

LWL-Psychiatrietag am 25.10.2024



Ist Psychische Gesundheit erlernbar?

Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller
Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh

Die Gesundheitskompetenz in Deutschland ist ungenügend

- Viele Menschen wissen: Körperliche Gesundheit ist nicht selbstverständlich, sondern wir müssen etwas dafür tun.
- Viele denken: Psychische Gesundheit hat man oder hat man nicht. Viele Menschen wissen nicht was sie dafür tun können.

Frage also ist: Ist Psychische Gesundheit erlernbar?

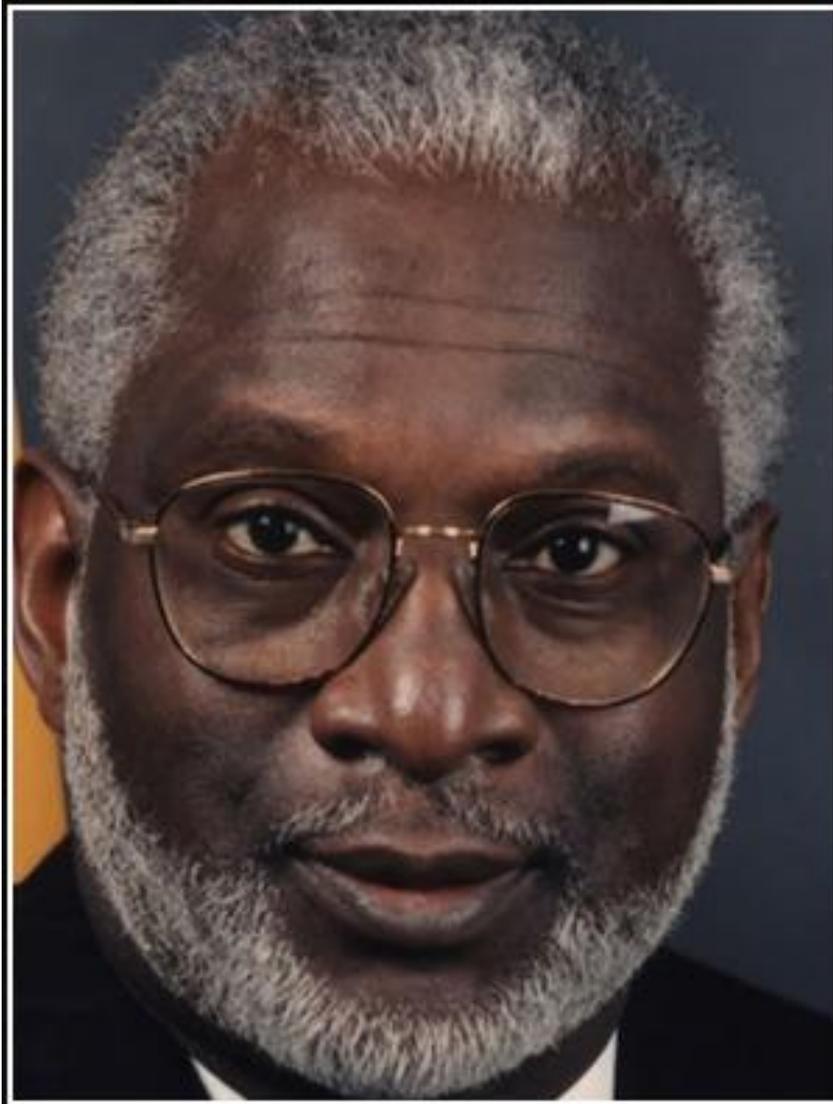
Was ist Gesundheit?



Gesundheit

„ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

World Health Organisation (WHO)



There is no health without mental
health.

— *David Satcher* —

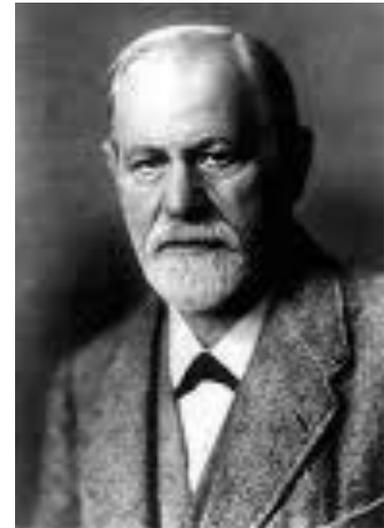
AZ QUOTES

Was ist psychische Gesundheit?



Psychische Gesundheit

Ist mehrdimensional und schwer zu definieren



Sigmund Freud
(1856-1939)

Liebes- und Arbeitsfähig

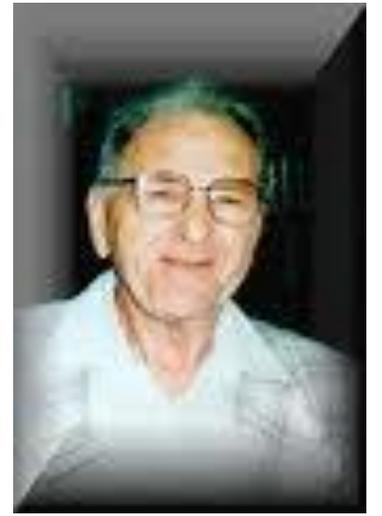
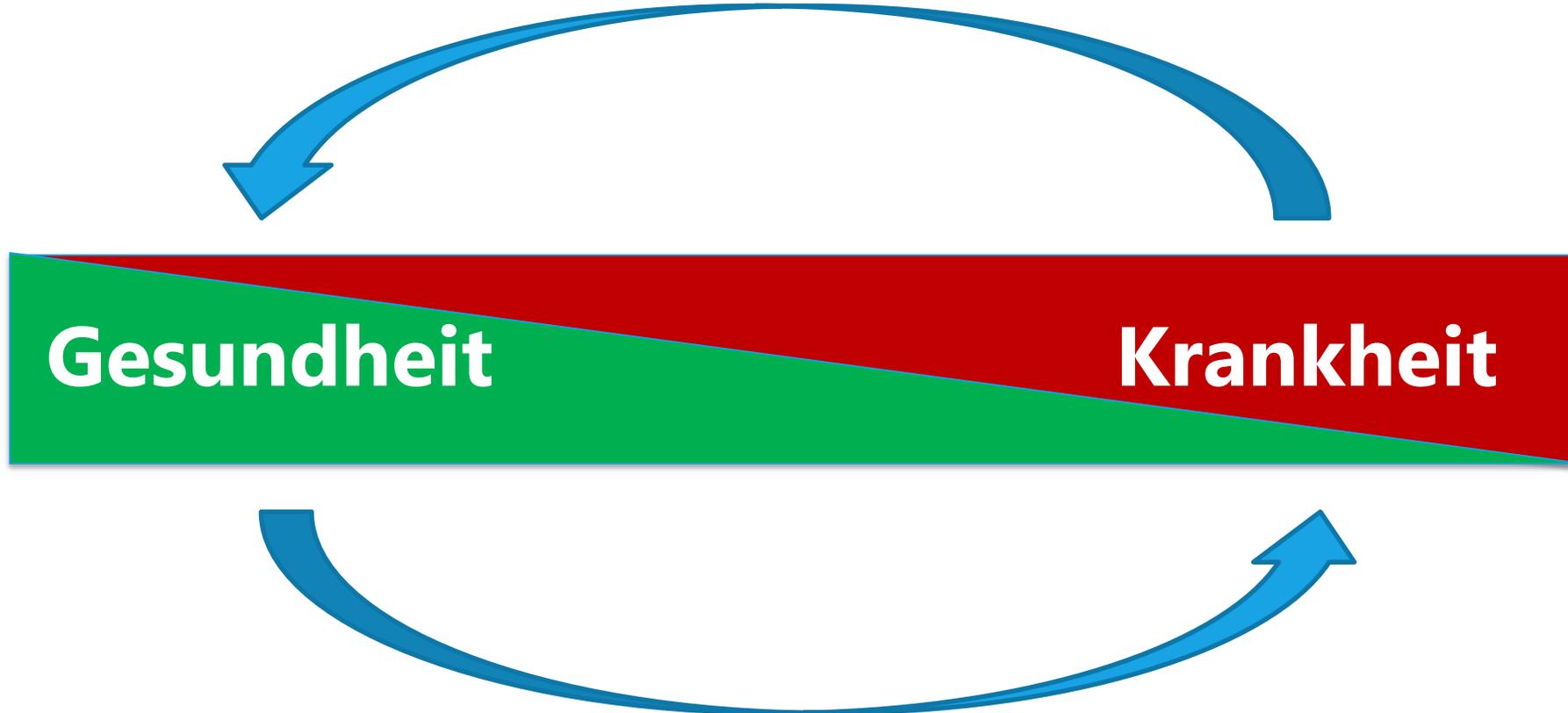
Psychische Gesundheit

Ist mehrdimensional und schwer zu definieren

Lebensbejahung
Willensstärke
Sinnfindung
Natürlichkeit
Autonomie
u.a.m.



Salutogenese



Aron Antonovsky
(1923-1994)

- **Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück** **Genese, griech.: Entstehung**

Positive Psychologie – die Psychologie der Gesundheit seit den 90er

Schwerpunkte sind Wohlbefinden und Glück, Stärken und Kompetenzen sowie die menschliche Entfaltung, also den Bedingungen dafür ein gutes, erfülltes und glückliches Leben zu führen

sowie die Erforschung der Prozesse, die diese bedingen (Salutogenese)

Das PERMA-Modell der Psychischen Gesundheit



Martin Seligman
(*1942)

Positive Emotion	(P ositiv emotion)
Engagement	(E ngagement)
Beziehungen	(R elationships)
Sinn	(M eaning)
Leistung	(A ccomplishment)

Aktive fördern von Wohlbefinden in verschiedenen Lebensbereichen

Ist Psychische Gesundheit erlernbar?

Wenn ja, aber wie?

- Bildung und Wissen über Psychische Gesundheit
- Ressourcenorientierte Psychotherapie
- Positive Erwartungen, Hoffnung und Optimismus
- Stressmanagement
- Resilienz
- Soziale Fertigkeiten
- Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Selbstmitgefühl
- Selbstbestimmung und Empowerment



RECOVERY

📍 GÜTERSLOH, GERMANY

10

Was ist Recovery ?

Ist der individuelle und persönliche Weg nach einer psychischen Erschütterung wieder zu einem aktiven, zufriedenen Leben und psychischer Gesundheit zu gelangen, unabhängig davon wie die psychische Symptomatik, als Erkrankung verläuft.

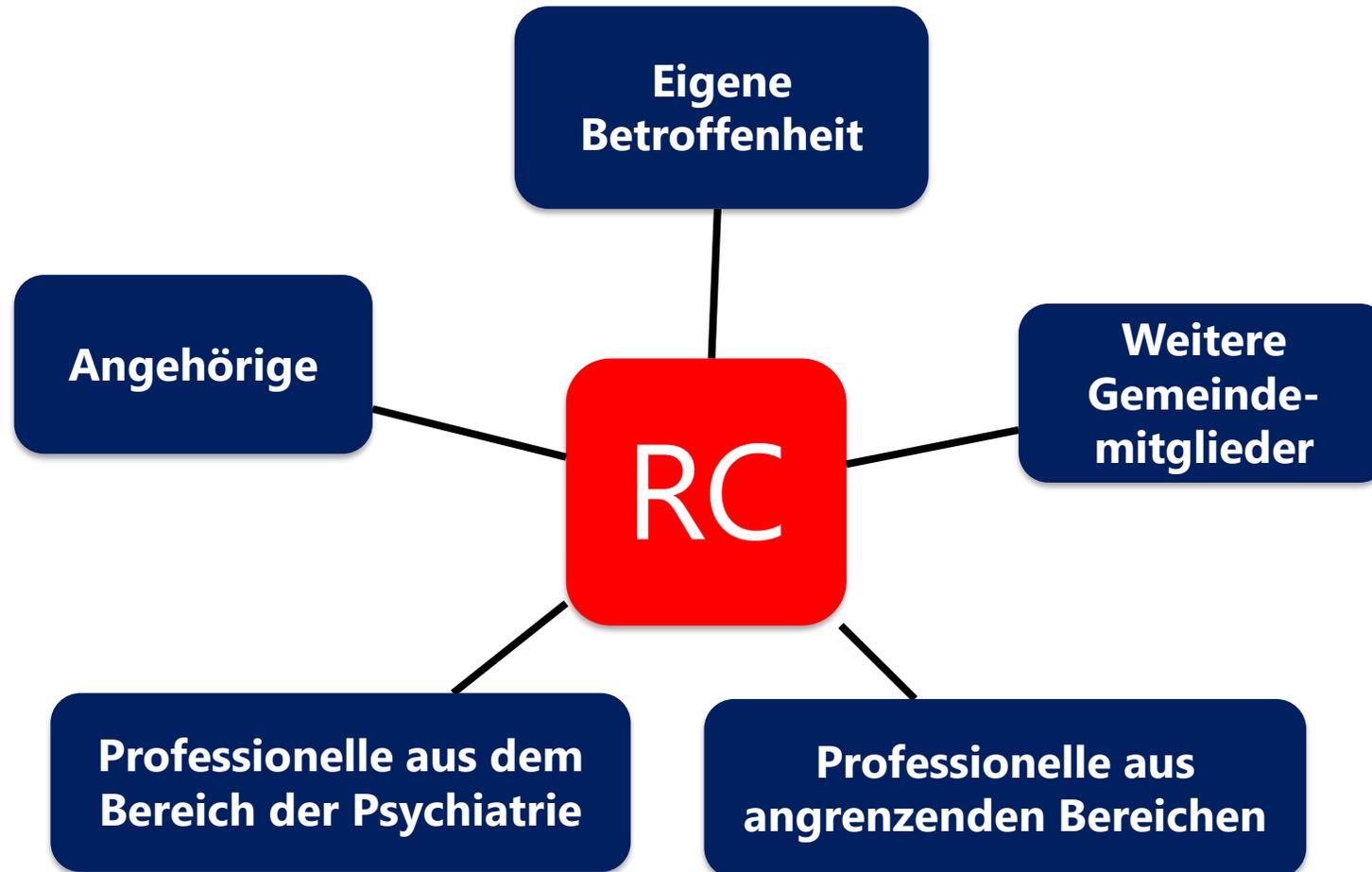
Ein Recovery College ist....



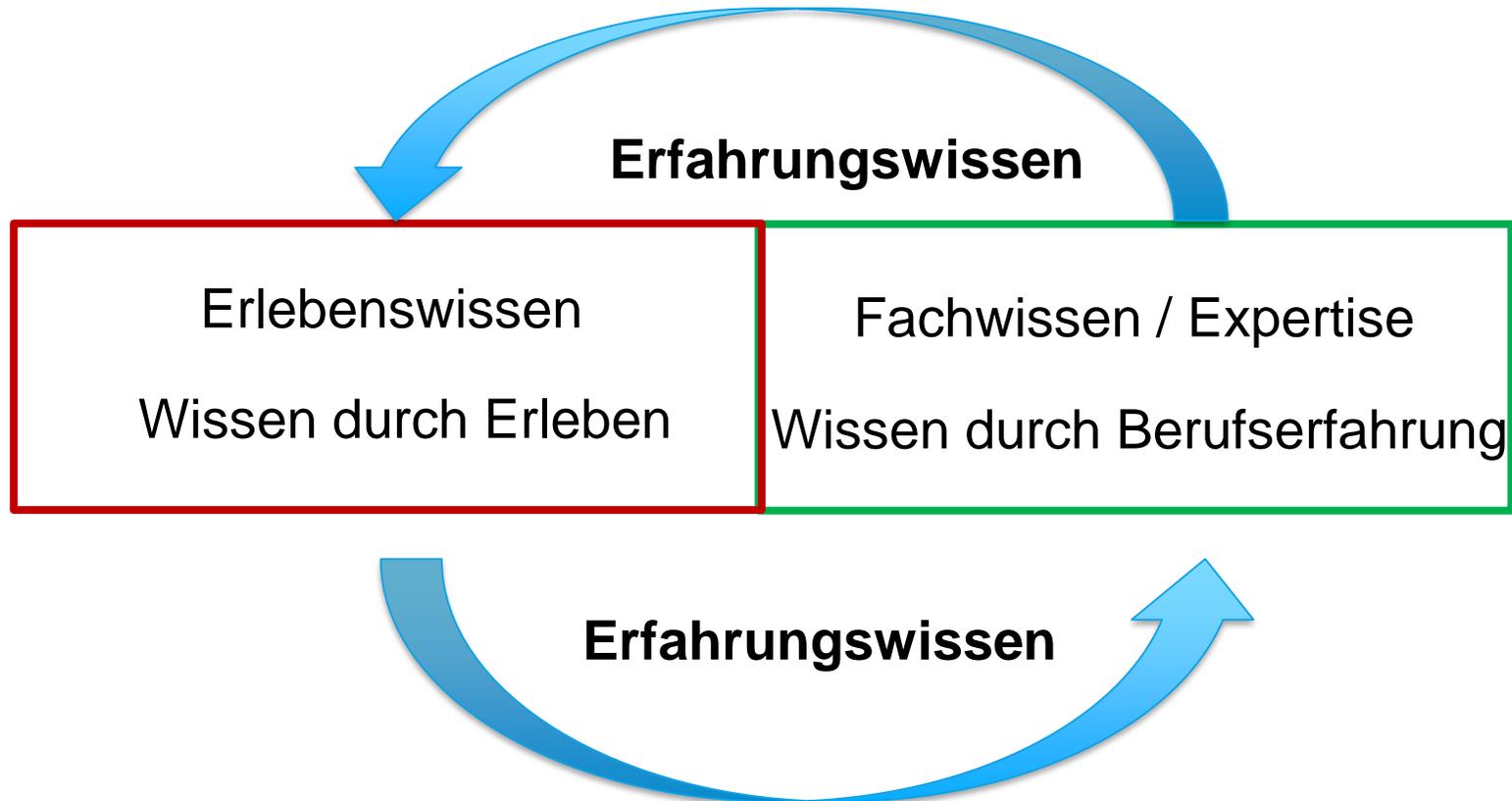
- Ein Lernort - denn seelische Gesundheit ist erlernbar!
- Ein Ort der Begegnung
- Inklusiv
- Ein Ort, der Erfahrungswissen und Fachwissen vereint
- **Einzigartig!**

An wen richtet sich das RC?

Auf dem Weg zu einem post-trialogischen Ansatz



Recovery College - Koproduktion



Das CHIME-Modell der Psychischen Gesundheit

Connectedness (Verbundenheit/Beziehungen)

Hope and Optimism (Hoffnung und Optimismus)

Identity (Identität)

Meaning (Sinn und Bedeutung)

Empowerment (Selbstwirksamkeit)





„Gemeinsam in die Woche
starten“



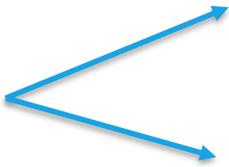
Foto: Eckhard Sallermann

◆ GÜTERSLOH, GERMANY

Kurse am RC/GT – eine Auswahl

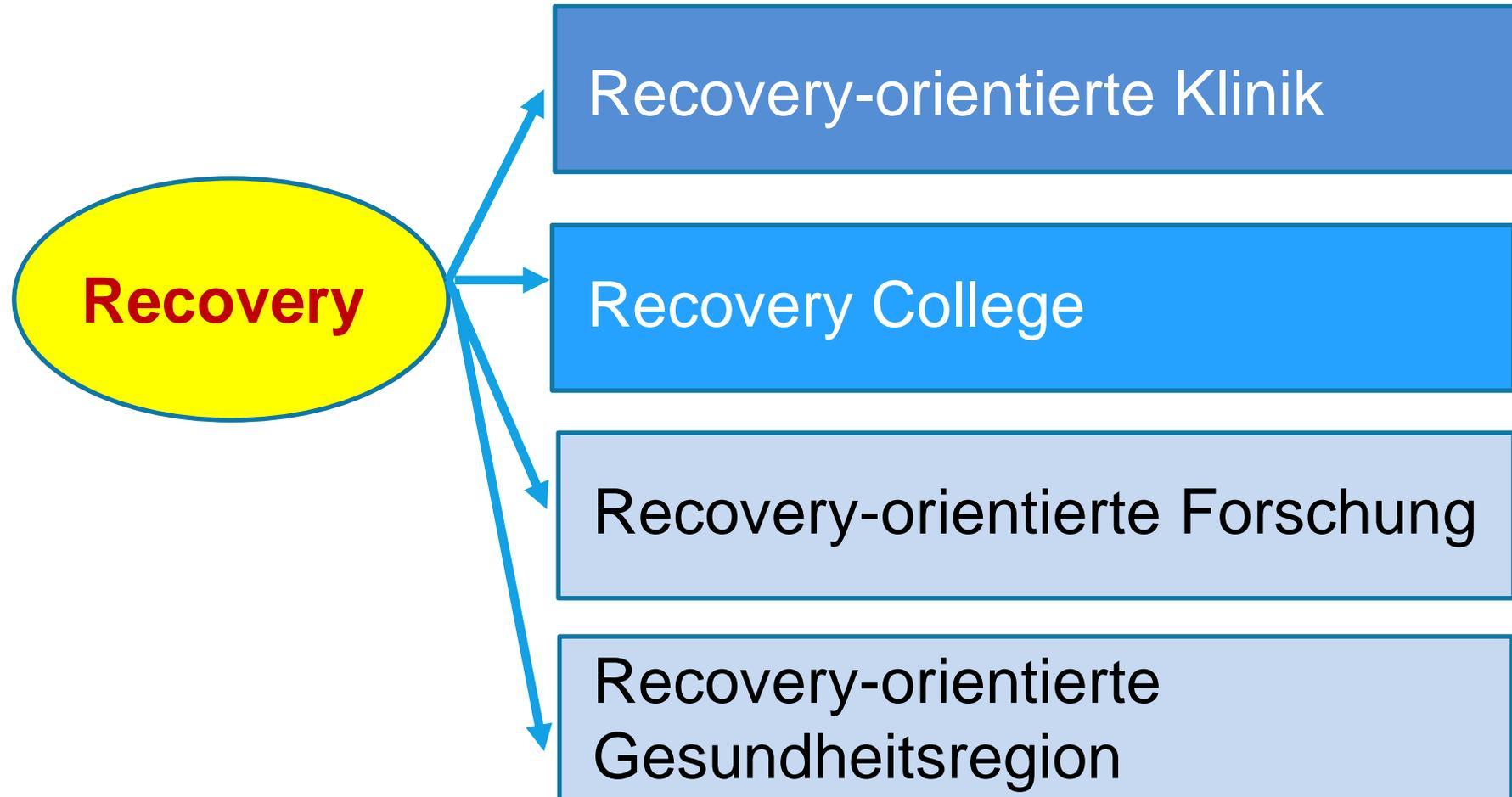
- Körperlichkeit
- Schreiben als Selbsterfahrung (online)
- Selbstmitgefühl
- Hochsensibilität – Fluch oder Segen
- Depression verstehen
- Der eigenen Spur folgen
- Beziehungen gestalten
- Zuversicht
- Gemeinsam in die Woche starten
- Perfektionismus – Die Kunst nicht perfekt zu sein
- Walk and Talk

Brauchen wir eine recovery-orientierte Weiterentwicklung der Psychiatrie?

- 
- **Verbesserung der Symptome einer psychischen Störung**
 - **Recovery fördern: ein erfüllte, selbstbestimmtes und sinnhaftes Leben zu führen**

Erfahrungswissen und Fachwissen, Genesungsbegleiter, Koproduktion auf Augenhöhe, Partizipation, Förderung von Selbstbestimmung, Hoffnung und Teilhabe

Wie wird Recoveryorientierung unser Gesundheitssystem verändern?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



- Recovery College Gütersloh-Owl
- Buxelstraße 50
- 33334 Gütersloh
(auf dem Gelände des LWL - Klinikums)
- info@rcgt-owl.de www.rcgt-owl.de
- Instagram: #recoverycollegegueterslohowl

