

Pressekonferenz

Sozialer Zusammenhalt und seelische Gesundheit in Österreich in Gefahr

pro mente Austria warnt vor weitreichenden Auswirkungen der Krise auf die österreichische Gesellschaft

Montag, 10. Oktober 2022, 10:00 Uhr

Presseclub Concordia, Bankgasse 8, 1010 Wien

Gesprächspartner*innen

- Priv.-Doz. Dr. Günter Klug, Präsident von pro mente Austria
- Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota, Vizepräsident von pro mente Austria
- Dr.ⁱⁿ Karin Reiter-Prinz, Vorstandsmitglied von pro mente Austria

Sämtliche Infos online verfügbar:

- **Texte, Fotos und CV der Vortragenden ab 10:00 Uhr zum Download auf www.medical-media-consulting.at/pressroom**
- **Video-Aufzeichnung der virtuellen Pressekonferenz nach der Veranstaltung zum Download auf www.medical-media-consulting.at/pressroom**
- **Video-Aufzeichnung der virtuellen Pressekonferenz ab Mittag/früher Nachmittag verfügbar auf www.youtube.com/channel/UCLavsQfOIL1hQSnm2ZMK66g**

Aktuelle Presseanfragen

Urban & Schenk medical media consulting

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, barbara.urban@medical-media-consulting.at

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, harald.schenk@medical-media-consulting.at

Allgemeine Anfragen

Mag.^a Maria Maunz-Ranacher

Bundessekretariat pro mente Austria

Annenstraße 24/5, 8020 Graz

+43 664 3964333

maunz@promenteaustria.at

www.promenteaustria.at

Sozialer Zusammenhalt und seelische Gesundheit in Österreich in Gefahr

pro mente Austria warnt vor weitreichenden Auswirkungen der Krise auf die österreichische Gesellschaft

Corona, der Krieg in der Ukraine, die Energie-Krise und dadurch ausgelöste Teuerungswellen – eine ganze Reihe von Faktoren löst bei den Menschen Ängste und Verunsicherung aus. Auf der persönlichen Ebene sorgt die Veränderung der sozialen Rahmenbedingungen – wachsende Anforderungen am Arbeitsmarkt, der zunehmend ungleiche Zugang zu Bildung, zunehmend ungleich verteilte Chancen u.a.m. – bei immer mehr Menschen für ein massiv erhöhtes Stresslevel. Zusätzlich tragen auch soziale Netzwerke mit all ihren Gefahren auf der persönlichen Ebene zur Verunsicherung bei. Diese Gemengelage gefährdet jedoch nicht nur die seelische Gesundheit der/des Einzelnen, sondern stellt den sozialen Zusammenhalt der österreichischen Gesellschaft in Frage. Im Rahmen einer Pressekonferenz wies pro mente Austria auf diese Problematik hin und thematisierte die erforderlichen Schritte, um dieser Entwicklung entgegenzutreten.

„Wir leben in Österreich in einem Land, das traditionell einen hohen gesellschaftlichen Zusammenhalt hat. Durch viele Entwicklungen in unserer sich massiv verändernden Gesellschaft laufen wir aber Gefahr, diesen nachhaltig zu verlieren“, so **Priv.-Doz. Dr. Günter Klug**, Präsident von pro mente Austria.

„Gefährliche Treiber“, so Klug, seien die gestiegenen Anforderungen am Arbeitsmarkt, der zunehmend ungleiche Zugang zu Bildung, zunehmend ungleich verteilte Chancen durch nicht ausreichende Unterstützung für ein teilhabendes Leben, die Veränderung der Altersstruktur sowie soziale Netzwerke mit ihren Algorithmen, die nur mehr die eigene Meinung bestätigen, dadurch Meinungsvielfalt verengen und Vorurteile massiv schüren. Dazu kommen multiple Krisen, die Ängste aktivieren und den Fokus auf das eigene Wohlergehen verstärken, wodurch das Gemeinwohl an Gewicht verliert.

In Summe führe das dazu, dass der langfristige Druck und damit auch der chronische Stress für jeden Einzelnen in unserer Gesellschaft steigt. Die sozialen Rahmenbedingungen bestimmen aber nicht nur unser generelles Wohlbefinden, sondern auch ganz entscheidend die körperliche und psychische Gesundheit. Je mehr Problembereiche eine Person hat, desto schlimmer werden Druck und Stress. Und dieser chronische Stress macht krank.

Armut gehört zu den wichtigsten Faktoren, die massiven Stress verursachen, da dadurch die Teilhabe am sozialen Leben gefährdet ist. Hoffnungslosigkeit, Rückzug und Scham führen häufig direkt zu Einsamkeit. „Wenn dann auch noch massive private Probleme dazukommen oder die Neigung zu einer psychischen Problematik vorhanden ist oder bereits eine

psychische Problematik besteht, wird es besonders dramatisch, da sich die Belastungen potenzieren“, so Klug.

Was also tun gegen den Zerfall des sozialen Zusammenhalts? Klug wies darauf hin, dass „Prävention und frühzeitige Intervention essentiell sind. Kurzfristige Hilfen sind wichtig, sie wirken aber eben auch nur kurzfristig. Eine langfristig Stabilisierung kann nur durch die Schaffung einer ausgewogenen Gesellschaft bewerkstelligt werden.“ Notwendig sei daher die Sicherstellung einer Basis für ein stabiles Leben.

Doch was sind die wesentlichen Schritte dafür? Klug führte folgende Punkte an:

- Armut bekämpfen: Ein Einkommen sichern, von dem man leben kann.
- Bildung fördern: Eine massive Bildungsoffensive und der gleiche Zugang zu Bildung für alle Bevölkerungsschichten.
- Vollzeitkinderbetreuung österreichweit: Macht Vollzeitarbeit erst möglich, die eine wesentliche Voraussetzung für eine gesicherte finanzielle Situation ist.
- Stigmatisierungen auflösen: Wir müssen uns davon lösen, dass nur diejenigen etwas wert sind, die arbeiten. Es gibt Lebenssituationen (Krankheit, fehlende Ausbildung, fehlende Sprachkenntnis etc.), die Arbeit zeitlich befristet oder grundsätzlich nicht zulassen.
- Maßnahmen gegen die Einsamkeit, da diese mit der Armut einen Teufelskreis bildet. Hier sind Initiativen erforderlich, die das Treffen im öffentlichen Raum, besonders in Wohnungsnähe, wieder attraktiv machen.
- Meinungsvielfalt wieder als Wert etablieren.

Gesunde Psyche braucht soziales Miteinander

Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota, Vizepräsident von pro mente Austria und Chefarzt des Kuratoriums für psychosoziale Dienste in Wien (PSD), ging in seinen Ausführungen auf „das soziale Wesen Mensch“ ein und betonte, dass „gerade in krisenhaften Zeiten Empathie und ein gedeihliches Miteinander das Mittel der Wahl“ seien. „Social Distancing“, im Zuge der Corona Pandemie verwendeter „Unbegriff des Jahrzehnts“, sei genau das Gegenteil der sozialen Kooperation – ein Verhalten, das historisch gesehen *das* menschliche Erfolgsgeheimnis sei.

Dieses Erfolgsgeheimnis beruht auf seinen sozialen Fähigkeiten, ganz besonders darauf, sogar in sehr großen Gruppen gemeinsam zu handeln, eine gemeinsame Idee und sogar Geschichte zu entwickeln, an sie zu glauben und sie gemeinsam zu erzählen.

„Soziale“ Medien, die in ihrer Wirkung nur allzu oft „unsozial“ seien, wirken oft als Störfaktor, betonte Psota; sie seien mitunter Ort der völlig haltlosen Behauptungen, der völlig verlogenen Propaganda und zahlloser seltsamer Verschwörungstheorien.“ Und ebenso gab es immer und wird es weiterhin Menschen geben, denen das ‚Spalten‘ von anderen Gruppen Freude bringt. Mittels (anti)sozialer Medien gelingt es heute bloß leichter.

„Soziale Kooperation und Integration wirken gesundheitsfördernd“, so Psota weiter, „und zwar letztlich für uns alle. Sozialer Support und soziale Integration sind gesund für unsere Psyche und sogar gesund für unser körperliches Wohl.“

Ganz besonders starken Einfluss habe unser soziales Miteinander auf unser psychisches Befinden. Und so sehr dies natürlich für alle Menschen gilt, so gilt es für diejenigen, denen es a priori psychisch nicht wirklich gut geht, ganz besonders. Damit betrifft es aber sehr viele Menschen in der aktuellen Zeit, da praktisch alle Umfrageergebnisse und Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass im Rahmen der verschiedenen Krisen unsere Psyche gelitten hat und zumindest ein Drittel der Bevölkerung gefährdet bis tatsächlich psychisch erkrankt ist. Auch hier gilt: Die Psyche derjenigen, die schon vorher eine angeschlagene seelische Gesundheit hatten, hat noch mehr gelitten.

Psota abschließend: „Es ist uns daher ein großes Anliegen, darauf hinzuweisen, dass soziale Unterstützung und Kooperation die Basis für eine gesunde Gesellschaft darstellt und gerade jetzt ein Gebot der Stunde ist, um sozialen Frieden und eine gelingende Krisenbewältigung zu ermöglichen.“

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Dr.ⁱⁿ Karin Reiter-Prinz, Vorstandsmitglied von pro mente Austria und Geschäftsführerin der pro mente Reha GmbH, stellte ihren Ausführungen den Leitsatz der WHO „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ voran. Sie unterstrich die Tatsache, dass „psychische Gesundheit ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden (ist), der unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten untermauert, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die Welt, in der wir leben, zu gestalten.“

Reiter-Prinz betonte, dass daher der psychischen Gesundheit im Kurativen und vor allem in puncto Krankheitsvorbeugung bzw. Krankheitsverhütung ein genauso hoher Stellenwert eingeräumt werden müsse wie der physischen Gesundheit.

„Auch Im Sinne der Prävention sollten wir uns fragen: Trägt mein tägliches Tun zum Wohle meiner seelischen Gesundheit bei? Ist mein Leben, sind meine Beziehungen so gestaltet, dass sie meine psychische Gesundheit – und die meiner Mitmenschen – fördern?“, so Reiter-Prinz. pro mente Austria entwickelte schon vor einigen Jahren die „10 Schritte für psychische Gesundheit“; 10 Tipps, die zur seelischen Gesundheit beitragen (www.promenteaustria.at).

Prävention ist also wichtig – allerdings ist sie gleichzeitig kein Garant dafür, dass psychische Erkrankungen komplett hintangehalten werden können. Daher sei auf erste Anzeichen zu achten und entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Psychische Erkrankungen – häufigste Ursache für Frühpension

Reiter Prinz: „Insbesondere was die Erhaltung der Erwerbsfähigkeit betrifft, gibt es noch Luft nach oben. Wir wissen, dass psychische Erkrankungen die häufigste Ursache für einen vorzeitigen Pensionsantritt sind. Hier könnte eine gezielte, frühe Intervention – in Form von inhaltlich auf seelische Gesundheit adaptierten und fokussierten Kur- oder GVA (Gesundheitsvorsorge Aktiv)-Aufenthalten – den Erhalt der Erwerbsfähigkeit bzw. die

Bewältigung des Alltags begünstigen. Und davon profitieren dann nicht nur das Pensions- und Krankenkassensystem, sondern in erster Linie natürlich der Mensch und seine Familie, sein Freizeit- und Arbeitsumfeld.“

Aber auch hier gelte: Ein ausgeklügeltes System der Prävention und frühen Intervention kann nicht verhindern, dass Menschen psychisch erkranken. Neben der Akutversorgung kommt der Rehabilitation daher ein wesentlicher Stellenwert zu. Durch sie gelingt es, Menschen mit seelischen Erkrankungen wieder zur Erwerbsarbeit bzw. zur sozialen Teilhabe zu befähigen.

Die Zurverfügungstellung von zusätzlichen Geldern im Hinblick auf Psychotherapien sei ein erster wichtiger Schritt – jedoch müssen weitere folgen.

pro mente Austria

ist der Dachverband von 25 gemeinnützigen Organisationen, die in Österreich im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Bereich tätig sind.

Ziel von pro mente Austria ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken.

Das Angebot der Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria ist breit gefächert. Sie betreuen österreichweit mit ca. 5000 Mitarbeiter*innen jährlich rund 100.000 Menschen mit psychischen oder psychiatrischen Problemen bzw. Erkrankungen.

10 Schritte für psychische Gesundheit

www.promenteaustria.at/de/aktuelles/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit/

12 Stunden Seminar „Erste Hilfe für die Seele“

www.erstehilfefuerdieseele.at

Im wissenschaftlich fundierten *Erste Hilfe für die Seele* Seminar lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Sie erhalten Grundwissen zu psychischen Störungen und erlernen und üben konkrete Erste Hilfe Maßnahmen bei psychischen Problemen und Krisen.

Was bedeutet der Zerfall des sozialen Zusammenhaltes?

Soziale Rahmenbedingungen sind ein unser Leben massiv beeinflussender Faktor. Sie bestimmen nicht nur unser generelles Wohlbefinden, sondern auch ganz entscheidend unsere körperliche und psychische Gesundheit.

Große Untersuchungen der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) zeigen, dass in Ländern, in denen die Schere zwischen Arm und Reich sehr groß ist, alle – sowohl Reiche als auch Arme – an Lebensqualität verlieren, da der gesellschaftliche Zusammenhalt und der soziale Friede verloren gehen⁽¹⁻⁴⁾.

Wir leben in Österreich in einem Land, das traditionell einen hohen gesellschaftlichen Zusammenhalt hatte. Durch viele Entwicklungen in unserer sich massiv verändernden Gesellschaft laufen wir aber Gefahr, diesen nachhaltig zu verlieren.

Gefährliche Treiber

Zu den Treibern gehören Veränderungen am Arbeitsmarkt (immer mehr Ausbildung und Flexibilität werden nötig), der zunehmend ungleiche Zugang zu Bildung, zunehmend ungleich verteilte Chancen durch nicht ausreichende Unterstützung für ein teilhabendes Leben, Veränderung der Altersstruktur (immer mehr Ältere) sowie soziale Netzwerke mit ihren Algorithmen, die nur mehr die eigene Meinung bestätigen, Meinungsvielfalt verengen und damit Vorurteile massiv schüren.

Dazu kommen multiple Krisen, die Ängste aktivieren, den Fokus auf das eigene Wohlergehen verstärken, und das Gemeinwohl dadurch an Gewicht verliert.

In Summe führt das dazu, dass der langfristige Druck und damit auch der chronische Stress für jeden Einzelnen in unserer Gesellschaft steigen. Je mehr Problembereiche eine Person hat, desto schlimmer werden Druck und Stress.

Chronischer Stress macht krank

Es ist ganz klar bewiesen, dass chronischer Stress körperlich und seelisch krank macht. Und hier geht es nicht um „Kleinigkeiten“ wie Befindlichkeitsstörungen, sondern um weit mehr: Krebserkrankungen, Infektionen, Schlaganfälle, Herz- Kreislaufprobleme, Diabetes etc., und mehr Angsterkrankungen, Depressionen, Sucht und Suizid etc. können durch chronischen Stress getriggert bzw. bedingt sein.

Armut und Einsamkeit bedingen einander

Was sind die Gründe für diese Belastungen? Armut gehört zu den wichtigsten Faktoren. Wer keinen Job hat, wer Probleme hat, sich Wohnen und ausreichende Ernährung leisten zu können, ist in seinen sozialen Möglichkeiten massiv eingeschränkt, denn die Teilhabe am sozialen Leben ist ganz wesentlich eine Frage der finanziellen Leistbarkeit. Herrscht hier Mangel, führt dies zu Rückzug, Hoffnungslosigkeit und Scham und damit direkt zu Einsamkeit.

Einsamkeit alleine ist aber schon ein größerer Gesundheitsrisikofaktor als Rauchen und damit ein „Killer aus eigener Kraft“⁽⁵⁾. Wenn dann auch noch massive private Probleme dazukommen oder die Neigung zu einer psychischen Problematik vorhanden ist oder bereits eine psychische Problematik besteht, wird es besonders dramatisch, da sich die Belastungen potenzieren.

Stigmatisierung und Scham führen zu weiterem Rückzug mit den entsprechenden körperlichen und psychischen Folgen. Es beginnt ein Circulus vitiosus: Probleme (Stress) machen krank und Krankheit macht Probleme (Stress).

Prävention und frühzeitige Intervention sind wichtig

Man muss sehr früh ansetzen. Dies zeigt sich auch daran, dass Länder mit hoher Lebenserwartung und guter Gesundheit ihrer Bevölkerung nicht die höchsten Gesundheitsausgaben haben. Sie investieren vielmehr besonders im sozialen Bereich.

So investieren OECD-Länder ca. 2 Dollar pro Jahr und Einwohner im Sozialwesen, in den USA sind es nur 55 Cent. Gleichzeitig geben die OECD Länder im Vergleich zur USA sehr viel weniger im Gesundheitswesen aus.

2015 waren die US nur 43. bei der Lebenserwartung (weit hinter dem OECD Durchschnitt), obwohl sie die mit Abstand höchsten Gesundheitsausgaben haben.⁽⁶⁾

Die Lebenslänge und Lebensqualität werden maßgeblich durch vier veränderbare Faktoren beeinflusst⁽⁷⁾:

- 1.) Gesundheitsverhalten (30%)
- 2.) Klinische Versorgung (20%)
- 3.) Soziale und ökonomische Faktoren (40%)
- 4.) Physische Umgebung (10%)

Wir diskutieren meist über Punkt 1 und 2, dabei wäre der Punkt 3 besonders wichtig.

Was tun gegen den Zerfall des sozialen Zusammenhalts?

Was kann die Gesellschaft, also wir alle, gegen den Zerfall des sozialen Zusammenhaltes nun tun?

Hier sei einmal vorausgeschickt, dass es nicht nur in Zeiten steigender Preise wichtig ist, den Menschen ökonomische Möglichkeiten/Unterstützungen zu geben. Kurzfristige Hilfen sind wichtig, wirken aber eben auch nur kurzfristig. Langfristig stabilisiert nur die Schaffung einer ausgewogenen Gesellschaft.

Das bedeutet: Die Schaffung einer Basis für ein stabiles Leben.

Dazu braucht man:

Ein Einkommen, von dem man leben kann.

Dieses bekommt man aber in der heutigen Zeit nur, wenn man gut ausgebildet ist und eher Vollzeit arbeitet.

Um dies für möglichst viele Menschen erreichbar zu machen, müssen massive Bildungsoffensiven geschaffen werden. Es braucht den gleichen Zugang zu Bildung für alle Bevölkerungsschichten. Darüber hinaus benötigt man ausreichend Unterstützung, um während der Ausbildungszeit auch leben zu können.

Vollzeitkinderbetreuung österreichweit.

Vollzeitarbeit für alle ist erst möglich, wenn Eltern ihre Kinder den ganzen Tag über außer Haus gut betreut wissen. Es darf nicht sein, dass der Großteil der Mindestsicherungsbezieher*innen einen Teilzeitjob hat und trotzdem eine Zuzahlung braucht.

Der Wert des Menschen orientiert sich nicht an seiner Arbeit.

Gleichzeitig müssen wir uns davon lösen, dass nur diejenigen etwas wert sind, die arbeiten. Es gibt Lebenssituationen (Krankheit, fehlende Ausbildung, fehlende Sprachkenntnis etc.), die Arbeit zeitlich befristet oder grundsätzlich nicht zulassen.

Maßnahmen gegen Vereinsamung.

Es gibt Gruppen von Menschen, die ob der verschiedenen Stigmatisierungen oder aufgrund ihres Alters etc. massiv von Einsamkeit bedroht sind. Hier braucht es Initiativen, die das Treffen im öffentlichen Raum, besonders in Wohnungsnähe, wieder attraktiv machen. Die Veränderung der Familiensysteme zwingen auch zur Schaffung neuer Modelle der Versorgung.

Kurz zusammengefasst bedarf es folgender Punkte, um dem sozialen Zerfall unserer Gesellschaft entgegenzuwirken:

- Armut bekämpfen
- Bildung fördern
- Meinungsvielfalt wieder als Wert etablieren
- Maßnahmen gegen die Einsamkeit setzen
- Stigmatisierungen auflösen

Unsere sozialen Unterstützungen müssen ein Ausmaß erreichen, dass betroffene Menschen Zeit haben, sich zu stabilisieren, und dadurch ein auch etwas längerer geplanter neuer Einstieg in die „Normale Welt“ möglich wird.

Damit wäre schon viel getan – für alle Menschen – aber besonders auch für jene mit psychischen Problemen!

1. Jonathan D. Ostry, Andrew Berg, Charalambos G. Tsangarides: *Redistribution, Inequality, and Growth*. In: *IMF Staffdiscussion Note*. [Internationaler Währungsfonds](#), Februar 2014, S. 4, abgerufen am 4. Mai 2014 (englisch; [PDF; 1,3 MB; 320 Seiten](#)).
2. <http://www.oecd.org/inclusive-growth/All-on-Board-Making-Inclusive-Growth-Happen.pdf>,
3. <http://www.oecd.org/berlin/presse/inklusives-wachstum.htm>

4. <http://www.oecd.org/berlin/presse/oecd-sozialbericht-einkommensungleichheit-in-deutschland-im-mittelfeld-vermoegensungleichheit-hoch.htm>
5. M. Spitzer 2018, Koyanagi 2018
6. The world fact Book 2015-16
7. University of Wisconsin. Population Health Institute, 2014

Priv.-Doz. Dr. Günter Klug

Präsident der „pro mente Austria“

Obmann der „Psychosozialen Dienste Steiermark“

Med. Geschäftsführer der „Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH“

Das soziale Wesen Mensch

2020 hat unter anderem auch den „Unbegriff“ des Jahrzehnts hervorgebracht, welcher erfreulicherweise mittlerweile weniger oft in Erscheinung tritt.

Er lautet: „social distancing!“

Dabei ging es auch in den schlimmsten Zeiten der Corona-Pandemie niemals um ein soziales Distanzieren, schon gar nicht um ein emotionales Distanzieren, sondern es ging immer und einzig und allein um ein körperliches Distanzieren. Unser soziales Ich ist allerdings sehr stark daran gewöhnt, körperliche Nähe in verschiedensten sozialen Situationen anzuwenden – etwa beim Händedruck, bei der Umarmung und in vielen anderen Situationen.

Selbstverständlich geht soziale Nähe leichter bei körperlicher Nähe, aber Spiegelneuronen funktionieren auch über große räumliche Distanzen und gerade in krisenhaften Zeiten sind Empathie und ein gedeihliches Miteinander das Mittel der Wahl.

Menschliches Erfolgsgeheimnis: Kooperation (statt social distancing)

Es ist eine menschliche Eigenheit, die Yuval Noah Harari in seinem Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ wunderbar beschrieben hat: die soziale Kooperation. Und diese Eigenheit des Wesens „Mensch“ betrachtet und erklärt er als das Erfolgsgeheimnis des Menschen auf diesem Planeten. Es beruht auf seinen sozialen Fähigkeiten, ganz besonders darauf, sogar in sehr großen Gruppen gemeinsam zu handeln, eine gemeinsame Idee und sogar Geschichte zu entwickeln, an sie zu glauben und sie gemeinsam zu erzählen.

Störfaktor „soziale“ Medien (und andere Massenwahnphänomene)

Natürlich gibt es auch Störfaktoren, die gegen die große Chance der sozialen Kooperation wirken. Und in gewissem Sinne haben es diese Gegenkräfte heute leichter denn je. Die sozialen Medien – die ich gerne als die antisozialen Medien bezeichne – sind auch ein Ort der völlig haltlosen Behauptungen, der völlig verlogenen Propaganda und zahlloser seltsamer Verschwörungstheorien, die einem Psychiater schon aufzeigen, wie nah der menschlichen Psyche der Wahn liegt.

Massenwahnphänomene sind auch zumindest soziale Interaktionen, es widerstrebt mir, sie als soziale Kooperationen zu bezeichnen. All diese eigenartigen Phänomene sind in den letzten Jahren noch merkbar dichter geworden, wobei der manipulative Unsinn der sozialen Medien (und auch mancher klassischer Medien) schon vorher vorhanden war. Im Sinne von Libido versus Thanatos, dem Lebens- versus dem Todestrieb, wird es immer den Kampf dieser beiden menschlichen Gefühlswelten geben. Und ebenso gab es immer und wird es weiterhin Menschen geben, denen das „Spalten“ von anderen Gruppen Freude bringt. Mittels (anti)sozialer Medien gelingt es heute bloß leichter.

Zurück zur sozialen Kooperation als große Chance der Menschheit für die Menschen: Eine groß angelegte und 2010 in der renommierten Zeitschrift PLOS Medizin publizierte Studie¹ zeigte auf, dass soziale Integration und sozialer Support stärkere Gegengewichte zur Sterblichkeit sind, als mit dem Rauchen aufzuhören (zumindest so lange es unter 15 Zigaretten/Tag sind).

Gesunde Psyche braucht soziales Miteinander

Nicht nur damit ist gut belegbar, dass soziale Kooperation und Integration gesundheitsfördernd wirken und zwar letztlich für uns alle. Sozialer Support und soziale Integration sind gesund für unsere Psyche und sogar gesund für unser körperliches Wohl.

Ganz besonders starken Einfluss hat unser soziales Miteinander auf unser psychisches Befinden. Und so sehr dies natürlich für alle Menschen gilt, so gilt es für diejenigen, denen es a priori psychisch nicht wirklich gut geht, ganz besonders. Damit betrifft es aber sehr viele Menschen in unserer aktuellen Zeit, da praktisch alle Umfrageergebnisse und Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass im Rahmen der verschiedenen Krisen unsere Psyche gelitten hat und zumindest ein Drittel der Bevölkerung gefährdet bis tatsächlich psychisch erkrankt ist. Auch hier gilt: Die Psyche derjenigen, die schon vorher eine angeschlagene seelische Gesundheit hatten, hat noch mehr gelitten. Gleichzeitig wissen wir alle, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt und wir sehen darin auch eines der großen Risiken der aktuellen Situation.

Es ist uns daher ein großes Anliegen, darauf hinzuweisen, dass soziale Unterstützung und Kooperation die Basis für eine gesunde Gesellschaft darstellt und gerade jetzt ein Gebot der Stunde ist, um sozialen Frieden und eine gelingende Krisenbewältigung zu ermöglichen.

Bibliographie :

„Eine kurze Geschichte der Menschheit“ Yuval Noah Harari

„Protokolle der Krise - Wie Corona unser Leben verändert“, Wiener Vorlesungen – Picus Verlag

Kontakt

Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota

Chefarzt des Kuratoriums für psychosoziale Dienste in Wien (PSD)

Modecenterstraße 14/A/2. OG

A-1030 Wien

Tel. +43 1 4000-53020

E-Mail: chapost@psd-wien.at

¹<https://journals.plos.org/plosmedicine/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1000316>

Dr.ⁱⁿ Karin Reiter-Prinz, Vorstandsmitglied von pro mente Austria

Was brauchen bereits betroffene Gruppen (Randgruppen, unsere Klient:innen), um nicht weiter abzuriften?

Sehr geehrte Damen und Herren, meine Aufgabe heute ist es, mit Ihnen die Themen rund um Prävention, frühzeitige Intervention und Rehabilitation sowie langfristige Betreuung von Menschen mit psychischen Themenstellungen zu erörtern. All diese Initiativen sollen dazu dienen, dass Betroffene nicht weiter abdriften und – idealer Weise – zu ihrer psychischen Gesundheit finden.

Bevor ich nun auf die einzelnen Bereiche eingehe, möchte ich einen Satz voranstellen:

„Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit – no health without mental health.“

Diesem Leitsatz verschrieb sich die WHO bereits im Jahr 2005: „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens fertig zu werden, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und gut zu arbeiten und zu ihrer Gemeinschaft beizutragen. Sie ist ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden, der unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten untermauert, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die Welt, in der wir leben, zu gestalten.“

Psychische Gesundheit ist also das Fundament – ohne sie kann physische Gesundheit nicht Platz greifen. Menschen, die psychisch stabil sind, können mit physischen Krankheiten besser umgehen. Darüber hinaus erhöhen psychische Erkrankungen das Risiko für übertragbare und nicht übertragbare Krankheiten und tragen zu unbeabsichtigten und absichtlichen Verletzungen bei. Umgekehrt erhöhen viele Gesundheitszustände das Risiko für psychische Störungen. Und Begleiterkrankungen erschweren die Suche nach Hilfe, die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen und beeinflussen die Prognose. Psychische und physische Gesundheit bedingen sich also wechselseitig.

Daher sollten wir der psychischen Gesundheit einen genauso hohen Stellenwert einräumen, wie der physischen Gesundheit – im Kurativen und vor allem im Präventiven.

Prävention meint Krankheitsvorbeugung bzw. Krankheitsverhütung. Wir kennen Prävention aus unterschiedlichen Bereichen, wie z.B. der gesunden Ernährung oder aus der Zahnmedizin das tägliche Zähneputzen und die Mundhygiene beim Zahnarzt. Durch unsere Gewohnheiten können wir gewissen Einfluss auf unseren Gesundheitszustand nehmen. Wir achten auf unsere Gesundheit – auf die physische Gesundheit. Oft bemerken wir dabei nicht, dass auch unsere psychische Gesundheit Aufmerksamkeit braucht. Es gibt etliche Gewohnheiten und Rituale, die unsere psychische Gesundheit fördern können – oder eben auch nicht. Allerdings scheint mir, dass wir zu wenig Augenmerk darauf legen, wie wir mit unserer Psyche umgehen.

Auch unsere psychische Gesundheit braucht Aufmerksamkeit

Wir sollten uns fragen: Trägt mein tägliches Tun zum Wohle meiner seelischen Gesundheit bei? Ist mein Leben, sind meine Beziehungen so gestaltet, dass sie meine psychische Gesundheit – und die meiner Mitmenschen – fördern? Und wo kann ich mir Tipps dazu holen? Gibt's da was?

Ja, es gibt da was ... leider nicht genug und das, was es gibt, ist nicht für alle Menschen zugänglich. Dabei wäre Prävention gerade im Bereich der seelischen Gesundheit so essentiell. Bereits als Kinder sollten wir lernen und Ressourcen zur Verfügung haben, die uns die Gesunderhaltung unserer Psyche ein Leben lang erleichtern.

pro mente Austria entwickelte schon vor einigen Jahren die „[10 Schritte für psychische Gesundheit](#)“; 10 Tipps, die recht einleuchtend und logisch erscheinen und die jedenfalls zur seelischen Gesundheit beitragen.

Prävention ist also wichtig – allerdings ist sie gleichzeitig kein Garant dafür, dass psychische Erkrankungen komplett hintangehalten werden können. Das wäre zu einfach. Unsere Psyche ist komplex und Anzeichen für ihre Erkrankung sollten möglichst früh erkannt und behandelt werden – also es sollte eine frühe Intervention erfolgen.

Auf erste Anzeichen achten

Lassen Sie mich nochmal das Beispiel der Zahnmedizin heranziehen: Wenn wir das mehrmals tägliche Zähneputzen und die Mundhygiene als Beispiel für Prävention genommen haben, so steht das Beseitigen eines kleinen Kariesteufelchens für die frühe Intervention. Damit wird ein größerer Schaden verhindert, der Zahn bleibt beinahe unbeschadet erhalten.

Im Bereich der Psyche sollten wir ebenfalls auf erste Anzeichen achten, unsere Gewohnheiten überdenken und unsere Resilienz stärken – dazu gibt es verschiedene Angebote, wie z.B. die Initiative mia – Miteinander Auszeit der pro mente Reha. Hier können Eltern und ihre Kinder während eines 3-wöchigen Aufenthalts ihre aktuell belastenden Situationen erkennen, „bearbeiten“ und Strategien dafür entwickeln, um so gestärkt wieder in den Alltag zurückzukehren.

Psychische Erkrankungen – häufigste Ursache für Frühpension

Ich meine, hier gibt es noch Luft nach oben – insbesondere was die Erhaltung der Erwerbsfähigkeit betrifft. Wir wissen, dass psychische Erkrankungen als häufigste Ursache für einen vorzeitigen Pensionsantritt verantwortlich sind. Laut Statistik Austria erfolgten im vergangenen Jahr 33 % aller Neuzugänge von Pensionen ob der geminderten Arbeitsfähigkeit bzw. der dauernden Erwerbsunfähigkeit aufgrund von psychischen Erkrankungen. Hier könnte eine gezielte, frühe Intervention in Form von inhaltlich auf seelische Gesundheit adaptierte und fokussierte Kur- oder GVA-Aufenthalten¹ den Erhalt der Erwerbsfähigkeit bzw. die Bewältigung des Alltags begünstigen. Und davon profitieren dann nicht nur das Pensions- und Krankenkassensystem, sondern in erster Linie natürlich der Mensch mit seiner Familie, seinem Freizeit- und Arbeitsumfeld.

Aber auch hier gilt: Ein ausgeklügeltes System der Prävention und frühen Intervention kann nicht verhindern, dass Menschen psychisch erkranken. Neben der Akutversorgung kommt der Rehabilitation ein wesentlicher Stellenwert zu. Durch sie gelingt es, Menschen mit seelischen Erkrankungen wieder zur Erwerbsarbeit bzw. zur sozialen Teilhabe zu befähigen.

„Dranbleiben“ wäre wichtig

Im Sinne des vorher Gesagten sehen wir, dass es nach jeder dieser beiden Phasen – also frühe Intervention bzw. Reha – Prävention braucht. Auch den mit einer kleinen Füllung versehenen Zahn müssen wir weiter putzen, damit er gesund bleibt.

Diese Vorsorge wird dann in eine längerfristige Begleitung münden, um mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen das Leben gut meistern können. All dies muss jedoch erfahren und vor allem erlernt werden, z.B. im Rahmen der vielen Initiativen der Unternehmen im pro mente Austria Verbund.

Die Zur Verfügung Stellung von zusätzlichen Geldern im Hinblick auf Psychotherapien ist ein erster wichtiger Schritt – jedoch müssen weitere folgen.

Resümee

Ich komme zum Ende meiner Ausführungen und möchte noch einmal die WHO zu Wort kommen lassen:

„Psychische Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht. Und es ist entscheidend für die persönliche, gemeinschaftliche und sozioökonomische Entwicklung.“

In diesem Sinne erlauben Sie mir noch, allen im Bereich der psychischen Gesundheit tätigen Kolleginnen und Kollegen unseren Dank auszusprechen. Nicht nur unsere Mitarbeiter*innen in den Unternehmen der pro mente Austria-Familie wurden in den letzten Jahren vor große Herausforderungen gestellt. Alle im Gesundheits- und Pflegebereich tätigen Menschen haben nicht nur Menschliches, sondern auch oftmals Übermenschliches geleistet. Herzlichen

Dank dafür!

¹ Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) – die neue Kur als Weiterentwicklung der bisherigen klassischen Kur. <https://www.pv.at/cdscontent/?contentid=10007.792811&portal=pvportal>

Kontakt

Dr.ⁱⁿ Karin Reiter-Prinz (früherer Name: Klocker)

Geschäftsführerin der pro mente Reha GmbH

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

karin.reiter-prinz@promente-reha.at

Tel.: +43 664 88 89 18 36

Curricula Vitae

Priv.-Doz. Dr. Günter Klug

Geboren 1959, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut,

Fachlich medizinischer Geschäftsführer der GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH

Obmann der Psychosozialen Dienste Steiermark – Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften

Präsident von pro mente Austria – Österreichischer Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit

Mitglied des Beirats für psychosoziale Gesundheit des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, sowie weiterer Beratungsgremien.

Vorstandsmitglied verschiedener Organisationen im Versorgungs- und wissenschaftlichen Bereich

Forschungsschwerpunkte: Alterspsychiatrie, Ehrenamt, Schizophrenie, Versorgungsplanung und -forschung, Versorgungsstrukturaufbau

Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota_copyright@feelimage_Matern

Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota

geboren 1958, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sozialpsychiatrie (ÖGSP), Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, Vorstandsmitglied mehrerer Organisationen im psychosozialen Umfeld, Mitglied im Landessanitätsrat Wien, Leiter des psychosozialen Beraterstabes Wien, Autor von Sachbüchern und zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen. Zuletzt erschienen: "Das weite Land der Seele" (2016), "Angst" (2018), "Sucht" (2022).

Dr.ⁱⁿ Karin Reiter-Prinz

Ausbildung:

- Reifeprüfung an der Bundeshandelsakademie I, Wels
- Studium an der Berufspädagogischen Akademie des Bundes, Linz:
Lehramtsprüfungen für berufsbildende mittlere und höhere Schulen für kaufmännische Fächer und Informatik
- Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der Johannes-Kepler-Universität, Linz; Schwerpunkte: Sozial-, Gesellschafts- und Wirtschaftspolitik
Diplom und Promotion

Berufliche Tätigkeiten:

- Unterrichtstätigkeit an der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe, Stadt Haag, NÖ, sowie an Berufsschulen in OÖ
- Stellvertretende Landesgeschäftsführerin des AMS Tirol
- Leiterin der Landesstelle Tirol des Bundessozialamts/Sozialministeriumservice
- Geschäftsführerin des BFI Tirol
- Geschäftsführerin der pro mente Reha GmbH

Weitere Tätigkeiten:

- Lektorin am Institut für Wirtschaftspolitik an der Leopold-Franzens-Universität, Innsbruck sowie am Management Center Innsbruck
- Vortragstätigkeit in div. Fachgremien (ua. Europäisches Forum Alpbach)
- Moderation von Veranstaltungen/Fachdiskussionen
- Mitglied im Kollegium des Landesschulrates für Tirol
- Mitglied im Kulturbeirat des Landes Tirol
- Autorentätigkeit – div. Fachbeiträge
- Vizebürgermeisterin der Stadt Hall in Tirol