

# Psychische Gesundheit: Das seelische Wohlbefinden im Blick behalten

Sich gesund ernähren, tägliche Bewegung oder zu einem Vorsorgetermin gehen – wie wir unsere körperliche Gesundheit fördern, wissen wir. Aber auch die seelische Gesundheit ist wichtig, um weiterhin körperlich gesund zu bleiben. Die Corona-Pandemie verstärkt die Belastungssituation. Im Folgenden erfahren Sie etwas über den Begriff „psychische Gesundheit“, wie man sie fördern kann und wo Sie sich Unterstützung holen können.

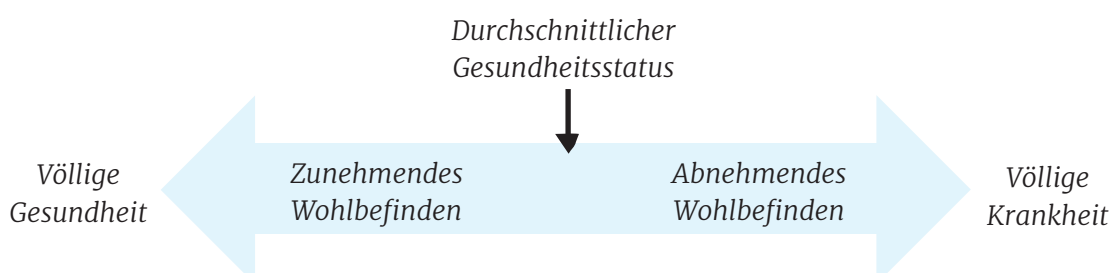
Dieses Informationsblatt ersetzt nicht den ärztlichen Besuch. Sie empfinden einen starken Leidensdruck und fühlen sich zunehmend belastet? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.



## Was ist psychische Gesundheit?

Hinter dem Ausdruck „psychische Gesundheit bzw. mentale Gesundheit“ verbergen sich viele verschiedene Aspekte. Die Weltgesundheitsorganisation erfasst dies als einen erweiterten Begriff der Gesundheit. Mentale Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von psychischen Beeinträchtigungen, sondern auch der Zustand des völligen Wohlbefindens.

Dabei kann die vollkommene psychische Gesundheit als ein Ideal verstanden werden. Denn die völlige psychische Gesundheit und Krankheit sind eher Endpunkte eines gemeinsamen Spektrums. Die Übergänge zwischen ihnen sind fließend. Zwischen diesen Polen gleiten wir unser Leben lang hin und her. Sowohl Risikofaktoren als auch schützende Faktoren haben einen Einfluss darauf, welche Position wir zwischen diesen Polen einnehmen (vgl. BzGA 2018).



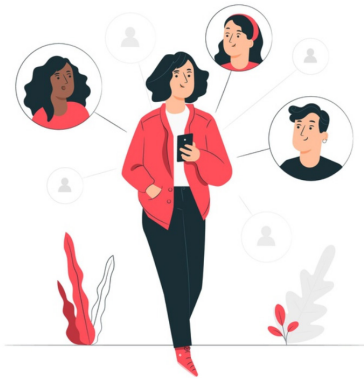
## Psychische Gesundheit fördern: Belastungen senken, Ressourcen stärken!

Ressourcen für psychische Gesundheit sind unter anderem Zufriedenheit und positive emotionale Zustände. Aber auch soziale Faktoren spielen eine große Rolle:

### 1. Bleiben Sie mit Ihren Liebsten in Kontakt!

Soziale Beziehungen sind ein wesentlicher Resilienzfaktor. Sie befriedigen unsere Grundbedürfnisse nach Liebe, Zugehörigkeit und Wertschätzung. Zudem stärken soziale Netzwerke unsere emotionale Stabilität. Studien zeigen auch: Wir erholen uns schneller von Erkrankungen und leisten einen großen Beitrag zur Gesundheit, wenn wir sozial gut eingebunden sind.

- Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden/innen und Familie
- Schreiben Sie Postkarten an Verwandte, die nicht in der Nähe wohnen
- Rufen Sie jemanden an, den Sie länger nicht sehen konnten
- Verteilen Sie ruhig Komplimente (z.B. an Kolleg/innen)



### 2. Gönnen Sie sich auch mal ein bisschen Entspannung!

Zur Ruhe kommen, Stresshormone abbauen und Energiereserven füllen – indem das vegetative Nervensystem herunterfährt, wird die Entspannung von Körper und Geist gefördert.

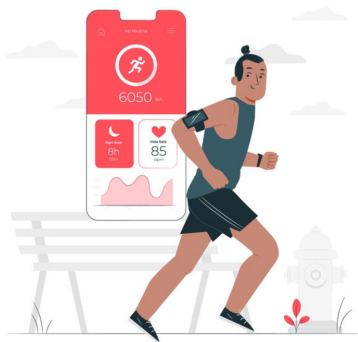
- Versetzen Sie sich in Ihren Gedanken an Ihren Lieblingsort (schauen Sie sich eventuell auch Fotos oder Videos dazu an)
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik
- Schauen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an
- Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsübungen, z.B. Meditation, Yoga oder Atemübungen



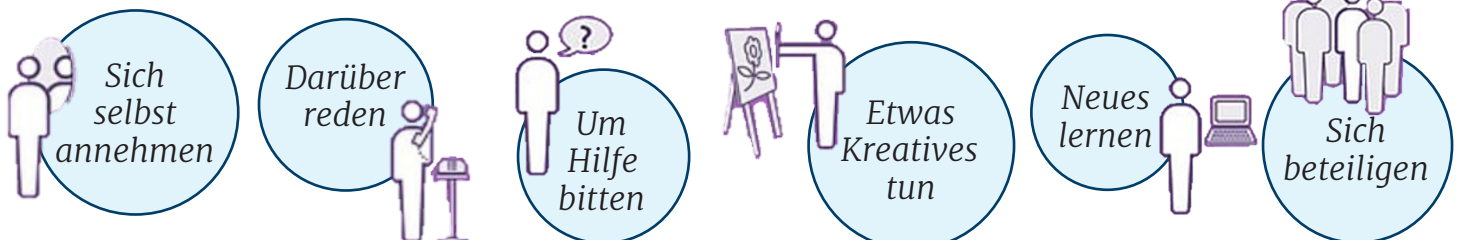
### 3. Bleiben Sie in Bewegung!

Körperliche Bewegung und Sport beeinflussen den Hormonhaushalt positiv und wirken sich sogar auf die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin aus. Bereits 15 Minuten Bewegung können das Wohlbefinden steigern und die Schlafqualität verbessern.

- Testen Sie eine neue Sportart (z.B. *Cyberfitness* über das BGM)
- Gehen Sie eine größere Runde spazieren
- Bei der Arbeit mehr Bewegungen einbauen – z.B. einmal pro Stunde/ beim Telefonieren aufstehen oder kleine Rückenübungen durchführen



## Weitere Schritte, um psychisch gesund zu bleiben



## Online-Angebote ausgewählter Krankenkassen

**BARMER**

### HelloBetter

Programm zur Stärkung individueller Stressbewältigungsressourcen:  
Anmeldung übers BGM, PIK oder Ihre Führungskräfte → **für alle  
Mitarbeiter/innen**

### TK Depressions-Coach

6-wöchige Online-Beratung für Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen: Erarbeitung eines neuen Umgangs mit Depressionen (z.B. durch Schreibaufgaben, Rückmeldungen von Therapeuten) → **Nur für TK-Mitglieder**



### moodygym

Onlineprogramm mit dem Fokus „aktiv aus der Depression“: Interaktive Hilfe zur Selbsthilfe in 5 Modulen. Verringert depressive Symptome und hilft erste Schritte zu gehen, um Depressionen zu überwinden. → **krankenkassenunabhängig**

### Online-Stresscoach

Weniger Stress im Arbeits- und Alltagsleben: Mit dem Online-Coach unterstützt die VIACTIV ihre Versicherten dabei, Stressfallen frühzeitig zu erkennen und die Ursachen nachhaltig zu bekämpfen.



### YOUMECO

Online Mentalcoaching: Das 12-wöchige Programm verbindet Bewegung, Ernährung und mentales Training. Für zusätzliche Motivation sorgen Thomas Müller & Holger Stromberg → **Kostenlos für alle Versicherten**



### 7Mind

Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement und Meditation via Smartphone-App → Ein Angebot fast aller Krankenkassen. Informieren Sie sich hier: <https://www.7mind.de/krankenkasse>

## Weitere Hilfsangebote

- **Telefonseelsorge:** Anonyme Beratung 24 Stunden am Tag per Telefon, Chat oder Mail → Tel. 0800 111 0 111
- **Psychologische Coronahilfe der DGP:** Informations- und Unterstützungsangebot für Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind → [www.psychologische-coronahilfe.de](http://www.psychologische-coronahilfe.de)
- **PIK-Beratung:** Systemische Beratung und kostenfreie Unterstützung bei Überlastungen oder schwierigen Lebenssituationen für Mitarbeiter/innen des DRK Rostock → Tel. 0381 24279-554 oder [pik@drk-rostock.de](mailto:pik@drk-rostock.de)