

Einheit 3: Faktoren, die das psychische Wohlbefinden beeinflussen

Die vier wichtigsten Einflussfaktoren auf das psychische Wohlbefinden

Psychische Gesundheit wird nicht von einer einzigen Sache bestimmt; sie wird von vielen Faktoren geprägt, die miteinander interagieren. Diese lassen sich in vier Kategorien einteilen:

1. Biologische Faktoren
2. Psychologische Faktoren
3. Soziale Faktoren
4. Kulturelle Faktoren

I. Biologische Faktoren

Biologische Faktoren sind körperliche und genetische Einflüsse auf die psychische Gesundheit. Dazu können gehören:

- Genetik: Eine familiäre Vorbelastung mit psychischen Erkrankungen (z. B. Depressionen, Schizophrenie) kann die Anfälligkeit erhöhen.
- Gehirnchemie: Ein Ungleichgewicht bei Neurotransmittern (wie Serotonin oder Dopamin) kann die Stimmung und das Verhalten beeinflussen.
- Körperliche Gesundheitszustände: Chronische Erkrankungen, Behinderungen, Schlafstörungen oder Mangelernährung können zu emotionalen Belastungen führen.
- Hormonelle Veränderungen: Besonders relevant in der Pubertät, während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in den Wechseljahren.
- Substanzkonsum: Alkohol- oder Drogenkonsum kann die Gehirnchemie verändern und psychische Probleme auslösen.

Beispiel: Eine Person mit Diabetes und anhaltenden Schmerzen kann auch ohne weitere Stressfaktoren an einer Depression leiden.

2. Psychologische Faktoren

Diese beziehen sich auf die inneren Denkmuster, die emotionale Belastbarkeit und die Bewältigungsstrategien einer Person. Wichtige Elemente sind:

- Persönlichkeitsmerkmale: Optimismus, Flexibilität und emotionale Intelligenz können die psychische Gesundheit schützen.
- Selbstwertgefühl: Wie eine Person sich selbst sieht, beeinflusst, wie sie mit Stress oder Rückschlägen umgeht.
- Bewältigungsmechanismen: Manche Menschen nutzen gesunde Bewältigungsstrategien (z. B. Gespräche, Sport), während andere sich möglicherweise der Vermeidung oder dem Substanzkonsum zuwenden.
- Frühe Lebenserfahrungen: Vernachlässigung, Missbrauch oder ein instabiles Umfeld können die emotionale Entwicklung und die zukünftige psychische Gesundheit tiefgreifend beeinflussen.
- Bindung und Trauma: Erfahrungen mit Trennung, Gewalt oder unsicherer Betreuung in der Kindheit können die emotionalen Reaktionen im Erwachsenenalter prägen.

Beispiel: Jemand, der ein Trauma erlebt hat, fällt es möglicherweise schwer, anderen zu vertrauen oder seine Emotionen zu regulieren, selbst in einer sicheren Umgebung.

3. Soziale Faktoren

Soziale Faktoren sind äußere Umstände, die mit dem Umfeld, den Beziehungen und dem Zugang zu Ressourcen einer Person zusammenhängen. Dazu gehören:

- Beziehungen zu Familie und Gleichaltrigen: Unterstützende Beziehungen können das Wohlbefinden steigern; Konflikte oder Isolation können die psychische Gesundheit verschlechtern.
- Soziale Unterstützung: Das Gefühl, in der eigenen Gemeinschaft verbunden und unterstützt zu sein, ist ein starker Schutzfaktor.
- Wirtschaftliche Stabilität: Arbeitslosigkeit, Armut und Ernährungsunsicherheit können chronischen Stress verursachen.
- Wohnsituation und Sicherheit: Instabile oder unsichere Lebensbedingungen können Ängste oder Traumata verschlimmern.
- Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung: Hindernisse in diesen Bereichen können die Chancen auf Genesung und Selbstbestimmung verringern.

Beispiel: Ein Flüchtling, der arbeitslos und sozial isoliert ist, kann sich hoffnungslos und wertlos fühlen, selbst wenn er in seinem Heimatland eine hohe Bildung genossen hat.

4. Kulturelle Faktoren

Zu den kulturellen Einflüssen zählen die Glaubenssysteme, Traditionen und sozialen Normen einer Person, insbesondere in Bezug darauf, wie psychische Gesundheit verstanden, ausgedrückt und behandelt wird. Dazu gehören:

- Kulturelle Identität und Zugehörigkeit: Ein starkes Gefühl der kulturellen Identität kann das Selbstwertgefühl stärken, während ein Gefühl der Entfremdung Verwirrung oder Trauer hervorrufen kann.
- Stigmatisierung und Tabus: In manchen Kulturen wird psychische Erkrankung als Zeichen von Schwäche, geistigem Versagen oder als etwas angesehen, das verborgen werden muss.
- Sprach- und Kommunikationsbarrieren: Begrenzte Sprachkenntnisse können zu Isolation, Frustration und dem Gefühl führen, missverstanden zu werden.
- Diskriminierung und Rassismus: Vorurteile aufgrund der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion oder des Migrationsstatus können das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen.
- Traditionelle Überzeugungen: In manchen Kulturen werden psychische Erkrankungen als spirituelles Problem interpretiert, das eher traditionelle oder religiöse Maßnahmen als psychologische Hilfe erfordert.

Beispiel: Eine Frau aus einer Kultur, in der Depressionen als „Faulheit“ angesehen werden, könnte es vermeiden, über ihre Symptome zu sprechen, aus Angst vor Verurteilung oder Scham.

Wie diese Faktoren zusammenwirken

Diese Bereiche sind eng miteinander verbunden. Beispielsweise kann eine Person mit einer biologischen Anfälligkeit (z. B. Angststörungen in der Familienanamnese), die zudem ein (psychologisches) Trauma erlebt hat, keine soziale Unterstützung erhält und aus einer Kultur stammt, in der psychische Erkrankungen tabuisiert werden, ein höheres Risiko haben, psychische Probleme zu entwickeln, und weniger wahrscheinlich Hilfe in Anspruch nehmen.

Es gibt einige Grundprinzipien, die wir beachten können, um diese Wechselwirkungen besser zu verstehen:

- Kumulative Effekte: Risikofaktoren können sich summieren und den Einzelnen anfälliger machen. So kann beispielsweise chronischer Stress aufgrund von Armut (sozial) bestehende Angstzustände (psychologisch) verschlimmern.
- Pufferwirkung: Schutzfaktoren in einem Bereich können die Auswirkungen von Schwierigkeiten in einem anderen Bereich ausgleichen oder verringern. So kann beispielsweise eine unterstützende Gemeinschaft (sozial) jemandem helfen, mit einem Trauma (psychologisch) umzugehen.
- Auslöser und Zeitpunkt: Lebensereignisse (z. B. Migration, Verlust, Krankheit) können als Auslöser wirken. Die Auswirkungen hängen oft vom Zeitpunkt, der Intensität und den verfügbaren Unterstützungssystemen ab.
- Kulturelle Interpretation: Die Kultur einer Person kann beeinflussen, wie Symptome zum Ausdruck kommen, (z. B. körperliche Beschwerden vs. emotionale Sprache), wie Hilfe gesucht wird und wie Familie und Gemeinschaft reagieren.

Warum das wichtig ist

Als Laienberater oder Betreuer:

- Möglicherweise bemerken Sie Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Isolation, Wut), die mit zugrunde liegenden psychologischen oder kulturellen Stressfaktoren zusammenhängen.
- Es ist wichtig, über die Symptome hinauszuschauen und zu versuchen, den Kontext zu verstehen. Was spielt sich sonst noch auf biologischer, sozialer und kultureller Ebene ab?
- Sie müssen keine „Diagnose“ stellen; aber wenn Sie das Gesamtbild verstehen, können Sie einfühlsam reagieren und die Person an die richtige Stelle weiterverweisen.

Praktischer Tipp: Fragen Sie sich bei der Arbeit mit Migranten oder Flüchtlingen:

- Was sind die aktuellen Stärken oder Unterstützungsmöglichkeiten der Person?
- Welche Stressfaktoren oder vergangenen Erfahrungen wirken sich möglicherweise noch auf sie aus?
- Welche kulturellen Überzeugungen könnten beeinflussen, wie sie ihre psychische Gesundheit sehen oder darüber sprechen?

Die Auswirkungen von Stigmatisierung und Diskriminierung auf die psychische Gesundheit

Was ist Stigmatisierung im Bereich der psychischen Gesundheit?

- Stigmatisierung ist eine negative Einstellung oder Überzeugung, die dazu führt, dass Menschen andere aufgrund einer bestimmten Eigenschaft – wie beispielsweise einer psychischen Erkrankung – fürchten, meiden oder ungerecht behandeln.
- Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit kann Stigmatisierung zu Scham, Schweigen, Diskriminierung und mangelndem Zugang zu Versorgung führen.

Verschiedene Arten von Stigmatisierung	
Öffentliches Stigma	Negative Stereotypen in der Gesellschaft: „Menschen mit psychischen Erkrankungen sind gefährlich“
Selbststigmatisierung	Wenn eine Person diese Botschaften verinnerlicht: „Ich habe eine Depression, also muss ich ein Versager sein.“
Institutionelle Stigmatisierung	Wenn Systeme oder Richtlinien Barrieren schaffen: Mangelnde Finanzierung der psychischen Gesundheitsversorgung oder Arbeitgeber, die sich weigern, Menschen mit psychischen Erkrankungen einzustellen.

Warum Stigmatisierung eine Rolle spielt

Stigmatisierung kann führen zu:

- Angst, sich zu äußern oder Hilfe zu suchen.
- Verzögerungen bei Diagnose und Behandlung.
- Soziale Ausgrenzung oder Isolation.
- Geringeres Selbstwertgefühl und weniger Hoffnung.
- Verschlechterung der psychischen und physischen Gesundheit.

Migranten und Flüchtlinge können in ihren Gemeinschaften mit kulturellem Stigma konfrontiert sein (psychische Erkrankung = Schande oder spirituelles Versagen) oder Angst davor haben, als „labil“ abgestempelt zu werden. Sprachbarrieren, Unvertrautheit mit den Angeboten der psychischen Gesundheitsversorgung und Diskriminierung aufgrund des Einwanderungsstatus, der ethnischen Zugehörigkeit oder der Religion gehören ebenfalls zu den Hindernissen bei der Hilfesuche und verschlimmern das Leiden.

Stigmatisierung ist nicht nur eine persönliche Überzeugung, sondern ein gesellschaftliches Problem. Sie betrifft ganze Gemeinschaften und verhindert Heilung. Doch mit Bewusstsein, Empathie und Aufklärung können Laienberater eine wichtige Rolle dabei spielen, diesen Kreislauf zu durchbrechen.