Vorsorge-Check für die Psyche: Rechtzeitig hinschauen

Regelmäßige Gesundheitschecks sind für viele selbstverständlich. Für die psychische Gesundheit gilt das aber noch lange nicht. Wie mentale Vorsorge helfen kann, Belastungen und Ressourcen früh zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.



Elisabeth Gerstendorfer ist seit 2013 Redakteurin für Gesundheit, Medizin und Wissenschaft im KURIER, ihre große Expertise fließt in ihre Artikel und Reportagen ein. Zuvor studierte sie Psychologie und Soziologie.

Blutwerte kontrollieren lassen, auf Cholesterin oder Blutdruck achten – körperliche Prävention ist für viele mittlerweile selbstverständlich. Wer körperlich gesund bleiben möchte, nutzt außerdem die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung. Bei der Psyche sieht das anders aus: Häufig wird erst Unterstützung gesucht, wenn die Belastung bereits groß ist und der Alltag nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Hier setzt das Konzept der mentalen Vorsorge an. „Die Idee ist ganz einfach: Bevor etwas passiert, schauen wir genau hin, ohne direkt zu pathologisieren", sagt Bernhard Reingruber, psychosozialer Berater und in Ausbildung zum Psychotherapeuten.

Ähnlich der körperlichen Vorsorge gehe es darum, Belastungen sowie Ressourcen zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Ziel ist nicht, eine Diagnose zu stellen. Vielmehr stehen Fragen nach Belastung und Erholung, Beziehungen, Arbeit, Lebenssituation und persönlichem Sinn im Mittelpunkt. „Eine solche Bestandsaufnahme kann sichtbar machen, was stabil ist und an welchen Stellen es sich lohnt, genauer hinzuschauen", betont Reingruber.

Problematisch sei, dass die Wahrnehmung psychischer Belastung zwischen zwei Extremen schwanke: Auf der einen Seite stünden Menschen, die sich selbst oder andere sehr schnell mit Begriffen wie „Burnout" oder „toxisch" diagnostizieren. Auf der anderen Seite gäbe es jene, die Belastungen lange herunterspielen, im Sinn eines „Das geht schon noch". Mentale Vorsorge könnte einen Mittelweg schaffen. Konkret schlägt der Experte eine Kombination aus wissenschaftlich fundierten, kurzen Screeningverfahren und Fragen zur persönlichen Lebenssituation vor. Reingruber wendet ein selbst entwickeltes Verfahren an, das etwa 15 Minuten dauert und eine erste Selbsteinschätzung ermöglicht. Das Ergebnis bildet die Grundlage für ein Gespräch. „So wie ein Hausarzt ein Blutbild nicht einfach mitgibt, ohne die Werte einzuordnen, sollten auch Ergebnisse eines mentalen Screenings gemeinsam betrachtet werden. Ein Belastungswert allein sagt wenig darüber aus, wie gut jemand im Leben eingebettet ist oder welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen", erklärt Reingruber.

Am Ende steht ein kompaktes „Vorsorgeprofil", ähnlich dem Blutbild. Entscheidend seien anschließend zwei bis drei konkrete Schritte. Reingruber: „Auf persönlicher Ebene kann es beispielsweise darum gehen, die Schlafenszeit zu verändern, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen oder Wahrnehmungsübungen zu probieren."

Beziehungen

Auch Beziehungen spielen eine zentrale Rolle. Eine Empfehlung könnte etwa sein, einmal pro Woche mit einer Person außerhalb des eigenen Haushalts zu telefonieren oder ein längst überfälliges Klärungsgespräch mit einem Angehörigen zu führen.

Und dann gibt es die strukturelle Ebene: Wie ist die Arbeitsbelastung? Wie verteilt sich der sogenannte Mental Load, also die unsichtbare Denkarbeit, die entsteht, wenn

ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO/NATALYA KOSAREVICH, BLAGOVESTA BAKARDJIEVA, FOTO: PRIVAT



ZUR PERSON

Bernhard Reingruber ist psychologischer Berater, Lebens- und Sozialberater sowie Psychotherapeut in Ausbildung. Unter mentale-vorsorge.at bietet er einen Kurzcheck zur mentalen Vorsorge.

man ständig Aufgaben, Termine und Bedürfnisse im Blick behalten und organisieren muss? Wie werden Kinderbetreuung und Haushalt in einer Partnerschaft aufgeteilt? Nicht alles lasse sich sofort verändern, betont Reingruber. Aber schon die Erkenntnis, wo die Belastung entsteht, könne ein erster Schritt sein. Mentale Vorsorge muss dabei nicht zwangsläufig zu einer To-do-Liste führen. Ein wichtiges mögliches Ergebnis ist schlicht die Rückmeldung: Alles ist im grünen Bereich. „Die Option ‚Alles ist gut, mach weiter so wie bisher' müssen mehr Leute hören, als man glaubt", sagt Reingruber.

Zu mentaler Gesundheit gehört auch die Frage: Was trägt mich? Schlaf und Bewegung sind offensichtliche Faktoren. Auch Ernährung spielt eine größere Rolle für die psychische Gesundheit, als viele vermuten. Doch Ressourcen liegen ebenso in sozialen Beziehungen und der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit. Kann ich überhaupt spüren, wie es mir geht oder findet mein Leben hauptsächlich im Kopf statt? Gibt es jemanden, dem auffallen würde, wenn es mir einmal nicht gut geht? Bin ich selbst für andere Menschen da? Zeigt ein Screening deutliche Auffälligkeiten, kann der nächste Schritt eine psychologische, psychotherapeutische oder psychiatrische Abklärung sein.

Umdenken erforderlich

Dass psychische Gesundheit in Österreich noch eher unter dem Gesichtspunkt der Behandlung als der Prävention betrachtet wird, hält Reingruber für eine Herausforderung. Mentale Vorsorge könne nicht allein als individuelles Projekt verstanden werden. Auch Unternehmen, Institutionen und das soziale Umfeld hätten Verantwortung. „Meine Vision ist mentale Vorsorge als gesamtgesellschaftliche Verantwortung", sagt Reingruber. Das Bewusstsein dafür wachse. Bis der jährliche mentale Gesundheitscheck so normal wird wie die klassische Vorsorgeuntersuchung, dauere es aber noch. ■

