Das ist ein Interview, einerseits von einem Arzt mit dem Fachgebiet Unfallchirurgie (Antwort A), andererseits von einem Arzt mit dem Fachgebiet Psychiatrie (Antwort B)

Was ist Ihr Beruf / Spezialgebiet?

(Antwort A):

Beruf:	Facharzt für Unfall und Sportchirurgie
Spezialgebiet:	Die Behandlung von Schulte und Knie Verletzungen und generelle Verarztung.

(Antwort B):

Beruf:	Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
Spezialgebiet:	die Behandlung chronischer Depressionen mittels CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy)

Was haben Sie mit dem Begriff Gesundheit/Wohlbefinden im täglichen Leben zu tun ?

(Antwort A):

Ich spezialisiere mich auf die Physischen Verletzungen einer Person. Welche natürlich mit dem Wohlbefinden eines Menschen zu tun hat.

(Antwort B):

Psychische Erkrankungen gehen fast unweigerlich auch mit einem stark verminderten Wohlbefinden der Betroffenen einher. Durch unser Therapieangebot (Medikamente, Psychotherapie, Ergotherapie, ect. versuchen wir beides zu verbessern)

Was verstehen Sie unter diesen Begriffen?

(Antwort A):

Mit Gesundheit verbinde ich Arbeit, schaue dabei Patienten an, welche nicht „gesund“ sind und versuche ihnen helfen die Ursachen herausfinden. Konservativ kann man mit Physiotherapie, oder mit einer Operation Unterstützung leisten, um wieder gesund zu werden. Wohlbefinden ist ein allgemeiner Begriff, wobei Psychisch und Physisch eine jeweilige Rolle spielen.

(Antwort B):

Gesundheit wird von der WHO (World Health Organisation) definiert als ein Zustand vollständigen physischen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet.

Allerdings ist eine ganz strikte Abgrenzung zwischen Gesundheit und Krankheit nicht möglich, da Menschen auch mit Krankheitssymptomen auf der biologischen, psychischen und sozialen Ebene „funktionsfähig“ sein können, also immer noch gesunde Anteile haben.

Es gibt viele Versuche Wohlbefinden zu definieren.

Die WHO versteht unter Wohlbefinden (well-being) die Fähigkeit, eigene persönliche, soziale und ökonomische Ziele umzusetzen.

Ein anderer Erklärungsversuch ist z.B. das „PERMA“ Modell nach Seligman (US-amerikanischer Psychologe und Forscher): Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Errungenschaften sind 5 Bereiche, die wichtig sind um zufrieden zu sein.

<u>Ist das Österreichische Gesundheitssystem ihrer Meinung nach passend oder noch ausbaufähig? Warum?</u>

(Antwort A):

Das Österreichische Gesundheitssystem, war passend, aber nicht mehr. In den letzten 10 Jahre gab es einen großen Wandel. Es ist mehr oder weniger eine 2-3 Klassenmedizin entstanden. Menschen die nicht gut Versichert sind, kommen nur zu einem niedergelassenen Facharzt oder ins Krankenhaus, wobei das Problem beim Praxisarzt die lange Wartezeit ist - 3-6Monate. Durch den Ansturm der vielen Menschen, gibt es keine genaue Rücksichtnahme oder Behandlung der jeweiligen Patienten. Zusatzversicherte, kriegen jedoch beispielsweise innerhalb von 3 Tagen einen Termin beim Facharzt. Dies ist jedoch schwer Umsetzbar in Österreich. Generell betrachtet ist Österreich mit seinem Gesundheitssystem sehr weit oben, wenn man im Vergleich andere Länder betrachtet. Beispielsweise USA und England haben für Leute ohne Versicherung praktisch fast keine Versorgung

(Antwort B):

Das österreichische Gesundheitssystem ist bestimmt eines der besten der Welt.

In den letzten Jahren führen aber politisch und organisatorisch ungelöste Probleme zu massivem Personalmangel im Gesundheitssystem, hunderten gesperrten Betten, langen Wartezeiten auf Behandlungen, Lieferengpässen bei Medikamenten und vielen Problemen mehr, so dass eine Verschlechterung der Behandlungsqualität zu befürchten ist.

Um den hohen Standard zu halten sind daher Reformen unbedingt nötig.

Finden Sie die psychische oder physische Gesundheit wichtiger?

(Antwort A):

Ganz klar. Beides gleich wichtig. Gehört finde ich beides zur Gesundheit/zum Wohlbefinden dazu.

(Antwort B):

Körper und Psyche sind nicht voneinander trennbar und somit gleich wichtig.

Die Psychosomatische Medizin beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von Psyche und Soma (Körper).

Wie hat sich das Gesundheitssystem in den letzten 20 Jahren verändert? Ins Positive oder ins Negative?

(Antwort A):

Wie vorher schon erwähnt, Österreich hat ein sehr soziales Gesundheitssystem, da jeder eine Grundversicherung hat. Gilt sowohl im Krankenhaus als auch beim Facharzt. Wieder ist das Problem die Wartezeit. Eine andere Option wäre ein Wahlarzt, eine bessere Versicherung oder Privatspitäler. Das Problem wird jedoch immer größer und es kann sein, dass sich das Gesundheitssystem in ein 2 Klassen System entwickelt.

(Antwort B):

Auf Grundlage des sog. Gesundheitsqualitätsgesetzes wurden laufend Verbesserungen z.B. bei den Dokumentationspflichten, der Qualität von Arzneimitteln und Medizinprodukten, bei der Qualität der Ausbildung und Ausübung der Gesundheitsberufe und bei den Rechten von PatientInnen erzielt

Leider ist das Gesundheitssystem durch den großen Personalmangel, v.a. im Pflegebereich, in die Situation gekommen, dass einerseits für PatientInnen lange Wartezeiten auf wichtige Behandlungen auftreten und andererseits das Personal überlastet ist.

Wie kann man seine psychische /mentale Gesundheit im täglichen Leben verbessern?

(Antwort A):

Ein großer Punkt ist der Stress, ob bei Schule oder bei Arbeit. Man sollte sich im Alltag generell mehr mit seiner Psychischen Gesundheit befassen. Weniger Belastung in der Arbeitswelt. Es sollen nicht weniger Menschen mehr arbeiten, sondern das System muss mehr aufgeteilt werden, wozu kein Mangel an bestimmtem Personal bestehen darf. Weiters sollte es keine Überforderung geben, da die oftmals erste Auslöser für ein Burnout sind. Man hat auch schon eine 4 Tage Woche „erfunden“ was dazu beitragen soll dies zu verhindern. Ein weiterer Aspekt wäre, einen Ausgleich zu finden, durch Sport. Studien bewiesen, dass regelmäßige Körperliche Betätigung den Stress reduziert. Dies kann auf dem Weg zur Arbeit oder Schule passieren, oder generell Freizeitlich. Weiter sind Mittagspausen sehr wichtig.

(Antwort B):

Studien haben gezeigt, dass ein gesunder Lebensstil mit höherer psychischer Gesundheit einhergeht (wenig Alkohol, Nichtrauchen, kein Übergewicht, sportliche Betätigung, Obst- und Gemüsekonsum…). Es zeigt sich aber auch ein Zusammenhang zwischen Alter und sozioökonomischem Status, auch eine gute soziale Integration ist wichtig.

Beim Auftreten von Symptomen einer psychischen Erkrankung (z.B. Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, Antriebsverminderung bei Depressionen) sollte rasch fachärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Was ist Ihre Meinung zu der immer weiter steigenden Depressionsrate bei Jugendlichen?

(Antwort A):

Ein sehr großes Problem, welches wirklich sehr präsent ist. Faktoren sind Multifaktoriell, einerseits die Generation der jetzigen Jugend, welche generell in ein sehr hohes Leben „einsteigen“, vom Wohlstand her. Die Ziele die zu erreichen sind, sind vielleicht schon erfüllt, wie zum Beispiel Auto etc.

Andererseits, die Überforderung in der Schule, oder auch sozial durch social Media, kann es sehr schnell zu einer angehenden Depression führen. Ein weiterer Faktor ist die Corona Welle, mit enormer Belastung für Jugendliche. Ungewöhnlich, unvorhergesehen. Dieses Zurückziehen, und nicht mehr Haben von Sozialkontakt, für über ein Jahr. Weiters sind alltäglich wie Probleme mit der Umwelt, welche massiv auf uns einbrechen, und uns die ganze Zeit begleiten. Aussichtslosigkeit. Weiters auch der Krieg, wo eine Gefahr angezeigt wird, wodurch auch eine Hoffnungslosigkeit entstehen kann. Ich glaube also es ist uns allen bewusst, dass heutzutage social Media großen Einfluss auf die Depressionsrate in Schulklassen haben. Daran liegt kein Zweifel, was leider sehr traurig ist.

(Antwort B):

Früher war man der Meinung, dass Kinder auf Grund der Unreife des Gehirns gar keine Depressionen bekommen können. Diese Sichtweise hat sich geändert. Im Vorschulalter sind Depressionen selten (unter 1%), in der Pubertät und bei Jugendlichen liegt die Häufigkeit schon bei ca. 6 bis 8 %. Nicht selten treten Depressionen bei Jugendlichen gemeinsam mit anderen Symptomen auf (Ängste, Essstörungen, Konsum schädlicher Substanzen). Traumatisierungen, emotionale Vernachlässigung, belastende Beziehungserfahrungen, Verlusterlebnisse, usw., können mögliche Ursachen sein, jedenfalls sollte man auch bei Kindern und Jugendlichen rasch professionelle Hilfe suchen.

<u>Wie könnte man diese wieder senken?</u>

(Antwort A):

Man braucht sowohl kurzfristige als auch langfristige Lösungen. Kurzfristig sollte es in Schule professionelle, psychische Unterstützung geben. Jedoch nicht durch Lehrer, sondern Jugendpsychologen, welche sich mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Weiters sollte das Thema generell mehr Thematisiert werden, wodurch das ganze klarer und ernster genommen wird. Vor allem durch Zeitung und Social Media. Generell sollte die Zeitung teilweise etwas psychologischer geschrieben werden, was natürlich nicht leicht ist. Man soll merken, dass es Fortschritte gibt. Langfristig wären generell gute Verhältnisse mit Autoritätspersonen sehr hilfreich. Es müsste sich recht viel in unsere Gesellschaft tun, aber auch Social Media ist ein großer Einfluss

(Antwort B):

1.) **Prävention:** Am besten wäre es das Entstehen von Depressionen zu verhindern. Präventiv wäre es unseren Kindern und Jugendlichen gute und fördernde Bedingungen beim Aufwachsen zu bieten (in der Familie aber auch in der Gesellschaft), so dass sie die Möglichkeit haben resiliente Menschen zu werden, also die Fähigkeit bekommen „ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens zu werden“ und auch mit schwierigen Bedingungen im Leben zurecht zu kommen.
2.) Behandlung: wenn schon depressive Symptome vorhanden sind braucht es professionelle fachärztliche und psychotherapeutische Behandlung, eventuell auch eine Unterstützung durch Sozialarbeiter. Auch eine Unterstützung der gesamten Familie könnte hilfreich sein.

<u>Wie kann man seine körperliche Gesundheit unterstützen?</u>

(Antwort A):

Ganz wichtig, durch regelmäßigen Sport. Die Umsetzung ist jedoch noch nicht erfolgt. In der Woche gibt es 2 Stunden Sport von der Schule aus, was prozentuell natürlich nicht ausreichend ist. Durch Leistungsdruck in der Schule, ist die Freizeit generell schon beschränkt. Auch in der Schule beim Sport sollte eigentlich kein Leistungsdruck herrschen.

(Antwort B):

Durch einen gesunden Lebensstil (Ernährung, Sport, Vermeidung von Drogen,….)

Gesunden- und Vorsorgeuntersuchungen

<u>Wie wirkt sich die Coronapandemie auf Ihren Beruf aus?</u>

(Antwort A):

Anders als auf viele andere. Gerade durch die Reduktion der Spitälern, gab es einen Zuschuss an Patienten. Beruflich also war es mit mehr Arbeit als zuvor verbunden.

(Antwort B):

Durch die Pandemie traten bei unseren psychiatrischen Patienten vermehrt Ängste auf; z.B. Ängste vor Ansteckung und vor der Erkrankung, Ängste um erkrankte Angehörige, Ängste vor Langzeitfolgen aber auch Ängste vor der Impfung oder vor einem ev. Aufenthalt auf einer Intensivstation.

Viele psychiatrische PatientInnen vermieden es das Krankenhaus aufzusuchen und blieben mit ihrer psychiatrischen Grunderkrankung unbehandelt zu Hause. Psychische Folgen von Coronaerkrankungen belasten viele PatientInnen noch lange nach der Erkrankung, sodass die Betroffenen weiterhin psychiatrische Unterstützung brauchen.

Zahlreiche KollegInnen steckten sich an und erkrankten an Corona, sodass durch viele Krankenstände eine deutlich erhöhte Arbeitsbelastung zu spüren war. Arbeiten mit Maske oder in Schutzkleidung wurde notwendig, psychiatrische Betten mussten mit Coronapatienten belegt werden.

Wie geht Ihre Einrichtung mit der Pandemie um? Welche Maßnahmen gibt es?

(Antwort A):

Natürlich entsprechend, eine FFP2 Maskenpflicht, welche immer noch besteht, weiters werden Schutzgläser, entsprechend dem Personal aufgestellt, Desinfektionsständer, und Regelmäßig gelüftet.

(Antwort B):

Im Krankenhaus besteht nach wie vor FFP2-Maskenplicht, für die Behandlungsteams von Covid 19 PatientInnen wird Schutzkleidung zur Verfügung gestellt, entsprechende Hygienerichtlinien wurden etabliert. Erkrankte PatientInnen werden in Isolierzimmern untergebracht, Besuchsreglungen wurden eingeführt, zeitenweise wurde auch eine Abstandsregelung eingeführt. Mitarbeiter sollen idealerweise geimpft sein (Impfungen wurden zur Verfügung gestellt) oder müssen regelmäßige Testungen vorweisen.