

Werde ich je wieder gesund?

DGBS Jahrestagung 2015

Symposium I

Bipolar für Anfänger

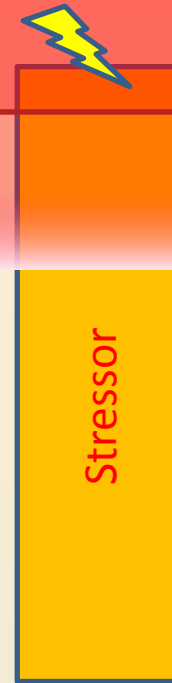
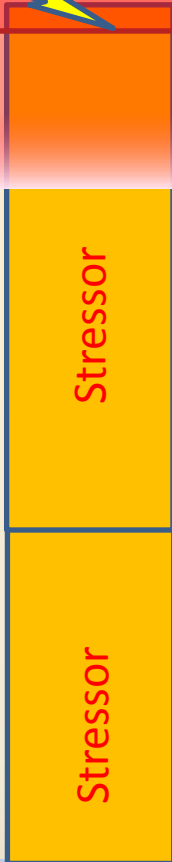
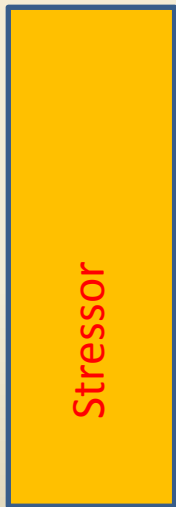
18.09.2015

Uwe Wegener

Psychische Krise

Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Akuter Stress →



Frühwarn-
zeichen

- Alltäglichen Verrichtungen
- Beziehung
- Soziale Situation

- Frühere Episoden
- Persönlichkeitsmerkmale
- Sozialisation / Erfahrungen
- Überzeugung / Denkmuster
- Genetische Faktoren
- Hirnstoffwechsel
- Biologische Rhythmen

Grundsätzliche Belastungen

Verletzlichkeit

Salutogenese / Resilienz

Was sorgt dafür, dass wir nicht ständig an psychischen Problemen leiden oder in der Krise sind? Wodurch wird unsere psychische Widerstandsfähigkeit positiv beeinflusst?



- ❖ Optimismus
- ❖ Akzeptanz
- ❖ Lösungsorientierung
- ❖ Übernahme von Verantwortung
- ❖ Netzwerkorientierung
- ❖ Zukunftsplanung



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


Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), erstmals 1946

Gesundheit ist ein Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet

(Klaus Hurrelmann, Sozialwissenschaftler)



„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“
(Friedrich Nietzsche, Philosoph)



Gesundheit bedeutet eine zufriedenstellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens
(Reinhard Lay, Pflegepädagoge)

„Es gibt keine gesunden Menschen, nur nicht ausreichend untersuchte“
(Volksmund)

Meine Bausteine zur Genesung

