

PRESSEINFORMATION

Factsheet – mentales Wohlbefinden

Schlagworte und Themen unter anderem: Gesundheit - Stressabbau –Resilienz - Immunstärke– Lebenszufriedenheit – Beziehungen – Solidarität – Wirtschaft – Gesundheitskosten – Ressourcenorientierung – Prävention

Wussten Sie schon, dass...

Das sagt die Wissenschaft:

Menschen die achtsam sind und regelmäßig positive Emotionen in ihrem Leben kultivieren (z.B. durch Freundlichkeit, Dankbarkeit, Genießen) können mit folgenden positiven Effekten im Leben rechnen:

- ⊙ Förderung der körperlichen Gesundheit durch Dankbarkeit (Hill 2013)
- ⊙ Besseres Immunsystem durch positive Emotionen wie Genießen (Fredrickson, 2001)
- ⊙ Steigerung der Lebenszufriedenheit durch Freundlichkeit (Buchanan, 2010)
- ⊙ Offenheit, Ressourcenaufbau (Resilienz) durch das Kultivieren von positiven Emotionen, (Fredrickson, 2001)
- ⊙ Bessere zwischenmenschliche Beziehungen durch Freundlichkeit (Lyubomirsky 2008)
- ⊙ Vorbeugung von Depression, Stressreduktion und verbesserte Schlafqualität durch Förderung von positiven sozialen Beziehungen durch Dankbarkeit (Wood 2010)
- ⊙ Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit durch mehr Optimismus (Fredrickson, 2001)

All diese Zusammenhänge erklären wir genauer im Wissenschaftsteil unserer Mediathek, die unter den QR -Codes zu finden sind, online ab 03.07.19 - hier ein Auszug:

<https://schwandorf.wellbeing-places.de/?id=284>

Das sagt die Politik:

- ⊙ Neben dem körperlichen und dem sozialen Wohlbefinden ist das mentale Wohlbefinden essentieller Teil von Gesundheit (WHO-Gesundheitsdefinition)
- ⊙ Auf gesellschaftlicher Ebene trägt die psychische Gesundheit zum wirtschaftlichen Wohlstand, zur Solidarität und zur sozialen Gerechtigkeit bei (Beddington et al. 2008)



WELLBEING PLACES

Mental Health Network

- ⊙ Die Bedeutung von mentalen / psychischen Störungen stieg in den letzten Jahren bei Fehlzeiten und Frühberentungen. Bei zunehmender gesellschaftlicher Komplexität und steigenden Anforderungen in einer modernen Industrie-, Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft hat eine gute psychische Gesundheit als gesamtgesellschaftliches Ziel einen erhöhten Stellenwert erreicht
- ⊙ Psychische Erkrankungen vielfältige Kosten und finanzielle Verluste verursachen und gleichzeitig die Bürger und die Gesellschaftssysteme belasten (Grünbuch 2005, S. 4)
- ⊙ Ressourcenbildung und die Förderung der psychischen Gesundheit sowie die Prävention psychischer Erkrankungen erklärtes Ziel der Europäischen Union sind, welches im »Europäischen Pakt für Psychische Gesundheit und Wohlbefinden« formuliert wurde (Wahlbeck et al. 2010)
- ⊙ Die Sustainable Development Goals (SDGs) der UN und die Nachhaltigkeitsstrategie der BRD unter Ziel 3 „Gesundheit“ auch explizit von mentaler Gesundheit (Mental Health) sprechen

All diese Aussagen finden sie in der Gesundheitsberichtserstattung des Bundes von Destatis und dem Robert Koch Institut von 2015 und 2010. Sowie auf den Seiten von WHO und UN.
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld_node.html

Kontakt Wohlgluckheit GbR:

Sacha Hübner

Geschäftsleitung

Fokus: Geschäftsentwicklung und Co-Kreation

Email: sacha.huebner@wohlgluckheit.de

Nina Weiss

Leiterin Unternehmensentwicklung

Fokus: Strategie und Contentmanagement

Email: nina.weiss@wohlgluckheit.de