

## Referat «Psychische Gesundheit»

Was bedeutet psychische Gesundheit? Was können wir selbst dafür tun? Was ist wenn sie verloren geht? Mit einem anspruchsvollen Job und einer ausgelasteten Freizeit kann schon mal die Belastung gross werden, vielleicht auch zu gross. Es ist deshalb wichtig, ein Grundwissen darüber zu haben, wie man psychisch gesund bleibt. Es geht darum, welche Faktoren die Gesundheit unterstützen, und welche sie gefährden können. Das Wissen, wie Belastungen und Stress bewältigt werden können hilft einem dabei, sich vor Überforderungen zu schützen. Warnzeichen müssen als solche erkannt werden und es gilt, eine ganz persönliche Balance zu finden zwischen Anspannung und Erholung und den Umgang mit den eigenen Ressourcen nachhaltig zu gestalten.

### Einführung ins Thema

- Psychische Gesundheit – was macht sie aus, was fördert sie, was gefährdet sie?
- Verbreitung psychischer Krankheiten und Belastungen
- Zusammenhang mit dem Arbeitsleben
- Alarmzeichen bei psychischer Belastung

### Stress

- Zusammenhänge zwischen Stress, Belastung und Entspannung
- Modell zum Verstehen der körperlichen und psychischen Vorgänge
- Stressbewältigung: unterstützende und hindernde Faktoren

### Burnout – was ist das?

- Vom Stress zum Burnout
- Risikofaktoren in Arbeit und Persönlichkeit

### Prävention

- 10 Schritte für deine psychische Gesundheit

Dauer 1h  
Kosten (Nordwestschweiz): CHF 500.-

Stiftung Rheinleben, Job Coaching  
Clarastrasse 6, 4058 Basel  
061/ 335 92 28  
[jobcoaching@rheinleben.ch](mailto:jobcoaching@rheinleben.ch)  
[www.rheinleben.ch](http://www.rheinleben.ch)