



Prof. Dr. C. Bielitz,
Sigma-Zentrum Bad Säckingen

VORWORT

BIO-PSYCHO-SOZIALE THERAPIE

Die psychische Gesundheit ist für Lebensqualität und Wohlbefinden ebenso bedeutsam wie die körperliche Gesundheit. Es lohnt deshalb, sich **Zeit für die Seele zu nehmen** – und zwar ebenso für das eigene Glücksempfinden wie für Mitmenschen im unmittelbaren sozialen Umfeld. Wo diese innere Ausgeglichenheit, vermittelnde Achtsamkeit und soziale Wertschätzung fehlen, entsteht oft krankmachender Stress. Im seelischen Leiden werden Menschen zugleich anfälliger für körperliche Krankheiten. Obwohl der Zusammenhang längst belegt ist, scheint ein offener Umgang mit psychischen Störungen für Betroffene und die Gesellschaft nach wie vor mit Ängsten, Scham und Abwehr verbunden. Das verzögert nicht selten die adäquate und rechtzeitige Inanspruchnahme professioneller Hilfe.

Psychische Erkrankungen stehen mittlerweile an vierter Stelle aller gesundheitlichen Beeinträchtigungen und nehmen kontinuierlich zu bzw. werden zuverlässiger diagnostiziert. Zehn Prozent des Krankenstandes sind auf psychische Krankheiten zurückzuführen, die inzwischen auch die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühverrentungen sind. Nach Schätzungen der WHO wird im Jahr 2020 die Depression eine der häufigsten Erkrankungen sein. Deshalb sind Prävention im privaten und sozialen Umfeld sowie **Früherkennung von Stressoren und Krankheitssymptomen** entscheidende Herausforderungen. Menschen können auf Krisensituationen vorbereitet sein und persönliche Schutzfaktoren entwickeln, um besondere Belastungen oder einschneidende Lebensveränderungen besser bewältigen zu können. Im Ansatz früh erkannt und individuell behandelt besteht noch immer die beste Prognose, bei psychischen Problemen die Lebensqualität und die Lebensfreude wieder zu erlangen. Dadurch kann auch somatischen Folgen vorgebeugt werden.

Für eine professionelle Unterstützung in dieser Vorsorge oder Therapie werden leider die Wartelisten für ambulante oder stationäre Therapie teils unzumutbar lang. Unbedingt erforderlich sind

aber **zeitnahe Intervention und individuelle Behandlung**. Entscheidend dabei ist, dass psychisch kranke Menschen nicht sozial ausgegrenzt werden, sondern ihre Probleme offensiv angehen können. Daran kann auch die betriebliche Gesundheitsförderung großen Anteil haben: ein gutes Betriebsklima motiviert und stützt das seelische Wohlbefinden aller Akteure; nicht zuletzt verbessert es auch die Produktivität und ist somit eine wichtige Investition in die Vitalität und Leistungsfähigkeit des gesamten Betriebes.

Wo die Prävention und Früherkennung allerdings nicht mehr ausreichen, ist Psychotherapie Teil einer Gesamtstrategie. Deren Möglichkeiten sind vielfältig und entwickeln sich auch mit verschiedenen Techniken für eine effektive Ergänzung der Therapeut-Patient-Beziehung weiter. Dabei ist die Erkenntnis gereift, dass die bestmögliche Behandlung zum Wohl des Patienten nicht im strengen Einhalten einer bestimmten Orientierung oder Lehre liegt, sondern in der **integrativen Therapie** mit dem Einsatz verschiedener Verfahren und Fachrichtungen. Psychologische und biologische Vorgänge, also die Einheit von Körper, Geist und Psyche, werden als komplexes Bedingungsgefüge gesehen, in der medizinische Fachrichtungen, Biologie, Physiologie, Neurowissenschaften und Psychotherapie zu einem vertieften, umfassenden Verständnis psychischer Störungen und ihrer Behandlung beitragen.

Neben den fachärztlichen medizinischen Behandlungen und Psychotherapieverfahren werden verschiedene adjuvante Therapieformen in den individuellen Behandlungsplan integriert. Bei dessen Planung ist es wesentlich, den Patienten als eigenverantwortlichen Partner zu sehen. In der **ganzheitlichen Betrachtung des Patienten**, mit welcher die Behandlung mit störungsspezifischen Therapieansätzen und personalisierter Psychotherapie individuell angepasst wird, sind daher die besten Ergebnisse erzielbar.