

Positionspapier

SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN!

Herausforderungen

HERAUSFORDERUNGEN

Es besteht ein wachsender Handlungsdruck im Bereich der seelischen Gesundheit. Psychische Belastungen und Erkrankungen steigen massiv an. Weltweit leben nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation etwa 450 Millionen Menschen mit einer psychischen Störung; allein in der Europäischen Union sind es 83 Millionen. In Deutschland erleidet etwa jede dritte Person im Laufe ihres Lebens eine psychische Erkrankung. Prominente Fälle von Burnout, Depres-

sion und anderen psychischen Erkrankungen rücken die Problematik in unser Bewusstsein. Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit muss genutzt werden, um dem starken Anstieg psychischer Erkrankungen gegenzusteuern und zwar so schnell und so wirksam wie möglich.

■ **Psychische Krankheiten auf dem Vormarsch**

Studien weisen darauf hin, dass psychische Störungen in den nächs-

ten Jahrzehnten massiv ansteigen werden und allein das Krankheitsbild Depression bis zum Jahre 2020 zweitgrößter Faktor der weltweiten Krankheitslast sein wird, lässt die Europäische Kommission verlauten. Dabei verantworten psychische Erkrankungen ein hohes Maß an seelischem Leid bei Betroffenen und Angehörigen. Psychische Erkrankungen sind bereits heute ursächlich für eine größer werdende Zahl von Krankheitstagen und einen Anstieg der Krankheitskosten. Immer mehr Menschen müssen wegen psychischer Störungen im Krankenhaus behandelt werden. In den vergangenen 20 Jahren ist ihre Zahl nach Angaben des Barmer GEK Report Krankenhaus 2011 um 129 Prozent gestiegen. Der Anteil psychischer und Verhaltensstörungen am Krankenstand von Arbeitnehmern liegt in Deutschland nach Auswertungen der Gesundheitsberichte der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2010 bei rund 12 Prozent. Die Krankheitstage wegen psychischer Erkrankungen haben



sich nach Angaben des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales in den letzten fünfzehn Jahren fast verdoppelt.

Psychische Erkrankungen stellen nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa eine große Herausforderung dar. Der Europäische Pakt für psychische Gesundheit und Wohlbefinden fördert daher die Wahrnehmung der psychischen Gesundheit als Verantwortung der gesamten Gesellschaft. Vertreter der Europäischen Kommission sehen die psychische Gesundheit der Bevölkerung als stützend für die wirtschaftliche und soziale Entwicklung der EU an und bezeichnen diese daher – zu Recht – als „eine der Schlüsselressourcen für ihren Erfolg als Wissensgesellschaft“.

■ Auswirkungen psychischer Erkrankungen

Ein aktueller Bericht des World Economic Forum und der Harvard School of Economics (2011) kommt zu dem Ergebnis, dass sich die di-

rekten und indirekten Kosten für psychische Erkrankungen weltweit mehr als verdoppeln werden. Seelische Erkrankungen sind auch ein häufiger und früher Grund für eine Frühberentung. Die Zahl der Arbeitnehmer, die wegen einer psychischen Erkrankung vorzeitig in Rente gehen, ist gestiegen. Nach Zahlen der Deutschen Rentenversicherung begaben sich 2010 bundesweit rund zehn Prozent mehr Frauen und Männer wegen seelischer Störungen vor Erreichen der Altersgrenze in den Ruhestand im Vergleich zu 2009. Psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen sind nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung (DRV) zum Hauptgrund für das unfreiwillige vorzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben geworden. In 2010 machten sie 39,3 Prozent der Fälle von verminderter Erwerbsfähigkeit aus.

Die Auswirkungen psychischer Erkrankungen bilden sich jedoch nicht nur direkt durch Behandlungskosten oder der Kosten für Arbeitsausfallzeiten oder eine Frühberentung ab, vielmehr haben diese Einfluss auf das „Funktionieren“ von Individuen, Familien, Gemeinden und ganzen Gesellschaften. Seelisches Leid, Arbeitslosigkeit, steigende Krankheitstage, Frühverrentungen sowie Produktivitätsverluste am Arbeitsplatz als Folge psychischer Erkrankungen sind damit eine Herausforderung für die Betroffenen und die Gesellschaft.

■ Ursachen für den Anstieg

Verantwortlich für den Anstieg psychischer Störungen sind auch die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Globalisierung und der Strukturwandel der Wirtschaft sind hierfür Beispiele, ebenso eine erhöhte Mobilität und Flexibilität im Berufsleben, Jobunsicherheit, prekäre Beschäftigungsverhältnisse, ständige Erreichbarkeit, ein Verlust der Pausenkultur und eine Entrhythmisierung des Lebens. Alarmierend sind Daten zum Krankheitsbild Depression, nach denen nur die Hälfte der Depressionen erkannt und diagnostiziert wird und nur etwa jeder fünfte Erkrankte auch behandelt wird. Offensichtlich gibt es hier auch ein Versorgungsproblem.

■ Zwischenfazit

Es besteht ein enormer gesellschaftlicher Handlungsbedarf. Es ist notwendig und möglich, psychischen Störungen präventiv entgegenzuwirken sowie die seelische Gesundheit zu stärken. Ebenso wichtig ist es, psychische Probleme und Erkrankungen so früh wie möglich zu erkennen sowie betroffene Personen und deren Angehörige zu unterstützen und zu begleiten.



Bislang reagiert die Gesundheitspolitik einzelfallorientiert und unsystematisch. Unseres Erachtens bedarf es eines Gesamtkonzepts zur Stärkung der seelischen Gesundheit. Die Kneipp-Bewegung hat sich im Jahr 2011 dieses Themas intensiv angenommen: Der Verband Kneipp Worldwide veranstaltete im Mai 2011 in Zusammenarbeit mit der Weleda AG, der Stadt Bad Wörishofen sowie der Ärztegesellschaft für Naturheilverfahren Kneippärztebund einen Workshop zum Thema „...und vergesst mir die Seele nicht! – Strategien zur Förderung seelischer Gesundheit“, an dem rund 50 internationale Gesundheitsexperten teilnahmen. Am 28.09.2011 fand die Tagung „Zukunft Prävention – Herausforderung Seelische Gesundheit“ in Berlin statt. Eingeladen zu dem Treffen von Experten aus Gesundheitswesen und Politik hatten neben dem Kneipp-Bund e.V. die BARMER GEK und der Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD). Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde erneut deutlich, welche Bausteine im Rahmen eines Gesamtkonzepts zur Stärkung der seelischen Gesundheit unabdingbar sind.

Vor dem Hintergrund der wachsenden Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung und aus den zentralen Ergebnissen des Workshops und der Tagung leitet der Kneipp-Bund folgende Forderungen ab:

■ **Prävention psychischer Erkrankungen und Stärkung der seelischen Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe**

Die Prävention psychischer Erkrankungen und Stärkung der seelischen Gesundheit ist als gesamtgesellschaftliche Aufgabe anzuerkennen. Der Stellenwert von Prävention und Gesundheitsförderung in unserem Gesundheitssystem muss von der Politik dringend ernstgenommen und gestärkt werden. Um dieser Bedeutung gerecht zu werden, ist eine gleichberechtigte Stellung der Prävention und Gesundheitsförderung als vierte Säule des Gesundheitssystems neben Kuration, Rehabilitation und Pflege erforderlich.

■ **Präventionsstrategie und gesetzlicher Rahmen**

Es ist erforderlich, nationale Präventionsziele zu erarbeiten, an denen eine Präventionsstrategie ausgerichtet wird. Zudem ist es konsequent und geboten, mittels eines Präventionsgesetzes einen gesetzlichen Rahmen zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung insgesamt zu schaffen.

Bislang fehlt ein Gesamtkonzept zur Förderung seelischer Gesundheit in Deutschland, gleichsam ein „Masterplan“ der Prävention, Kooperation und Vernetzung. Benötigt wird eine Zuschreibung der Verantwortlichkeiten – sowohl für die Verhaltensprävention als auch für die Verhältnisprävention. Es gibt kaum strukturierte präventive oder

gesundheitsfördernde Angebote. Viele Ansätze sind defizitorientiert und fragen nicht nach den Ressourcen, die es beim Einzelnen oder in der Gesellschaft zu heben gilt.

■ **Kompetenzzentrum für Public Health**

Es gilt, die Präventionsforschung im Bereich psychischer Erkrankungen auszubauen. Psychischen Erkrankungen kommt bislang nur eine untergeordnete Rolle im Rahmen der Erforschung von Volkskrankheiten zu. Dabei wäre die Errichtung eines Gesundheitsforschungszentrums – wie beispielsweise für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes existent – dringend geboten.

Diesem sollte ein zu errichtendes Institut/Kompetenzzentrum für Public Health angegliedert werden. Benötigt wird eine Stelle, die nicht nur epidemiologische Daten verwaltet, sondern auch Forschungsaktivitäten bündelt und die systematische Evaluation und Qualitätssicherung flächendeckender Präventionsprogramme leistet. Zudem ist der Transfer empirischer Befunde in die Praxis zu verbessern. Gesundheitsförderung und Prävention werden hierzulande in einer nicht überschaubaren Anzahl von Projekten gelebt und sind auch in zahlreichen Gesetzen verankert. Neben der Koordinierung der Aktivitäten und Akteure könnte ein Public Health Institut die Kommunikation an den jeweiligen Schnittstellen verbessern und die Verzahnung der verschiedenen Ressorts verbessern.

■ Implementation von Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Moderne Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung finden dort statt, wo die Menschen leben, arbeiten oder lernen. In Kitas und Schulen können gesunde Verhältnisse geschaffen werden, die darüber hinaus beste Voraussetzungen bieten, dass Kinder von klein auf gesundheitsbewusstes Verhalten – etwa in Fragen der Bewegung und Ernährung – erlernen. In diesen Settings können auch sozial benachteiligte Gruppen, die sonst schwer erreicht werden, von gesundheitsfördernden Angeboten profitieren. Hiermit wird ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit geleistet. Die Förderung der seelischen Gesundheit sowie die Prävention psychischer Erkrankungen muss also fest in die Lebens- und Arbeitswelten aller Menschen implementiert werden:

Frühzeitige Präventionsangebote

Bereits im frühen Kindesalter sollte mit Präventionsmaßnahmen begonnen werden. Sie sollten frühzeitig lernen, adäquat mit Belastungen umzugehen. Es muss darum gehen, Kinder und ihre seelische Gesundheit stark zu machen, da diese sich zahlreichen Unsicherheiten in ihren Lebensstrukturen ausgesetzt sehen. Mit „Lebensordnung nach Kneipp“ können dabei gute Erfolge erzielt werden (z.B. Stressmanagement). Kinderyoga sowie Entspannungstechniken tragen zum Umgang mit Bela-

stungssituationen bei, was später im Erwachsenenleben hilfreich ist. Der Ausbau von Programmen für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz, vermittelt durch entsprechend fortgebildete ErzieherInnen, ist wünschenswert.

Qualifiziertes betriebliches Gesundheitsmanagement

Einen großen und prägenden Teil ihres Lebens verbringen die Menschen am Arbeitsplatz. Von großer Relevanz ist insbesondere ein qualifiziertes betriebliches Gesundheitsmanagement, das die psychische Gesundheit der Beschäftigten fördert. Auch der Früherkennung psychischer Störungen kommt am Arbeitsplatz eine wichtige Bedeutung zu, um den Betroffenen schnellstmöglich Unterstützung anbieten zu können. Sinnvoll sind wirksame „Frühwarnsysteme“. Betriebsärzte und Führungskräfte haben hier eine besondere Verantwortung und sollten entsprechend geschult sein. Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements kommt es darauf an, das Wissen um die Prävention psychischer Störungen zu vermitteln sowie die aus mangelnder Information resultierenden Vorurteile und die Stigmatisierung Betroffener zu vermindern. In der Arbeitsorganisation ist zu empfehlen, stressärmere Arbeitsabläufe zu etablieren. Zudem sollten die individuellen Ressourcen und Bewältigungsstrategien gefördert werden. Es muss eine betriebliche Kultur etabliert werden, die psychisch

Erkrankte nicht allein lässt, nicht primär mit Entlassungen oder Freistellungen agiert. Zu einer anderen betrieblichen Kultur gehört auch eine angemessene Pausenkultur und ein respektvoller Umgang, ein Miteinander von Belegschaft und Arbeitgeber.

Führungskräfte haben dabei eine Schlüsselfunktion bezogen auf die seelische Gesundheit. Dies bedeutet insbesondere Wertschätzung zu vermitteln, Entscheidungsspielräume zu ermöglichen, Kooperation zu befördern und fair zu agieren, zudem mit Konflikten angemessen umzugehen und Fürsorge gegenüber den Mitarbeitern zu zeigen. Dies führt dazu, dass Mitarbeiter seltener negative Emotionen empfinden, es beispielsweise seltener zum Burnout komme. Hier empfiehlt es sich, Führungskräfte durch Weiterbildungsmaßnahmen für den Zusammenhang zwischen Führung und seelischer Gesundheit zu sensibilisieren. Zudem sollte man die Mitarbeiter dazu befähigen, mit den richtigen „Techniken“ den Stressoren der veränderten Arbeitswelt zu begegnen.

Die Politik ist aufgefordert, gemeinsam mit Unfallversicherungsträgern, Arbeitgebern und Gewerkschaften präventive Konzepte zu befördern und deren Umsetzung anzustoßen.

■ **Settingansätze stärken – Lösungen in der Lebenswelt niedrigschwellig anbieten**

Grundlegend bleibt, Settingansätze zu stärken, Lösungen niedrigschwellig in der Lebenswelt der Betroffenen anzubieten. Es ist notwendig, soziale Netzwerke zu bilden und zu verstetigen, insbesondere die Integration Betroffener in das soziale Umfeld zu erhalten. Gemeinschaften, Vereine, Nachbarschaftstreffs können verstärkt als gesundheitsfördernde Lebenswelten verstanden und unterstützt werden. Im Rahmen der gesunden Sozialraumgestaltung sowie der Zurverfügungstellung einer guten gesunden Infrastruktur kommt auch der Ansprache in Vereinen eine besondere Bedeutung zu.

■ **Stärkung der Patientenperspektive, Beratung und Information**

Wir benötigen unabhängige und verlässliche Informationen für Betroffene und deren Angehörige über psychische Erkrankungen. Hier kommt dem Ausbau der Onlineberatung und -begleitung als niedrigschwellige Angebote eine wichtige Rolle zu. Internetbasierte Selbstmanagementansätze könnten einen Beitrag zur Reduktion von Versorgungspässen leisten. Weiterhin zu fordern ist der Ausbau von Beratungsangeboten. Es gilt, der Stigmatisierung psychisch Kranker sowie bestehenden Vorurteilen in der Öffentlichkeit durch Aufklärung entgegenzutreten.

■ **Ausbau von Notfallhilfe und Krisenintervention / Stärkung des ambulanten Sektors**

Die Kooperation zwischen dem stationären und ambulanten Sektor ist

bislang unzureichend und bedarf dringend einer Verbesserung. Hier muss die Vernetzung zwischen ambulantem und stationären Sektor durch Förderung regionaler Netzwerke ausgebaut werden. Das sektorenübergreifende Versorgungsmanagement psychischer Störungen muss intensiviert und systemisch wirksam umgesetzt werden. Ziel muss zudem sein, Ausmaß und Auswirkungen psychischer Erkrankungen durch frühe Interventionen zu begrenzen. Hier haben Methoden des Selbstmanagements und der Psychoedukation nachweislich positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf und erhöhen nachhaltig den Behandlungserfolg. Weiterhin besteht die Notwendigkeit der Stärkung einer früher ansetzenden Krisenintervention. Entscheidend ist es, auch in „schweren Fällen“ gute Hilfsangebote zu bieten und eine zeitnahe Versorgung zu sichern.

Fazit und Ausblick

Der gesellschaftliche Handlungsbedarf ist groß. Es ist nötig und möglich, psychischen Störungen präventiv entgegenzuwirken sowie die seelische Gesundheit zu stärken. Ebenso notwendig ist es, psychische Probleme und Erkrankungen so früh wie möglich zu erkennen sowie betroffene Personen und deren Angehörige zu unterstützen und zu begleiten. Eine zentrale Rolle spielt hierbei die Lebensordnung, mit der Sebastian Kneipp bereits vor vielen Jahren ein

wertvolles Element seines Gesundheitskonzeptes hinterlassen hat:

„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“

(Sebastian Kneipp).

Bislang fehlt in Deutschland ein Gesamtkonzept zur Förderung seelischer Gesundheit. Die Kneipp-Organisationen setzen sich weiter dafür ein, dass dieses Thema auf die politische Agenda kommt und gesellschaftlich verstärkt wahrgenommen wird. Zudem wird das Engagement auf den verschiedenen Ebenen (Kneipp-Bund e.V., Kneipp-Bund Landesverbände und Kneipp-Vereine) im Bereich Förderung seelischer Gesundheit verstärkt.



Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Kneipp-Zentrum

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-163
Telefax: 08247 3002-199
presse@kneippbund.de

Berliner Büro

Friedrichstraße 183
10117 Berlin
Telefon: 030 230 809-601
Telefax: 030 230 809-955
berlinerbuero@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippverlag.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippbundhotel.de
www.die-natur-hilft.de
www.facebook.de/kneippbund
