

Psychische Gesundheit: Ins Gespräch kommen

Tatjana Burri

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2025-03-00>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 32, 03/2026



Kürzlich erzählte mir eine Freundin von einem traurigen Ereignis: Ein Bekannter von ihr ist in jungen Jahren durch Suizid gestorben. Seine engen Freund:innen hatten nie den Eindruck, dass es ihm schlecht ging. Sie wussten nichts von seinen psychischen Problemen.¹ Für betroffene Personen kann es schwierig sein, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Ich bin überzeugt, dass das offene Gespräch, zum Beispiel im Privatleben, bei der Arbeit oder in der Schule, betroffenen Personen helfen kann, sich mit psychischen Erkrankungen weniger allein zu fühlen und einen konstruktiven Umgang damit zu finden.

Psychische Probleme müssen ernst genommen werden, denn laut [Walker et al. \(2015\)](#) lassen sich pro Jahr weltweit rund acht Millionen Todesfälle auf sie zurückführen. Trotzdem sind psychische Erkrankungen nach wie vor ein Tabuthema: Zwar gehen wir heutzutage offener damit um als noch vor 20 Jahren, doch die Bevölkerung ist gegenüber betroffenen Menschen je nach Krankheitsbild unterschiedlich eingestellt. Während die Akzeptanz gegenüber einigen Krankheitsbildern gestiegen ist, ist sie laut [Schomerus et al. \(2023\)](#) bei anderen gesunken. Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen sind also noch immer von Stigmatisierung betroffen.

Vor diesem Hintergrund ist es nachvollziehbar, dass es vielen Menschen schwerfällt, über psychische Probleme zu sprechen. Das muss sich ändern, denn die Angst, aufgrund eigener psychischer Erkrankungen von der Öffentlichkeit verurteilt zu werden, kann schwerwiegende Folgen haben. Eine Übersichtsarbeit von [Oexle et al. \(2020\)](#) zeigt, dass diese Angst bei vielen betroffenen Menschen der Grund dafür ist, dass sie keine Hilfe in Anspruch nehmen.

Psychische Gesundheit sollte nicht nur thematisiert werden, wenn eine Person psychisch belastet ist. Daher sind Investitionen in [Präventionsmassnahmen](#) wichtig: Nicht nur in selektive und indizierte Massnahmen, die sich an Personen mit erhöhtem Risiko beziehungsweise diagnostizierbaren Risikofaktoren richten. Sondern auch Investitionen in universelle Ansätze, also Präventionsmassnahmen für ganze Gruppen, zum Beispiel für Schulklassen. Der Fokus sollte darauf liegen, wie psychischen Problemen vorgebeugt werden kann und welche Faktoren die psychische Gesundheit gezielt fördern. Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – wie bereits Antonovsky in seinem salutogenetischen Ansatz betont hat.

In dieser Ausgabe schaffen wir Raum für das Thema psychische Gesundheit: Die Autor:innen schreiben über psychische Gesundheit in Verbindung mit der Heil- und Sonderpädagogik. Sie widmen sich unter anderem der Traumapädagogik, der Prävention im Unterricht und der psychomotorischen Begleitung im Umgang mit Suizidalität.

Ich wünsche eine anregende Lektüre, die dazu ermutigt, im Berufsalltag und im Privatleben über psychische Gesundheit zu sprechen.

Tatjana Burri
Wissenschaftliche Assistentin
SZH/CSPS
assistant@szh.ch



¹ Hier finden Sie Informationen und Unterstützung für Menschen in suizidalen Krisen sowie für ihr Umfeld: <https://www.reden-kann-retten.ch>