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

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

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](https://www.promenteaustria.at/de/aktuelles/10-schritte-fuer-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!

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

**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](mailto:karin.reiter-prinz@promente-reha.at)

Tel.: +43 664 88 89 18 36

**Rückfragen Presse**

Urban & Schenk medical media consulting

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

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