Wir stellen vor:

PD Dr. med. Gregor Berger

Leitender Arzt des Notfall-, Krisen-, Abklärungs- und Triageteams der Psychiatrischen Universitätsklinik (PUK) Zürich, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, und Leiter des Hometreatmentteams Zürich.

Die Jugendlichen liegen dem Notfallpsychiater PD Dr. Berger seit seiner eigenen Jugend am Herzen. Ein ebenso stetiger Begleiter durch sein gesamtes Berufsleben ist aber auch die Omega-3-Fettsäure als Forschungsobjekt.

P+N: Sie leiten die Notfallpsychiatrie für Kinder und Jugendliche in der PUK Zürich. Was ist dabei Ihr Anliegen?

PD Dr. Gregor Berger: Jugendliche und deren Familien in Not sollen sich niederschwellig Hilfe holen können. Das gilt auch für alle anderen Akteure wie Schulsozialarbeiter, Lehrer, Trainer, Nachbarn oder Freunde von Teenagern, die Expertenhilfe im Umgang mit Jugendlichen in einer Krise brauchen. Früher haben Ambulatorien diese Funktion erfüllt, diese sind inzwischen aber so vollgepackt mit Therapien, dass sie das Bedürfnis nach einer guten Krisenabklärungs- und Notfall-Triage (KANT) nicht mehr stillen können. Dieses Bedürfnis hat deutlich zugenommen, und es zeigt sich, dass hierfür Expertenwissen und Erfahrung wichtig sind. Hatten wir im Kanton Zürich vor zehn Jahren noch 200 Notfälle im Jahr, so waren es im letzten Jahr über 1000 Fälle, die wir beurteilten, und über 2500 telefonische Kriseninterventionen. Unser Notfalldienst schliesst eine Lücke existierender Angebote und bildet die Brücke zwischen einer anonymen Telefonberatung von beispielsweise Pro Juventute und ambulanten Therapieangeboten, die jedoch keine Notfallkapazität haben.

Seit 2014 leiten Sie die Forschungsgruppe zur Entwicklungspsychopharmakologie bei Kindern und Adoleszenten. Wo liegen die Schwerpunkte?

Das geht zurück auf meine Tätigkeit in Australien, wo ich eine klinische Studie mit Eicosapentaensäure (EPA), einer Omega-3-Fettsäure, bei adoleszentären Erstpsychosen durchführen durfte. Man weiss, dass langkettige Omega-3-Fettsäuren wie EPA antiinflammatorische und neuroprotektive Eigenschaften besitzen und die Hirnentwicklung unterstützen. Heute ist auch bekannt, dass viele psychische Erkrankungen mit einer Low-grade-Entzündung verbunden sind. Diesem Thema bin ich die letzten 20 Jahre treu geblieben, und ich habe dazu in drei Krankheitsbereichen klinische Studien durchgeführt: beginnende psychotische Erkrankungen, autistische Entwicklungsstörungen und Depressionen. Zur Depression läuft zurzeit die grösste Omega-3-Interventionsstudie, eine Phase-III-Studie, die die antidepressive Wirksamkeit von hoch dosierten Omega-3-Fettsäuren, vor allem EPA und DHA (Docosahexaensäure), bei Jugendlichen plazebokontrolliert untersucht und die bald abgeschlossen sein wird. Sie wird vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt.

In kleineren Studien zeigten die Omega-3-Fettsäuren bei ADHS, verglichen mit den herkömmlichen Therapien, einen eher kleinen Effekt. Bei der Depression war die beobachtete Effektstärke grösser, aber je nach Studie auch gar nicht vorhanden. Deshalb sind wir sehr gespannt auf das Resultat dieser Phase-III-Studie.

Während Johanniskraut vor allem bei leichten Depressionen einen guten Effekt zeigt, wirkt die Omega-3-Fettsäure wahrscheinlich eher bei schweren Depressionen, wo der proinflammatorische Status wahrscheinlich stärker ausgeprägt ist als bei leichten Depressionen.

Warum wollten Sie eigentlich Arzt werden?

Als Jugendlicher träumte ich davon, Waisenhausvater zu werden und mit Jugendlichen zu arbeiten. Ich habe sehr viel Sport gemacht, unter anderem im Ruderclub meiner Heimatstadt Basel, dort war ich auch als Trainer aktiv. Sowohl während meiner Schulzeit als auch im Sport habe ich gemerkt, dass ich zu Jugendlichen einen guten Zugang hatte. Bei der Studienwahl schwankte ich zwischen Medizin und Psychologie. Ich entschied mich letztlich für Medizin – auch unter dem Einfluss meiner Eltern, weil man mit diesem Studium einfach mehr Möglichkeiten hatte. Nach Studienabschluss wollte ich noch Psychologie studieren, weil da mein Hauptinteresse lag. Weil mir aber vom bisherigen Studiengang nichts angerechnet worden wäre, entschied ich mich für die Fachrichtung Psychiatrie, was sich als gute Wahl erwies. Denn da steht der Mensch als Person im Mittelpunkt, was ich im Fremdjahr in der Chirurgie sehr vermisst habe. Menschen interessieren mich einfach, und ihnen zuzuhören, bereitet mir auch nach all den Jahren grosse Freude, was mir bei meiner Tätigkeit sehr hilft und was ich auch als grosses Privileg erlebe.

Haben Sie selbst auch Kinder?

Ja, ich habe vier Kinder zwischen 12 und 16 Jahren, drei Töchter und einen Sohn. Der 16-jährige Sohn hat das Gröbste der Pubertät bereits hinter sich und übernimmt immer mehr Eigenverantwortung, während die Töchter gerade voll am Pubertieren sind.

Womit können Sie am besten entspannen? Was tun Sie für Ihren Ausgleich?

Die Familie und der Sport sind hier für mich sehr zentral. Das Rudern ist für mich eine gute Art zu entspannen und mich auch körperlich fit zu halten. Ich rudere schon mein Leben lang. Zweimal pro Woche, in den frühen Morgenstunden, im Sommer auch um 5.30 Uhr, gehe ich auf den Zürichsee, wenn es ausser den Fischern noch keine Motorboote hat. Der Zürcher Obersee hat dann etwas fast Mystisches. Die Harmonie zwischen Boot und Natur ist einzigartig. Aber auch die Gemeinschaft und das gemeinsame Frühstück nach dem Rudern sind sehr wertvoll.

Meine Familie ist für mich jedoch das Wichtigste. Auch wenn es manchmal anstrengend ist mit vier Teenagern, ist es wunderschön mitzuerleben, wie alle vier Kinder langsam zu jungen Erwachsenen werden, mit allen Kämpfen, die dazu gehören. Übrigens sind meine Kinder meine grössten Kritiker, von denen ich viel gelernt habe. Es ist auch schön, dass sich meine Kinder für das interessieren, was bei mir tagsüber läuft, und dafür, was die Jugendlichen in die Psychiatrie bringt. Die kindliche oder jugendliche Sichtweise, die sie einbringen, ist äusserst interessant. Diesen Austausch mit meinen Kindern geniesse ich sehr.

Was waren Ihre grössten persönlichen und beruflichen Highlights?
Das grösste persönliche Highlight sind meine Frau und meine vier Kinder. Das Familienleben erfüllt mich sehr, meine Frau und ich sind Familienmenschen. Zu den grössten beruflichen Highlights gehört, dass ich seit 20 Jahren immer wieder Unterstützung gefunden habe, um mit den Omega-3-Fettsäuren weiterzuforschen, trotz einiger Rückschläge. Meine Forschung begann mit einem Grant für junge Forscher, der zwei Jahre mein Überleben sicherte und mit dem ich meine erste Studie mit 80 Patienten durchführen konnte. Heute würde eine solche Studie ein Vielfaches kosten. Die vielen interessanten Begegnungen mit internationalen Forschern haben mich sehr bereichert. Ohne die Mentoren in Zürich und in Australien wäre das aber alles nicht möglich gewesen.
Ein zweites Highlight ist, dass ich mit meiner sechsjährigen australischen Erfahrung als Leiter des mobilen Krisenteams die Notfallpsychiatrie für Kinder und Jugendliche in Zürich weiter ausbauen konnte. Das war damals neu, das gab es erst für Erwachsene. Und als grosse Würdigung meiner Arbeit empfand ich den Zuschlag des grossen Projekts der Gesundheitsförderung Schweiz zur Entwicklung und Etablierung eines Suizidpräventionsprogramms in 13 Kantonen.

Das Interview führte Valérie Herzog

Fachlicher Werdegang kurz und knapp

Der Weg des Notfallpsychiaters für Kinder und Jugendliche der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich führte PD Dr. Berger unter anderem über Stationen als Leiter der integrativen Psychiatrie für Adoleszente in Winterthur, als Leitender Arzt in der Clienia Schössli AG in Oetwil am See und als Oberarzt der psychiatrischen Universitätsklinik Basel sowie fast sieben Jahre als Consultant Psychiatrist im australischen ORYGEN Youth Health und als Senior Lecturer an der Universität in Melbourne, Australien.
Zu Beginn seiner Laufbahn erforschte er die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei früher Psychose, finanziert durch einen Young Investigator Award des Schweizerischen Nationalfonds (SNF). Es folgten weitere Forschungsgrants des Stanley Medical Research Center unter anderem zur Erforschung der Omega-3-Fettsäuren bei Patienten mit einem hohen Risiko für Psychosen. Kürzlich erhielt er vom SNF einen IICT-Grant für die weitere Erforschung der Omega-3-Fettsäure bei Kindern und Jugendlichen mit einer Major Depression zugesprochen. Gegenwärtig etabliert er im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz das Suizidpräventionsprogramm AdoASSIP in 13 Kantonen (siehe seinen Beitrag in diesem Heft).