



FR, 7. 10.,
19.00 Uhr,
ORF 2

Wien heute

Unsere mentale Gesundheit

Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Inflation – die Belastungen im Alltag nehmen für viele zu. Die Folge: Existenzängste, gesundheitliche Probleme, private und berufliche Krisen. Vielfach zeigen sich zudem bereits konkrete Beschwerdebilder wie getrübbte Stimmung, Stress, Antriebslosigkeit oder Gereiztheit. Die Hauptlast würden vor allem Frauen und Kinder tragen, zeigt nun eine aktuelle Studie. Hilfe bietet die Wiener Städtische gemeinsam mit dem Future Health Lab. Denn: Mentale Gesundheit ist mehr als das Fehlen psychischer Störungen und wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens. Sie ist somit integrativer Bestandteil unseres gesamten gesellschaftlichen Lebens in all seinen Facetten. Mentale Gesundheit befähigt uns nicht nur mit Belastungen umgehen zu können, sondern sie ist Grundlage all unserer persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung und Teilhabe.

Neue Studie alarmiert. Die landesweite Gesundheitsstudie 2022 der Wiener Städtischen, durchgeführt unter 1 000 Personen in Österreich im Alter von 16 bis 70 Jahren durch das Gallup-Institut, liefert interessante Daten zum psychischen Gesundheitszustand: Die Mehrheit der Österreicher (62 Prozent) beurteilt das aktuelle mentale Befinden zwar als (sehr) gut, allerdings nimmt jeder Vierte eine Verschlechterung des mentalen Gesundheitszustands innerhalb der vergangenen zwölf Monate wahr. Besonders Kinder und Jugendliche leiden: 43 Prozent der Befragten mit Kindern bis 18 Jahre im Haushalt führen an, dass diese aktuell psychisch (sehr) belastet sind. Besonders betroffen sind Teenager von 15 bis 18 Jahren. Ein Fünftel der Eltern berichtet zudem von einer Verschlechterung des psychischen Befindens bei ihren Kindern in den letzten zwölf Monaten.



DIE PSYCHISCHE BELASTUNG IST DERZEIT HOCH – BESONDERS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN.

Erfahrungswerte mit psychischen Erkrankungen wie Depression, Angststörung oder Burn-out haben rund 40 Prozent der Österreicher.

Nur wenige suchen sich Hilfe. Lediglich ein Viertel jener, die eine Verschlechterung des mentalen Gesundheitszustands verorteten, nehmen laut eigenen Angaben professionelle Hilfe in Anspruch. Für ein weiteres Drittel ist dies zumindest in der Zukunft vorstellbar. 40 Prozent lehnen professionelle Hilfe gänzlich ab, in der Altersgruppe bis 35 Jahre sind es sogar 47 Prozent. Die meistgenannten Gründe für diese ablehnende Haltung sind die Annahme, auch ohne professionelle Unterstützung die eigenen Probleme einigermaßen bewältigen zu können, die hohen Kosten einer privaten Therapie bzw. die geringen Kassenzuschüsse. Nur eine Minderheit von 30 Prozent zeigt sich mit dem österreichischen Gesundheitssystem im Hinblick auf die Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zufrieden.

Digitale Hilfe für Groß & Klein. Zur Stärkung der mentalen Gesundheit und Prävention von Erkrankungen können digitale Angebote ein Schlüssel zum Erfolg sein. Diese können nicht nur zeit- und ortsungebunden eingesetzt werden, sondern sind für Nutzer meist kostenschonender. Mittlerweile setzen auch Unternehmen auf digitale Angebote und bieten diese sowohl für Mitarbeiter als auch Kunden an. So hat die Wiener Städtische Versicherung beispielsweise seit ein paar Monaten zwei digitale Lösungen mit folgenden Schwerpunkten in ihr Leistungsportfolio aufgenommen: Kinder, in Form einer Meditations- und Entspannungsapp sowie psychologische Online-Trainings für Erwachsene zu den Themen Stressbewältigung und zur Prävention von Depression. Die Wirksamkeit der Kurse wurde in klinischen Studien bestätigt. ■