

Mentale Gesundheit in Zeiten der Dauerkrise

„Länger besser leben.“-Kongress von BKK24 und HSW führt Fachleute zusammen

Wie kann es gelingen, mentale Gesundheit präventiv zu stärken, während um uns herum eine Krise nach der anderen die Welt erschüttert? Diese Frage stand am Donnerstag beim vierten „Länger besser leben.“-Kongress für Gesundheitsprävention in Hannover im Mittelpunkt. Der ausgebuchten Einladung der Obernkirchener Krankenkasse BKK24 und der Hochschule Weserbergland (HSW) folgten rund 200 Teilnehmende aus Wissenschaft und Praxis in die Räumlichkeiten des Landessportbundes Niedersachsen.

„In Zeiten zunehmend schlechterer psychischer Gesundheit von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen ist die Versorgung durch psychotherapeutische Hilfe leider nicht in gleichem Maße angestiegen“, benannte Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24, das zugrundeliegende Dilemma. „Aus unserer Sicht ist es deshalb von entscheidender Bedeutung, die Wichtigkeit der Prävention für mentale Gesundheit deutlich stärker in den Vordergrund der gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und medizinischen Bemühungen zu stellen“, ergänzte Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der HSW und Kongress-Gastgeber.

Der wohl drängendsten Krise und größten gesamtgesellschaftlichen Herausforderung wandte sich als erste Referentin Lea Dohm zu. Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin aus Bad Nenndorf ist Mitbegründerin der Klimaschutz-Bewegung „Psychologists/Psychotherapists for Future“. Die viel zitierte „Klima-Angst“, so Dohm, sei weniger ein Problem als die Verdrängung und Gefühlstauheit, mit der viele Menschen der realen Bedrohung des Klimawandels begegneten. Die beste Prävention sei hier effektiver Klimaschutz, der nur gelingen könne, wenn das Thema endlich in der Mitte der Gesellschaft stattfindet. „Jedes Gespräch hilft“, versicherte die Expertin.

Der aktuellen Situation der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wandten sich drei Fachleute aus der Praxis zu. Prof. Dr. Peter Schulte moderierte eine Podiumsdiskussion mit Patrick Bertuleit, Leiter der Kinder- und Jugendarbeit in Hameln, Anne Mirjam Walter, Pastorin der evangelisch-reformierten Gemeinde Hameln-Pyrmont, und Katrin Pietschmann, Leiterin der DRK-Kita Einbeckshausen. Konsens bestand darin, dass junge und jüngste Menschen sowohl Zuwendung als auch Freiräume zur Selbstentfaltung bräuchten – und dass Investitionen in eine funktionierende Infrastruktur samt Fachpersonal gute Präventionsarbeit bedeute.

Einen ungewöhnlichen Kongressbeitrag lieferte Marie-Luise Gunst. Die Kunstschaaffende trug als Botschafterin der Depressionsliga tiefgründige Lieder aus eigener Feder vor. Nebenbei berichtete sie charismatisch über ihren Umgang mit der Krankheit als Betroffene und warb für das Konzept „Mental Health First Aid (MHFA)“: eine ehrenamtliche Ausbildung für erste Hilfe auf psychologischer Ebene.

Die Weltreisende und Autorin Margot Flügel-Anhalt ermutigte ihre Zuhörerschaft zu Selbstbewusstsein und Zuversicht. Eines habe sie als Alleinreisende in abgelegenste Regionen gelernt: „Wir dürfen darauf vertrauen, dass wir immer Hilfe bekommen, wenn wir

um Hilfe bitten.“ Wer sich traue und den ersten Schritt aus der Gewohnheit wage, könne Selbstwirksamkeit erleben und innerlich daran wachsen.

Vervollständigt wurde das Programm des Kongresses durch einen „Marktplatz“, auf dem sich verschiedene Organisationen aus dem Feld der mentalen Prävention vorstellten. Vertreten waren das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS), die Landesstelle Psychiatriekoordination Niedersachsen (LSPK), der Rehakompass und das Bündnis gegen Depressionen.

Weitere Eindrücke sowie Mitschnitte der Vorträge finden sich gesammelt auf der BKK24-Website unter www.bkk24.de/lbl-kongress.



1: Institutsleiter Prof. Dr. Peter Schulte (links) und Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24, begrüßten die Gäste.



2: Die Psychologin und Psychotherapeutin Lea Dohm aus Bad Nenndorf erläuterte im vollbesetzten Kongresssaal die komplexen Zusammenhänge zwischen Klimawandel und mentaler Gesundheit.



3: Prof. Dr. Peter Schulte (von links) sprach auf dem Podium mit Patrick Bertuleit, Leiter der Kinder- und Jugendarbeit in Hameln, DRK-Kitaleiterin Katrin Pietschmann und Pastorin Anne Mirjam Walter.



4: Einen ungewöhnlichen, umso eindrucksvolleren Kongressbeitrag lieferte die Liedermacherin und Botschafterin der Depressionsliga Marie-Luise Gunst.



5: Die Abenteurerin und Autorin Margot Flügel-Anhalt widmete sich der Überwindung von Grenzen – nicht nur im geografischen, sondern vor allem im mentalen Bereich.