

Grußwort zur 20. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Berlinerinnen und Berliner,

die Berliner Woche der Seelischen Gesundheit feiert ihr 20-jähriges Jubiläum – das ist ein Grund für Freude und Dank. Ich gratuliere allen, die diese Aktionswoche seit zwei Jahrzehnten mit Ideen, Ausdauer und Engagement zum Erfolg getragen haben.

In diesem Jahr steht die Aktionswoche unter dem Motto: „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt.“ Das Motto erinnert daran, dass psychische Gesundheit nicht allein Sache des Einzelnen ist. Wie wir miteinander umgehen, ob wir zuhören und einander Halt geben, spielt eine Rolle. Ebenso entscheidend ist aber, unter welchen Bedingungen Menschen leben: Wohnraum, Arbeit, Bildung und ein verlässliches soziales Netz beeinflussen maßgeblich, wie gut es Menschen psychisch geht.

Dazu gehört selbstverständlich, dass Menschen sich auf Augenhöhe in allen Lebenslagen und Lebensräumen begegnen und niemand aufgrund von psychischen Belastungen oder Erkrankungen ausgeschlossen wird. Über psychische Erkrankungen wird heute deutlich offener gesprochen als früher. Betroffene trauen sich eher, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Hilfe zu suchen. Das ist ein wirklicher Erfolg der Antistigma-Arbeit vieler Engagierter – und zugleich ein Auftrag, darin nicht nachzulassen.

Doch offener Umgang allein genügt nicht, wenn die Lebensbedingungen krank machen. Psychische Gesundheit ist keine private Frage der individuellen Verhaltensprävention, sondern auch die gesellschaftliche Aufgabe der Verhältnisprävention. Wer in Armut, prekärer Arbeit oder beengtem Wohnraum lebt, trägt ein deutlich höheres Risiko für psychische Erkrankungen. Deshalb darf sich Prävention nicht auf Appelle an den Einzelnen beschränken. Wir brauchen eine Politik, die Lebensverhältnisse gestaltet: bezahlbaren Wohnraum, gute Arbeitsbedingungen und einen Sozialstaat, der trägt statt auszugrenzen. Das ist die Aufgabe, die vor uns liegt: Lebensräume so zu gestalten, dass sie von vornherein weniger krank machen. In unseren Schulen zeigt sich, was das heißt: Wenn wir Unterricht, Tagesrhythmus und Miteinander so gestalten, dass Kinder nicht unter Dauerdruck stehen, sondern gesehen und unterstützt werden, macht Schule als Lebensort weniger krank.

Wie Prävention gelingen kann, zeigt die Berliner Woche der Seelischen Gesundheit in über 200 Veranstaltungen. Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen kommen miteinander ins Gespräch, lernen voneinander und stärken das Vertrauen in die vielfältigen Hilfsangebote unserer Stadt.

Ich wünsche der 20. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit und Ihnen allen inspirierende Begegnungen und offene Dialoge mit anregenden Impulsen, die weit über die Aktionswoche hinauswirken.

Dr. Ina Czyborra