

Hilfe bei psychischer Belastung

Die COVID-19 Pandemie und die damit verbundene Isolation, finanzielle Unsicherheit oder Reisebeschränkungen stellen eine Belastung für die psychische Gesundheit der meisten Personen in der Schweiz dar. Studierende und Mitarbeitende aus dem Ausland können aufgrund ihrer besonderen Situation besonders davon betroffen sein. Auf diesem Merkblatt sind einige Informationen für Personen zusammengefasst, die Hilfe aufgrund starker psychischer Belastung suchen und die mit den Hilfsangeboten und dem medizinischen Versorgungssystem in der Schweiz nicht vertraut sind. Diese Informationen richten sich insbesondere an Studierende und Angehörige der Universität Zürich und ETH Zürich, könnten aber auch für andere Personengruppen im Raum Zürich hilfreich sein.



Akute Beschwerden

Wenn Du stark unter der psychischen Belastung leidest und nicht auf einen Termin mit einer Fachperson warten kannst, stehen folgende Anlaufstellen zur Verfügung:

- **Ärztefon** - Tel. **0800 33 66 55**: Kostenlose Hotline des ärztlichen Notfalldienstes bei nicht lebensbedrohlichen Notfällen, kann eine notfallmässige ärztliche Konsultation organisieren.
- **Psychiatrischer Notfalldienst im Universitätsspital Zürich (USZ)**: Betroffene können sich direkt auf der Notfallstation im USZ melden. Bitte beachte, dass es zu Wartezeiten kommen kann. Bei Verdacht auf Infektion mit dem neuen Coronavirus sollte vor dem Aufsuchen des USZ das weitere Vorgehen mit dem Ärztefon abgeklärt werden.
- **Krisenintervention Zürich (KIZ)**, PUK Zürich - Tel. **044 296 73 10** oder **Kriseninterventionszentrum (KIZ)**, IPW Winterthur - Tel. **052 264 37 00**: Beide Angebote sind spezialisiert auf psychische Krisen und bieten neben telefonischer Kurzberatung ambulante Termine oder eine stationäre Behandlung an.

Bei Suizidgedanken:

- Wenn die Suizidgedanken Dich überwältigen, dann kontaktiere den **Notruf** - Tel. **144!**
- Wenn Telefonieren noch möglich ist und Du die Situation noch unter Kontrolle hast, melde Dich beim **Ärztefon** - Tel. **0800 33 66 55**.
- Wenn Du die Situation noch unter Kontrolle hast und Du Dich in der Lage fühlst, die **Notfallstation im USZ** aufzusuchen, ist dies auch eine Möglichkeit. Du kannst auch Angehörige fragen, ob sie Dich dorthin begleiten können.



Psychische Belastung

Psychische Belastungen können sich sehr unterschiedlich darstellen. Fühlst Du Dich öfter niedergeschlagen oder wütend? Hast Du dauerhaft Schlafprobleme? Leidest Du unter Arbeitsstress oder fühlst Du Dich hilflos? Belastung kann manchmal auch dazu führen, dass man mehr Alkohol trinkt. Es ist egal, welches Problem Dich beschäftigt: Du solltest Dich nicht dafür schämen und nicht zögern, Hilfe anzunehmen. Psychische Probleme können jede Person treffen.



Stigma

Wusstest Du, dass psychische Probleme sehr häufig sind? Zwischen 40 und 70 % der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder sogar mehrfach unter einer psychischen Erkrankung. Die Belastung durch die Erkrankung wird durch die damit verbundene Stigmatisierung oft noch verschlimmert. Obwohl psychische Probleme genauso bedeutend, wie körperliche Erkrankungen sind, trauen sich Betroffene oft nicht Hilfe aufzusuchen, weil sie sich für die Probleme schämen. *Du brauchst Dich nicht zu schämen, wenn Du Hilfe an nimmst!* Fachpersonen, die Hilfe anbieten, unterstehen ausserdem der beruflichen Geheimhaltungspflicht.



Reden!

Psychische Probleme sollte man ansprechen – es kann sehr entlastend und hilfreich sein, mit Deiner Partnerin/Deinem Partner, FreundInnen, KollegInnen oder Angehörigen die Situation zu besprechen. Viele Probleme kann man so lösen oder zumindest entschärfen.

Wenn Du mit niemandem aus Deinem Umfeld sprechen kannst, kannst Du Die **Dargebotene Hand** anrufen (Tel. 143). Die Hotline bietet Telefon-Seelsorge für Menschen mit allen Arten von Problemen. Die Gespräche werden meist von dafür ausgebildeten Freiwilligen angenommen. Die Beratung ist kostenlos und kann anonym erfolgen. Es ist auch ein **Chat-Kontakt** möglich. Wenn Deutsch nicht Deine Muttersprache ist, kannst Du fragen, ob vielleicht eine Person, die Deine Sprache spricht, verfügbar ist.

Wenn das Gespräch über Deine Situation nicht hilft, ein Gespräch nicht möglich ist oder Du sehr stark betroffen bist, solltest Du **Hilfe bei Fachpersonen suchen**.



Arbeitsplatz und Studium

Solltest Du Fragen zum Thema COVID-19 und Deinem Arbeitsplatz an der Universität Zürich oder der ETH Zürich haben, können die Informationsangebote der Abteilung [Sicherheit und Umwelt der Universität Zürich](#) oder aber [Abteilung Sicherheit, Gesundheit, Umwelt der ETH Zürich](#) sehr hilfreich sein.

Einen Überblick über Angebote zu Gesundheitsthemen bietet die Website „[health@uzh](#)“ der Universität Zürich. Auf der Website [Unterstützung während der Coronakrise](#) der Abteilung Human Resources der ETH findest Du Informations- und Beratungsangebote im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie.

Insbesondere studienbezogene Probleme, Probleme im Zusammenhang mit Deinem Doktorat, aber auch andere persönliche Belastungen, die zu Krisen führen können, kannst Du bei der [Psychologischen Beratungsstelle](#) - Tel. 044 634 22 80 (Universität Zürich und ETH) ansprechen. Die Termine sind für Studierende und Doktorierende kostenlos. Wenn Du Dir Sorgen um die psychische Gesundheit einer/eines Studierenden machst, die/der von Dir betreut wird, können ebenfalls [Beratungen](#) angeboten werden.



Psychotherapie? Psychiatrie?

Mit dem Begriff Psychotherapie beschreibt man verschiedene psychologische Behandlungsformen für psychische Erkrankungen. Das zentrale Element dabei ist das Gespräch. Je nach Therapieform kommen aber auch Verhaltensübungen, Meditation oder andere Arten von Behandlungen zur Anwendung. Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist in vielen Studien belegt.

Mit dem Begriff Psychiatrie wird ein Fachbereich der Medizin beschrieben, der sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert hat. Üblicherweise kommt es bei einer psychiatrischen Behandlung auch zur Anwendung von Psychotherapie. Es können aber auch medikamentöse oder andere Therapien zur Anwendung kommen, wenn dies von der hilfesuchenden Person gewünscht ist und dies medizinisch angezeigt ist.

In der Schweiz wird Psychotherapie sowohl von psychologischen wie auch medizinischen Fachpersonen angeboten.



Eine Behandlung finden

Viele **HausärztInnen** bieten Beratung und erste Unterstützung auch bei psychischen Beschwerden an oder können Dich an eine geeignete Fachperson weiterverweisen.

Fast alle psychologischen PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen im Kanton Zürich, deren Behandlung von der Grundversicherung übernommen wird, können auf [dieser Seite](#) der Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie abgerufen werden:

- Du kannst eine Sprache auswählen oder nach TherapeutInnen filtern, die freie Therapieplätze haben. Du kannst auch nach spezialisierten Angeboten suchen.
- Wenn Du auf «Suchen» klickst, wird eine Karte des Kantons Zürich mit den TherapeutInnen und deren Kontaktinformationen angezeigt.

Berufsverbände von psychologischen TherapeutInnen bieten auch Suchmaschinen an, wie z.B. [diese Seite](#), des Verbands FSP. Die ASP, ein anderer Verband psychologischer TherapeutInnen, führt eine [Liste mit TherapeutInnen, die Behandlungen in anderen Sprachen anbieten](#). Falls Du eine Behandlung in einer anderen Sprache suchst, kannst Du auch auf die [Suchmaschine](#) des Schweizer ÄrztInnenverbandes (FMH) zurückgreifen (nur ärztliche TherapeutInnen; unter «Erweiterter Suche» kannst Du die Sprache und «Psychiatrie und Psychotherapie» als Spezialisierung auswählen).

Ein psychotherapeutisches Angebot findest Du auch im [Ambulatorium für kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin](#), das dem Psychologischen Institut der Universität angegliedert ist, oder der [Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik](#) im Universitätsspital Zürich.

Nachdem Du eine/n passende/n TherapeutIn ausgewählt hast, ruf einfach an oder schreibe ein E-Mail. Weil die TherapeutInnen meist in Behandlungsterminen sind, ist es nicht unüblich, dass sie das Telefon nicht direkt bedienen können oder einen Anrufbeantworter haben. **Hinterlasse in diesem Fall eine Nachricht mit Deiner Telefonnummer und warte auf einen Rückruf.**

Aktuell ist es so, dass viele TherapeutInnen Konsultationen auch per Telefon oder als Videoanruf anbieten.

Bevor Du Dich zu einer Behandlung entscheidest, solltest Du die Fachperson am Telefon oder in einem Gespräch in der Praxis kennen lernen. Falls Du unsicher bist, ob Dir die Therapeutin/der Therapeut helfen kann, sprich Deine Zweifel an! Eine gute Beziehung zu Deiner Therapeutin/Deinem Therapeuten ist von besonderer Wichtigkeit für die Behandlung und sollte nicht unterschätzt werden. Wenn Du Dich dennoch unwohl fühlst mit der Behandlung, ist es auch nicht unüblich, nach einer anderen Fachperson zu suchen. Professionelle TherapeutInnen werden Deine Entscheidung akzeptieren.



Psychiatrische Kliniken

Wenn eine ambulante Behandlung nicht ausreicht oder Du intensive Behandlung und Begleitung brauchst, gibt es einige psychiatrische Kliniken im Kanton Zürich. Die Behandlung wird generell von der Grundversicherung übernommen, wenn Du Deinen Wohnsitz im Kanton hast.

[Psychiatrische Universitätsklinik Zürich](#)

Lenggstrasse 31, 8032 Zürich, Tel. **044 384 21 11**

[Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland](#)

Wieshofstrasse 102, 8408 Winterthur, Tel. **052 264 33 33**

[Sanatorium Kilchberg AG](#)

Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg, Tel. **044 716 42 42**

[Clenia Privatklinik Schlössli](#)

Schlösslistrasse 8, 8618 Oetwil am See, Tel. **044 929 81 11**

Die genannten Kliniken bieten oft auch andere Behandlungen an wie Tageskliniken oder ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Angebote.



Medizinisches Versorgungssystem

In der Schweiz wird die Behandlung nicht bei jeder Therapeutin oder jedem Therapeuten von der Grundversicherung übernommen. In der Regel werden ärztliche Behandlungen bei einer Therapeutin/einem Therapeuten mit Facharztstitel «FMH Psychiatrie und Psychotherapie» abgedeckt. Bei manchen psychologischen TherapeutInnen ist es sinnvoll vorher abzuklären, ob die Kosten übernommen werden können. In manchen Fällen übernehmen nur **Zusatzversicherungen** die Kosten.

Die Qualifikation einer Therapeutin/eines Therapeuten kann man in der Regel am Titel erkennen (für ÄrztInnen «FMH Psychiatrie und Psychotherapie», für PsychologInnen gibt es verschiedene Berufsverbände, die Ausbildungen durchführen und Titel vergeben, z.B. «FSP Psychotherapie», «ASP Psychotherapie» oder «SBAP Psychotherapie»). **Generell bieten sowohl ärztliche als auch psychologische TherapeutInnen Psychotherapie an.** PsychiaterInnen können im Rahmen der Behandlung auch Medikamente verschreiben oder Arbeitsunfähigkeitszeugnisse ausstellen. Weil die meisten psychologischen TherapeutInnen in der Schweiz mit einer ärztlichen Fachperson zusammenarbeiten, wirst Du aber bei Bedarf auch diese Leistungen beanspruchen können.

Manche TherapeutInnen, die Coaching, Beratung oder Begleitung anbieten, können Ihre Leistungen nicht bei der Grundversicherung in Rechnung stellen. Wenn Du nicht in der Lage bist, selber für diese Leistungen zu zahlen, empfehlen wir, nur durch die Krankenkasse abgedeckte Behandlungen wahrzunehmen.

Vor einer Aufnahme einer Behandlung lohnt es sich, die **Franchise** Deiner Krankenkasse zu überprüfen. Normalerweise werden pro Jahr nur Kosten über diesem Betrag übernommen (300 bis 2500 CHF). Ausserdem muss man berücksichtigen, dass 10 % der Behandlungskosten und bis 700 CHF pro Jahr als **Selbstbehalt** nicht von der Krankenkasse übernommen werden können. Diese Kosten können manchmal ein Grund sein, dass man keine professionelle Hilfe annimmt. Stell Dir vor, dass Du einen gebrochenen Arm hättest: *Würdest Du dabei aus Kostengründen eine Behandlung ablehnen?* Unterstützung bei psychischen Problemen ist eine Investition in Deine Gesundheit und kann dabei helfen, die Belastung zu vermindern und Deine Situation zu verbessern.

Bei Personen, die sich nur eine kurze Zeit in der Schweiz aufhalten, kann es sein, dass eine internationale Krankenversicherung nur bestimmte Notfallbehandlungen übernimmt. Nimm in diesem Fall unbedingt **Kontakt mit Deiner Krankenversicherung auf und kläre dies ab.**

Du kannst Dich auch auf [dieser Seite der ETH](#) und [dieser Seite der UZH](#) zum Thema Krankenversicherungen informieren.



Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in dieser Informationsbroschüre sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.