

reW@RK
NETZWERK
GRAUBÜNDEN

Forum reWork 10. November 2021

Medienhaus Chur | online



Forum reWork 2021
**«COVID-19-Pandemie:
Und jetzt?»**

Mittwoch, 10. November 2021
17.00 – 20.00 Uhr, inkl. Apéro
Somedia Medienhaus Chur | online

reW@RK
NETZWERK
GRAUBÜNDEN

Einstieg Programm

17:00 – 17:15	Begrüssung und Einstieg Update reWork / reWork Supporter	Thomas Pfiffner
17:15 – 17:30	COVID-19-Pandemie in Graubünden	lic.phil. Martin Bühler
17:30 – 18:05	Long-COVID in der Arbeitswelt Kurzpodium mit Edina Annen und Dr. oec. HSG Alexander Villiger	Dr.med. Gregory Fretz
18:05 – 18:40	COVID und sein Schatten auf die menschliche Seele Kurzpodium mit Edina Annen und Dr. oec. HSG Alexander Villiger	Dr.med. Peggy Stützer
18:40	Abschluss und Ende der Onlineübertragung	
18:45	Apéro riche	
19:15	Optionale Führungen durch das Samedia Medienhaus	Conny Ammann
20:00	Ende der Veranstaltung	

Einstieg Organisatorisches

- Hybrider Anlass: Mit COVID-Zertifikat vor Ort oder online via YouTube-Kanal
<https://www.youtube.com/watch?v=MVi2Wo1gaDg>
- Fragen:
Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme und Ihre Fragen via slido.





slido

Update reWork – Netzwerk Graubünden Was und wer ist reWork Netzwerk Graubünden?

- Der Wiedereinstieg nach länger dauernder Arbeitsunfähigkeit gelingt dann, wenn alle Beteiligten zusammenarbeiten.
- reWork macht sich stark für den Austausch und die Zusammenarbeit aller Beteiligten, informiert und vernetzt.



Update reWork – Netzwerk Graubünden Rückblick

- **Ressourcenorientiertes Eingliederungsprofil (REP)**
 - REP-Erklärvideo wurde Compasso in Deutsch, Französisch und Italienisch zur Verfügung gestellt
- **Kommunikation/PR**
 - Website www.rework-gr.ch überarbeitet
 - Flyer für Arbeitnehmer und Ärzteschaft fertiggestellt und verteilt (Dank an Bündner Ärzteverein)
 - LinkedIn-Kampagne durchgeführt
 - Forum reWork vom 10.11.2021 vorbereitet
- **Weiterentwicklung Netzwerk**
 - Aufbau reWork Netzwerk Glarus unterstützt
 - Status "Supporter" entwickelt und lanciert am Forum reWork 2021

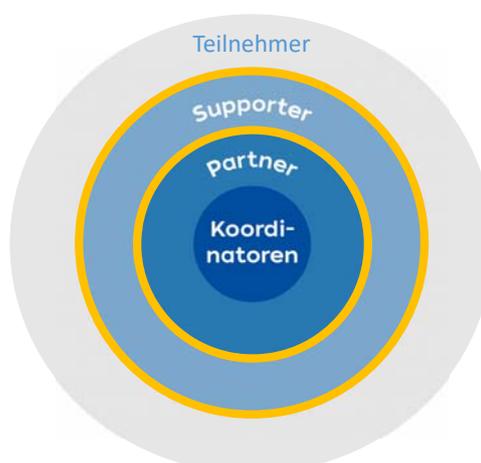
rework-gr.ch | 10.11.2021 | 7

Update reWork – Netzwerk Graubünden Aktuell: reWork Supporter – "Aktiv werden"

Netzwerk-Struktur bisher:



Netzwerk-Struktur neu:



rework-gr.ch | 10.11.2021 | 8

Update reWork – Netzwerk Graubünden Aktuell: reWork Supporter

- **Supporter verpflichten sich zu:**
 - Commitment der Geschäftsleitung
 - Information der Mitarbeitenden
 - Einsatz des Ressourcenorientierten Eingliederungsprofils (REP)
 - Auf www.rework-gr.ch als «Supporter»

- **Optional sind Supporter eingeladen zu:**
 - Aktive inhaltliche Beiträge
 - Betriebsinterne Schulungen



rework-gr.ch | 10.11.2021 | 9

Update reWork – Netzwerk Graubünden Ausblick

- **Jahresbesprechung mit Netzwerk-Partner**
- **Ressourcenorientiertes Eingliederungsprofil (REP)**
 - REP-Schulungen (auf Anfrage)
 - Workshop am 45. Ärztekongress Arosa, 25.03.2022
- **Kommunikation/PR**
 - Forum reWork 2022 (Herbst 2022)
 - (Fach-)Medienpräsenz
- **reWork-Supporter**
 - Supporter für das Netzwerk gewinnen

Bündner Gewerbeverband
Unione grigionese delle arti e mestieri
Unìun grischuna d'artisanadi e mestiers
Bachorganisation der gewerblichen Wirtschaft

H.K. Handelskammer und
Arbeitgeberverband
Graubünden

GASTROGRAUBÜNDEN
Verband für Hotellerie und Gastronomie

Graubünden
hotelleriesuisse Swiss Hotel Association

**BÜNDNER
ARTISANEN
UNÏUN GRISCHUNA
DA MÏENS
ORDÏNI DEL MÏENCI
GRIGIONI**

BSH BÜNDNER SPITAL- UND HEIMVERBAND

Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

GGR/USG
Gewerkschaftsbund Graubünden
Unìone Sindacale Grigionese
Unìun Sindacale dal Grischun
www.ggr-gr.ch

suva

SVA Graubünden
Sozialversicherungen
Assicuranzas socialas
Assicuraziunì socialì

rework-gr.ch | 10.11.2021 | 10

Update reWork – Netzwerk Graubünden

Überleitung zu den Referaten – Long-COVID in der IV

➤ **Stand per Ende September 2021:**

- CH: 1'364 Personen
- GR: 42 Personen

24.10.2021

Abn Zahlen zu Rentenansprügen

Weniger Long-Covid-Fälle bei der IV als befürchtet

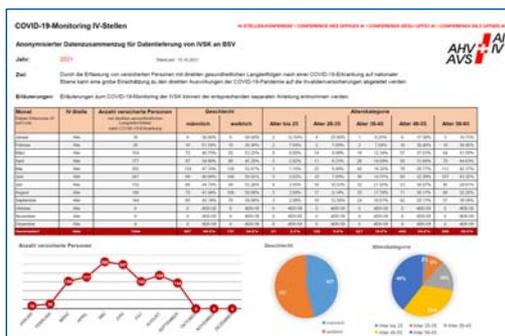
Bis jetzt meldeten sich 1364 Menschen wegen Corona-Langzeitfolgen bei der Invalidenversicherung. Die monatlichen Neuanmeldungen sind bereits wieder rückläufig.

06.09.2021

Abn Jobverlust wegen Long Covid

«Es bleibt mir nur die Hoffnung auf die IV»

Bis Ende Juli haben sich rund 1000 Menschen mit Long Covid bei der IV angemeldet. Eine Betroffene, die die Kündigung bekam, erzählt.



Inputreferat

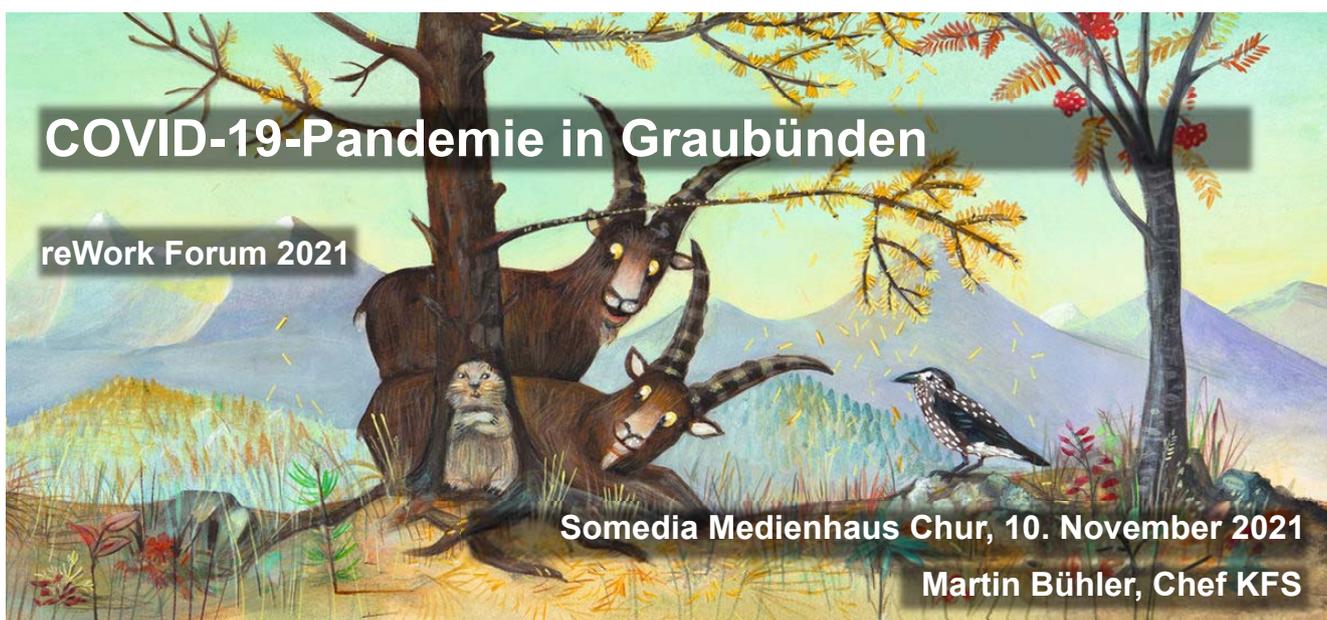
COVID-19-Pandemie in Graubünden

Im Sommer 2020 erarbeitete Graubünden die Vorsorgeplanung für die zweite Welle. Massgebend für den Erfolg war, dass die Verantwortlichen auch Gemeinden, Wirtschaftsverbände und Gewerkschaften sowie Vertreter der Gesundheits- und Bildungsinstitutionen einbezogen. Durch das Mitgestalten konnten sich viele Beteiligte mit den getroffenen Entscheidungen identifizieren.

Martin Bühler spricht im Referat über die Erfolgsfaktoren der breit abgestützten Zusammenarbeit und darüber, welche Schlüsse sich für die Zukunft aus den aktuellen Erfahrungen ziehen lassen.



lic. phil. Martin Bühler
Leiter Amt für Militär und Zivilschutz,
Chef Kantonaler Führungsstab Kanton Graubünden
martin.buehler@amz.gr.ch



COVID-19-Pandemie in Graubünden

reWork Forum 2021

Somedia Medienhaus Chur, 10. November 2021
Martin Bühler, Chef KFS



Sonntags Zeitung vom 11. Juli 2021

Blick vom 11. Dezember 2020

Graubünden hat die Krise am besten gemeistert

Wenige Tote, kaum Einschränkungen der persönlichen Freiheit und eine mustergültige Teststrategie: Ausgerechnet der Kanton Graubünden, der mit seiner Strategie immer wieder in der Kritik stand, erzielt in einer grossen Corona-Bilanz das Bestresultat. Auch

Corona: Graubündens Sonderweg hat sich bewährt

Die Bündner und die beiden Basel haben die Pandemie bisher am besten gemeistert – eine Bilanz

Corona: Kommt's in Graubünden zum Test-Fiasko?

Corona-Massentests in Graubünden

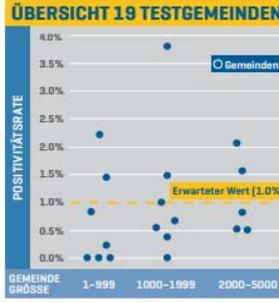
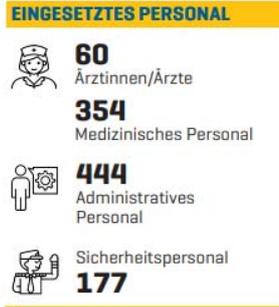
Fast 10'000 Personen zum Test angemeldet

Am Freitag starten in Graubünden die ersten Corona-Massentests der Schweiz. In Österreich führten die Schnelltests zu vielen falschen positiven Resultaten – darum gibts dort einen Kontroll-Test. Graubünden verzichtet darauf.

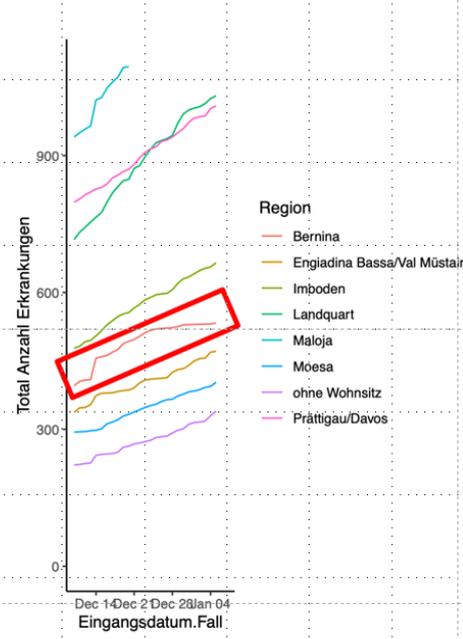
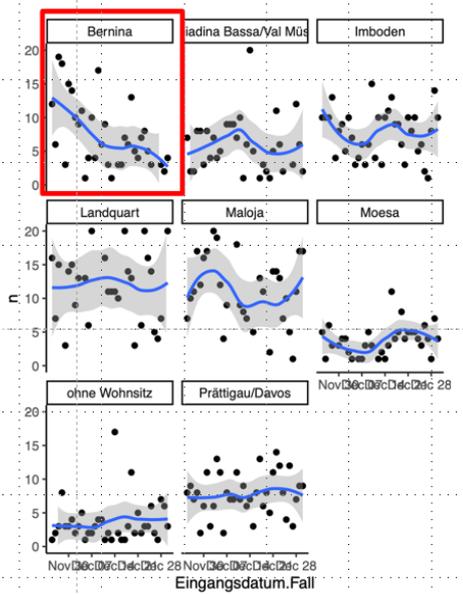
Publiziert: 11.12.2020 um 00:34 Uhr | Aktualisiert: 14.12.2020 um 11:52 Uhr

Virologe: «Das Problem sind die falsch-negativen Tests»





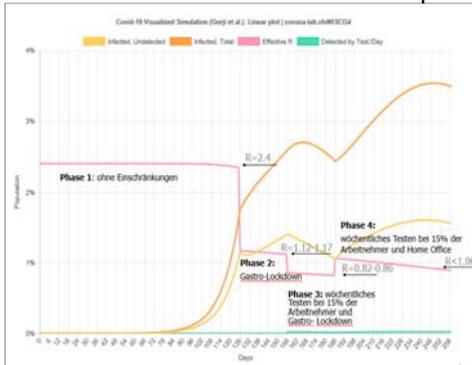
V. 14.12.20



Quelle: Fabian Rudolf, BAG, 2021



Alexa Caduff, MSC ETH Biologie
ABC-Koordinatorin GR



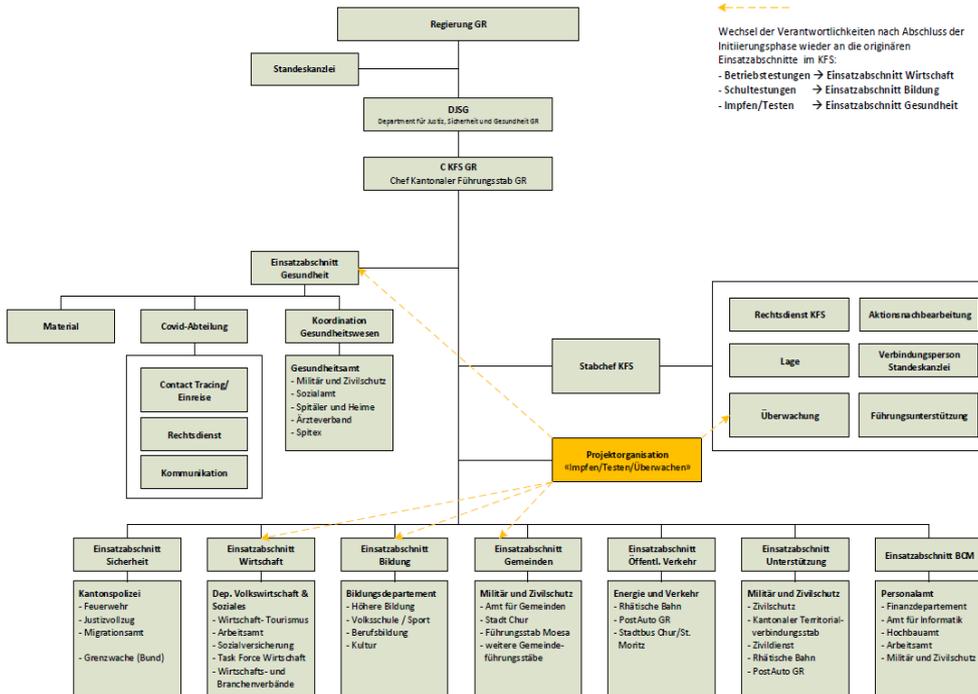
Kantonaler Führungsstab
Stab directiv chantunual
Stato maggior di condotta cantonale

Schutzkonzept Kanton Graubünden

Gesamtstrategie 05.01.2021



Status: in Bearbeitung
Zuständig: Martin Bühler / Adrian Sommer / Alexa Caduff
Version: 7.0
Datum: 5.1.2021



Wechsel der Verantwortlichkeiten nach Abschluss der Initiierungsphase wieder an die originären Einsatzabschnitte im KFS:
- Betriebstestungen → Einsatzabschnitt Wirtschaft
- Schultestungen → Einsatzabschnitt Bildung
- Impfen/Testen → Einsatzabschnitt Gesundheit



Südostschweiz vom 14. Dezember 2020

Graubünden und Südtirol kämpfen Seite an Seite

Die Zusammenarbeit zwischen Graubünden und dem Südtirol wird bei der Bekämpfung der Pandemie intensiviert. Gestern fand ein Austausch in Zernez statt.

Fadrina Hofmann vor 9 Monaten in Aus dem Leben

Merken



Grenzüberschreitende Zusammenarbeit: (von links) Corsin Scandella, Stabchef des Gemeindeführungsstabs Zernez, konnte Patrick Franzoni und Martin Bühler zu einem Informationsaustausch in seiner Gemeinde begrüßen. Im Bild fehlt Fabian Rudolf.



Markus Wolf, CEO Weisse Arena AG

Bündner Skigebiet Laax geht in die Corona-Testoffensive

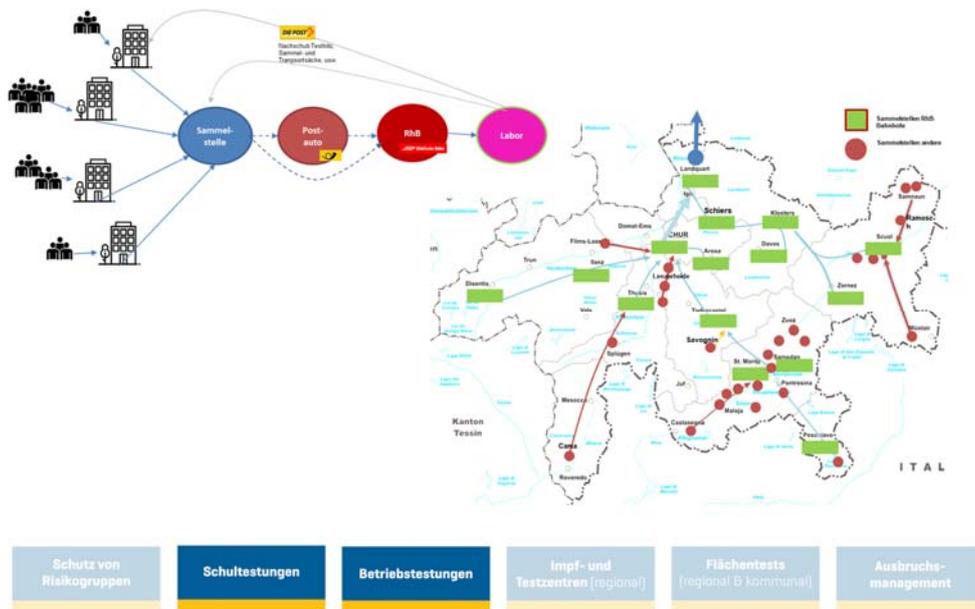
Graubünden will die Skigebiete auf jeden Fall offen halten. Die Weisse Arena in Laax geht dafür in die Corona-Testoffensive.

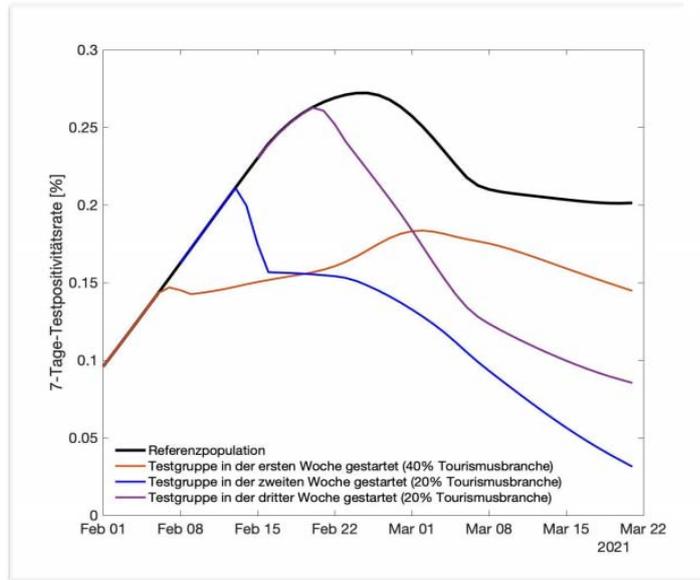


Regierung beschliesst umfassende Impf- und Teststrategie

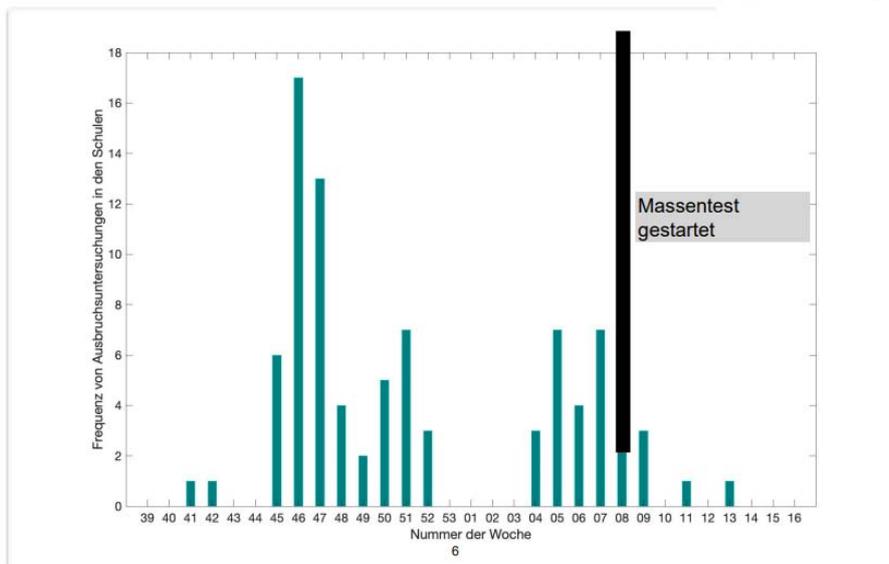
14.01.2021

Wiederholtes Testen asymptomatischer Personen zeigt einen klar messbaren Effekt und ist daher ein geeignetes Mittel, um Übertragungsketten des Coronavirus zu unterbrechen. Daher wird eine kantonale Impf- und Teststrategie mit neun regionalen Impf- und Testzentren sowie grossflächigen, regelmässigen Betriebs- und Schultestungen in Ergänzung zum bestehenden Contact Tracing umgesetzt.





Hossein Gorji, Empa



Hossein Gorji, Empa



Zusammenfassung / Fazit

- Einbezug der betroffenen Ebenen und zum Handeln aufgeforderten Akteure
- klare, kurze und direkte Kommunikations- und Dienstwege
- Motivation zur Mitgestaltung und die Identifikation der Beteiligten mit den getroffenen Entscheidungen.
- Schaffung "Wir-Gefühl"
- Vorsorgeplanung und ein vorbereiteter, trainierter Stab
- Vertrauen der Bevölkerung ins Krisenmanagement der verantwortlichen Behörden gewinnen und bewahren



**Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Referat und Podium

Long-COVID in der Arbeitswelt

Seit der ersten Welle im März 2020 beschäftigt sich Gregory Fretz intensiv mit Long-COVID. Das Team der Polyklinik im Kantonsspital Graubünden betreut insbesondere schwer betroffenen Personen, die aufgrund der Erkrankung über Monate oder sogar Jahre zu 100% arbeitsunfähig sind. Bei diesen Patienten wirkt sich beispielsweise bereits eine minimale Anstrengung sofort negativ auf den Gesundheitszustand aus.

Im Referat spricht er über die Herausforderung, die Auswirkungen der noch nicht vollständig anerkannten Krankheit gegenüber der Arbeits- und Versicherungswelt verständlich zu machen. Anhand seiner Erfahrungen zeigt er auf, welche Unterstützung Betroffene benötigen und was Arbeitgebende tun können, um die Chance auf einen gesunden Wiedereinstieg zu verbessern.



Dr. med. Gregory Fretz
Leitender Arzt, Leiter Medizinische Poliklinik,
Kantonsspital Graubünden
gregory.fretz@ksgr.ch

Long covid – Forum reWork 10.11.2021

Gregory Fretz
Leiter Medizinische Poliklinik
Kantonsspital Graubünden



Foto: Gemeinfrei

Der Kupferstich des Henrik Hondius von 1564 zeigt völlig durchgedrehte Tänzerinnen auf der "Wallfahrt nach Meulebeeck".

Frau Lehner, 29-jährig

- Arbeitet an grossem Spital auf Neonatologie
- Zusätzlich Weiterbildung

- Akute Covid-19 Infektion 11/20
- Vorstellung MedPol Ende 01/21

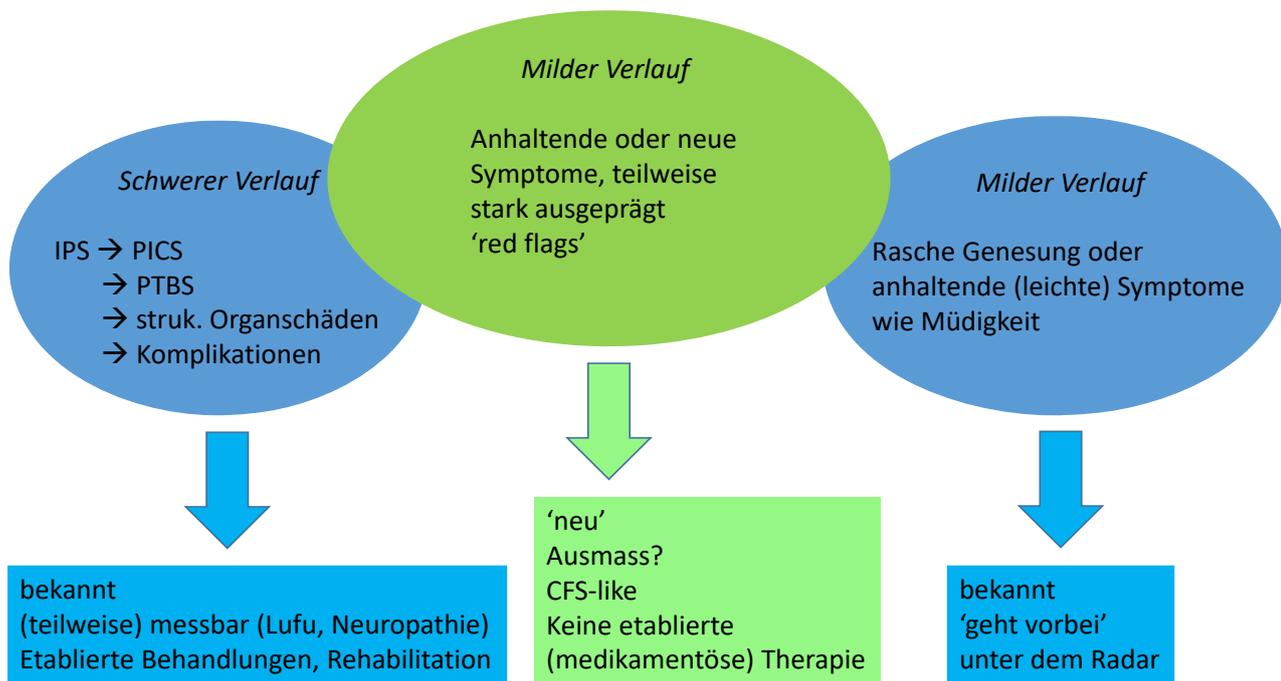
Frau Lehner, 29-jährig

- Vorstellung MedPol Ende 01/21 mit folgenden Symptomen:
 - Anstrengungsinduzierte **Fatigue** und (Muskel)Schmerzen (PEM)
 - Starke **Leistungsintoleranz** → Arbeit nicht möglich
 - **Atemnot** und thorakaler Druck bei Anstrengung
 - **Schmerzen**: Muskelschmerzen, Kopfschmerzen
 - Erhöhter Ruhepuls, starker Pulsanstieg nach Aufstehen (**POTS**)
 - Nicht erholsamer **Schlaf** (am Morgen noch immer komplett erschöpft)
 - Massiv eingeschränkte Merkfähigkeit; **Wortfindungsstörungen**; 'Blackouts'
 - **Angst**: ungewisse Zukunft; werde ich wieder gesund?

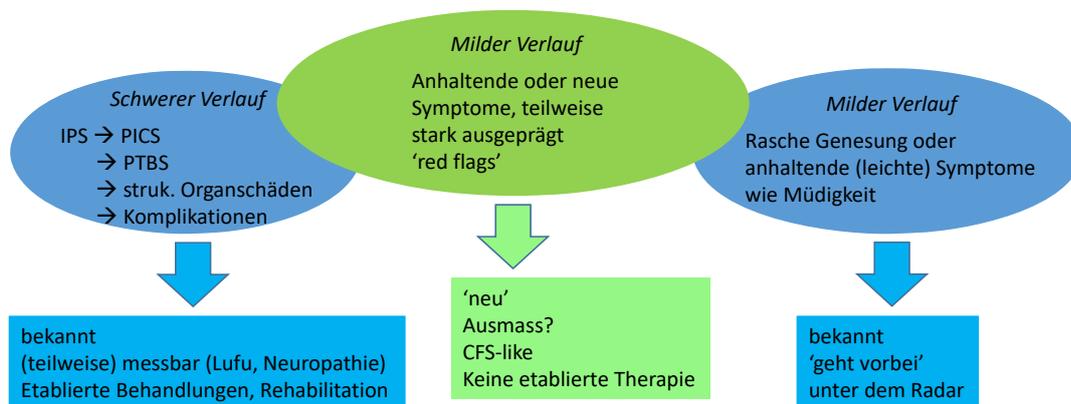
Initiale Abklärungen

- Anamnese
- Lungenfunktion
- EKG
- Labor

Long-covid – Begrifflichkeit



Long-covid – Begrifflichkeit



Long covid Syndrom, **Post-Covid-19 Syndrom**,
 Post-infektiöses Fatigue-Syndrom, Covid-induziertes CFS,
 Post acute sequelae of SARS-CoV-2 infection

Warum wichtig

Unterschiedliche Therapien

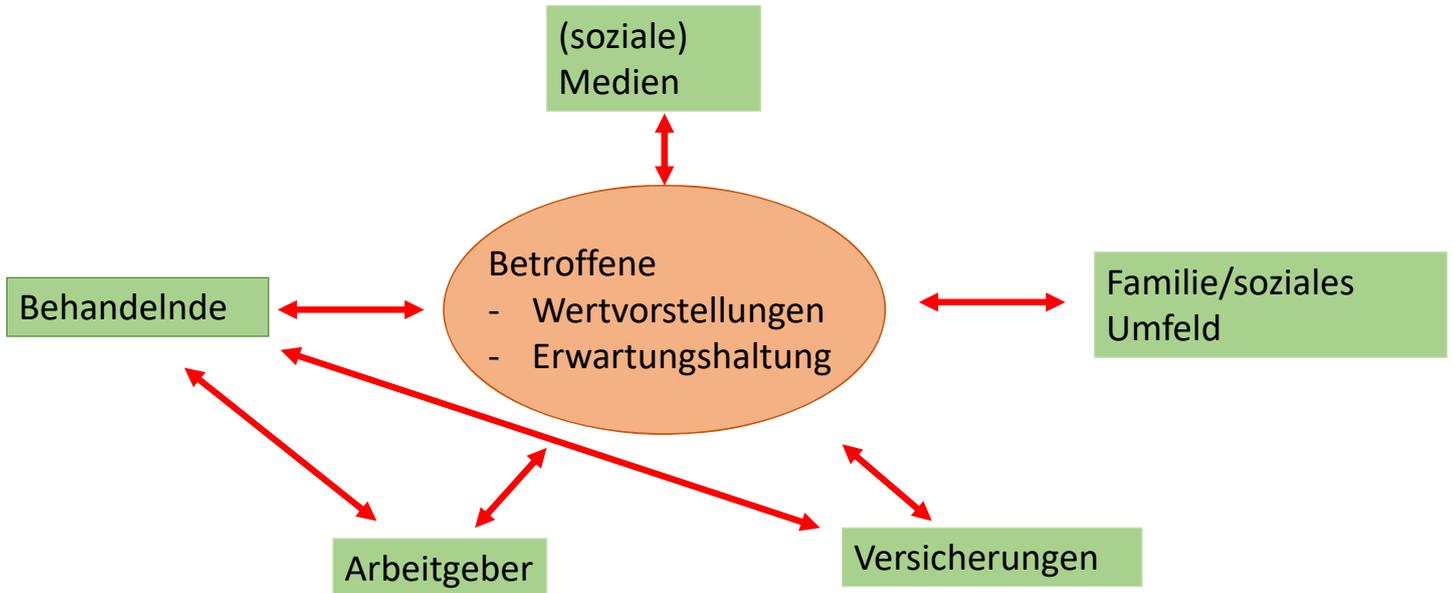
Gas geben', klassische Rehabilitation

Bremsen, begleiten

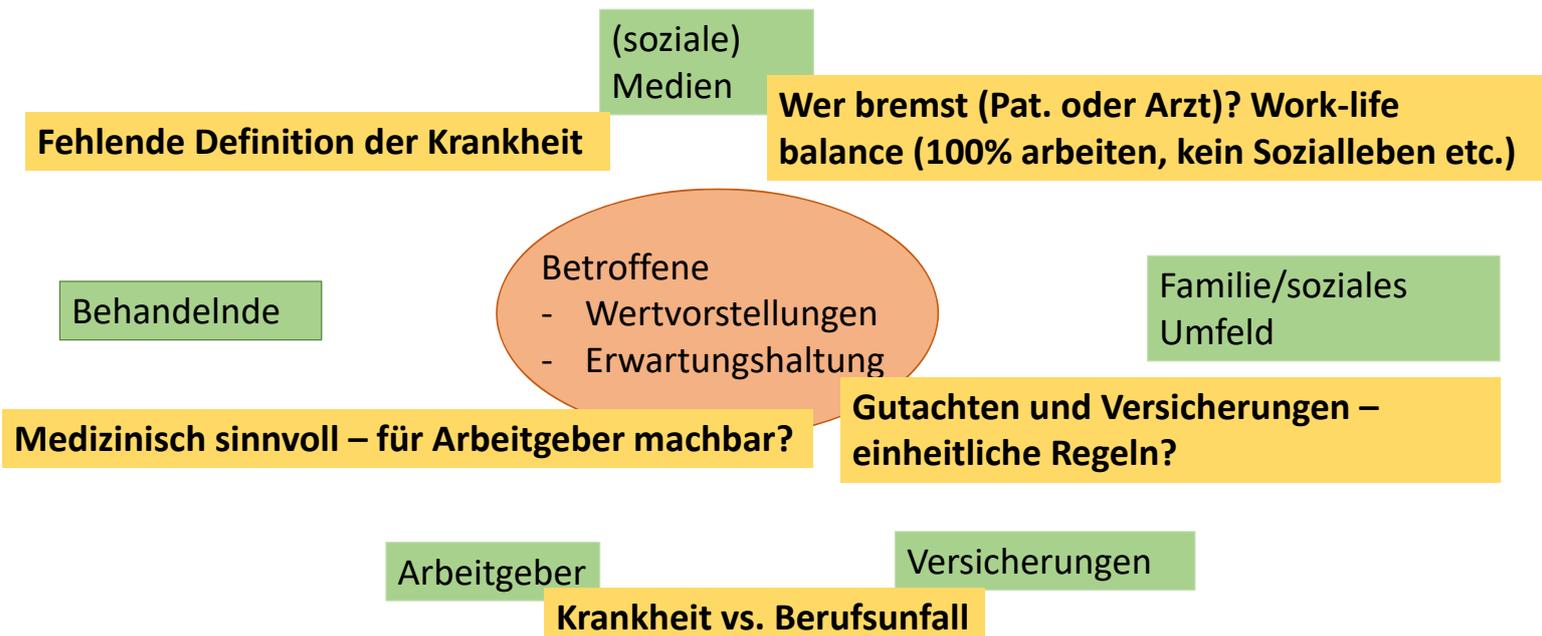
Was man so hört...

- Gibt es diese Krankheit wirklich? Medizinisches Problem?
- Hatten die nicht alle schon vorher Probleme (vielleicht auch psychischer Art)?
- Sind wir nicht alle einmal müde?
- Etwas ausruhen – dann geht es schon wieder!

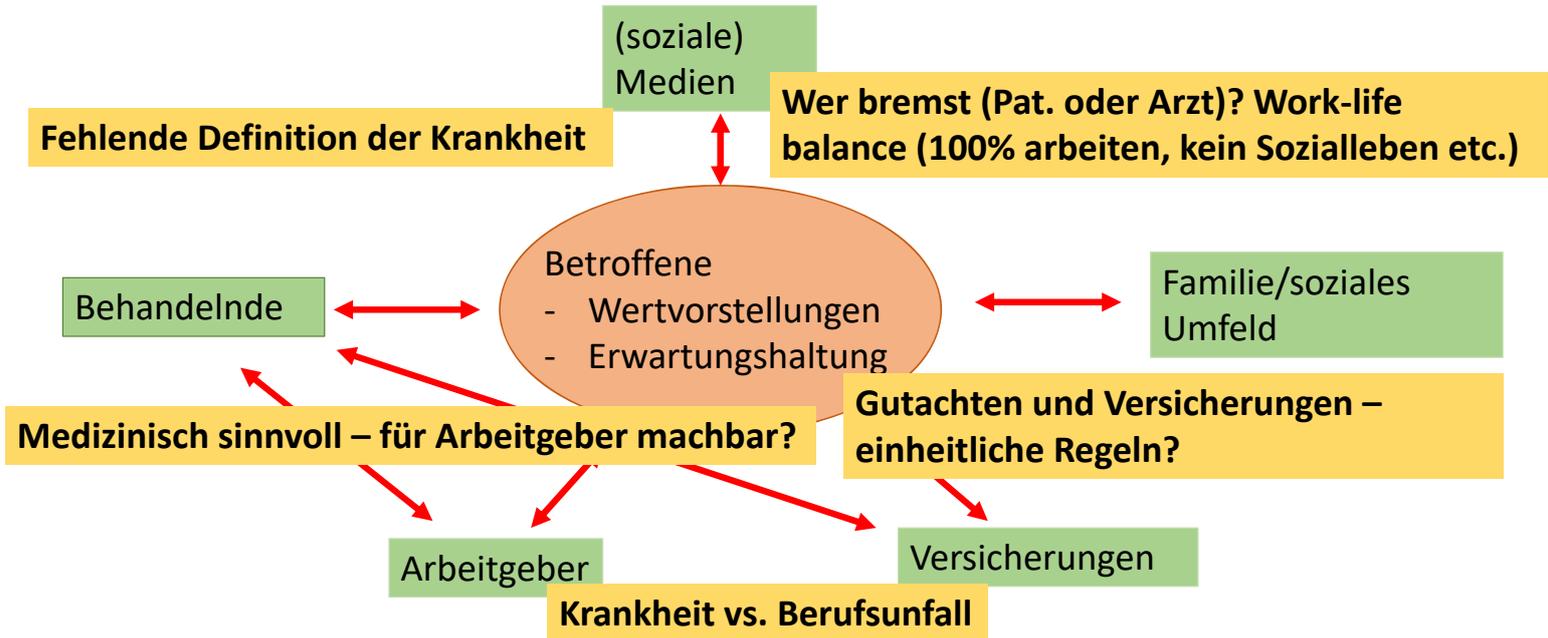
Spannungsfelder



Spannungsfelder



Spannungsfelder



Nau.ch Suchwort oder Ortschaft eingeben

Ibrahim vor 6 Tagen
Ich Coronakrank, jetzt wolle rente von 6000.- monat. Ich wolle in schweiz schönes leben.
23 likes, 30 replies

Itchivich vor 6 Tagen
Ja ich Cofit longer kann nicht gehen muste Audi bestellen
23 likes, 12 replies

Herr Schweizer vor 6 Tagen
Ich Long-Covid, beziehe IV, aber lebe in Thailand.
17 likes, 9 replies

Thaibang vor 6 Tagen
Eher Long-Profit oder?
0 likes, 0 replies

Beitrag von Laura Del Favero
Am 19. September 2021 - 09:34
Bern

Deine Reaktion?
5 likes, 11 dislikes, 6 shares, 5 retweets, 44 comments

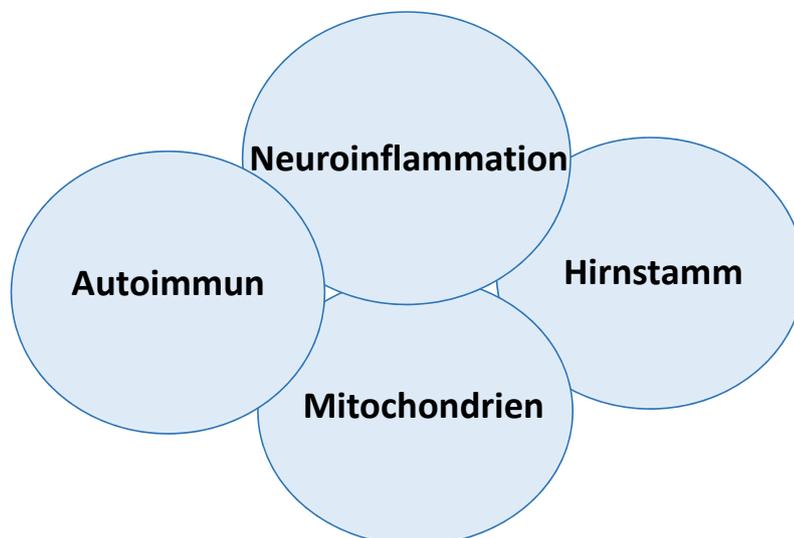
Letzte Meinungen 526
Klein
Wer's glaubt wird Selig.
Gentherapie
Die ersten haben es für Solidarität gemacht, die zweiten für ne
Ernst Cathomen
Long Covid = vorerkrankung, haueu ungesund Vitaminmangel
Jetzt mitdiskutieren

SPORTIXX
MIGROS
Riffel Running
Jetzt mit Fussanalyse perfekten Laufschuh finden.
Termin vereinbaren

Beispiele

- Arzt → verpasst Entwicklung seiner Kinder, 'spielt' Fussball im Stuhl sitzend
- Engagierte Dentalhygienikerin → schafft nicht mal mehr 1 Patient
- Junger Mann in Ausbildung zu seinem Traumjob als Automech → muss Lehre abbrechen
- Mitarbeiterin im Kommunikationsbereich → Kündigung
- Körperlich extrem sportliche Physiotherapeutin → kommt praktisch nicht mehr aus dem Haus

Post-Covid-19 Syndrom Pathophysiologie



Behandlung

- Zuhören
- Abklärung der Beschwerden wie üblich
- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Psychosomatik
- Symptomatische medikamentöse Therapie
 - Amitriptylin, Tizanidinum (Sirdalud), Mirtazapin, LDN
- Und....
 - ? Montelukast, CBD-Tropfen, Ivermectin, Fluvoxamin, Antihistaminika...
 - Kranisoakral, Osteopathie, Akupunktur, Ozontherapie, IHHT,...

Verlauf bei Frau Lehner

- Nach 3 Monaten Besserung der Beschwerden:
 - Zunahme der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit
 - Abnahme der Schmerzen
 - Arbeit zu 20% - funktioniert

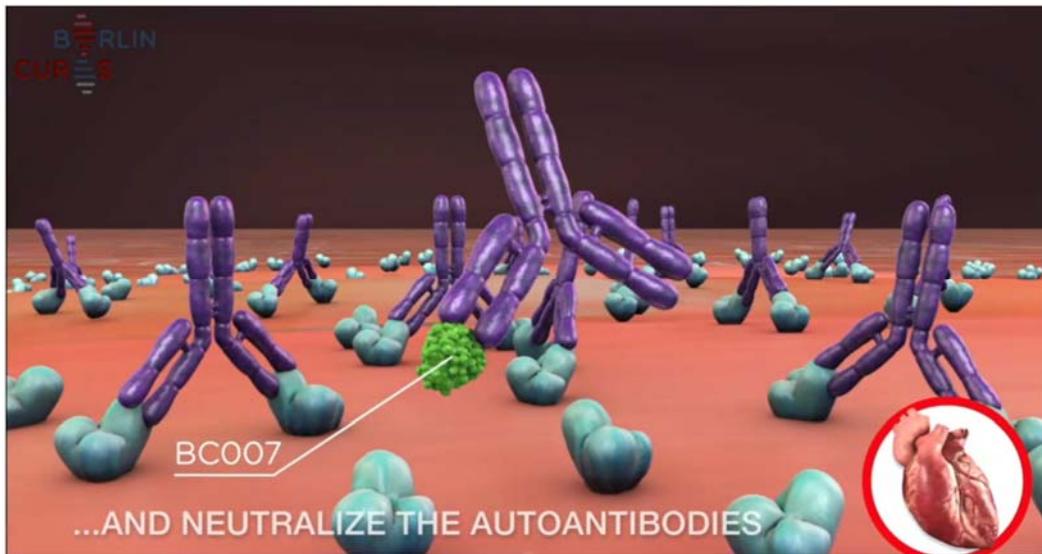
Verlauf

- 1 Monat später
 - Arbeitspensum 40%, ging gut
 - Stetige Besserung der Symptome
 - Dann intensiver Arbeitstag von 7h, anschliessend noch Sitzung

→ **Crash**

Aktuelle Themen

- BC007
- Long-covid – EBV-Reaktivierung
- Apharese
 - Unselektiv
 - Immunadsorption



Danke für die Aufmerksamkeit

Podium zum Thema Long-COVID



Melanie Salis
Moderation



Dr. med. Gregory Fretz
Leitender Arzt, Leiter
Medizinische Poliklinik,
Kantonsspital Graubünden



**Dr. oec. HSG
Alexander Villiger**
Leiter Personal,
Graubündner Kantonalbank



Edina Annen
Präsidentin
Gewerkschaftsbund
Graubünden

Referat und Podium

COVID und sein Schatten auf die menschliche Seele

Erste Studien bestätigen die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf unsere psychische Gesundheit. Die Folgen beziehen sich dabei nicht nur auf die körperliche Erkrankung, sondern auch auf die Effekte der getroffenen Massnahmen während den Lockdownphasen. Die umgesetzten Einschränkungen führten nebst sozialer Isolation zu Unsicherheiten, Ängsten oder finanziellen Engpässen.

Die Arbeit gibt Halt und spielt eine entscheidende Rolle für unser psychisches Wohlbefinden. Einige konnten in der Pandemie-Zeit ihrer gewohnten täglichen Arbeit nicht mehr nachgehen oder verloren ihre Arbeitsstelle oder sind nach Schulabschluss auf der Jobsuche. Das Referat gibt Antworten auf die Fragen: Haben psychische Erkrankungen aufgrund der Pandemie zugenommen und welche Faktoren sind bei der Integration von jungen Erwachsenen in den Arbeitsmarkt zu berücksichtigen?



Dr. med. Peggy Stützer
Chefärztin Akutpsychiatrie,
Psychiatrische Dienste Graubünden
peggy.stuetzer@pdgr.ch

Psychiatrische
Dienste Graubünden



«Covid 19 – und sein Schatten auf der Seele»

rework – Netzwerk Graubünden
10. November 2021
Somedia – Chur

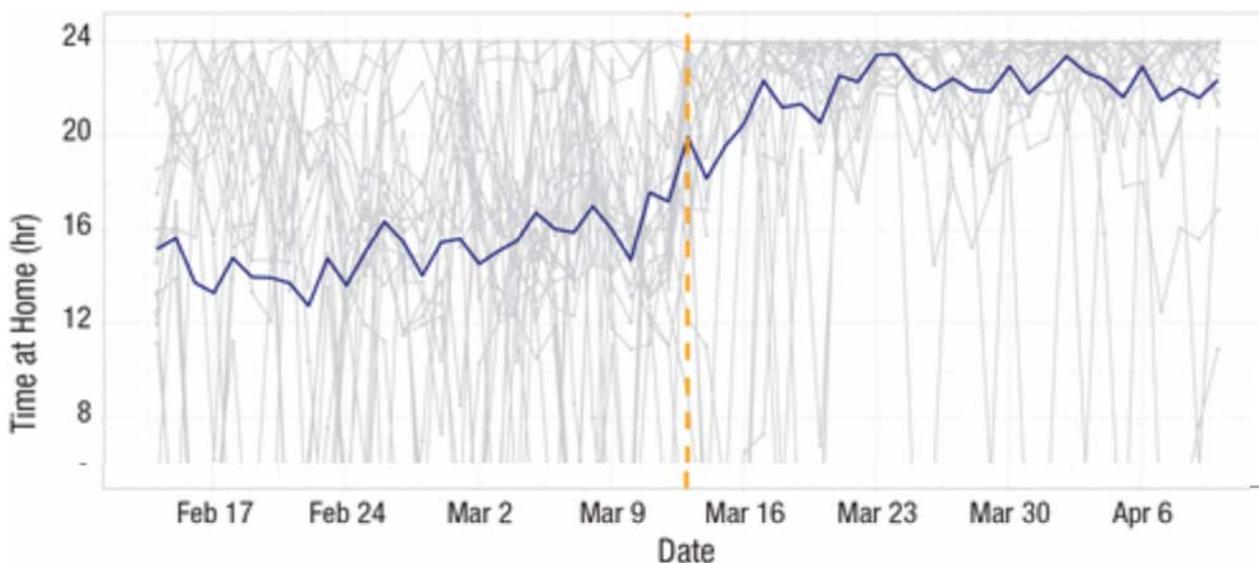
Dr. med. Peggy Stützer, Chefärztin
Psychiatrische Dienste Graubünden

KOMPETENT UND GEMEINSAM FÜR LEBENSQUALITÄT

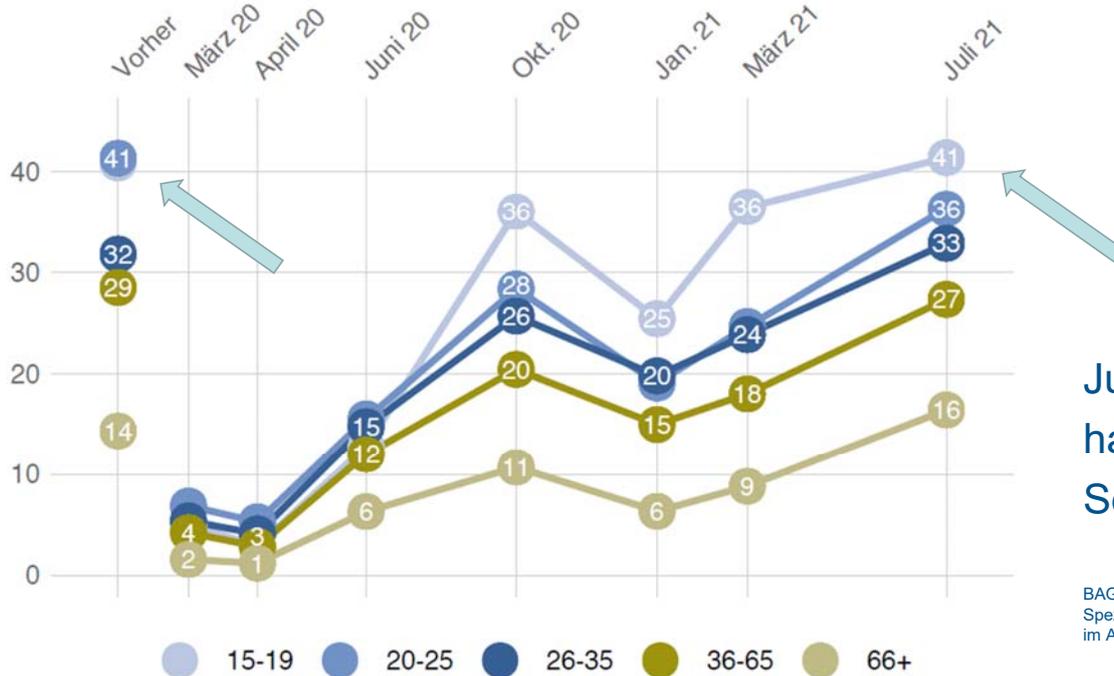
Wie ist ihre psychische Befindlichkeit seit Covid-19?

- Reagieren Sie auf Änderungen im beruflichen Umfeld sensibler als sonst?
- Fehlt Ihnen Ausgleich und Erholung (Kultur, Sport usw.) ?
- Vermissen Sie den sozialen Kontakt zu anderen?
- Streiten Sie sich häufiger mit Partner/in, Kollegen oder Vorgesetzten?
- Fühlen Sie sich am Ende des Tages müder/ gestresster als sonst?
- Fühlen Sie sich im Vergleich vor der Pandemie überfordert im Alltag?
- Lösen weitere Nachrichten über Corona bei Ihnen Stress aus?
- Grübeln sie häufiger über Ihre Zukunft?

Zeit zu Hause vor und während 1. Welle (GPS Daten)



Anzahl Kontakte ausser Haus

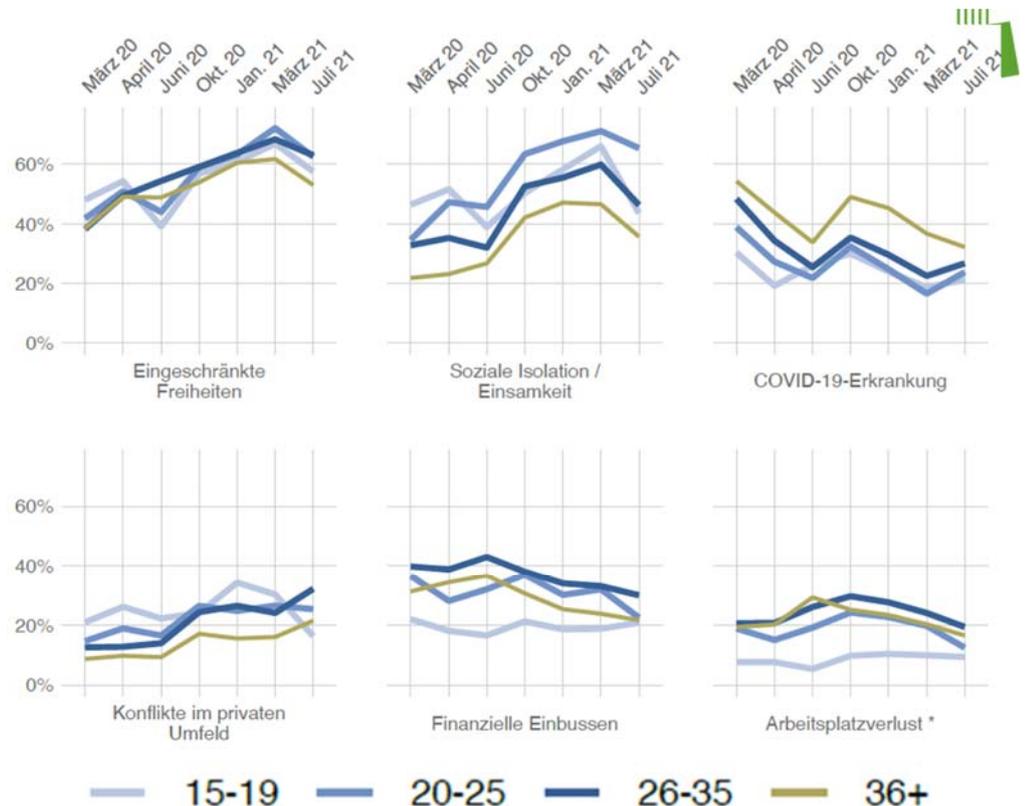


Junge Menschen
haben das aktivste
Sozialleben

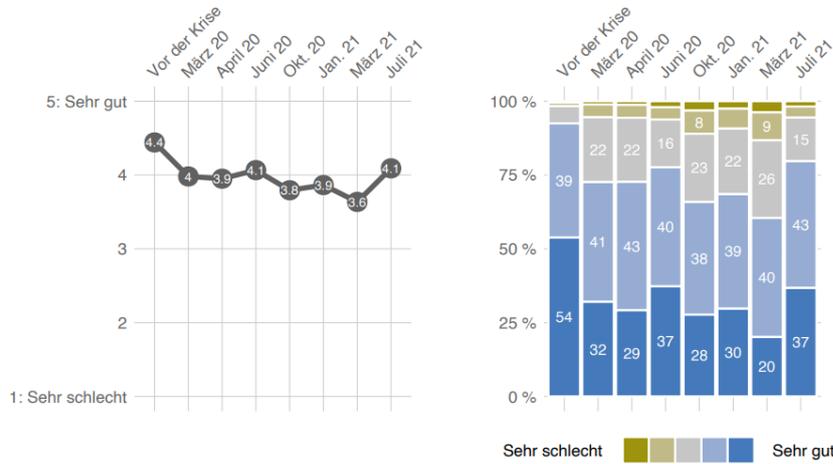
BAG 07/2021
Spezialauswertung des SRG Corona-Monitors
im Auftrag des Bundesamt für Statistik

Persönliche Ängste

«Welche Folgen
fürchten Sie
besonders?»



Gemütszustand im Zeitvergleich



«Wie geht es Ihnen jetzt? Wie ging es vor der Krise?»

BAG 7/2021
 Bütikorfer, S., Krähenbühl, D., Hermann, M., & Craviolini, J. (2021). (publication). 8. SRG Corona-Monitor. Zürich, ZH: SRG SSR.

«Wie geht es Ihnen zurzeit?» / «Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?»

Jugend in der Pandemie



Gemütszustand im Zeitvergleich, nach Alter

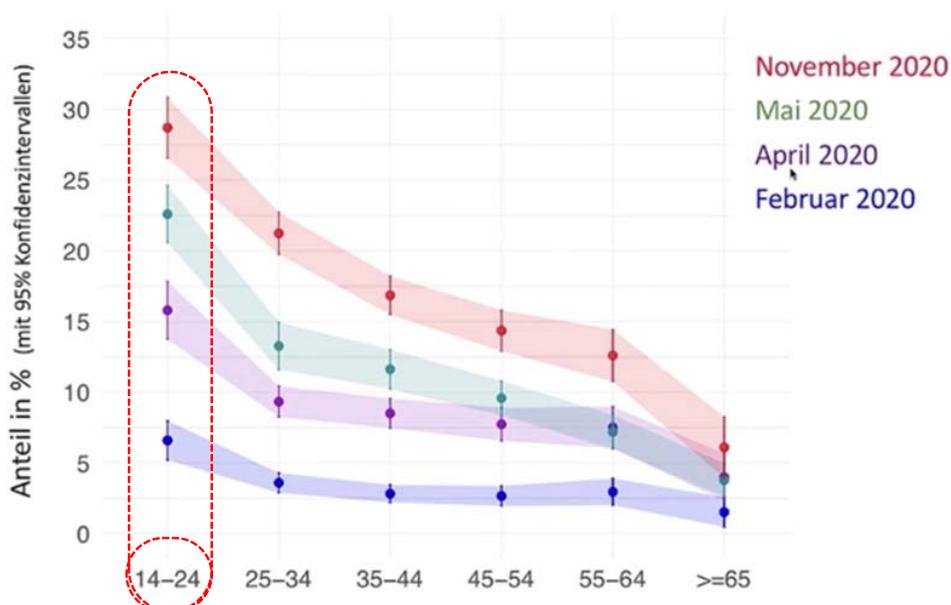
Quelle: 8. SRG Corona-Monitor, Sotomo/SRG SSR

«Wie geht es Ihnen zurzeit?» / «Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?» – Durchschnittswert von -2: «sehr schlecht» bis 2: «sehr gut»

Ängste, Sehnsüchte

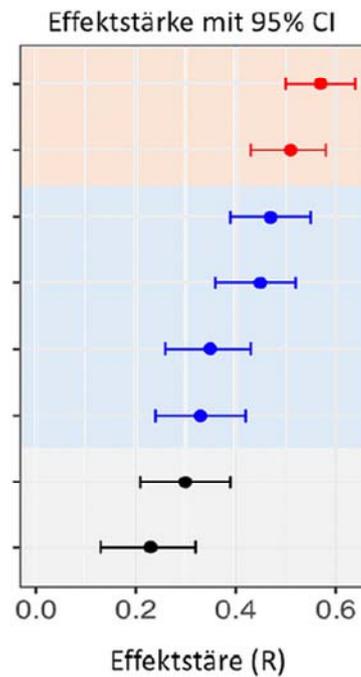
- Junge Menschen haben das aktivste Sozialleben
- Eingeschränkt durch Massnahmen
Pläne fielen ins Wasser, Ziele mussten verschoben, Träume teils aufgegeben werden (Entgangene Erfahrungen/ Entdecken der Welt " verlorene Jugend)
- Angst vor Einsamkeit und finanziellen Sorgen/ verpasste Berufschancen (versus Ältere Menschen Angst vor Covid-Erkrankung deren Folgen)
- Fehlende Abnabelung - jede 10. Person ist entweder nicht von zu Hause ausgezogen oder kehrte dorthin zurück
- 1 Drittel der jungen hat Belastbarkeitsgrenze im Frühling 2021 erreicht, aktuell ist Entspannung festzustellen

Schwere depressive Symptome



Zusammenhang Belastungsfaktoren und depressive Symptome (PHQ-9)

Stress durch Schuldruck
 Pandemiebedingte Zunahme des Schuldrucks
 Sorgen um schlechtere Schulbildung
 Sorgen um schlechtere Chancen in Studium/Beruf
 Sorgen um Schaden des sozialen Netzwerks
 Massnahmebedingte Veränderungen in der Schule
 Zunahme an Konflikten zuhause
 Überforderung bei Umstellung auf digitale Medien



Effektstärke
 gross
 mittel
 klein

de Quervain, D., Coynel, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Freytag, V., ... Zuber, P. (2021, May 10). Swiss Corona Stress Study: survey in high school students, March 2021. <https://doi.org/10.31219/osf.io/1swck>; Uni Basel

Risiko- und Schutzfaktoren



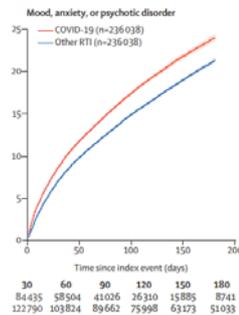
Risiko

- Stetige Angst um Gesundheit
- Belastung durch Lockdown
- Geringes Bildungsniveau
- Substanzkonsum
- Migration/ Sprache
- Arbeitslosigkeit/ Invalidität
- Einsamkeit

Resilienz

- Höheres Alter (mehr Ressourcen)
- Höheres Bildungsniveau
- Optimismus
- Geringere Grübelneigung
- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Unterstützung

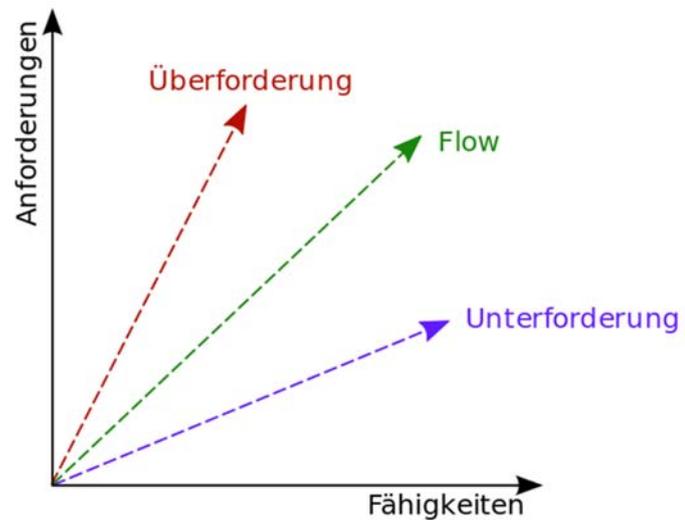
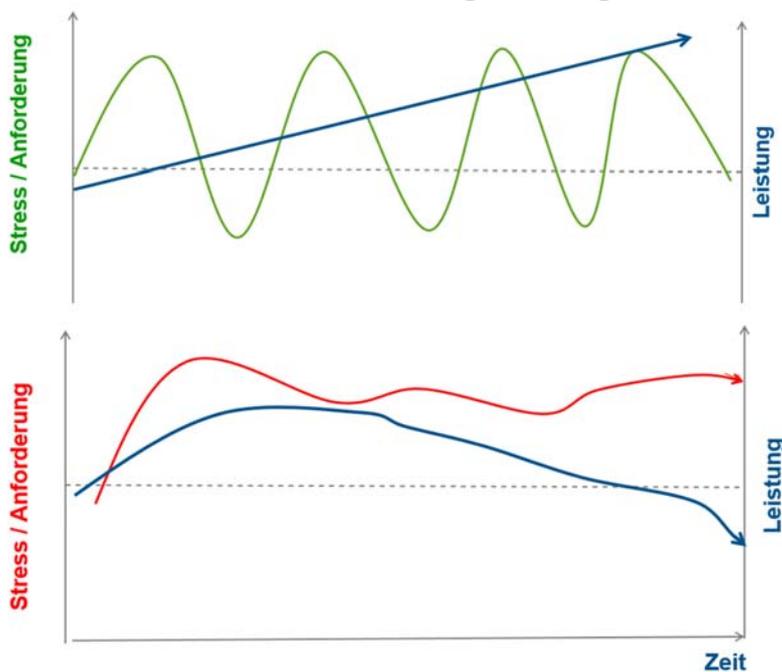
Long Covid und psychische Symptome



Taqet, M., Geddes, J. R., Husain, M., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2021). 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 416-427.

Number at risk
COVID-19
Other RTI

Stress und Leistungsfähigkeit



Ich gerate in Stress wenn...



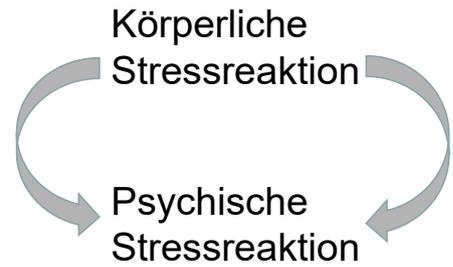
- Einschränkungen vom Bund
- Leistungsanforderung
- Zu viel/ zu wenig Arbeit
- Covid-Erkrankung selbst oder Familie

Ich setze mich selbst unter Druck indem...

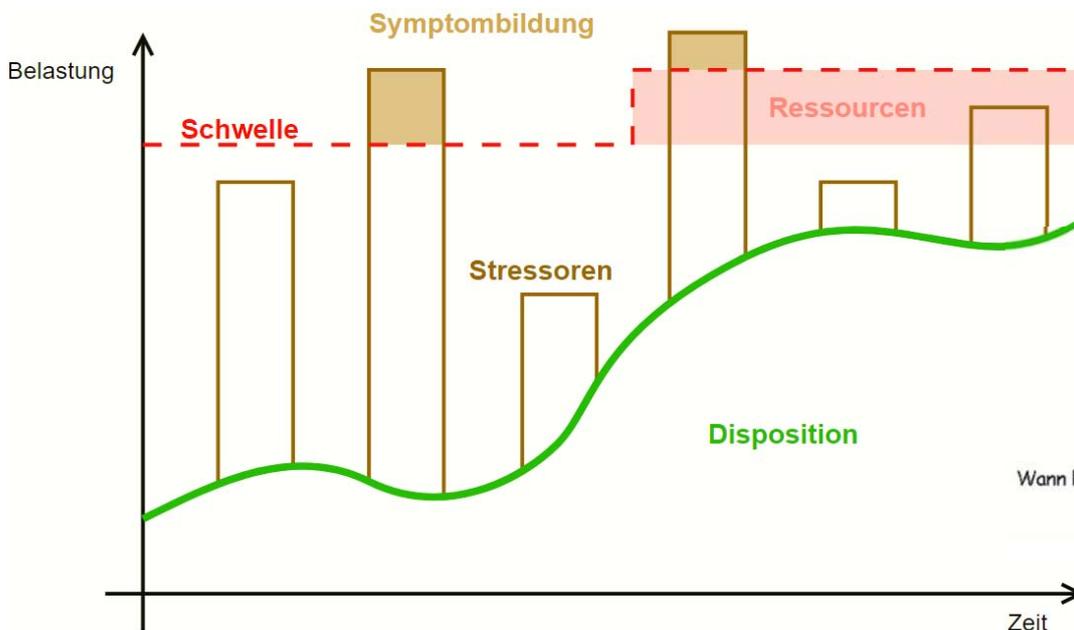


- Zukunftsängste
- Ungeduld
- Einzelkämpfertum
- Selbstüberforderung

Wenn ich im Stress bin, dann...



Vulnerabilitäts-Stress-Modell



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25653516>



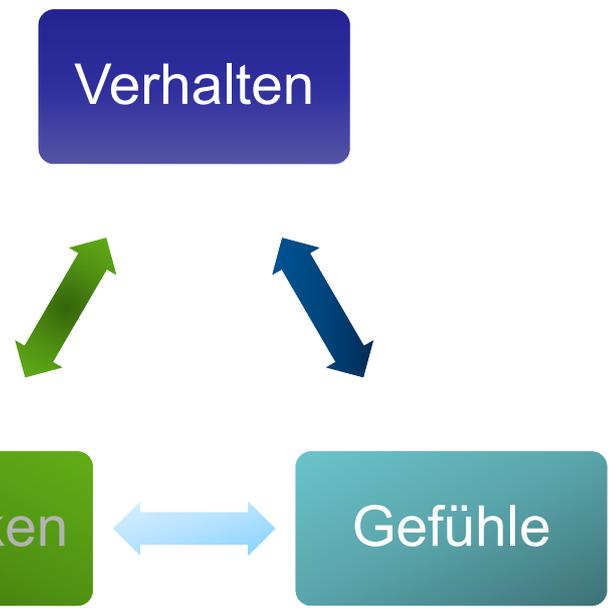
Gespräch priv.,
Beratungsangebote nutzen

Reduktion Stressfaktoren
(**Impfung**), Sport
Ernährung, **Aktiv sein**/ Meditation
Kontaktpflege anders, neue
Hobbies (**Energiequellen**),
Schlafhygiene

Fachperson: Psychotherapie
Denkmuster/ Angstbewältigung

Fachperson: Medikation, Licht

Behandlung psychischer Symptome Kognitive Verhaltenstherapie



Die Macht der Bewertung

Beispiel: einfache Stichverletzung



Patient 1:

- Ist ja nur ein Insektenstich
- Oh mein Gott, eine Spritze?



Patient 2:

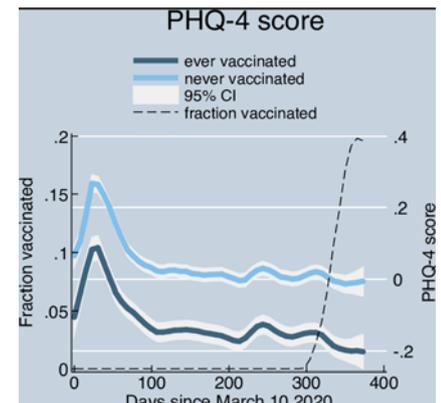
- Ich hab Panik vor Bienen
- Impfung – voll easy!

Covid -19 Impfung hilft der Psyche



- Anteil Psychischer Belastung war bei Geimpften (ca 60 J.) niedriger als bei Nicht-Geimpften (ca 47 J.)
- Risiko für milde Depressionen um 4%, für schwere um 15% gesenkt

Impfen schützt vor schweren Verläufen und Tod



COVID-19 vaccines and mental distress

Francisco Perez-Arce Marco Angrisani, Daniel Bennett, Jill Darling, Arie Kapteyn, Kyla Thomas
Published: September 8, 2021 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256406>

Phytotherapie / Aromatherapie

spannungs- und angstlösend beruhigend und schlaffördernd

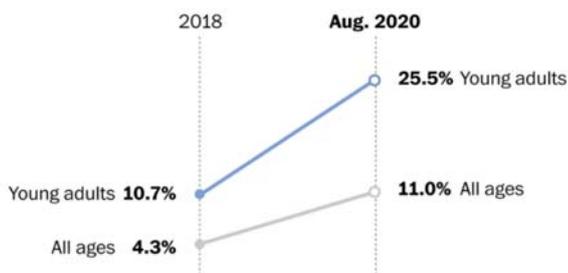
- Baldrianwurzel
- Passionsblume
- Hopfenzapfen
- Lavendelblüten/ Lavendelöl
- Melisseblätter



Corona und Suizidalität

Suicidal thoughts increase during pandemic

The number of people who said they have seriously considered suicide in the past 30 days has increased most dramatically among the youngest adults (ages 18 to 24).



Source: Centers for Disease Control and Prevention

AARON STECKELBERG AND WILLIAM WAN/THE WASHINGTON POST

Increase in Suicidal Thinking During COVID-19

Rebecca G. Fortgang^{1,2}, Shirley B. Wang¹,
 Alexander J. Millner^{1,3}, Azure Reid-Russell¹,

Clinical Psychological Science
 2021, Vol. 9(3) 482–488
 © The Author(s) 2021

 Article reuse guidelines:
 sagepub.com/journals-permissions
 DOI: 10.1177/2167702621993857
 www.psychologicalscience.org/CPS


Abstract

There is concern that the COVID-19 pandemic may cause increased risk of suicide. In the current study, we tested whether suicidal thinking has increased during the COVID-19 pandemic and whether such thinking was predicted by increased feelings of social isolation. In a sample of 55 individuals recently hospitalized for suicidal thinking or behaviors and participating in a 6-month intensive longitudinal smartphone monitoring study, we examined suicidal thinking and isolation before and after the COVID-19 pandemic was declared a national emergency in the United States. We found that suicidal thinking increased significantly among adults (odds ratio [OR] = 4.01, 95% confidence interval [CI] = [3.28, 4.90], $p < .001$) but not adolescents ($OR = 0.84$, 95% CI = [0.69, 1.01], $p = .07$) during the onset of the COVID-19 pandemic. Increased feelings of isolation predicted suicidal thinking during the pandemic phase. Given the importance of social distancing policies, these findings support the need for digital outreach and treatment.

Covid und Suizid 2020 CH

Die Polizeiliche Kriminalstatistik erfasste für 2020, 1013 Selbsttötungen. Das sind im Vergleich zum Vorjahr 4,4 Prozent weniger.

Tabelle 11: Suizide nach Datenquelle und Jahr; prozentuale Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr

Quelle	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Polizeiliche Kriminalstatistik PKS	967*	925* (-4.3%)	1'042 (+13.0%)	1'049 (+0.7%)	1'060 (+1.0%)	1'013 (-4.4%)
Todesursachenstatistik TUS	1'071	1'016 (-5.1%)	1'043 (+2.7%)	1'002 (-3.9%)		

Anmerkungen: *Für die Jahre 2015 und 2016 fehlen PKS-Daten der Kantone Genf und Waadt, weshalb diese Zahlen nur beschränkt vergleichbar sind mit denjenigen ab 2017. Über alle Jahre hinweg fehlen PKS-Daten für den Kanton Basel-Stadt.
 Quelle: TUS, OBSAN, PKS; Analysen BASS / B & A

Prävention

Psychiatrische
Dienste Graubünden

- ← Ambulanter Psychiatrischer Dienst (APD)
- ← Anmeldung / Rezeption
- ← Cafeteria / Mehrzwecksaal
- ← Direktion / Verwaltung
- ← Medizinische Leitung / Pflegedienstleitung
- ← Stationen
- ← Tageskliniken
- ← Wohnheim Montalin

reWORK - Netzwerk Graubünden 10. November 2021

Dr. med. Peggy Stützer, Chefarztin PDGR

Protektiver Faktor

Psychiatrische
Dienste Graubünden



Bewegung:

- macht Spass, macht Stolz, macht Sinn!
- verändert Körperhaltung und Selbstwertgefühl,
- verbessert Stimmung/ Schlaf,
- macht ausgeglichener,
- erhöht Serotonin und Dopamin
- baut Cortisol und Adrenalin ab
- verbessert mentale Fähigkeit

Bisch fit?

reWORK - Netzwerk Graubünden 10. November 2021

Dr. med. Peggy Stützer, Chefarztin PDGR



dure schnufe.ch

Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus

compasso //

Netzwerk zu Arbeitsplatzerhalten und beruflicher Eingliederung

WIE GEHE ICH MIT PSYCHISCH BELASTETEN MITARBEITENDEN UM?

EIN LEITFADEN FÜR ARBEITGEBER UND FÜHRUNGSKRÄFTE



Tipps für psychische Gesundheit

- Nehmen sie sich Zeit für Kontaktpflege mit Freunden und Familie (Tel. /Video/Treffen)
- Ernähren sie sich gesund
- Planen sie den Tag (v.a. Homeoffice) voraus (To-Do-Liste/ Tagesstruktur)
- Gönnen sie sich Ruhepausen und Schlafhygiene
- Bleiben sie sportlich aktiv, Yoga/ Meditation
- Humor



Psychische Folgen von früheren Epidemien 2002 / 2003 (SARS-Cov und MERS-Cov)

- Depressivität, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Suchterkrankungen bereits erhöht während der Quarantänemassnahmen
- Traumafolgestörungen bei Infizierten (40%), Depression (36%), Angst- und Zwangsstörungen (je 15%) anhaltend bis 3 Jahre nach Sars-Cov Infektion
- Mitarbeiter im Gesundheitswesen und Psychisch Vorerkrankte besonders vulnerabel

Verstärkend: Dauer der Einschränkungen, finanzielle Einbussen



Protektiv: Klare Information, soziale Unterstützung



Susanne Röhr et al, Psychiat Prax 2020; 47: 179–189
© Georg Thieme Verlag ISSN 0303-4259

Kurz- und langfristige psychische Folgen Covid-19

	Kurzfristige Belastungsreaktionen		Langfristige Folgen
Positive Wirkungen Entschleunigung, Entspannung, gegenseitige Unterstützung	<u>Stress- und Belastungssymptome</u>	<u>Risikoverhalten, ungünstige Copingstrategien</u>	Somatisierungsstörung Angststörungen Depression Suchterkrankungen Zwangsstörungen Suizidalität Traumafolgestörungen
	Angst, Ärger, Erschöpfung, Antriebsverlust, Schlafstörungen, Freudlosigkeit, Einsamkeit, Konzentrationsstörungen	Substanzmissbrauch, problematische Mediennutzung (Gaming/ TV) Aggressionen	

Benoy (2020); Wolff & Walter (2020); Holmes et al. (2020). Darstellung BASS / B & A

Take-Home

1. Covid-Infektion und Pandemie-Einschränkungen können beide zur psychischen Beeinträchtigung führen
2. Auswirkungen vor allem bei Vorerkrankten, jüngeren Personen, niedrigem Sozialstatus und Gesundheitsfachpersonen
3. Sport und Arbeit sind wichtige Faktoren für psychische Gesundheit

- Information
- Prävention/ Früherkennung
- Zusammenarbeit



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

-
- Psychiatrische
Dienste Graubünden
- ← Ambulanter Psychiatrischer Dienst (APD)
 - ← Anmeldung / Rezeption
 - ← Cafeteria / Mehrzwecksaal
 - ← Direktion / Verwaltung
 - ← Medizinische Leitung / Pflegedienstleitung
 - ← Stationen
 - ← Tageskliniken
 - ← Wohnheim Montalin

Podium zum Thema psychische Gesundheit



Melanie Salis
Moderation



Dr. med. Peggy Stützer
Chefärztin Akutpsychiatrie,
Psychiatrische Dienste
Graubünden



**Dr. oec. HSG
Alexander Villiger**
Leiter Personal,
Graubündner Kantonalbank



Edina Annen
Präsidentin
Gewerkschaftsbund
Graubünden

Abschluss Organisatorisches

- Anmeldeformular "reWork Supporter"

www.rework-gr.ch/aktiv

rework-gr.ch | 10.11.2021 | 1

rework
NETZWERK
GRAUBÜNDEN

reWork-Supporter

Wir möchten gerne «reWork-Supporter» werden.

Organisation _____
Ansprechperson _____
E-Mail Ansprechperson _____
Telefon Ansprechperson _____
Adresse _____
Telefon _____
Webseite _____

Als Supporter verpflichten wir uns zu:

- Wir informieren unsere Geschäftsleitung über den Status «reWork-Supporter»
- Wir informieren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu reWork (Flyer, Webiste)
- Unsere Personalverantwortlichen kennen das Ressourcenorientierte Eingliederungsprofil (REP) und prüfen bei längerer Abwesenheit von Mitarbeitenden den Einsatz
- Wir werden auf www.rework-gr.ch als «Supporter» aufgelistet und auf unsere Webseite verlinkt

Optional:

Wir sind interessiert, an einem reWork-Forum einen inhaltlichen Beitrag zu leisten (Referat, Podiumdiskussion)

Wir sind interessiert an einer Schulung zu reWork und zum REP in unserer Organisation

Der Status «Supporter» ist kostenlos.

Bitte senden Sie das unterschriebene Formular an: info@rework-gr.ch

Datum _____ Unterschrift Ansprechperson _____

Datum _____ Unterschrift Geschäftsleitung _____

Über das reWork Netzwerk Graubünden

Ein erfolgreicher Wiedereinstieg am Arbeitsplatz nach länger dauernder Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder Unfall gelingt nur, wenn alle Beteiligten zusammenarbeiten. Mit dieser Absicht haben sich Bündner Arbeitgeberverbände, Sozialversicherungen, Vertreter des Gesundheitssystems und der Gewerkschaften zum Netzwerk reWork zusammengeschlossen. www.rework-gr.ch

Abschluss Organisatorisches

- Apéro riche
- Führungen durch das Medienhaus



rework-gr.ch | 10.11.2021 | 2

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme

rework-gr.ch