



«10 Schritte für die psychische Gesundheit»

Das vorliegende Produkteblatt beschreibt, was die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» sind, erklärt, auf welchen psychologischen Konzepten sie beruhen, und zeigt fünf Umsetzungsbeispiele.

«10 Schritte für die psychische Gesundheit»

Die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» sind eine Kommunikationsmassnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie wurden von Pro Mente Oberösterreich lanciert und sind erstmals in der Schweiz durch den Kanton Zug eingeführt worden. Das [Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz \(NPG\)](#) hat später beim Urheber die Nutzungsrechte erworben und stellt sie seinen Mitgliedorganisationen zur Verfügung. Die «10 Schritte» sind auf die Allgemeinbevölkerung ausgerichtet, wurden aber auch für altersspezifische Zielgruppen (z. B. Jugendliche) sowie für den Arbeitskontext adaptiert.

Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst. Damit sich eine Person psychisch gesund fühlt, muss sie diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle und zu jeder Zeit in gleichem Masse aufweisen. «Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.» (WHO, 2003: 7) Die psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für die Lebensqualität, und deren Aufrechterhaltung und Förderung kommt eine besondere Bedeutung zu (vgl. Blaser et al., 2016).

Psychisches Wohlbefinden

Das psychische Wohlbefinden umfasst positive Aspekte der psychischen Gesundheit wie Lebenszufriedenheit und optimale Funktionsfähigkeit, die Menschen zum Aufblühen verhelfen (Keyes, 2002).

Die «10 Schritte»

Die «10 Schritte» sind als Denkanstösse für den Alltag gedacht und sollen Anregungen geben, was der Einzelne selbst für die Pflege seiner psychischen Gesundheit tun kann.



Bleib aktiv – bleibe körperlich aktiv, bewege dich regelmässig



Halte Kontakt – pflege soziale Beziehungen, triff dich mit Freundinnen und Freunden



Entspann dich bewusst – baue dir Phasen der Ruhe und Erholung ein, um Kraft zu schöpfen



Beteilige dich – sei Teil einer Gemeinschaft und bring dich ein



Sei kreativ – sei schöpferisch tätig



Entdecke Neues – pflege Neugier, wage und entdecke Neues



Sprich darüber – teile Sorgen und Freuden mit Vertrauenspersonen



Hol dir Hilfe – hol bei Problemen Hilfe und nimm sie an



Glaub an dich – meistere Krisen und überwinde Schwierigkeiten



Steh zu dir – akzeptiere dich selbst und trage Sorge zu dir

Theoretisches Fundament und praktische Umsetzung der «10 Schritte»

Die Universität Zürich überprüfte in einer Literaturübersicht, inwiefern die «10 Schritte»

- in theoretischen Modellen zu psychischem Wohlbefinden vorhanden sind,
- in früheren Programmen zur Förderung des Wohlbefindens enthalten waren, sowie
- ob empirische Evidenzen für die einzelnen Schritte zur Förderung des Wohlbefindens bzw. zur Prävention psychischer Erkrankungen vorhanden sind (siehe Tabelle 1 im Anhang).

Wichtigste Erkenntnisse aus der Literaturübersicht

- Die einzelnen Schritte beinhalten Elemente aus Modellen des psychischen Wohlbefindens, zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und/oder der Prävention von psychischen Krankheiten.
- Die «10 Schritte» tragen zu verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens bei.

Des Weiteren überprüfte sie während 6 Monaten in einem betrieblichen Setting, ob sich die «10 Schritte» praktisch umsetzen lassen und ob sie das Wohlbefinden der Teilnehmenden positiv beeinflussen.

Wichtigste Erkenntnisse aus der Evaluation der Pilotstudie

Befragungen bei den Teilnehmenden vor und nach der Pilotstudie führten zu folgenden Erkenntnissen:

- Die «10 Schritte» sind leicht verständlich und einfach umsetzbar.
- Eigenes Wissen über die Pflege der psychischen Gesundheit wurde nach der Intervention höher eingestuft.
- Einzelne Schritte wurden verstärkt umgesetzt.
- Sensibilisierung für die Pflege der psychischen Gesundheit wurde erhöht.
- Die «10 Schritte» tragen zu verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens bei.

Die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» können demnach als wissenschaftlich fundiert und evaluiert angesehen werden.

Umsetzungsbeispiele

Die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» erfreuen sich grosser Beliebtheit und werden bereits durch zahlreiche Organisationen und Institutionen eingesetzt. Dafür wurde umfangreiches Informations- und Anschauungsmaterial ausgearbeitet wie beispielsweise Kurzfilme, Postkarten und Broschüren. Nachfolgend werden fünf Beispiele genannt, die sich in der Umsetzung bewährt haben und häufig genutzt werden:

Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit

Flyer «Schlecht drauf, no power» für Jugendliche, Kampagne «Alles im grünen Bereich» für Berufstätige und vielfältige weitere Massnahmen.

Kanton Aargau

Ein [Kurzfilm](#) porträtiert zu jedem Schritt eine Person, die mit einfachen Strategien im Alltag etwas für die eigene psychische Gesundheit tut.

graubünden-bewegt.ch

Themenweg [«10 Schritte für psychische Gesundheit»](#) mit 12 Tafeln, die Anregungen und Übungsvorschläge für die Förderung der psychischen Gesundheit im Alltag beinhalten.

Femmes-Tische

Nationales Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm, insbesondere für Frauen mit Migrationshintergrund, um sich über Erziehung, Lebensgestaltung (oder Integration) und Gesundheit auszutauschen. Das Thema psychische Gesundheit wird in Gesprächsrunden anhand der 10-Schritte-Karten vertieft. [Postkarten in 15 Sprachen](#) geben den Teilnehmenden die wichtigsten Anregungen mit nach Hause.

Iradis, Beratungsstelle der IV

Kartenset [«Lueg zu dir»](#) und Workshop basierend auf den «10 Schritten» für Führungs- und HR-Fachpersonen als unterstützendes Instrument für die Gesprächsführung mit Mitarbeitenden und Teams, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

Workshop und Schulungsordner für Berufsbildende und Ausbildungsverantwortliche inkl. Portfolio für Lernende als Instrumente zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden.

Schlussfolgerungen

Die «10 Schritte» sind eine Kommunikationsmassnahme mit hohem Wiedererkennungswert. Bei Überlegungen zur Weiterentwicklung aus konzeptioneller Sicht ist dies unbedingt zu berücksichtigen und sollte in Zusammenarbeit mit den Kantonen und den weiteren engagierten Akteuren erfolgen.

Möglichkeiten zur Weiterentwicklung sind gemäss den Empfehlungen der Universität Zürich:

- Schritte mit hoher konzeptioneller Ähnlichkeit zusammenlegen oder
- einzelne Schritte breiter fassen oder ergänzen.

Eine solche Weiterentwicklung drängt sich jedoch aus Anwendersicht nicht auf.

Fazit: Die «10 Schritte» haben sich als Kommunikationsmassnahme in der Umsetzung bewährt und sind auch aus wissenschaftlicher Sicht sinnvoll einsetzbar!

Anhang

TABELLE 1

Ergebnisse Literaturübersicht

Schritt	a) Komponente in Modellen zu psychischem Wohlbefinden	b) Komponente in Programmen zur Förderung des Wohlbefindens	c) Evidenzbasis	
			Prävention psychischer Krankheit	Förderung von Wohlbefinden
1 Bleib aktiv	X	✓	✓	✓
2 Halte Kontakt	✓	✓	✓	✓
3 Entspann dich bewusst	X	(✓)	✓	✓
4 Beteilige dich	✓	✓	✓	✓
5 Sei kreativ	X	X	X	(✓)
6 Entdecke Neues	X	✓	✓	✓
7 Sprich darüber	X	(✓)	(✓)	(✓)
8 Hol dir Hilfe	X	(✓)	(✓)	(✓)
9 Glaub an dich	X	X	(✓)	(✓)
10 Steh zu dir	✓	✓	✓	✓

Hinweise:

a) Berücksichtigt wurden die Wohlbefindensmodelle von Ryff (1989), Ryan & Deci (2000), Keyes (2005), Diener et al. (2010), Seligman (2011), Huppert & So (2013) und Su, Tay & Diener (2014).

b) Berücksichtigt wurden die Programme *14 Fundamentals for happiness* (Fordyce, 1977, 1983), *Happiness activities* (Lyubomirsky, 2008), *5 ways to well-being* (The new economics foundation), *10 keys to happier living* (Action for happiness).

c) Basierend auf empirischen Befunden in der Fachliteratur.

Legende: ✓ = vorhanden, (✓) = teilweise vorhanden/verwandte Konzepte sind empirisch fundiert, X = nicht vorhanden

Referenzen

- Blaser, M., Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511-521. doi:10.1037/0022-0167.24.6.511.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498. doi:10.1037/0022-0167.30.4.483.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual frame-work for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222. <http://www.jstor.org/stable/3090197>.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* New York, NY: Penguin Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* New York, NY: Free Press.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive Inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being, 6*, 215-279. doi:10.1111/aphw.12027.
- The new economic foundation (n.d.). *5 ways to well-being: A report presented to the foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being.* https://b3cdn.net/nefoundation/8984c5089d5c2285ee_t4m6bhqq5.pdf (Zugriff: 21.11.2017).
- WHO (2003). *Investing in Mental Health.* Geneva: World Health Organization.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Piktogramme

© pro mente oberösterreich

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2017