

# Eröffnungsansprache Oktobersession 2018

## Standespräsidentin Tina Gartmann-Albin

---

(es gilt das gesprochene Wort)

Geschätzte Kolleginnen und Kollegen  
Werte Mitglieder der Regierung  
Geschätzte Medienvertreter und Gäste

Ich möchte heute zu einem Thema sprechen, das mir sehr am Herzen liegt.

In der Zeit vom 6. bis zum 26. September 2018 fand vor dem Grossratsgebäude auf dem Theaterplatz die Ausstellung „Wege aus der Depression“ im Rahmen der Aktionstage zur psychischen Gesundheit statt. Die Ausstellung zeigte 26 Werke. Betroffene und ehemals Betroffene waren eingeladen, ihre Werke aus der Depression kreativ darzustellen. Die Ausstellung „Wege aus der Depression“ berührte mich und machte mich auch nachdenklich. Sie zeigte aber auch klar die positiven Seiten auf und vermittelte Kraft.

Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere zu den am meisten unterschätzten Erkrankungen. Sie können uns alle treffen und haben viele verschiedene Gesichter. Und genau so vielfältig sind die Wege daraus.

Es ist ein gutes Gefühl, seine Fähigkeiten auszuschöpfen, produktiv zu arbeiten, die normalen Lebensbelastungen zu bewältigen und etwas zur Gemeinschaft beitragen zu können, also psychisch gesund zu sein. Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und fast die Hälfte der Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben daran. Der Übergang zwischen „psychisch gesund“ und „psychisch krank“ ist fließend. Kennen Sie Momente, in denen Sie Ihre Fähigkeiten nicht ausschöpfen können, nicht produktiv arbeiten und sich nicht mit anderen austauschen mögen? Psychische Gesundheit ist also ein dynamischer Prozess, der eine ständige aktive Anpassung des Individuums an die laufenden objektiven und subjektiven Veränderungen erfordert.

Psychische Gesundheit ist demzufolge nicht bloss die Abwesenheit einer seelischen Erkrankung. Vielmehr gehören zu einer psychisch gesunden Person ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle. Des Weiteren empfindet sich eine psychisch gesunde Person in der Regel als optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen. Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen diese Eigenschaften und Emotionen jedoch nicht alle und zu jeder Zeit vorhanden sein.

Diese Krankheiten beeinträchtigen das alltägliche Leben und wirken sich sowohl auf emotionaler, kognitiver, interpersonaler, körperlicher Ebene als auch auf das Verhalten aus. Sie sind weit verbreitet und zählen zu den häufigsten und einschränkendsten Erkrankungen überhaupt. Sie wirken sich nicht selten auf alle Lebensbereiche aus und beeinträchtigen Lebensqualität, Alltag und Arbeitsfähigkeit. Ausserdem belasten sie die Angehörigen und können zu Suizid führen. Trotzdem bleiben psychische Erkrankungen oft unerkannt, werden heruntergespielt und in ihrer gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung unterschätzt.

Das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen ist für die psychische Gesundheit entscheidend. Belastungen und Ressourcen können in der Person selbst liegen oder durch ihr Umfeld bedingt sein. Das Zusammenspiel dieser beiden Punkte ist insbesondere bei kritischen Lebensereignissen wie z. B. dem Verlust einer nahestehenden Person entscheidend. Daneben gibt es auch Lebensumstände, die chronisch belastend wirken können, so in etwa Armut. Sind die Belastungen jedoch zu erschütternd oder über einen längeren Zeitraum grösser als die Möglichkeiten, diese Belastungen zu ertragen, beeinträchtigt dies die psychische Gesundheit.

Rund 60% der Schweizer Bevölkerung fühlen sich voller Energie und Vitalität. Bei Männern, bei älteren Personen und bei gut Ausgebildeten ist dies häufiger der Fall als bei Frauen, Jungen und Personen mit tieferem Bildungsniveau. Es gibt klare regionale Unterschiede: In der Deutschschweiz geben mehr Personen an, sich voller Energie und Vitalität zu fühlen als in den lateinischen Landesteilen.

Heute spielt die psychische Gesundheit auf internationaler Ebene gesundheitspolitisch eine zunehmend wichtige Rolle. Es wurde erkannt, dass psychische Gesundheit nicht nur für das Individuum, sondern auch für die Gesellschaft existentiell und von zentraler Bedeutung für das humane, soziale und wirtschaftliche Kapital ist. Dies zeigt sich unter anderem an den internationalen Bemühungen, Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit zu entwickeln.

Bei psychischen Störungen ist die Krankheitslast – die Lebenszeit, die Menschen mit Beeinträchtigung und Behinderung verbringen – besonders ausgeprägt. Aber auch die allgemeine Lebensqualität psychisch Kranker ist im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen deutlich geringer. Erfahrungen von Leiden und Machtlosigkeit, Perspektivlosigkeit sowie das Erleben von Stigmatisierung und Diskriminierung sind zentrale Faktoren für die erforderte Lebensqualität psychisch erkrankter Menschen.

Psychische Erkrankungen können aber auch am Arbeitsplatz entstehen.

Die Arbeitswelt unterliegt einem steten Wandel, der sich u. a. in zunehmenden Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen an die Beschäftigten zeigt. Daneben verändert sich die Arbeit aber auch selbst, das heisst, sie wird vielfältiger, komplexer und zum Teil auch intensiver. Und dies bringt viele Personen unter Druck. Sie haben Angst, den Anforderungen nicht mehr zu genügen, obwohl sie ihr Bestes geben und sich voll und ganz einsetzen. Sie fürchten sich davor, nicht mehr Schritt halten zu können, um mit den zum Teil neuen Technologien umzugehen. Sie haben schlichtweg Angst, nicht mehr zu genügen. Und sie fürchten um ihren Arbeitsplatz.

Während meiner Amtszeit als Gemeinderatspräsidentin von Chur durfte ich anlässlich eines ökumenischen Gottesdienstes bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden im Waldhaus eine Ansprache zum Thema „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ halten. Dieser Gottesdienst wurde von zahlreichen Betroffenen und Angehörigen besucht und beim anschliessenden Brunch kam ich so mit der einen oder anderen Person ins Gespräch. Nebst ihren bereits erwähnten Ängsten wurde mir aber auch einmal mehr klar, wie sehr sie sich vor der Stigmatisierung ihres Umfelds fürchten. Was denken ihre Kolleginnen, ihre Kollegen, was ihr Arbeitgeber? Finde ich mit dieser Vorgeschichte wieder einen Arbeitsplatz? Diese Gedanken sind sehr belastend und können die Genesung behindern.

Wir alle können der Stigmatisierung dieses Themas entgegenwirken, in dem wir offen auf die betroffenen Menschen zugehen und sie nicht ausschliessen. Denn, wie alle Menschen gehören auch sie in unsere Mitte. Tragen Sie dazu bei. In Ihrem Betrieb, in Ihrem Arbeitsumfeld, im Freundes- und Bekanntenkreis.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch zwei Zitate von Betroffenen mitgeben, welche beim Gesundheitsamt eingegangen sind.

Ich zitiere:

*„Zuerst möchte ich mich bei Ihnen und all den Beteiligten, welche die Ausstellung ermöglicht haben und welche sich im Rahmen dieser aktuellen Aktion für das Thema psychische Gesundheit einsetzen, bedanken.*

*Die Vernissage war ein sehr gelungener Anlass. Man spürte förmlich eine Art "Sensibilität" auf dem Platz. Als würde ein Moment die Zeit stillstehen, um dem Thema Raum geben zu können.“ Zitatende*

Und noch ein weiteres Zitat, ich zitiere:

*„Wahrscheinlich ist mein Original des Bildes schon bei Euch verstaubt:-), auf jeden Fall, ich möchte mich bei Ihnen ganz herzlich bedanken und deshalb habe ich entschieden, mein Bild Ihnen zu schenken. Es ist aus meiner Sicht eine Art Dankbarkeit für Ihre tägliche Arbeit und Mühe, die wahrscheinlich nicht immer geschätzt wird. Ihnen und Ihrem Team gebührt ein grosses Dankeschön. Depressionen sollen kein Tabuthema mehr sein, dazu haben Sie einen grossen Teil dafür geleistet und leisten es weiterhin. Danke!“ Zitatende.*

Psychische Krankheiten können uns alle treffen. Sie gehen uns alle an!

In diesem Sinne, ganz herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.