

Psychesch Gesondheet

Eng Informatioun vum Service psychosocial

service-psychosocial@csqt.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 **psychesch Gesondheet** als “en Zoustand vu Wuelbefannen, woubäi

- d’ Persoun vun hire Fäegkeeten profitéiert,
- déi normal Liewensbelaaschtunge bewältegt,
- produktiv schafft,
- an eppes zu hirer Gemeinschaft bäidréit”.

Ähnlech 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 onbedingt noutwendeg) ass, dass déi Kritäre vun enger psychescher Stéierung erfëllt sinn.

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

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

Beispiller sinn: Dépressioun, Angschtzoustänn, 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 Mënschen leiden op mannst eng Kéier an hirem Liewen un enger psychescher Stéierung!

Firwat sollt ee sech de Prinzipie 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 Aarbechtskollegen an op d’Organisatioun vun der Aarbecht. Duerch präventiv Moossnamen – fréizäiteg Ënnerstëtzung a Behandlung – kann dës Repercussione entgéint gewierkt ginn.

Psychesch Gesondheet

Wien kann eng Ënnerstëtzung sinn?

Wann d' Ënnerstëtzung vun Frënn, Famill oder AarbechtskollegInnen an schwieregen Liewensphasen net méi duer geet an den Leidensdruck méi grouss gëtt, dann ass oft induzéiert, sech professionell Hëllef ze sichen.

Berufsbezeichnung	Aufgabenfeld
Psycholog	Mind. 4 Joer Studium an enger Universitét. Hei beschäftegt een sech mat den Reegeln vum Erliewen an Verhalen vum Mënsch.
Psychotherapeut	sinn Psychologen oder Medeziner (meeschtens Psychiater), déi eng Zousazausbildung an der Psychotherapie ofgeschloss hunn (3 Joer).
Neurolog	Medeziner, den säi Schwéierpunkt ob d' Funktiounsfähegkeet vun den Nerven, Reflexer, méiglech Lähmungen oder Gefillsstéierungen leet.
Psychiater	Medeziner, den säi Schwéierpunkt ob d' Behandlung vun psycheschen Erkrankungen leet, meeschtens mat Hëllef vun Medikamenter.

Dobäi ass et heinsdo schwiereg fir Laien bei den eenzelnen Berufsbezeichnungen den Iwwerbléck ze halen. Mir hunn Iech hei eng kleng Iwwersiicht iwwert déi wichtegst Berufsgruppen an Qualifikatiounen zesummengestallt:

Psychologesche Berodung oder Psychotherapie ?

... am Eenzelfall ass dat heinsdo schwiereg vuneneen ze trennen.

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

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

Krisen gehéieren also zum Liewen –
heinsdo 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@csqt.etat.lu