



Seelische Gesundheit als Handlungsfeld der Gesundheitsförderung?! - Impuls

Gute Praxis für gesunde Lebenswelten

Stephanie Funk

14.09.2021



Seelische Gesundheit – Der Bedarf ist da!

- Seelische Gesundheit wird lebensphasenübergreifend zu einem wichtigen Public Health-Thema (z. B. *Berger et al. 2021, Hapke et al. 2013, Klasen et al. 2017, Ravens-Sieberer et al. 2021, Sepúlveda-Loyola et al. 2020, Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2019*).
- Bereits in der ersten Welle der COVID 19-Pandemie konnten Ängste, Isolationsgefühle, Stress und Unsicherheiten häufiger beobachtet werden (u. a. *Ravens-Sieberer et al. 2021*).
- Aber auch vor der Corona-Pandemie haben nationale Studien auf die Bedeutung der seelischen Gesundheit hingewiesen, z. B. DEGS 1-Studie (*Hapke et al. 2013*) oder BELLA-Studie (*Klasen et al. 2017*).



In NRW wird gehandelt:

Landesinitiativen wie „Starke Seelen“ und
Landeskampagnen wie „Sucht hat immer eine
Geschichte“

Entschießung der **Landesgesundheitskonferenz
2017** zur Fortschreibung des Präventionskonzepts
NRW

Landesinitiative Gesundheitsförderung und
Prävention mit Schwerpunkt Seelische
Gesundheit 2019 – 2022 (Internetseite
<https://www.lgp.nrw/>)

Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem
Pluspunkt Ernährung; seit 2021 **Zusatzmodul
Seelische Gesundheit**

The screenshot shows the website interface for 'Landesinitiative Gesundheitsförderung & Prävention Nordrhein-Westfalen'. The header is green with the text 'Landesinitiative Gesundheitsförderung & Prävention Nordrhein-Westfalen' and links for 'Mehr Kontrast' and 'Login'. Below the header is a navigation menu with 'Menü', 'Die Landesinitiative', 'Schwerpunkt Seelische Gesundheit', and 'Beteiligung'. The main content area has a green background with the title 'Schwerpunkt Seelische Gesundheit fördern' and a search bar containing 'Suchbegriff eingeben'. Below this is a section titled 'Aktuelle Meldungen' with two news items: '20. Aug 2021 Überarbeiteter Internetauftritt' and '17. Jun 2021 Herzlich willkommen auf der Internetseite der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen!'.

Webseite der Landesinitiative Gesundheitsförderung & Prävention NRW unter www.lgp.nrw

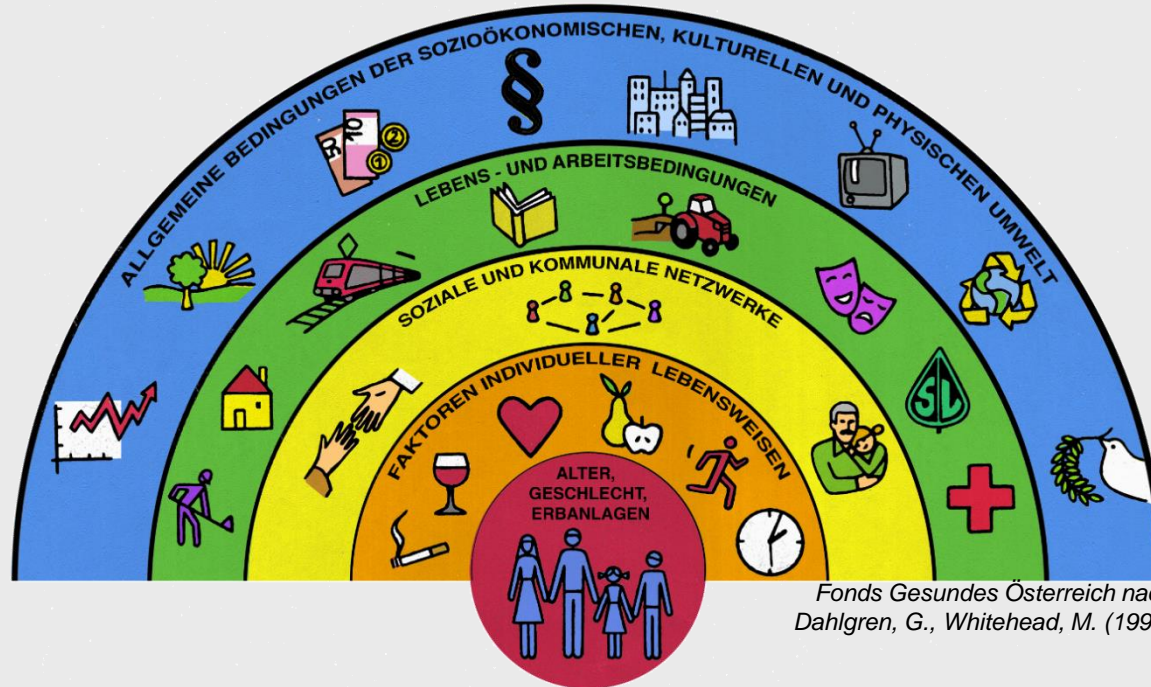


Was ist Gesundheit? (1/2)

„**Gesundheit** ist ein Status des **vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens** und nicht allein die Abwesenheit von Krankheiten oder Gebrechen.“

(Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946)

Was beeinflusst unsere Gesundheit?



Fonds Gesundes Österreich nach
Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)



Was ist Gesundheit? (2/2)

Dem **Konzept der Salutogenese** folgend:

„... ist ein **Stadium des Gleichgewichts** von **Risikofaktoren** und **Schutzfaktoren**, das eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt.“

(Hurrelmann & Franzkowiak, 2018: 180)



Seelische Gesundheit – worüber reden wir?

World Health Organization
Europe

Psychische Gesundheit – Faktenblatt

DER WERT DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit sollte als eine wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Wir alle brauchen gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen, um uns selbst zu kümmern und mit anderen zu interagieren, weshalb es wichtig ist, nicht nur die Bedürfnisse von Menschen mit definierten psychischen Störungen zu berücksichtigen, sondern auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu schützen und zu fördern und den ihr innewohnenden Wert zu erkennen.

EINFLÜSSE AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden, und die Umgebung, in der sie leben. Diese Determinanten interagieren dynamisch und können den psychischen Zustand einer Person bedrohen oder schützen.

DEFINITIONEN:

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.

Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.

Quelle WHO (2013) Policy in Mental Health

The diagram illustrates the concept of mental health and well-being. At the center is a circle labeled 'Psychische Gesundheit und Wohlbefinden'. This circle is surrounded by four boxes: 'Individuelle Merkmale' (top), 'Soziale Umstände' (right), 'Umwelt' (bottom), and 'Gesellschaftliche und ökonomische Bedingungen' (left). Arrows point from these boxes towards the central circle. Below the central circle is a box labeled 'Zugang zu Ressourcen (einschließlich finanzieller, sozialer, psychologischer und physischer Ressourcen)'. Below this box is another box labeled 'Effektivität von Interventionen (einschließlich individueller, sozialer, psychologischer und physischer Interventionen)'. Arrows point from these two boxes towards the central circle. The source is cited as 'Quelle WHO (2013) Policy in Mental Health'.

Quelle: WHO, 2019

„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, 2019: 1)

„Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe.“

(Klipker et al, 2018: 37)

„Menschen mit psychischen Störungen sterben 20 Jahre jünger als die allgemeine Bevölkerung.“

(WHO, 2019: 2)

Achtung:
Seelische Gesundheit betrifft **alle Menschen** und nicht nur psychisch erkrankte und / oder belastete Menschen.



Was beeinflusst die seelische Gesundheit?

Individuelle Merkmale	<ul style="list-style-type: none">- Genetische und biologische Eigenschaften- Emotionale Intelligenz- Soziale Intelligenz
Soziale Verhältnisse	<ul style="list-style-type: none">- Sozioökonomischer Status des Haushalts- Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen- Soziales Umfeld
Umweltfaktoren	<ul style="list-style-type: none">- Zugang zu Basiseinrichtungen /-diensten- Sozial- und wirtschaftspolitische Einstellungen sowie Praktiken

Eigene Darstellung, angelehnt an WHO, 2019



Was können wir tun, um die seelische Gesundheit zu fördern?

- Die seelische Gesundheit eines Menschen wird durch **verschiedene Determinanten** beeinflusst.
- Was für den Einen „gut“ ist, kann für jemand Anderen „schlecht“ sein und als Stressor wirken.
- Es gibt **vielfältige Möglichkeiten**, die seelische Gesundheit zu fördern; auch in Kombination mit anderen Handlungsfeldern (Bewegung, Ernährung etc.)
- Gesundheitspolitische Antworten auf den Bedarf sind bislang **vorrangig versorgend** und nur **vereinzelt präventiv** ausgerichtet.

Zentrale Konzepte der Gesundheitsförderung (nach WHO 1986):

- Salutogenese
- **Setting-Ansatz!**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Landeszentrum Gesundheit NRW
Fachgruppe Prävention und Gesundheitsförderung
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Stephanie Funk
Tel.: 0234 91535-2113
E-Mail: stephanie.funk@lzg.nrw.de



Quellen

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.) (2020): NAKO Gesundheitsstudie: Stärkere psychische Belastung durch Corona-Pandemie. Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/nako-gesundheitsstudie-staerkere-psychische-belastung-durch-corona-pandemie-12564.php> (05.11.2021).
- Berger, K., Riedel-Heller, S., Pabst, A. et al. (2021): Einsamkeit während der ersten Welle der SARS-CoV-2-Pandemie – Ergebnisse der NAKO-Gesundheitsstudie. Bundesgesundheitsbl. 2021 64:1157-1164. Online verfügbar unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-021-03393-y.pdf> (05.11.2021).
- Fonds Gesundes Österreich (o.J.): Grafik der Gesundheitsdeterminanten Farbe. Online verfügbar unter: https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe.jpg (05.11.2021).
- Hapke, K., Maske, U.E., Scheidt-Nave C. et al. (2013): Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl. 2013 56: 749-754. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter: https://www.gbe-bund.de/pdf/DEGS1_Chronischer_Stress.pdf (05.11.2021).
- Hurrelmann, K. & Franzkowiak, P. (2018): Gesundheit. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention, S. 175-184. Online verfügbar unter: https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book_Leitbegriffe_2018_08.pdf (05.11.2021).
- Klipker, K. et al (2018): Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. In: Journal of Health Monitoring. 2018 3(3). Robert Koch-Institut, Berlin. S. 37-44. Online verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_03_2018_Psychische_Auffaelligkeiten_KiGGS-Welle2.pdf?blob=publicationFile (05.11.2021).
- Klasen, F.; Meyrose, AK.; Otto, C. et al.(2017): Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Monatsschr Kinderheilkd* 165, 402-407. Online verfügbar: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00112-017-0270-8#citeas> (05.11.2021).



Quellen II

- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C. et al. (2021): Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. *Bundesgesundheitsbl.* (2021). Online verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-021-03291-3#citeas> (05.11.2021).
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P. et al. (2020): Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *J Nutr Health Aging* 24, 938-947 (2020). Online verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12603-020-1500-7#citeas> (05.11.2021).
- Weltgesundheitsorganisation [WHO] (Hrsg.) (2019). Psychische Gesundheit – Faktenblatt. Online verfügbar unter: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019> (05.11.2021).
- Weltgesundheitsorganisation [WHO] (Hrsg.) (1986). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Online verfügbar unter: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf (05.11.2021).
- Weltgesundheitsorganisation [WHO] (Hrsg.) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Online verfügbar unter: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf> (05.11.2021).