

## Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

### Antragsart

- Beschlußantrag (8 Wochen-Frist)
- Änderungsantrag (2 Wochen-Frist)
- Zusatzantrag ( 2 Wochen-Frist)
- Initiativantrag (auf DK)
- Leitantrag

### Antragsbereich

- A - Haushalt
- B –Bildungspolitik / Weiterbildung
- C – Berufszulassung / Kassenfragen
- D - Berufsausübung
- E - Satzung / Geschäftsordnung
- F - Organisationsentwicklung
- G - Gesundheitspolitik
- H - Arbeitsmarktpolitik
- I - Berufungen
- K - Sonstiges

---

### Kostenschätzung BGst:

---

### Kostenschätzung HH-Ausschuß:

---

### Stellungnahme der Antragskommission:

#### Begründung:

=====

=

**Antragsteller / Untergliederung:** Sektion GUS - Fachbereich Gesundheitspsychologie  
Datum / Unterschrift 08.03.06 Maximilian Rieländer

**Betr.:** Psychische Gesundheit fördern und psychischen Erkrankungen vorbeugen durch mehr Wissen und Bewusstsein zu psychischer Gesundheit und psychischem Wohlbefinden

### Antrag:

Der BDP fördert über eigene Leitsätze „*Psychische Gesundheit fördern und psychischen Erkrankungen vorbeugen*“ durch mehr Wissen und Bewusstsein zu psychischer Gesundheit und psychischem Wohlbefinden den gegenwärtigen Prozess in Europa (der EU, des Europarates und der WHO für Europa) zur Unterstützung der psychischen Gesundheit.

### Begründung:

Die EU zeigt zusammen mit der WHO für Europa seit 1997 mehrfache Aktivitäten durch EU-Projekte im Bereich „Mental Health Promotion and Prevention“ (vgl Anlage 1: Europäischer Prozess zur psychischen Gesundheit „Mental Health Promotion and Prevention“).

Gegenwärtig läuft in Deutschland das EMIP-Projekt von 2004 – 2006 mit dem Ziel, koordinierte nationale Strategien zur psychischen Gesundheitsförderung (Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen) zu entwickeln. Dazu sind die verschiedenen Verbände, auch der BDP, zu Workshops und Beiträgen eingeladen (Näheres in der o.g. Anlage).

Der BDP trägt zu diesem europäischen Projekt aktiv bei, indem er fachlich die Leitbegriffe „psychische Gesundheit“ und (oder) „psychisches Wohlbefinden“ erläutert, somit Wissen und Bewusstsein fördert und wichtiges Wissen leicht verständlich vermittelt.

Die Aufstellung von prägnanten, leicht verständlichen Leitsätzen des BDP zu den Leitbegriffen „psychische Gesundheit“/„psychisches Wohlbefinden“ ist bei der Vielfältigkeit weltanschaulicher Menschenbilder und psychologischer Betrachtungsmöglichkeiten ein Wagnis. Lasst uns das Wagnis allmählich anpacken.

Die nachfolgenden Ausführungen sind ein erster Entwurf mit Offenheit für Anregungen und Verbesserungen. Hilfreich zur weiteren Erarbeitung von Leitsätzen sind vielleicht aufgezeichnete „Dimensionen psychischer Gesundheit“ in Anlage 2.

# Leitsätze

## Psychische Gesundheit fördern und psychischen Erkrankungen vorbeugen

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

Psychische Gesundheit umfasst:

- psychisches Wohlbefinden: sich selbst als einmalige Person in der sozialen Lebenswelt bewusst positiv erleben können,
- selbstbestimmte Lebensgestaltung: das eigene Leben in der sozialen Lebenswelt bewusst und selbstbestimmt gestalten wollen und können,
- Bewältigungsfähigkeiten: Unsicherheiten und Belastungen als Anteile des Lebens bejahen, verstehen und bewältigen können.

Psychisches Wohlbefinden erleben Menschen als persönliche körperlich-psychische Integrität mit positiven Verbindungen zur ökologischen Umwelt sowie als Integration in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in eine Gemeinde, Gesellschaft und Kultur.

Psychisches Wohlbefinden umfasst

- persönliche körperlich-psychische Integrität erleben:
  - sich körperlich bewusst wohlfühlen
  - Lebenswille, Lebensenergie und Lebensrhythmen bewusst spüren
  - angenehme Gefühle bewusst erleben
  - sich selbst und das eigene Leben bewusst bejahen
  - mit sich und dem eigenen Leben zufrieden sein
  - sich selbst gut verstehen
  - auf sich selbst, das eigene Wollen und Können bewusst vertrauen
  - sich selbst als wertvoll einschätzen (Selbstwertgefühl)
- positive Verbindungen mit der direkten ökologischen Umwelt erleben:
  - sich in Verbindung mit Lebensräumen (Wohnung, Ort, usw.) bewusst wohlfühlen
  - Verbindungen mit der Natur bewusst positiv erleben
  - geeigneten Umgang mit den materiellen Dingen der Umwelt erleben
  - Zufriedenheit mit der finanziellen Situation bewusst erleben
- Integration in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften erleben:
  - sich in einer Lebensgemeinschaft (Partnerschaft, Familie u.a.) bewusst wohlfühlen
  - sich in einer Lebensgemeinschaft bewusst geliebt fühlen
  - in einer Lebensgemeinschaft Anerkennung für eigene Liebedienste erfahren
  - in einer Lebensgemeinschaft erfolgreiche Kooperation für gemeinsame Ziele erleben
  - sich in einer Arbeitsgemeinschaft (am Arbeitsplatz, in ehrenamtlicher Arbeit) bewusst wohlfühlen
  - in einer Arbeitsgemeinschaft Anerkennung für eigene Arbeiten erfahren
  - in einer Arbeitsgemeinschaft erfolgreiche Kooperation für gemeinsame Ziele erleben
  - in einer Arbeitsgemeinschaft Menschenwürde, Menschenrechte und Gerechtigkeit bewusst erleben
- Integration in eine Gemeinde, Gesellschaft und Kultur erleben:
  - sich in einer Gemeinde integriert erleben
  - Menschenwürde, Menschenrechte und Gerechtigkeit in einer Gesellschaft bewusst erleben
  - durch Teilnahme am kulturellen Leben persönliche Bereicherung erleben
  - weltanschaulichen Konsens mit einer umgebenden Kultur erleben

Selbstbestimmte Lebensgestaltung vollziehen Menschen durch folgende Prozesse:

- Sie verstehen ihre ökologische und soziale Lebenswelt geistig bewusst.
- Sie setzen sich für die eigene Lebensführung in der ökologischen und sozialen Lebenswelt bewusst und selbstbestimmt motivierende Ziele.
- Sie bauen bewusst Fähigkeiten zur Verwirklichung der eigenen Ziele auf.
- Sie handeln in der ökologischen und sozialen Lebenswelt bewusst für ihre Ziele.
- Sie verarbeiten Konsequenzen ihrer Handlungen in der ökologischen und sozialen Lebenswelt bewusst für weitere Ziele und Handlungen.
- Sie entwickeln und verwirklichen ihre persönlichen Formen von Kreativität und Produktivität für das eigene Leben und für die aktive Mitarbeit in der sozialen Lebenswelt.

Menschen erfahren auch unerwünschte Schicksale und Leid in ihrem Leben: Probleme, Unsicherheiten, Belastungen, Krankheiten, schmerzliche Verluste, auch Katastrophen und letztlich den Tod als Teil des Lebens.

Sie entwickeln Bewältigungsfähigkeiten durch folgende Prozesse:

- Sie setzen sich mit den selbst und in der Lebensgemeinschaft erfahrenen Schicksalen und Leiderlebnissen geistig und gefühlsmäßig bewusst auseinander.
- Sie suchen und öffnen sich für mitmenschliche Hilfe zur Bewältigung von Schicksalen und Leiderlebnissen.
- Sie versuchen, solche Schicksale und Leiderlebnissen zu bejahen und zu verstehen.
- Sie entwickeln selbstbestimmte Zielsetzungen, Fähigkeiten und Selbsthilfeaktivitäten, um Schicksale und Leiderlebnisse zu überwinden, zu mildern oder auch ertragen zu lernen.

## Anlage 1:

### Europäischer Prozess zur psychischen Gesundheit „Mental Health Promotion and Prevention“

WHO: *“The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope”*  
<http://www.who.int/whr/2001/en/index.html>

### WHO-Europa zum Weltgesundheitstag 2001

*“Psychische Gesundheit in Europa”*

<http://euro.who.int/document/e72161g.pdf>

### WHO-Definition zu psychischer Gesundheit (2001):

„ein Zustand des *Wohlbefindens*,  
in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen,  
die normalen Lebensbelastungen *bewältigen*,  
produktiv und fruchtbar *arbeiten* kann und  
inmunde ist, etwas zu seiner Gemeinschaft *beizutragen*“

### WHO-Europa: Vorlage für das Regionalkomitee für Europa 2003:

*„Psychische Gesundheit in der Europäischen Region der WHO“*

<http://euro.who.int/document/rc53/gdoc07.pdf>

### EU-Projekt IMPHA (2003 – 2005)

Publikation *„Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention“*:

[http://europa.eu.int/comm/health/ph\\_projects/2002/promotion/fp\\_promotion\\_2002\\_a01\\_16\\_en.pdf](http://europa.eu.int/comm/health/ph_projects/2002/promotion/fp_promotion_2002_a01_16_en.pdf)

5 gemeinsame Prinzipien

1. Prinzip: Verbreitung des Wissens über psychische Gesundheit.

10 Handlungsfelder:

erste Lebensjahre mit Eltern und Familie; Schule; Arbeitsplatz; Alter

Risikogruppen für seelische Störungen;

Prävention von Depressionen und Selbstmord; Prävention von Gewalt und Substanzmissbrauch

Abbau von Benachteiligung und Stigmatisierung

Zusammenarbeit der verschiedenen Gesundheitsdiensten

Zusammenarbeit aller im Gesundheitswesen Aktiven

Europäische Ministerielle WHO-Konferenz Psychische Gesundheit am 14.01.2005 in Helsinki

*„Europäische Erklärung zur psychischen Gesundheit – Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen“*

<http://www.euro.who.int/document/mnh/gdoc06.pdf>

Präambel. 1. Absatz:

- „Psychische Gesundheit und psychischen Wohlbefinden (sind) grundlegend für die Lebensqualität des einzelnen Menschen sowie von Familien, Gemeinschaften und Nationen“;
- sie ermöglichen es den Menschen, „ihr Leben als sinnvoll zu erfahren und sich als kreative und aktive Bürger zu betätigen“;
- „das primäre Ziel der Aktivitäten im Bereich psychische Gesundheit (ist) das Wohlbefinden und Wirken der Menschen ..., indem auf ihre Stärken und Möglichkeiten gesetzt und dadurch ihre Resilienz gesteigert wird und äußere schützende Faktoren gefördert werden“

Aufgaben für das kommende Jahrzehnt; 1. Aufgabe:

- „das Bewusstsein von der Bedeutung des psychischen Wohlbefindens zu fördern“

Maßnahmen, 1. Maßnahme:

- „Das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung insgesamt durch Maßnahmen fördern mit dem Ziel, Bewusstsein zu schaffen und positive Änderungen im Hinblick auf Einzelpersonen und Familien, gesellschaftliche Gruppen, Ausbildungs- und Arbeitsplätze, Regierungen und Behörden zu bewirken“

**Grünbuch der Europäische Kommission** am 14.10.2005 in Brüssel

**„Grünbuch - Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern - Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union“**

[http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/site/de/com/2005/com2005\\_0484de01.pdf](http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/site/de/com/2005/com2005_0484de01.pdf)

*Für den einzelnen Bürger ist die psychische Gesundheit eine Voraussetzung dafür, dass er sein intellektuelles und emotionales Potenzial verwirklichen und seine Rolle in der Gesellschaft, in der Schule und im Arbeitsleben finden und erfüllen kann.*

*Auf gesellschaftlicher Ebene trägt die psychische Gesundheit zum wirtschaftlichen Wohlstand, zur Solidarität und zur sozialen Gerechtigkeit bei.*

*Dagegen verursachen psychische Erkrankungen vielfältige Kosten und finanzielle Verluste und belasten die Bürger und die Gesellschaftssysteme.*

*Die WHO definiert psychische Gesundheit folgendermaßen: „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“[1].*

*Psychische Erkrankungen umfassen psychische Gesundheitsprobleme und –belastungen, Verhaltensstörungen in Verbindung mit Verzweiflung, konkreten psychischen Symptomen und diagnostizierbaren psychischen Störungen wie Schizophrenie und Depression.*

*Der psychische Zustand von Menschen wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt (Anhang 1): unter anderem biologische (z. B. genetische, geschlechtliche), individuelle (z. B. persönliche Erfahrungen), familiäre und soziale Faktoren (z. B. soziale Unterstützung) sowie wirtschaftliche und Umfeldfaktoren (z. B. sozialer Status und Lebensbedingungen).*

**EU-Projekt EMIP (2004 – 2006):** <http://www.mentalhealth.epha.org>

Ziel: Entwicklung nationaler Strategien zur Gesundheitsförderung und Prävention

**EMIP in Deutschland**

von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) moderiert

1. Workshop am 04.11.2005 in Berlin:

*“Die Situation der psychischen Gesundheitsförderung in Deutschland, Zustandsanalyse und Ausblick“*

3 Folgeveranstaltungen zur Vertiefung der „*Psychische Gesundheitsförderung*“ (PG)

- 16.12.2005 in Darmstadt: PG „*in der Psychiatrie*“ (ohne BDP-Vertretung),
- 24.01.2006 in Dortmund: PG „*in der Arbeitswelt*“ (für den BDP: Julia Scharnhorst),
- 25.04.2006 in Dortmund: PG „*in der Gesamtbevölkerung*“ (für den BDP: Maximilian Rie-  
länder)

## Anlage 2

### Dimensionen psychischer Gesundheit

1. Statik: von ‚unten‘ nach ‚oben‘
  - Materie, Natur
  - Körper
  - Gefühle: Verstehen – Bewertung: angenehm vs. unangenehm – Wünsche
  - Unbewusste mentale Prozesse,
  - halbbewusste spontane Gedanken: Verstehen – Bewertung – Wollen
  - bewusst reflektierter Geist: Verstehen – Bewertung – Entscheidung – Wollen
  - (Transzendenz: unsterbliche Seele – GEIST)
2. Situationsfluss in der Zeit: vom ‚Reiz‘ zur ‚Reaktion‘
  - das Gegebene von außen empfangen: objektive Situationen
  - Innere Verarbeitung von außen nach innen: Wahrnehmen, Fühlen, Denken/Verstehen (unbewusst/spontan – bewusst/reflektiert)
  - Innere Verarbeitung von innen nach außen: sich entscheiden zu selbst bestimmtem Wollen (unbewusst/spontan – bewusst/reflektiert)/Motivationen/Zielsetzungen (große, übergreifende Ziele = Sinnorientierungen – kleine, aktuelle Ziele = Alltagsziele)
  - Gestaltung: Planen, Können/Fähigkeiten, Handeln/Verhalten
3. Situative Kommunikationsprozesse
  - Sender und Empfänger
  - Interaktionsinhalte der 1. Dimension: Verstehen, Wünschen/Wollen
  - Interaktionsinhalte der 2. Dimension: Ich, Du, Wir, Thema/Aufgabe
  - Verständigungsqualität: Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Interaktionsinhalten, Bereitschaft und Fähigkeit zu Kompromissen bei Unterschieden in den Interaktionsinhalten
4. Sozialität und Umwelt: mit Zielsetzungen, Einheit und positive Verbindungen zu erleben
  - Individualität (vgl. 1., 2., 4., 5.)
  - Umwelt: Materie und Natur
  - Mikrosoziale Systeme: Beziehungen/Partnerschaften, Lebensgemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, Freizeitgemeinschaften = Alltagsgemeinschaften
  - Mesosoziale Systeme: Gemeinden, Regionen
  - Makrosoziale Systeme: Gesellschaften, Nationen, Kulturen
  - Globale Systeme: Menschheit, Erde, Universum, „Gott“
5. Gesundheit fördern, Krankheiten vorbeugen, Krankheiten bewältigen
  - Wohlbefinden: Wellness
  - Fähigkeiten zur positiven Lebensgestaltung: Fitness
  - Belastungsbewältigung/Widerstandskraft
  - Psychische Störungen überwinden
6. Übergreifende Zeitprozesse: Geschichte
  - Vergangenheit - bisherige Lebensgeschichte: positive Entwicklungen zu vorhandenen Ressourcen, belastende Entwicklungen, nachwirkende traumatische Erfahrungen
  - Gegenwart: Phänomene psychischer Stabilität, Phänomene psychischer Belastungen, stabilisierende Einflüsse aus der sozialen Lebenswelt, belastende Einflüsse aus der sozialen Lebenswelt
  - Zukunft: Zielsetzungen, Hoffnungen und Befürchtungen