

# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Definition ●

Förderung  
zu Hause ●

Beispiele

Was  
versteht man  
unter  
psychosozialer  
Gesundheit?



# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Wir leben in einer Gesellschaft in der Leistung und Konsum einen sehr hohen Stellenwert hat. „Alles muss sofort geschehen...“ Es wird erwartet auf jede Nachricht (E-Mail, SMS, What's App, etc.) sofort zu reagieren, man soll immer mehr leisten, soll immer besser werden, ständig „up to date“ sein, die Ziele werden immer höhergesteckt, die Wirtschaft soll immer weiterwachsen, wir sollen pausenlos konsumieren, immer das Neueste haben, usw.

Diese Anforderungen gehen nicht spurlos an uns Menschen vorbei.[1] Das eigene Wohlbefinden wird beeinträchtigt, die Entstehung von psychischen Störungen wird begünstigt und die Bereitschaft zum Konsum von Substanzen wird erhöht.[1]

## WAS VERSTEHT MAN UNTER PSYCHOSOZIALER GESUNDHEIT?

Die WHO definiert psychosoziale Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv arbeiten kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.[2]

Die psychosoziale Gesundheit hat großen Einfluss auf das Leben und ist wichtig für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die psychosoziale Gesundheit und die physische Gesundheit stehen in engem Zusammenhang.

Psychosoziale Gesundheit ist kein dauerhafter Zustand. Es handelt sich vielmehr um ein Gleichgewicht, das immer wieder hergestellt werden muss. Dafür spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: persönliche, soziale, ökonomische und umweltbedingte Faktoren.

Health  
is wealth

[1] Waibel, E. (2018). Existentielle Pädagogik. Verfügbar unter: [www.eva-maria-waibel.at](http://www.eva-maria-waibel.at) [25.04.2018]

[2] <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/psychosoziale-gesundheit/#:~:text=psychosozialer%20Gesundheit%3F,etwas%20zu%20seiner%20Gemeinschaft%20beizutragen> [Zugriff am: 18.9.23]

# WIE KANN MAN DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT DER KINDER ZU HAUSE FÖRDERN?

Auf persönlicher und familiärer Ebene kann Vieles für die gesunde Entwicklung von Kindern beigetragen werden. Eines der wichtigsten Dinge dabei, ist die Gestaltung der Beziehung zum Kind. Eine sichere, vertrauensvolle Beziehung wird aufgebaut, durch:

## *Den einfühlsamen Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen:*

Vermeiden Sie, Gefühle zu bewerten! Jedes Gefühl hat seine Berechtigung, egal wie unangenehm es sich anfühlen mag. Gefühle zu unterdrücken ist ungesund, deswegen ist es wichtig sie zulassen zu dürfen. Kinder brauchen beim konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen Begleitung durch Erwachsene, da sie dies erst lernen müssen. Dabei sind Erwachsene für Kinder ein wichtiges Vorbild!

## *Konstruktives Lösen von Konflikten:*

Konflikte aktiv bewältigt, statt wegzuschauen! Manche Konflikte können Kinder selber lösen, manchmal benötigt es jedoch Erwachsene, die ihnen dabei helfen – durch Zuhören, miteinander reden und gemeinsam Lösungen finden. Vermeiden Sie dabei Schuldzuweisungen, Beschämungen, Strafen, etc.

## *Ein offenes Ohr haben:*

Ohne Bewertung zuhören

## *Einen beziehungs- und bedürfnisorientierten Erziehungsstil*

oder auch demokratischen Erziehungsstil: Jede Person ist gleichwertiger Teil der Familie! Entscheidungen werden gemeinsam getroffen. Jede\*r darf seine\*ihre Meinung sagen, es gibt Raum für Gedanken, Gespräche, Diskussionen. Altersentsprechende Grundregeln geben Raum für das Wohl des Kindes und seiner Sicherheit. Wärme, Zuneigung, Offenheit, Ermutigung und Akzeptanz kennzeichnen diesen Erziehungsstil.

## *Wertschätzende Kommunikation:*

Das Ziel dieser Kommunikation ist, den anderen verstehen zu wollen, sein Denken, seine Meinung, seine Befindlichkeit, seine Beweggründe für seine Handlungen etc. Respektvolle Gespräche zeichnen sich dadurch aus, dass sie ohne Beleidigungen, Belehrungen, Anschuldigungen, Bloßstellen, etc. auskommen. Ebenso wird mein Gegenüber (z.B. das Kind) nicht für die auftauchenden Gefühle (z.B. Ärger) beim Erwachsenen verantwortlich gemacht. Das Gelingen

## *Interesse am Kind haben:*

·Sich für den Alltag, Befindlichkeit, Bedürfnisse, Ängste, Probleme, Träume, ...interessieren.

## *Zeit haben:*

Auch wenn der Alltag oft dicht und stressig ist, nehmen sie sich Zeit für Ihr Kind.



# Psychosoziale Gesundheit wird außerdem gefördert wie zum Beispiel durch:

- Ausreichend Schlaf/Erholung
- Gesunde Ernährung (z.B. Slow Food)
- Ausreichend Bewegung
- In der Natur sein
- Zeit zum Spielen zu haben
- Ein unterstützendes Netzwerk für die ganze Familie
- Freundschaften pflegen (betrifft Erwachsene wie auch Kinder)
- Gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung (z.B. nicht zu viele Aktivitäten; auch Ruhe-Tage einplanen, wo kein Programm stattfindet, ...)
- Positive Erwachsenen-Vorbilder für das Kind
- Sich Hilfe holen, wenn es allein nicht mehr geht (auch professionelle Hilfe)
- Gestaltung von gesunden Wohnbedingungen und Arbeitsbedingungen
- Gute, konstruktive Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Bildungseinrichtung (Kindergarten, Schule)
- Altersgerechte Bildschirmnutzung:
- 3-6 -9 12 Regel:
  - 0-3: keine Bildschirmzeit
  - 3-6: max. 30 min tägl. mit Eltern gemeinsam - keine Spielekonsole
  - 6-9: max. 60 min tägl. - kein eigenes Smartphone
  - Bis 12: Dauer: Wöchentliches Zeitkontingent vereinbaren mit eigener Einteilung (z.B. 1 Std. pro Lebensjahr/Woche) - nicht unbeaufsichtigt vor PC und Internet



Alle der genannten Beispiele zählen zu den Schutzfaktoren. Die Stärkung dieser Faktoren stellen eine wichtige Basis für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes dar. Was können Sie weiter zur Stärkung dieser Schutzfaktoren tun? Näheres finden Sie im nächsten Newsletter.