

# Ernährung macht Sinn

Stabilisierung der psychischen Gesundheit durch einen psychotherapeutischen Ansatz in Verbindung mit Ernährung

## Projekt im sozialpsychiatrischen Behandlungs- und Betreuungssetting

Das Projekt „Ernährung macht Sinn“ basiert auf dem psychotherapeutischen Ansatz der personalen Existenzanalyse (PEA), der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der mediterranen Ernährungsweise sowie einer heimischen und saisonalen Küche.

Ziel von „Ernährung macht Sinn“ ist es, die psychische Gesundheit von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu verbessern, ihr subjektives Wohlbefinden zu steigern sowie Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit zu fördern.



**Trude**

„Ich habe mehr Lebensfreude.“



**Dietmar**

„Ich bin ruhiger und gelassener.“



**Isabella**

„Ich fühle mich wohler.“

- ✓ Verbesserung des psychischen Wohlbefindens: motivierter, ruhiger, gelassener, emotional stabiler
- ✓ Verbesserung des physischen Wohlbefindens: erholsamer Schlaf, mehr Ausdauer, mehr Energie
- ✓ Erhöhung der Ernährungskompetenz, der Selbstreflexion, der Selbstverantwortung und der Selbstfürsorge

- ★ Workshops für psychisch kranke Menschen
- ★ Schulungen für betreuendes Fachpersonal
- ★ Einzel – und Gruppengespräche

Andrea Völkel  
Projektleiterin

+43 676 852 242 310  
andrea.voelkel@pszvo.at

Psychosoziales Zentrum Voitsberg  
Grazer Vorstadt 126  
8570 Voitsberg

Kooperationspartner für die wissenschaftliche Evaluation: MedUni Graz, Klin. Abteilung für Med. Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie