



„Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Berlinerinnen und Berliner,

Corona-Pandemie, Krieg in Europa, Energiekrise und der Kampf gegen den Klimawandel – der Krisenmodus ist in den vergangenen Jahren leider zum Dauerzustand geworden und verängstigt viele Menschen. Wie wir diese Ängste bewältigen können, darum soll es in der 17. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit gehen. Unter dem Motto „Umgang mit Ängsten in Krisenzeiten – Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ beleuchten wir, wie Ängste unser Leben beeinflussen und was wir gemeinsam dagegen unternehmen können.

Neben alltäglichen und ganz persönlichen Ängsten beschäftigen uns immer globalere Themen: Wie wird sich die Klimakrise entwickeln? Welche Folgen wird sie für uns und unsere Kinder haben? Welche Auswirkungen hat der Krieg in der Ukraine auf unser Land und Leben? Werden wir künftig unsere Mieten und Energiekosten noch bezahlen können?

In Anbetracht dieser Multikrisen besteht das Risiko, dass wir mit Ohnmachtsgefühlen, Hilflosigkeit und existenziellen Ängsten reagieren, nachts nicht schlafen können und die Gedanken nicht aufhören zu rotieren. Wir wünschen uns schnelle Lösungen und Auswege und wissen doch, dass es diese nicht gibt.

Verzagen oder nicht hinschauen hilft jedoch nicht – zumindest nicht dauerhaft.

Es geht nicht darum, keine Angst zu haben. Es geht darum, einen gesunden Umgang mit unseren Ängsten zu finden. Für viele Ängste gibt es keine psychiatrische Diagnose, dennoch haben sie gravierende Auswirkungen auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden. Es lohnt sich, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und sich den Ängsten zu stellen. Ein gesundes Maß an Informationen kann dazu beitragen, Situationen realistischer zu betrachten und dem Gefühl des Ausgeliefertseins entgegenzuwirken. Auch Kreativität bei der Entwicklung neuer Visionen für die kleinen und großen Herausforderungen im Umgang mit Konflikten und Ressourcen unserer Welt kann dabei helfen.

Es gibt unbegründete und begründete Ängste, aber es gibt auch Lösungen.

Unsere Ängste müssen wir nicht allein bewältigen. Wir können uns Familienmitgliedern und guten Freundinnen und Freunden anvertrauen oder aber auch professionelle Unterstützung suchen. Ob hierzu eine kurze Intervention ausreichend ist oder Sie eine längere Begleitung brauchen, können Sie entscheiden.

Die Angebote, die im Rahmen der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit stattfinden, werden sicher Betroffenen Möglichkeiten aufzeigen, wie in Zukunft mit Ängsten umgegangen werden kann.

In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmenden und Veranstaltenden eine interessante Woche der seelischen Gesundheit mit vielen guten Gesprächen und einem regen Austausch.

Ihre
Dr. Ina Czyborra
Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege“