

INTEGRALE GESUNDHEIT

Kurzfassung der Positionen



*Durch mehr Bewusstsein
und Mitverantwortung zum
tragbaren Gesundheits-
wesen für alle*

Wir sind dankbar für das ausgezeichnete Gesundheitswesen in der Schweiz, welches technisch ausgefeilt ist, jedoch auf einem symptomatischen Ansatz basiert. Wir möchten es mit mehr Bewusstsein, Selbst- und Mitverantwortung zum salutogenetischen, gesundheitsgestaltenden Ansatz erweitern und für die kommenden Herausforderungen finanzierbar machen.

Vision

Integrale Politik schlägt ein umfassendes Gesundheitsverständnis auf vier Ebenen vor, die eng miteinander verknüpft sind:

- **Körperliche Gesundheit** basiert auf einem achtsamen Umgang mit dem Körper. Auf den eigenen Körper zu achten gehört zur Selbstverantwortung: Eine ausgewogene und naturgerechte Ernährung, körperliche Aktivität, angemessene körperliche und geistige Hygiene werden schon in der frühkindlichen Erziehung gelehrt.
- **Emotionale Gesundheit** gründet auf der Fähigkeit, seine Gefühle zu erkennen und zu leben. Sie setzt ein tiefes Vertrauen und das Gefühl voraus, im Leben akzeptiert zu werden und seinen Platz zu finden.
- Mentale Gesundheit wird gefördert, wenn das Kind sich seiner Gedanken und seiner Gefühle bewusst wird, indem es sein Selbstbild erkennen lernt.
- **Spirituelle Gesundheit** ergibt sich aus dem Umgang mit existenziellen Fragen und aus der Art, wie ein Mensch sich mit Liebe und Mitgefühl mit den tiefen Teilen seiner selbst und seiner Umgebung auseinandersetzt und verbindet.

Krankheit ist kein Zustand, sondern ein Lebensprozess. Sie ist die Reaktion auf ein Ungleichgewicht im Leben. Sie kann Auslöser für ein dynamisches Lernen werden.

Intakte Lebensbedingungen, wie sauberes Wasser, reine Luft und gesunde natürliche Böden sind Voraussetzung für die Gesundheit. Die Erhaltung der Ressourcen des Planeten, sowie die Beseitigung von Verschmutzung aller Art liegt in der gemeinsamen Verantwortung und im Interesse aller für die Gesundheit.

Konkrete Aussagen

Eigenverantwortung – Eine integrale Gesundheit setzt die Übernahme von Selbstverantwortung für die Pflege und Erhaltung der eigenen Gesundheit voraus. Mit der Eigenverantwortung wächst auch der Mut, sich mit seinen persönlichen Traumata zu konfrontieren und zu lernen, wie man mit Gefühlen konstruktiv umgeht.

Neues Gesundheitsbewusstsein lernen – Wir schlagen vor, dass die Entwicklung und das Erlernen von Eigenverantwortung ein integraler Bestandteil des Unterrichts und der Ausbildung von Eltern und Erwachsenen wird. Dies bedeutet in jedem Lebensalter Wissen und Bewusstsein für die verschiedenen Lebensebenen zu entwickeln. Das ermöglicht die bewusste Begegnung mit Schwangerschaft, Geburt und Tod.

Medizinische Versorgung – Wir sind überzeugt, dass ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz interprofessionelle Zusammenarbeit braucht, welche frei von jeglicher Konkurrenz ist. Das alleinige Ziel der Akteure ist die Rückkehr zur Gesundheit oder optimale Autonomie für die Betroffenen. Integrale Medizin unterstützt die Kombination der verschiedenen komplementären und der konventionellen Medizin, einschliesslich der Förderung der Fähigkeit zur Selbstheilung.

Ausbildung des medizinischen Personals – Integrale Politik schlägt vor, dass die verschiedenen Akteure das Tätigkeitsfeld der andern kennen und sich vermehrt miteinander vernetzen, damit die Zusammenarbeit harmonisch und effizient wird. Wir betonen auch die Notwendigkeit, dass die Akteure in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt werden müssen.

Einige Ideen zur Unterstützung der Gesundheit

- **Körperlich** – Gute Ernährung, ausreichende Ruhezeiten, regelmässige Bewegung und eine gesunde Mitwelt sind das Fundament einer guten körperlichen Gesundheit. Das setzt eine Gesundheitserziehung von klein an voraus.
- **Emotional** – Wir schlagen vor, die zukünftigen Eltern bereits während der Schwangerschaft so zu unterstützen, dass das Kind in eine Welt geboren wird, die es willkommen heisst. Das ist Voraussetzung, dass das Kind ein tiefes und stabiles Vertrauen entwickeln kann. Es ist die Bedingung dafür, dass es später im Leben Verantwortung übernehmen kann.
- **Mental** – Eine angemessene Stimulation der geistigen Entwicklung durch Ermutigung der Neugier und der Wissensentwicklung fördert eine gute mentale Gesundheit.
- **Spirituell** – Unserer Meinung nach sollte den Kindern in Familie und Schule Raum für Fragen nach dem Sinn des Lebens gegeben und Orte der Stille und des Rückzugs ermöglicht werden, damit das Kind zu einem guten Gleichgewicht der vier Lebensdimensionen gelangen kann.

Praktische Vorschläge

Wir schlagen vor,

- der Bevölkerung professionell **verwaltete Plattformen für Information** und Beratung zu Verfügung zu stellen.
- dass jeder Mensch einen **Gesundheitsreferenten** in der vernetzten Gesundheitsvorsorge seiner Umgebung als erste Beziehungsperson wählt. Dieser hat die Möglichkeit, den Patienten mit seiner Einwilligung an geeignete Einrichtungen weiterzuleiten.
- dass eine Dokumentation z.B. in der Form einer **Smartcard** verfügbar wird, damit allen Beteiligten unkompliziert die Informationen zur Krankengeschichte zugänglich wird. Die Karte gehört in die Hand des Patienten.
- **alternative Krankenkassen** zu unterstützen, welche die individuelle und solidarische Verantwortung der Versicherten fördern.
- die Regulierung und Preisgestaltung der medizinischen Leistungen im Rahmen eines **Forums** zu diskutieren, das alle am Prozess Beteiligten einbezieht.
- die Strukturen der **Nachbarschaftshilfe** und der **Freiwilligenarbeit** als Teil des gesellschaftlichen Lebens zu fördern.

Wir freuen uns auf weitere Ideen und Initiativen dazu.