

Grußwort zur 19. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit

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

in unserem Alltag werden häufig Gesundheitswünsche ausgesprochen. Sei es in Form von Geburtstagswünschen, Genesungswünschen bei Krankheiten oder auch bei Neujahrsgrüßen. Viele denken bei diesen Wünschen insbesondere an das körperliche Wohlbefinden. Dabei ist auch die psychische Gesundheit Teil der Gesundheit eines jeden Menschen.

Daher beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als einen Zustand des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Die psychische Gesundheit ist also ein wesentlicher Faktor, dass es uns gut geht. Genau wie das körperliche Wohlbefinden ist die psychische Gesundheit ein zentrales Element für die individuelle Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe und ist daher ein Menschenrecht. Bereits vor Jahren hat die WHO die Beschreibung in einem Satz zusammengefasst: „Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“.

Viele Menschen verbinden mit der psychischen Gesundheit vor allem psychische Erkrankungen. Dabei kann sich das psychische Wohlbefinden in einem breiten Spektrum bewegen. Dazu gehören auch Belastungssituationen, punktuelle Krisen und psychische Erkrankungen.

Im Laufe des Lebens können zahlreiche individuelle, soziale und strukturelle Faktoren zusammenwirken, die die psychische Gesundheit beeinflussen. Für die meisten psychischen Erkrankungen gibt es Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, erhöhen. Gleichzeitig existieren Schutzfaktoren, die vor einer möglichen Erkrankung schützen und das Wohlbefinden steigern. Daher ist es essentiell, dass die psychische Gesundheit gefördert und gestärkt wird.

In Belastungssituationen und schwierigen Lebenslagen braucht es eine psychische Widerstandskraft. Die sogenannte „Resilienz“ hilft dabei, dass wir uns von Belastungssituationen nicht so schnell aus der Bahn werfen lassen und schneller wieder auf die Beine kommen. Resilienz ist die Fähigkeit zur aktiven Bewältigung von Belastungen, Herausforderungen, von Stress oder psychischen Erkrankungen. Diese Fähigkeit kann in allen Lebensphasen, gegebenenfalls mit Unterstützung durch andere, erlernt werden.

Obwohl die psychische Gesundheit mittlerweile mehr in den Fokus in der Gesellschaft gerückt ist, wird nach wie vor viel zu selten über psychische Belastungen und Krisensituationen gesprochen. Gleichzeitig werden Menschen mit psychischen Belastungen oder psychischen Erkrankungen immer noch stigmatisiert oder es besteht die Angst vor einer Stigmatisierung bei den Betroffenen. Viele Menschen nehmen deshalb trotz psychischer Belastung diese wichtigen Angebote nicht in Anspruch. Für die Stärkung der psychischen Widerstandskraft ist das Thematisieren von schwierigen Lebenslagen und die rechtzeitige Inanspruchnahme von Hilfe von großer Bedeutung.

Die psychische Gesundheit begleitet uns von Geburt bis zum Lebensende und sollte in allen Lebenslagen und -phasen berücksichtigt werden. Das psychische Wohlbefinden betrifft uns alle und muss offen thematisiert werden. Dazu gehört nicht nur die Vernetzung des Versorgungssystems oder der politische Austausch, sondern auch Gespräche mit Familienmitgliedern, Freunde oder Bekannte. Gleichzeitig muss die psychische Gesundheit in allen Politikfeldern verankert werden. In Kitas, Schulen, Freizeitangeboten oder im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sollte psychische Gesundheit deutlich präsenter zum Alltag gehören.

Die letzten Jahre waren für uns alle sehr herausfordernd. Unser Ziel sollte es daher sein, dass wir die psychische Widerstandskraft wieder stärken und die zuversichtlich in die Zukunft blicken können.

Ich freue mich sehr, dass die 19. Berliner Woche der seelischen Gesundheit dieses Ziel im Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ aufgegriffen hat. Auch in diesem Jahr können Sie sich bei zahlreichen Veranstaltungen informieren und miteinander ins Gespräch kommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger sowie auch allen Veranstaltern, eine erfolgreiche Woche der seelischen Gesundheit mit vielen interessanten Begegnungen, Anregungen und lebhaften Diskussionen.

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