

«Stress und psychische Gesundheit sind in aller Munde, psychische Krankheit aber ist mit einem Stigma behaftet.»



**Elisabeth Seifert**

Chefredaktorin

## Liebe Leserin, lieber Leser

«Psyche» kommt aus dem Altgriechischen und heisst ursprünglich «Atem, Hauch». Da das Atmen uns am Leben erhält, war der Begriff für die alten Griechen eine Umschreibung für die ganze Person, die ihr innewohnende Lebendigkeit, das Leben.

Die Psyche, unsere Psyche, ist wertvoll, das Wertvollste vielleicht. Mindestens so wertvoll wie unser Körper, unsere Physis. Die Bedeutung der psychischen Gesundheit ist in den letzten Jahrzehnten verstärkt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Seit Beginn der 90er-Jahre informiert der internationale Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober die Bevölkerung über die psychische Gesundheit, sensibilisiert für deren Wichtigkeit und motiviert zu deren Pflege.

Als eine der grössten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts für die psychische Gesundheit gilt Stress, besonders Stress am Arbeitsplatz. Studien über die Befindlichkeit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hierzulande zeigen hohe Stress- und Erschöpfungsraten. Besonders alarmierend scheint die Situation in den Berufen im Bereich der Langzeitpflege zu sein. Michael Kirschner, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Fachbereich Alter von Curaviva Schweiz, analysiert in seinem Beitrag für die Fachzeitschrift verschiedene, auch einander widersprechende Studien und Umfragen. Er stellt fest, dass wissenschaftliche Belege fehlen, die den Arbeitsstress eindeutig als Hauptursache für die Entstehung psychischer Krankheiten ausmachen (Seite 14).

Niklas Baer und Rachel Affolter vom Kompetenzzentrum Workmed der Psychiatrie Baselland erachten es in Zusammenhang mit Belastungen am Arbeitsplatz für zentral, wie Arbeitnehmende und Arbeitgebende mit herausfordernden Situationen umgehen. Vonseiten der Arbeitgebenden besonders wichtig seien Massnahmen, die den Arbeitsdruck mindern, und Zeichen der Wertschätzung – ganz besonders auch in den Pflegeberufen (Seite 6). Im Umgang mit Belastungen

und Krisen aller Art seien persönliche Ressourcen sowie unterstützende Faktoren im privaten und beruflichen Umfeld von entscheidender Bedeutung.

Eine wichtige Rolle in der Förderung der öffentlichen Gesundheit könnte die Recovery-Bewegung spielen, die sich aus dem angloamerikanischen Raum in viele Länder ausgebreitet hat. Bei Recovery gehe es «um die Stärkung von Ressourcen und den Aufbau von Potenzial sowie um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien», sagt Roger Staub, Geschäftsleiter von Pro Mente Sana Schweiz (Seite 32). Zurzeit engagiert sich die Bewegung in der Schweiz vor allem in der Begleitung von Menschen, die aufgrund einer psychischen Krankheit in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und am Arbeitsleben beeinträchtigt sind.

Stress und psychische Gesundheit sind in aller Munde, psychische Krankheit aber ist mit einem Stigma behaftet. Das machen die Erfahrungen von Lisa Yolanda Hilafu und Uwe Bening deutlich, zwei selbst betroffene Menschen (Seite 25). Die Recovery-Bewegung gibt hier Gegensteuer – mit einem neuen Blick auf die Psychiatrie, der eine andere Haltung gegenüber Menschen mit psychischer Beeinträchtigung mit einschliesst. Eine Haltung, mit der sich Betroffene und Fachpersonen auf Augenhöhe begegnen. Der Verein Traversa in Luzern (Seite 28) hat diese Haltung bereits vor vielen Jahren zu einer die Arbeit bestimmenden Grundmaxime erklärt. ●

Titelbild: Sinnierende Frau. Es ist eine grosse Herausforderung, die zum Teil hohen Belastungen des Lebens bewältigen zu können.

Foto: Keystone/Westend61