

"Psychisch gesund bleiben im Alltag – worauf kommt es dabei an?"

- Prof. Dr. Peter Paulus
- Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften
- Leuphana Universität Lüneburg

- UNIVERSITÄTSGESELLSCHAFTLICHER DIENSTAG
- 28. Februar 2023, 19.00 – 20.00 Uhr
- Foyer im Museum Lüneburg

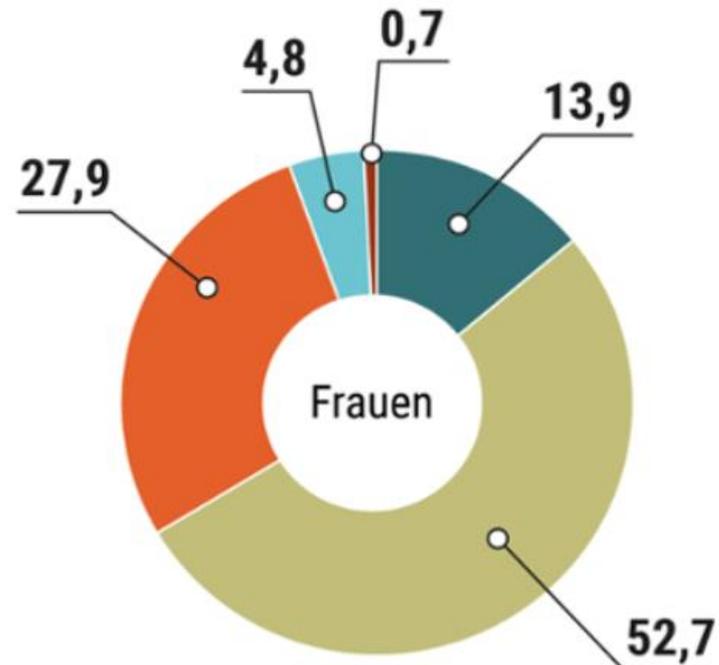
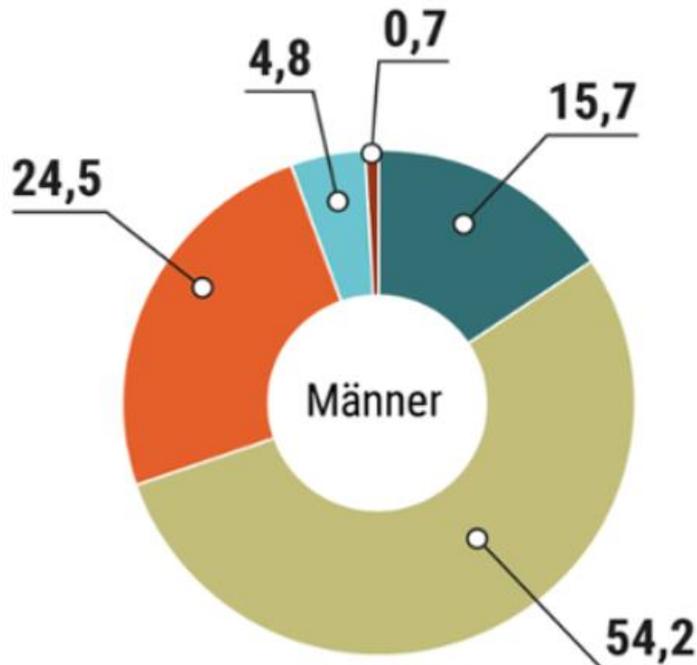


Gesundheitliches Befinden der Teilnehmenden

- Ich fühle mich.....
- Sehr gut
- Gut
- Mittelmäßig
- Schlecht
- Sehr schlecht

Im Bundesdurchschnitt (2014) Wie schätzen Sie Ihren Gesundheitszustand ein? (Angaben in Prozent)

Sehr gut Gut Mittelmäßig Schlecht Sehr schlecht



Quelle: GEDA 2014/2015-EHIS

Dimensionen der Gesundheit

An welche Dimension haben Sie gedacht, als Sie Ihren Gesundheitszustand eingeschätzt hatten?

- Physisches
- Psychisches
- Soziales
- Ökologisches
- Spirituelles



Wohlbefinden

Übersicht

- Wie gesund sind Sie?
- Wie ist es denn, wenn man psychisch gesund ist?
- Da ist etwas aus dem Ruder gelaufen. Psychische Gesundheit in der Imbalance
- Warum bleiben aber Menschen psychisch gesund?
- Bahnbrechende Erkenntnisse von Aaron Antonovsky: Kohärenzgefühl und Salutogenese
- Impulse: u.a. The Wellbeing Game / ONYA
- Fazit: Was tut Ihnen gut? Achtsamkeit

Wie ist es denn, psychische gesund zu sein?

Man ist fähig, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.

Selbsterhaltung = produktive Anpassung

Selbstgestaltung = Selbstverwirklichung

Psychisches Wohlbefinden

„There is no health without mental health“ (WHO)



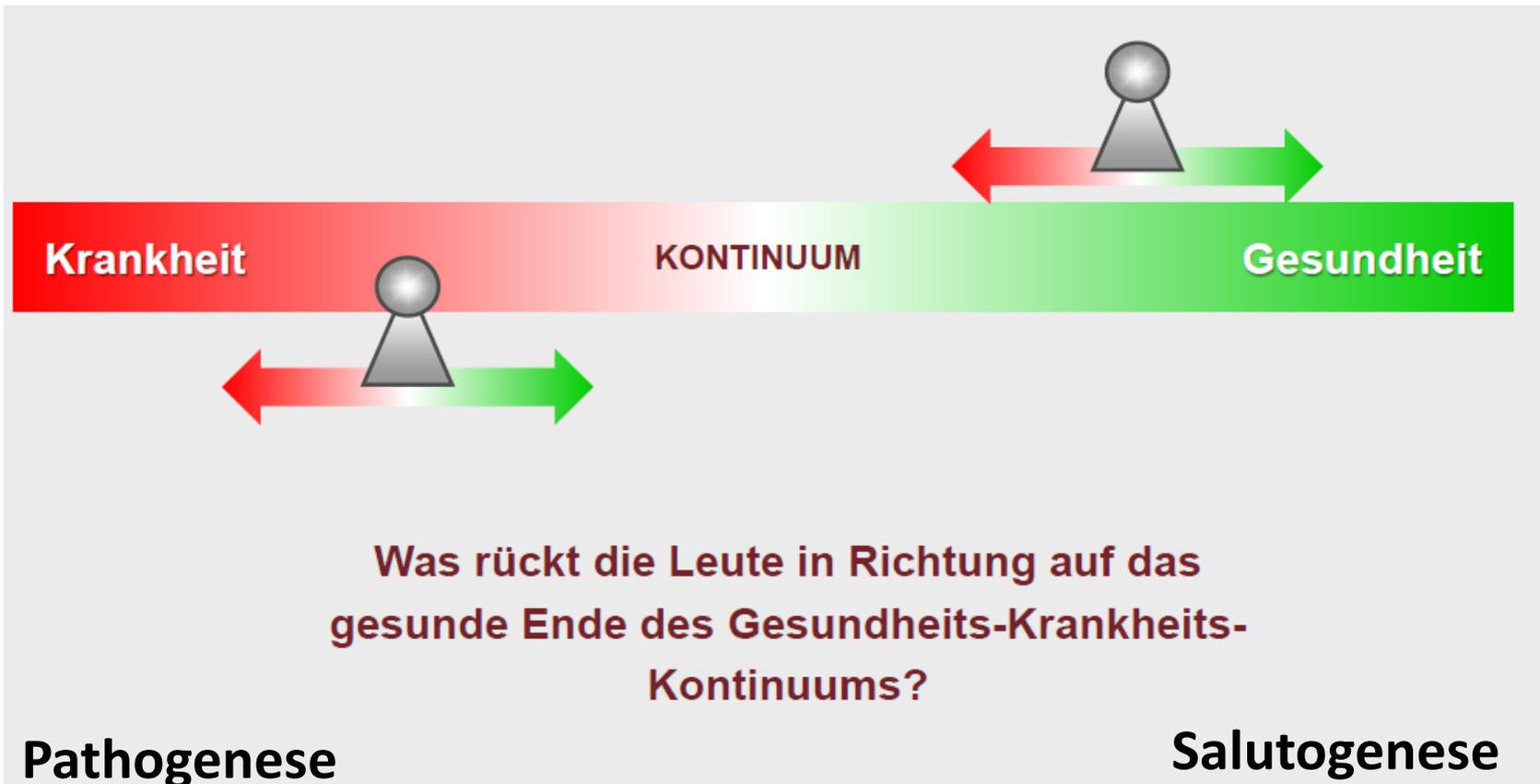
Da ist etwas aus dem Ruder gelaufen – Psychische Gesundheit in der Imbalance

Kinder und Jugendliche: In Deutschland sind es **vor der Pandemie ca. 17%, während der Pandemie 30%** der Kinder und Jugendlichen (3-17 Jahre) die psychisch auffällig sind (Angststörungen, Depression, ADHS, herausforderndes Verhalten). Nach den Daten DAK-Kinder- und Jugendreports 2022, auf der Grundlage von Abrechnungsdaten von rund 800.000 Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 17 Jahren gibt es einen Anstieg der Depressionen bei den 15-17-Jährigen zwischen 2019 und 2021 um 25%.

Erwachsene: In Deutschland sind jedes Jahr etwa **27,8 %** der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen, von denen pro Jahr nur 18,9 % Kontakt zu Leistungsanbietern aufnehmen. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen (15,4 %), gefolgt von affektiven Störungen (Depression, Manie, bipolare Störung 9,8 %, unipolare Depression allein 8,2 %) und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum (5,7 %).

Während der Corona-Pandemie hat sich zudem die Zahl der an Depression erkrankten Menschen allgemein drastisch erhöht. Allein im ersten Pandemiejahr stiegen die Fälle von Depressionen und Angststörungen laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) global um 25 Prozent.

Was macht die Leute psychisch gesund und was hält sie psychisch gesund ?



Warum bleiben aber auch viele Menschen psychisch gesund?

Sie haben mehr Schutzfaktoren in ihrem Leben als andere.

- personale Schutzfaktoren (z. B. Persönlichkeitsmerkmale (z.B. emotionale Stabilität, Gewissenhaftigkeit bei Jugendlichen) , **Bewältigungs- und Gestaltungsstrategien** und körperliche Merkmale)
- Schutzfaktoren der sozialen Umwelt (z. B. Merkmale der Familie, des Arbeitsplatzes, der sozialen Umwelt)
- Sozial-strukturelle, ökologische Schutzfaktoren (z.B. Klima, Nahrungsmittel, Politik-/Wirtschaftssystem, Gemeinde)

Aaron Antonovsky der „Vater“ der Salutogenese

Seinen eigenen Worten zufolge geschah 1970 etwas, das den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky nachdrücklich beeinflusste.

Bei einer Untersuchung der Frage, wie Frauen verschiedener ethnischer Gruppen sich an das Klimakterium anpassen, enthielt der Fragebogen auch eine Ja/Nein-Frage zum Aufenthalt in einem Konzentrationslager.

Die Untersuchung ergab unter anderem, dass 29 Prozent der Frauen, die den Aufenthalt in einem Konzentrationslager überlebt hatten, über eine gute psychische Gesundheit verfügten.

„Den absolut unvorstellbaren Horror des Lagers durchgestanden zu haben, anschließend jahrelang eine deplatzierte Person gewesen zu sein und sich dann ein neues Leben in einem Land (...) aufgebaut zu haben, das drei Kriege erlebte ... und dennoch in einem angemessenen Gesundheitszustand zu sein! Dies war für mich die dramatische Erfahrung (...).“



Das Kohärenzgefühl als Quelle der Gesundheitsentwicklung (“Salutogenese“)

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die das Maß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass ...

- ... die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind.
(„Gefühl der Verstehbarkeit“ – „Ich blick durch.“),
- ... die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden.
(„Gefühl der Machbarkeit“ – „Ich kann´s packen.“)
- ... diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.
(„Gefühl der Sinnhaftigkeit“ – „Es lohnt sich.“)

Das Kohärenzgefühl: Leitfragen für Arbeit und Leben

Kann ich das verstehen und verarbeiten, was von mir verlangt wird oder was mit mir geschieht?

Die Veränderungen und neuen Anforderungen, mit denen wir konfrontiert sind, werden von Ihnen als sinnvolle, klare und geordnete Information verstanden (Gefühl der Verstehbarkeit).

- Weiß ich genau, wofür ich Verantwortung trage und wofür nicht?
- Kenne ich meine Zielvorgaben, die Erwartungen, die an mich gerichtet sind?
- Sind die Informations- und Kommunikationsstrukturen in meinem Arbeitsbereich in meinem Leben überschaubar?

Das Kohärenzgefühl: Leitfragen für Arbeit und Leben

Kann ich mit meinen Möglichkeiten und Kompetenzen die Anforderungen handhaben, bewältigen?

Sie nehmen die Anforderungen, die auf Sie zukommen, mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten als bewältigbar wahr.

(Gefühl von Machbarkeit).

- Weiß ich, wie ich zur Ruhe kommen, entspannen und Stress abbauen kann? Weiß ich, was mir gut tut?
- Welche Unterstützung bekomme ich von Arbeitskolleg*innen oder Familienmitgliedern, sozialem Umfeld?
- Welche Entlastungsmöglichkeiten habe ich (z. B. entlastende Arbeitssituation, Delegation von Aufgaben, Teamarbeit, familiäre Unterstützung, Freizeit)? Welche Entlastungsmöglichkeiten kann ich mir schaffen?

Das Kohärenzgefühl: Leitfragen für Arbeit und Leben

Kann ich einen Sinn in meinem Tun erkennen, erscheinen mir angestrebte Ziele als bedeutsam?

Sie erleben die Probleme und Anforderungen, die mit Veränderungen (z.B. der Einführung von Computerprogrammen) verbunden sind, als sinnvoll und finden es lohnenswert, sich dafür einzusetzen

(Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit).

- Nehme ich mir regelmäßig den Freiraum, um Bedeutsamkeiten zu erkennen (Selbstreflexion)?
- Nutze ich kollegiales und familiäres, soziales Feedback, um eigene Sinn-Momente zu reflektieren?
- Sinnerfüllung ist an Aktivität gebunden. Bringe ich mich mit dem mir Bedeutsamen in die Arbeit, in die Gemeinschaft ein?

Kleine Anstöße für ein lebendigeres Leben

- Bewusst machen, was einem gut tut (Positive Tagesbilanz; Wahrnehmung für das Positive schulen, Mikromomente des Glücks sammeln)
- Aktiv sein (Gibt es Gelegenheiten, wo Sie sich mehr bewegen können?)
- Fokussieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können
- Geben Sie auf Ihre Basisbedürfnisse acht (Essen, Trinken, Schlafen)
- Hören Sie auf Ihren Körper, nutzen Sie Ihre Atmung
- Versuchen Sie etwas zu finden, wofür Sie dankbar sein können
- Lachen Sie (Erinnern Sie sich an eine Situation, wo Sie gelacht haben)
- Machen Sie, was Sie gerne tun
- Setzen Sie sich realistische Ziele



Mind Matters

Mit psychischer Gesundheit
gute Schule entwickeln

1200 - 1500 Schulen nehmen pro Jahr
Bundesweit neu am Programm teil.
Module kostenlos bestellbar:
mindmatters-schule.de



MindMatters – Eine Ressource für den Primar- und
Sekundarbereich I +II

Onya

Ein Programm aus Neuseeland zur Steigerung des Wohlbefindens (National Mental Health Foundation, Auckland)



TALK & LISTEN,
BE THERE,
FEEL CONNECTED



DO WHAT YOU CAN,
ENJOY WHAT YOU DO,
MOVE YOUR MOOD



REMEMBER
THE SIMPLE
THINGS THAT
GIVE YOU JOY



EMBRACE NEW
EXPERIENCES,
SEE OPPORTUNITIES,
SURPRISE YOURSELF



Your time,
your words,
your presence



Bewegen

Körperliche Aktivität, sei es beim Sport, ein Spaziergang oder die Gartenarbeit



Lernen

Neue Herausforderungen und Lernsituationen wagen beruflich und privat



Geben

Hilfsbereitschaft, soziales Handeln, Ehrenamt, Spenden, im Großen wie im Kleinen



Vernetzen

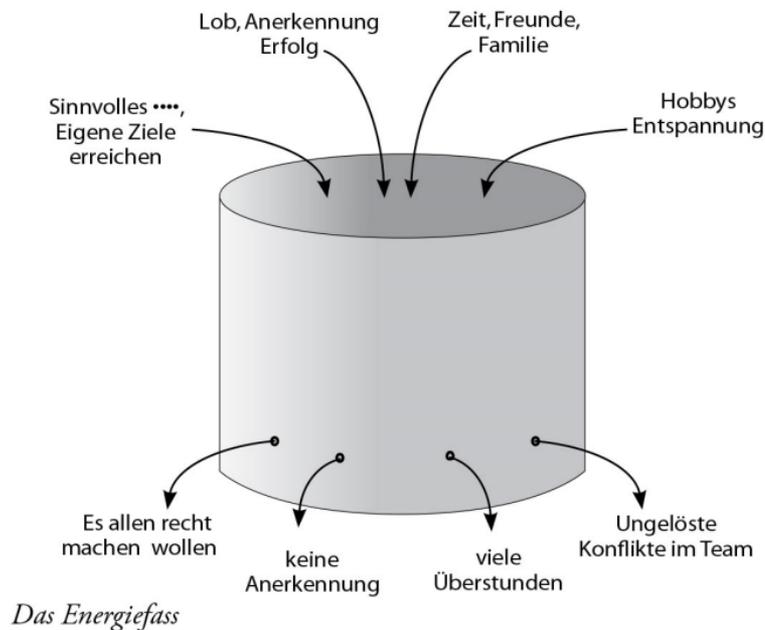
Tragfähige soziale Beziehungen und soziale Unterstützung aus dem Umfeld



Achtsam sein

Ereignisse, die Umwelt und sich selbst aufmerksam und bewusst wahrnehmen

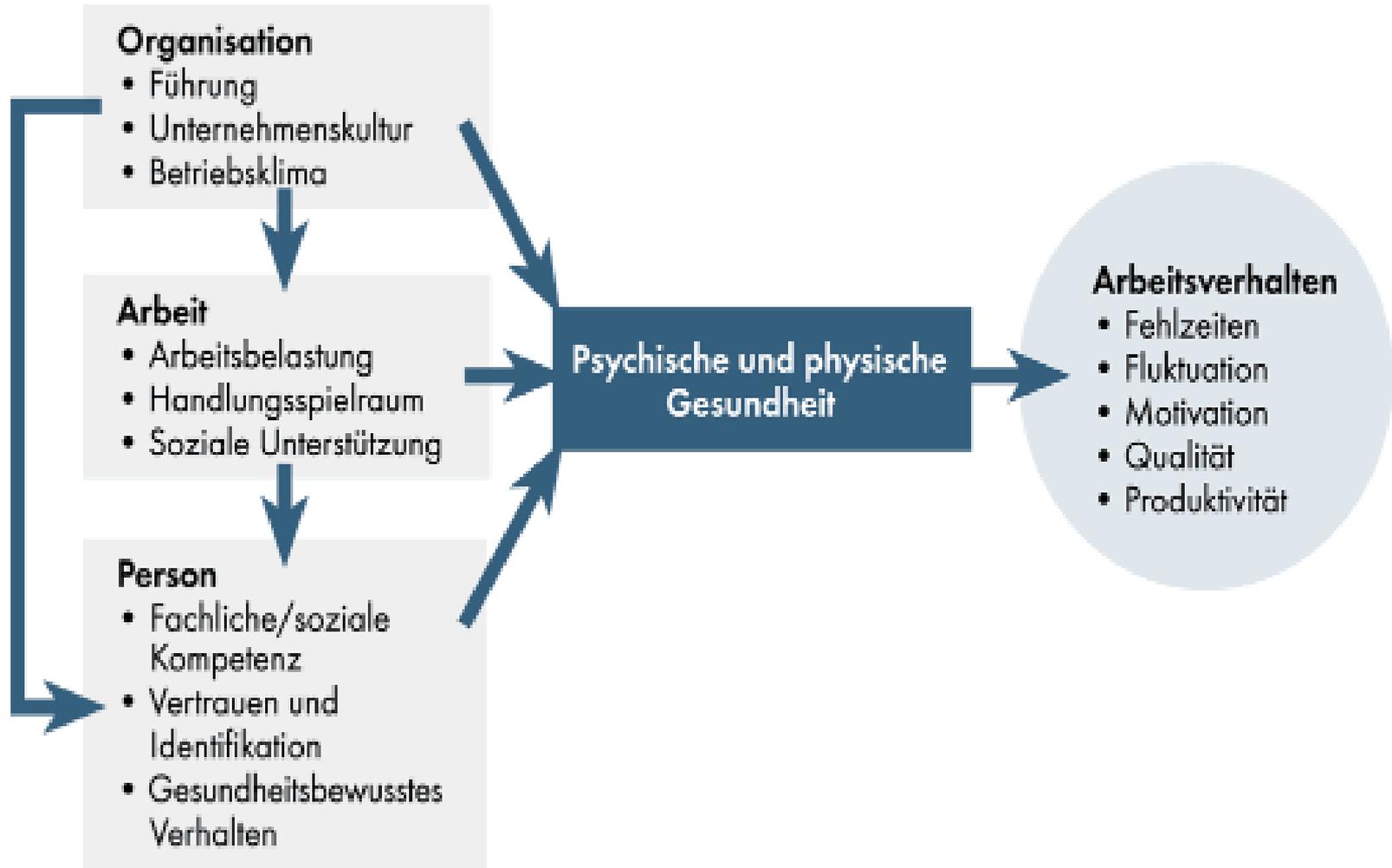
Mein Energien im Fließgleichgewicht? Mein Energiefass



- Zeichnen Sie ein Fass
- Zeichnen Sie den momentanen Füllstand an Energie ein (%)
- Durch welche Begebenheiten, Personen, Situationen, Aktivitäten füllen Sie Ihr Energiefass?
- Durch welche leeren Sie es?
- Was wäre eine gute erste Massnahme, um den Energiestand in Ihrem Fass zu stabilisieren?
- Mit welchen Massnahmen können Sie Ihren Energiehaushalt dauerhaft stärken?

Determinanten des Arbeitsverhaltens

Welche Rolle Gesundheit spielt (Badura 2009)



Was können Sie tun, wenn Sie wieder nach Hause kommen?

- Wenn Sie wieder nach Hause kommen: Überlegen Sie sich, wie Sie mit einem kleinen Schritt, einer kleinen Geste die Beziehung zu Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Ihrem Kind oder Ihren Kindern verbessern können.
- Denn: „Wer Anderen eine Blume sät, blüht selber auf“.



Oder betreiben Sie Sofasport – Gegen den Optimierungswahn „Huiii - die Rakete“



David Bedürftig

Sofasportverein zu Berlin e.V.

<https://sofasportverein.de>

Psychisch gesund bleiben im Alltag



- »Ein Mann, der etwas zu sagen hat und keine Zuhörer findet, ist schlimm dran. Noch schlimmer sind Zuhörer dran, die keinen finden, der ihnen etwas zu sagen hat.« (Bertold Brecht)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

paulus@leuphana.de