

«Psychische Störungen können jeden treffen»

Prävention Neujahrsvorsätze für eine gute psychische Gesundheit sind selten - jedoch wichtig. Denn: Psychische Störungen gehören zu den häufigsten und belastendsten Krankheiten



In belastenden Situationen helfen Gespräche mit einer vertrauten Person.

CHAD MADDEN

VON LEA SCHWER

Die Uhr schlägt zwölf um Mitternacht. Korken und Raketen knallen. Wir prostern uns zu, wünschen Glück und Gesundheit und fassen gute Vorsätze: Mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken oder mehr Sport treiben - so die gängigen Vorhaben für mehr körperliche Gesundheit. Kaum jemand fasst den Vorsatz, im neuen Jahr etwas Neues zu Lernen oder regelmässig einer kreativen Tätigkeit nachzugehen. Sollte es jedoch: «Es braucht unbedingt auch Vorsätze für eine gute psychische Gesundheit», so Sara Michalik, Präsidentin des Verbands Aargauer Psychologinnen und Psychologen.

Psychische Störungen gehören in der Schweiz zu den häufigsten nichtübertragbaren Krankheiten. Das Bundesamt für Gesundheit schätzt: Im Laufe eines Jahres leidet bis zu einem Drittel der Schweizer Bevölkerung an einer psychischen Krankheit. «Jede zweite in der Schweiz lebende Person erkrankt mindestens einmal in seinem Leben an einer psychischen Störung», sagt Sara Michalik dazu. Hochrechnungen gehen von über 7 Milliarden Franken volkswirtschaftliche Kosten pro Jahr aus.

Vorsätze - ein wertvolles Ritual

Das Jahr Revue passieren lassen und Bilanz ziehen: Was tat gut, was nicht. Einen Ausblick wagen: Welche Träume wollen verwirklicht werden. «Vorsätze fassen ist ein wertvolles Ritual», so die Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. Man nehme sich Zeit, über sich selber nachzudenken. «Mein Mann und ich reservieren uns hierfür speziell einen Tag und ziehen Bilanz: Auf persönlicher Ebene, auf Paar- und auf Familienebene», erläutert Sara Michalik ihr Ritual. Gemeinsam werden die Themen besprochen, es werden Vorsätze gefasst und Wünsche geäussert - auch für die psychische Gesundheit. Damit gehört Familie Michalik zur Minderheit: «Psychisch gesund lernen, arbeiten und leben sind nach wie vor wenig beachtete Themen.» So lange man gesund sei,

werde die psychische Gesundheit als selbstverständlich hingenommen. Eine falsche Annahme, wie aktuelle Zahlen zur Häufigkeit psychischer Störungen - wie beispielsweise Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Demenz- und Suchterkrankungen - zeigen.

Mit Alltagsbelastungen umgehen

Was heisst es denn, psychisch gesund sein? Ein aktueller Bericht des Bundesamtes für Gesundheit spricht von Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsfähigkeit. Und erläutert weiter: «Psychische Gesundheit ist demnach nicht bloss die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung, sondern beinhaltet unter anderem auch ein stabiles Selbstwertgefühl und Gefühle von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle.» Sara Michalik pflichtet bei: «Es geht auch nicht darum, ständig happy und ausgeglichen zu sein. Vielmehr geht es darum, mit Alltagsbelastungen umgehen zu können, ohne gleich den Boden unter den Füssen zu verlieren.» Psychisch gesund sein sei dann auch kein Zustand, sondern ein Prozess. Ein Prozess, der stetiger Aufmerksamkeit bedarf.

Beziehungen sind wichtig

Die Forschung zeigt, Prävention ist ein enorm wichtiger Schutzfaktor. Entsprechend legt dann auch das Bundesamt für Gesundheit in seiner Strategie «Gesundheit2020» sein Augenmerk auf Präventionskampagnen für eine gute psychische Gesundheit. «Wer aufmerksam ist und speziell auf seine Psyche achtet, läuft weniger Gefahr, an einer Störung zu erkranken», so Sara Michalik. Denn oftmals drehe sich die Spirale rasch abwärts: Stress auf der Arbeit. Weniger Zeit für entspannende Tätigkeiten. Noch mehr Stress. Noch weniger Freizeit. Und schlimmstenfalls endet dies in einem Burnout.

Was wären denn konkrete präventive Schritte für eine gute psychische Gesundheit? Der Verband Aargauer Psy-

chologinnen und Psychologen macht auf die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» aufmerksam: sich selbst annehmen, darüber reden, sich entspannen, Neues lernen, mit Freunden in Kontakt bleiben, etwas Kreatives tun, sich beteiligen, um Hilfe fragen, sich nicht aufgeben und aktiv bleiben. Sara Michalik dazu: «Zehn Schritte sind viel - Aktionismus ist dagegen fehl am Platz. Vielmehr soll jeder für sich selber entscheiden, welcher Bereich zu kurz kommt oder im Ungleichgewicht ist. Im Alter wird beispielsweise der Aspekt des neuen Lernens wichtig. Dies beugt das Risiko vor, an Demenz zu erkranken.» Empfehlen tut Sara Michalik zudem, sich aktiv Zeit zu nehmen für Beziehungen - mit Freunden in Kontakt bleiben. «Wir Menschen sind Beziehungswesen. Einsamkeit macht krank und es hilft, mit anderen Menschen über persönliche Sorgen zu sprechen.» Will heissen: Wir brauchen nicht hunderte von oberflächlichen Facebook-Freunden, sondern Beziehungen mit Qualität, die echte und ehrliche Gespräche ermöglichen. «Besonders in belastenden Lebenssituationen ist es wichtig, dass wir uns Hilfe holen und Menschen um uns wissen, mit denen wir über alles sprechen können.»

Und wie können wir beschlossene Vorsätze halten? «Die Vorhaben konkret einplanen. Einen wöchentlichen Termin in der Agenda fest eintragen und sich so regelmässig mit der besten Freundin oder dem besten Freund auf einen Kaffee oder auf eine Runde Jogging treffen», empfiehlt die Psychologin. Und das Gute daran ist: Studien belegen, dass Vorsätze am besten gelingen, wenn diese gemeinsam mit einem vertrauten Menschen gefasst werden.

Weiterführende Informationen:

Weiterführende Informationen zu den zehn Schritten, zehn Kurzporträts von Personen, die mit einem Schritt etwas Gutes für ihre psychische Gesundheit tun und Literaturtipps finden Sie unter www.ag.ch/ggesundundzwäg