



Psychische Gesundheit geht uns alle an

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens. Sie prägt, wie wir arbeiten, Beziehungen gestalten, Freude empfinden und mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

In diesem Infoblatt erhalten Sie Einblicke in die psychische Gesundheit, ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden und den Zusammenhang mit psychischen Störungen.

Laut WHO (2022) ist psychische Gesundheit ein Zustand des mentalen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen, effektiv zu arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.

Dabei gilt: Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ist ein aktiver, positiver Zustand, geprägt von Lebensqualität, innerer Balance und sozialer Teilhabe.

Eine vorübergehend geminderte Belastbarkeit kann das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen. Das heißt jedoch nicht, dass man bereits psychisch erkrankt ist. Hier ist ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Ressourcen ausschlaggebend.



STICHWORTE SIND: Psychische Gesundheit, psychische Störung, Wohlbefinden, Prävention, Resilienz



La fonction publique

*„Doch was passiert, wenn das Gleichgewicht dauerhaft gestört ist?
Dann sprechen wir von psychischen Störungen.“*

Psychische Störung – was bedeutet das?

Psychische Störungen umfassen ein breites Spektrum an Problemen mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Diese können sich zeigen:

- in den Gedanken (z. B. ständiges Grübeln, negative Überzeugungen),
- in den Emotionen (z. B. Angst, Traurigkeit, innere Leere),
- im Verhalten (z. B. Rückzug, Sucht, Schlafprobleme) oder
- im sozialen Miteinander (z. B. Konflikte in Beziehungen).

Ungefähr 50% der Menschen sind bis zum 75. Lebensjahr von einer psychischen Störung betroffen.

(WHO, 2022)

Häufige Beispiele sind Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Schizophrenie. Grundsätzlich sind psychische Störungen behandelbar – durch Psychotherapie, Beratung, medikamentöse Unterstützung oder eine Kombination verschiedener Ansätze.



WICHTIG : Eine psychische Störung kann *jede* Person treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Persönlichkeit oder sozialem Status.

*„Nicht jede Beeinträchtigung bedeutet gleich eine Erkrankung.
Deshalb ist es entscheidend, auf die eigene psychische Gesundheit zu achten und rechtzeitig vorzubeugen.“*

Warum lohnt es sich, auf die psychische Gesundheit zu achten?

Eine beeinträchtigte psychische Gesundheit hat nicht nur Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden, sondern auch auf das Arbeitsumfeld: Kolleg*innen sowie die Organisation der Arbeit insgesamt können darunter leiden.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene sind die Folgen erheblich: Psychische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeitstage und Frühberentungen. In vielen Ländern ist ein deutlicher Anstieg der krankheitsbedingten Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen zu beobachten.

Durch präventive Maßnahmen, wie bspw. frühzeitige Unterstützung und rechtzeitige Behandlung, lassen sich diese Folgen deutlich verringern. Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und ein unterstützendes soziales Umfeld sind einfache, aber wirksame Schutzfaktoren.



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

Service psychosocial

La fonction publique

„Manchmal reichen diese Maßnahmen jedoch nicht – dann braucht es Unterstützung von außen.“

Wer hilft, wenn es allein nicht mehr geht?

In schwierigen Lebensphasen reicht die Unterstützung von Familie, Freund*innen oder Kolleg*innen manchmal nicht aus. Nimmt der Leidensdruck zu, dann ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Fachpersonen, die helfen können:

Psycholog*innen	Expert*innen für Erleben und Verhalten.
Psychotherapeut*innen	Psycholog*innen oder Ärzt*innen mit Zusatzausbildung, spezialisiert in der Behandlung psychischer Erkrankungen.
Neurolog*innen	Ärztinnen spezialisiert auf Erkrankungen des Nervensystems.
Psychiater*innen	Ärzt*innen spezialisiert auf psychische Erkrankungen, oft Fokus auf medikamentöse Behandlung.

(Für mehr Informationen hierzu, siehe gd.lu/7dH9cr)

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten:

- **Psycholog*innen/Psychotherapeut*innen finden** (<https://www.slp.lu/lb-lu/psyregister/>)
- **Bei akuten Krisen** (<https://454545.lu/>)
- **Weitere Informationen zur psychischen Gesundheit** (<http://www.lhm.lu/>)

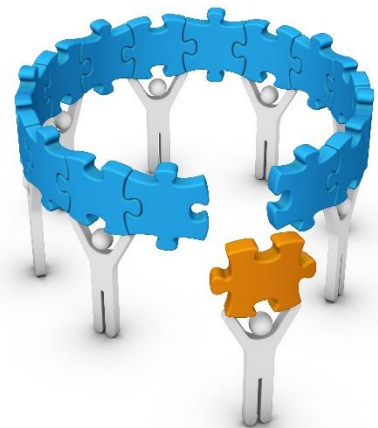
„Doch welche Unterstützung passt zu welcher Situation?“

Psychologische Beratung oder Psychotherapie?

Im Alltag ist es manchmal gar nicht so leicht zu entscheiden, welche Unterstützung die richtige ist. In vielen Fällen gilt:

- Psychologische Beratung kann helfen, wenn Sie in einer Lebenskrise stecken, sich überfordert fühlen oder einfach wieder Orientierung brauchen.
- Psychotherapie ist sinnvoll, wenn stärkere Symptome auftreten, die auf eine psychische Erkrankung hinweisen – wie zum Beispiel Depression, Angst, Essstörungen oder Schizophrenie.

Das Ziel beider Ansätze ist es, Veränderungen zu ermöglichen und neue Perspektiven zu eröffnen.



Eine Beratung im Service psychosocial kann Ihnen, als Mitarbeiter*in des öffentlichen Dienstes sowie einer öffentlichen Verwaltung oder Gemeinde helfen, die passende Unterstützung zu wählen.



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

Service psychosocial

La fonction publique

„Krisen gehören zum Leben und wir können an ihnen wachsen. Entscheidend ist nicht, ob Krisen auftreten, sondern wie wir mit ihnen umgehen.“



"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)

ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

SPS Informationsblätter:

[„Unterstützung für meine psychische Gesundheit wäre jetzt gut aber wie“](#)

[„Le sport et son impact sur notre santé mentale“](#)

Literatur:

Bachim S. (2022). Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag - Buch über positive Psychologie und positives Denken.

World Health Organization [WHO]. (2022). World mental health report: transforming mental health for all.

AKTUELLES

Weiterbildung zur ersten Hilfe für psychische Gesundheit : [Premiers secours en santé mentale — Portail de la fonction publique - Luxembourg](#)

Weiterbildungen zum Thema mentale Gesundheit und psychische Wohlbefinden im Katalog des INAP: [04.8. Santé et sécurité au travail — Portail de la fonction publique - Luxembourg](#)

KONTAKT

Service Psychosocial

service-psychosocial@mfp.etat.lu

10, avenue John F. Kennedy

Tel. : 247-73100

L-1855 Luxembourg

www.fonction-publique.public.lu

Plus d'informations autour de la santé au travail



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

Service psychosocial