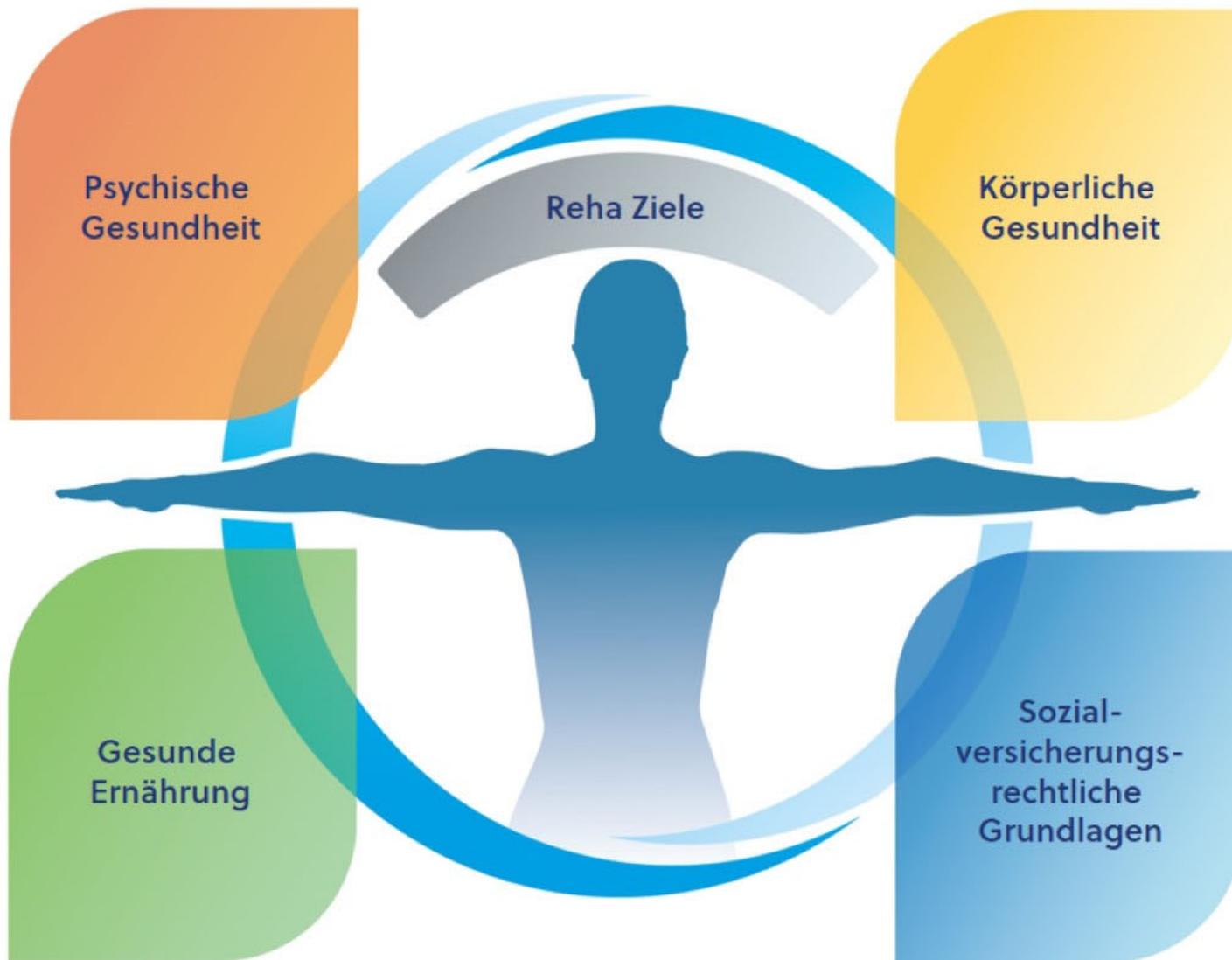




Psychische Gesundheit im Alltag/am Arbeitsplatz

Wien, 31. August 2023



Definition Psychische Gesundheit



Was ist psychische Gesundheit?



Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation):

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

– WHO (2012) „Risks to Mental Health“

Das bio-psycho-soziale Modell



Ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen und seiner Gesundheit

Bio

Objektive Befunde
z. B. Bluthochdruck,
Zuckerkrankheit,
Lähmung,
Sprachstörung

Psycho

Subjektives
Krankheitserleben
z. B. Ängstlichkeit,
posttraumatische
Belastungsstörung,
Depressivität

sozial

Soziale Einbettung
z. B. materielle Situation,
Familie und
Freund*innen,
Wohnsituation,
Arbeitsplatz

Das Zusammenspiel dieser drei Faktoren prägt uns als Menschen!

Gesundheit und Krankheit

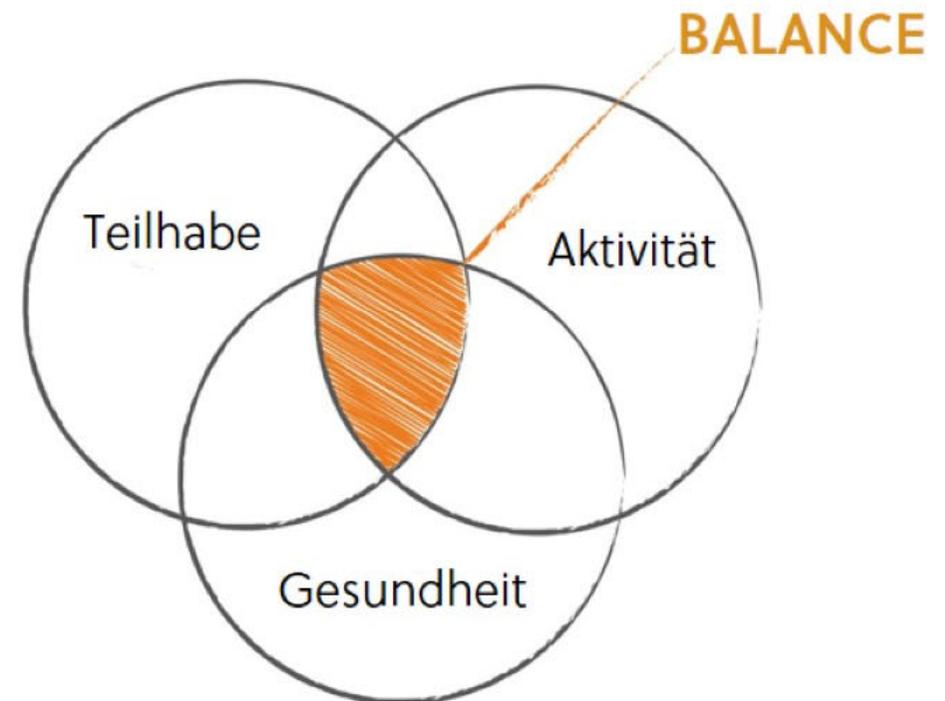


Krankheit und Gesundheit lassen sich nicht als Zustand definieren, sondern als dynamisches Geschehen.

Gesundheit wird in jeder Sekunde des Lebens „geschaffen“.

Körper-Seele-Einheit:

Es gibt kein seelisches Phänomen, das nicht zugleich ein körperliches Ereignis ist!



Psychisches Wohlbefinden im Alltag



Warum ist Teilhabe so wichtig für unsere psychische Gesundheit?

Einfluss der Teilhabe auf unser psychisches Wohlbefinden



Teilhabe hat auf die
psychische Gesundheit
in der Regel einen
positiven Einfluss.

Alltagssituationen und psychische Wohlbefinden

Der Alltagskontext spielt bei psychischen Belastungen sowohl als Schutzfaktor als auch als Risikofaktor eine entscheidende Rolle!

Familiärer Zusammenhalt kann unterstützend wirken und für Anerkennung sorgen, jedoch auch manchmal zur Last fallen, wenn die Erwartungen der Familie zu hoch gesteckt sind.

Gartenarbeit kann beruhigend und sinnstiftend wirken, jedoch auch körperlich zu viel fordern.

Tägliche Tätigkeiten wie den Einkauf erledigen, Kochen, soziale Kontakte wahrnehmen, können sowohl Struktur und Motivation schaffen, als auch erschöpfend wirken.

Arbeit und psychisches Wohlbefinden



Warum ist Arbeit so wichtig für unsere psychische Gesundheit?

Einfluss der Arbeit auf unser psychisches Wohlbefinden



Arbeit hat auf die
psychische Gesundheit
in der Regel einen
positiven Einfluss.

Arbeit und psychisches Wohlbefinden



- » sinnstiftend
- » Freude
- » Anerkennung
- » gibt Kraft
- » strukturiert den Tag
- » existenzsichernd
- » soziale Kontakte



- » Stress
- » Lärm
- » Raumklima
- » Überforderung
- » fehlende Ressourcen
- » Erschöpfung
- » soziale Konflikte

Stress



Eustress

Stress mit positivem Effekt auf die Gesundheit, Motivation, Leistung und Wohlbefinden



Distress

Stress mit negativen Auswirkungen. Entsteht bei Überforderung mit Eustress.



Auswirkungen

- » Bluthochdruck
- » Depressionen
- » Muskelverspannungen
- » Verdauungsprobleme
- » Schwächung des Immunsystems
- » Müdigkeit
- » etc.

Stress

Eine natürliche, körperliche Reaktion auf psychische und/oder körperliche Belastungen

Kurzfristige Strategien



Gedankenstopp

- » „Stopp, ich bin jetzt gestresst/überfordert!“
- » Handlung unterbrechen und ggf. Gedanken aufschreiben
- » Entspannungsübung durchführen (z. B. Atemübung, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training)
- » Negative Gedanken in positive verändern, z. B. „Ich schaffe das!“
- » Wahrnehmungslenkung (positiven Kontakt suchen, sich auf Urlaub, Freizeit, Hobbys freuen)
- » Bewegung



© iStock/SoiStock Ltd

Langfristige Strategien



Distanzierung

- » Technologien nutzen:
 - Handy stumm schalten, Notfallknopf
 - private und berufliche Rufnummern und E-Mail-Adressen trennen
 - Feiertagsfunktion, Abwesenheitsbenachrichtigungen
- » Erreichbarkeit vereinbaren mit
 - Familie, Freunden und Bekannten
 - Vorgesetzten, Kolleg*innen, Kund*innen
- » Herausforderung Verzicht
 - Zeiten / Aktivitäten festlegen, in denen keine Gespräche über Probleme geführt werden



Psychische Gesundheit



Wie kann Ihr

Rehabilitationsheilverfahren

dazu beitragen,

Ihre psychische Gesundheit

im Alltag / am Arbeitsplatz

zu unterstützen?

Psychologische Angebote

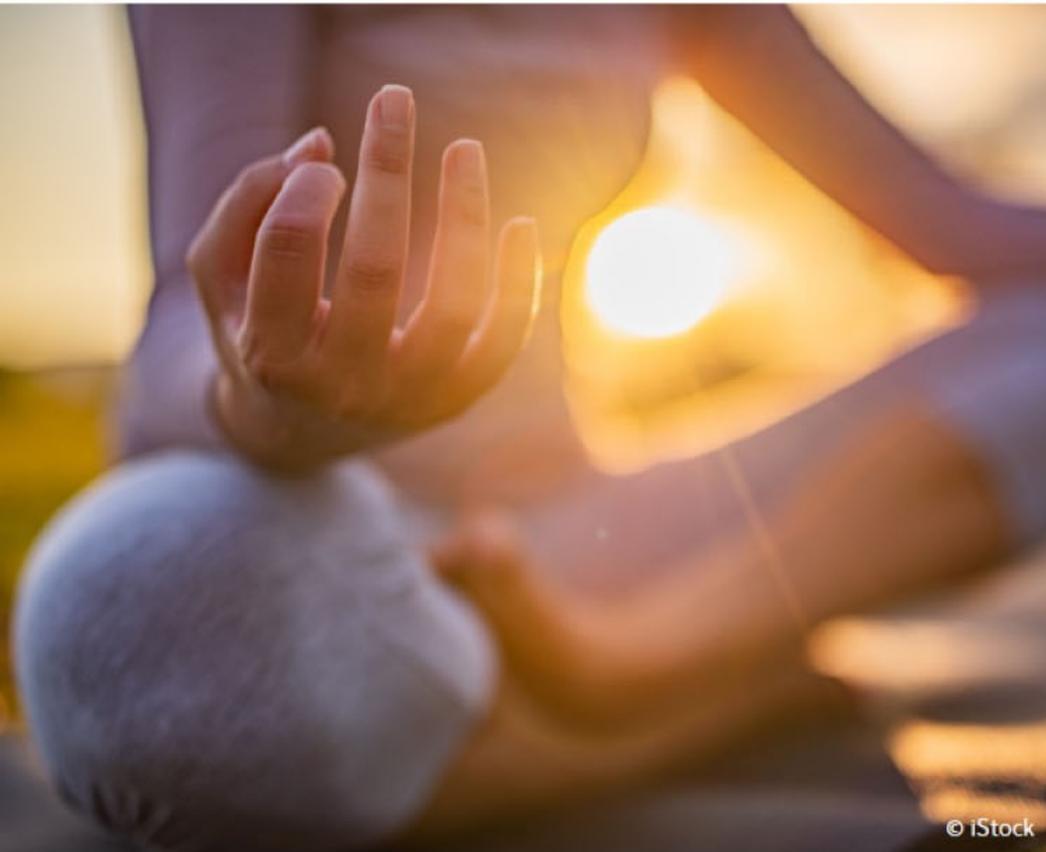
Klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Einzelgespräche und Gruppen

Beispiele

- » **Entspannungsmethoden**
z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training
- » **Schulungen**
z. B. Stressbewältigung, Schmerzbewältigung, gesunder Schlaf, Gesundheit/Lebensstil
- » **Biofeedback**
- » **Raucher*innenberatung** im Einzel und in der Gruppe

Gelassenheitsgebot

Bewältigungsregel



© iStock



„Gib mir die **Gelassenheit**,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

den **Mut**,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann

und die **Weisheit**,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

* Reinhold Niebuhr: online <http://zitate.net/reinhold-niebuhr-zitate>



Vielen Dank

für Ihr Interesse!

