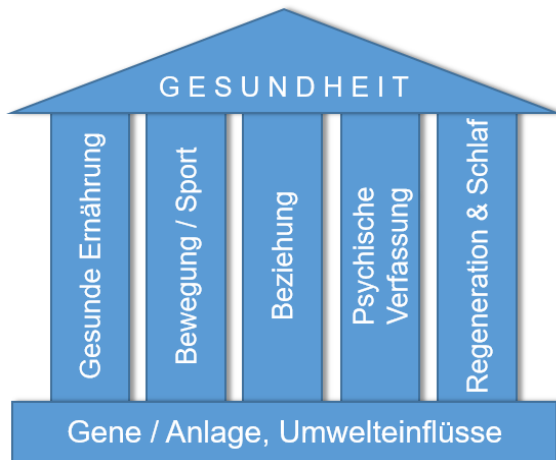


## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bzw. im Alltag



### Gesunde Ernährung, Bewegung/Sport, Beziehungen, psychische Verfassung, Regeneration und Schlaf

► Diese Bereiche sind leichter individuell beeinflussbar und steuerbar.

Zusätzlich beeinflussen den Menschen die Gene/Anlage und daneben die Umwelteinflüsse (Wohnungen und Innenausstattung, die Luft in unserer Umgebung, das Trinkwasser, Lebensmittel und Gewässer sowie Gegenstände des täglichen Bedarfs wie Kleidung und Kosmetik).

► Diese Bereiche sind schwieriger bis kaum individuell beeinflussbar und steuerbar.

### 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.



### Ganzheitliche und umfassende Gesundheit

- Mental – geistig: Sinn, Glaube; Einstellungen, Werte; Erwartungen, Vorstellungen; Deutungen und Bedeutung
- Psychisch – seelisch: Freude; Ängste; Zorn, Wut; Wünsche
- Sozial – zwischenmenschlich: Zugehörigkeit; Lebensumfeld; Kommunikation, Familie, Arbeit, Kultur
- Somatisch – körperlich: Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Bewegung

**Gesundheit und Krankheit:** Gesundheitsförderung soll **Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und sie befähigen, ihre Gesundheit zu stärken**. Dabei setzen Maßnahmen der Gesundheitsförderung am besten auf verschiedenen Ebenen an.



**Psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz:** Welche Auswirkungen hat Arbeit für unsere psychische Gesundheit?

**Positive/förderliche Auswirkungen:** existenzsichernd, sinnstiftend, Anerkennung, gibt Kraft, strukturiert den Tag, Freude, soziale Kontakte

**Negative/schädliche Auswirkungen:** Stress (wenn als Belastung erlebt und überfordernd für den Körper), Lärm, Raumklima (Hitze, Kälte, Gerüche ...), Fehlende Ressourcen, Überforderung, Erschöpfung, soziale Kontakte



Alltagskontext als Schutzfaktor und Risikofaktor bei psychischen Belastungen:

**Familiärer Zusammenhalt:** unterstützend wirken ☺; für Anerkennung sorgen ☺; manchmal zur Last fallen (Erwartungen der Familie zu hoch gesteckt) ☹

**Tägliche Tätigkeiten:** Struktur und Motivation schaffen ☺; erschöpfend wirken ☹

**Gartenarbeit:** beruhigend und sinnstiftend sein ☺; körperlich zu viel fordern ☹



**Stress:** Eine natürliche, körperliche Reaktion auf psychische und/oder körperliche Anforderungen oder Belastungen

**Eustress:** Stress mit positivem Effekt auf Gesundheit, Motivation, Leistung und Wohlbefinden

**Distress:** Stress mit negativen Auswirkungen - entsteht bei Überforderung

Auswirkungen auf folgende Bereiche:

- ❖ Körper: Muskelverspannungen, Bluthochdruck
- ❖ Gedanken: Gedankenkreisen, Vergesslichkeit
- ❖ Gefühle: Ängstlichkeit, Gereiztheit
- ❖ Verhalten: sozialer Rückzug, Schlafstörungen

**Kurzfristige Strategien - Gedankenstopp**

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



**Langfristige Strategien- Distanzierungsstrategien:**

Grenzen setzen: Nein sagen → Technologien nutzen: Handy stumm schalten, Private und berufliche Rufnummern und E-Mail-Adressen trennen, Abwesenheitsnachrichten

Erreichbarkeit vereinbaren: Mit Familie, Freunden und Bekannten, Mit Vorgesetzten, Kolleg\*innen, Kund\*innen

Auszeit nehmen: Zeiten/Aktivitäten festlegen, in denen keine Gespräche über Probleme geführt werden

**Einstellungsänderung:**

berprüfung eigener Leistungsansprüche (Veränderung von Erwartungen)

**Erhöhung der Belastbarkeit:**

Ausgleich durch Erholungsaktivitäten (Hobbys, soziale Kontakte, Entspannung ...); Ruhepausen schaffen

- ❖ Ausreichend Schlaf
- ❖ Regelmäßige Bewegung

