

Wieso sich die Prävention psychischer Erkrankungen lohnt

Psychische Erkrankungen sind Volkserkrankungen

Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland entwickelt im Laufe ihres Lebens eine psychische Krankheit. Jährlich erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung. Nur eine Minderheit der Betroffenen ist aufgrund ihrer psychischen Beschwerden in Behandlung.¹

Junge Menschen am häufigsten betroffen

Etwa 75% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen folgt dabei einem sozialen Gradienten: Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind häufiger betroffen.² Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende Erkrankungen – nicht selten lebenslang.³

Was die Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt.

Geburt: 10-15% aller „frisch gebackenen“ Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.

Kindheit und Erbe: Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.

¹ F. Jacobi (2012): Warum sind psychische Störungen Volkskrankheiten? In: Vorstand des BDP (Hrsg.) Die großen Volkskrankheiten. S. 16–24. Deutscher Psychologen Verlag, Berlin.

² DGPPN (Hrsg.) (2018): Dossier Psychische Erkrankungen in Deutschland. Schwerpunkt Versorgung. www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f-6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf.

³ A. Storm (DAK) (Hrsg.) (2019): Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Band 31), Heidelberg: medhochzwei Verlag, S. 200. <https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf>.

Stress: Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.

Kriege und Naturkatastrophen: Millionen von Menschen sind weltweit davon betroffen.

Trauma-Stress: Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

Alkohol- und Drogenmissbrauch: In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Millionen Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Tod: Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

Vier gute Gründe für die Prävention psychischer Erkrankungen

1. Psychische Erkrankungen sind häufig und verursachen viel Leid für die betroffenen Menschen, ihre Angehörigen und ihr Umfeld sowie hohe gesellschaftliche Kosten.
2. Wie bei körperlichen Erkrankungen ist es nützlicher, das Auftreten von Krankheit zu verhindern als erst nach Krankheitsbeginn aktiv zu werden.
3. Psychische Erkrankungen beginnen früh, etwa die Hälfte bis zum 15. Lebensjahr, drei Viertel bis zum 25. Lebensjahr. Erfolgreiche Prävention sorgt für Jahrzehnte erhaltener Gesundheit, sozialer Teilhabe, Arbeitsfähigkeit – für Lebenszufriedenheit!
4. Die Erfolgsrate psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung ist begrenzt. Das zeigen Modellrechnungen am Beispiel der Depression: Selbst wenn alle depressiv erkrankten Menschen an evidenzbasierten Behandlungen teilnehmen, ließe sich ihre Krankheitsbelastung in Form verlorener gesunder Lebensjahre nur um ca. ein Drittel reduzieren. Dazu kommt, dass nur eine Minderheit der Betroffenen überhaupt eine wirksame Behandlung in Anspruch nimmt - aus Angst vor Stigmatisierung und Etikettierung, und aufgrund der komplizierten Strukturen des Versorgungssystems. Diese Einschränkung macht die Prävention psychischer Erkrankungen umso wichtiger!

4

⁴ D. D. Ebert, P. Cuijpers (2018): It is time to invest in the prevention of depression. JAMA Network Open , 1 (2), 1-3. [e180335]. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.0335>.

Wieso Prävention psychischer Gesundheit vernachlässigt wird

Das Stigma ist einer der Hauptgründe dafür. Zwei Faktoren spielen dabei eine Rolle:

1. Öffentliches Stigma und strukturelle Diskriminierung führen dazu, dass psychische Gesundheit politisch im großen Bereich der Präventionsmaßnahmen nicht priorisiert und in der Folge Prävention nicht finanziert und implementiert wird.
2. Öffentliches Stigma, Selbststigmatisierung und Scham erschweren die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen, selbst wenn diese zur Verfügung stehen.

Stigma ist kein Krankheitssymptom

Stigma ist kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es deshalb viele Akteure, nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung

Das Prinzip von Prävention im Bereich psychischer Gesundheit

Es geht darum, individuell und gesellschaftlich Verhalten zu üben, das unsere psychische Gesundheit erhält und fördert. Ein klassisches Beispiel dafür ist die 1976 in Deutschland eingeführte Anschnallpflicht auf PKW-Fahrsitzen. Diese stieß anfangs auf große Ablehnung. Heute unvorstellbar: Das Gurtanlegen ist in der Gesellschaft selbstverständlich geworden. Dieses Verhalten rettet Leben und Gesundheit zahlloser Auto – und Mitfahrer*innen.

In Prävention psychischer Erkrankungen zu investieren, lohnt sich für die Gesellschaft

1. Dafür gibt es neben der ethischen Verpflichtung, vermeidbares Leid zu verhindern, insbesondere ökonomische Gründe.

2. Die Kosten für Prävention werden mehr als aufgewogen durch Einsparungen!⁵ Präventionsarbeit, insbesondere mit jungen Menschen, kann Nutzen über Jahrzehnte erbringen.
3. Der Nutzen von Prävention beschränkt sich nicht auf das Gesundheitssystem, sondern führt zu Einsparungen in Bereichen wie Schule, Ausbildung, Beruf, Sozialleistungen und Justiz.
4. Ökonomisch am sinnvollsten sind Präventionsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche.

Es ist wirtschaftlich und ethisch geboten, heute die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, damit weniger von ihnen die arbeitslosen und kranken Menschen von morgen sein werden.⁶

Wieso es bei der Prävention psychischer Erkrankungen nur selten ein abgestimmtes Vorgehen und gemeinsames Budget gibt

Obwohl der Nutzen von Prävention in verschiedenen Bereichen hinreichend nachgewiesen ist, scheint das kaum Auswirkungen auf die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen zu haben. In Bezug auf Finanzierung, Verantwortlichkeit und Eintrittsregeln sind die Systeme von Gesundheit, Bildung, Arbeit, Sozialhilfe und Justiz so stark getrennt, dass ein abgestimmtes Vorgehen und gemeinsames Budget für Prävention nur selten gelingen. Die mehrere Bereiche betreffenden positiven Auswirkungen werden kaum zur Kenntnis genommen und handlungsrelevant. Das seit 2016 gültige Präventionsgesetz hat zur Verbesserung der Strukturen und Koordination nicht erkennbar beigetragen.

PS: Ein Unterschied zur Prävention körperlicher Erkrankungen ist, dass Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen wesentlich komplexer und fragmentierter sind.

Prävention braucht einen umfassenden Ansatz politischen Handels

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das hat eine tiefe Bedeutsamkeit für das Verständnis psychischer Gesundheit und Krankheit. Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen steigt mit der Diskrepanz zwischen arm und reich, mit der Ungleichverteilung von Bildung und Arbeit, mit den Folgen von Krieg, Gewalterfahrungen, Flucht und Vertreibung. Das alles sind soziale Faktoren, die wir beeinflussen können. Deshalb braucht die Prävention psychischer Krankheiten einen umfassenden Ansatz politischen Handels vieler Akteure.

⁵ Vgl. McDaid D, et al.: The economic case for prevention of mental illness. Annual Review of Public Health 2019: 373-89.

⁶ N. Rüsç (2020): Das Stigma psychischer Erkrankungen. Urban & Fischer.