

GASTBEITRAG

Eine Allianz für psychische Gesundheit

Langes Warten auf Behandlung macht psychisch Erkrankte noch kränker. Drei konkrete Aufgaben für die nächste Bundesregierung.

Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen Hilfe. Je eher, desto besser. Doch unser Land schickt viele erkrankte Menschen in die Warteschleife. Ein Platz in der Psychotherapie? Durchschnittlich 20 Wochen entfernt. Seit Jahren gelobt die Politik Besserung – erreicht wurde: fast nichts. Eine bittere Bilanz.

Gewiss, die Ampelregierung hatte sich 2021 mit dem Koalitionsvertrag viel vorgenommen. Die Prävention bei psychischen Erkrankungen stärken, die ambulante und stationäre Versorgung ausbauen. Für die Behandlung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher zusätzliche Kassensitze. Alles richtig. Nur: Nach drei Jahren sieht die Realität ganz anders aus.

Zum Beispiel so: Eine alleinerziehende Mutter, die an einer Depression leidet, müsste 60 Kilometer in die nächste Großstadt fahren – und das jede Woche –, um endlich einen Platz in der Psychotherapie zu bekommen. Oder so: Ein 14-jähriger Schüler, der wegen Panikattacken nicht mehr in die Schule gehen kann, muss mehrere Monate auf eine Behandlung warten. Gleiches gilt für junge Menschen, die magerstüchtig sind oder sich selbst verletzen. Durchschnittlich 28 lange Wochen warten sie auf eine Therapie. Klar ist: So darf es nicht bleiben. Dreierlei muss die nächste Bundesregierung sofort angehen.

Erstens, die Wartezeiten mindestens halbieren. Also: die Versorgung ausbauen. Das gilt für einige urbane Zentren. Und insbesondere auf dem Land. Psychische Erkrankungen sind dort genauso häufig wie in der Stadt. Es ist doch absurd, dass ländliche Regionen bei der psychotherapeutischen Versorgung teils mit halb so vielen Behandlungsplätzen abgespeist werden. Zugleich muss die Versorgung effizienter werden. Übers Jahr verbringen Psychotherapeutinnen und -therapeuten in den Praxen immer mehr Zeit mit Dokumentation und Verwaltung. Folge: weniger Zeit für Patientinnen und Patienten. Überbordende Bürokratie ist ein Kardinalfehler der Gesundheitspolitik. Auch muss das Zusammenwirken von Krankenhäusern und ambulanter Versorgung verbessert werden. Denn erkrankte Menschen brauchen eine stabile Behandlung, die nicht zwischen Klinik und Praxis abreißt. Hier stehen alle Akteure in der Pflicht.

Zweitens, erkrankten Kindern und Jugendlichen gezielter helfen. Corona mit den Lockdowns, Krieg in der Ukraine, Klimakrise – die

Fälle von Depressionen bei jungen Menschen im Alter von 5 bis 24 Jahren stiegen zwischen 2018 und 2023 um 30 Prozent. Jungen Menschen geht es psychisch schlechter als vor der Pandemie. Ein Alarmzeichen. Es wäre ein Armutszeugnis für unser Land, weiterhin nicht angemessen zu reagieren. Die besonders vulnerablen jungen Menschen haben ein Anrecht auf eine bessere Versorgung: gezielter, schneller, flächendeckend, vor Ort. Jede Verzögerung bedeutet, dass Kinder unbehandelt bleiben.

Drittens, Prävention neu denken. Damit Menschen gar nicht erst psychisch erkranken. Was ist dafür nötig? Ein Umfeld, das Risiken für die seelische Gesundheit minimiert und die persönlichen Widerstandskräfte gegen psychische Belastungen stärkt. Und zwar schon in Kitas und Schulen. Das setzt voraus, jedes Stigma endlich über Bord zu werfen. Sprüche vom Kaliber „da werden doch Krankheiten nur angedichtet“ oder „der soll sich mal zusammenreißen“ sind auch für die Vorsorge Gift. Von der Klimapolitik über Katastrophenschutz bis zur Bildungspolitik – in allen zentralen Politikfeldern sollte psychische Gesundheit fest verankert sein. Denn sie ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Bei psychotherapeutischer Versorgung geht es um Menschen. Alle Kosten gesamthaft in den Blick nehmen – das darf nicht nur zum guten Ton gehören. Die nächste Bundesregierung sollte dies auch umsetzen. Denn spart es dem Gesundheitswesen Geld, wenn Menschen so lange auf die Behandlung in einer Praxis warten, bis die Erkrankung schlimmer wird – und sie ins teurere Krankenhaus müssen? Und wo schlagen die volkswirtschaftlichen Kosten zu Buche, die entstehen, weil psychisch erkrankte Menschen fehlen in Unternehmen, der Altenpflege, in Schulen? Versorgung kostet. Nicht-Versorgung ist teurer.

Die schönste Blaupause nützt nichts, wenn sie keine konkrete Politik generiert. Manchmal dienen die großen politischen Aufgaben sehr unmittelbar dem Leben der Einzelnen. Etwa einem jungen Mädchen, das eine Essstörung hinter sich lässt. Oder einem älteren Mann, der seine Depression überwindet. Die nächste Bundesregierung steht in hoher Verantwortung zu handeln. Rasch. Zielgenau. Alle Akteure müssen jetzt zusammenwirken. Denn dies braucht unser Land in der neuen Legislaturperiode: eine neue Allianz für psychische Gesundheit.



Andrea Benecke ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Psychodiabetologin und Präsidentin der Bundespsychotherapeutenkammer.

BILD: BPTK/RAMAN EL ATTIAOUI