

Damit aus Seelenbalsam nicht Seelenschmetter wird

Die Prävention psychischer Erkrankungen

Jede zweite Person in der Schweiz erkrankt im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Dennoch fehlt vielen das Wissen um die Ursachen und Folgen solcher Leiden. Um dies zu ändern, informieren Fachpersonen am internationalen Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober.

Von Ruth Freiermuth

Psychische Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie oder Angststörungen gelten als neue Schweizer Volkskrankheit. Obwohl im Durchschnitt jede zweite Schweizerin und jeder zweite Schweizer an psychischen Störungen erkrankt, sind diese noch immer mit Tabus belegt. Die Öffentlichkeit für die belastende Situation Betroffener und Angehöriger zu sensibilisieren, ist unter anderem Ziel des internationalen Tags der psychischen Gesundheit. Seit 1992 wird dieser alljährlich auf Initiative des Weltverbands für psychische Gesundheit WFMH begangen.

Als Mitglied des WFMH setzt auch die Schweiz am 10. Oktober ein Zeichen für die Prävention psychischer Krankheiten: Universitäre psychiatrische Dienste, Institutionen und Stiftungen orientieren mit Informationsständen, Vorträgen, Film- und Theateraufführungen über die psychische Gesundheit. „Damit wollen sie ein Zeichen gegen die Ausgrenzung Betroffener setzen“, erklärt Marina Zinsli, Psychologin und psychosoziale Beraterin bei Pro Mente Sana. Weil jede und jeder von uns psychisch krank werden könne, plädiert sie dafür, dass hingeschaut und über die psychische Gesundheit gesprochen wird.

Symptome ernst nehmen und Hilfe hinzuziehen

Unter psychischer Gesundheit wird nicht lediglich die Absenz von psychischen Störungen verstanden, sondern laut Zinsli „das ganze Kontinuum vom absoluten Wohlbefinden bis an die Grenze zur Krankheit“. Die menschliche Psyche bewegt sich gewissermassen ständig auf diesem Spektrum. Wie gut es gelingt, das psychische Wohlbefinden beizubehalten, hängt von einer Vielzahl Faktoren ab. Zentral dabei ist die Überzeugung eines Menschen, sein Leben meistern und aktiv gestalten zu können sowie der Glaube an den eigenen Wert. Damit Menschen psychisch gesund bleiben, ist es weiter wichtig, dass sie sich auch körperlich fit fühlen und in ein solides soziales Netz eingebunden sind.

Solche Ressourcen sind wichtig, denn die psychische Belastbarkeit wird im Laufe eines Lebens erheblich auf die Probe gestellt: Kritische Lebensereignisse wie etwa Todesfälle oder der Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch andauernde Alltagsbelastungen können den Menschen aus seinem Gleichgewicht bringen und ihn psychisch erkranken lassen.

Wann die Belastung in die Erkrankung kippt, ist individuell verschieden. Deshalb sollte jede und jeder von uns erste Anzeichen ernst nehmen und sich eingestehen, dass etwa Schlafstörungen oder Schwindelattacken nicht nur körperliche, sondern auch psychische Ursachen haben können. Professionelle psychologische Hilfe kann bewirken, dass solche Anzeichen rechtzeitig als psychische Störungen erkannt und behandelt werden.

Aufklärung als Schlüssel zur Prävention

Damit aber möglichst wenig Leute an diesen Punkt kommen, wollen Bund, Kantone und Organisationen wie Pro Mente Sana eine effektive Prävention realisieren. Allem voran steht die Aufklärung: „Es muss sich ein allgemeines Bewusstsein über das Ausmass und den Schweregrad psychischer Störungen einstellen“, erklärt Zinsli. So startete etwa der Kanton Basel-Stadt im November 2010 ein Aktionsprogramm mit Plakaten, Broschüren und einer Webseite. Damit klärt das Basler Gesundheitsdepartement seine Bevölkerung über den Erhalt der psychischen Gesundheit auf und wirkt der Diskriminierung psychisch kranker Menschen entgegen.

Gemeinsam zum Ziel

Um die Prävention weiter voranzubringen, haben sich Fachpersonen und Interessierte aus der ganzen Schweiz unter der Leitung von Pro Mente Sana zu einer nationalen Koordinationsgruppe vernetzt. Für eine systematische und nachhaltige Prävention legen sie ein nationales Motto fest und beraten über geplante Informationsveranstaltungen. Ihr unmittelbar bevorstehendes Ziel ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober. Dann werden sie unter dem Motto ‚Unterstützung - Sichtbarkeit - Einheit‘ in Schweizer Städten anzutreffen sein in der Bestrebung um ein allgemeines Bewusstsein für psychische Gesundheit.

Im Netz

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium <http://www.obsan.ch>

<http://www.tag-der-psychischen-gesundheit.ch>

<http://www.allesgutebasel.bs.ch/psychische-gesundheit.htm>

(((BOX ANFANG)))

Pro Mente Sana

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich seit 30 Jahren mit psychologischer Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und Informationszugängen für die Interessen psychisch kranker Menschen ein. Zurzeit wird das erste nationale Projekt im Bereich 'Aufklärung und Sensibilisierung' von Psychologin lic.phil. Marina Zinsli entwickelt. „Langfristiges Ziel ist ein nationales Programm mit verschiedenen Projekten, die derzeit noch in Planung sind.“

<http://www.promentesana.ch>

(((BOX ENDE)))