

04.04.2001 - 15:23 Uhr

7. April: WHO-Tag der psychischen Gesundheit - Mehr Lebensqualität dank mentaler Stärke

Bern (ots) -

Medienmitteilung der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, des Staatssekretariats für Wirtschaft seco und der Lungenliga Schweiz LLS.

Psychisch fit ist angenehm und zahlt sich ganz besonders in Stress-Situationen aus. Sei bei schweren oder chronischen Krankheiten, sei es im Beruf oder im sonstigen Alltagsleben. Zum WHO-Tag der psychischen Gesundheit fordern deshalb Fachleute aus verschiedensten Bereichen, dem mentalen Wohlbefinden im Alltag dasselbe Augenmerk zu schenken wie dem körperlichen.

Ueber die menschliche Gesundheit entscheidet immer das Wechselspiel zwischen physischen und psychischen Komponenten. Oft ist noch zu wenig bekannt, dass körperliche Krankheiten zu einschneidenden psychischen Problemen, Fehlanpassungen oder Unterfunktionen führen können. Dass der psychische Faktor nicht ausser Acht gelassen werden darf, zeigen zum Beispiel Studien bei Krebs und schweren Operationen sowie umfassende medizinische und psychosoziale Massnahmen bei Atemwegserkrankungen.

Psychologie bei Gesundheitsrisiken

Die wichtigsten Todesursachen in der Schweiz sind Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Das Risiko für diese Krankheiten hängt massgeblich von Verhaltensweisen des Einzelnen wie Rauchen, falscher Ernährung oder fehlender Bewegung ab. Bei der Veränderung des Risikoverhaltens ist die Psychologie als Wissenschaft vom menschlichen Verhalten von entscheidender Bedeutung. Mit ihrer Hilfe können bestehende Präventionskampagnen überprüft und verbessert werden. Psychologische Forschung hat zum Beispiel gezeigt, dass menschliches Verhalten sehr viel mehr von sofortigen als von sehr langfristigen Konsequenzen gesteuert wird und zudem der Einzelne sich meist für unverwundbar hält. Die vielerorts noch vorherrschenden "Abschreckungskampagnen", die auf "schlimmen, fernen Krankheitsrisiken" aufgebaut werden, sind daher wenig hilfreich.

Psychologie bei Operationen

Auch wenn die Prävention versagt hat und die Krankheit ausgebrochen ist, kann die Psychologie helfen. So ist beispielsweise bei Operationen mittlerweile gut belegt, dass eine kurze psychologische Vorbereitung den Heilungsverlauf positiv beeinflusst. Im Durchschnitt kann die Aufenthaltsdauer im Spital um etwa einen Tag verkürzt werden, wenn zuvor ein Fachpsychologe in einer knappen Stunde Informationen, Bewältigungsstrategien und emotionale Unterstützung vermittelt hat. Bei jährlich rund 280'000 Operationen in der Schweiz ist der Einspareffekt durch konsequente psychologische Operationsvorbereitung auf 248 Millionen Franken berechnet worden. Dieser Summe stehen Kosten von lediglich 28 Millionen Franken gegenüber. Die Nettoersparnis beträgt demnach 220 Millionen. Geld, dass für sinnvollere Zwecke zur Verfügung stünde, zumal ausserdem

auch Reduktionen bei Komplikationen nach der Operation, Medikamentenverbrauch und Intensivpflege festgestellt wurden. Eine sinnvolle Integration der Psychologie in das Gesundheitswesen bewirkt daher nicht nur ein besseres Befinden der Patienten, sondern auch des Gesundheitswesens insgesamt.

Krebs und Unfruchtbarkeit belasten Psyche

Schwere körperliche Krankheiten zeitigen häufig psychische Folgen. Gut untersucht ist das Phänomen bei Brustkrebs: "Die Hälfte der Patientinnen leidet in Abhängigkeit zum Krankheitsverlauf unter Depressionen", erklärt Ulrike Ehlert, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Und Frauen, welche ihre Gefühle verdrängen oder nicht beachten, sind gemäss internationalen Studien besonders gefährdet.

Auch Kinderlosigkeit kann zu messbaren Stress-Symptomen führen: Betroffene Frauen weisen vor der nicht gewünschten Menstruation deutlich erhöhte Mengen an Stress-Hormonen auf. Mit der Fortdauer der ausbleibenden Schwangerschaft sinkt das Selbstwertgefühl, die Angst- und Stress-Symptome dagegen steigen.

Stress am Arbeitsplatz

Stress-Situationen sind auch in der Arbeitswelt ein aktuelles Thema: Eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft seco aus dem Jahr 2000 hat gezeigt, dass krankmachende Anspannungen oder Ueberbelastungen die Volkswirtschaft jährlich rund 4,2 Milliarden Franken kosten. "Es lohnt sich also - nicht nur aus moralischen Gründen - in die Stressprävention zu investieren", ist deshalb Maggie Graf von der Abteilung Arbeit und Gesundheit des seco überzeugt. In Zusammenarbeit mit interessierten Organisationen will das Bundesamt deshalb unter anderem die Projektidee einer Internetplattform zum Thema realisieren: Das vorhandene Know-how in Sachen Stressprävention soll mit der Internetplattform für Praxis und Betriebe attraktiv aufbereitet und frei zugänglich gemacht werden. Wichtig sei ein niederschwelliges, leicht zugängliches, freiwillig zu nutzendes Angebot, betont Maggie Graf. "Wir suchen dazu die Zusammenarbeit mit den Wirtschaftsverbänden und mit den Gewerkschaften".

Die unter der Verantwortung oder dem Patronat des seco bewirtschaftete Plattform soll als umfassendes Informationszentrum informative, verständliche Fachtexte für Personalverantwortliche und Interessierte, Checklisten für die Selbst- und Fremdeinschätzung der Stress-Situation, frequently asked questions und die dazugehörigen Antworten sowie Berichte über Pilotprojekte in Betrieben enthalten. Dazu gehören als Dienstleistungsangebot auch Verzeichnisse mit Fachexperten und Institutionen.

Psychischer Stress bei Atemnot

"Schwere Atemwegserkrankungen sind Paradebeispiele für Krankheiten, die Ängste, Panik und depressive Störungen auslösen können", erklärt Otto Brändli, Chefarzt der Zürcher Höhenklinik Wald und Präsident der Lungenliga Zürich. Mit einem standardisierten Fragebogen werden deshalb die betroffenen Patientinnen und Patienten beim Eintritt in die Klinik zuerst zur physischen und psychischen Situation befragt. Ausserdem wird ihr subjektiver Leidensdruck mit einem visuellen Test erfasst. Bei der anschliessenden stationären Behandlung setzt das Konzept der pulmonalen Rehabilitation auf interdisziplinäre Ansätze mit Spezialärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungs- und Sozialberatern.

Menschen psychosozial beraten

Auch im ambulanten Bereich spielen psychische Aspekte als Folgen von Atemwegserkrankungen eine bedeutende Rolle im Alltagsleben der betroffenen Patientinnen und Patienten. Diese Erfahrung macht Claudia El Bed-Herzog von der Lungenliga Bern, Beratungsstelle Bern-Stadt, die seit Jahren Menschen mit schweren chronischen Lungenkrankheiten betreut. "Psychisch besonders belastend ist die Situation, wenn Betroffene krankheitshalber ihren gewohnten Lebensrhythmus ändern müssen. Wenn sie zum Beispiel ihre Arbeit reduzieren müssen oder gar nicht mehr arbeiten dürfen. Ängste, Paniksymptome, Depressionen und unterschiedliche Formen der sozialen Isolation sind dann häufige Folgen von Lungen- und Atemwegserkrankungen". Eine angemessene, psychosoziale Beratung welche die Arbeitgeber und Mitarbeiter sensibilisiert, mit Behörden und Institutionen verhandelt und Kontakte vermittelt, kann in dieser schwierigen Situation für die Erkrankten sehr hilfreich sein.

Kontakt:

- Daniel Habegger, Informationsbeauftragter
Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen,
Tel. +41 31 382 08 58, E-Mail: info.fsp@psy.ch
- Maggie Graf, Staatssekretariat für Wirtschaft,
seco, Abteilung Arbeit und Gesundheit,
Tel. +41 1 261 77 78, E-Mail: maggie.graf@seco.admin.ch
- Werner Vogel, Leiter Kommunikation, Lungenliga
Schweiz, Tel. +41 31 378 20 54, E-Mail: w.vogel@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100006327> abgerufen werden.