

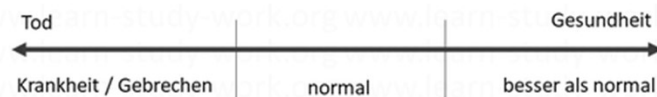
MENTALE GESUNDHEIT

REFERENTIN: MAIKE ASELMEIER
WWW.UEBERBLICKUNDBODENHAFTUNG.JIMDOFREE.COM

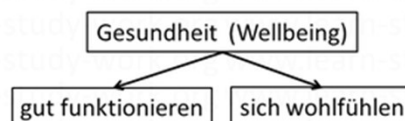
Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist ein Kontinuum:

Die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit ist fließend.



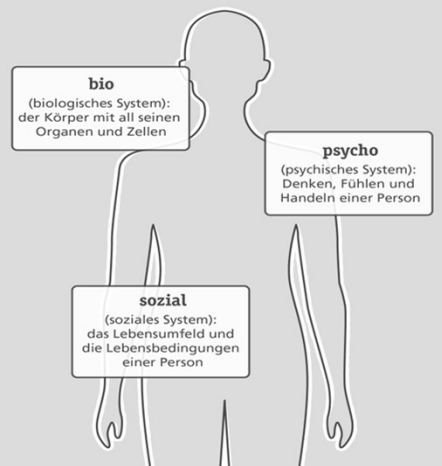
Gesundheit ist der Zustand eines lebenden Organismus, wenn er funktioniert und sich fühlt - normal oder besser als normal.



WAS BEEINFLUSST UNSERE GESUNDHEIT

Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Das biopsychosoziale Modell

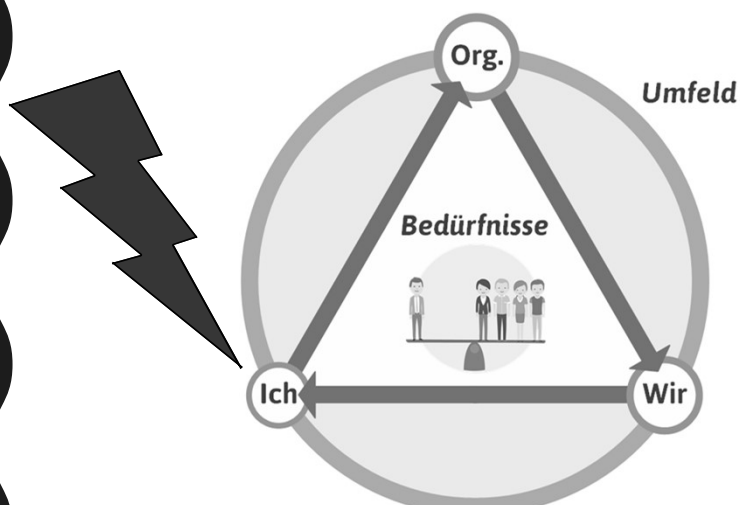


Quelle: Egger (2015)

© Stiftung Gesundheitswissen 2020

STIFTUNG
GESUNDHEITSS
WISSEN

BEDÜRFNISDREIECK



Kommerzielle Nutzung bei Nennung der Rechteinhaber erlaubt:
Claudia Schröder, Bernd Oestereich (<https://kollegiale-fuehrung.de>)
Die Grafik basiert auf den TZI-Ideen von Ruth Cohn

- Fühle dich nicht schuldig, wenn du Pausen von einer Welt brauchst, die überhaupt nicht darauf ausgerichtet ist, deine mentale Gesundheit zu achten.
- Michael C. Clark

We are not machines.

We need rest. We need time. We need space. We need love. We need laughter. And perhaps most importantly, we need each other.

Michell C. Clark

WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER DIAGNOSE?

- **Diagnose:** das Feststellen und Benennen einer Erkrankung
- Die Diagnose steht am Anfang jeder medizinischen Behandlung. Sie definiert, was als Krankheit gilt und ob und wie therapiert werden soll. Sie ist damit ein entscheidendes Element unseres Gesundheitswesens und bestimmt dessen Nutzen und Kosten entscheidend mit.
- “Eine Diagnose kann einen Patienten entlasten, endlich hat er einen Namen für sein Leiden – und in der Regel eine Behandlungsmöglichkeit. Eine Diagnose kann aber auch Angst machen, belasten, stigmatisieren.”
- **ICD 10** = International Code of Diseases



EIN PAAR STICHPUNKTE

- Merkmale
- Vorkommen
- Vorbelastung
- Verlauf
- Prävention
- Therapie
- Medikamente
- Umgang, Heilung
- Drogen
- Selbsttests

DEPRESSION

- **Sich niedergeschlagen, deprimiert fühlen oder gedrückter Stimmung sein**
- **Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben**
- **Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit**
 - Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen,
 - mangelndes Selbstvertrauen,
 - Gefühle von Schuld oder Wertlosigkeit,
 - Hoffnungslosigkeit,
 - Suizidgedanken
 - Schlafstörungen oder
 - Appetitverlust
 - Psychosomatische Unruhe oder Verlangsamung



Mindestens 5 Symptome, davon mindestens 1 Hauptsymptom über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

Hilfreiche Informationen und Links →

www.psychenet.de

- Patientenleitlinie "Unipolare Depression"
- Faktencheck Depression (Bertelsmann Stiftung)

www.deutsche-depressionshilfe.de

- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- MoodGYM Trainingsprogramm

BIPOLAR/MANISCH DEPRESSIV

- ausgeprägte Schwankungen im Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage einer Person
- **manischen Episode** ist die Stimmung für mindestens eine Woche ungewöhnlich gehoben oder auch gereizt und die Symptome stellen eine schwere Beeinträchtigung der Lebensführung dar. Zunächst kann eine manische Phase aber auch eine gesteigerte Leistungsfähigkeit mit sich bringen.
 - mindestens drei der folgenden Merkmale vorliegen:
 - gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit, Rededrang, Ideenflucht (ständiges schnelles Reden mit abrupten Sprüngen von Thema zu Thema), das Gefühl, dass die Gedanken rasen, Verlust sozialer Hemmungen, vermindertes Schlafbedürfnis, überhöhte Selbsteinschätzung, Ablenkbarkeit, ständiger Wechsel von Aktivitäten, tollkühnes oder rücksichtsloses Verhalten, gesteigerte Libido.

Hilfreiche Informationen und Links:

www.dgbs.de/bipolare-stoerung.html
 Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
www.psychenet.de

PSYCHOSE

- Zustand extremer Dünnhäutigkeit beschreiben. Innere und äußere Vorgänge sind kaum noch zu unterscheiden, die Nähe zu geliebten Menschen kann bedrohlich wirken.
- Halluzinationen oder Wahn zu den auffälligsten Krankheitsanzeichen
- Positive Symptome: Halluzinationen, Wahnvorstellungen
- Negative Symptome: Antriebsarmut, sozialer Rückzug, Einschränkung der Stimmung
- Denkstörungen

Hilfreiche Informationen und Links → www.psychenet.de

•Die neue Psychoedukations-Website: www.psychose-wissen.de

•Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

ADHS

- **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**
- **Unaufmerksamkeit:** eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, eingeschränkte Daueraufmerksamkeit, erhöhte Ablenkbarkeit
- **Hyperaktivität:** allgemeine grob- und feinmotorische Unruhe; übersteigerter Bewegungsdrang
- **Impulsivität:** mangelnde kognitive/emotionale Impulskontrolle; unüberlegtes Handeln.
- → bedeutsame psychosoziale Beeinträchtigung
- Im Vorschulalter vorhanden
- Mehr als 6 Monate

Hilfreiche Informationen und links:

ADHS-Netzwerk

ADHSpedia

Krankenkassenzentrale

ADHS-Elterntainer der AOK

GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG

• Ereignis und Anspannung bezüglich alltäglicher Ereignisse **mindestens 6 Monate**
 • **verschiedene körperliche und psychische Symptome** vorliegen, z.B.

- Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Kribbeln im Magen
- Schwindel
- Angst, verrückt zu werden oder zu sterben
- Hitzegefühl oder Kälteschauer
- Muskelverspannungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Einschlafstörungen

Hilfreiche Informationen und Links:
www.dgbs.de/bipolare-stoerung.html
 Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

PTBS

•Posttraumatische Belastungsstörung

•Eine Posttraumatische Belastungsstörung ist eine psychische Erkrankung, die als Folge auf ein traumatisches Erlebnis auftreten kann.

•Traumatische Erlebnisse sind **extrem bedrohliche oder schreckliche Situationen**, die das Leben oder die Sicherheit von einem selbst oder anderen bedrohen.

über einen Zeitraum von **mehreren Wochen**

•**Wiedererleben**

•**Vermeidung**

•**Gefühl ständiger Bedrohung**

BURNOUT

BURNOUT-SYNDROM SYMPTOME & VERLAUF



**DAS IST ALLEN GEMEINSAM
– LANGSAMER START**

FRÜHWARNZEICHEN KENNEN LERNEN

KLEINES 1X1 DES WHAT TO DO

- Schlaf 7-9 Stunden
- Ernährung
- Pause
- Reden
- Balance
- Frühwarnzeichen erkennen
- 6 Minuten Tagebuch
- Ob Diagnose oder nicht – nutze die Tips
- Und, nenn's, wie du es willst, Therapie, Coaching und Co...lass dir helfen!

INFOS, DIE WAS NÜTZEN

- Psychenet: www.psychenet.de
- MHFA (Ersthelfer) www.mhfa-ersthelfer.de/de/
- Suizid: <https://die-arche.de/>
- SVLFG – Einzelfallcoaching, Stressmanagement, Seminare
- Sorgentelefone:
 - 0800 – 111 0 111 0800 – 111 0 222 kostenlos, immer erreichbar
 - SVLFG: 0561 785-0.
 - Nummer gegen Kummer. Kostenlos. 116 111 Mo-Sa: 14:00 - 20:00 Uhr
- Per Mail:
 - youth-life-line.de bei Suizidgedanken
 - nethelp4u.de von Jugendlichen für Jugendliche
 - u25-deutschland.de
- Tagesworkshop St Ulrich:

U-ÜBUNG

- Was leert den Tank?
- Was füllt den Tank?
- Tankanzeige, was sind meine Anzeichen?

- ↑
- 100% die ★ ausm
 - 80% unregelmäßig Essen
 - 50% Gereiztheit
 - 20% Schlaflosigkeit
 - 0% Bandscheiben, Allergie

Chor, Tanzen, Meditieren, gute Telefonate

Nachts aufm Acker,
Berufsverkehr

**UND WENN'S DAS
GEGENÜBER IST?**

**WÜNSCHE, IDEEN FÜR
WORKSHOPTAG**

Vielen Dank!

... ,dass Ihr Eure Zeit mit mir geteilt haben!

Über Rückmeldungen freue ich mich!

Maike Aselmeier, Freiburg,
www.ueberblickundbodenhaftung.jimdo.com

Sie hätten gerne noch mehr gehört?
Informationen zum Thema und Weiterführendes finden Sie in dem gerade erschienenen Buch im Ulmer Verlag:



Wie kann man das Feuer bewahren?

Maike Aselmeier

www.ueberblickundbodenhaftung.jimdo.com

- Depression
- ADHS
- Bipolar
- Boderline
- PTBS
- Somatoforme Störung
- Zwangsstörung
- Burnout