



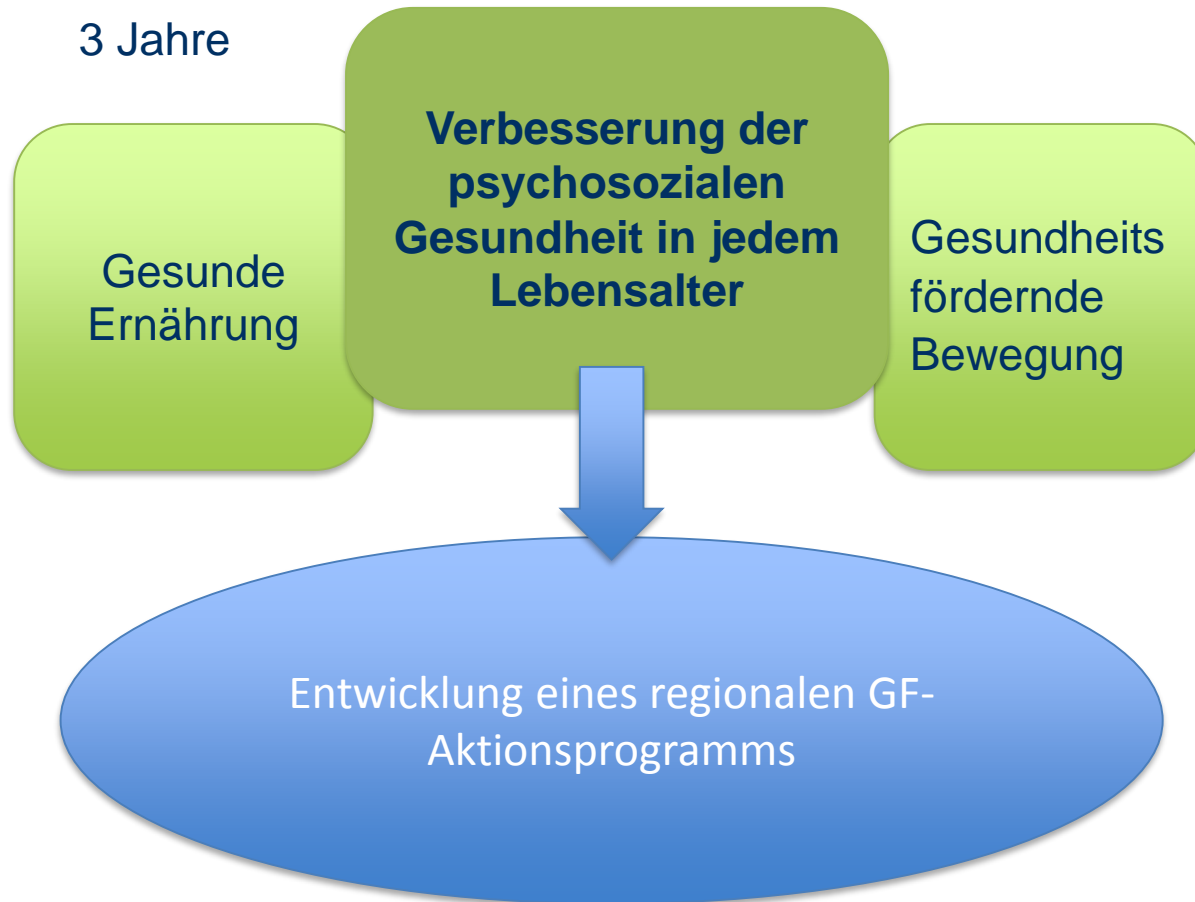
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

IMPULSE UND EMPFEHLUNGEN

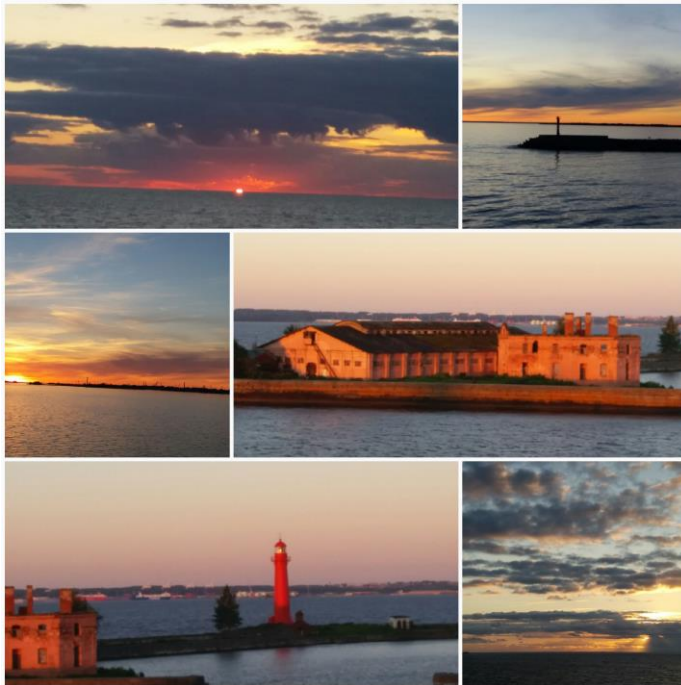
Christiane Färber, BGV, G13
Kongress Pakt für Prävention 2017

28.09.2017

Gesundheitsförderungsziel



Wohlergehen mit Wasser, Wald, ... Hopfen.. ??



Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv arbeiten kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Psychosoziale Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess der neben individuellen Aspekten maßgeblich von sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und natürlichen Umweltfaktoren beeinflusst wird - Determinanten (vgl. WHO Mental Action Plan 2013-2020)

- Stabiles Selbstwertgefühl
- Positives Verhältnis zum eigenen Körper
- Fähigkeit zu Freundschaft und sozialen Beziehungen
- Intakte Umgebungsbedingungen und Umwelt
- Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbeziehungen
- Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung
- Lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.



... um psychisches Wohlbefinden für alle zu fördern

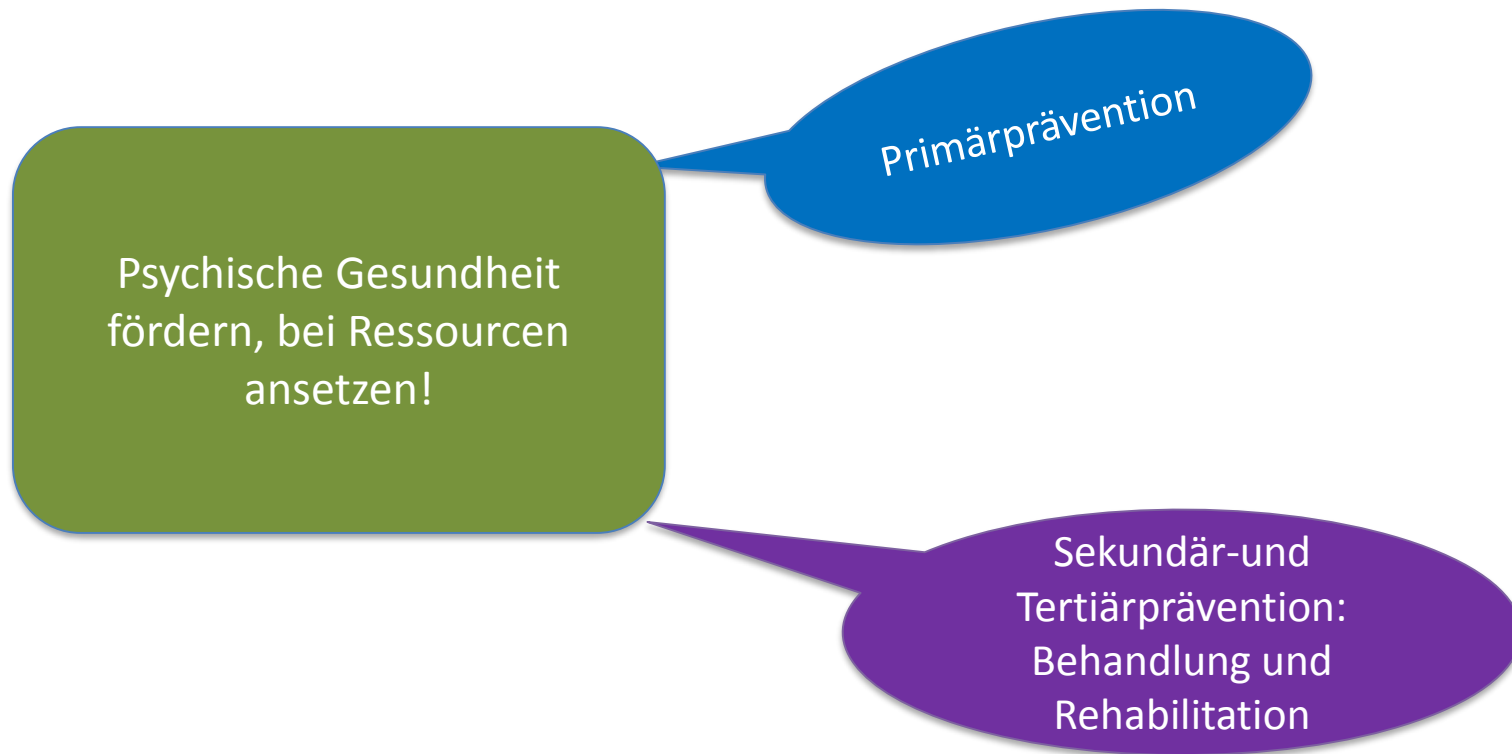
- Förderung der psychischen Gesundheit über die gesamte Lebensspanne
- Langfristig denken
- Früh beginnen: Unterstützung und Aufklärung von Eltern ab der Schwangerschaft
- Evidenzbasiert vorgehen bei Förderung von Resilienz, emotionaler Kompetenz und psychosozialer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Zugang älterer Menschen zu gesunder Ernährung und körperlicher Betätigung verbessern
- Gesunde Arbeitsplätze schaffen durch geänderte Arbeitsabläufe, vernünftige Arbeitszeiten und einen gesundheitsförderlichen Managementstil

Europäischer Aktionsplan für psychische
Gesundheit



**MENTAL
HEALTH
ACTION PLAN
2013 - 2020**

Bildnachweis: http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/bw_version.pdf?ua=1



In den **Lebenswelten** gibt es verschiedene Angebote, die psychosoziale Gesundheit zu stärken:

Frühen Hilfen,

Stärkung der Elternkompetenz, der Fachkräfte

Kita

Verschiedene Angebote zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz und Resilienz: Papilio, Schatzsuche ...

Schule/ Hochschule

Messe im Pakt für Prävention mit Informationsaustausch für Lehrer*innen über Angebote (z.B. von Krankenkassen oder anderen Einrichtungen)

Psychische Gesundheit im Unterricht, Kooperation mit „Irre Menschlich“

Peer to Peer-Ansätze

Betriebe

Betriebl. Gesundheitsmanagement, Stressbewältigung

Senioreneinrichtungen

Angebote zur Gemeinschaftsförderung, Mach mit bleib fit usw.,

Beratung, Begleitung, Therapie, Netzwerke und Information:

- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen (8 in HH)
- Beratungsstellen zu verschiedenen Themen im Bereich Sucht-(27 in HH), Ehe-, Erziehungs- oder Familienberatung sowie spezialisiert auf bestimmte Zielgruppen
- Sozialpsychiatrische Dienste in allen bezirklichen Gesundheitsämtern
- Ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Versorgungsangebote für Kinder- und Jugendliche, Erwachsene
- Wellengang – Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern
- Peer-Begleiter*innen in 10 Hamburger Kliniken
- Psychosoziale Beratungsstelle SEGEMI (Seelische Gesundheit Migration und Flucht)
- Informations-Broschüre „Verletzbare Seelen“ (HAG u.a.) im Rahmen PfP
- Informationen über psychische Erkrankungen und Hilfeeinrichtungen
www.psychenet.de
- GeFühle fetzen: Kinder- und Jugendtelefon der “NummergegenKummer (PK)
- Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen u.v.m.
- In den Bezirken Altona und Eimsbüttel beschäftigen sich jeweils verschiedene AG's im Rahmen der Gesundheits-und Pflegekonferenz mit dem Thema seelische Gesundheit oder psychosoziale Prävention im Stadtteil und Quartier

Ziel:

Expertenmeinungen einholen für Schwerpunktsetzung und Handlungsempfehlungen;

Teilnehmende:

Gesundheitswesen (Psychotherapeutenkammer, UKE), Bezirke, Gemeinwesenarbeit, Bewegungsförderung, BGV, BASFI, HAG e.V., Gesundheitsförderung im Stadtteil (Koba)

Diskussionsschwerpunkte:

- 1) Stärkung von Resilienz
- 2) Frühzeitiges Erkennen von psychischen Belastungen/Erkrankungen
- 3) Niedrigschwellige Zugänge ins Hilfesystem

Impulsvortrag Prof. Dr. Gallinat (UKE)

Die Häufigkeit psychiatrischer Erkrankungen bleibt im Zeitvergleich (2005-2011) in Deutschland stabil.

Aber:

- AU-Tage mit Diagnose psych. Störungen steigen
- Frühberentungen mit Diagnose psych. Störungen steigen

Laut BKK-Daten sind psychische Erkrankungen ... die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen • 14,5% in 1995 • 41,9% in 2013

- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz steigen
(Langzeit-) Arbeitslosigkeit ist belastend (im Vergleich zu den Beschäftigten mehr als dreimal so viele psychisch verursachte Krankentage)

Protektive Faktoren: Selbstwirksamkeitserfahrungen, Wertschätzung, soziale Unterstützung, sicherer Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Motivation Neues zu lernen ...



Bundesweit

ca. 20 % der 3 bis 17jährigen Kinder und Jugendlichen in mittlerer sozialer Lage haben ein Risiko für psychische Auffälligkeiten

- bei einem niedrigen Sozialstatus **ca. 30 %**,
- bei hohem Sozialstatus ca. 10 %.

Veränderung des „psychischen Störungsprofils“ bei Kindern und Jugendlichen

- Fremdheit gegenüber eigenen Gefühlen – schichtunabhängig
- Unklarheit der eigenen Identität
- Kein Bedürfnisaufschub mehr vorhanden: alles jetzt und sofort (ist ja auch alles jederzeit verfügbar)
- Stresserleben ohne Stress: Normales wird als schwierig erlebt
- Emotionalisierung in Medien + sozialen Netzwerken (Problem: maximale Vergleichsmöglichkeiten)

Risikofaktoren für psychische Erkrankungen

- Psychisch kranke Eltern
- Niedriger sozialer Status
- Gewalterfahrungen
- Vernachlässigung
- Drogenkonsum
- Schwangerschafts-/Geburtskomplikationen

Je nach sozialer Lage ...

Zielgruppe A

- Neigung, Unbehaglichkeit als Symptom zu sehen
- eher Hinwendung zum professionellen Therapeuten
- Gefahr der Überfokussierung psychischer Probleme
- „Psychiatisierung“
- Besetzung von Ressourcen durch „Overusing“

Zielgruppe B

- psychische Störungen finden wenig Beachtung
- eher Therapeuten meidendes Verhalten
- Gefahr der zu späten Erkennung
- mangelnde ärztliche/ psychotherapeutische Hilfe
- Engpässe in der Versorgung (v.a. für Schwerkranke)

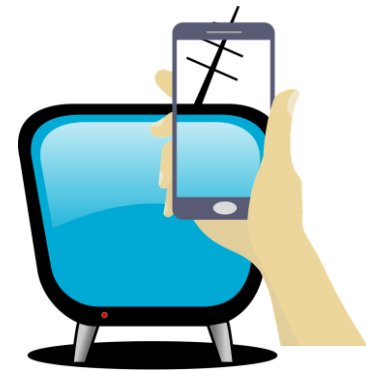
Stressreduktion durch

- Vermittlung emotionaler Kompetenz
- Lernen, negative Emotionen auszuhalten
- Kompetenztraining bereits in der Kita
- Erkennen psychischer Konfliktsituationen bei anderen (und damit auch bei mir selbst)
- Coaching verschiedener Zielgruppen und Multiplikator*innen

Weitere (bekannte und neue) wissenschaftliche Erkenntnisse aus therapeutischer Sicht

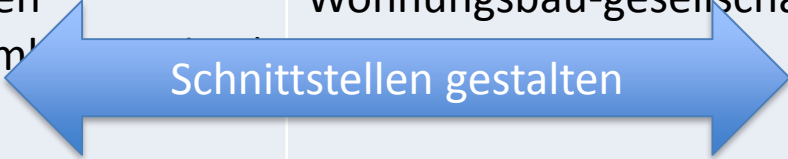
- Bewegung fördert psychische Gesundheit
- Computerspiele sind nicht per se ein Risikofaktor, sie können sich positiv auswirken (Selbstwirksamkeit)
- **Stadtgrün stärkt Gesundheit!**

Resilienzfaktor – selbst wenn es als möglicher Raum nur wahrgenommen und noch gar nicht genutzt wird (Grünzonen bei Nachverdichtung „retten“ - ein Präventionsansatz...)



Zielgruppe Kinder und Jugendliche	Wie?	Rahmenbedingungen gestalten
<p>Resilienz, Empowerment und Kompetenz stärken von Kindern, die in belastenden Situationen leben</p>	<p>Stärker direkt beteiligen, Familie wo möglich einbeziehen und generationenübergreifend denken</p> <p>Frühe Hilfen weiter stärken Settingbezogene bewährte Ansätze flächendeckend verbreiten</p>	<p>Sozialräumlich orientiertes Vorgehen und Peer-Ansätze stärken (Erwachsene als Multiplikator*innen nicht vergessen): Beratung und Begleitung von Schul- und Kitapersonal beim Erkennen und Einordnen von psychischen Auffälligkeiten</p>
<p>Welche Aktivitäten bewirken bei Kindern eine Verbesserung von Resilienz und Selbstkompetenz? (mögliche Studie UKE)</p>	<p>Zugang über Lebenswelten Kita und Schule</p>	<p>Gesundheitsförderungs- und Präventionsketten sozialräumlich aufbauen</p> <p>...</p>

Zielgruppe Erwachsene	Rahmenbedingungen
Schwerpunkt bei jungen Erwachsenen zwischen 20 und 30 Jahren in psychischen Belastungssituationen (z.B. über Landungsbrücke)	Gesundheitsförderungs- und Präventionsketten sozialräumlich aufbauen ...
Nähe zu Betroffenen/ Patient*innen stärken: Bessere Vernetzung der Versorgungslandschaft im Rahmen sozialräumlicher Ansätze, mehr Beteiligung und Mitgestalten ermöglichen (Selbstwirksamkeit)	Psychosoziale Beratung für Belastete frühzeitig zur Verfügung stellen; Sozialpsychiatrische Dienste sollten sich öffnen und stärker auf andere Einrichtungen zugehen, z.B. Wohnungsbau-gesellschaften
Frage aus der Expertenrunde:	Was wollen wir für Hamburg erreichen, was konkret soll sich verbessern?



Auf bezirklicher Ebene: Bestandsaufnahme zu Angeboten in den drei Schwerpunktregionen ist fast abgeschlossen.

Auf Stadtteil-/Quartiersebene: In der Schwerpunktregion Nordwest werden

- Beteiligungsorientiert und stadtteilübergreifend (Akteure in Lurup und Osdorfer Born) Vorschläge erarbeitet für eine Strategie zur Förderung der psychosozialen Gesundheit
- Kernthemen formuliert und wichtige Orte als Anlaufstellen oder Begegnungsmöglichkeiten identifiziert

Weitere Gespräche folgen im Herbst, um die Vorschläge weiterzuverfolgen und umzusetzen (Expertenrunde und Schwerpunktregion).

Was können wir alle zusammen tun, um psychosoziale Gesundheit zu fördern?

Was bedeutet das aus Ihrer Sicht für notwendige und hilfreiche Strukturen?





VIELEN DANK FÜR IHRE

AUFMERKSAMKEIT