

## Seelenpflege, bitte warten?

Eine gut gepflegte Seele ist wie ein Airbag im Auto: In kritischen Momenten schützt sie vor größeren Schäden.

Seelisch gesund ist, „wer eine positive Lebenskraft und einen tiefen Glauben an die eigene Würde und seinen Selbstwert hat. Eine seelische Gesundheit lässt uns das Leben genießen und gleichzeitig die Schattenseiten überwinden“, verkündet frei übersetzt die Mental Health Foundation.

Ein Aufruf zu einem Treffen aller dauerhaft psychisch gesunden Österreicherinnen und Österreicher würde aber kaum riesige Messehallen füllen, wenn man diversen Datenerhebungen Glauben schenken darf. Denen zufolge leidet etwa jeder dritte Mensch mindestens ein Mal in seinem Leben an einer psychischen Störung oder ist von seelischen Problemen betroffen. Diese Häufigkeit psychischer Störungen und Erkrankungen hat in der öffentlichen Berichterstattung in den vergangenen Jahren breiten Eingang gefunden.

Aber nur Daten und Statistiken klingen nüchtern und berühren die Menschen nicht,

wenn sie allgemein und abstrakt bleiben. Es gilt zu bedenken, dass dahinter immer individuelle Menschen in Notsituationen stehen.

Aber muss es so weit kommen, dass Menschen in seelische Nöte geraten, die langfristig unausweichlich eine Krankenbehandlung zur Folge haben? Könnte man nicht etwas tun, um seelisch gesund zu bleiben? Jeder Autobesitzer weiß, dass ein regelmäßiger Service für die Funktionstüchtigkeit und Fahrsicherheit des Autos unerlässlich ist. Doch bei der seelischen Gesundheit heißt es oft: Der Seelenservice kann warten!

Diese Vogel-Strauß-Politik über Jahrzehnte praktiziert ist wohl nicht die beste Wahl für unsere Seele. Das Kuratorium für psychische Gesundheit plädiert daher für mehr Bewusstsein für die Bedeutung der Seelenpflege. Auf charmante und humorvolle Weise bringt es, in Kooperation mit der Arbeiterkammer Salzburg, die Seelenpflege im Arbeitsumfeld mithilfe des

Seelenservice-Sackerls zur Sprache. Die Aktion unter dem Motto „Nicht reden hilft nicht“ unterstützt einfach, aber effektiv das kommunikative Miteinander und informiert über Möglichkeiten der Hilfe, wenn es einmal nicht so rund läuft. Das Seelenservice-Sackerl liefert auch praktische Seelenpflegetipps, damit dem inneren „Airbag“ in entscheidenden Momenten nicht die Luft ausgeht.

### Heute ist der Tag der seelischen Gesundheit.

Mag. Gottfried Jakober ist Geschäftsführer des Kuratoriums für psychische Gesundheit. Dieses setzt sich mit Mitgliederinstitutionen, Kooperations- und Medienpartnern dafür ein, dass die Psyche des Menschen mehr Stellenwert erhält: Weg vom Tabuthema hin zum Selbstverständlichen. Psychologische Hilfe-Hotline: 0664/ 100 800 1  
**Aktion „Seelenservice-Sackerl“.**

Information unter „Projekte“ auf [WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT](http://WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT)

**SN PRAXIS**  
Gottfried Jakober



Medium:  
Salzburger Nachrichten

Datum:  
10. Oktober 2014

Auflage:  
61 899