



Neues vom Stress

Das 12. Berner Herbst-Symposium hat am 5. Dezember 2019 im Uptown auf dem Gurten über dem Nebelmeer zum Thema «Neues vom Stress» einen Rekord erzielt. Insgesamt waren über 200 Personen anwesend. Insgesamt hielten sechs Referentinnen und Referenten spannende Vorträge, davon vier aus der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD.

Nach der Einführung durch Organisator Prof. Dr. med. Sebastian Walther stellte PD Dr. phil. Leila Soravia ihre Berner Studie zur Traumatisierung im Notfalldienst vor. Dabei untersuchte die Gruppe mittels anonymer Onlinebefragung Mitarbeitende von Polizei, Feuerwehr, Ambulanz sowie Pflegefachpersonen im Notfalldienst des Inselspitals und der Akutpsychiatrie. Die Studie untersuchte, ob diese Berufsgruppen durch traumatische Erlebnisse in ihrem Berufsalltag mehr Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) entwickeln als die Allgemeinbevölkerung (bis 3,5 % innerhalb eines Jahres), und wie sie damit umgehen. Die verschiedenen untersuchten Berufsgruppen waren unterschiedlich stark betroffen, aber deutlich mehr als die Bevölkerung: Ein Verdacht auf PTBS bestand in der Psychiatrie bei 22 Prozent, im Spitalnotfall bei 18 Prozent, bei Polizei und Ambulanz bei 15 Prozent und bei der Feuerwehr bei 8 Prozent. Nach der Studie wurden in allen Berufsgruppen Massnahmen ergriffen, um die Mitarbeitenden zukünftig besser zu schützen. Diese orientierten sich an folgenden in Studien eruierten Schutzfaktoren: Mentales Vorbereitetsein, problemorientierte Bewältigungsstrategien, soziale Unterstützung, gefühlte Kontrolle über Situationen Selbstwirksamkeit sowie Kommunikationsmöglichkeiten.

«Es ist ein Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör.» Mit diesem Satz von Wilhelm Busch eröffnete Prof. Dr. phil. Franz Moggi seinen Vortrag. Dabei wird schon ein Teufelskreis angedeutet, den er später ausgehend von Ängsten über Suchtmittelkonsum als Selbstmedikation zu Toleranzentwicklung und Steigerung des Suchtmittelkonsums bis hin zu verstärkten Angstzuständen und ausserndem Suchtmittelkonsum aufzeigte. Dass Alkohol auf Dauer kein taugliches Mittel zur Selbstheilung bei diversen Stresssituationen ist, ist allgemein bekannt. Anfangs hilft Alkohol noch, Spannungen abzubauen, aber bald kehrt der Effekt ins Gegenteil. Dann muss mehr getrunken werden, um die negativen Gefühlszustände weiterhin zu betäuben. Was bei der Behandlung einer Alkoholabhängigkeit hilfreich war, erläuterte Prof. Moggi anhand einer eigenen Multicenterstudie. Abstinente Alkoholranke, im Gegensatz zu trinkenden, sahen das Suchtmittelproblem eher als Herausforderung, hatten das Problem aktiv bewältigt und fanden Unterstützung im Freundeskreis.

PD Dr. med. Katharina Stegmayer stellte die Frage, ob und wie man zwei Störungen unterscheiden kann. Anpassungsstörungen sind viel seltener als depressive Episoden und sind eine Reaktion auf belastende Ereignisse, wohingegen depressive Episoden auch ohne Anlass auftreten können. Nicht die objektive Härte des Ereignisses, sondern das subjektive Empfinden der Belastung ist entscheidend dafür, ob eine Anpassungsstörung ausgelöst wird. Die Diagnose einer Anpassungsstörung bleibt schwierig, unter anderem, weil sie eine vielfältige Symptomatik aufweist. Die kombinierte Psycho- und Pharmakotherapie, jedoch nicht die exklusive Pharmako-

therapie ist dabei sehr wirksam. Depressionen weisen dagegen spezifischere Symptome auf und der Verlauf kann chronisch sein. Auch hier hilft die individuell kombinierte Pharmako- und Psychotherapie.

Dr. med. Aslan Abivardi, Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sprach über Tiermodelle für Angstkrankungen und ob diese auf Menschen übertragbar sind. Dabei zog er den Schluss, dass neurobiologische Prozesse und Verhaltensweisen des Annäherungs- und Vermeidungskonflikts bei Nagern stellvertretend für Menschen verwendet und diese als Modelle für Medikamentenstudien brauchbar seien. Prof. Dr. med. Andrew Chan, Chefarzt und Neurologe am Neurozentrum sprach eingehend über Multiple Sklerose (MS) als Beispiel einer neuroimmunologischen Erkrankung. Dabei wurde deutlich, dass Stress bei dieser Erkrankung Entzündungen im Gehirn hervorrufen und neue Schübe auslösen kann.

Den Abschluss machte Prof. Dr. med. Sebastian Walther mit seinem Vortrag über den Zusammenhang von Stress und

Psychosen. Gemäss einer Metaanalyse steigt das Erkrankungsrisiko für Schizophrenie durch Migration auf einen Wert von 1,77 Prozent, während es in der Gesamtbevölkerung bei 1 Prozent liegt. In einer neuen Studie über Psychosen in Katastrophen- und Konfliktgebieten fand man eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für schwere psychische Störungen wie PTSD, Depression, Angst und Psychosen (5,1%). Auch besondere Lebensereignisse wie z. B. eine Geburt können Auslöser für Psychosen sein. Zudem haben in Westeuropa Umwelteinflüsse wie Veränderungen der Nachbarschaft oder das Leben in einer Grossstadt einen negativen Einfluss auf psychotisches Erleben.

An diesem Nachmittag wurde also mehrfach demonstriert, dass (negativer) Stress einen ungünstigen Einfluss auf verschiedene psychische Störungen haben kann. Dass es auch positiven Stress gibt, wäre ein Thema für einen andern Anlass.

lic. phil. Daniela Krneta, Stabschefin PP