

# BESSERE MEDIZIN MIT APP ZUM ARZT

■ **DIGITALE LÖSUNGEN**  
Mit App zum Arzt: DiGA ist endlich im Alltag erlebbar!

■ **REHA MIT VR-BRILLE**  
Die Welt der Computerspieler in der digitalen Gesundheitsversorgung

BÜNDNIS FÜR PRÄVENTION

# OFFENSIVE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Von Franziska Stiegler, Gesundheitsförderung

**Am 5. Oktober ist ein bisher einmaliges Bündnis in Deutschland an den Start gegangen: die Offensive Psychische Gesundheit. Ihr Ziel: gemeinsam die psychische Gesundheit in allen Bereichen der Gesellschaft zu stärken. Auch die Betriebskrankenkassen sind dabei.**



Wir alle kennen psychisch belastende Situationen wie Stress, Trauer, depressive Verstimmungen und vieles mehr. Auch das Hamsterrad aus alltäglichen Verpflichtungen kann für Druck sorgen. Mit der Coronavirus-Pandemie kommt eine weitere, ganz besondere Herausforderung hinzu. Die Krise bringt zahlreiche Belastungen in Arbeit, Schule, Familie und anderswo deutlicher als bisher ans Licht und kann diese verschärfen. Viele Menschen sorgen sich zudem vor einer Infektion, auch das belastet die Seele. Letztlich gilt: Jeder von uns kann aus dem psychischen Gleichgewicht geraten, z.B. wenn Stress oder belastende Lebensumstände länger anhalten oder sehr tiefgreifend sind, aber auch aufgrund individueller Veranlagung.

Doch trotz dieses Wissens gibt es nach wie vor noch zu wenig offenen Umgang in der Gesellschaft mit dem Thema „Psyche“. Vielfach ist es schambesetzt. Die Folgen sind deutlich spürbar: Betroffene gestehen sich zu häufig zu spät ein, dass alles „zu viel“ ist

und suchen zu spät oder keine Unterstützung. Wenn aus dauerhafter Überlastung eine Erkrankung wird, dann hat das für jede und jeden Einzelnen und das persönliche Umfeld tiefgreifende Folgen. Die Zahlen belegen: Psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren zu, die Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist bei ihnen besonders hoch. Psychische Gesundheit – so viel ist klar – geht uns daher alle an. Sie zu stärken, bedarf einer gemeinsamen Anstrengung.

#### **MEHR OFFENHEIT UND FRÜHZEITIGE HILFE**

Genau das will die Offensive Psychische Gesundheit erreichen, die am 5. Oktober von Bundesminister Heil, Bundesministerin Giffey und Bundesminister Spahn gestartet wurde. Sie will einen offeneren Umgang mit psychischen Belastungen schaffen – und zwar in allen Lebenswelten, d.h. im Beruf, in Schule oder Studium, im Ruhestand, im Verein genauso wie in der Familie und im Freundeskreis. Sie will helfen, dass sich Präventionsanbieter noch stärker vernetzen und ihre Hilfsangebote enger verzahnen und abstimmen. Und sie möchte dazu beitragen, dass Betroffene eine bessere Übersicht der Hilfsangebote erhalten und diese somit leichter finden und nutzen können.

Damit all das gelingt, hat sich eine breite, bisher einmalige Koalition von Politik und Prävention in der Offensive zusammengefunden: Neben drei Bundesministerien – Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) – sind mehr als 50 gesetzliche und private Krankenkassen, Unfallversicherungsträger und Berufsgenossenschaften, die Bundesagentur für Arbeit, berufsständische Verbände der Psychologie und Psychotherapie sowie Bündnisse und Betroffenenorganisationen beteiligt. „Wir beobachten zwar seit einigen Jahren eine steigende Inanspruchnahme der Versorgungsangebote, sehen aber auch das die Bereitschaft Unterstützung in Anspruch zu nehmen meist erst dann steigt, wenn die Symptome einen Krankheitswert erreicht haben. Darum ist ein offener Umgang so wichtig“, so Franz Knieps, Vorstand BKK Dachverband.

#### **DAS THEMA PSYCHE AUS DER TABUZONE HOLEN**

„Mit der Offensive holen wir das Thema raus aus der Tabuzone“, erklärte Bundesarbeitsminister Hubertus Heil zum Auftakt. „Arbeit darf nicht krankmachen. Gerade weil Menschen an ihrem Arbeitsplatz sehr viel Zeit verbringen, muss hier besser auf ihre Gesundheit geachtet werden.“ Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey ergänzte: „Die Offensive sendet ein Signal an Betroffene und ihr Umfeld: Ihr seid nicht allein, denn es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote.“ Dazu gehören auch, die Vielzahl von guten Beratungsangeboten, die es gäbe, noch bekannter zu machen. Für Bundesgesundheitsminister Jens Spahn spielt auch die Corona-Pandemie eine Rolle, die für viele Menschen eine enorme psychische Belastung bedeute: „Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, mit Aufklärungsarbeit und Unterstützungsangeboten für psychische Gesundheit zu sensibilisieren und einen frühen Zugang zu Hilfe zu erleichtern.“

### EIN GESPRÄCHSLEITFADEN HILFT, ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT ZU REDEN

Mehr Offenheit im Umgang mit psychischer Gesundheit, das heißt vor allem auch: sich trauen, darüber zu sprechen. Denn Reden kann helfen, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, einen angemessenen Umgang mit ihnen und Unterstützung zu finden, sie zu reduzieren und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Wir beteiligen uns daher an der Informationskampagne für mehr Offenheit, die in der Öffentlichkeit dafür wirbt, Belastungen ernst zu nehmen und anzusprechen. Hierfür bietet die Offensive auch einen Gesprächsleitfaden an, der wertvolle Tipps enthält, um über schwierige Themen wie die psychische Gesundheit zu reden. Diesen kann man neben weiteren Informationen auf [www.Offensive-Psychische-Gesundheit.de](http://www.Offensive-Psychische-Gesundheit.de) abrufen. Darüber hinaus geben mehrere Prominente – wie die Skisprunglegende Sven Hannawald und die Bloggerin Victoria van Violence – der Offensive ein Gesicht, indem sie von ihren eigenen Erfahrungen mit psychischer Belastung und der Bedeutung von Prävention sprechen. Es ist diese Vielfalt und das breite Bündnis aus Präventionsakteuren, Fach- und Betroffenenverbänden, die die Offensive so besonders macht.

Weniger öffentlichkeitswirksam, aber nicht weniger wichtig ist die Arbeit der Offensive an einer stärkeren Vernetzung und besseren Strukturen im Bereich der Prävention. So wird es im kommenden Jahr zwei Dialogveranstaltungen geben, bei denen die Partner der Offensive sich und ihre Angebote miteinander vernetzen und gemeinsame Ziele und Anforderungen an erfolgreiche Prävention im Feld der psychischen Gesundheit formulieren werden. Wir halten Sie auf dem Laufenden und werden über den Fortgang der Offensive berichten. ■

### ENGAGEMENT DES BKK-SYSTEMS

Das BKK System engagiert sich für die psychische Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger bereits auf vielen Wegen:



