

Psychesch Gesondheet

Eng Informatioun vum Service psychosocial

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tél. : 247-73100



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

Psychesch Gesondheet

Wat heescht eigentlech “psychesch gesond”?

D’Weltgesundheitsorganisatioun (WHO) definéiert d’**psychesch Gesondheet** als “en Zoustand vu Wuelbefannen, woubäi

- d’Persoun hir Fäegkeeten ausnotzt,
- déi normal Liewensbelaaschtunge bewältegt,
- produktiv schafft,
- an eppes zu hirer Gesellschaft bäidréit”.

Änlech wéi bei der physischer Gesondheet, kann déi psychesch Gesondheet ganz staark variéieren – vu ganz gutt bis ganz schlecht. Wat déi psychesch Gesondheet méi schlecht ass, dass et méi wahrscheinlech, awer net onbedéngt noutwendeg, ass, dass déi Krittere vun enger psychescher Stéierung erfëllt sinn.

Psychesch Stéierung ëmfaasst e ganz breede Beräich vu Problemer mat ënnerschiddleche Symptomer.

Dës Symptomer kënnen sech um Niveau vun de Gedanken, Emotiounen, Verhalensweisen an am Kontext vun eise Relatiounen zu anere Mënsche weisen.

Zum Beispill: Depressioun, Angschtzoustand, Ofhängegkeet oder Schizophrenie.

Grondsätzlech kënnen psychesch Stéierungen behandelt ginn.

→ Eng psychesch Stéierung ka jiddereen treffen; onofhängeg vum Alter, der Perséinlechkeet oder dem Status.

30-50% vun all de Mënsche leiden op d’mannst eng Kéier an hirem Liewen un enger psychescher Stéierung!

Firwat sollt ee sech de Prinzippe vun der psychescher Gesondheet bewusst sinn?

Eng reduzéiert psychesch Gesondheet huet net nëmme Repercussiounen op Äert eegent Wuelbefannen, mee och op d’Wuelbefanne vun Ären AarbechtskolleegInnen an op d’Organisatioun vun der Aarbecht. Duerch präventiv Moossnamen – frézäiteg Ënnerstëtzung a Behandlung – kann dës Repercussiounen entgéint gewierkt ginn.

Psychesch Gesondheet

Wien kann eng Ënnerstëtzung sinn?

Wann d'Ënnerstëtzung vu Frënn, Famill oder AarbechtskolleegInnen an schwierige Liewensphasen net méi duergeet an de Leidensdruck méi grouss gëtt, dann ass et oft besser, sech professionell Hëllef ze sichen.

Dobäi ass et heiansdo schwierig bei den eenzele Beruffer den Iwwerbléck ze halen. Mir hunn lech hei eng kleng Iwwersiicht iwwert déi wichtegst Berufsgruppen a Qualifikatiounen zesummegeallt:

Beruffer	Qualifikatiounen
Psycholog	Mindestens 4 Joer Studium an enger Universitét. Hei beschäftegt een sech mat de Reegele vum Erliewen a Verhale vum Mënsch.
Psychotherapeut	Psychologen oder Medezinner (meeschtens Psychiater), déi eng Zousazausbildung an der Psychotherapie ofgeschloss hunn (3 Joer).
Neurolog	Medezinner, dee säi Schwéierpunkt ob d' Funktiounsfäegkeet vun den Nerven, Reflexer, méiglech Lämungen oder Gefillsstéierunge leet.
Psychiater	Medezinner, dee säi Schwéierpunkt ob d'Behandlung vu psycheschen Erkrankungen leet, meeschtens mat Hëllef vu Medikamenter.

Psychologesche Berodung oder Psychotherapie?

... am Eenzelfall ass dat heiansdo schwierig vuneneen ze trennen.

Mir schloe vir, dat eng psychologesch Berodung bei enger Liewenskrise oder bei enger Verstëmmtheet ubruecht ass. Leien awer éischer Symptomer fir, déi op eng psychesch Stéierung hiweisen (wéi z.B. eng Depressioun, Schizophrenie, Iessstéierung...), dann ass eng Psychotherapie ubruecht. Ziel vu béidem ass et, Verännerungsprozesser un d'Lafen ze kréien.

- Eng psychologesch Berodung am Service psychosocial kann hëllefen, déi passend Ënnerstëtzung fir lech ze fannen.

Krise gehéieren also zum Liewen –
heiansdo ass et ubruecht, sech bei Zäiten Hëllef se sichen
fir d' psychesch Gesondheet ze schützen!

"Der Mensch kann sich zwar auch ohne Krisen entwickeln,
wenn er hellhörig für das ist, was an ihn herantritt.

Sehr häufig schiebt er die unangenehmen Dinge von sich weg.

Er hofft, dass sie ihm auf diese Weise erspart bleiben.

Das kann Jahre so gehen, bis eine äußere Veränderung
das weitere Aufschieben unmöglich macht.

Ihm bleibt dann keine andere Wahl,
als hineinzugehen und Veränderungen zu vollziehen.

Oder er wird krank."

Jürg Willi (Psychotherapeut)

Wann Dir nach Froen hutt, kontaktéiert eis:

Tél : 247-73100

Service-psychosocial@mfp.etat.lu