

# **Auf dem Weg zu psychischer Gesundheit**

**Konzept: Tobias Müller**

**Präsentation für SpDi-Fürth,  
Rothenburg, 28. Mai 2011**

# Lebenslanges Lernen

# Fragen:

- 1. Was wollen Sie?**
- 2. Was machen Sie?**
- 3. Was macht ein Psychiater?**

# „Panorma“-Wandel der Erkrankungen

19. Jahrhundert	21. Jahrhundert
plötzlich auftretend („akut“)	schleichend („chronisch“)
körperlich	psychisch/ psychosomatisch
eine einzige Ursache	verwirrend viele Ursachen

# „Panorma“-Wandel der Erkrankungen

1890	2011
Lungenentzündung, Knochenbruch, Kinderlähmung	Bluthochdruck, Wirbelsäulenbeschwerden, Depression
eine klare Ursache 1 Erreger 1 Trauma	Mix aus: Vererbung, Umwelt, Erziehungseinflüsse, Lebensgewohnheiten, Stress, Ernährung, etc.
passiver Patient („verantwortungslos“)	Verantwortung bei den Betroffenen
aktiver Arzt	„ohnmächtige“ Ärzte
„Reparatur“	„Empowerment“

# klare Verhältnisse

(gute alte Zeit)

**„krank“**

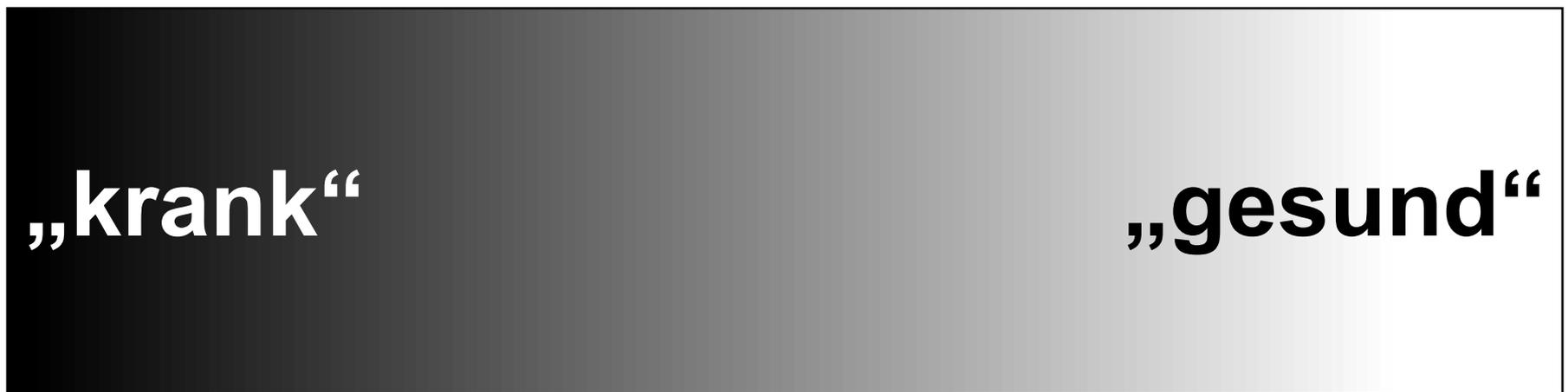
**„gesund“**

# verwirrende Übergänge (grenzenlose Unordnung)

**„krank“**

**„gesund“**

# Modelle von Gesundheit/ Krankheit (Vorteile/ Nachteile)



**Gesundheit ist ein Zustand  
vollkommenen körperlichen, geistigen  
und sozialen Wohlbefindens und nicht  
allein das Fehlen von Krankheit und  
Gebrechen. (WHO 1946)**

**Gesundheit ist die Fähigkeit und Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen.**

(Vorschlag WHO-Europabüro 1987)

# Gesundheit als Fähigkeit (Balance-Akt)



**krank**

z.B.  
Depression

z.B.

Oft plötzlicher  
Beginn

deutliche  
Veränderung  
der  
Persönlichkeit

Probleme  
nicht nur bei  
Arbeit

Auch ohne  
klare Auslöser

Chronische  
Erschöpfung  
Burnout

z.B.

Überforderung  
über längere  
Zeit

Aufbrauchen  
der  
körperlichen  
und  
psychischen  
Reserven

Akute  
Erschöpfung  
Überarbeitung

z.B.

Normale  
Müdigkeit  
nach  
intensiver  
Arbeitsphase

Bedürfnis  
nach Auszeit  
(Urlaub)

Mangelnde  
Motivation  
Lustlosigkeit

z.B.

unterfordert  
überfordert

Keine  
Identifikation  
Kein Interesse

Keine  
Kontrolle  
Keine  
Einbindung  
Kein Erfolg

gesund  
gut  
leistungsfähig

z.B.

„fit“

Freude bei  
Arbeit

motiviert

kreativ

gern zur Arbeit

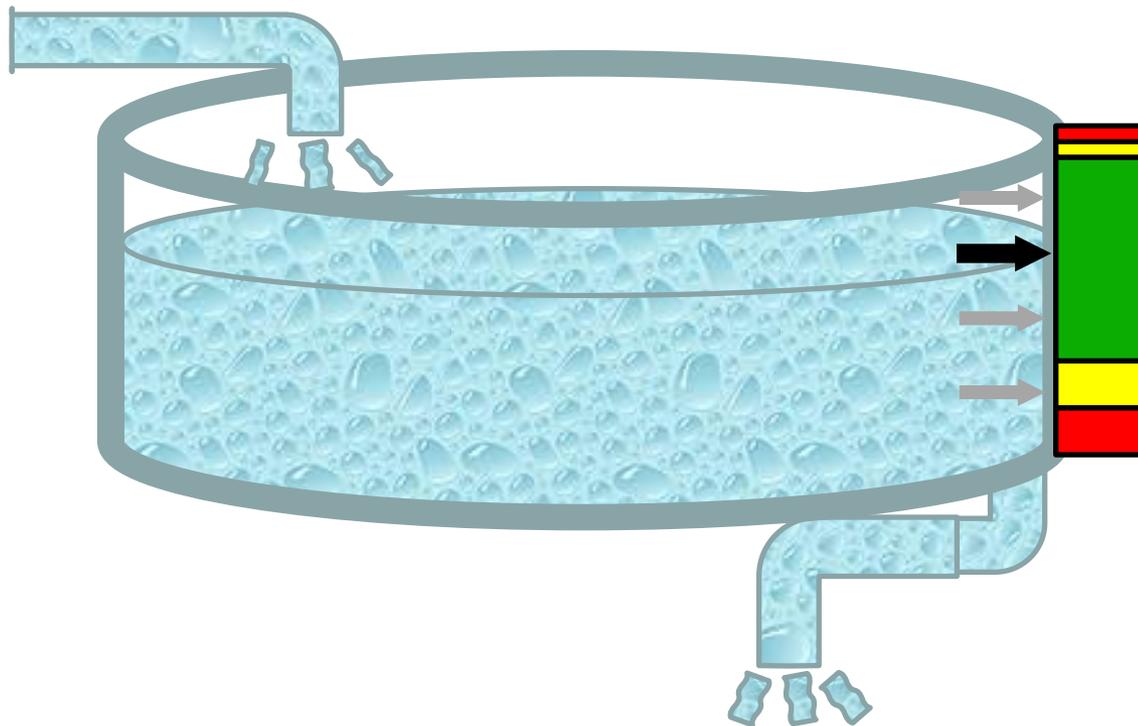
„krank“

„gesund“

# Energiebalance-Modell seelischer Gesundheit/ Krankheit

## **Tankmodell**

(für depressive Aspekte von Psychose)



# Modell der Dickhäutigkeit/ Dünnhäutigkeit seelischer Gesundheit/ Krankheit

