

Haben Sie heute schon etwas für Ihre psychische Gesundheit getan?

Eine gute Gesundheit steht bei den meisten Menschen ganz oben auf der Wunschliste. Dafür gehen viele regelmässig zum Fitnesstraining und achten auf eine ausgewogene Ernährung. Wenn wir an Gesundheit denken und diese pflegen, geht es meistens um unsere körperliche Gesundheit. Das psychische Pendant ist viel diffuser, nicht fassbar, und entsprechende Programme und Angebote fehlen im riesigen Gesundheitsmarkt. Dabei ist das psychische Wohlergehen ein wesentliches Element unserer Lebensqualität, psychische Erkrankungen sind hingegen mit viel Leid – auch für die Angehörigen – verbunden.

Kennen Sie jemanden aus Ihrem Verwandten-, Freundes- oder Bekanntenkreis, der psychisch erkrankt ist? Bestimmt, denn psychische Er-

krankungen sind in der Schweiz weit verbreitet. Es wird davon ausgegangen, dass jeder vierte Schweizer wegen psychischen Problemen eine Behandlung oder Beratung benötigt. Todesfälle aufgrund eines Suizides sind häufiger als solche aufgrund eines Verkehrsunfalls. Wieso sind in der wohlhabenden Schweiz trotz eines ausgebauten Gesundheitssystems so viele Menschen in ihrer psychischen Gesundheit beeinträchtigt? Suchen einfach mehr Menschen Hilfe als früher? Leben wir in einer materiell gesättigten Welt und haben dabei unsere inneren Werte verloren? Führt das Streben nach individuellem Glück zu Einsamkeit und Rücksichtslosigkeit?

Es kann jeden von uns treffen

Fakt ist: Aufgrund der grossen Bedeutung psychischer Gesundheit braucht diese mehr Aufmerksamkeit – auch im Bereich Prävention. Neben vielen erprobten konkreten Massnahmen geht es darum, schon für Kinder und Jugendliche respektive deren Familien Bedingungen zu schaffen, in denen sie psychisch gesund bleiben können. Heisst: niederschwellige Angebote wie Beratung und – wenn nötig – materielle Unterstützung, kompetente Schulen, die neben dem Wissen auch das Zusammenleben und die sozialen Kompetenzen fördern, Angebote für Jugendliche, wo sie Unterstützung und Wertschätzung erfahren.

Die Arbeitswelt als wesentlicher Lebensinhalt der Erwachsenen trägt zur psychischen Wohlergehen bei, wenn die Arbeitnehmenden zufrieden sind, der Stress erträglich und der Arbeitsplatz gesichert ist. Arbeitslosigkeit und ein Ungleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben bedeuten ein erhebliches Risiko für unsere psychische Gesundheit, ebenso Armut und ein tiefes Bildungsniveau.

Nicht zu vergessen die immer grösser werdende Gruppe der über 65-jährigen Menschen. Auch sie brauchen eine sinngebende Perspektive und nicht das Gefühl, im hohen Alter einfach verwaltet und versorgt. Betreuung braucht Respekt und einen würdevollen Umgang. Psychische Gesundheit ist für sie ein wesentlicher Faktor, um unabwendbare körperliche Beschwerden besser ertragen zu können. Aufmerksamkeit gilt es auch Risikogruppen, wie zum Beispiel Migrantinnen, zu schenken.

Mehr Therapien sind nicht der Königsweg

Viele Einflussfaktoren werden nicht über das Gesundheitswesen beeinflusst, sondern über andere Bereiche in unserer Gesellschaft: Erziehung und Schule, Lehrlingswesen, soziale und finanzielle Unterstützungsangebote. Menschen in psychosozialen Schwierigkeiten brauchen ein gut ausgebautes Sozialwesen, Rechtssicherheit, niederschwellige Beratungs- und Behandlungsangebote, also Elemente, die gerade die psychische Gesundheit wesentlich mit beeinflussen und erhalten. Vorbeugen heisst also, nicht einfach mehr Behandlung, mehr Therapeuten oder Therapien, sondern das Schaffen von günstigen Lebensumständen für uns alle in einer Gesellschaft, in der gegenseitiger Respekt und gegenseitige Fürsorge einen hohen Stellenwert haben.

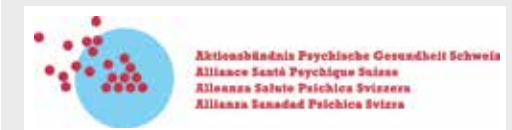
Vorurteile in der Gesellschaft müssen abgebaut werden

Psychische Erkrankungen haben leider einen schlechten Ruf. Unsere Haltung wird von Vorurteilen wie Gefährlichkeit, Unverständlichkeit, Scham und Nichtwissen geprägt. Betroffene werden ausgegrenzt, und wir alle möchten am

liebsten nichts mit ihnen zu tun haben. Damit wir psychische Gesundheit fördern, aber auch Hilfsangebote zur Verfügung stellen können, die helfen – eine Heilung ist fast immer möglich –, bedarf es einer Sensibilisierung und intensiven Aufklärungsarbeit. Wir müssen unser Bewusstsein schärfen und Achtsamkeit für unsere eigene psychische Gesundheit entwickeln. In diesem Sinne laden wir Sie alle ein, Bedingungen zu schaffen, welche zum Erhalt, ja zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen. Dazu ist jeder Einzelne von uns gefragt, aber auch die politischen Entscheidungsträger sowie private und öffentliche Institutionen, damit wir, wenn wir von Gesundheit reden, nicht nur an unseren Körper denken, sondern auch an unsere Psyche, denn es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

AKTIONSBÜNDNIS PSYCHISCHE GESUNDHEIT SCHWEIZ

Das 2007 gegründete Aktionsbündnis Psychische Gesundheit Schweiz vereint über 50 Organisationen sowohl aus Betroffenenkreisen, von Angehörigen und professionellen Vertretern. Die Ziele sind Vernetzung, Sensibilisierung und Information der Öffentlichkeit und politische Einflussnahme ganz unter der Devise: Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit!



ZUM AUTOR

Dr. med. Hans Kurt,
Präsident Aktionsbündnis
Psychische Gesundheit Schweiz

www.aktionsbuendnis.ch