

## **Medienmitteilung Anfang Oktober 2008 zum Tag der Psychischen Gesundheit am 10. Oktober: Psychische Gesundheit im Alter**

### **„Wo bitte geht’s zum Handy-Kurs?“**

*Alt werden erlebt jeder Mensch anders. Für alle gleich sind aber die Tatsachen, dass der körperliche Elan abnimmt, dass der Verlust von nahestehenden Menschen zunimmt, und dass die Welt um einen herum etwas enger wird. Und doch bleibt etwas bestehen: Das Bedürfnis nach Geselligkeit, dabeisein und aktiv bleiben.*

#### **Gibt’s das Amtsblatt auch noch auf Papier?**

Altern wird ganz unterschiedlich wahrgenommen. Mal werden alte Menschen als weise und reich an Erfahrung gelobt. Mal werden sie als krank und gebrechlich beklagt. Im Kanton Schwyz sind etwa 13% der Bevölkerung 65 Jahre und älter. Die Tendenz ist im Steigen begriffen: Gemäss einem Szenario vom Bundesamt für Statistik soll der Anteil der über 65jährigen im Kanton bis ins Jahr 2050 auf über 30% klettern. Seniorinnen und Senioren dürfen nicht zum vergessenen Teil der Gesellschaft werden.

Rund drei Viertel der über 64jährigen fühlen sich rundum gesund. Durch die fortschreitende Technisierung der Welt werden sie aber von vielem ausgeschlossen: Homepage statt Zeitung, iPod statt Walkman, Handy statt Telefon, Online-Banking statt Sparbuch, Chatroom statt Café, Search Engine statt Fragen stellen, Facebook statt einander besuchen. Bei so vielen Neuerungen kommen sogar Erwerbstätige in Erklärungsnotstand. Es ist also berechtigt und wichtig zu fragen: Gibt’s das Amtsblatt auch noch auf Papier? Gerade im höheren Alter, wenn man sich von lieb gewonnen Menschen für immer verabschieden muss und der Weg zum Einkaufen beschwerlich wird, will man den Anschluss auf keinen Fall verlieren. Der Körper mag zwar schwach werden, aber die Lust am Dabeisein, Mitreden und Kontakte knüpfen bleibt gross. Schliesslich hat man jetzt Zeit und die gilt es zu geniessen.

#### **Surfen mit 70**

Die Psychische Gesundheit von Menschen kann mit recht einfachen Mitteln unterstützt werden. Und es tut sich einiges: Die Angebote reichen von Computerkursen für Seniorinnen und Senioren bis hin zu US-Firmen, die im vielversprechenden Markt der Betagten-Betreuung möglichst frühzeitig Fuss fassen wollen. Es ist ratsam, sich heute schon Gedanken über morgen zu machen: Denn wenn das Tempo des technischen Fortschritts so hoch bleibt, werden Menschen, die in 25 Jahren pensioniert sind, die elektronische Welt von morgen genauso wenig verstehen, wie die jetzigen SeniorInnen die Neuerungen von heute. Dieser Gedanke ist nicht angenehm.

#### **Psychisch gesund sein heisst sich wohlfühlen**

Auch der Kanton Schwyz legt Wert auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Ein entsprechendes Konzept ist in Bearbeitung. Die Massnahmen sollen umfassend sein und gleichzeitig den regionalen Eigenheiten Rechnung tragen. Die angemessene Berücksichtigung der über 64jährigen wird zur Zeit mit den wesentlichen Akteuren abgeklärt.

Am 10. Oktober ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Dieses Jahr nehmen wir ihn zum Anlass, die Aufmerksamkeit auf eine zu wenig beachtete Zielgruppe zu lenken, die doch mit erheblichen Ressourcen ausgestattet ist. Wie dankbar sind Eltern, wenn Oma und Opa den Dreikäsehoch hüten. Oder junge Menschen lauschen gespannt Geschichten über Zeiten, die für sie längst Vergangenheit sind.

Gedenktage gibt es allerdings viele. Da ist etwa der Internationale Tag des Lächelns (1. Februar), der Welttag der Kranken (11. Februar), der Weltmilchtag (1. Juni) oder der

europäische Tag der Sprachen (26. September). Die psychische oder seelische Gesundheit sollte eigentlich jeden Tag Platz haben. Dazu gehört nämlich, dass man sich wohlfühlt, dass Krisen bewältigbar werden, dass der Umgang miteinander ein anständiger ist, und dass die Rahmenbedingungen in einem Gemeinwesen so geformt werden, dass die eben genannten Dinge möglich sind.

### **Anmerkung 1**

gesundheit schwyz ist die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention und arbeitet im Auftrag des Kantons. Sie bietet Beratung und Information für alle Privatpersonen und für Verantwortliche aus Gemeinden, Wirtschaft und Bildung. gesundheit schwyz, Centralstr. 5d, 6410 Goldau, 041 859 17 27, [gesundheit-schwyz@spd.ch](mailto:gesundheit-schwyz@spd.ch); [www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)  
lic. phil. Judith Reichmuth ist Sozialpädagogin und arbeitet als Fachperson Gesundheitsförderung und Prävention bei der gesundheit schwyz. Sie ist zuständig für den Fachbereich Psychische Gesundheit.

### **Anmerkung 2**

Der World Mental Health Day (dt.: Tag der Psychischen Gesundheit) wurde am 10. Oktober 1992 zum ersten Mal von der Federation for Mental Health ausgerufen. Der Tag wird jeweils von etlichen Organisationen zum Anlass genommen, den Stellenwert der psychischen Gesundheit gegenüber der körperlichen Gesundheit zu stärken und die enge Verflechtung der beiden aufzuzeigen.

### **Quellen:**

- ⇒ Altersstruktur der Bevölkerung: [www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/22/lexi.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/22/lexi.html)
- ⇒ Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung des Kantons Schwyz 2005-2050: [www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/regionen/regionalportraits/schwyz/blank/lex.Document.90475.pdf](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/regionen/regionalportraits/schwyz/blank/lex.Document.90475.pdf)
- ⇒ Zur Gesundheit ab 65 Jahren: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002. Bundesamt für Statistik: 2005.
- ⇒ Zur US-Firma Home Instead: *Betagte betreuen wird zum Geschäft.* Tages Anzeiger 8.9.08, S. 25.
- ⇒ Gedenktage: [http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegliche\\_Gedenktage](http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegliche_Gedenktage)