vitos:
Heppenheim

Gesunde Psyche: Was kann ich selbst tun?

Tage der seelischen Gesundheit des Kreises Bergstraße

Mittwoch, den 23.10.2019

Prof. Dr. med. Thomas Rechlin
Ärztlicher Direktor
VITOS Klinikum Heppenheim

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Definition von Gesundheit nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

‚Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen‘

Seelische Gesundheit

- Seelische Gesundheit ist „[...] a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community."

WHO 2002

vitos:
Heppenheim

Gesundheit
Franz von Defregger
(1835 -1921)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

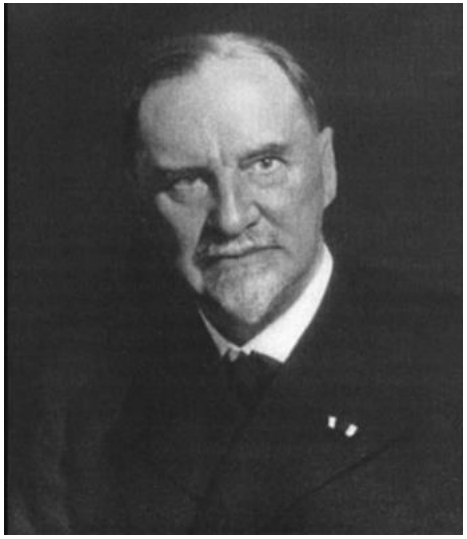
Heppenheim

‚Mann im Bett‘ von Lovis Corinth (1858-1925)

Ein Unternehmen des

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

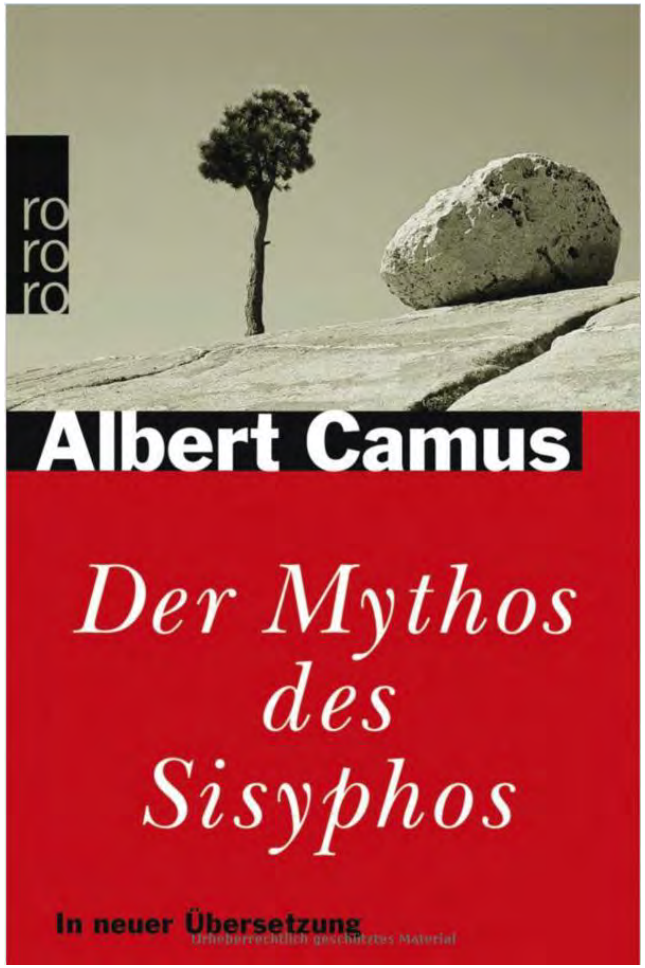


‚Wir behandeln keine Krankheiten, sondern kranke Menschen.‘
(Ludolf Krehl, 1861-1937)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Der Mensch und das Absurde



Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Der Mensch und das Prinzip Hoffnung

Ein Unternehmen des
LWVHessen

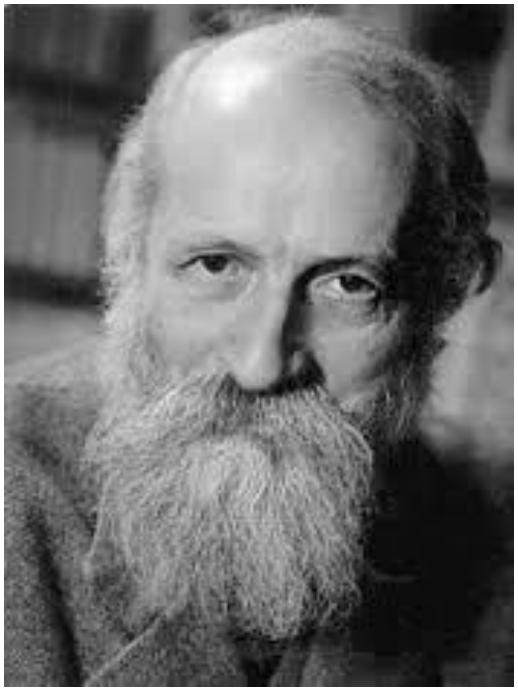
vitos:
Heppenheim

Leben – Sterben

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Alles wirkliche Leben ist Begegnung



Martin Buber (1878 – 1965)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Der Mensch als soziales Wesen

Bumerang War einmal ein Bumerang; War ein Weniges zu lang. Bumerang flog ein Stück, Aber kam nicht mehr zurück. Publikum – noch stundenlang – Wartete auf Bumerang.

(Joachim Ringelnatz)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Der Mensch und die Fähigkeit zur radikalen Akzeptanz

Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der bedeutet aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen.
Epiktet

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.

(Epiktet)

Begehre nicht, daß die Sachen in der Welt gehen, wie du es willst, sondern wünsche vielmehr, daß alles was geschieht, so geschehe, wie es geschieht, dann wirst du glücklich sein.

Epiktet

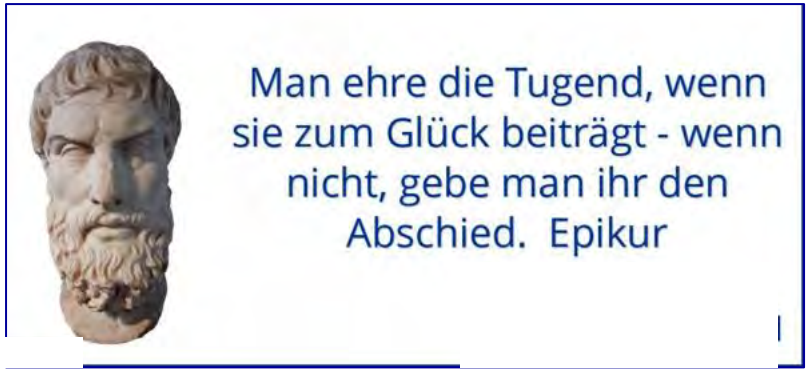
STOIKER.NET

Nicht Tatsachen, sondern Meinungen über Tatsachen bestimmen das Zusammenleben. Epiktet

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Der Mensch und seine Begierden (carpe diem)



Ein Unternehmen des
LWVHessen

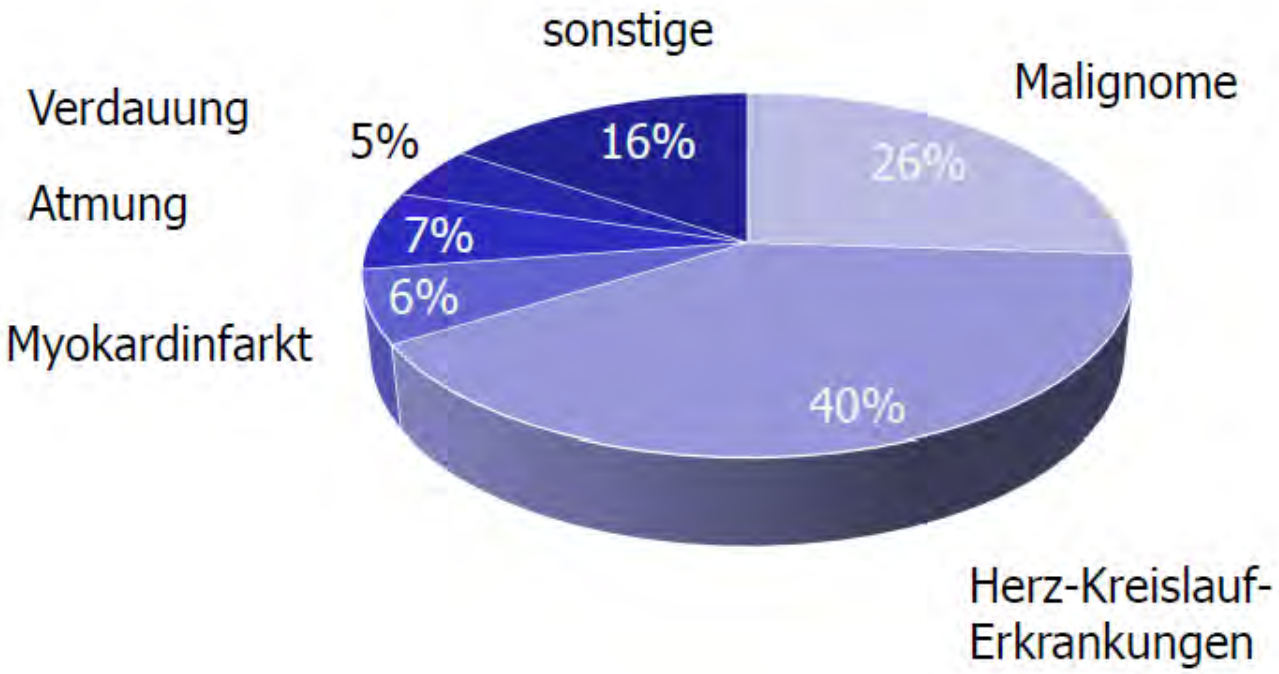
vitos:
Heppenheim

Der Mensch als Einheit von Körper und Geist

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Die häufigsten Todesursachen
(N=852 328)



Statistisches Bundesamt 2011

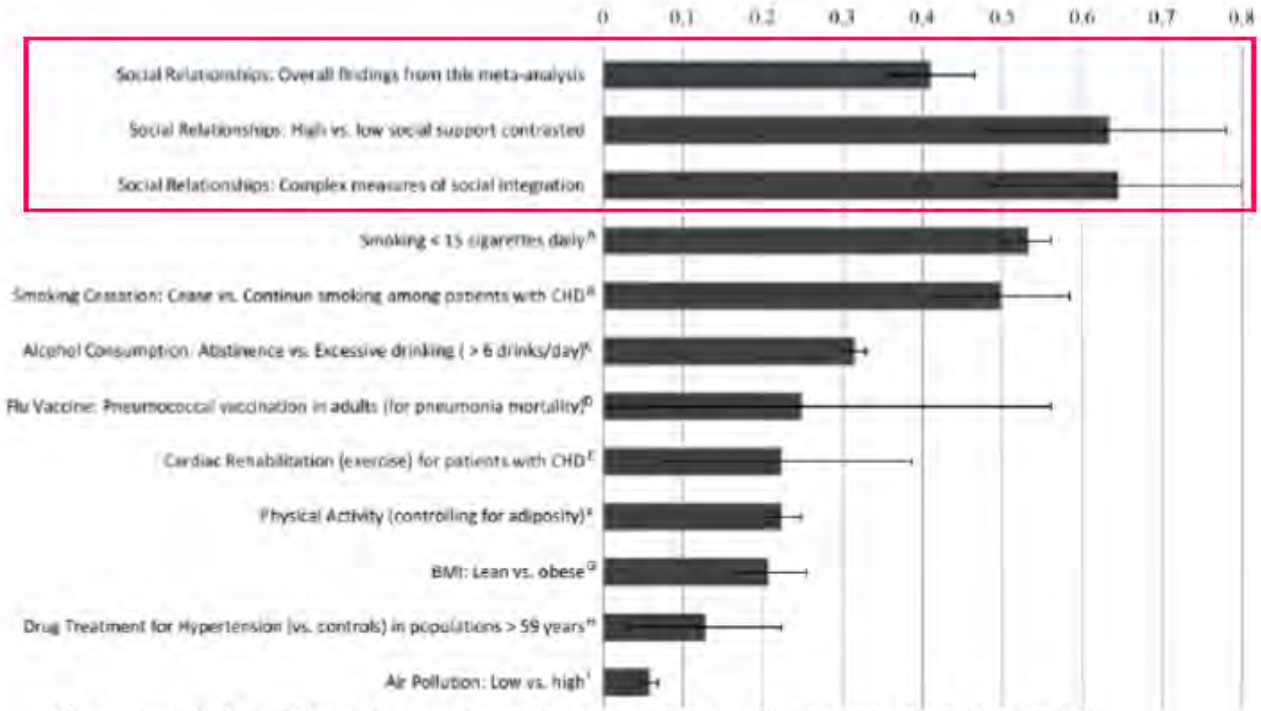
Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Meta-Analyse: Soziale Beziehungen und Mortalitätsrisiko

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. PLoS Med. 2010 Jul 27;7(7):e1000316.

148 Studien mit 308,849 Menschen: gute soziale Integration entscheidend



Comparison of odds (lnOR) of decreased mortality across several conditions associated with mortality.

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Probleme pathogenetischer Krankheitsmodelle

- ➔ **Zweiteilung** in gesunde und kranke Menschen wird medizinischer Realität nicht gerecht
- ➔ **Risikofaktoren** sind **nicht hinreichend** für eine Erkrankung
- ➔ bei den meisten Erkankungen liegen **„Ursachenbündel"** vor
- ➔ zunehmende **Medikalisierung** („Gesundheitsideologie", „Zwang zur Gesundheit", u.ä.)
- ➔ zunehmende **Spezialisierung: Reduktion subjektiver Wirklichkeit**

vitos:
Heppenheim

Korrelation von Risikofaktoren und Krankheitsbereichen

	Herz-Kreislauf	Psych.	Bew.-apparat	Tumoren	Unfall	Lunge
psychosoziale Entwicklung	+	++				
physisches Arbeitsumfeld		+	++	++	++	++
soziale Bedingungen		+				
Verkehr				+	++	+
Luft-, Wasser-verschmutzung				+		+
Ernährung	++			++		+
Alkohol & Drogen		++		+	++	+
Tabak	++			++		+

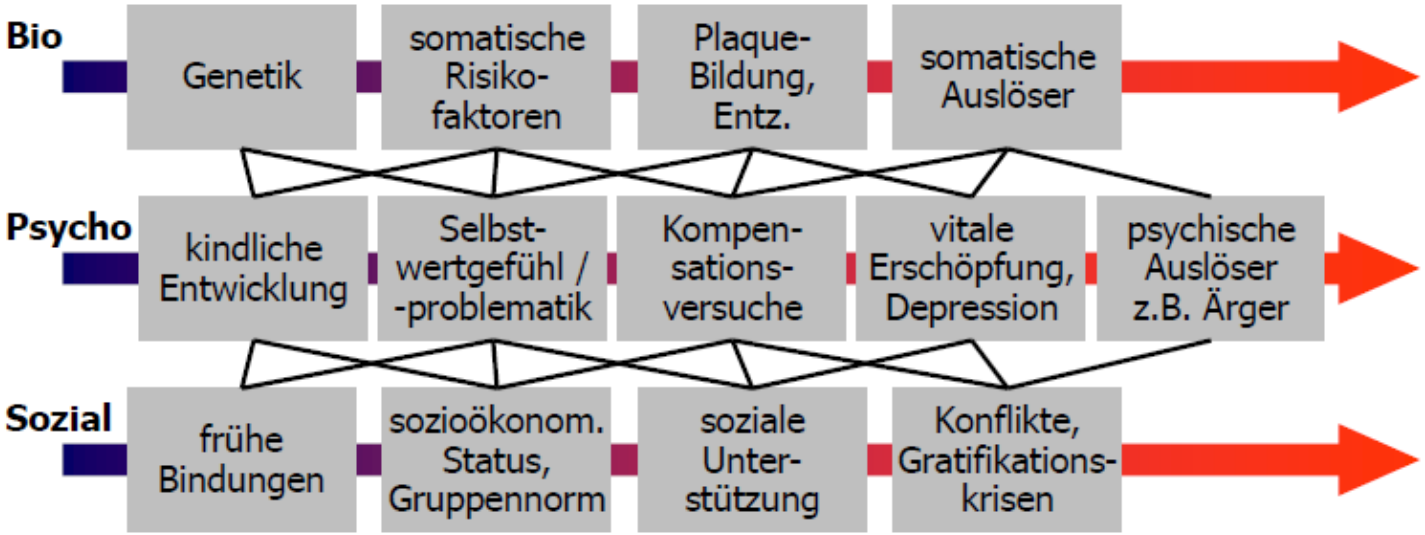
Heim 1994

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Das bio-psycho-soziale Modell

Bsp.: koronare Herzerkrankung (KHK)



n. Geigges 2003

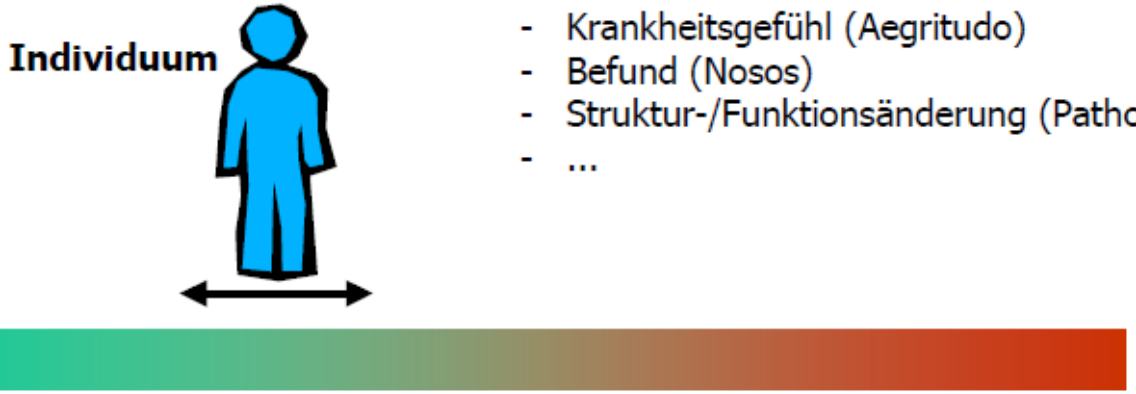
vitos:
Heppenheim

Von der Patho- zur Salutogenese

	Pathogenese	Salutogenese
Konzeptualisierung von Gesundheit und Krankheit	dichotom: gesund vs. krank	Kontinuum
Fokus	Risikofaktoren, Noxen	Individuelle Ressourcen
Behandlungskonzept	krankheitszentriert	Stärkung von Bewältigungsressourcen

vitos:
Heppenheim

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Kriterien zur „Positionsbestimmung":

- Krankheitsgefühl (Aegritudo)
- Befund (Nosos)
- Struktur-/Funktionsänderung (Pathos)
- ...

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos: Heppenheim

Biopsychosoziales Gesundheits- und Krankheitsmodell

Auch salutogenetisches Modell

Beinhaltet Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen

Annahme:

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

aus Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2006). Gesundheitspsychologie. Heidelberg: Springer.

vitos: Heppenheim

Die Psychiatrie als Teilgebiet der Medizin

- Die Psychiatrie ist das drittgrößte Fach innerhalb der Medizin.
- Sie hat enge Beziehungen zur Inneren Medizin und Neurologie.
- Sie hat aber auch enge Beziehungen zur Psychologie, Soziologie und Philosophie.
- Der Psychiatrie kommt erhebliche ökonomische und epidemiologische Bedeutung zu.

Ein Unternehmen des LWVHessen

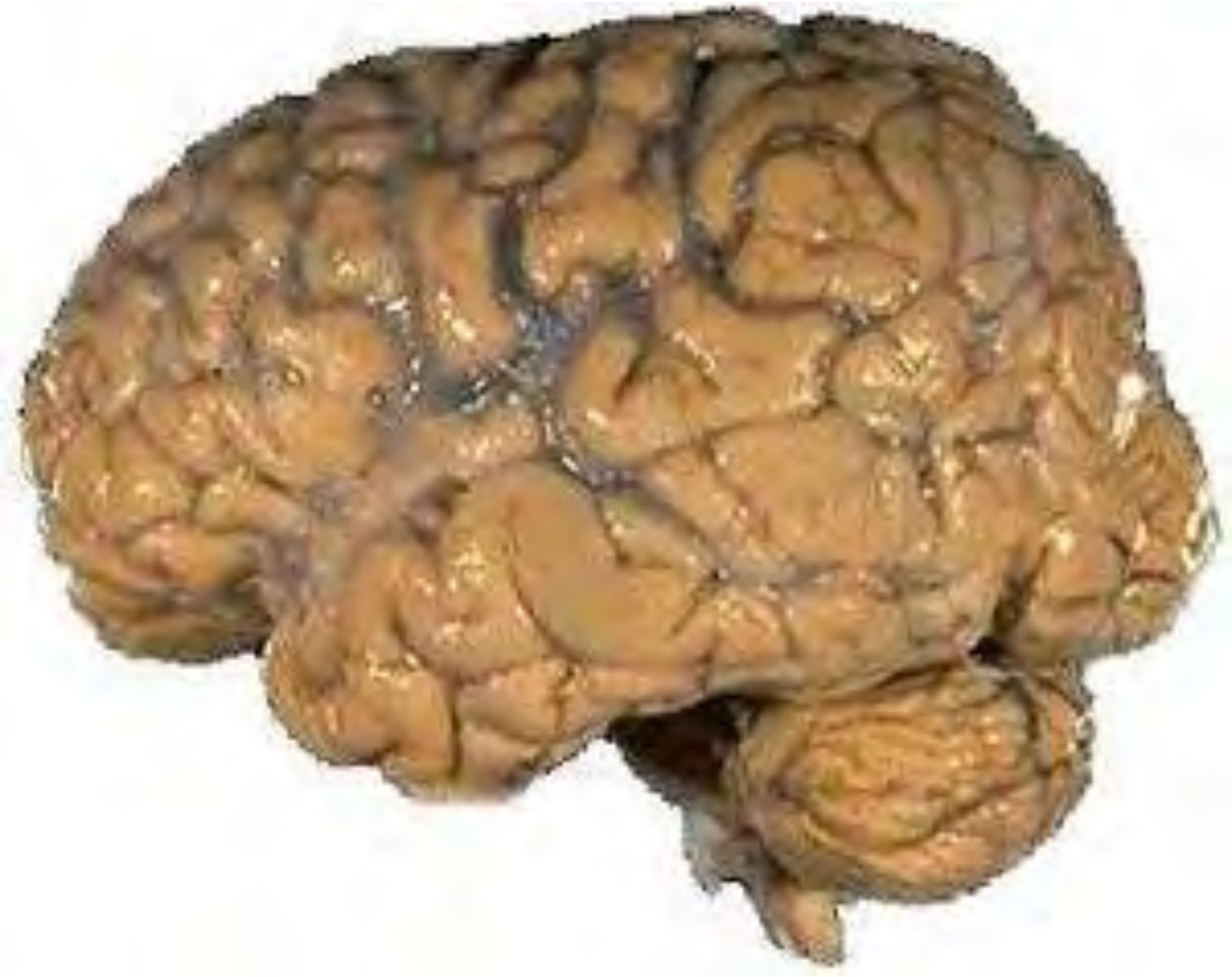
vitos:
Heppenheim

Psychiatrie

- Die Psychiatrie beschäftigt sich mit der Diagnostik (Erkennung) und der Therapie (Behandlung) psychischer (seelischer) Störungen.

vitos:
Heppenheim

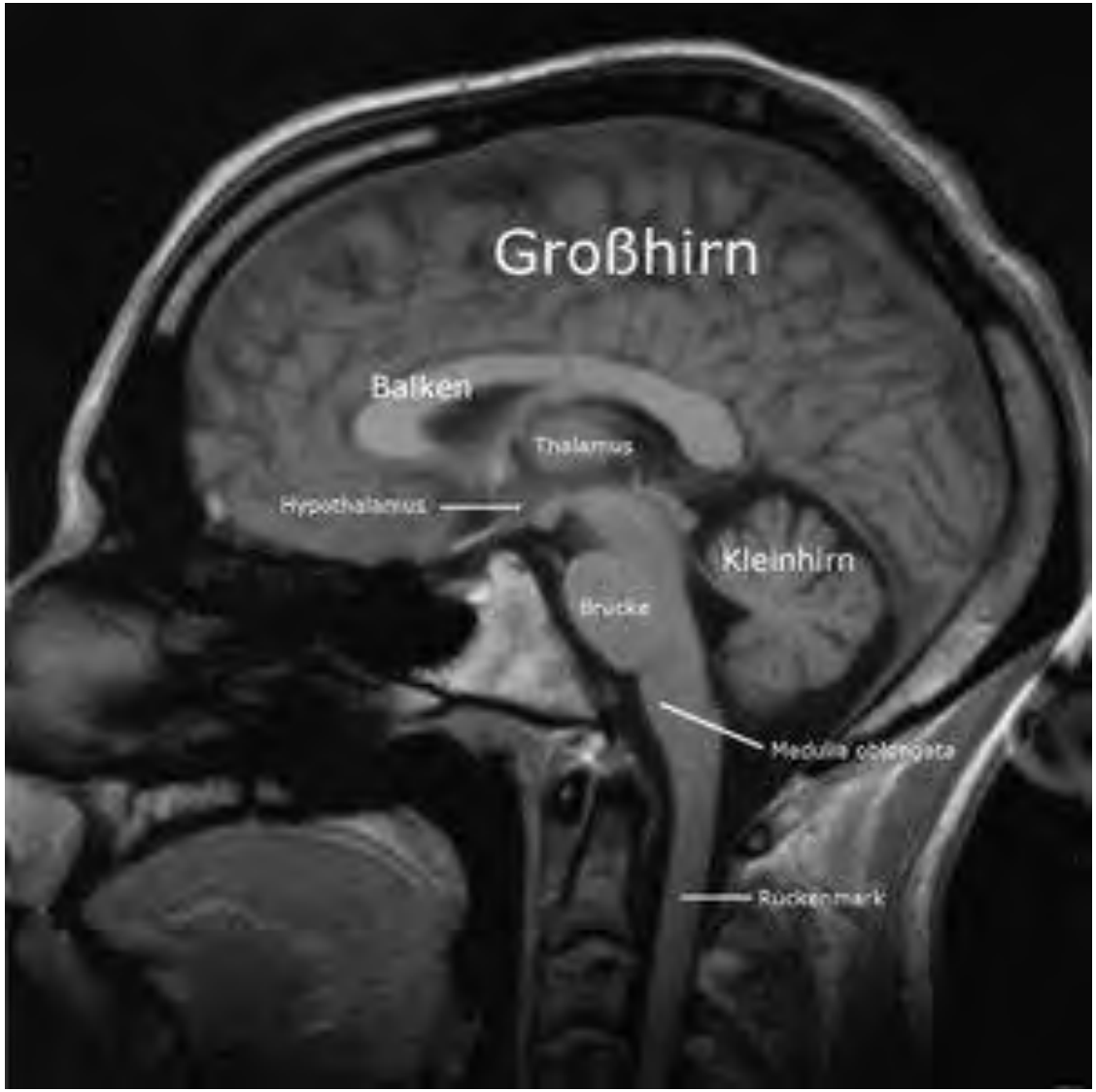
Das menschliche Gehirn ist ein Informationsverarbeitungs- und Beziehungsorgan



Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Heppenheim

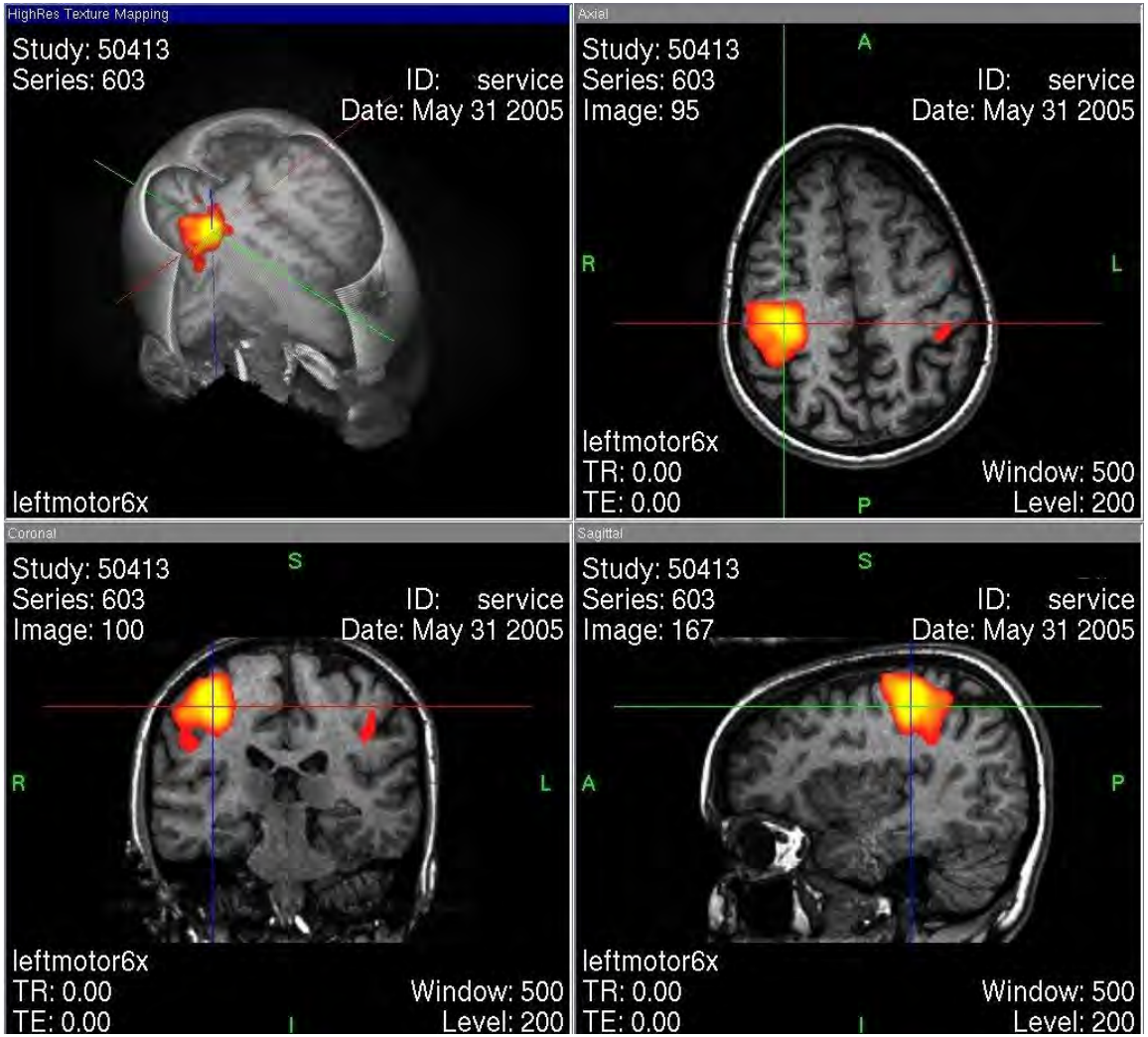


Ein Unternehmen des

LWVHessen

vitos: Heppenheim

Funktionelle Kernspintomographie



Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Psychiatrische Diagnostik und Therapie

Das wichtigste psychiatrische Untersuchungs- und Behandlungsverfahren ist das Gespräch zwischen Arzt (Therapeut) und Patienten!

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Psychiatrische Diagnostik und Therapie findet weltweit nach anerkannten Regeln und Leitlinien statt

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

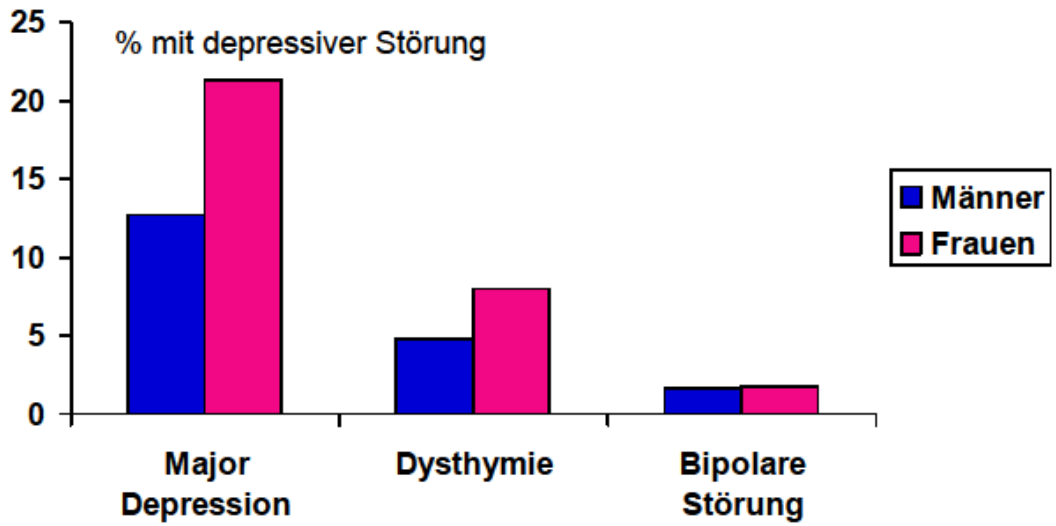
Häufigkeit psychischer Erkrankungen: 1-Monats-Prävalenz

	Frauen	Männer
Psychische Störungen insgesamt	17%	14%
Demenz	1,7 %	1,4 %
Schizophrenien	0,7 %	0,7 %
affektive Störungen	15,0 %	7,2 %
Suchterkrankungen	0,9 %	5,0 %

Regier et al. (1993), ECA, n=18.571

vitos:
Heppenheim

Lebenszeit-Prävalenz depressiver Störungen



National Comorbidity Survey mit 8098 Teilnehmern
Kessler-RC et al. Arch Gen Psychiatry 1994;51:8

vitos:
Heppenheim

Victoria Burden of Disease Study
Kinder 0 – 14
ReihenfolgederUrsachen von Gesundheitsbeeinträchtigungen

Jungen	Mädchen
Asthma	Asthma
ADHS ★	NiedrigesGeburtsgewicht
Angeborene Herzfehler	Depression
Niedriges Geburtsgewicht	AHDS★
Autismus★	AngeboreneHerzfehler

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Victoria Burden of Disease Study jungeErwachsene 15 – 34 ReihenfolgederUrsachen von Gesundheitsbeeinträchtigungen

Männer	Frauen
Verkehrsunfälle	Depression
Suizid	Alkohol Missbrauch ★
Heroin Missbrauch ★	Bipolare Störung ★
Alkohol Missbrauch ★	Essstörungen ★
Depression	Asthma

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Victoria Burden of Disease Study
Erwachsene Alter 35 – 64
ReihenfolgederUrsachen von Gesundheitsbeeinträchtigungen

Männer	Frauen
Ischämische Herzerkrankungen	Brustkrebs
Lungenkrebs	Depression
Diabetes mellitus	Arthrose
COPD	Ischämische Herzerkrankungen
Depression	Diabetes mellitus

vitos:
Heppenheim

Psychiatrische Therapie

1. Selbsthilfe (Ressourcenaktivierung, Resilienz)
2. Soziale Maßnahmen und Arbeitstherapie
3. Medikamentöse Behandlung
4. Andere biologische Behandlungen
5. Psychotherapie

vitos:
Heppenheim

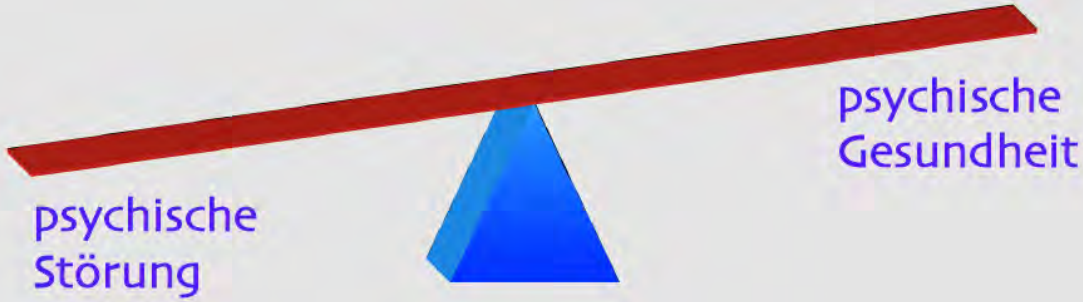
WAS HÄLT UNS PSYCHISCH GESUND, WAS MACHT UNS KRANK?

Gene

oder

Umwelt

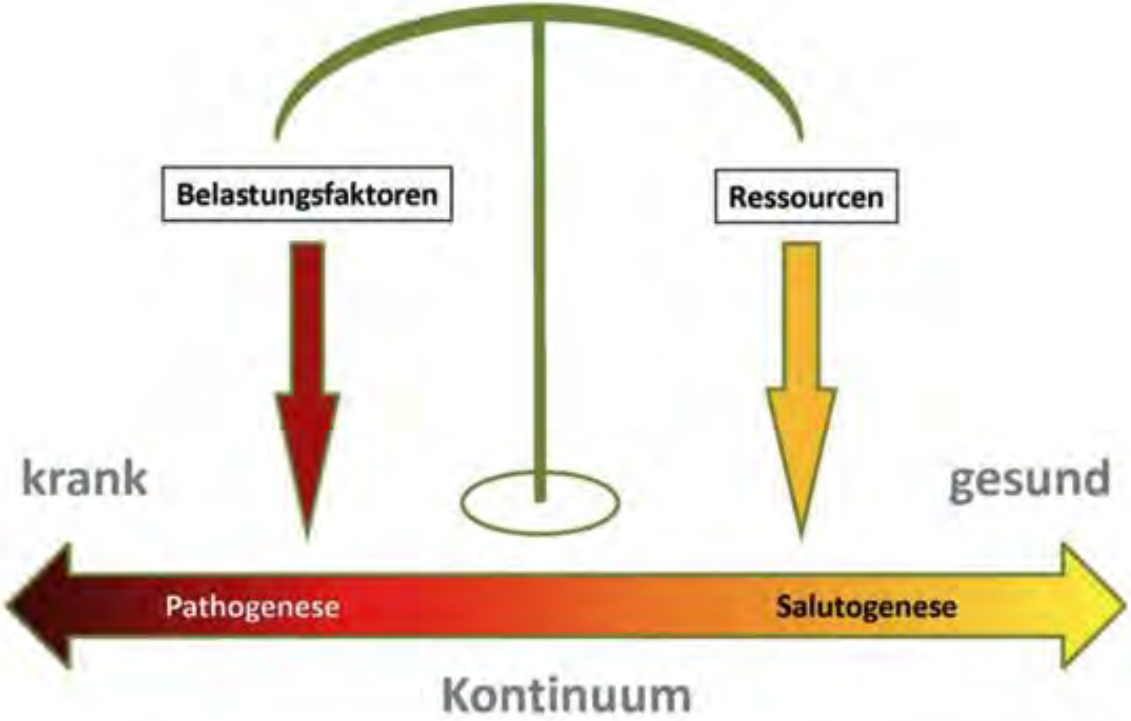
?



Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Stress-Vulnerabilitätskonzept



LHH

Einwirkung von Belastungsfaktoren und Widerstandsressourcen auf das HEDE-Kontinuum zwischen den Endpunkten „Gesundheit" und „Krankheit" nach Antonovsky.

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Stressvulnerabilität

Resilienz

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

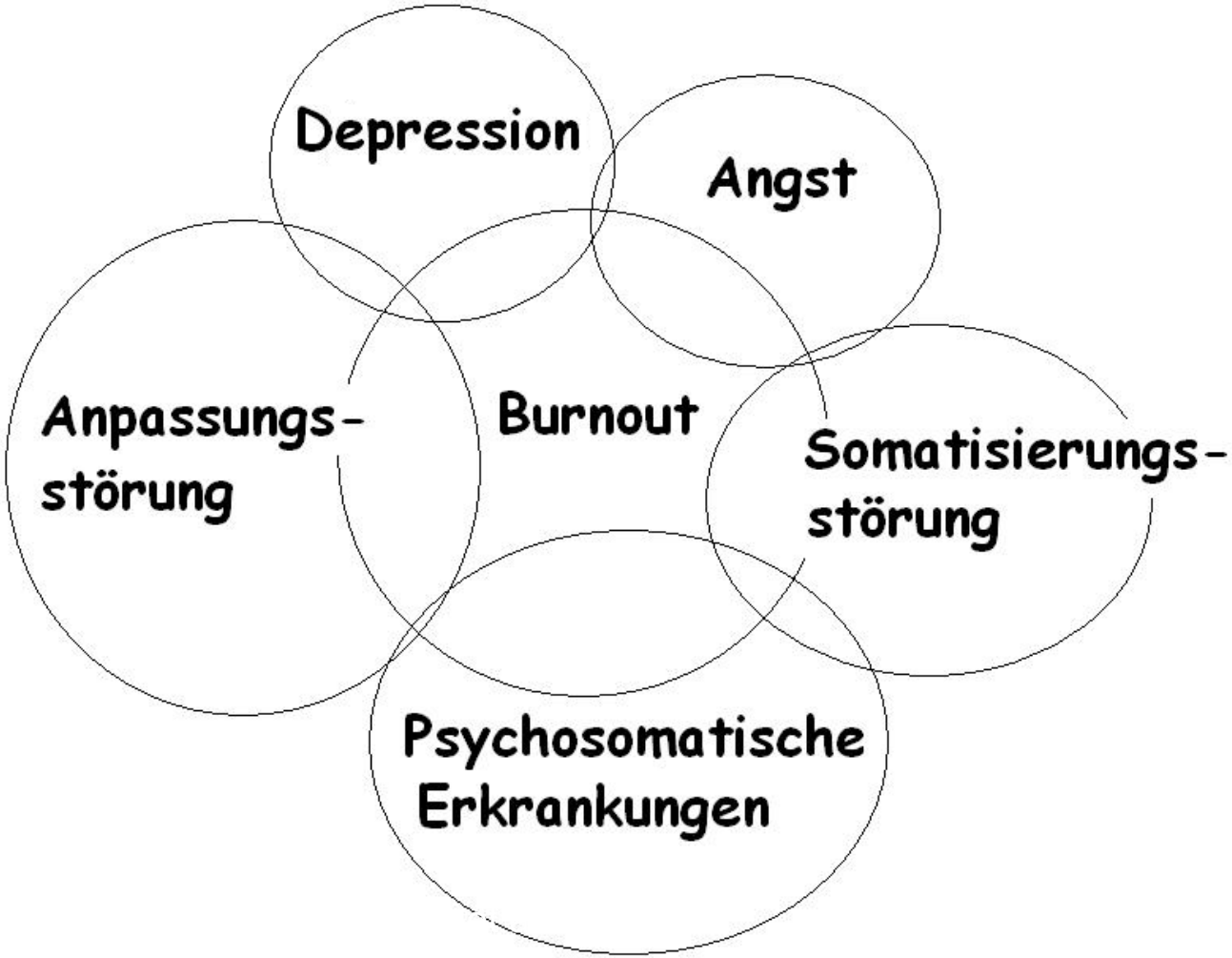
Psychische Krankheiten

- Folgen akuter und/oder chronischer (beruflicher) Überlastung:

  burn-out

vitos:
Heppenheim

Burnout – ein unfertiges Konzept



Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Heppenheim

Ein Unternehmen des
LWVHessen

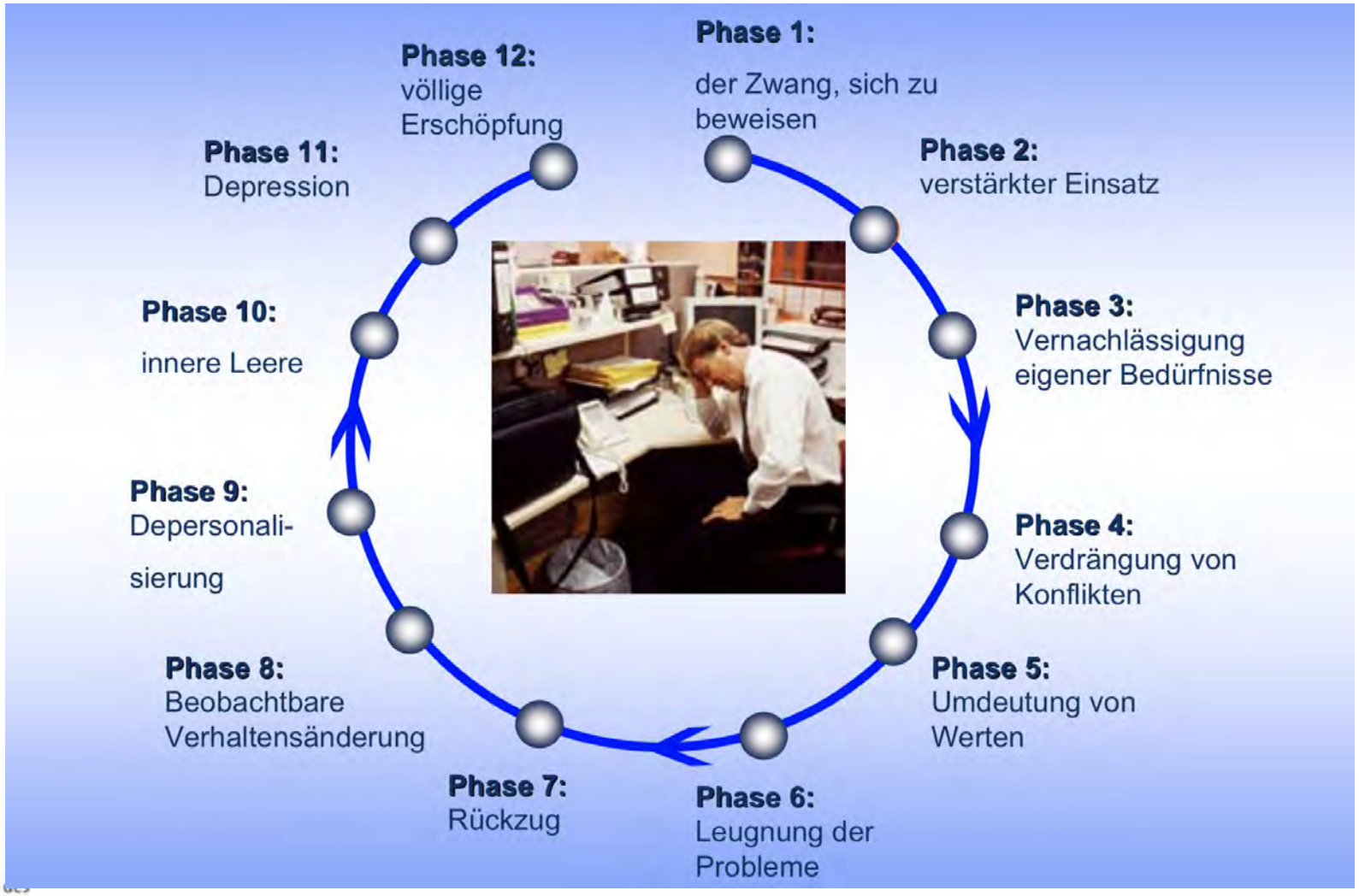
vitos:

Heppenheim

Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Burnout – Phasen (nach Freudenberger und North (1992))



Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

- Drei zentrale Aspekte des Burnout-Syndroms (Maslach & Jackson 1981):
- **Emotionale Erschöpfung** (Gefühl von psychischer Belastung)
- **Depersonalisation** (unangemessene Bewältigungsstrategien, z.B. Zynismus, Respektlosigkeit, starke Distanziertheit)
- **Leistungsminderung/Lebensunzufriedenheit** (Mangel an wahrgenommener Kompetenz und Erfolg, später Resignation und Rückzug, z.B. häufige Krankschreibungen, Kündigung)

⑩ → erfasst mit dem Maslach Burnout Inventar

vitos:

Welche Berufe sind betroffen?

- Berufe, wo ständig eine helfende Haltung anderen Menschen gegenüber gefordert ist
- besonders auf Intensiv-, Krebs- und AIDS-Stationen
- 40 bis 60 % der Pflegekräfte und 15 bis 30 % der Ärzte.
- Bei den Lehrern sind etwa 35 % betroffen.
- pflegende Angehörige

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Bundesgesundheitsbl 2013 · 56:749–754
DOI 10.1007/s00103-013-1690-9
Online publiziert: 27. Mai 2013
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

U. Hapke · U.E. Maske · C. Scheidt-Nave · L. Bode · R. Schlack · M.A. Busch
Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring, Robert Koch-Institut, Berlin

Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland

Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

Additional material online

An English full-text version of this article is available at SpringerLink under supplementary material:
dx.doi.org/10.1007/s00103-013-1690-9

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Tab. 1 Prävalenz starker Belastung durch chronischen Stress unterteilt nach Geschlecht, Altersgruppen und sozioökonomischem Status (SES), N=5793

		18 bis 29 Jahre % (95%-KI)	30 bis 44 Jahre % (95%-KI)	45 bis 64 Jahre % (95%-KI)	Gesamt % (95%-KI)
Frauen (N=3078)	Niedriger SES	18,0 (11,5–27,1)	22,2 (13,3–34,6)	20,8 (14,4–29)	20,2 (15,9–25,3)
	Mittlerer SES	16,3 (12,0–21,7)	12,9 (9,7–17)	11,4 (9,2–14,1)	13,0 (11,3–14,9)
	Hoher SES	12,3 (6,3–22,7)	12,4 (8,6–17,5)	10,1 (6,9–14,6)	11,3 (8,9–14,4)
	Gesamt	16,1 (12,8–20,1)	14 (11,3–17,3)	12,6 (10,6–15,0)	13,9 (12,3–15,6)
Männer (N=2715)	Niedriger SES	17,3 (10,0–28,2)	13,5 (7,4–23,3)	13,4 (8,5–20,6)	14,6 (10,9–19,1)
	Mittlerer SES	8,7 (5,8–12,7)	6,9 (4,3–11,0)	7,8 (5,8–10,4)	7,8 (6,2–9,7)
	Hoher SES	3,8 (0,8–15,6)	4,4 (2,0–9,4)	4,7 (3,0–7,2)	4,4 (2,9–6,8)
	Gesamt	9,8 (7,1–13,4)	7,1 (5,0–10,0)	8,0 (6,5–9,9)	8,2 (6,9–9,6)
Gesamt (N=5793)	Niedriger SES	17,7 (12,5–24,3)	17,7 (12,0–25,2)	16,9 (12,7–22,1)	17,3 (14,6–20,4)
	Mittlerer SES	12,3 (9,8–15,3)	10,1 (8,0–12,6)	9,7 (8,2–11,5)	10,4 (9,3–11,7)
	Hoher SES	8,0 (4,3–14,4)	7,9 (5,3–11,7)	7,2 (5,4–9,6)	7,6 (6,0–9,6)
	Gesamt	12,9 (10,8–15,4)	10,5 (8,7–12,6)	10,3 (9,0–11,8)	11 (10,0–12,1)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Tab. 2 Prävalenz starker Belastung durch chronischen Stress unterteilt nach Geschlecht und sozialer Unterstützung, N=5774

	Geringe soziale Unterstützung % (95%-KI)	Mittlere soziale Unterstützung % (95%-KI)	Starke soziale Unterstützung % (95%-KI)
Frauen (N=3067)	32,5 (25,3–40,5)	13,3 (11,3–15,7)	9,5 (7,6–11,7)
Männer (N=2707)	20,8 (15,2–27,7)	8,4 (6,6–10,5)	4,3 (2,9–6,3)
Gesamt (N=5774)	26,2 (21,6–31,4)	10,8 (9,4–12,3)	7 (5,7–8,5)

vitos:
Heppenheim

Zusammenfassung · Abstract

Bundesgesundheitsbl 2013 · 56:749–754 DOI 10.1007/s00103-013-1690-9
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

U. Hapke · U.E. Maske · C. Scheidt-Nave · L. Bode · R. Schlack · M.A. Busch

Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

Zusammenfassung

Die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) wurde von 2008 bis 2011 durchgeführt und umfasste Befragungen, Untersuchungen und Tests. Zielpopulation war die in Deutschland lebende Bevölkerung im Alter von 18 bis 79 Jahren. Insgesamt nahmen 8152 Personen teil. Chronischer Stress wurde erfasst, um seine Auswirkungen auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden zu untersuchen. Zur Messung der Stressbelastung wurde die Screening-Skala des Trierer Inventars zum chronischen Stress der Altersgruppe bis einschließlich 64 Jahre zur Beantwortung vorgelegt (N=5850). Frauen geben mit 13,9% signifikant häufiger eine starke Stressbelastung an als Männer (8,2%). Die Prävalenz starker Stressbelastung nimmt mit steigendem sozioökonomischem Status ab; sie fällt von 17,3% bei niedrigem auf 7,6% bei hohem sozioökonomischem Status. Eine starke Belastung mit chronischem Stress ist besonders häufig (26,2%), wenn eine geringe soziale Unterstützung vorliegt. Menschen mit einer starken Belastung durch chronischen Stress zeigen deutlich häufiger eine depressive Symptomatik, ein Burnout-Syndrom oder Schlafstörungen als Menschen ohne starke Belastung durch chronischen Stress. Die Bedeutung von chronischem Stress als Gesundheitsrisiko wird durch die Daten bestätigt. Das Thema hat somit eine hohe Public-Health-Relevanz.

Schlüsselwörter

Stressbelastung · Burnout-Syndrom · Depression · Schlafstörungen · Gesundheitssurvey

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Irrwege , die nicht helfen

- Verleugnen und Ungeschehenmachen
- Aufputschmittel (Leistungsfähigkeit steigern)
- Alkohol, Drogen, Tabletten (Vegetativum dämpfen)
- Denkblockierung bekämpfen (vermehrte Risikobereitschaft, gewagte Spekulationen, Spielleidenschaft)
- Exzessive sportliche Betätigung
- Frustration emotionaler Bedürfnisse durch Fremdgehen lösen
- Fokussierung auf nur eine der drei betroffenen Ebenen (Patentrezept „positives Denken“)
- Flucht in die Esoterik, in einseitige Heilserwartungen

nach Hagemann, 2002

vitos:
Heppenheim

Stressvulnerabilität

Resilienz

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Resilienz

resiliare lat.: abprallen, zurückspringen

Def.: Aufrechterhalten einer positiven Anpassung eines Individuums an seine Umwelt trotz widriger Erfahrungen.

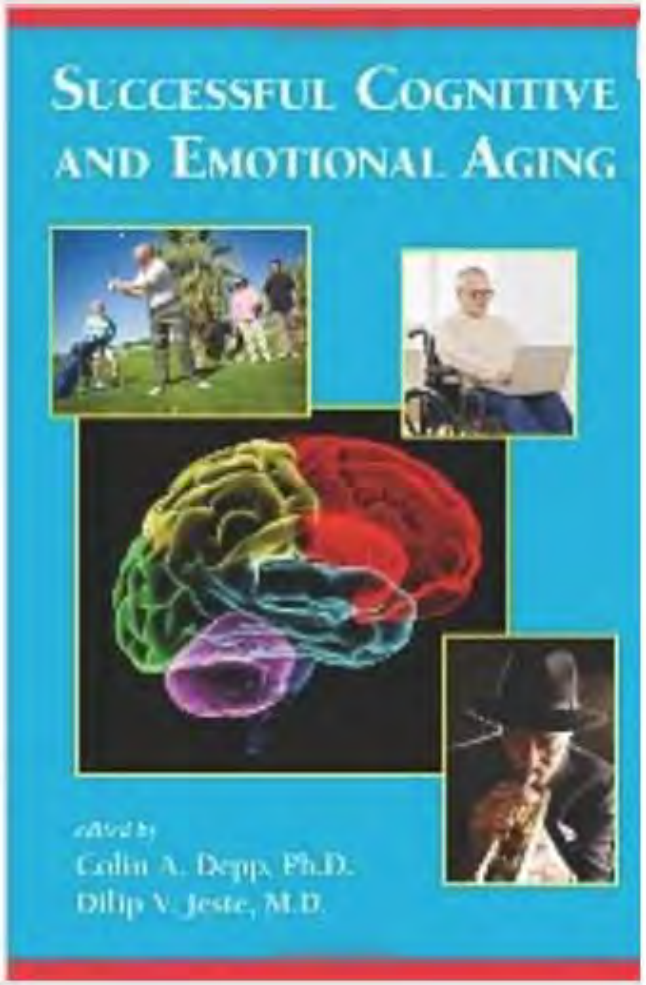
vitos:
Heppenheim

RESILIENZ

(Martin-Joy & Vaillant, 2010)

„Es geht nicht darum, was uns geschieht, sondern was wir daraus machen"

Adaptive Bewältigungsstile/"Abwehrmechanismen"



vitos:
Heppenheim

Resilienz
potentielle Schutzfaktoren

Personale Schutzfaktoren	• körperlich / biologisch (Temperament, Geschlecht, etc.) • kognitive Fähigkeiten, schulische Leistung • Selbstwirksamkeitserwartung • Selbstkontrolle und Selbstregulation • realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung • besondere Begabungen, Ressourcen, Kreativität • interpersonelle Schutzfaktoren – soziale Kompetenz • ...
Familiäre Schutzfaktoren	• strukturelle Familienmerkmale (z.B. sozioökon. Status) • Eltern-Kind-Beziehung: Bindung und pos. Beziehung • positive Geschwisterbeziehungen • Merkmale der Eltern • ...
Soziale Schutzfaktoren	• soziale Unterstützung • Erwachsene als Rollenmodell / gute Beziehung zu Erwachsenen • Kontakte zu Gleichaltrigen • Qualität der Bildungsinstitutionen

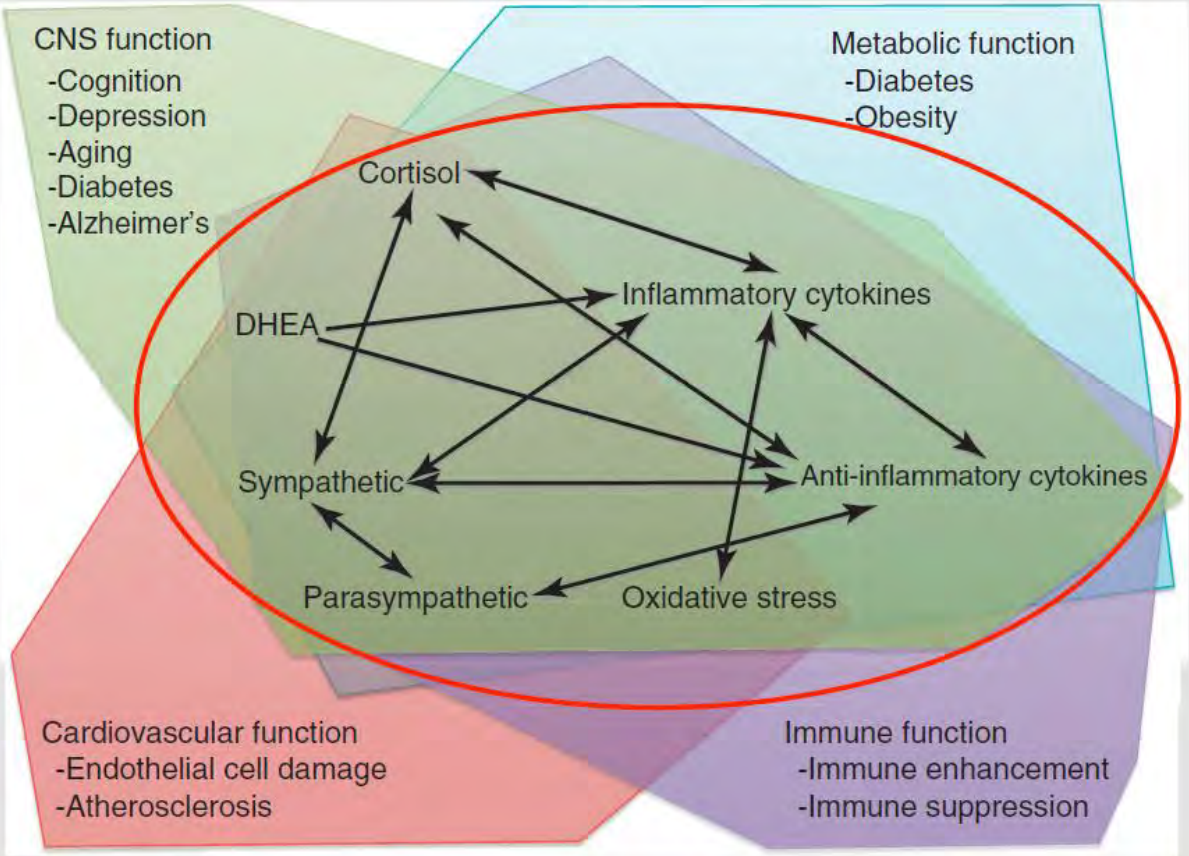
n. Bengel et al. 2006

vitos:
Heppenheim

Psychobiological allostasis: resistance, resilience and vulnerability

Ilia N. Karatsoreos* **and Bruce S. McEwen**

Trends in Cognitive Sciences, December 2011, Vol. 15, No. 12



Ein Unternehmen des
LWVHessen

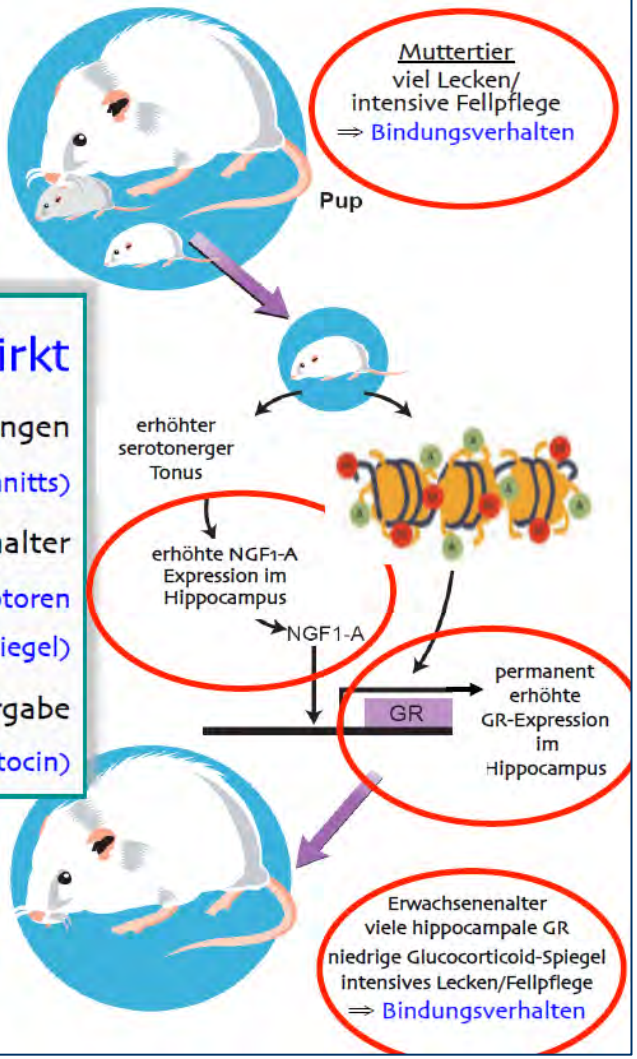
vitos:
Heppenheim

BINDUNG UND SPÄTERE STRESSRESISTENZ

Weaver et al: *Nat Neuroscience 7: 847-54, 2004*

Frühe Bindung bewirkt

- über epigenetische Veränderungen
  (Ablesbarkeit des GR-Genabschnitts)
- erhöhte Stressresistenz im Erwachsenenalter
  (durch erhöhte Exprimierung von GR-Rezeptoren und niedrige Glucocorticoid-Spiegel)
- und transgenerationale Weitergabe
  (über mütterliches Bindungsverhalten >> Oxytocin)

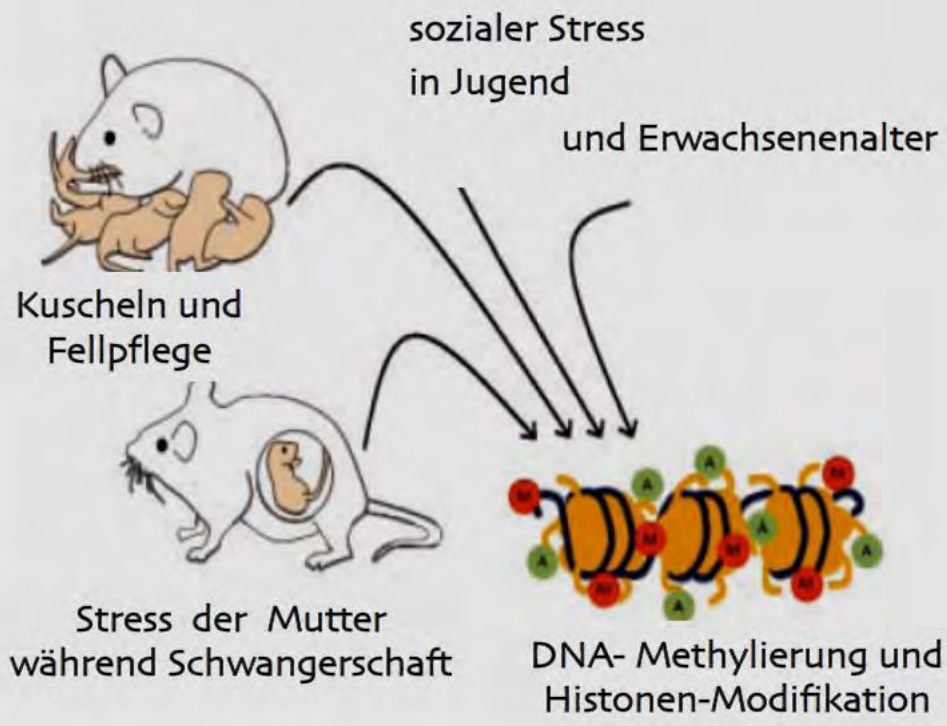


Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Frances A. Champagne
Developmental Psychobiology 2010

Epigenetic Influence of Social Experiences Across the Lifespan

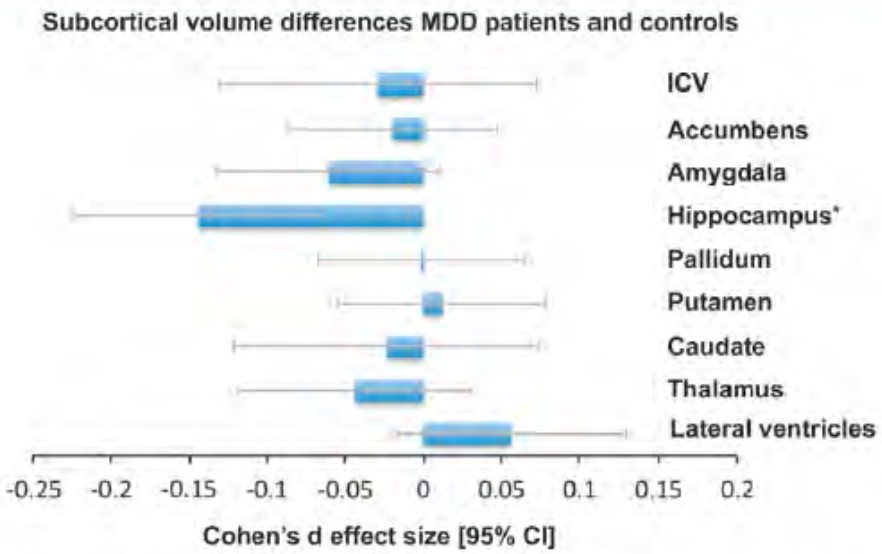


Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Volumina subkortokaler Strukturen bei Depression

Schmaal L et al. Mol Psychiatry 2015; 1-7.



ENIGMA: Metaanalyse, dreidimensionale MRI-Daten von n = 1.728 Patienten und n = 7.199 Kontrollen aus 15 Studien, korr: Alter, Geschlecht

Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:

Heppenheim

Antistress Pattern Induced by Oxytocin

Kerstin Uvnäs-Moberg

Repeated oxytocin injections cause lowered blood pressure, decreased cortisol levels, increased withdrawal latency, increased release of vagally controlled gastrointestinal hormones, and increased weight gain. Together, these effects form an antistress pattern. Nonnoxious sensory stimuli release oxytocin and induce an effect spectrum similar to the one caused by oxytocin injections.

News Physiol. Sci. • Volume 13 • February 1998

Oxytocin-induced attachment and health-promoting or antistress effects by social interaction

Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:

Heppenheim

Haushunde kapern das menschliche Bindungssystem –

Oxytocin erleichtert die soziale Beziehung zwischen Mensch und Hund und nutzt beiden

MacLean EL, Hare B. Science. 2015;348(6232):280-1;
Nagasawa M, Mitsui S, En S, et al. Science. 2015 Apr 17;348(6232):333-6

Look into my eyes. Changes in oxytocin concentration in a dog might elicit similar changes in a human and vice versa.

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

REIFE DER „UNBEWUSSTEN COPINGSTRATEGIEN"

(„involuntary coping mechanisms")

G.E. Vaillant 2011, Vaillant & Mukamal 2001

> Kein Zugang zu eigenen Affekten und denen Anderer
> Distanz zu Anderen

- unreife Strategien
  - passive Aggression/Wendung gegen das Selbst
  - Projektion
  - Ausagieren/Identifikation mit dem Aggressor
  - Hypochondrie
  - Dissoziation
- reife Strategien
  - Antizipation
  - Sublimierung
  - Humor
  - Supprimierung
  - Altruismus (?)
- neurotische Strategien
  - Verdrängung, Verleugnung
  - Reaktionsbildung
  - Verschiebung
  - Rationalisierung/Intellektualisierung

z.B. Schreiben, Forschen, kreative Betätigung als Konfliktlösung

Akzeptanz einer nicht-kontrollierbaren Realität ohne Affektverleugnung

> nimmt Affekte anderer wahr, hat jedoch schwer Zugang zu den eigenen

Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:
Heppenheim

KOMPENSATORISCH WIRKSAME BIOGRAPHISCHE SCHUTZFAKTOREN

- einfühlsame und verlässliche Hauptbezugsperson
  - dauerhafte u. gute Beziehung zu mindestens einer Hauptbezugsperson (z.B. Kinderfrau, Großmutter, Tante ...)
  - Großfamilie
  - Entlastung der (alleinerziehenden) Mutter
- soziale Förderung (z.B. Jugendgruppen, Schule, Kirche)
- überdurchschnittliche Intelligenz
- robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- Geschlecht: Mädchen weniger vulnerabel als Jungen
- lebenszeitlich spätere Familiengründung
- verläßlich unterstützende Bezugsperson im Erwachsenenalter

Resilienz

erhöhte Belastbarkeit, wenn bei ungünstigen frühen Umweltbedingungen hinreichend Schutzfaktoren vorhanden sind

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

RESILIENZ
Kohärenzgefühl (Antonovsky 1997: Salutogenese)

(1) **Gefühl von Verstehbarkeit** („sense of comprehensibility"):
Die Fähigkeit, auch unbekannte Stimuli als geordnete, konsistente und strukturierte Informationen verarbeiten zu können.

(2) **Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** („sense of manageability"):
Die Überzeugung einer Person, geeignete Ressourcen zur Problembewältigung zur Verfügung zu haben (einschließlich Glaube an Hilfe oder höhere Mächte –> Spiritualität).

(3) **Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit** („sense of meaningfulness"):
Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten **Probleme** und **Anforderungen** es wert sind,

- dass man Energie in sie investiert,
- dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet,
- dass sie eher willkommene Herausforderungen sind – und weniger Lasten, die man gerne los wäre.

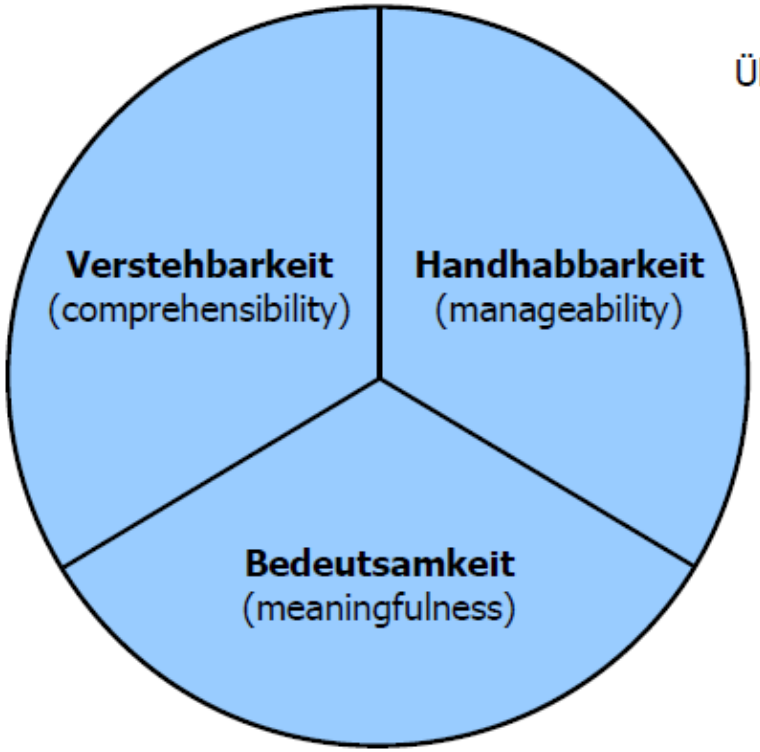
Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Kohärenzgefühl

Ereignisse als geordnet & strukturiert wahrnehmen

(kognitive Komponente)



Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind

(kognitiv-emotionale Komponente)

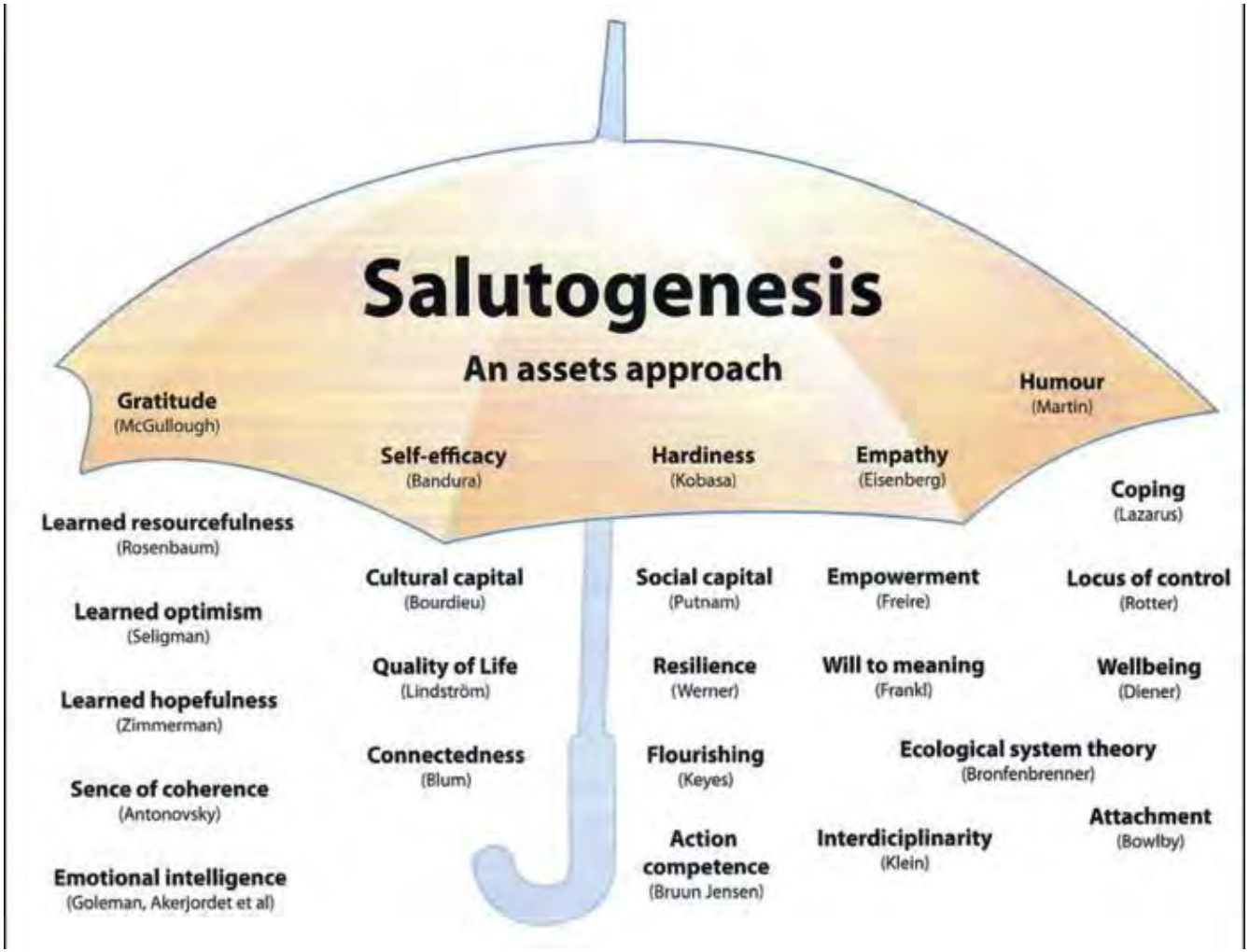
Das Leben als sinnvoll empfinden, Probleme als Herausforderung sehen

(motivationale Komponente)

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Heppenheim



Ein Unternehmen des

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

KOMPETENZEN BEI DER BEWÄLTIGUNG VON BELASTUNGEN

nach Baumann et al 2010

1. Perspektivenwechsel

Fähigkeit zum Erkennen der verschiedenen Perspektiven der an einem Problem beteiligten Personen (incl. sich selbst)

2. Empathie

Fähigkeit zum Erkennen und Nachempfinden von Gefühlen der am Problem beteiligten Personen

3. Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz

Fähigkeit zur Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Gefühle

4. Emotionale Serenität und Humor

Fähigkeit zur emotionalen Ausgeglichenheit bei der Vertretung eigener Überzeugungen und Standpunkte sowie die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten mit einem gewissen **Humor** zu betrachten

vitos:
Heppenheim

KOMPETENZEN BEI DER BEWÄLTIGUNG VON BELASTUNGEN *cont.*

nach Baumann et al 2010

5. Kontextbezug

Wissen um die **zeitliche und situative Einbettung von Problemen** und die zahlreichen Umstände, in die ein Leben eingebunden ist

6. Werterelativierung

Wissen um die **Vielfalt von Werten** und Lebenszielen und die Notwendigkeit, jede Person innerhalb ihres Wertesystems zu betrachten, ohne dabei eine kleine Anzahl universeller Werte aus dem Auge zu verlieren

7. Selbstrelativierung

Fähigkeit zu akzeptieren, dass in der Welt vieles nicht nach dem eigenen Willen läuft und man **selbst nicht immer am wichtigsten** ist

8. Fakten- und Problemlösewissen

Generelles und spezifisches Wissen um Probleme und Möglichkeiten der Problemlösung

vitos:
Heppenheim

KOMPETENZEN BEI DER BEWÄLTIGUNG VON BELASTUNGEN *cont.*

nach Baumann et al 2010

9. Ungewissheitstoleranz

Wissen um die **dem Leben inhärente Ungewissheit** bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

10. Nachhaltigkeit

Wissen **um negative und positive Aspekte jeden Geschehens** und Verhaltens, sowie kurz- und langfristige Konsequenzen, die sich auch widersprechen können (>> *V. Kast: Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen, 9. Aufl. 2011*)

11. Problem- und Anspruchsrelativierung

Fähigkeit, die eigenen Probleme durch einen **Vergleich mit den Problemen anderer Personen** relativieren zu können

12. Regelmäßige sportliche Betätigung

mindestens **wöchentlich drei Mal sportliche Betätigung** von >45 Min. (Puls > 120) als „Stress-Ventil"

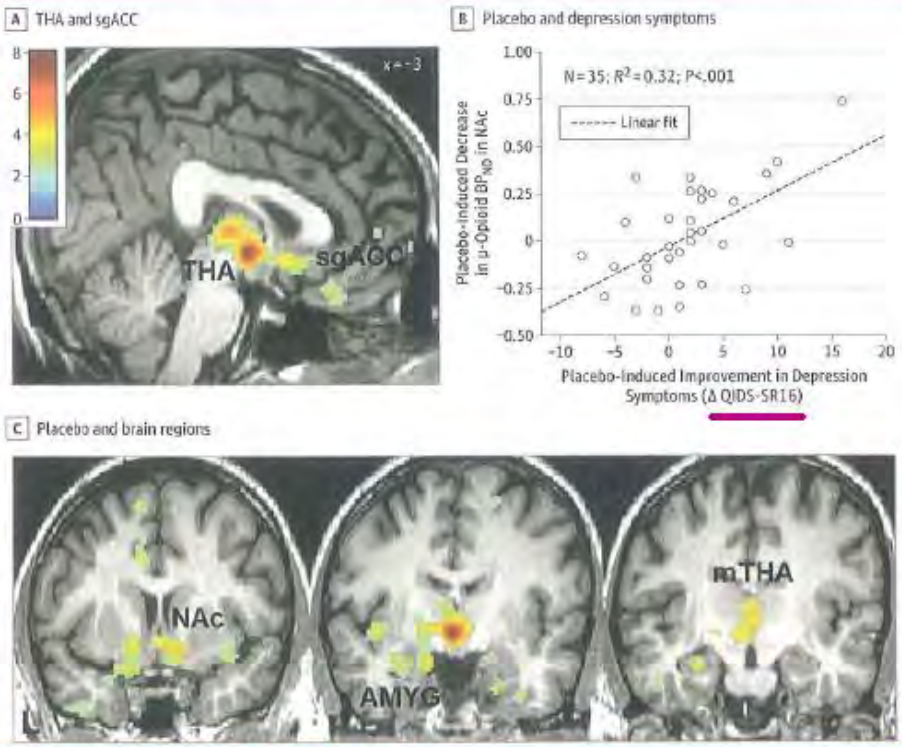
Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:

Heppenheim

Placebo-induzierte Aktivierung der μ-Opioid-Rezeptor vermittelten Neurotransmission und Ansprechen auf Placebogabe

Peciña M et al. JAMA Psychiatry. 2015;72(11):1087-1094



(Δ QIDS-SR-16).
THA = Thalamus,
sgACC = subgen. ant.Cingulum,
NAc = Nukleus accumbens,
AMYG = Amygdala.

Ein Unternehmen des LWVHessen

vitos:

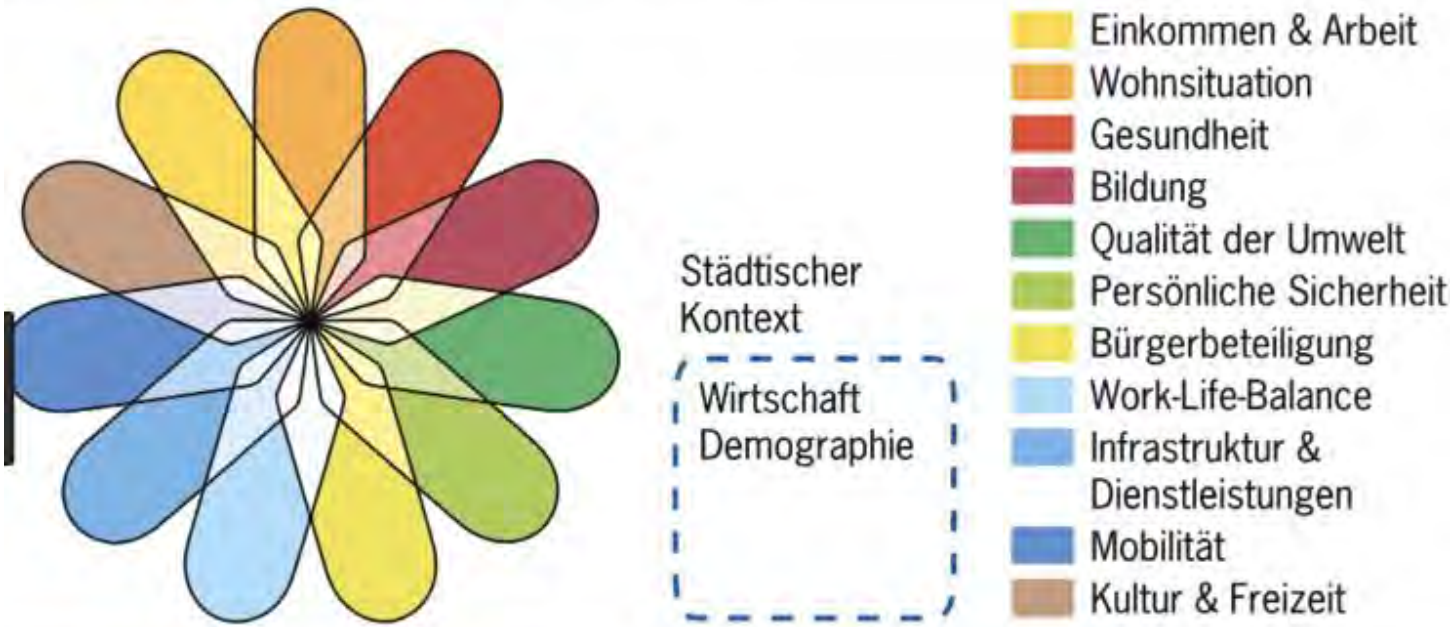
Heppenheim

Ein Unternehmen des

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Dimensionen der Lebensqualität

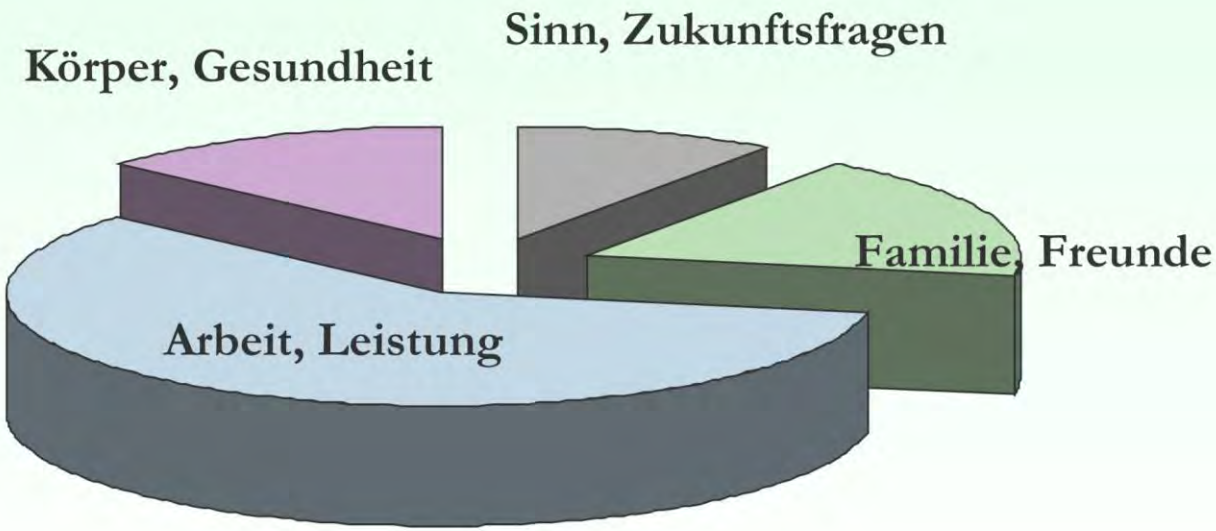


Quelle: OECD (2014) How's Life in Your Region? Measuring Regional and Local Well-being for Policy Making; OECD Publishing, Paris; Design adaptiert durch BFS

© BFS 2016

vitos:
Heppenheim

Work Life Balance



L.J. Seiwert 2004

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Seelische Gesundheit

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos: Heppenheim

Strategien

a) Fort- und Weiterbildung

- Unterbrechung der Arbeitsroutine
- Reflexion über die bisherige Arbeit
- Änderung der inneren Einstellung
- Austausch mit Anderen

b) aktive Bewältigungsstrategien

- gezielte Entspannung (Meditation, Yoga, Spaziergang)
- Vorzugszeit für Partner / Freunde
- Sport (Tanzen, Karate, laufen)
- Kunst (Zeichnen, Poesie, plastische Arbeiten)
- Selbstbelohnung (Einkaufen, Ausgehen) auch bei kleinen Erfolgen
- Grenze zwischen Privat und Arbeit ziehen
- Tagebuch

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Ich rate, lieber mehr zu können,
als man macht,
als mehr zu machen,
als man kann.

Berthold Brecht

vitos:

Heppenheim

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Begreifen

Neue Musik

Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein

(Bertold Brecht 1954)

Ein Unternehmen des

LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Wenn ich noch einmal leben könnte

Jorge Luis Borges
1899 - 1986

"Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr Entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren,
würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr Bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken;
vergiß nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt
Und weiß, daß ich bald sterben werde."

Ein Unternehmen des
LWVHessen

vitos:
Heppenheim

Ich danke

Ihnen für Ihre

Aufmerksamkeit

Ein Unternehmen des
LWVHessen