

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Willkommen zu Einheit 1

In dieser Einheit werden wir die wichtigsten Grundsätze der psychischen Gesundheitskompetenz, das Wesen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie die Auswirkungen von Stigmatisierung untersuchen.

Dieses Modul richtet sich insgesamt an Erwachsenenbildner und kommunale Pädagogen, die inklusive und unterstützende Lernumgebungen schaffen möchten.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit bezeichnet einen Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen mit normalen Belastungen umgehen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten können.

Sie ist mehr als nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen, sondern umfasst auch emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Grundsätze des psychischen Wohlbefindens

Zu den Grundsätzen des psychischen Wohlbefindens gehören:

- ✓ Emotionale Resilienz
- ✓ Die Fähigkeit, positive Beziehungen aufzubauen
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Die Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen.

Diese können durch Bildung, soziale Bindungen und den Zugang zu Dienstleistungen gefördert werden.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Grundlagen der psychischen Gesundheit

Psychische Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen und die Überzeugungen, die das Erkennen, Bewältigen oder Vorbeugen von psychischen Problemen ermöglichen.

Diese Kompetenz hilft Einzelpersonen, ihre eigene psychische Gesundheit zu verstehen und andere wirksam zu unterstützen.

Pädagogische Fachkräfte mit hoher psychischer Gesundheitskompetenz können am effektivsten psychologisch sichere Räume schaffen.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Die Bedeutung der Kompetenz im Bereich psychische Gesundheit

Laut WHO stellt eine geringe Kompetenz im Bereich psychische Gesundheit ein Hindernis für frühzeitige Interventionen dar.

Pädagogische Fachkräfte können eine sehr wichtige Rolle dabei spielen, den Zugang zu Informationen zu verbessern, Stigmatisierung abzubauen und Lernende an Unterstützungsdienste zu verweisen, sofern sie über die nötige Kompetenz im Bereich psychische Gesundheit verfügen, um einen erwachsenen Lernenden in Not zu erkennen.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Häufige psychische Erkrankungen

Zu den häufigen psychischen Störungen gehören:

- [Depression](#)
- [Angst](#)
- [Posttraumatische Belastungsstörung \(PTBS\)](#)
- [Bipolare Störung](#)

Klicken Sie auf die
Links, um mehr
über die einzelnen
psychischen
Erkrankungen zu
erfahren

Die Symptome können variieren, wirken sich jedoch häufig auf die Stimmung, das Verhalten und die Funktionsfähigkeit aus.

Zu den Risikofaktoren zählen Traumata, soziale Isolation, Armut und Diskriminierung.

Abschnitt I: Grundlagen der Aufklärung und Kompetenzbildung im Bereich psychische Gesundheit

Stigmatisierung und Vorurteile

Stigmatisierung im Bereich der psychischen Gesundheit kann Menschen davon abhalten, Hilfe zu suchen.

Diese Art von Stigmatisierung kann auf Angst, Fehlinformationen und kulturellen Überzeugungen beruhen.

Pädagogen können dazu beitragen, Stigmatisierung zu bekämpfen, indem sie eine respektvolle Sprache verwenden, Inklusion fördern und Geschichten über Genesung teilen.