

*„Wir stellen uns hinter die Feststellung, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt. Psychische Gesundheit ist von zentraler Bedeutung für das humane, soziale und wirtschaftliche Kapital der Nation und sollte daher als integraler und wesentlicher Teil anderer Politikbereiche wie z.B. Sozialwesen, Bildung und Beschäftigung betrachtet werden.“*

**Europäische Erklärung der EU-Gesundheitsminister, Helsinki 2005**

05.10.2011

## **„Gesundheit fängt im Kopf an“**

**1. Mainzer Aktionswoche der Seelischen Gesundheit (10.-17.10.2011)**

**mit enormer Beteiligung: 26 professionelle Kooperationspartner  
informieren und beraten rund um das Thema „Seelische Gesundheit“**

Unter dem Motto „Gesundheit fängt im Kopf an“ veranstalten die Landeshauptstadt Mainz und die Abteilung für Gesundheitswesen der Kreisverwaltung Mainz-Bingen vom 10. bis 17. Oktober 2011 die „1. Mainzer Aktionswoche der Seelischen Gesundheit“. Sie schließen sich damit der bundesweiten Initiative an, in der sich 2011 rund 30 Regionen im ganzen Land engagieren. Schirmherrin der Mainzer Aktionswoche ist Gesundheitsministerin Malu Dreyer.

„Dem Aufruf zur Beteiligung sind 26 Organisationen gefolgt, mit über 20 Einzelveranstaltungen zeigt dies eine überwältigende Resonanz!“, ist Kurt Merkator, Dezernent für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit der Landeshauptstadt Mainz, beeindruckt und er weiß „Seelische Gesundheit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft.“ Jeder Mensch könne psychisch erkranken, und fast jeder mache in der Familie, im Freundes- und Kollegenkreis Erfahrungen mit psychischen Krankheiten.

„Untersuchungen haben gezeigt, dass fast jeder dritte Mensch mindestens einmal im Leben seelisch erkrankt. Und: Psychische Erkrankungen sind häufig und werden oftmals in ihrer Schwere unterschätzt“, ergänzt Dr. Dietmar Hoffmann, der Leiter der

Abteilung Gesundheitswesen der *Kreisverwaltung Mainz-Bingen*. Viel zu viele Menschen wüssten zu wenig über psychische Erkrankungen: „Sie wissen zu wenig darüber, wie psychische Erkrankungen entstehen, wie verbreitet etwa Depressionen und Angsterkrankungen sind.“ Viel zu wenig sei auch bekannt über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

„Es ist keine Schande psychisch krank zu werden“, unterstreichen Dezernent Merkator und Dr. Hoffmann. Wenn 30 Prozent aller Menschen einmal in ihrem Leben an einer psychischen Erkrankung litten, dann so Dr. Hoffmann seien seelische Erkrankungen mit dieser Häufigkeit „durchaus vergleichbar mit körperlichen Krankheiten wie etwa dem Bluthochdruck, der bei uns zu den so genannten Volkskrankheiten gezählt wird.“ Im Gegensatz zu vielen somatischen Krankheitsbildern aber könne man psychische Erkrankungen sehr gut mit Medikamenten und geeigneten Psychotherapieverfahren behandeln. Die Erfolgsrate liege je nach Erkrankung zwischen 70 und 80 Prozent.

„Trotzdem sind Menschen mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft immer wieder vielfältigen Stigmatisierungen ausgesetzt, da diese Krankheiten überwiegend negativ beurteilt werden“, weiß Jessica Odenwald von der *Koordinierungsstelle für gemeindenahe Psychiatrie* (Stadtverwaltung Mainz). Diese Erfahrung teilt Monika Zindorf von der *Familienselbsthilfe Territorio e.V. (Verein für gemeindenahe psychosoziale Versorgung)*.

Seelische Gesundheit – seelische Erkrankung seien Themen, die die gesamte Gesellschaft etwas angingen: „nicht nur die Betroffenen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, nicht nur die Angehörigen und nicht nur Ärzte, Psychiater und Experten in den medizinischen Facheinrichtungen, sondern wirklich jeden“, stellen die Organisatoren fest: „Genau darauf kommt es an: deutlich zu machen, dass jeder an einer Depression erkranken kann, dass jeder, den es trifft, professioneller Hilfe bedarf, dass

wir seelische Gesundheit aber nicht erst im Krisen- oder Krankheitsfall ernst nehmen müssen. Daher müssten präventive Maßnahmen zur psychischen Gesunderhaltung auch bekannter gemacht, die Früherkennung von Risikofaktoren gestärkt und ein nachhaltiges Bewusstsein für den sensiblen Umgang mit psychischen Stärken und Schwächen geschaffen werden: „Das ist das Ziel der Aktionswoche: Mainzer Bürgerinnen und Bürger für das Thema seelische Gesundheit sensibilisieren, über psychische Erkrankungen aufklären sowie Auswege und Hilfsmöglichkeiten vor Ort aufzeigen.“

\* \* \* \* \*

## **Allgemeine Informationen zum Thema**

### **„Seelische Gesundheit“**

#### **Seelische Gesundheit - eine Herausforderung für die Gesellschaft**

##### **Wie häufig sind psychische Erkrankungen?**

Jede/r von uns kann psychisch erkranken, und fast jede/r macht in der Familie, im Freundes- und Kollegenkreis Erfahrungen mit psychischen Krankheiten. Untersuchungen haben gezeigt, dass fast jede/r dritte mindestens einmal in ihrem/seinen Leben seelisch erkrankt (Wittchen und Jakobi, 2005). Psychische Erkrankungen sind häufig und werden oftmals in ihrer Schwere unterschätzt.

##### **Das innere Gleichgewicht als Ruhepol**

Seelische 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:

- unsere körperliche Gesundheit und physische Existenz ("Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen")
- Partnerschaft und Familie für Liebe und Geborgenheit
- Beruf und Arbeit
- unser persönliches Netzwerk aus Freunde, Freizeit und sozialen Kontakten

Aus diesen Bereichen schöpfen wir Kraft und Energie. Sie bedingen sich gegenseitig und stehen im Gleichgewicht. Der Verlust dieses Gleichgewichtes ist eine fast alltägliche Erfahrung - die Balance zwischen Familie und Beruf, das Miteinander von Freizeit und Arbeit unterliegt einem ständigen Abgleich. Auseinandersetzungen, Streit, Krankheit oder schwere Verluste gehören die unterschiedlichen Lebensphasen jedes Menschen.

Doch wenn sich die Balance gar nicht mehr einstellen will, gerät unser Seelenleben in Schiefelage. Das hat auch Konsequenzen für unsere körperliche Gesundheit. Dafür gibt es viele Beispiele: Seelisches Ungleichgewicht beeinflusst das Immunsystem, Essstörungen wie Bulimie oder Fresssucht können lebensgefährliche Konsequenzen haben. Für fast alle seelischen Erkrankungen gibt es inzwischen Therapiemöglichkeiten - aber die Krankheiten müssen erkannt und behandelt werden.

### **Kranke Seele - Großer Wirtschaftlicher Schaden**

Die individuellen und persönlichen Leiden und Beeinträchtigungen, die jeder Betroffene erleidet, haben noch eine andere, gesamtgesellschaftliche Seite. Depression, so schreibt die WHO in ihrem Jahresbericht 2001, beeinträchtigt das Leben eben so wie Blindheit oder Querschnittslähmung. Depressive Menschen haben darüber hinaus unter anderem ein wesentlich höheres Risiko an Osteoporose oder Krebs zu erkranken.

Die volkswirtschaftliche Belastung durch seelische Erkrankungen und deren nachteilige Folgen für die weltweite Produktivität sind lange unterschätzt worden. Daten aus der umfassenden Studie der Weltgesundheitsorganisation, der Weltbank und der Universität Harvard über die globale Krankheitsbelastung zeigen, dass psychische Erkrankungen, einschließlich Selbstmord, an zweiter Stelle der Krankheitsbelastungen stehen.

Die Kosten, die durch depressive Erkrankungen pro Jahr allein in Deutschland entstehen, werden auf rund 17 Milliarden Euro beziffert. Paradoxerweise führt aber erst die Fokussierung auf die Kosten in den letzten Jahren dazu, dass seelische Erkrankungen als Erkrankungen ernst genommen werden und die Patienten als behandlungsbedürftig wahr genommen werden.

In den vergangenen Jahren haben Arbeitsunfähigkeitstage und

Berentungen aufgrund psychischer Erkrankungen dramatisch zugenommen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lagen die Gesamtausgaben für psychische Erkrankungen im Jahr 2002 in Deutschland bei 22,4 Milliarden Euro (Statistisches Bundesamt, 2004).

Den dringenden Handlungsbedarf in Prävention, Kuration und Rehabilitation psychischer Erkrankungen belegen eindrucksvoll die Daten der Krankenkassen. Beispielhaft trägt der Gesundheitsreport 2008 der Betriebskrankenkassen (BKK) den Titel "Seelische Krankheiten prägen das Krankheitsgeschehen".

#### **DAK Gesundheitsreport 2011:**

Da der Krankenstand seit Jahren auf niedrigem Niveau liegt, ist der gegenläufige Trend bei den psychischen Erkrankungen umso alarmierender: Sie stiegen seit 1998 kontinuierlich und legten 2010 so stark zu wie noch nie. So gab es allein im letzten Jahr 13,5 Prozent mehr Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen. Damit machen Depressionen & Co heute ein Achtel des gesamten Krankenstandes aus und spielen eine fast doppelt so große Rolle wie noch 1998.

Psychische Erkrankungen steigen kontinuierlich. Davon sind auch Jüngere betroffen. Hier ist die häufigste Diagnose bei 15- bis 29-Jährigen die sogenannte „Somatoforme Störung“. Schon jeder zehnte junge Erwerbstätige leidet daran. Kennzeichnend für dieses Krankheitsbild ist, dass für körperliche Symptome wie beispielsweise Schmerzen oder Herzbeschwerden keine organische Ursache gefunden wird. Häufig sind diese Störungen von Depressionen begleitet. Bereits bei knapp sieben Prozent wurde mindestens einmal diese Diagnose gestellt.

Junge Menschen leiden häufig auch unter Anpassungsstörungen. Damit sind Reaktionen auf schwere Belastungen (bedeutsame und kritische Lebensveränderungen) gemeint. Knapp sechs Prozent aller 15- bis 29-Jährigen waren davon betroffen.

#### **AOK Gesundheitsbericht Westfalen-Lippe 2011:**

Die Zahl der Ausfalltage, die durch psychische Erkrankungen verursacht wurden, stiegen zwischen 2009 und 2010 um 6 Prozent an: Diese Erkrankungen dauerten in 2010 mit durchschnittlich 22,8 Kalendertagen je Fall doppelt so lange wie die durchschnittliche Krankheitsdauer (11,3 Tage).

Auffällig ist vor allem, dass Burnout (das so genannte Ausgebranntsein) als Zustand physischer und psychischer Erschöpfung in der Diagnosegruppe „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ zunehmend dokumentiert wird. Um das siebenfache sind die Krankheitstage zwischen 2004 und 2010 in dieser Diagnosegruppe angestiegen.

„Zeitdruck und Stress sowie Arbeitsverdichtungen nehmen offenbar weiter zu“, erklärt AOK-Chef Litsch.

### **Fehlzeiten-Report 2011, Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO):**

Ist der Chef informationsfreudig und erkennt die Leistung von Mitarbeitern an, profitiert sein Unternehmen von gesünderen Beschäftigten, die sich zudem häufiger mit der Firma identifizieren. Das ist eines der Ergebnisse des Fehlzeiten-Reports 2011, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) am Dienstag (16. August) veröffentlicht hat. Zudem informiert der Report, in dessen Mittelpunkt die "Führungsaufgabe Gesundheit" steht, über die Ausfalltage der deutschen Wirtschaft insgesamt.

### **TK Gesundheitsreport 2011:**

Seit Jahren verzeichnen die Krankenkassen deutliche Zunahmen psychisch bedingter Krankschreibungen bei Deutschlands Beschäftigten. Fast 15 Prozent aller Fehlzeiten entfielen nach Angaben des aktuellen Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse (TK) auf psychische Erkrankungen.

Die psychischen Belastungen entstehen allerdings nicht erst im Berufsleben. Wie eine aktuelle Auswertung der TK zeigt, leiden aber auch Jugendliche immer häufiger unter psychischen Beschwerden. 5.562 psychisch bedingte Klinikaufenthalte verzeichnete die TK im Jahr 2010 unter Teenagern zwischen 15 und 18 Jahren. Hochgerechnet auf alle Mädchen und Jungen dieser Altersgruppe in Deutschland ergeben sich etwa 67.000 psychisch bedingte Krankenhausaufenthalte. In jedem sechsten Fall war eine Depression der Einweisungsgrund. Mit 54 Prozent der Patienten ist der Anteil weiblicher Teenager etwas größer als der der Jungen.

In einer Forsa-Umfrage im Auftrag der TK gaben zehn Prozent der Eltern von schulpflichtigen Kindern in Deutschland an, dass ihr Kind bereits ambulante Psychotherapie in Anspruch genommen hat, in der Gruppe der 15- bis 18-jährigen sind es sogar zwölf Prozent.

\* \* \* \* \*

### **Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen**

- Laut Weltgesundheitsorganisation, WHO, befinden sich weltweit unter den zehn häufigsten Erkrankungen allein vier psychische: Depressionen, Alkoholerkrankungen, manisch-depressive Erkrankungen bzw. bipolare Störungen und Schizophrenien - alle mit steigender Tendenz.
- Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich

ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt ein Mal im Leben an einer Depression. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit ca. vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Laut WHO wird im Jahr 2020 die Depression weltweit zweithäufigste Ursache gesundheitlicher Beeinträchtigung sein.

- Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes nehmen sich in Deutschland pro Jahr ca. 10.000 Menschen das Leben, wobei die tatsächliche Zahl der Suizide erheblich höher liegen dürfte. Die Zahl der Suizide übersteigt demnach deutlich die der jährlichen Verkehrstoten.
- Durch die gestiegene Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten kognitiver Einschränkungen und dementieller Erkrankungen. Nach den Untersuchungen der Berliner Altersstudie für die Altersgruppen der 70- bis 100-jährigen leiden 14 Prozent an Alzheimer-Krankheit und anderen dementiellen Syndromen.

### **Es gibt keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit.**

Die WHO definiert **psychische Gesundheit** folgendermaßen:

„Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“.

## **10 Schritte zur Seelischen Gesundheit**

mit freundlicher Genehmigung von start - Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, Innsbruck

### **Schritt 1: Sich selbst annehmen**

Nobody 's perfect!

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß was mir gut tut! Im sicheren Bewusstsein meiner Ressourcen gelingt es mir auf die Signale meines Körpers und meiner Seele zu hören und deren Bedeutung zu verstehen. Dadurch kann ich auch Fehler und Schwächen akzeptieren, weil: nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

### **Schritt 2: Darüber reden**

Beziehungskiller Nr. 1: Sprachlosigkeit

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, der mich erzählen lässt. Dadurch wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt. Auf den anderen neugierig sein, ihn verstehen wollen, ist Voraussetzung für ein

gelingendes Gespräch und belebt Gefühle der Nähe und der Vertrautheit.

### **Schritt 3: Aktiv bleiben**

Bewegung ist Leben!

Noch vor 100 Jahren war körperliche Arbeit eine Selbstverständlichkeit. Heute verbringen wir bis zu acht Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein positiver Ausgleich zu Überreizung, Arbeitsstress und überhöhtem Lebenstempo. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. Dreimal wöchentlich eine Stunde Bewegung steigert nicht nur das körperliche, sondern auch nachgewiesenermaßen das seelische Wohlbefinden.

### **Schritt 4: Neues lernen**

Eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt Etwas Neues zu lernen, heißt meine Neugier zu pflegen, meinem Leben wieder neue Impulse zu geben und dadurch mein Selbstwertgefühl zu haben. Das ist in jedem Fall eine persönliche, vielleicht aber auch eine berufliche Bereicherung. Lernen hat nicht nur mit unserem Gehirn zu tun, sondern wir lernen mit all unseren Sinnen. Was ich mit Hingabe und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.

### **Schritt 5: In Kontakt bleiben**

"Ein Freund, ein guter Freund ist das Beste..." (Comedian Harmonists)

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit. Es sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind.

Ein Netzwerk an guten FreundInnen zu haben ist aber nicht selbstverständlich - es will gepflegt werden! Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr, auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden.

Planen Sie ausreichend Zeit für FreundInnen in Ihre Lebensgestaltung ein und pflegen, bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind.

### **Schritt 6: Etwas Kreatives tun**

In jedem stecken verborgene Talente

Kreativität hat nichts mit künstlerischem Können zu tun. Eigene Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste sind oft schwer in Worte zu fassen. Im kreativen Gestalten können diese ihren Ausdruck finden und sichtbar werden. Kreativität schafft aber auch einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen und ist persönliche Kraftquelle.

### **Schritt 7: Sich beteiligen**

Gemeinschaft macht uns alle stark



Als wertvoller Teil der Gesellschaft ist jeder nicht nur Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geber. Es braucht aber oft vom Einzelnen den Mut zur Begegnung um aus der "lonesome hero"-Haltung herauszukommen. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält - sei es bei Festen, in Vereinen, in Interessensgemeinschaften wo das "Wir" als stärkende Kraft erlebt werden kann.

### **Schritt 8: Um Hilfe fragen**

"Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht 'traut!" (Karl Valentin)

Jeder durchlebt in seinem Leben Krisen, die ihn seelisch aus der Bahn werfen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurechtkommen. Sich Hilfe zu holen, ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt Mut und die Kraft, Problemen entgegenzutreten.

Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilfslosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt, die Krise zu bewältigen.

### **Schritt 9: Sich entspannen**

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir alle sind im Alltag sehr gefordert, durch Informations- und Konsumzwänge oft überfordert und schaffen es kaum, uns zu entspannen, abzuschalten und uns gehen zu lassen. Bewusstes Innehalten und Einrichten von Pausen, bewusste Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen bieten Gelegenheit, Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.

### **Schritt 10: Sich nicht aufgeben**

"Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen." (Viktor Frankl)

Schicksalsschläge, Schock und Trauer brauchen Raum und Zeit, um emotional "verdaut" zu werden. In diesen Zeiten, wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, sich auf seinen vitalen Rhythmus zu konzentrieren (Ernährung, Atmung, Schlaf und Bewegung) und sich bewusst zu werden, dass ich nicht für alles zuständig zu verantwortlich bin.

In solchen stürmischen Zeiten kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe als "Rettungsring" zu holen

\* \* \* \*