

Mentale Gesundheit

Für seelisches Wohlbefinden sorgen



- ◆ In dieser PowerPointPräsentation finden sich die wichtigsten Inhalte des Schwerpunktthemas in stark gekürzter Form.
- ◆ Um zu den Hintergrundinformationen in den jeweiligen Abschnitten auf der DemokratieWEBstatt zu gelangen, nutzen Sie bitte die Verlinkungen  der Titel auf den Überblicksfolien.

Was bedeutet mentale Gesundheit?



Beschreibung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

- ♦ „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.“

Nachgefragt: Psychisch, mental oder emotional?

- ♦ Das Wort „Psyche“ kommt aus dem Altgriechischen. Es wird mit „Seele“ oder „Gemüt“ übersetzt. Damit werden das Fühlen, Denken und Verhalten eines Menschen zusammengefasst.
- ♦ Das Wort „mental“ stammt vom Lateinischen „mens“ ab und bedeutet „den Geist betreffend“. Es umfasst geistige Zustände wie Wahrnehmung, Gefühle, Verstand, Gedächtnis und vieles mehr.
- ♦ Um die psychische Gesundheit zu beschreiben, wird auch von „emotionalem“ Wohlbefinden gesprochen. Damit ist gemeint, dass wir uns gut fühlen und mit unserem Leben zufrieden sind.

Einflüsse auf die mentale Gesundheit

- ♦ Innere Umstände: Biologische und genetische Voraussetzungen, die zu Erkrankungen führen können
- ♦ Äußere Umstände: Möglichkeiten und Beschränkungen, die unser Leben bestimmen, wie zum Beispiel soziale Umstände (Armut, Einsamkeit, Diskriminierung oder Schwierigkeiten in Schule und Familie etc.)

Psychosoziale Gesundheit

- ♦ Psychosoziale Gesundheit lenkt die Aufmerksamkeit auf äußere Umstände, die unser Wohlbefinden beeinflussen.
- ♦ Diese Umstände können aber verändert werden. Zum Beispiel kann die Politik dafür sorgen, dass Arbeits- und Lernbedingungen so gestaltet sind, dass man damit gut zurechtkommt.

Psychische Störungen

- ♦ Psychische Störungen führen zu Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten eines Menschen, die von einem selbst oder von der Umgebung als belastend wahrgenommen werden.

Die fünf Handlungsfelder der Politik für mehr seelisches Wohlbefinden (Ottawa Charta)

- ♦ **Aufs Ganze schauen:** Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik
- ♦ **Für gutes Klima sorgen:** Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
- ♦ **Zusammenhalt fördern:** Stärkung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen
- ♦ **(Selbst-)Hilfe fördern:** Entwicklung persönlicher Fähigkeiten
- ♦ **Vorsorge stärken:** Neuausrichtung der Gesundheitsdienste

Wie geht es Jugendlichen in Österreich?



Studien, die sich mit mentaler Gesundheit beschäftigen:

- ♦ **Weltglücksbericht:** Das weltweite Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit der Menschen werden gemessen und miteinander verglichen.
- ♦ **Mental Health Atlas** der Weltgesundheitsorganisation
- ♦ **HBSC-Studie:** Der „Health Behaviour in School-aged Children“-Bericht ist die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie.

Studien, die sich mit mentaler Gesundheit beschäftigen:

- ♦ **Copsy-Studie:** Auswirkungen und Folgen der Corona-Pandemie sowie weiterer globaler Krisen auf die psychische Gesundheit junger Menschen
- ♦ **Mental Health Days-Studie:** Untersuchung über die mentale Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Mediennutzung von Jugendlichen in Österreich
- ♦ **InfraNextGen Mental Health-Report:** Europäisches Forschungsprojekt zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden bei jungen Erwachsenen

Kurzzusammenfassung der Studienergebnisse

- ♦ Das Wohlbefinden junger Menschen wird durch globale Belastungen wie Kriege, Klimawandel, durch schulischen Leistungsdruck und durch soziale Medien negativ beeinflusst.
- ♦ Insgesamt hat sich die psychische Gesundheit vieler Menschen in den vergangenen zehn Jahren verschlechtert. Vor allem während der Corona-Pandemie sank das psychische Wohlbefinden über alle Altersgruppen hinweg, jedoch wirkte sich diese Zeit bei jungen Menschen besonders negativ aus. Aktuell ist aber ein leichter Aufwärtstrend zu beobachten.
- ♦ Gleichzeitig ist das Bewusstsein für psychische Gesundheit gestiegen. Es ist leichter darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen.

Schutz- und Risikofaktoren mentaler Gesundheit

Das kann die mentale Gesundheit stärken:

- ◆ Selbstbewusstsein, positive Lebenseinstellung
- ◆ Wissen über Hilfsangebote, gute Bildung
- ◆ Starke Bindungen und Unterstützung durch Freunde und Familie
- ◆ Sport und Bewegung, Hobbies und Freizeitaktivitäten

Das kann der mentalen Gesundheit schaden:

- ◆ Übermäßige Nutzung Sozialer Medien
- ◆ Leistungsdruck und Stress, Gewalterfahrungen, Drogenkonsum
- ◆ Probleme in der Familie, Konflikte in der Schule oder am Arbeitsplatz, Mobbing
- ◆ Geldsorgen, einschneidende Erlebnisse

Lebenswelt Schule

- ♦ In der Schule geht's außer ums Lernen auch um Begegnungen zwischen Kolleginnen und Kollegen, Eltern und Lehrkräften.
- ♦ Das Klassen- und Schulumfeld kann Einfluss auf die psychosoziale Gesundheit haben.
- ♦ Für ein gutes Schulklima zu sorgen, ist eine Aufgabe, die alle betrifft.

Für ein gutes Schulklima braucht es:

- ♦ **Gemeinschaft.** Ein starker Zusammenhalt in der Klasse und ein respektvolles Miteinander, bei dem sich auch neue Schülerinnen und Schüler schnell willkommen fühlen.
- ♦ **Mut und Wertschätzung.** Wird kritisches und kreatives Denken im Unterricht gefördert, fällt die Auseinandersetzung mit Problemen bei schwierigen Situationen leichter. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang aller Beteiligten auf Augenhöhe helfen ebenfalls dabei, sich wohlfühlen.
- ♦ **Vertrauen und Unterstützung.** Eine Umgebung, in der man ohne Angst vor Verurteilung Fehler ansprechen und offen reden kann.

Anlaufstellen bei Problemen

- ♦ Wenn es doch mal hakt, sind Lehrkräfte und Eltern eine wichtige Anlaufstelle.
- ♦ Hilfe gibt es außerdem von Schulpsychologinnen und Schulpsychologen. Sie sind für Schülerinnen und Schüler, für Lehrkräfte und Eltern da.

Hier gibt es Hilfe

Die Hotline der Schulpsychologie lautet 0800 211 320 und ist von
0 – 24.00 Uhr täglich zu allen Themen erreichbar.

Was glücklich macht



Weltglücksbericht

- ♦ Der Weltglückbericht schaut sich regelmäßig an, wie gut es den Menschen in verschiedenen Ländern geht:
 - ♦ Wie gesund und wie alt werden die Menschen?
 - ♦ Wie frei sind die Menschen, um ihre Meinung auszudrücken und sich zu entfalten?
 - ♦ Wie sehr vertrauen sie staatlichen Institutionen, wie dem Parlament oder der Justiz?
 - ♦ Wie sehr halten die Menschen untereinander zusammen und unterstützen sich?

Perma-Modell nach Martin Seligman für ein glückliches Leben

- ♦ P: Positive Emotionen
- ♦ E: Engagement – sich für etwas einsetzen
- ♦ R: Relationship – soziale Beziehungen pflegen
- ♦ M: Meaning – Sinnstiftende Tätigkeiten ausüben
- ♦ A: Accomplishment – Ziele setzen und erreichen

Tipps und Hilfe



Auswahl an Berufsfeldern

- ♦ **Psychologin/Psychologe**: Abschluss des Studiums der Psychologie sowie weitere Fachausbildung
- ♦ **Klinische Psychologin/Klinischer Psychologe**: Beraten Menschen bei psychischen Belastungen und Erkrankungen. Begleiten und beraten auch Menschen nach traumatischen Erlebnissen und in Krisensituationen.
- ♦ **Schulpsychologin/Schulpsychologe**: Stehen als Ansprechpersonen für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Erziehungsberechtigte bei allen schwierigen Situationen und Problemen rund um die Schule zur Verfügung.

Auswahl an Berufsfeldern

- ♦ **Psychiaterin/Psychiater**: Abschluss des Studiums der Medizin sowie Spezialisierung im Fachbereich „Psychiatrie“. Diagnostizieren und behandeln Menschen mit psychischen Erkrankungen durch Therapien und Medikamente.
- ♦ **Psychotherapeutin/Psychotherapeut**: Gemeinsam wird vor allem durch Gespräche nach Lösungen gesucht, wie schwierige Situationen gemeistert werden können.

Soziale und gesundheitsbezogene Berufsfelder

- ♦ **Sozialarbeit**: Soziale Arbeit hat das Ziel, sozial benachteiligte Personen bzw. Menschen in schwierigen Lebenslagen in ihrem Alltag zu unterstützen. Sowohl **Sozialarbeiterinnen und -arbeiter** als auch **Sozialpädagoginnen und -pädagogen** arbeiten in diesem Berufsfeld.

Soziale und gesundheitsbezogene Berufsfelder

- ♦ **Lebens- und Sozialberatung:** Zählt zu den Berufsfeldern mit „gesundheitsbezogener Funktion“.
 - ♦ Das Tätigkeitsfeld kann neben ernährungs- und sportwissenschaftlicher Beratung auch psychosozialer Unterstützung umfassen.
 - ♦ Als psychosoziale Beraterinnen und Berater können sie bei Persönlichkeitsentwicklung und wichtigen Lebensentscheidungen beraten oder in schwierigen Situationen bzw. bei Lebenskrisen begleiten.
 - ♦ Allerdings darf grundsätzlich nur mit (psychisch) gesunde Menschen gearbeitet werden.

(Seelisches) Wohlbefinden als Berufsfeld

- ♦ Hier gibt es eine große Vielfalt an Berufsfeldern, die in verschiedensten Lebensbereichen und mit unterschiedlichsten Schwerpunkten das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern sollen.
- ♦ Wer beruflich eine dieser Tätigkeiten ausübt, darf Menschen begleiten, beraten und unterstützen, ist aber nicht berechtigt, medizinisch, diagnostisch oder therapeutisch zu arbeiten.
- ♦ Beispiele für Berufe, die in diesen Bereich gehören:
 - ♦ Mentaltrainerinnen und -trainer
 - ♦ (Gesundheits-, Lern-, Job-)Coaches

Risiken und Nebenwirkungen von Mental Health Influencerinnen und - Influencern

- ♦ Oft werden die Informationen zu psychischen Erkrankungen stark verallgemeinert und vereinfacht.
- ♦ Problematisch ist vor allem, wenn Nutzerinnen und Nutzer anhand von einzelnen Symptomen eine Selbstdiagnose stellen.
- ♦ Nutzerinnen und Nutzer sollten sich nicht unkritisch auf Empfehlungen ihres Lieblings-Youtubers zu Behandlungsmethoden verlassen. Gerade wenn es scheinbar ein wahres „Wundermittel“ ist, kann es sich dabei um Werbung handeln.

Checkliste der ÖPGK für verlässliche Gesundheitsinformationen

- ♦ Die Gesundheitsinformation ist frei von Werbung.
- ♦ Informiert ausgewogen, das heißt sie beschreibt etwa Vor- und Nachteile sowie mehrere Möglichkeiten zur Behandlung.
- ♦ Fachbegriffe werden sparsam verwendet und ihre Bedeutung erklärt.

Checkliste der ÖPGK für verlässliche Gesundheitsinformationen

- ♦ Die Infos stammen von einer unabhängigen Einrichtung.
- ♦ Detaillierte Quellen werden angegeben (Literaturliste, Links zu Studien).
- ♦ Es ist ersichtlich, wann die Information erstellt oder aktualisiert wurde und wie gut oder schlecht sie wissenschaftlich abgesichert ist.

Auswahl an Anlaufstellen

- ♦ Rat auf Draht, T: 147
- ♦ Telefonseelsorge, T: 142
- ♦ Kindernotruf, T: 0800 - 567 567
- ♦ Rat und Hilfe bei Suizidgefahr: T: 0810 - 977 155
- ♦ AMIKE – Telefonischer Rat und Hilfe bei psychosozialen Belastungen auf Deutsch, Englisch, Farsi/Dari, Arabisch, Kurdisch, Russisch, Türkisch und Ukrainisch

Diskussionsfrage

- ♦ Studien belegen, dass es mittlerweile einen offeneren Umgang mit dem Thema mentale Gesundheit gibt und es einfacher geworden ist, über psychische Probleme zu sprechen. Dennoch berichten Betroffene, dass sie nicht nur mit den Symptomen ihrer Erkrankung zu kämpfen haben, sondern vielfach auf Vorurteile und Diskriminierung stoßen.

„Warum wird eurer Meinung nach über Menschen mit seelischen Problemen heute immer noch schlecht gedacht?“

Impressum:

Herausgeberin: Republik Österreich – Parlamentsdirektion –
DemokratieWEBstatt

Medieninhaberin: Parlamentsdirektion, Dr. Karl Renner-Ring 3,
1017 Wien, Österreich

Stand: 2026