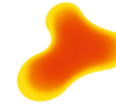


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Es ist Zeit für einen Aktionsplan: Die Dringlichkeit einer ermattenden Welt angehen

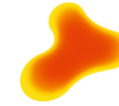
Dr. Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz



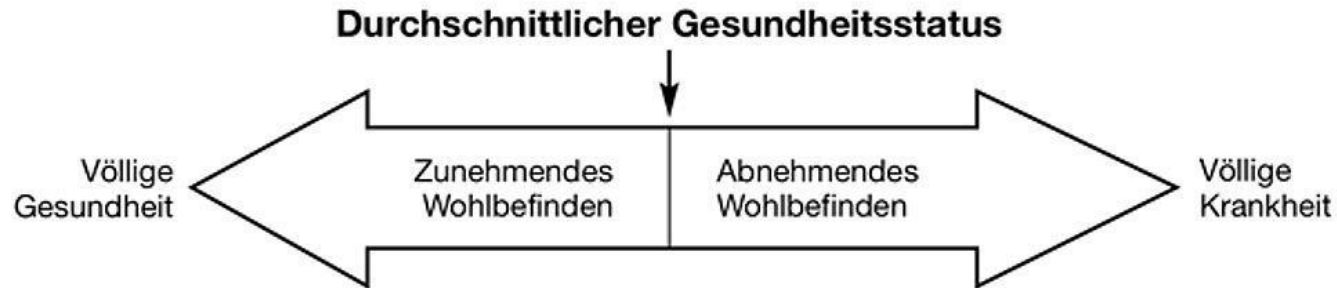
Die Definition der World Health Organization (WHO, 2019)

«Zustand des **Wohlbefindens**, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann».

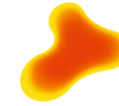
Psychische Gesundheit vs. Krankheit: Ein Kontinuum?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Psychische Gesundheit vs. Krankheit: Ein Kontinuum?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Weltweit



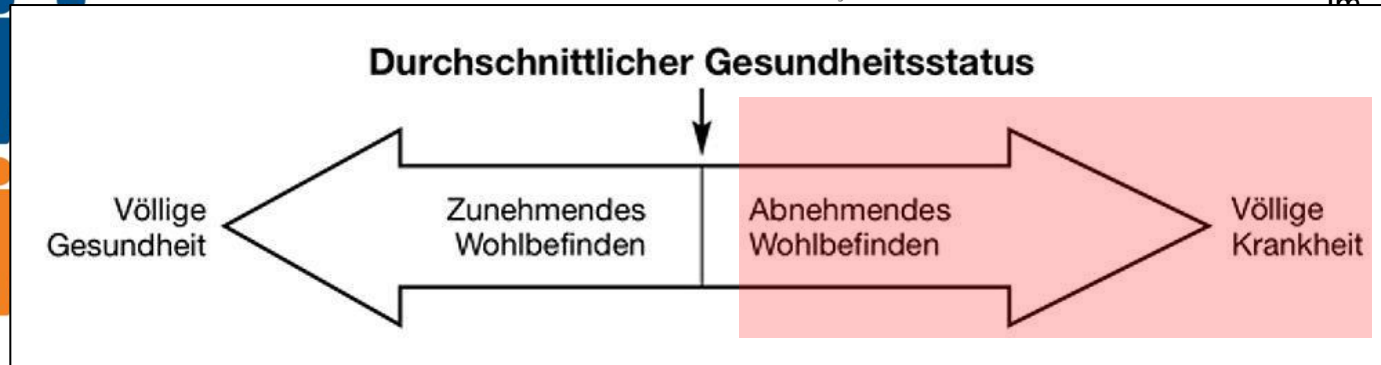
Im Jahr 2019 lebte einer von acht

Schweiz

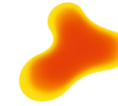
Major Depression, 2017

Personen mit einer mittleren bis schweren Depression;
Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

Im Jahr 2017 litten
über 1,5 Millionen Schweizer
Bevölkerung an
Depressionen.



Psychische Gesundheit und psychische Krankheit: Zwei Kontinua



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

«Psychische Gesundheit ist nicht durch das Vorhandensein oder

Fehlen ein

mit psychis

geringeres

Fall. Genau

und trotzde

NARRATIVE

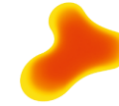
I live with schizophrenia and I have
mental well-being

Charlene's experience



Erkrankung leben und trotzdem ein hohes Maß an psychischem Wohlbefinden haben.» (WHO, 2022)

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

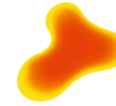


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes



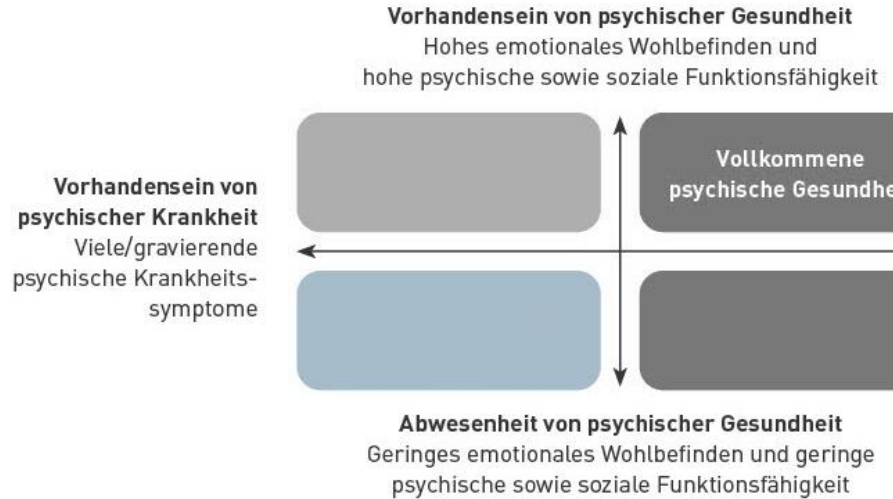
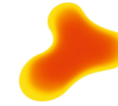
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Zusammenhang der Dimensionen «Psychische Gesundheit» vs. «Psychische Krankheit»

- Die Dimensionen sind unterschiedlich, aber nicht unabhängig: Die psychische Gesundheit korreliert zu $r = -.53$ mit psychischer Gesundheit (moderater Zusammenhang)

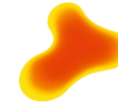
Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes: Die vier Felder



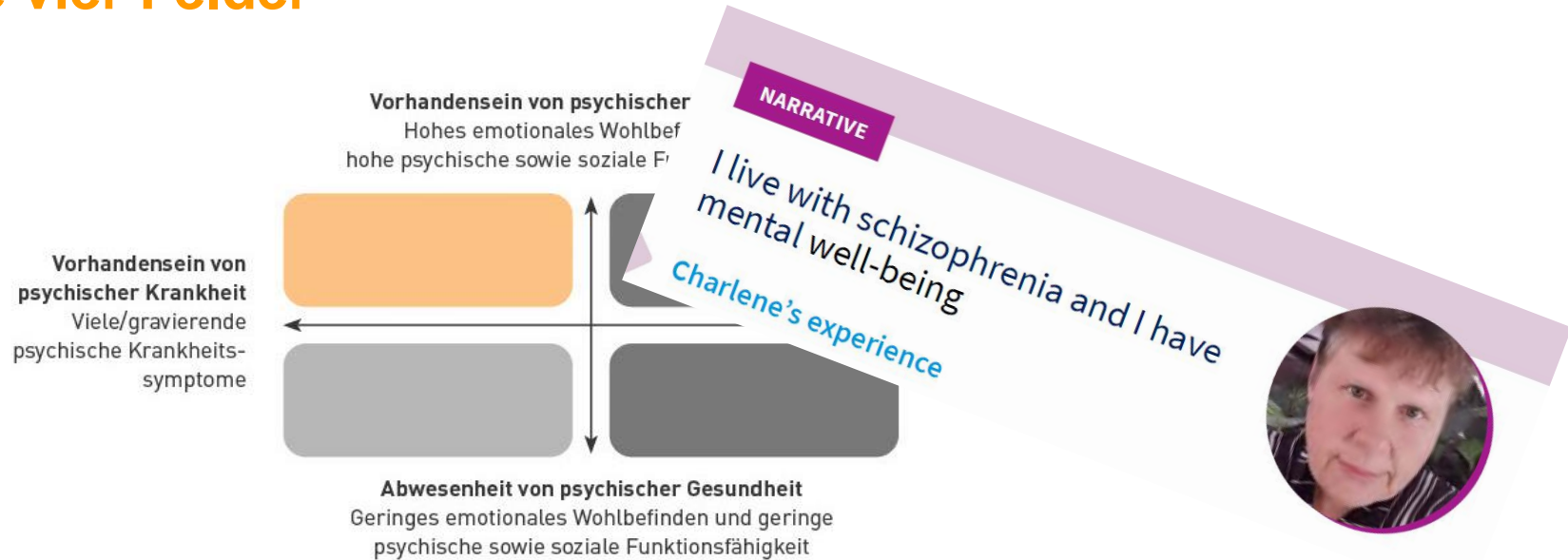
Symptome der Depression nach ICD-10	
Hauptsymptome <ul style="list-style-type: none"> - Gedrückte Stimmung - Interesse-/Freudlosigkeit - Antriebsstörung, Müdigkeit 	Anderer häufige Symptome <ul style="list-style-type: none"> - Konzentration, Aufmerksamkeit reduziert - Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen reduziert - Schuldgefühl - Hemmung, Unruhe - Selbstschädigung, Suizidgedanken - Schlafstörungen - Appetitstörung - Tagesschwankungen
2 oder 3 der Hauptsymptome müssen vorhanden sein	2 bis 4 andere Symptome müssen vorhanden sein
Zeitraum: mind. 2 Wochen	

- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes: Die vier Felder

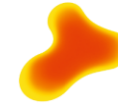


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

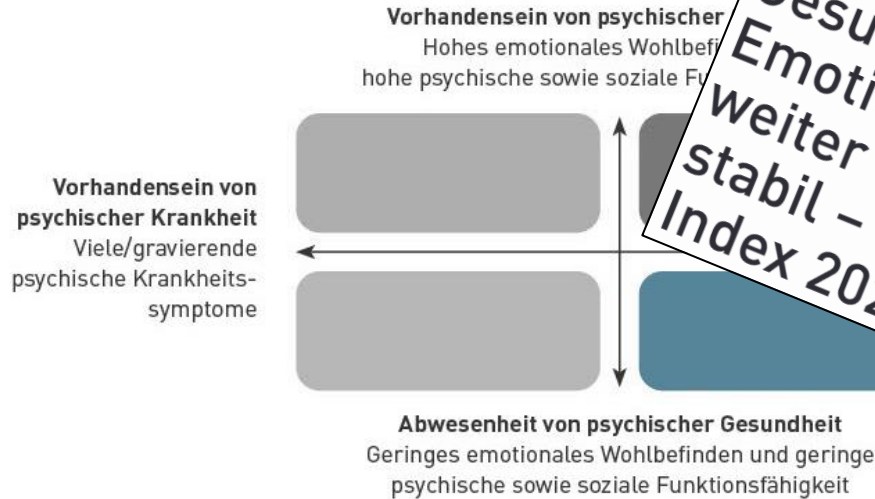


- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes: Die vier Felder



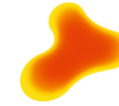
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Medienmitteilung
Gesundheit bei der Arbeit:
Emotionale Erschöpfung steigt
weiter an, Stress auf hohem Niveau
stabil – Ergebnisse des Job-Stress-
Index 2022

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes: Die vier Felder

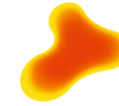


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



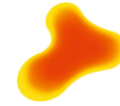
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Die 13 Dimensionen von «Flourishing»



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

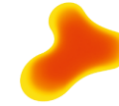




MIDUS-Studie

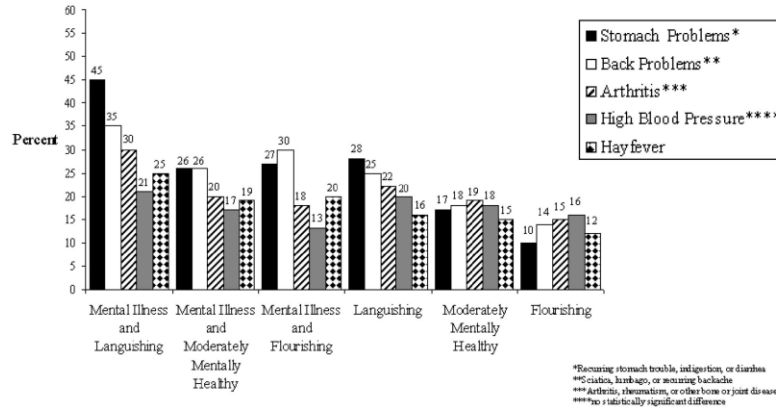
- Zufalls-Stichprobe
- Repräsentativ für USA (Gewichtet für Geschlecht, Alter, Bildung, Stadt/Land, Hautfarbe, Heiratsstatus, Landesregion)
- **N = 3032**
- Telefoninterviews & Fragebogen (Rücklauf: 70% resp. 87%)
- 25-74 Jährige
- Langzeitstudie über 10 Jahre (N=1723)
- t1: 1995-1996 / t2: 2005-2006

«Flourishing & no mental illness» Zusammenhänge



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Figure 2
Unadjusted Prevalence of the Top Five Chronic Physical Conditions in the MIDUS Study by Complete Mental Health Diagnosis

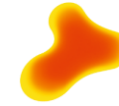


im Vergleich mit den drei anderen Feldern

- Wenigste Fehltag am Arbeitsplatz
- Höchstes psychosoziales Funktionsniveau (tiefe Hilflosigkeit, klare Lebensziele, hohe Resilienz, hohe Intimität)
- Tiefstes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Am wenigsten chronische physische Erkrankungen im Alter
- Geringste Inanspruchnahme des Gesundheitsversorgungssystems

Die Förderung psychischer Gesundheit und die Prävention psychischer Krankheiten lohnen sich!

«Flourishing» – Langzeiteffekte



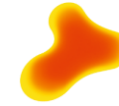
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Veränderungen auf dem Kontinuum «Psychische Gesundheit» als **Prädiktor** für das Risiko zukünftiger psychischer Erkrankungen
- Die **Prävalenz** psychischer Erkrankungen blieb zwischen t1 und t2 stabil (18%), aber 50% der t2-Fälle waren «neu»
- Personen ohne psychische Erkrankung, die ein tiefes Wohlbefinden haben (oder dies entwickeln), entwickeln **7x häufiger** eine psychische

Die Förderung psychischer Gesundheit und die
Prävention psychischer Krankheiten lohnen sich!

Was schlägt Keyes vor?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- «To seek to prevent and treat cases of mental illness»
- «To seek to understand how to promote flourishing in individuals» (unabhängig davon, ob sie krank sind oder nicht)