

Ist das noch „normal“? Mental Health Literacy im Projekt Durchblicker*in



Mag.^a Hilde Wolf, MBA

7. Konferenz der österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz,
6.10. 2022

Mental Health Literacy

Definition:

- Jorm et al, 1997 (Australien): Das Wissen und die Einstellungen bezüglich psychischer Erkrankungen, welche ihr Erkennen, Management oder Prävention fördern.
- Jorm et al, 2012 (Australien), Zusatz: Wissen bezüglich Hilfeoptionen und Behandlungen, Wissen zu Selbsthilfestrategien, Erste-Hilfe Fähigkeiten, um andere mit psychischen Gesundheitsproblemen zu unterstützen.
- Kutcher et al, 2016: Wissen zur Förderung der psychischen Gesundheit und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen, Stärkung der Selbstwirksamkeit bei der Hilfesuche

Messinstrumente

Wei et al 2013:

- Wissen: 69 Messinstrumente
- Stigma: 111 Messinstrumente
- Hilfesuche: 35 Messinstrumente
- Kritik: kaum Validierung der Messinstrumente – nicht zuverlässig und reliabel

- Trotzdem ist Forschung und Praxis vorangekommen
- Viele konkrete Interventionsmaßnahmen sind bereits etabliert

Quelle: nach Alexandra Fretian, MSc, Universität München (Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Lehrstuhl Gesundheitskompetenz, 2022)

Mental Health Literacy in Österreich

HLS19-AT

Ausreichende bis exzellente Gesundheitskompetenz stieg von 48% auf 53%.

bei Informationen zu bestimmten Themen haben viele Menschen Schwierigkeiten:

- Therapien und Behandlungen (für 37% schwierig oder sehr schwierig)
- **Psychische Probleme (für 31% schwierig oder sehr schwierig)**
- Prävention (für 26% schwierig oder sehr schwierig)

DURCHBLICKer*in

Gesundheitskompetenz für Frauen und Männer in der Erwachsenenbildung

Besserer
Durchblick in
Gesundheits-
fragen!



Österreichische
Gesundheitskasse

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



Projekt „Durchblicker*in“

Aktueller Projektzeitraum: Jänner 2020 – Dezember 2022

Verhaltensebene

- Qualifizierung der Zielgruppe durch Schulungen in bestehenden Settings

(70 Workshopreihen, ca 700 TN*innen)

Verhältnisebene

- 15 Schulungen von Multiplikator*innen
- 6 Vernetzungstreffen
- Weitergabe von Knowhow & Methoden

Workshopreihen – Inhalte

- Was ist Gesundheit? Wodurch wird sie beeinflusst?
- Gesunde Ernährung, Bewegung & psychische Gesundheit
- Gesundheitsvorsorge und das österreichische Gesundheitssystem
- Besuch bei Arzt und Ärztin – Vorbereitungen, Hürden und Ziele
- Gute Gesundheitsinformationen finden und ihre Qualität beurteilen
- Patient*innenrechte



Psychische Gesundheitskompetenz in den Durchblicker*innen- Kursen

„Psychische Gesundheit ist für mich...“

(Statements aus den Kursen)

...Liebe &
Friede, echte
Freunde &
Optimismus.
♀ 51, *Syrien*

...mit anderen
reden können.
♀ 60, *Österreich*

...Zufriedenheit
& Motivation,
mehr Dinge zu
machen.
♀ 50, *Polen*

...Entspannung,
guter Schlaf &
positiv Denken
trotz Sorgen.
♀ 57, *Serbien*

...das Leben
wie es ist zu
akzeptieren.
♀ 50J, *Polen*

...ohne Nervosität,
ohne Stress zu sein.
♀ 52,
Tschetschenien

...Lust auf Leben.
♀ 41, *Syrien*

...mich gut zu
fühlen, freudig
und ohne
Stress
♀ 59, *Serbien*

Spezielle Themen zur psychischen Gesundheit

- Psychische Gesundheit – was ist das?
- Psychische Erkrankungen – wie erkenne ich sie?
- Psychiater*in, Psycholog*in, Psychotherapeut*in – Unterscheidung, Auswahl
- Spezifische Anlaufstellen, Beratungsstellen
- Psychische Auswirkung von der Pandemie
- Was kann ich selber tun?

Zugänge & Themen in den Frauenworkshops

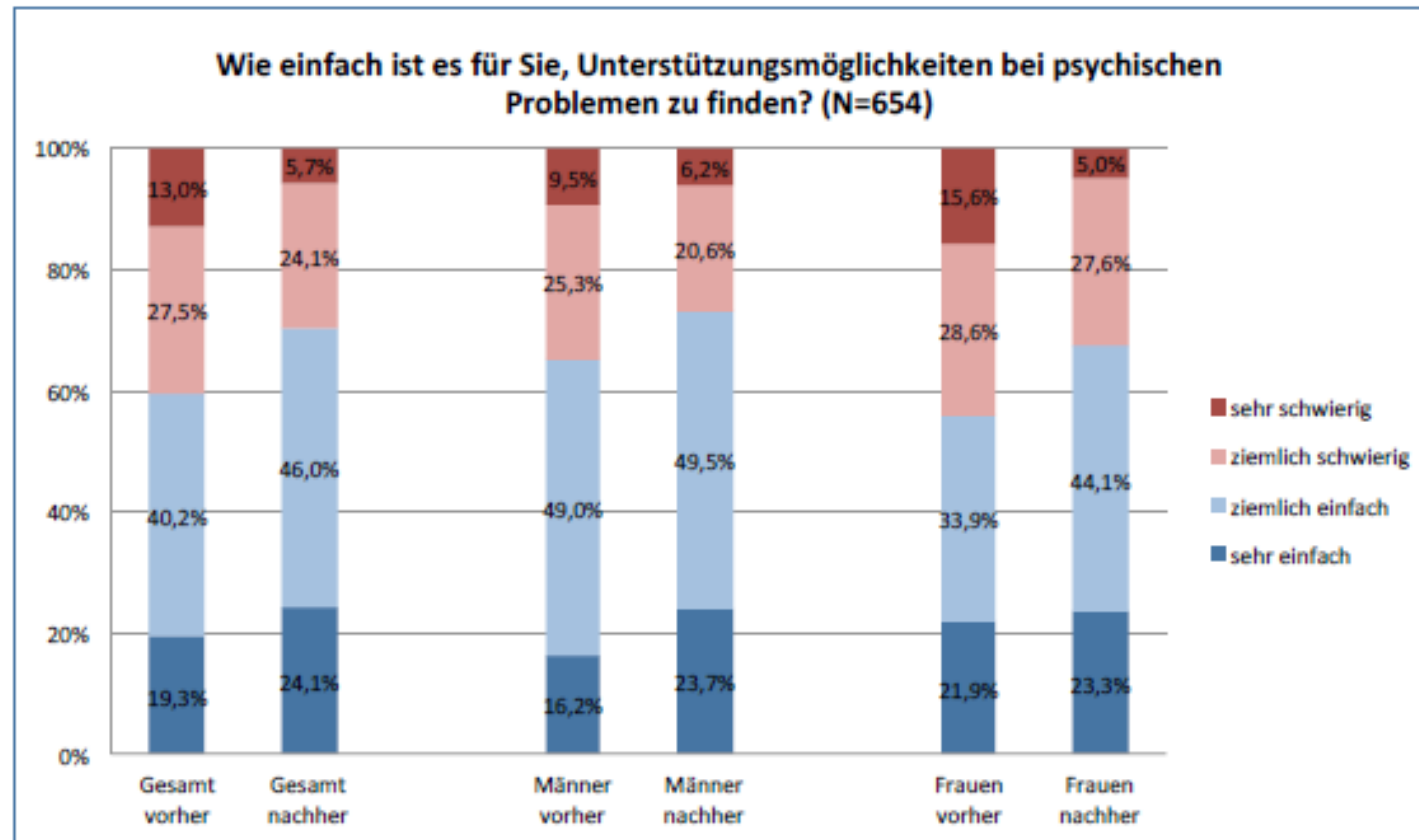
- Was ist „normal“?
- Thema Stress – was ist Stress? Was schadet?
- Gefühle – „gut“ & „schlecht“
- Gewalt – was hat das mit meiner Gesundheit zu tun?
- Nicht alles was körperlich aussieht...
- Was kann ich tun?
- Ressourcenaktivierung, NEIN-Sagen, Familie, Informationsflut meistern
- Raum für eigene Erfahrungen - Erleichterung & Gruppenressourcen bei gleichzeitigem Schutz

Zugänge in den Männerworkshops

- Niederschwelliger Einstieg in psychische Gesundheit mit den Themen Stress und Belastungen
- Informationen zu Depression, Angststörungen, Schizophrenie, psychosomatische Erkrankungen, ...
- Diskussion „Gesundheitsrisiko männlicher Lebensstil?“ (keine Schwächen zeigen, nicht darüber sprechen, etc.)
- Geringere Nutzung psychosozialer Angebote
- Arbeitslosigkeit als psychische Belastung (viele TN sprechen offen über vergangenes Burnout)

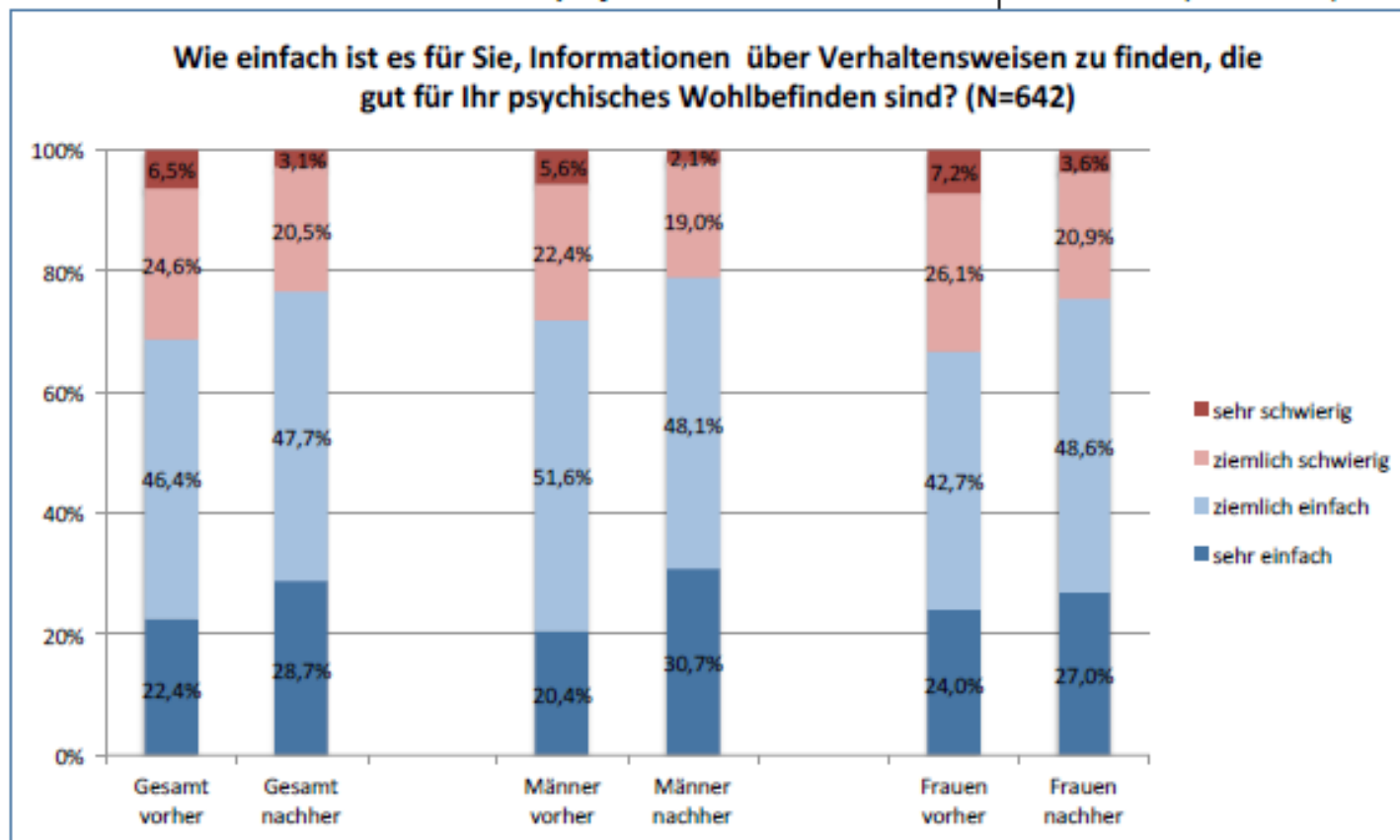
Ergebnisse der Evaluation

Grafik 7: Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Problemen finden (N=654⁶)



Ergebnisse der Evaluation

Grafik 8: Informationen für Ihr psychisches Wohlbefinden finden (N=642⁷)





**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Mag.^a Hilde Wolf, MBA
Frauengesundheitszentrum FEM Süd
Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien

hilde.wolf@extern.gesundheitsverbund.at