

## Trendbarometer

### **Mental Health to go**

Was meinen die Menschen eigentlich genau, wenn sie von Gesundheit sprechen? Im Angesicht der anstehenden nächsten Covid-Welle wundert es nicht, dass heutzutage wieder mehr an die tatsächliche Abwesenheit von Krankheit denken – selbst wenn das persönliche Wohlfühl nach wie vor den höchsten Stellenwert einnimmt. Auch die Bedeutung der eigenen Fitness und Leistungsfähigkeit wird benannt. Die grösste Veränderung aber betrifft ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit: War es noch 2019 für nur 59 Prozent der Menschen selbstverständlich, dass Gesundheit ein Synonym für die Einheit aus Körper, Geist und Seele darstellt, sehen heute ganze 67 Prozent diesen Zusammenhang (Uranos Gesundheitsstudie 2023).

Speziell um die mentale Gesundheit kümmert man sich nun mit neuen Services an ungewöhnlichen Orten: So hat mit dem Self Space in der Londoner Shoreditch High Street die weltweit erste Psycho Boutique eröffnet. Hier können Patienten niedrigschwellig und kurzfristig Termine beim Psychologen oder Psychotherapeuten buchen: Gesprächstherapie als Einzel- oder Gruppensitzung, Paartherapie – das Angebot ist vielfältig und so einfach zugänglich wie ein Termin zum Haarschneiden.

Aus den USA stammt die Idee der Psychotherapie während eines Hotelaufenthalts. Die Kimpton Hotelkette kooperiert hierfür mit den Psychotherapiespezialisten von Talkspace und bietet seinen Gästen einstündige Video-Therapiegespräche an. Nicht nur diesen: Auch die Mitarbeitenden der Hotels können das Angebot eines kostenfreien, einjährigen Talkspace Abos nutzen. Im Pariser Museum Palais de Tokyo schliesslich hat vor einigen Monaten die erste Mental-Health-Anlaufstelle in einer Kultureinrichtung eröffnet. Hier gibt es Kunsttherapie-Workshops oder psychologische Einzelstunden zu buchen.

**Corinna Mühlhausen**