

Balance zwischen Krise(n) und Selbstfürsorge

»Die Pandemie sollte vorbei sein, so wünschten wir es uns alle – dabei war sie es nie.«

So beginnt Marius Buhl im September den newsletter Gesundheit der Süddeutschen Zeitung: »Nun beginnt der Herbst, der dritte Corona-Herbst. Wenn alles kommt, wie viele Expert.innen befürchten, was dann?« Im Gesundheitssektor war Covid 19 ja nie verschwunden, sondern immer präsent, auch wenn die potentiell längeren Folgen einer Infektion erst allmählich sichtbar bzw. erforschbar werden. Vor kurzem meldete die WHO, dass viel mehr Menschen von Long Covid betroffen seien als bisher angenommen; schätzungsweise jeder Fünfte nach einer Infektion Langzeitfolgen entwickeln könnte.

Die Pandemie bleibt

Was *Kinder und Jugendliche* angeht, so haben verschiedene Studien dazu schon seit dem Frühjahr 2020 ihre Aufmerksamkeit auf diesen Bereich gelegt – zunächst ohne politische Aufmerksamkeit zu bewirken. Studien und Umfragen von Stiftungen oder Krankenkassen, u. a. auch die bekannteste, die Copsy-Studie aus dem UKE Hamburg, bestätigen eine Zunahme von psychischen Erkrankungen, von Symptomen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen. Die dritte Folge der Copsy-Studie vom Frühjahr des Jahres weist darauf hin, dass ein Großteil der Kinder gut durch die Krise(n) kommen – auch aufgrund des Elternhauses, aber sozio-ökonomisch Benachteiligte weniger gut. Zuletzt berichtete die AOK im August von einer Untersuchung ihres Wissenschaftlichen Institutes (WIdO) nach einer Befragung von etwa 3000 Müttern vier- bis zwölfjähriger Kinder, dass jede dritte Mutter aussagt, dass die seelische Gesundheit ihrer Kinder gelitten habe. Das WIdO belegt, dass vor allem Alleinerziehende und Mütter mit einfacher Bildung und geringem Einkommen betroffen sind.

Mehr Aufmerksamkeit für benachteiligte Kinder

Einige Schreckensmeldungen zur psychischen Belastung seien wohl übertrieben, meint der Psychiater Jörg Fegert (Ulm) in einem Interview mit der Frankfurter Allgemeine Zeitung, Ende August 2022, doch neue Therapieansätze seien dringend nötig und die Hilfestellungen kämen dort nicht an, wo sie besonders nötig seien. Nach Corona seien die Probleme nicht automatisch weg: »Wenn ich eine soziale Angst entwickelt habe und mich nicht traue, vor der Klasse zu sprechen, führt das teils zu einer verminderten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.« Er warnt davor, dass die emotionalen Belastungen, die ja nicht alle behandlungsbedürftig seien, chronisch werden könnten. Der Kinderpsychiater zitiert eine europäische Studie: Danach gäbe es »unter älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen Anstieg bei der Angst vor Stigmatisierung, also als psychisch krank abgestempelt zu werden, und auch davor,

Angst vor Stigmatisierung

psychisch krank zu sein.« Das sei für ihn schockierend, weil es in den letzten Jahren große Informationskampagnen gegeben habe »und wir einen Trend zu weniger Stigma gesehen haben.«

Stigmatisierung war auch Thema auf der Jahrestagung der Aktion Psychisch Kranke (APK) im September in Berlin. Vertreter von Betroffenen-Verbänden bestätigten, dass das Thema »Stigmatisierung« nach wie vor sehr präsent sei. Die Vorsitzende des Vereins APK, die Bundestagsabgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen, Kirsten Kappert-Gonther, bestätigte, dass die Bundesregierung laut

Folgt die Pandemie der seelischen Belastungen?

Koalitionsvereinbarung eine bundesweite Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen starten wolle. Die stellvertretende und derzeit geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitsausschusses

befürchtet eine »Pandemie der seelischen Belastungen« angesichts der aktuellen Krisen: Klima, Ukrainekrieg und Pandemie. Diese könnte sich dann zeigen, wenn bestimmte Entspannungen einsetzen; bei einem Rückgang von Bedrohungen würden seelische Bedürfnisse, nach ihrer Erfahrung, erst an die Oberfläche kommen: Seelische Belastungen und ein Hilfebedarf könnten exponentiell steigen. Und dann könnten die, die keine Lobby haben, wieder aus dem Blick geraten: Psychisch Kranke – und darauf müsse man achten. Kappert-Gonther erinnerte dabei an aktuelle gesellschaftliche Probleme wie die Zunahme von Einsamkeit und an die Armutsbedrohung.

Plädoyer für Prävention und Gesundheitsförderung

Ziel einer neuen Gesundheitspolitik müsse es sein im Sinne von Prävention und Gesundheitsförderung – vergleichbar den health policies der WHO – bei allen politischen Entscheidungen darauf zu

achten, welche Bedeutung diese für seelische wie körperliche Gesundheit haben. Die Bremer Psychiaterin wies aber auch darauf hin, dass die Gesundheitsfachkräfte genauso beeinflusst von Krisen seien und die Selbstfürsorge beachten müssten. In einem persönlichen Statement erinnerte sie an den Abend zuvor, wie wohltuend es gewesen sei, »gemeinsam in einem Chor schön zu singen« ...

Der Blick auf die derzeitige gesellschaftliche Lage bestätigt die Bedeutung und die Arbeit der Künstlerischen Therapien wie der Musiktherapie in allen Facetten, von Jung bis Alt – sowohl mit Kindern und Jugendlichen als auch mit Erwachsenen als auch mit dementen Menschen. Es ist daher nicht zufällig, dass gerade im September zwei Initiativen an den Start gingen, die eine Öffnung hin zur Zusammenarbeit vor dem Hintergrund unterschiedlicher Perspektiven erkennen lassen: Das Zentrum für Musik und Medizin (ZMM) des UKE Hamburg zusammen mit der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg und die Bundesinitiative »Musik und Demenz«, initiiert vom Landesmusikrat Hamburg, getragen vom Deutschen Musikrat (DMR), der Deutschen Gesellschaft für Musikpädagogik (DGfMG) und der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMtG).

Eine gute Lesezeit wünscht



Volker Bernius