

# Hilfe zur Selbsthilfe: Strategien gegen psychische Erkrankungen

## Beschreibung

Erkrankungen der Seele sind weit verbreitet: Jeder dritte Bundesbürger leidet innerhalb eines Jahres unter einer oder gleich mehreren seelischen Krankheiten. Da psychische Erkrankungen nicht sichtbar sind wie ein gebrochenes Bein, wird das Leid, das sie verursachen, häufig unterschätzt. Ein großer Teil der Betroffenen erhält keine Hilfe. Lasst uns anschauen, welche Formen psychischer Erkrankungen es gibt, wie man sie behandeln kann und wo Sie Hilfe finden. Auch bei dieser Art der Erkrankungen gibt es kein Patentrezept. Was von einer Person als Krise empfunden wird, kann eine andere als Chance erleben. Neben den zahlreichen Wohlbefinden fördernden Strategien findet auch das Prinzip der Resilienz inzwischen in vielen Bereichen Anwendung. Ob Psychologie, Wirtschaft oder Ökologie – alle setzen auf die Macht der Widerstandskraft. Was das Wort genau bedeutet, ob sich Resilienz lernen lässt, klären wir unter anderem im Rahmen dieser Schulung.

## Inhalte

- Psychische Störungen in der Bevölkerung
- Risiko- und Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit
- Wohlbefinden im Überblick
- Gesund im Job (Stress, Schlaf, Achtsamkeit, Entspannung, Selbstbewusstsein, Motivation)
- Was versteht man unter Selbstzweifeln?
- Raus aus der Depression – Selbsthilfe starten
- Ein fester Tagesablauf hilft gegen Depressionen
- Soziale Kontakte als Selbsthilfe bei Depressionen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Resilienz fördern: Was kann ich tun, was soll ich sein lassen?
- ABC-Modell der psychischen Widerstandskraft
- Mit Bewegung gegen Depressionen
- Online-Selbsthilfe bei Depression

## Zielgruppe

Pflegefachkräfte, Praxisanleitende, Pflegehilfskräfte, Alltagsbegleitende & alle Interessierten

FRANZISKUS

A ■ K ■ A ■ D ■ E ■ M ■ I ■ E