

# Einheit I:

## Grundbegriffe und Terminologie der psychischen Gesundheit

### *Was ist psychische Gesundheit?*

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder Mensch:

- sein eigenes Potenzial entfalten.
- mit den normalen Belastungen des Lebens umgehen.
- produktiv arbeiten.
- einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten.

Sie ist nicht nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen, sondern umfasst auch emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden.

# Wichtige Begriffe

## Begriff

## Bedeutung

Psychische Gesundheit

Ein Zustand emotionalen, psychischen und sozialen Wohlbefindens

Psychische Erkrankung

Medizinische Zustände, die Stimmung, Denken und Verhalten beeinflussen

Wohlbefinden

Ein positiver Zustand, der eine gute psychische, emotionale und körperliche Gesundheit umfasst

Belastung

Vorübergehendes emotionales Unbehagen oder Stress aufgrund von Lebensherausforderungen

Resilienz

Die Fähigkeit, sich von Stress oder Widrigkeiten zu erholen

Psychosozial

Eine Kombination aus psychologischen und sozialen Faktoren

Trauma

Eine Reaktion auf zutiefst belastende oder verstörende Ereignisse

Stigmatisierung

Negative Einstellungen oder Diskriminierung gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen

# Psychische Gesundheit in verschiedenen Kulturen

Kulturelle Überzeugungen beeinflussen, wie Menschen psychische Gesundheit verstehen.

In manchen Kulturen wird emotionales Leiden möglicherweise anhand körperlicher Symptome beschrieben (z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen).

In anderen Kulturen wird psychische Gesundheit möglicherweise mit Spiritualität oder der Ehre der Familie in Verbindung gebracht.

Es ist wichtig, diese Ansichten zu respektieren und Urteile zu vermeiden.

# Was ist eine psychische Erkrankung?

Zu den psychischen Erkrankungen gehören unter anderem:

- Depression: anhaltende Traurigkeit, Interessenverlust.
- Angststörungen: übermäßige Angst oder Sorge.
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): anhaltende psychische Belastung nach einem traumatischen Ereignis.
- Psychose: Realitätsverlust (z. B. Stimmen hören).

Diese Erkrankungen können leicht, mittelschwer oder schwer sein; mit der richtigen Unterstützung ist eine Genesung möglich.

***Sie sind da, um zu unterstützen, zuzuhören und zu begleiten;  
Diagnosen können jedoch nur Fachleute für psychische Gesundheit stellen.***

# Psychische Gesundheit vs. psychische Erkrankung

| Psychische Gesundheit                                         | Psychische Erkrankungen                                         |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Soziales/emotionales Wohlbefinden.<br>Gefeiert.<br>Behandelt. | Psychisches Wohlbefinden.<br>Stigmatisiert.<br>Geheim gehalten. |

- Jeder hat psychische Gesundheit, genau wie körperliche Gesundheit.
- Eine psychische Erkrankung ist keine Schwäche und keine Entscheidung.
- Die Begriffe, die mit psychischen Problemen in Verbindung gebracht werden, werden viel zu oft leichtfertig und am falschen Ort verwendet.
- Menschen können trotz psychischer Erkrankungen ein erfülltes Leben führen, wenn sie Unterstützung und Verständnis erfahren.

## Warum ist das für Sie als ehrenamtlich Beratende(r) wichtig?

Als jemand, der Migranten oder Flüchtlinge unterstützt, hilft Ihnen das Verständnis grundlegender Konzepte der psychischen Gesundheit dabei:

- Anzeichen emotionaler Belastung zu erkennen.
- ohne Stigmatisierung zu kommunizieren.
- die Betroffenen zu unterstützen und sie bei Bedarf an professionelle Hilfe zu verweisen.

➡ Versuchen Sie nicht, Probleme zu lösen; überlassen Sie das den Fachleuten.