

**Sektion GUS für Gesundheits-, Umwelt- und Schriftpsychologie
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.**

Vorsitzender: Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer
Georg-August-Zinn-Straße 90, 64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078 / 74404, Fax 06078 / 74244
Email: Rielander@bdp-gus.de

01.09.2006

**Psychische Gesundheit und ihre Förderung
Grundgedanken zum EU-Programm
„Mental Health Promotion and Prevention“**

Die Grundgedanken des BDP tragen im Prozess „Mental Health Promotion and Prevention“ der Europäischen Union dazu bei, das Wissen und Bewusstsein zu psychischer Gesundheit zu fördern.

Zentrale Fragen lauten:

1. Was ist psychische Gesundheit?
2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?
3. Wie lässt sich das Wissen um psychische Gesundheit fördern?

Diese Fragen werden hier durch Grundgedanken beantwortet.

Ergänzend zu diesen Grundgedanken werden beispielhafte Merkmale psychischer Gesundheit und beispielhafte Förderungsmöglichkeiten beschrieben.

In Hintergrundinformationen werden bisherige Definitionen psychischer Gesundheit sowie Überblicke über evaluierte Maßnahmen und bewährte psychologische Testverfahren dargestellt.

1. Was ist psychische Gesundheit?

Durch die Auseinandersetzung mit bisherigen Definitionen psychischer Gesundheit kommt der BDP zu folgender Umschreibung von psychischer Gesundheit:

Psychische Gesundheit umfasst:

- (1) psychisches Wohlbefinden („Wellness“):
sich selbst in persönlicher Integrität und Menschenwürde sowie in Einklang mit der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst positiv erleben können,
- (2) selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung („Life Skills“, „Fitness“):
das eigene Leben in der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst, selbstbestimmt, sinnvoll, leistungsfähig, produktiv und sozial gestalten wollen und können,
dabei in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten und die Menschenwürde anderer Menschen achten und in eigenen Handlungen respektieren,
- (3) Bewältigungsfähigkeiten („Coping“):
Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen als Anteile des Lebens begreifen und mit ihnen angemessen umgehen können (wahrnehmungsmäßig, gefühlsmäßig, geistig und handlungsmäßig).

2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?

Wir Menschen fördern psychische Gesundheit für uns selbst und unsere Mitmenschen durch

- (1) selbstbezogene Kompetenzen:
Wohlbefinden und Gesundheit regelmäßig bewusst aktivieren und erleben
psychische Gesundheit durch Selbsthilfe gezielt fördern, erhalten, wiederherstellen
Fähigkeiten zur Lösung von konkreten Problemen und Konflikten verbessern
- (2) soziale Kompetenzen:
faire Kommunikationen üben
stabile und verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen pflegen
Gruppen- und Gemeinschaftsprozesse geeignet gestalten
konkrete soziale Probleme und Konflikte fair lösen
Möglichkeiten und Wege sozialer Unterstützung entdecken und nutzen
- (3) Angebote sozialer Unterstützungsmöglichkeiten für Mitmenschen:
in unseren Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften
in Selbsthilfegruppen
in Prozessen professioneller Unterstützung
- (4) Aktivitäten für positive ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Lebensbedingungen:
für eine gesunde ökologische Umwelt
für sozial gerechte und ausgleichende ökonomische Lebensbedingungen
für soziale und kulturelle Lebensbedingungen, die auf der Achtung der Menschenwürde aller Menschen beruhen

Wenn wir psychische Gesundheit für uns selbst und unsere Mitmenschen fördern, wirken wir konsequenterweise auch präventiv, selbst helfend und rehabilitativ gegenüber psychischen Störungen.

3. Wie lässt sich das Wissen um psychische Gesundheit fördern?

Wissen um wesentliche Inhalte psychischer Gesundheit und Wege zur Förderung psychischer Gesundheit sind **in Bildungseinrichtungen aller Art** zu verankern:

- (1) in Bildungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche,
- (2) in der allgemeinen Erwachsenenbildung,
- (3) in Einrichtungen zur beruflichen Bildung,
- (4) in der Aus-, Fort- und Weiterbildung für pädagogische und helfende Berufe
- (5) im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen sowie
- (6) für Führungskräfte.

Massenmedien können wesentliche Inhalte und Wege psychischer Gesundheit vermitteln. Sie können vor allem anhand konkreter Lebensgeschichten beispielhafte Wege zu psychischer Gesundheit aufzeigen und so Menschen zu positiven Nachahmungen anregen.