

Psychische Gesundheit stärken

Bereits vor der Corona-Pandemie hatten viele Familien durch die Organisation ihres Alltags mit Kindererziehung, Berufstätigkeit und Haushalt ein hohes Maß an Stress zu bewältigen. Zeitknappheit bleibt einer AOK-Studie (2018) zufolge nach wie vor der größte Belastungsfaktor (s. auch Familienreport Baden-Württemberg 2016: Familie und Zeit). Auch der hohe Anspruch vieler Paare und Eltern, in allen Bereichen ihres Lebens die bestmögliche Leistung zu bringen, ist ein nicht zu unterschätzender Stressfaktor, der auf Dauer krank machen kann. Die Corona-Pandemie hat den Stresspegel für viele Menschen in unserer Gesellschaft deutlich erhöht. Angst vor Ansteckung und die Vermeidung sozialer Kontakte hat viele, insbesondere ältere Menschen, in die soziale Isolation und Einsamkeit geführt. Menschen, die bereits vor der Pandemie unter psychischen Belastungen litten, erleben durch die Pandemie eine Verschärfung ihrer Situation. In Familien führen Existenzängste und Beziehungsprobleme der Eltern zu großen Unsicherheiten bei Kindern und Jugendlichen. Nach einer Umfrage des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf fühlen sich über 70% der Kinder und Jugendlichen durch die Corona-Krise psychisch belastet. Viele Familien sind mittlerweile an der Belastungsgrenze angekommen, sie sind erschöpft. Die Katholische Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung, ein bundesweiter Zusammenschluss der (Erz-)Bistümer und der Caritas in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, begrüßt vor diesem Hintergrund die von den Bundesministerien gestartete "Offensive Psychische Gesundheit" (www.offensive-psychische-gesundheit.de). "Wir machen uns große Sorgen um die psychische Gesundheit von älteren und auch psychisch vorbelasteten Menschen ebenso wie von Familien, denn die Belastungen der vergangenen Monate haben Spuren hinterlassen", erklärt Bettina Zenner, Vorsitzende der Bundeskonferenz. "Alleinlebende Menschen und Paare brauchen genauso wie Eltern, Kinder und Jugendliche brauchen Räume, in denen sie ihre Belastungen ansprechen können. Sie dürfen damit nicht alleingelassen werden und nachhaltig Schaden nehmen. Die katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen bieten diese Räume mit qualifiziertem Personal bundesweit an." Gleichzeitig braucht es aus Sicht der Bundeskonferenz innerhalb der Gesellschaft weiterhin eine größere Offenheit, um psychische Probleme zu enttabuisieren und überhaupt ansprechen zu können. Psychische Probleme dürfen nicht aus Scham verschwiegen und als persönliches Versagen erlebt werden, weil sie nicht zu dem Bild des leistungsfähigen, sich selbst optimierenden Menschen passen. "Wir müssen mehr darüber reden", fordert die Bundesvorsitzende. „Um psychische Gesundheit zu stärken, braucht es multilaterale Anstrengungen - in der Arbeitswelt z.B. günstigere Rahmenbedingungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Angebote zum Stressabbau und eine offene Gesprächskultur. Aber genauso in gesellschaftlichen Institutionen und Medien, um das einseitig normative Ideal des sich permanent selbst optimierenden Menschen in einer

Leistungsgesellschaft zu dekonstruieren und Lebensmodelle zu fördern, die menschliche Entwicklung in all ihren Facetten, mit Erfolgen und Niederlagen, in den Mittelpunkt stellen.“

Die Katholische Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL) ist der Zusammenschluss der Fachverantwortlichen für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in den deutschen Bistümern. Die KBKEFL vertritt inner- und außerkirchlich die Anliegen und Interessen der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Kontakt: Bettina Zenner, 1. Vorsitzende, Tel. 0160 55 12 152