

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 288 (2009)

Artikel: 100 Jahre Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden : ein Projekt des Regierungsprogramms 2007-2011
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-377384>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



100 Jahre Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden

Ein Projekt des Regierungsprogramms 2007–2011

Das Psychiatrische Zentrum Appenzell Ausserrhoden PZA ist 100 Jahre alt. Im Rahmen des Regierungsprogramms 2007–2011 würdigt der Regierungsrat dieses Jubiläum und fördert die psychische Gesundheit.

Depressionen verursachen grosses persönliches Leid und hohe wirtschaftliche Kosten durch krankheitsbedingte Ausfallzeiten, Nichtbehandlung und Chronifizierung. Bei keiner anderen Krankheit gibt es im Hinblick auf Erkennung und Behandlung so viel Verbesserungspotenzial wie bei der Depression.

Seelisches Gesundsein als kostbares Gut

Wie bleibe ich seelisch gesund? Seelisches Gesundsein beginnt damit, die eigenen Kräfte zur Selbsthilfe und Selbstbestimmung wahrzunehmen und zu mobilisieren. Antonovsky als Gründer der «Lehre der Gesundheitsentstehung» kommt zum Schluss: Menschen, die Vertrauen in ihr Leben haben, Schwierigkeiten und Probleme als nachvollziehbar erfahren und ihnen einen Sinn abgewinnen

können, haben die besseren Chancen, gesund zu bleiben – oder wieder gesund zu werden. Hierzu gehören Ressourcen, über die wir alle mehr oder weniger verfügen:

- dafür sorgen, sich wohl zu fühlen
- sich auf eine positive Grundstimmung besinnen
- Beziehungen aufnehmen und pflegen
- den Alltag bewusst gestalten.

Nicht spektakulär, aber geeignet, die psychischen Entfaltungsmöglichkeiten zu erweitern und so zum seelischen Gesundsein beizutragen. Seelisches Wohlbe-finden ist ein wesentlicher Bestandteil für eine altersentsprechende Entwicklung von Kindern und ein erfülltes Leben als Erwachsener. Kinder und Jugendliche müssen sich in vielen unterschiedlichen Lebensbe-zügen zurechtfinden, wie Familie, Schule und Berufsfindung, Persönlichkeitsbildung, Freizeit,

Medienkonsum. Damit diese Aufgaben gelingen können, ist psychische Gesundheit eine wichtige Voraussetzung. Wenn Kinder und Jugendliche Vertrauen in die eigenen wachsenden Kräfte und Fähigkeiten entwickeln, sind sie gut gerüstet, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Psychische Gesundheit ist als kostbares Gut zu begreifen, das täglich neu zu gestalten ist. Eine «Hausapotheke für die Seele» kann nur jede und jeder für sich finden. So wenig wie es «die Gesundheit» gibt, existiert auch kein allgemein gültiges Rezept für den Erhalt seelischer Gesundheit. Ein guter Anfang ist Achtsamkeit im Alltag: Mit allen Sinnen offen werden und Alltägliches wirken lassen. Auf Gefühle hören und innere Saiten zum Klingen bringen. Achtsam sein, als wirksames Gegenmittel gegen die Fallen der Gewohnheit, gegen automatisches Funktionieren, unbedachtes Konsumieren und Ignorieren. Diese Form der Selbstsorge als Meilenstein zum Erhalt des inneren Gleichgewichts beginnt, wie der Begriff schon beinhaltet, bei einem selbst: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» Dies anzunehmen und umzusetzen bedeutet viel für das Wohlergehen von Leib und Seele.

Eine umfassende Gesundheitsumschreibung in diesem Sinne verdanken wir Robert Walser: «Das wahre Gesundsein gipfelt in einem Sich-Willkommen-Heissen.»