

**Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen
„Seelische Gesundheit in und nach der Pandemie“
Slamrecording von HannaH Rau am 23.11.2021**

Meine Güte, was für eine Menge Menschen hier, die sich alle um die seelische Gesundheit kümmern! Nicht immer, aber ständig, es ist so notwendig, gerade jetzt in einer Pandemie. Vorher, nachher, mittendrin brauchen wir Sie: sozialräumlich, familiär, interkulturell und niedrigschwellig. Hallo, hallo, können sie mich sehen? Meine Güte, alle sprechen so schnell - könnt Ihr das alles verstehen?

Das ist ja dann schon mal ein Problem, oder hab *ich* das nicht richtig verstanden? Dass es schwierig ist, alle zu erreichen, besonders in diesen Zeiten, kommen sie uns abhanden, die Alten, die Jungen, die werden seelisch krank. Doch da gibt es immer neue Wege, Forschung, Lehre und deshalb wart ihr hier, Gott sei Dank! Hallo, wir freuen uns, wenn Sie ihre Kamera anstellen! Und dann die seelische Befindlichkeit in den Vordergrund wählen, dazu können alle mal ihre Ansicht verändern, ja?

Und so lehne ich mich zurück, denn ich bin in einem System der Sicherheit zumindest hier in der Konferenz, von Isabell Lisberg-Haag kompetent begleitet und geführt, von den Lindmanns und ihrem Team technisch und super freundlich serviert. Eine Veranstaltung der Landesinitiative Gesundheitsförderung in Kooperation mit dem Ministerium, kümmert sich um seelische Gesundheit in und nach der Pandemie. Ach, das klingt doch prima, ich habe mir hier Schokolade hingestellt, das nennt man dann Prävention, glaube ich. Und das Telefon abgestellt, damit hier keiner nervt, obwohl ich ja auch eine App draufladen könnte, die mich entspannt, das hab ich heut gelernt. Ich dachte, die hab ich schon! Moment: Ebay-Kleinanzeigen. Ich bin nämlich Ebay-Kleinanzeigen-Shopperin, gebe mich begeistert den Gesprächen mit Verkäufer*innen hin und frage kritisch nach: „Was letzte Preis?“ Ach so, das war nicht die App, die Herr Dragano meinte ... Aber Moment, das kam erst später, ich bin wieder viel zu schnell. Langsamer wäre wirklich eine Option für Prävention, aber wie soll das gehen mit ADHS? Ich muss meine Mutter anrufen, hab ich gedacht, liebe Frau de Bock, und fragen, ob sie während der Schwangerschaft geraucht hat. Äh ... Wo waren wir?

Am Anfang, HannaH, am Anfang. Am Anfang war der virtuelle Minister Herr Laumann und der sagte das schöne Wort „Heimarbeit“. Da war ich gleich am Küchentisch und habe Kugelschreiber zusammengebaut und habe ich mich gefragt, wo eigentlich der Übergang war zwischen den Wörtern „Heimarbeit“ und „Home-Office“ und wann genau sich das veränderte. Um die Übergänge, da kümmert ihr Euch ja auch.

Was hat Menschen überhaupt geholfen auf dem Weg durch diese Zeit, hat Herr Laumann gefragt. Gute Frage! Also sind wir gemeinsam losgelaufen, durch diese Veranstaltung und haben und mit Frau de Bock gefragt: Wo fangen wir an, wo fangen wir denn an mit der Förderung seelischer Gesundheit? Genetik oder Umwelt, worauf kommt es an?

Genetische Lage kann zu Erkrankung führen oder zur seelischen Gesundheit, und umgekehrt kann die Umwelt ja vieles was uns in die Wiege gelegt scheint, abfangen. Da will ich doch gleich mal bei Ihnen anfangen, und frage Sie: „Wie geht es eigentlich ihrem Mikrosystem? Hallo, hallo, können sie mich hören?“

Risiken verstärken oder minimieren, identifizieren, zu Hilfen führen, Ressourcen stärken, Kinder auffangen, und überhaupt mehr abweichendes Verhalten akzeptieren (das sollten sich viele jetzt notieren).

Mehr abweichendes Verhalten akzeptieren, da sollten wir deutlich mehr von haben, dann geht nämlich ein Window of Opportunity auf. Lüftungspause!

Das ist auch gut fürs Familienklima: Ab und zu die Tür öffnen und die aufsuchende Familienhilfe hereinlassen, die mütterliche Gesundheitskompetenz stärken, mal den Rauch oder die dicke Luft rauslassen aus der Bude. Damit wir alle wieder durchatmen können. Also raus! Ich könnte ja jetzt ans Meer...

Verlassen wir doch kurz das Dachsetting, spazieren durch die Versorgungslandschaft, sehen Initiativen und Projekte und müssen selbst gucken: Hab ich eigentlich das richtige Schuhwerk an? Und es regnet immerzu neue Inzidenzen! Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung! Wir haben außerdem das Brennglas in der Tasche, das Brennglas von Corona, und mit dem gucken wir auf all das, was hier so los ist.

Und Frau de Bock spricht über psychische Auffälligkeiten und ADHS bei Kindern, Selbstregulation, die Lautstärke verringern, bitte machen sie doch mal ihr Mikro aus, danke! Bellt da irgendwo ein Hund? Wuff! In eine andere Rolle schlüpfen, das hält psychisch gesund Wuff!

Selbstregulation steigt, wenn auch die Erzieherin das kann, ist ja logisch, es fängt immer bei dir selber an.

Und ich würde behaupten, das ist auch beim Selbstwert so.

Wenn du mit dir zufrieden bist, dann machst du auch andere froh.

Man sollte doch Wohlbefinden auf **allen** Ebenen erhöhen!

Analog und digital gesundheitsförderlich wie Nico Dragano es sehen.

Seine Kamera war kaputt, er musste sie wechseln, die andere zeigte ihn immer in grün – ich hätte ihn auch gern als Shrek geseh'n. Abweichendes Verhalten sollten wir viel häufiger akzeptieren!

Und ich habe hier mal eben eine seiner Folien zusammengerafft.

Das, was immerzu in unserer Seele ein hohes Stresslevel schafft:

Techno overload – Immerzu arbeiten hier oder zackzack weit fort.

Techno complexity – Galeriemodus, Sprechermodus, Seht ihr mich und wie?

Techno unreliability – wenn ich Technik brauche, funktioniert sie nie!

Techno invasion – Arbeite ich noch oder kaufe ich schon ein? Oder wollte ich nicht einfach spazieren gehen? Ach, das Meer könnt ich mir auch als Video ansehen.

Techno-insecurity – Überwachung durch den Chef und Verlust der Autonomie.

Ich mache Slamrecording und nehme den Rechner mit aufs Klo,

Das stresst alles Hammer, das ist nun mal so.

Die Technik ist nicht per se böse, sie macht auch oft froh.

Hier zum Beispiel, weil Ihr Euch unterstützt, wenn Ihr Euch sprecht, Ihr Euch seht und an Thementischen zusammenfindet. Denn ihr wisst, wie das geht.

„Emails nicht gleich öffnen!“ sagt der Profi, das senkt das Stress-Niveau.

Und wenn sie mal *Danke!* sagen beim IT Support, dann macht auch die das froh.
Danke also an das Mega-Team, das uns von Workshop zu Workshop schob.
Vorschusslorbeeren sind auch wichtig, unbedingt! Also großes Lob.

Dann lasst uns durch die Vorschuss-Lorbeerbüsche gehen, durch die Versorgungslandschaft in NRW mit Melany Richter von der Landesinitiative für Gesundheitsförderung und Prävention. Bei ihr habe ich ein neues Wort gelernt, dafür, dass man etwas macht, dann nennt man das „eine EntschlieÙung“. Wusstet Ihr das schon?

Also, die EntschlieÙung lautet, dass alle was tun.

Und das konnten Sie ja nun. Bringen Sie sich ein, vernetzen Sie sich, nicht nur an den Thementischen, dann muss man bei manchen Themen nicht im Trüben fischen.

Dieser ganze Prozess funktioniert nicht, wenn sie sich nur intern beraten, im eigenen Mustopf schmoren, nur im eigenen Sud braten.

Also ist Frau Richter in 10 Minuten durch die Landesinitiative galoppiert, hat darauf hingewiesen, dass Gesundheit als Querschnittsthema in jedem Resort interessiert.

Und dann sind wir in die Workshopphase eingetreten.

Sozialräumliche Folgeerscheinungen – ich wohne wo?

Familiäre Trennung ist auch ein Gesundheitsrisiko.

Elterntalk, interkulturell und niedrigschwellig,

Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming – jetzt ist der Bully endlich fällig!

Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung,

Gesundheitskompetenz, was heißt das? Und ist das nicht auch eine Währung?

Individualprävention von psychischer Gesundheit in den Unternehmen:

Wie geht das zu Haus, im Büro, muss ich mir dann mehr Schokolade mitnehmen?

Wie kann man Alleinerziehende unterstützen? Wo könnte dabei Prävention nützen?

Wie kann ich die Belastungen von pflegenden Angehörigen reduzieren

und so ihre seelische Gesundheit intensivieren?

Verbindung gehalten – so fern und doch so nah!

Welche Lösungen sind neu, welche waren schon immer da

und warum ist so ein Videokonferenz ganz wunderbar?

Prävention, für junge für alte, hier und im Quartier,

in der Kommune und im ganzen Land.

Euch sind so unfassbar viele Mittel bekannt!

Und dann sagte mein Programm:

Treten Sie dem Workshop Barrieren im Kopf bei.

Und ich finde, damit fängt ja alles an:

Die Barriere im Kopf mal wegzuräumen, sich vernetzen, sich zusammentun in kleinen und größeren Räumen.

Treten Sie dem Workshop *Barrieren im Kopf* bei und machen Sie mit Ihren guten Ideen den Weg frei für mehr seelische Gesundheit schon bevor Krankheit beginnt, bevor die kranke Seele den Alltag komplett übernimmt.

Ich wünsche Ihnen dafür alles Beste, Kraft, Übersicht und immerzu Reste von Schokolade und ein paar Dingen aus Ihrem ganz persönlichen, inneren Goodie-Bag. Für seelische Gesundheit von allen. Das hat richtig Swag!