eine ganzheitliche und individualisierte Behandlung unerheblich. Was deutlich zugekommen hat, sind die schnellen Verschlechterungen von Symptomen. Wir sehen zunehmend regelrechte «emotionale Zusammenbrüche» binnen Stunden/Tage, die wir näherungsweise als «akute Depression» umschreiben müssen und die ein beherztes Vorgehen und Intensivbehandlungen notwendig machen.

Das Vollbild einer schweren, emotional einschränkenden Stressfolgeerkrankung nennt man nach unserem Verständnis «Depression». Insbesondere wenn Betroffene nicht mehr in der Lage sind, die einfachsten Alltagsfunktionen auszuführen.

Wer erfolgreich therapiert wird, ist danach produktiver. Das ist vermutlich in der Leidensphase nicht das erste Ziel von Betroffenen. Inwiefern ist das auch wichtig für den Einzelnen, nicht nur für die Volkswirtschaft?

Mehr als zwei Drittel der rechtzeitig und richtig erkannten und gemäss den internationalen Standards behandelten depressiven Störungen gesunden nachhaltig. Betroffene, die eine schwere Depression überstanden haben, weisen eine enorme emotionale Lernkurve auf und können ihre Leistungsfähigkeit meist zu 100 Prozent wieder abrufen. Zudem sind sie sich ihrer Fähigkeiten und Grenzen nach einer intensiven psychotherapeutischen Arbeit viel bewusster. «Depression» soll Betroffenen also nicht Angst machen, sondern vor allem Mut. Depression kann für den Einzelnen durchaus auch als Lebenschance gesehen werden, wenn man die Depression nicht «einfach bekämpfen» will, sondern den Tiefsinn der Depression, als Wert erkennt und diesen in einen neuen Gesamtkontext stellt.





Marc Risch:
«Wir verstehen uns
gewissermassen als
Intensivstation für
depressives Kranksein.»

Zur Person

Dr. med. Marc Risch studierte Humanmedizin in Zürich und Innsbruck und schloss sein Studium in Innsbruck mit einem Doktorat ab. In den weiteren Jahren absolvierte er vertiefende Ausbildungen unter anderen in den Bereichen Krisenintervention, wo er zusammen mit seiner Frau als Ausbilder für das Rote Kreuz tätig war. Seit 2012 führt der Psychiater seine eigene Praxis in Schaan. Marc Risch war zuvor ein Jahr am Institut für Rechtsmedizin in Basel tätig und 5 Jahre im Bereich Diagnostik und Therapie bei den St.Gallischen Psychiatrie-Diensten Süd. Er ist Vizepräsident des Stiftungsrates in der Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe sowie Stiftungsrat der Stiftung für Krisenintervention.

Die Behandlung von Depression ist also positiv für die Volkswirtschaft, gleichzeitig entstehen Gesundheitskosten. Prävention wäre vermutlich die günstigere Lösung. Wird dem auch Rechnung getragen?

Die Frage ist wichtig. Sicherlich braucht es beides. Prävention, niederschwellige Hilfen, ambulante und stationäre Angebote müssen sich optimal ergänzen. Was auffällt ist, dass gerade im Kontext von Gesund-

heit verstärkt auf die entstehenden Kosten geschaut wird. Das Solidaritätsprinzip unserer Sozialwerke wird zunehmend ausgehöhlt, durch nicht zielgerichtete Kostendiskussionen. Tatsache ist – ein qualitatives Gesundheitswesen kostet Geld, beinhaltet aber auch Arbeitsplätze u. v. m. Wir Gesundheitsdienstleister zahlen bekanntlich auch Mieten und leisten Steuerabgaben. Politik, Gesellschaft, Versicherer und Leistungserbringen tun gut daran, sich den He-

Anzeige

**155 Elektroinstallateure
230 Autogaragen
3 Showtechniker**

Und für über 12'288
weitere KMUs stehen
wir täglich unter Strom.

 **asga**
pensionskasse

rausforderungen, die sich in den nächsten Jahren aus der psychiatrischen Grundversorgung ergeben, gemeinsam zu stellen und kluge Lösungen zu entwickeln. Denn am meisten Geld kostet es, wenn wir Patientinnen und Patienten in die Chronizität verlieren und Beratungen notwendig werden. Das heisst auch, dass schnelle Hilfen wichtig sind, denn: Die Wahrscheinlichkeit, an den Arbeitsplatz zurückzukehren, sinkt nach drei Monaten Krankschreibung ohne adäquate Behandlung auf unter 50%.

Geht das Clinicum Alpinum beim Thema Depression bestimmte neue Wege, verfolgt es neue Ansätze?

Wir erfinden das Rad nicht neu, sondern konzentrieren uns konsequent auf einen Diagnosebereich, den Bereich der affektiven und reaktiven Störungen. Anders gesagt: Wir spezialisieren uns und können damit unseren Patienten eine individualisierte, «State of the Art»-konforme Therapie anbieten, die ihre Bedürfnisse und v. a. die bereits gemachten Behandlungserfahrungen berücksichtigt und integriert. Leider ist es nach wie vor so, dass das Fachgebiet der Psychiatrie ein sehr breites Diagnosespektrum abzudecken hat: Depression, psychotische Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen, um nur einige zu nennen. Betroffene erhalten somit leider oft Standardtherapien und diese oft auch noch zu spät. Damit verpassen wir Heilungschancen. Diese Entwicklung wollen wir mit unserer Klinik durchbrechen. Wir haben uns auf die stationäre Behandlung von Depressionen fokussiert – nicht mehr und nicht weniger. Ein weiteres zentrales Element unserer Klinik ist der Standort: naturnah, diskret und dennoch gut erreichbar. Für die Genesung sozusagen eine Perle in den Alpen. Ziel ist es, ein sowohl als auch zwischen Körper- und Seelenmedizin zu etablieren und somit Körper und Geist langsam, aber nachhaltig wieder in Bewegung zu bringen. Das geht nicht von heute auf morgen – eine Behandlung in unserer Klinik wird entgegen dem Trend «ambulant vor stationär» zwischen acht und zwölf Wochen dauern. Wir verstehen uns gewissermassen als Intensivstation für depressives Kranksein.

Interview: Stefan Millius

Bilder: zVg

Über die Clinicum Alpinum AG

Die Clinicum Alpinum AG ist eine Privatklinik auf Gaflei (Liechtenstein) für die Behandlung von Depressionen und Stressfolgeerkrankungen. Ab 2019 werden jährlich bis zu 250 Klienten aufgenommen werden. Die Privatklinik verfügt über 50 Betten in 48 Einzelzimmern und 2 Suiten. Insgesamt werden mehr als 40 Arbeitsplätze geschaffen werden. www.clinicum-alpinum.com

Unterstützung im Todesfall

Barbara Schärz (*1965) aus Rapperswil-Jona leistet mit «Funeral Planning» beim Vorsorgeauftrag, in der Vorausplanung und bei einem Todesfall gute Hilfe.



Barbara Schärz, was reizt Sie an der unternehmerischen Tätigkeit?

Als Angestellte habe ich mich manchmal über Vorgesetzte geärgert und mir vorgenommen, es einmal anders zu machen. In der Rolle als Unternehmerin und eigener Chef fühle ich mich sehr wohl. Früher, als ich noch Angestellte war, gab es zum Teil lange und komplizierte Entscheidungswege – wenn denn überhaupt entschieden wurde. Jetzt bin ich selber verantwortlich und muss dafür geradestehen. Natürlich habe ich auch Fehlentscheidungen gefällt. Dies kostete meistens Geld, dafür war der Lerneffekt umso grösser. Als Unternehmerin entwickelt man sich «on the job» weiter, es gibt keinen Stillstand.

Auf welchen Meilenstein in Ihrer unternehmerischen Laufbahn sind Sie besonders stolz?

Meine Dienstleitungen sind einzigartig, und wenn man durch andere Kunden weiterempfohlen wird, bringt es einem auch selbst weiter. Das führt zu einem gesunden Wachstum, was ich in diesem Jahr wieder mehrmals habe erfahren dürfen. Ebenfalls hervorzuheben sind wohl der Durchhaltewille mit allen positiven und negativen Erlebnissen und dass es mein Unternehmen nach drei Jahren immer noch gibt. Jedes Kundenfeedback fühlt sich gut an und man sieht sich darin bestätigt, dass man das Richtige tut, wenn ich als neutrale Helferin in oft schwierigen Situationen Unterstützung leiste. Als Unternehmerin bin ich heute viel zufriedener.

Welche Vorteile bietet für Sie das Netzwerk «Leaderinnen Ostschweiz»?

An den Anlässen kann man direkt aufeinander zugehen. Als Bernerin werde ich meistens sehr schnell gefragt, was ich denn in der Ostschweiz mache? Das Kennenlernen von anderen Geschäftsfrauen ist spannend und bereichernd, mit einigen habe ich mich auch ausserhalb der Anlässe getroffen. Es haben sich dadurch Synergien oder Empfehlungen ergeben. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist mir sehr wichtig. Der Humor darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

www.leaderinnenostschweiz.ch