

Psychesch Gesondheet

Eng Informatioun vum Service psychosocial



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

Service psychosocial de la
Fonction publique
service-psychosocial@csqt.etat.lu
Tél. : 247-73100

Wat heescht eigentlech “psychesch gesond”?

Déi Weltgesundheitsorganisatioun (WHO) definéiert **psychesch Gesondheet** als “een Zoustand vun Wuelbefannen, woubäi

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

Ähnlech wéi bei der physescher Gesondheet, kann déi psychesch Gesondheet ganz staark variéieren – vun ganz gutt bis ganz schlecht. Wat déi psychesch Gesondheet méi schlecht ass, dass et méi wahrscheinlech (awer net onbedingt noutwendeg) ass, dass déi Kritären vun enger psychescher Stéierung erfëllt sinn.

Psychesch Stéierung ëmfaasst een ganzen breeden Beräich vun Problemer mat ënnerschiddlechen Symptomer.

Des Symptomer kennen sech um Niveau vun den Gedanken, Emotiounen, Verhaalensweisen an am Kontext vun eisen Relatiounen zu aneren Mënschen weisen.

Beispiller sinn: Dépressioun, Angschtzoustand, Oofhängegkeet oder Schizophrenie.

Grondsätzlech kennen psychesch Stéierungen behandelt ginn.

→ Eng psychesch Stéierung kann jiddereen treffen; onofhängeg vun Alter, Perséinlechkeet oder Status.

30-50% vun all den Mënschen leiden op mannst eng Kéier an hirem Liewen un enger psychescher Stéierung!

Firwat sollt een sech den Prinzipien vun der psycheschen Gesondheet bewusst sinn?

Eng reduzéiert psychesch Gesondheet huet net nëmmen Repercussiounen op Är eegen Wuelbefannen, mee och op d’Wuelbefannen vun Ären AarbechtskollegInnen an op d’Organisatioun vun der Aarbecht. Duerch präventiv Moossnamen – fréizäiteg Ënnerstëtzung an Behandlung – kann dësen Repercussione entgéint gewierkt ginn.

Psychesch Gesondheet

Wien kann eng Ënnerstëtzung sinn?

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

Dobäi ass et heinsdo schwierig fir Laien bei den eenzelen Berufsbezeichnungen den Iwwerbléck ze halen. Mir hunnlech hei eng kleng Iwwersiicht iwwert déi wichtegst Berufsgruppen an Qualifikatiounen zesammengestallt:

Berufsbezeichnung	Aufgabenfeld
Psycholog	Mind. 4 Joer Studium an enger Universitët. 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' Funktionsfähegkeet vun den Nerven, Reflexen, méiglech Lähmungen oder Gefillsstéierungen leet.
Psychiater	Medeziner, den säi Schwéierpunkt ob d' Behandlung vun psycheschen Erkrankungen leet, meeschtens mat Hëllef vun Medikamenter.

Psychologesche Berodung oder Psychotherapie ?

... am Einzelfall ass dat heinsdo schwierig vuneneen ze trennen.

Mir schloen vir, dat eng psychologesch Berodung bei enger Liewenskrise oder bei enger Verstëmmtheit 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 gär :

Tél : 247 73100

Service-psychosocial@csqt.etat.lu