



Risikofaktoren und Lebensfaktoren

Franz Sedlak

Jede/r kennt Phasen, in denen die Lebensbilanz negativ ausfällt: Wenn man Misserfolge erlitten hat; wenn man von wichtigen Menschen enttäuscht oder verletzt worden ist; wenn man vor sich eine endlose graue Straße sieht, ohne Ziel, ohne wirkliches Weiterkommen.

Zu den sogenannten *Risikofaktoren* (*alles, was das Risiko einer psychischen Krise oder Erkrankung erhöht*) gehören nach Untersuchungen des Autors

- Haltlosigkeit (= Einsamkeit, tatsächlich bestehend oder subjektiv empfunden),
- Hilflosigkeit (= Mangel an Selbststeuerungskompetenz) und
- Hoffnungslosigkeit (= Fehlender Sinn- bzw. Erwartungshorizont).

Das **H** am Anfang der drei Stichwörter erinnert uns an das Wort "**help**". Wichtig ist, dass die oben angeführten Risikofaktoren schon wesentlich früher beobachtet werden können als Einengung des Denkens, Autoaggression, Selbstmordfantasien). Fühlt sich jemand isoliert und einsam? Beklagt jemand, mit den Anforderungen nicht zurecht zu kommen? Scheint die Zukunft ausweglos und düster?

Es gibt vom Autor so benannte *Lebensfaktoren* (*alles, was psychische Krankheiten oder Krisen verhindert oder verringert, bzw. die Vitalität stärkt*)

- wie Vernetzung (= die Bindung an Personen und Pflichten),
- Verhaltensrepertoire (= Besitz von persönlichen Ressourcen, Strategien...) und
- Vision (= überlegtes Abschätzen der Zukunftschancen aufgrund der bisherigen und gegenwärtigen Erfahrungen).

Das **V** am Anfang der drei Stichwörter erinnert an "**victory**". Möglicherweise fehlen Strategien, stützende Netze, Zukunftspläne. Die beste Strategie ist daher die Prävention. D.h. man muss rechtzeitig für ein soziales Netz sorgen, Fertigkeiten aufbauen und klare positive Zukunftserwartungen formulieren. Damit man in der Not darauf zurück greifen kann. In der akuten Krise oder Erkrankung sollte man das Wissen und Können von Experten nützen. Bis die Experten helfen können, kann aber jeder Beistand leisten.