

Psychische Krankheit

Psychische Gesundheit kann durch verschiedene Faktoren gefährdet werden: durch zu viel Stress in Beruf und Schule, durch mangelnde Anerkennung, Mobbing, Diskriminierung und sexuelle Gewalt. Die genetische Ausstattung spielt ebenso eine Rolle wie die Umwelt und Kommunikations- und Organisationsstrukturen. Weniger Wohlbefinden, im schlimmsten Fall psychische Erkrankungen können die Folge sein.

Psychische Krankheit kann jeden treffen!

- ! Über 10% der Bevölkerung werden einmal im Leben depressiv. 15% der Depressiven verüben Suizid, 56% versuchen es. 50% der Depressionen werden zu spät erkannt.
- ! 5% der 60 bis 70 Jährigen leiden an Demenz, schon 30% der über 80 Jährigen.
- ! Ess-Brech-Sucht (Bulimie) tritt schon bei 2,4% aller Frauen auf.

Psychische Krankheit ist eine schwere Belastung für Betroffene und ihre Umgebung

- ! Depression wird häufig unterschätzt - von Laien aber auch von Nicht-Fachärzten. Untersuchungen zeigen, dass die Beeinträchtigung stärker ist als bei jeder körperlichen Krankheit.
- ! Die Pflege alter und psychisch kranker Menschen zu Hause ist eine große Belastung. Über 50% der Pflegenden werden psychosomatisch krank. Sie brauchen Entlastung!
- ! Allein durch Alkoholsucht entstehen jährlich volkswirtschaftliche Schäden von schätzungsweise DM 50 Milliarden.

Psychische Krankheiten können erfolgreich behandelt werden

- ! Es gibt wirksame Behandlungen durch Psycho- und Pharmakotherapie, z. B. könnten bei 70% der Schizophrenen die Symptome abklingen und Rückfälle verhindert werden.
- ! Früherkennung sowie rechtzeitige wirkungsvolle Therapien verbessern die Chancen erheblich, verhindern Rückfälle, verringern Leid und Kosten.

Stoppt Diskriminierung

- ! Zur Krankheit kommt häufig noch die Last des Nicht-Ernstnehmens und der Diskriminierung für Betroffene und Angehörige.
- ! Auch in Deutschland gibt es jetzt erste Projekte, um bei uns allen das Bewusstsein für psychische Erkrankungen zu steigern und Diskriminierungen zu verhindern.

Betroffene und Angehörige brauchen unser Verständnis und unsere Unterstützung.
Jeder kann dazu beitragen!

Mehr Informationen zur Psychischen Gesundheit und zum Weltgesundheitstag finden Sie unter:

<http://www.who-tag.de>
(s. auch die link-Seite)

Herausgegeben von der
Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
i.A. des Bundesministeriums für Gesundheit
Projektbüro Weltgesundheitstag
Dr. Regina Krause
Tanusstr. 9, 65779 Kelkheim
Tel.: 0 61 95/91 01 69 • Fax: 0 61 95/96 11 69
e-Mail: Krause.WGT@t-online.de



Basis unseres Wohlbefindens: Psychische Gesundheit

Durchgeführt von der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Mit freundlicher Unterstützung von



Psychische Gesundheit

»Ich fühle mich leicht und locker, innerlich wohligh warm, bin zufrieden mit mir selbst sowie den Menschen um mich herum und bin voller Lebensfreude. Ich habe das Gefühl, dass nichts auf der Welt mich ernsthaft aus der Bahn werfen kann, dass Probleme lösbar und Rückschläge verkraftbar sind.« So oder ähnlich beschreiben Menschen verschiedene Facetten von psychischem Wohlbefinden.

Psychische Gesundheit entspringt der Harmonie vieler Faktoren. Störungen in der Balance können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Deshalb betont die Weltgesundheitsorganisation (WHO) »Keine Gesundheit ohne Psychische Gesundheit!« Sie ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern und ein erfülltes Leben im Erwachsenenalter.

In unserer schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiräumen, von Arbeit und Freizeit eine wichtige Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden und Gesundheit.

Um psychisch gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden müssen zwei Dinge zusammen kommen ...

- ! eine Umwelt, die die psychische Gesundheit fördert und nicht belastet
- ! ein gesundheitsfördernder Lebensstil

Kinder und Jugendliche

Schon junge Menschen klagen über psychische Beeinträchtigungen wie Nervosität, Konzentrations-schwierigkeiten, Schlafprobleme, Ängste usw. Bereits Grundschul Kinder bekommen regelmäßig Medikamente gegen diese Symptome, um leistungsfähiger zu sein und den Schulstress durchzustehen.

Erfahrungen mit Alkohol und anderen Drogen werden immer früher gemacht, schon viele 12 jährige Mädchen machen Diäten, weil sie meinen, nur schlank akzeptiert zu werden.

Was kann man tun?

Heute wissen wir, dass man das Problem an der Wurzel packen muss. Nicht erst, wenn Drogen, Ess-Störungen, Ausgrenzung oder Schulschwierigkeiten zum Problem werden.

»**Kinder stark machen**« heißt der erfolversprechende ganzheitliche Ansatz.

! Dazu gehört, Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen sowie die Fähigkeiten zu vermitteln, mit den täglichen Anforderungen zurecht zu kommen, ihre Erfahrungen zu teilen und sie spüren zu lassen, dass sie wichtig sind. Ebenso müssen sinnvolle Grenzen gesetzt werden.

! Alle Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, können dazu beitragen: Durch Hilfestellung, Vorbild und dadurch, dass sie sich Zeit nehmen.

! Politiker und Politikerinnen sind gefordert, die Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung zu schaffen. Immer mehr Kindergärten und Schulen beteiligen sich schon an gesundheitsfördernden Netzwerken. Auch Vereine leisten ihren Beitrag.

Erwachsene und Arbeitswelt

Arbeit ist für die meisten Erwachsenen ein zentraler Lebensbereich. Arbeit kann Quelle von Zufriedenheit und Erfolgserlebnissen sein, (richtig dosierte) Anforderungen regen an und ermöglichen Weiterentwicklung.

Standen in der Arbeitswelt früher körperliche Belastungen im Mittelpunkt, so sind heute vor allem Stress und andere psychische Anforderungen von Bedeutung. Bei Frauen kommt häufig die Doppelbelastung durch Arbeit und Familie hinzu oder sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. - Die Unsicherheit vieler Arbeitsplätze vergrößert das Stresspotential für immer mehr Beschäftigte.

Was kann man tun?

Fortschrittliche Unternehmen haben schon Konsequenzen gezogen - und es werden immer mehr. Um psychische Gesundheit zu fördern und Risiken abzubauen, gibt es vielfältige Möglichkeiten. Einige Beispiele ...

! Stressfördernde Arbeitsbedingungen abbauen, Kommunikations- und Organisationsstrukturen ändern, Führungsverhalten verbessern, Betriebsvereinbarungen zu Alkoholsucht, Mobbing und sexueller Belästigung. Aber auch die Ausbildung spezieller Ansprechpartner für Konfliktsituationen und für jeden Einzelnen das Training von Stressbewältigung und Entspannungsfähigkeit.

! Familienfreundliche Arbeitszeiten, Kinderbetreuung generell oder in Notsituationen, Gesundheits- und Zufriedenheitszirkel, in denen Beschäftigte (und Vorgesetzte) unter Moderation die belastenden Faktoren analysieren und Vorschläge zur Verbesserung erarbeiten.