

Charta der Psychohygiene V bis X

Franz Sedlak

Ob es sich um ein Arbeitsteam, eine Freizeitgruppe, eine Klassengemeinschaft, eine Partnerschaft, eine Freundschaftsbeziehung handelt - die Beachtung und Förderung der psychischen Hygiene auch bei den Kolleg/innen, Freund/innen, beim/bei der Partner/in trägt wesentlich zur Gesundheit und Lebenszufriedenheit bei.

Jeder hat das Recht auf Psychohygiene (und die Pflicht, das ebensolche Recht der anderen darauf zu beachten):

- V. Das Recht auf das grundsätzliche Vertrauen anderer in unsere Fähigkeiten, Begabungen, persönlichen Ressourcen! Dazu gehört auch die Anerkennung unserer eigenen Problemlösungsfähigkeit und die Förderung unserer Autonomie!
- VI. Das Recht auf persönliche Überzeugungen und darauf, seinem Gewissen entsprechend zu handeln! Wegen unserer Fehlbarkeit sollten wir unsere persönlichen Sichtweisen miteinander diskutieren. Die Übereinstimmung mit anderen kann durch ein Nachgeben in bestimmten Bereichen erreicht werden, darf aber – auch aus psychohygienischen Gründen – niemals grundsätzlich gegen die Übereinstimmung mit sich selbst erfolgen.
- VII. Das Recht, in die bestehende Gemeinschaft integriert zu werden! Vereinsamung kann krank machen. Der Zugang zur Gemeinschaft sollte jedem offen stehen, der sich dies wünscht und sich darum bemüht, aber nicht erzwungen werden!
- VIII. Das Recht auf Unterstützung und Hilfe durch andere und jeder sollte auch mit dieser solidarischen Haltung anderen helfen, sei es durch Gespräche oder durch Handlungen. Dies erfordert, dass wir miteinander aufmerksam und achtsam umgehen und spüren, wann die Selbsthilfemöglichkeiten ausreichen und wann Hilfe notwendig ist.
- IX. Das Recht zu lernen! Das heißt aber auch, Fehler machen zu dürfen. Wir sollten einander daher Zeit zum Entwickeln zugestehen und Mut machen, durch Erfahrungen zu lernen. Perfektionismus und Ungeduld sind Stress-Erzeuger und Krank-Macher.
- X. Das Recht, jede verfügbare Hilfe in Anspruch zu nehmen, die zur Aufrechterhaltung des positiven Selbstwertgefühls und der persönlichen Lebensqualität oder zu deren Wiederherstellung notwendig ist. Diese innere Restaurierung sollte aber nicht auf Kosten anderer erfolgen. Es genügt nicht, diese Werte zu benennen, man muss sie allen Beteiligten gegenüber z.B. in einer Hausordnung oder in Form von Leitideen bewusst machen, es muss allen klar sein, was mit den Forderungen gemeint ist. Weiter muss gemeinsam erarbeitet werden, wie man die Förderung der Psychohygiene in das Team, die Gruppe, die Gemeinschaft, die Partnerschaft integrieren kann. Und es kann auch hilfreich sein, Verantwortlichkeiten festzulegen und ev. einzelne Personen oder Gremien (ähnlich wie bei Ethikkommissionen) mit der Sorge für die Einhaltung zu betrauen.

