

# „Ich wünsche mir eine Diskussion über individuelle Werte und Ziele im Leben“

Dr. Elisabeth Balint begleitete vier Jahre lang Mitarbeitende des Dominikus-Ringeisen-Werks bei Fragen rund um deren seelische Belastung am Arbeitsplatz. Nun übergibt sie die „Psychosomatische Sprechstunde“ an ihren Kollegen Uwe Lutchen.

Ein Gespräch darüber, welche Auswirkungen die Corona-Zeit auf die Psyche hat und warum es wichtig ist, kaum hinterfragte Postulate in der Krise offen infrage zu stellen

**Gemeinsam:** Frau Dr. Balint, wie hat die Corona-Krise den Ablauf der Psychosomatischen Sprechstunde beeinflusst?

**Elisabeth Balint:** Die Krise hat den kompletten Ablauf in unserer Klinik stark beeinflusst. In der Anfangszeit wurde der tagesklinische und ambulante Betrieb eingestellt. Ich hielt mich für Einsätze in der Inneren Abteilung bereit und versorgte die Corona-Hotline. In dieser Zeit musste leider auch ein Sprechstundentag in Ursberg ausfallen. Glücklicherweise blieb der Katastrophenzustand am Universitätsklinikum Ulm aus und ich konnte meine psychotherapeutische Arbeit wieder aufnehmen. Wir suchten und fanden im Team eine Lösung für telefonische und für Sprechstunden per Video, sodass bereits der nächste Termin wieder stattfand – vorwiegend per Video. In Absprache mit der DRW-Betriebsmedizin nahmen wir dann unter geeigneten Schutzmaßnahmen wie Abstand, Maske und Lüften die Sprechstunden vor Ort wieder auf, boten sie aber weiterhin auch über Video und Telefon an. Zwar war den meisten Mitarbeitenden der Kontakt vor Ort lieber. Die Überbrückung gelang aber recht gut.

**Gemeinsam:** Haben Sie in dieser Ausnahmezeit einen höheren Bedarf an Beratung festgestellt?

**Elisabeth Balint:** In der allerersten Zeit war die Nachfrage eher niedriger; wahrscheinlich wegen der Anweisung, Kontakte zu meiden. Das normalisierte sich aber rasch wieder. Corona war dabei eher ein Randthema, wenngleich die Mitarbeitenden natürlich über Belastungen aufgrund der Krise berichtet haben.

**Gemeinsam:** Haben Sie schon ein Bild, wie sich die Corona-Zeit auf die Mitarbeitenden ausgewirkt hat?

**Elisabeth Balint:** Viele Mitarbeitende leiden darunter, dass sie durch die notwendige Distanz den Bewohnerinnen und Bewohnern in den Wohneinrichtungen nicht die gewohnte menschliche Nähe entgegenbringen können. Auch fühlen sie mit denjenigen Klientinnen und Klienten, die durch die Störung der Routine durcheinander geraten sind und den ausbleibenden Besuch vermissen. Denn all dies bietet ja Sicherheit und Stabilität. Abgesehen davon ist das Arbeiten mit Schutzkleidung und Mundschutz körperlich einfach belastend.

**Gemeinsam:** Welche Folgen befürchten Sie durch die Corona-Krise auch in den Arbeitsbedingungen?

**Elisabeth Balint:** Ich befürchte, dass die – in Deutschland ohnehin hohe – soziale Distanz zwischen den Menschen noch größer wird. Bei den Arbeitsbedingungen wünsche ich mir sehr, dass die Wertigkeit von Pflege längerfristig auch finanziell gestärkt wird. Ihre Wichtigkeit war und ist in dieser Krise sehr deutlich geworden.

Eine positive Folge, die ich mir wünschen würde, wäre eine Diskussion auch über individuelle Werte und Ziele im Leben. Die körperliche Unversehrtheit ist nicht alles, worauf es ankommt. Was ist sonst noch wichtig und darf es in einer Gesellschaft unterschiedliche Meinungen geben oder werden alle gezwungen, die körperliche Gesundheit als das höchste Gut zu betrachten?

**Gemeinsam:** Was können Arbeitgeber wie das DRW tun, um seine Mitarbeitenden in dieser Hinsicht zu unterstützen?

**Elisabeth Balint:** Zuerst die Basics: Genügend Schutzmaterial zur Verfügung stellen. In den Krankenhäusern sind die Vorräte ja den

Sparzwängen zum Opfer gefallen. Das hat sich gerächt. Aber abgesehen davon nichts anderes, als was Mitarbeitende auch sonst brauchen: Gute Kommunikation, Transparenz, Menschlichkeit und Wertschätzung.

**Gemeinsam:** Kann es ein Zuviel an schlechten Nachrichten und Warnungen vor dem Virus geben? Inwiefern kann dies negative Auswirkungen auf die Psyche haben?



**Dr. Elisabeth Balint** ist seit 2013 Assistenzärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsklinik Ulm. 2020 übergibt sie nach vier Jahren die Leitung der Psychosomatischen Sprechstunde im DRW an ihren Kollegen Uwe Lutchen

„Darf es in einer Gesellschaft unterschiedliche Meinungen geben oder werden alle gezwungen, die körperliche Gesundheit als das höchste Gut zu betrachten?“

**Elisabeth Balint:** Das gibt es natürlich. Ich würde mir insgesamt viel mehr sachliche Einordnung wünschen. Es nützt mir nichts, wenn ich weiß, wie viele Leute an Corona gestorben sind. Ich muss diese Zahl beziehen auf die Todesfälle insgesamt. Aber die Nachrichten zeigen immer die schlimmsten Bilder. Zahlen im oder unter dem einstelligen Prozentbereich sind natürlich für sich genommen wenig beeindruckend.

Tatsächlich werden dieses Jahr wieder deutlich mehr Menschen an Herzinfarkt und Schlaganfall sterben als an Corona. Und dafür sind die Hauptfaktoren schlechte Ernährung und Bewegungsmangel. Und die Einsamkeit. Wenn wir all das in der gleichen Intensität angehen würden wie Corona – das wäre mein Traum.

**Gemeinsam:** *Wie kommen wir langsam wieder zur Normalität zurück?*

**Elisabeth Balint:** Das passiert schon allein dadurch, dass die Mehrheit der Menschen einen gesunden Verdrängungsmechanismus besitzt. Allerdings: Vor den Nachrichten kann man sich schützen, indem man Radio und Fernseher ausschaltet, nicht aber vor den Konsequenzen der Krise im täglichen Leben. Ich sehe in der Klinik zunehmend Patienten mit Traumatisierungen in der Lebensgeschichte, die sich der Situation hilflos ausgeliefert fühlen und wieder Symptome entwickeln. Damit meine ich jetzt am wenigsten die Maskenpflicht. Zeitweise war es nicht mehr möglich, einen Arzt zu erreichen oder eine Untersuchung zu bekommen, die nicht lebensnotwendig war. Und was ist schon lebensnotwendig? Die Panik bzw. die überforderten und auf eine Pandemie nicht vorbereiteten Systeme waren ein großes Problem.

**Gemeinsam:** *Beziehen Sie auch die Klienten unserer Einrichtungen in Ihre Analysen mit ein? Was hat sich für sie aus Ihrer Sicht verändert?*

**Elisabeth Balint:** Tatsächlich kommen nur selten Mitarbeitende zu mir, weil sie ein Problem mit Klienten haben. Meist geht es um Probleme mit Kollegen, Vorgesetzten oder der Familie – und natürlich mit sich selbst. Aus Sicht des Klienten kann ich daher eher aus meiner eigenen Erfahrung sprechen: Meine Tante wohnt in einer Behinderteneinrichtung und war wegen Corona-Fällen auf der Gruppe vier Wochen lang in Quarantäne, ohne Besuch. Am Schluss hat sie fast nicht mehr gesprochen, war nur noch in sich gekehrt. Zum Glück hat sich das rasch wieder gebessert, als wir sie wieder besuchen konnten, und sie konnte wieder lachen.

**Gemeinsam:** *Wie kann man psychosomatische Krankheiten in Berufen in der Sozialbranche am besten vorbeugen?*

**Elisabeth Balint:** Schwierig, das in drei Sätzen zu sagen. In aller Kürze und Einfachheit: Indem man den Satz „Liebe Dei-

„ **Tatsächlich werden dieses Jahr wieder deutlich mehr Menschen an Herzinfarkt und Schlaganfall sterben als an Corona.** “

nen Nächsten wie Dich selbst“ lebt. Wenn ich mich selbst liebe, kümmere ich mich auch um mich und gebe mir, was ich brauche. Und schaffe damit die Basis, dem anderen geben zu können, was er braucht.

Ganz wichtig ist, noch ein Leben neben der Arbeit zu haben. Das hält am Boden.

Und von Systemseite her ist es enorm wichtig, dass die Mitarbeitenden ihre Arbeit realistisch in der vorgegebenen Zeit und im Hinblick auf die Ziele ihrer Tätigkeit schaffen können. Zu diesen Zielen gehört auch die Menschlichkeit.

**Gemeinsam:** *Welche Anforderungen werden die Mitarbeitenden in der Sozialbranche künftig verstärkt mitbringen müssen?*

**Elisabeth Balint:** Die Fähigkeit zur Priorisierung. Und die Fähigkeit, das Spannungsfeld auszuhalten zwischen der Vorstellung von einem idealen Tag und der Arbeitswirklichkeit mit knappen Ressourcen.

**Gemeinsam:** *Danke für das Gespräch.*

Interview: Manuel Liesenfeld



**Uwe Lutchen** ist Psychologe und arbeitet seit 2017 in der Universitätsklinik Ulm. Seit Juni 2020 hat er die Psychosomatische Sprechstunde übernommen

### Die Psychosomatische Sprechstunde für Mitarbeitende im Dominikus-Ringeisen-Werk

Psychosomatik ist die Lehre von den Wechselwirkungen zwischen Seele, Körper und Umwelt. Damit psychosomatische Erkrankungen, die beispielsweise durch berufliche Zusammenhänge entstehen können, möglichst frühzeitig erkannt, verhindert und therapiert werden können, bietet das DRW seinen Mitarbeitenden in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Ulm die „Psychosomatische Sprechstunde“ an. Sie beinhaltet u.a.

- die individuelle Beratung zur derzeitigen Lebenssituation und möglichen Belastungen.
- die diagnostische Abklärung von Symptomen und Therapieindikation/Therapieempfehlungen.
- 50 Minuten Beratungszeit, ggf. weitere Stunden, falls eine Kurzintervention nötig ist.
- die Kostenübernahme durch das DRW.
- die selbstverständliche Achtung der ärztlichen Schweigepflicht.

**Die Anmeldung erfolgt über das Uni-Klinikum Ulm, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Telefon 0731 500-61850.**