

Gesundheitskongress 2025 – (Public) Mental Health

Take Home Messages – Vorträge

V1/ V2: Mental Health bei schweren Erkrankungen/ Suizidprävention

- Zusätzliche Traumatherapie im Bereich der Psychoonkologie
 - ➔ Leitliniengerechte Kurztherapie
 - ➔ Erwartung: signifikante Reduktion von traumatischen Erlebnissen und Depression
- Suizidprävention
 - ➔ Individuelle und niedrigschwellige Angebote
 - ➔ Peer-Beratung
 - ➔ Entstigmatisierung

V3/ V4: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Aktuelle Herausforderungen und Prävention

- Stressfrei Arbeiten
 - ➔ Das Rad muss nicht neu erfunden werden
- Fokus auf die Mitarbeitenden (Zeit nehmen, zuhören), Aktivitäten mit dem Team
- Einheitliches Aufgabenmanagement
- Richtige Pausen nutzen (Fokus, Abwechslung, Häufigkeit)
- Fehltage aufgrund psychischer Störungen nehmen zu
- Führungskräfte sind mitverantwortlich für die Gesundheit der Mitarbeitenden
- Ganzheitliches Programm
 - ➔ 1. Beteiligung an internen BGM
 - ➔ 2. Führungskräfteschulungen
 - ➔ 3. Beratung von Mitarbeitenden
- Offen für externe Expertise im BGM (als Unternehmen)
- Arbeitsbedingter Stress verursacht jährlich direkte Kosten von 2,3% des BIP

V5: Ethische Fragestellungen

- Es sind also – ggf. auch unpopuläre - Entscheidungen zu treffen und diese müssen begründet werden.
- Warum eigentlich?

- eine Entscheidung nicht zu treffen kann als unethisch erachtet werden
- passiert eher häufiger als umgekehrt • Wichtig: immer Einzelfallentscheidungen (!):
- dem Einzelnen gerecht werden (Kern der Gerechtigkeit)

V6/ V7: Psychische Erkrankungen – Herausforderungen und Bedarfe

- Das Glas ist nie halb leer, sondern immer halb voll!
- Menschen mit Demenz in die Gesellschaft mitnehmen, nicht an den Rand drängen
- Schwerhörigkeit ist ein Risikofaktor für Demenz
- Gute und gesunde Lebensweise und Kommunikation mit anderen zur Demenzprävention
- Tun, was einen glücklich macht!
- Diskriminierungen und Stereotypen abbauen
- Sensibilität für Diversität innerhalb der Geschlechter
- Wissensbasis schaffen, inwieweit traditionelle Männlichkeits-Konstrukte gesundheitliche Probleme verursachen

Take Home Messages – Workshops

WS1: Achtsames Mitgefühl – Werkzeuge zur Selbstfürsorge

- „Die Motivation, die aus Selbstmitgefühl entsteht, entspringt der Liebe, während der Motivation aus Selbstkritik Angst zugrunde liegt. Liebe ist stärker als Angst.“ Kristin Neff & Chris Germer (Begründer*innen des MSC-Curriculums)
- Selbstmitgefühl bedeutet: ich bin so freundlich und mitfühlend mit mir, wie ich es mit einer guten Freundin/ einem guten Freund wäre, die leidet/ der leidet.
- **3 Säulen des Selbstmitgefühls**
 - ➔ Achtsamkeit
 - ➔ Gemeinsames Menschsein
 - ➔ Selbstfreundlichkeit
- **Selbstmitgefühlspause:**
 - ➔ Diese informelle Übung baut auf den drei Säulen des Selbstmitgefühls auf. Ich benötige Achtsamkeit, um wahrzunehmen, wenn ich in Stress gerate. Indem ich innerlich benenne „ah, das belastet mich“, „das tut weh“ oder „ich bin wütend“, helfe ich mir in einem ersten Schritt, das Problem zu erkennen.

Wir neigen in stressigen Situationen dazu, uns selbst die Schuld daran zu geben und zu glauben, andere bekommen Dinge viel besser hin („Ich bin die Einzige, die...“). Hier hilft uns das gemeinsame Menschsein, nicht zusätzlich in den Schmerz der Isolation einzusteigen, sondern uns daran zu erinnern, dass Leiden menschlich ist und es andere Menschen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten erleben, wie ich das gerade tue. Das lässt den Schmerz nicht verschwinden, schützt uns aber vor Selbstabwertung und Isolation. Der dritte Schritt: wie wäre es, angesichts von Schmerz und Stress freundlich mit mir selbst zu sein? Mir eine beruhigende Berührung zukommen zu lassen und innerlich Sätze zu sprechen, wie: „Möge ich freundlich zu mir sein“, „möge ich mich annehmen, wie ich bin“, „ich wünsche mir, dass ich mir beistehen kann“ oder „möge ich gelassen sein“.

- **Zum Weiterlesen und -hören:**

- ➔ Chris Germer und Kristin Neff: Übungsbuch Selbstmitgefühl
- ➔ Tara Brach: Unser furchtloses Herz
- ➔ Thich Nhat Hanh: Leben ist, was jetzt passiert
- ➔ Jack Kornfield: Das weise Herz
- ➔ Podcast „Integrative Achtsamkeit“ (arbor seminare)

- **Für Meditationsanleitungen und für Hinweise auf Kurze zu achtsamen Selbstmitgefühl in Waldkirch (Start immer im Februar) und Furtwangen (Start im September): www.stermann-frosch.de**

Kontakt und Anmeldung: stermann.frosch@gmail.com

Dipl. Psych. Björn Stermann-Frosch,
Psychologische Psychotherapeut,
Alemannenstraße 33
78120 Furtwangen

WS2: Ökologische Krise und psychische Gesundheit

- Über negative Klimaemotionen wird kaum gesprochen
- Besonders betroffen: Junge, engagierte, Frauen
- Die Reaktionsmuster sind vielfältig
- Leitlinien für Ärzt:innen sind in Entwicklung, Material für Lehrende ist verfügbar