

# Ein neuer Denkraum für seelische Gesundheit

## Eine Kommunikationshilfe



Pfalzlinikum

Einleitung: Ein neuer Denkrahmnen für seelische Gesundheit	S. 3-4
Kommunikationsherausforderungen: Wo wir ansetzen sollten	S. 5
Kommunikationsempfehlungen: Eine neue Perspektive anbieten	S. 6-7
Kommunikationshilfen: Gängige Denkweisen überwinden	S. 8-10
Über seelische Gesundheit sprechen: DOs and DON'Ts	S. 11
Botschaftselemente: Wie kann ich über seelische Gesundheit sprechen?	S. 12-15
Denkimpulse setzen: Mit Bildern direkt in den Kopf	S. 16
Fazit und Ausblick: Kommunikation in Ihren Kontexten	S. 17
Impressum	S. 18

## Einleitung

### Ein neuer Denkrahm(en) für seelische Gesundheit

„Solange ich nicht krank bin und ich funktioniere, bin ich gesund“ – so denken viele Menschen über seelische Gesundheit. Aber Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Täte uns nicht ein Blickwinkel darauf gut, was unsere seelische Gesundheit stärkt und widerstandsfähig macht, sodass wir mit Herausforderungen und Krisen im Leben gut umgehen können? Diesen neuen Blickwinkel anzustoßen, ist das Ziel unseres Forschungs- und Beteiligungsprojekts „Ein neuer Denkrahm(en) für seelische Gesundheit“, eine Kooperation der Pfalz-Klinikum-Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark“ mit dem Hanover Center for Health Communication am Institut für Journalistik und Kommunikationsforschung der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover.

#### Perspektivwechsel für mehr Prävention

Wir brauchen dieses neue Verständnis von seelischer Gesundheit in der Gesellschaft, um gleichzeitig auch die Prävention psychischer Erkrankungen wirksam zu gestalten. Förderung psychischer Gesundheit meint vorrangig die Stärkung von Schutzfaktoren und deutet auf die Relevanz von Resilienz hin, d. h., dass Menschen in der Lage sind, ihre psychische Gesundheit auch unter widrigen Umständen zu bewahren, sich schnell von negativen emotionalen Ereignissen zu erholen und erfolgreich mit traumatischen Erfahrungen umzugehen.

Auch wenn sich der öffentliche Diskurs langsam für das Thema öffnet, führen noch immer mangelndes Wissen und kulturell geprägte Stereotype zu Stigmatisierung und sozialer Benachteiligung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Dieser negative Denkrahm(en) führt dazu, dass sich bislang noch zu wenig mit Prävention und der Förderung von psychischer Gesundheit auseinandergesetzt wird.

Es gilt also, diese dysfunktionalen Denkrahm(en) zu verändern. Damit stehen wir auch vor einer Kommunikationsherausforderung.

#### Was sind Frames?

Welche Denkmuster wir entwickeln, wird beeinflusst von unserem persönlichen Umfeld, von unseren Erfahrungen, kulturellen Werten, den Medien und vielem mehr. Solche sozial geteilten Interpretationsmuster, die es uns erlauben, Ereignisse aus unserem Alltag einzuordnen, zu verstehen und ihnen Sinn zu verleihen, nennt man „Frames“.

Mithilfe von Befragungen von Bürger\*innen und Praktiker\*innen sowie durch Analysen von Medieninhalten haben wir zunächst untersucht, welche „Frames“ zu seelischer Gesundheit und Resilienz in der Pfalz vorherrschen – und welcher Blickwinkel uns helfen kann, mehr im Sinne unserer Gesundheit zu handeln.



## Einleitung

### Ein neuer Denkrahmen für seelische Gesundheit

#### Schwerpunktthema Demenz

Ein Schwerpunkt des Projekts liegt auf der Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz im Kontext von Demenz. Nicht nur Betroffene selbst, auch pflegende Angehörige sind starken Belastungen ausgesetzt: Eine Demenzerkrankung im eigenen Umfeld kann sich auf die psychische und physische Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Angehörigen auswirken und zu einem höheren Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen, führen.

Resilienz kann dabei ein wichtiger Schutzfaktor im Umgang mit der eigenen Demenzerkrankung oder der Erkrankung von Angehörigen sein. Stärkere Resilienz kann die Lebensqualität und den physischen Gesundheitszustand fördern sowie Symptome von Depressionen bei pflegenden Angehörigen von Demenzerkrankten reduzieren.

#### Adressierung der Kommunikationsherausforderung

Das übergeordnete Ziel des Projektes ist es, einen sozialen Wandel in Richtung Prävention und Förderung psychischer Gesundheit anzustoßen. Das Ziel ist, die Öffentlichkeit zu empowern und soziale Partizipation zu erhöhen, indem eine positive, gesundheitsorientierte Denk- und Handlungsweise gestärkt wird, und Multiplikator\*innen aus verschiedenen Kontexten zu mobilisieren, sich für die Förderung psychischer Gesundheit zu engagieren.

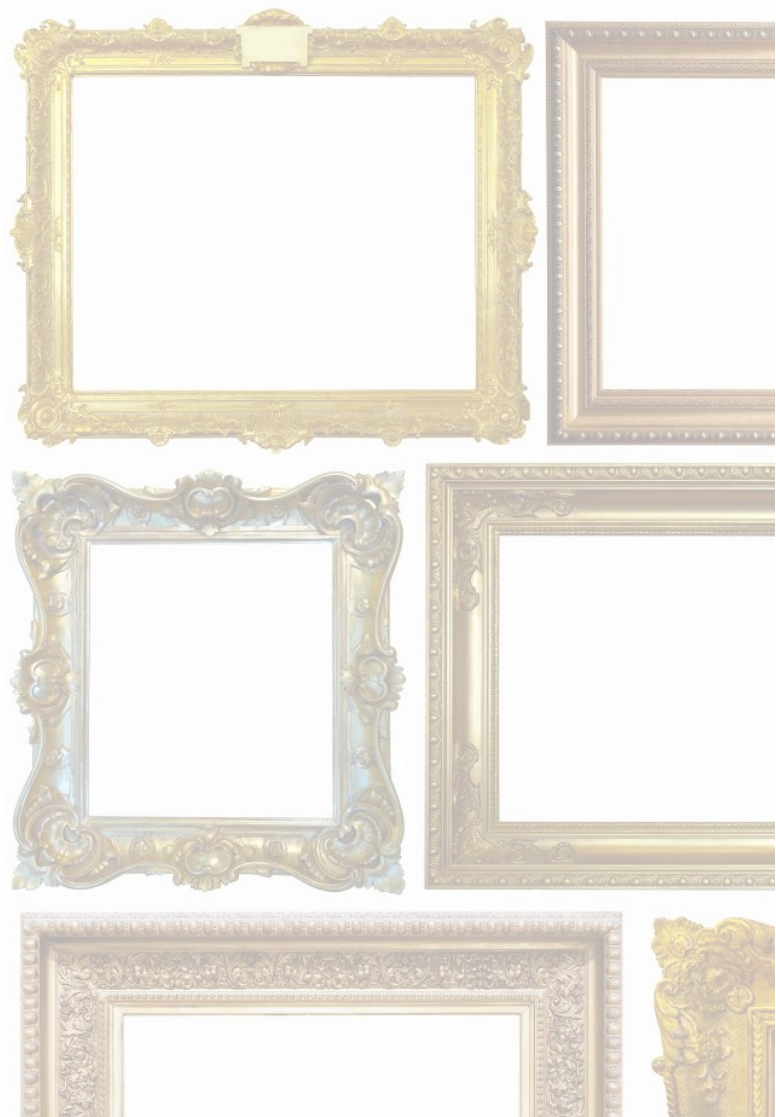
Auf Grundlage eines Abgleichs zwischen dem Fachwissen mit unseren empirischen Erkenntnissen aus den Interviews (Map the Gaps-Analyse) wurden zunächst **Kommunikationsherausforderungen** identifiziert: Welche Denkmuster möchten wir adressieren und welche alternative Perspektive möchten wir anbieten. Im zweiten Schritt arbeiteten wir **Kommunikationsempfehlungen** heraus, mit welchen wir Wissen vermitteln und ein ressourcenorientiertes Verständnis von seelischer Gesundheit fördern möchten.

#### Kommunikationshilfe für Ihre Kontexte

In dieser Kommunikationshilfe stellen wir konkrete sprachliche Empfehlungen zur Verfügung, die Sie im Alltag dabei unterstützen sollen, einen neuen, gesundheitsförderlichen Denkrahmen zu kommunizieren.

Wir laden Sie dazu ein, Gesundheit aus einem ressourcenorientierten und am Wissen von Expert\*innen orientierten Blickwinkel zu sehen und auch anderen diesen Blickwinkel näherzubringen. Denn eine Veränderung des Denkens ist der erste Schritt zu einer Veränderung im Handeln.

Ziel dieses sogenannten Re-Framing-Prozesses ist es, ein klareres Bild von seelischer Gesundheit und Resilienz in der Pfalz zu etablieren – damit Menschen, Politik und Gesundheitswesen das richtige Handwerkszeug für ein gesundheitsförderliches Handeln haben.



## Kommunikationsherausforderungen

### Wo wir ansetzen sollten

In den qualitativen Interviews, die wir mit Praktiker\*innen und Bürger\*innen in der Pfalz geführt haben, identifizierten wir verschiedene Denkrahmen zu seelischer Gesundheit. In der folgenden Übersicht wird deutlich, wo sich das Wissen und das Verständnis über seelische Gesundheit in der Bevölkerung von dem Fachwissen von

Expert\*innen unterscheidet, wo es „Lücken“ und dysfunktionale Denkrahmen gibt, die einem gesundheitsförderlichen Handeln eher im Wege stehen. An diesen Unterschieden setzen wir an, um stattdessen funktionale, ressourcenorientierte Denkmuster zu formulieren und zu verankern.

#### Das sagen die Expert\*innen



#### Das sagt die Bevölkerung



Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens.

1. Psychische Gesundheit ist der Normalzustand.  
⇒ „Gesund sein ist normal, psychisch krank zu sein, ist abnormal.“
2. Seelische Gesundheit bedeutet, zu funktionieren.  
⇒ „Solange ich im Alltag funktioniere, bin ich gesund.“

1. Psychische Gesundheit als Gleichgewicht zwischen körperlichen, geistigen, kulturellen, spirituellen und anderen persönlichen Faktoren sowie als Gleichgewicht zwischen sich selbst, anderen und der Umwelt.

2. Verständnis von psychischer Gesundheit und Krankheit nicht als zwei Pole einer Skala, sondern als zwei sich überschneidende Komponenten eines Konzepts der psychischen Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit (dichotomes Verständnis).

- ⇒ „Solange ich nicht krank bin, bin ich gesund.“
- ⇒ „Entweder ich bin gesund *oder* krank.“

1. Resilienz ist kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein multidimensionaler, dynamischer Prozess, der in verschiedenen Situationen und in verschiedenen Lebensphasen variiert.

2. Psychische Gesundheit kann gestärkt werden. Effektive Prävention umfasst die Stärkung von Schutzfaktoren und den Aufbau von Resilienz.

Weil psychische Erkrankungen vor allem biologische und genetische Ursachen haben oder einen wie einen Schicksalsschlag treffen, kann sowieso nicht beeinflusst werden, ob man krank wird oder gesund bleibt.

- ⇒ „Ob ich seelisch gesund bin, kann ich nicht beeinflussen.“

Psychische Gesundheit und Resilienz können auf verschiedenen Ebenen gestärkt werden. Das Gesundheitssystem stellt dabei nur einen Baustein dar – neben individuellen Faktoren, dem sozialen Umfeld, der Gemeinschaft und weiteren gesellschaftlichen Faktoren und Institutionen.

1. Um die psychische Gesundheit muss sich das Gesundheitssystem kümmern.  
⇒ „Die Verantwortung liegt bei anderen, ich kann selbst nichts tun und warte bis sich jemand anders kümmert.“
2. Jede\*r ist selbst für seine psychische Gesundheit verantwortlich. Der psychische Gesundheitszustand hängt davon ab, wie man individuell auf bestimmte Situationen reagiert und mit ihnen umgeht sowie von Charaktereigenschaften.  
⇒ „Ich alleine bin verantwortlich und muss mich alleine um meine Gesundheit kümmern.“

## Kommunikationsempfehlungen

### Eine neue Perspektive anbieten

#### Kommunikationsempfehlung 1:

##### Definition psychischer Gesundheit und Fokus auf Schutzfaktoren sowie Resilienz

In der Map-the-Gaps-Analyse wurde deutlich, dass in der Bevölkerung ein Verständnis von psychischer Gesundheit vorherrscht, das durch die Abwesenheit von Krankheit und das Funktionieren im Alltag geprägt ist. Darüber hinaus dominiert sowohl in der medialen Berichterstattung als auch in der Kommunikation relevanter Organisationen ein krankheits- und defizitorientierter Fokus.

Die erste Kommunikationsherausforderung besteht folglich darin, ein grundlegendes ressourcenorientiertes Verständnis von psychischer Gesundheit zu etablieren und dabei Resilienz als ein wesentliches Mittel zur Förderung psychischer Gesundheit zu konzipieren.

**Task 1a:** Von der Definition von psychischer Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit und von einem funktionalistischen Verständnis hin zu einer Definition von psychischer Gesundheit als Wohlbefinden

**Task 1b:** Von einem Fokus auf Risikofaktoren und deren Reduktion hin zu einem Fokus auf Schutzfaktoren und Resilienz und deren Stärkung

**Kommunikationsempfehlung 1:** Definition psychischer Gesundheit als Wohlbefinden und Fokus auf Schutzfaktoren sowie Resilienz und Etablierung eines grundlegend ressourcenorientierten Verständnisses von psychischer Gesundheit

#### Kommunikationsempfehlung 2:

##### Etablierung eines Verständnisses von psychischer Gesundheit als Spektrum und als veränderlich

Während Praktiker\*innen bewusst ist, dass der psychische Zustand variabel ist und sich im Laufe der Zeit verändern kann, ist diese Vorstellung in der Bevölkerung noch wenig verbreitet. Hier herrscht ein eher dichotomes Verständnis („entweder/oder“) vom psychischen Zustand vor: „Gesund sein heißt, nicht krank zu sein“. Eine derartige Perspektive ist deshalb dysfunktional, weil sie stigmatisierend sein kann und eine bestimmte Form als „Normalzustand“ nahelegt. Die auf dieser Basis herausgearbeitete zweite Kommunikationsherausforderung umfasst, ein Verständnis von psychischer Gesundheit als Spektrum und als einen veränderlichen Zustand zu etablieren.

**Task 2a:** Von einem dichotomen Verständnis von psychisch krank/psychisch gesund hin zu einem Verständnis von psychischer Gesundheit als Spektrum

**Task 2b:** Von einem Verständnis von Resilienz und Bewältigungsfähigkeit als Konstante und gegebenem Zustand hin zu einem Verständnis von Resilienz als erlernbare und veränderliche Ressource

**Kommunikationsempfehlung 2:** Etablierung eines Verständnisses von psychischer Gesundheit als Spektrum und als veränderlich

## Kommunikationsempfehlung 3:

### Etablierung eines Bewusstseins für die Relevanz psychischer Gesundheit auf allen sozialen Ebenen

Die Map-the-Gaps-Analyse zeigte, dass Bürger\*innen psychischer Gesundheit primär individuelle Relevanz zuschreiben und dabei eine gesamtgesellschaftliche Perspektive vernachlässigen. Dies ist dahingehend kontraproduktiv für die Förderung psychischer Gesundheit, da soziale Faktoren eine relevante Rolle für Gesundheit spielen. Vor diesem Hintergrund beinhaltet die dritte abgeleitete Kommunikationsherausforderung, die Relevanz von psychischer Gesundheit auf allen sozialen Ebenen zu etablieren.

**Task 3:** Von einem Verständnis von psychischer Gesundheit als individuelles Thema hin zu einem Verständnis, dass psychische Gesundheit alle angeht

**Kommunikationsempfehlung 3:**  
Etablierung eines Bewusstseins für die Relevanz psychischer Gesundheit auf allen sozialen Ebenen

## Kommunikationsempfehlung 4:

### Aufzeigen sozialer Handlungsfähigkeit

Die Map-the-Gaps-Analyse hat verdeutlicht, dass psychische Gesundheit erst dann ein relevantes Thema wird, wenn sie in derartigem Maß gestört ist, dass professionelle Hilfe notwendig ist. Entsprechend dieser Denkweise wird oftmals jegliche Verantwortung für psychische Gesundheit dem Gesundheitssystem zugeschrieben und dabei wenig Spielraum für eigene Handlungsfähigkeit gelassen. Die abgeleitete vierte Kommunikationsherausforderung zielt entsprechend darauf ab, ein Bewusstsein für soziale Handlungsfähigkeit zu schaffen.

**Task 4:** Von der Verantwortungsdelegation auf das Gesundheitssystem hin zum Bewusstsein der Handlungsfähigkeit der gesamten Gesellschaft

**Kommunikationsempfehlung 4:**  
Aufzeigen sozialer Handlungsfähigkeit

## Die Kernaussagen zusammengefasst:



- Nicht krank sein ist nicht genug — ich will mich wohlfühlen / Seelische Gesundheit bedeutet, sich wohlfühlen
- Mentale Abwehrkräfte kann man stärken/trainieren
- Seelische Gesundheit braucht Gemeinschaft

## Gängige Denkweisen überwinden

Von: Abwesenheit von Krankheit / im Alltag funktionieren



Hin zu: Seelische Gesundheit = Wohlfühlen

### Wie Menschen über psychische Gesundheit denken

- Psychische Gesundheit ist lediglich die Abwesenheit von Krankheit.
- Solange ich funktioniere und meinen Alltag meistern kann, bin ich nicht krank.

### Wie können wir ein Umdenken erzielen?

- Psychische Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens definieren
- Wohlbefinden kann (u.a. durch die Berücksichtigung von Ressourcen, durch die Stärkung von Schutzfaktoren und Resilienz) gesteigert werden
- Beispiele für Schutzfaktoren darstellen



### Welche Folgen kann das haben?

- Vernachlässigt den „Spielraum nach oben“
- Erschwert es, psychische Gesundheit als Ressource zu sehen, die aktiv gefördert werden kann und sollte
- Führt dazu, dass sich primär auf die Vermeidung von Krankheiten fokussiert wird

Von: Resilienz als unveränderlicher und gegebener Zustand



Hin zu: Resilienz ist erlernbar und veränderlich

### Wie Menschen über psychische Gesundheit denken

#### „Entweder/Oder“-Verständnis (dichotom) und Resilienz als konstant:

- Solange ich nicht psychisch krank bin, bin ich gesund.
- Gesund sein heißt, nicht krank zu sein.
- Ich bin resilient oder eben nicht.

### Wie können wir ein Umdenken erzielen?

- Psychische Gesundheit als Spektrum mit vielen Abstufungen definieren
- Betonen, dass psychische Gesundheit beeinflussbar und (über die Zeit) veränderlich ist
- Darstellen, dass Resilienz dynamisch, veränderbar und erlernbar ist
- Etablieren einer ganzheitlichen Sicht auf Gesundheit, die psychische und physische Gesundheit einschließt
- Beispiele für Schutzfaktoren darstellen



### Welche Folgen kann das haben?

- Lässt keinen Spielraum für Veränderung
- Legt nahe, dass psychische Gesundheit nur diejenigen angeht, die psychisch krank sind
- Legt einen bestimmten Zustand als „Normalzustand“ nahe und kann entsprechend stigmatisierend sein



## Gängige Denkweisen überwinden

**Von: Fokus auf das Verringern von Risikofaktoren**



**Hin zu: Fokus auf Schutzfaktoren („was tut mir gut?“)**

### Wie Menschen über psychische Gesundheit denken

Psychische Erkrankungen kann man verhindern, indem man Risikofaktoren reduziert.



#### Welche Folgen kann das haben?

- Führt dazu, dass sich primär auf die Vermeidung von Krankheiten fokussiert wird
- Erschwert es, psychische Gesundheit als Ressource zu sehen, die aktiv gefördert werden kann und sollte

### Wie können wir ein Umdenken erzielen?

- Fokus auf die Förderung von Schutzfaktoren für psychische Gesundheit anstatt auf die Reduktion von Risikofaktoren für psychische Erkrankungen legen
- Betonen, dass psychische Gesundheit durch die Stärkung von Schutzfaktoren und Resilienz gefördert werden kann
- Beispiele für Schutzfaktoren darstellen
- Eigene Handlungsfähigkeit betonen

**Von: Für psychische Gesundheit ist jede\*r selbst verantwortlich**



**Hin zu: Seelische Gesundheit geht alle an**

### Wie Menschen über psychische Gesundheit denken

#### Individuelles Thema:

Für die eigene psychische Gesundheit ist jede und jeder selbst zuständig und verantwortlich.



#### Welche Folgen kann das haben?

- Führt dazu, dass eine gesamtgesellschaftliche Perspektive und kollektive Verantwortung für psychische Gesundheit vernachlässigt wird
- Erschwert es, über weitere Faktoren nachzudenken, die die psychische Gesundheit beeinflussen (z. B soziales Umfeld, gesellschaftliche Faktoren)
- Behindert die Unterstützung von Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit auf allen sozialen Ebenen

### Wie können wir ein Umdenken erzielen?

- Betonen, dass psychische Gesundheit alle angeht und auf allen sozialen Ebenen (Individuum, Gemeinschaft, Gesellschaft) relevant ist
- Nutzen von logischen Ursache-Wirkungs-Ketten, um zu erklären, wie verschiedene Faktoren psychische Gesundheit beeinflussen
- Nutzen von Beispielen für verschiedene Einflussfaktoren
- Vermittlung des Wissens, dass soziale Faktoren und das soziale Umfeld wichtig für die Förderung psychischer Gesundheit sind
- Aufzeigen, was wir alle auf verschiedenen Ebenen zur psychischen Gesundheit unserer Mitmenschen beitragen können → Vermittlung eines Bewusstseins für kollektive Wirksamkeit

Von: Um seelische Gesundheit muss sich nur das Gesundheitssystem kümmern



Hin zu: Seelische Gesundheit ist Gemeinschaftssache. Wir alle sind verantwortlich

Wie Menschen über psychische Gesundheit denken

**Verantwortungsdelegation auf das Gesundheitssystem:**

Um die Förderung psychischer Gesundheit muss sich das Gesundheitssystem kümmern.

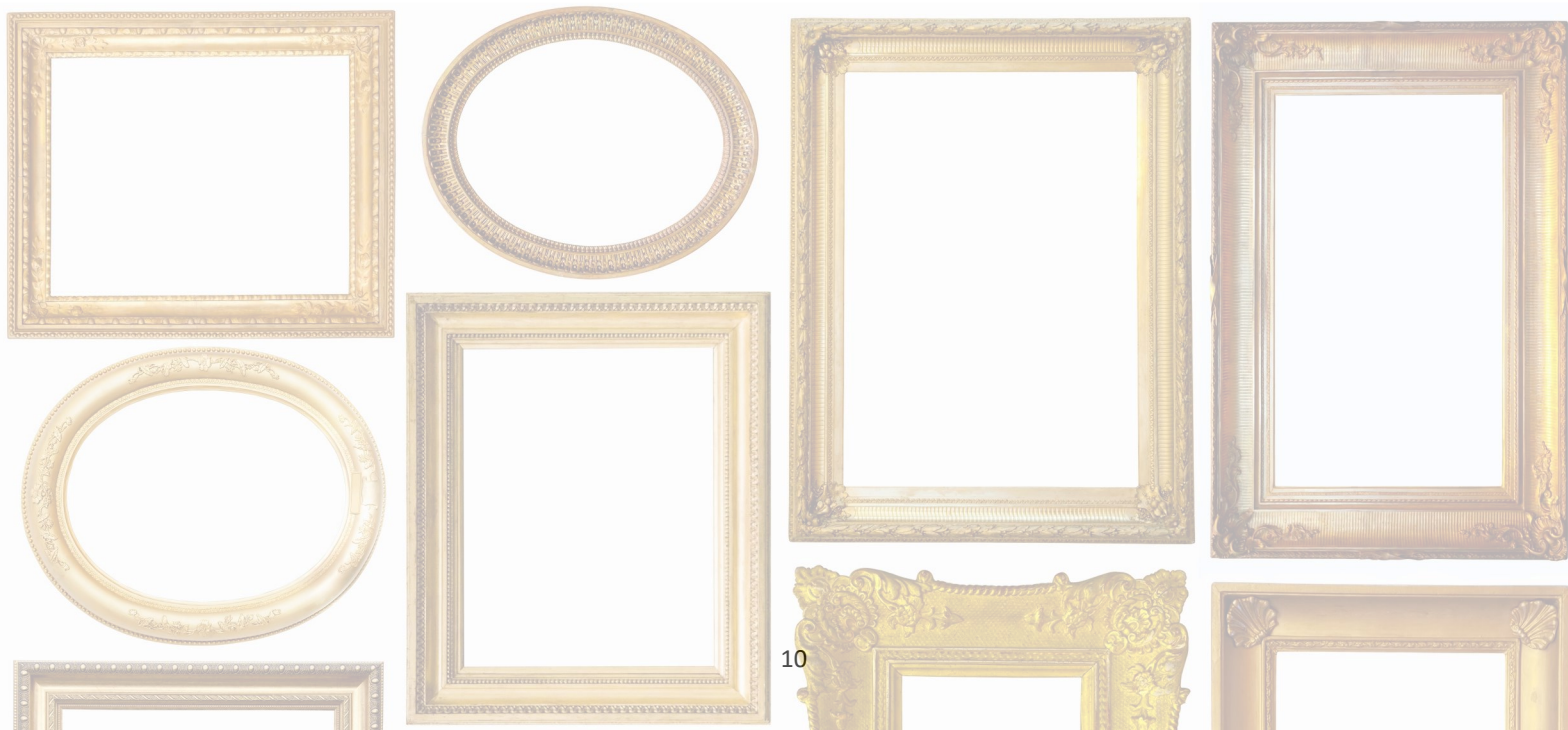
Wie können wir ein Umdenken erzielen?

- Aufzeigen sozialer Handlungsfähigkeit
- Erklären, warum nicht nur das Gesundheitssystem für psychische Gesundheit verantwortlich ist
- Betonen der sozialen Komponenten von Risiko- und Schutzfaktoren (z. B. in Form sozialer Unterstützung) als zentral – und unabhängig von institutionellen Maßnahmen
- Aufzeigen, was wir alle als Gemeinschaft und Gesellschaft auf verschiedenen Ebenen zur psychischen Gesundheit unserer Mitmenschen beitragen können → Bewusstsein für kollektive Selbstwirksamkeit schaffen



**Welche Folgen kann das haben?**

- Legt die Vorstellung nah, dass psychische Gesundheit erst dann relevant wird, wenn sie in derartigem Maß gestört ist, dass professionelle Hilfe notwendig ist
- Legt eine fatalistische Sichtweise auf das Thema psychische Gesundheit nah, bei der die eigene Handlungsfähigkeit zugunsten der Verantwortlichkeit des Gesundheitssystems hintenangestellt wird
- Lässt keinen Spielraum für individuelle und kollektive Handlungsfähigkeit



## Über seelische Gesundheit sprechen

### DOs und DON'Ts

Manche Inhalte, die wir kommunizieren, können in der Öffentlichkeit dysfunktionale Denkrahmen hervorrufen. Hier finden Sie eine kurze Übersicht, über Aspekte, die Sie in Ihrer Kommunikation vermeiden sollten und über was Sie stattdessen sprechen sollten:

	
<p>Vermeiden Sie, nur von psychischen Erkrankungen zu sprechen und von deren Vermeidung.</p>	<p>Legen Sie stattdessen einen Fokus auf seelische Gesundheit und auf deren Förderung.</p>
<p>Vermeiden Sie, nur von der Reduktion von Schutzfaktoren zu sprechen.</p>	<p>Betonen Sie stattdessen, wie seelische Gesundheit und Resilienz gefördert werden können und erklären Sie, was Schutzfaktoren sind und dass viele Schutzfaktoren gestärkt werden können.</p>
<p>Vermeiden Sie, seelische Gesundheit als gleichbedeutend mit dem Funktionieren im Alltag darzustellen.</p>	<p>Stellen Sie stattdessen seelische Gesundheit als Ressource dar, die uns dabei helfen kann, unsere Potenziale auszuschöpfen.</p>
<p>Vermeiden Sie, seelische Gesundheit und Krankheit als dichotom dazustellen.</p>	<p>Zeigen Sie stattdessen auf, dass seelische Gesundheit ein Spektrum mit vielen Abstufungen ist.</p>
<p>Vermeiden Sie, Resilienz als gegeben und konstant zu definieren.</p>	<p>Legen Sie dar, dass Resilienz eine veränderliche und erlernbare Ressource ist, die gestärkt werden kann.</p>
<p>Vermeiden Sie, die Verantwortlichkeit für seelische Gesundheit vor allem dem Individuum zuzuschreiben.</p>	<p>Machen Sie deutlich, dass seelische Gesundheit durch diverse Einflussfaktoren geprägt und dass neben individuellen Faktoren, auch soziale Faktoren und Maßnahmen sowie Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Betonem Sie die Relevanz des sozialen Umfelds und der Gemeinschaft, in der wir leben, um herauszustellen, wie wichtig gegenseitige soziale Unterstützung und die Förderung eines stabilen sozialen Netzwerks sind.</p>
<p>Vermeiden Sie, Lösungen für die Förderung seelischer Gesundheit nur in der Verantwortung des Gesundheitssystems zu verorten.</p>	<p>Zeigen Sie stattdessen auf, dass wir alle als Gemeinschaft und Gesellschaft handlungsfähig sind und uns gegenseitig dabei unterstützen können, seelisch gesund zu bleiben. Führen Sie Beispiele für konkrete Maßnahmen an, die verdeutlichen, wie aktives, gemeinschaftliches Handeln zur Förderung der seelischen Gesundheit aller beitragen kann.</p>

## Wie kann ich über seelische Gesundheit und Resilienz sprechen?

Um über seelische Gesundheit, Resilienz und deren Förderung kommunizieren zu können, können Sie auf verschiedene Elemente zurückgreifen, die als Basis für die Gestaltung von Botschaften dienen können. So können Sie die Kommunikationsherausforderungen adressieren. Dazu gehört, dass vermittelt wird, welche gesellschaftlichen **Werte** in dem jeweiligen Kontext relevant sind und was entsprechend für uns als Gesellschaft auf dem Spiel steht, wenn wir uns einem bestimmten Thema nicht annehmen. Außerdem muss das **Thema** erläutert werden, um das es geht. Damit die

Empfänger\*innen der Botschaft das Thema leicht greifen und verstehen können, ist es ratsam, es auf einfache Weise dazustellen und bildlich zu verdeutlichen, in dem sich etwa **Metaphern** bedient wird, die Menschen gut einordnen und verstehen können. Zudem sollte die Botschaft enthalten, was konkret und praxisnah getan werden kann, um das Problem anzugehen, welche **Lösungen** es also gibt. Schließlich fassen Claims oder **Slogans** am Ende die Kernaussage noch einmal kurz und prägnant zusammen.

### Beispiele für die Kommunikationsempfehlung 1:

Definition psychischer Gesundheit als Wohlbefinden und Fokus auf Schutzfaktoren sowie Resilienz und Etablierung eines grundlegend ressourcenorientierten Verständnisses von psychischer Gesundheit

<p>1. Schritt <b>Beginnen Sie mit Werten</b> → Was steht auf dem Spiel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschlichkeit</li> <li>• Selbstverwirklichung</li> <li>• (Gestaltung-, Entscheidungs-)Freiheit</li> <li>• Zufriedenheit</li> <li>• Vielfalt/Diversität</li> </ul>
<p>2. Schritt <b>Erklären Sie das Thema</b> → Um was geht es hier?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition psychischer Gesundheit als Wohlbefinden</li> <li>• Nur, weil man nicht krank ist, ist man noch nicht gesund</li> <li>• Mensch ist keine Maschine → seelische Gesundheit ist mehr als reines Funktionieren</li> <li>• Ressourcenorientierung: vorhandene Ressourcen erkennen und nutzen</li> </ul>
<p>Zur Konkretisierung des 2. Schritts: <b>Vereinfachung</b> (z. B. mithilfe von Metaphern, Bildern oder Vergleichen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waage/Gleichgewicht/Balance/Seiltänzer*in</li> <li>• Immunsystem der Seele</li> <li>• Schutzschirm der Seele</li> <li>• Konto, von dem nicht immer nur abgehoben werden kann, sondern auf das auch Geld eingezahlt werden muss</li> <li>• Akku, der auch wieder aufgeladen werden muss</li> </ul>
<p>3. Schritt <b>Stellen Sie konkrete Lösungen vor</b> → Was würde helfen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tun, was Seele und Körper gut tut</li> <li>• Ziele und Wünsche reflektieren</li> <li>• Reflexion (positiver und negativer Gedanken und Emotionen), auf eigene Bedürfnisse achten</li> <li>• Auszeiten nehmen</li> <li>• Aktiv sein</li> <li>• In die Natur gehen</li> <li>• Programme zur Stärkung emotionaler Kompetenzen</li> </ul>
<p>4. Schritt <b>Fassen Sie die Kernaussage kurz und prägnant zusammen</b> → Nutzung eines Claims/Slogans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht krank sein ist nicht genug – ich will mich wohlfühlen</li> <li>• Seelische Gesundheit bedeutet, sich wohl zu fühlen</li> </ul>





## Beispiele für die Kommunikationsempfehlung 2:

Etablierung eines Verständnisses von psychischer Gesundheit als Spektrum und als veränderlich

<p>1. Schritt <b>Beginnen Sie mit Werten</b> → Was steht auf dem Spiel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offenheit</li> <li>• Gleichberechtigung</li> <li>• Akzeptanz</li> <li>• Toleranz</li> <li>• Inklusion</li> <li>• Respekt</li> </ul>
<p>2. Schritt <b>Erklären Sie das Thema</b> → Um was geht es hier?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderlichkeit der seelischen Gesundheit und von Resilienz über die Zeit</li> <li>• Beeinflussbarkeit des aktuellen Gesundheitszustands</li> </ul>
<p>Zur Konkretisierung des 2. Schritts: <b>Vereinfachung</b> (z. B. mithilfe von Metaphern, Bildern oder Vergleichen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbschattierungen/Farbfächer/Farbspektrum vs. schwarz/weiß</li> <li>• Waage/Gleichgewicht/Balance/Seiltänzer*in</li> </ul>
<p>3. Schritt <b>Stellen Sie konkrete Lösungen vor</b> → Was würde helfen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektive weiten, sich auf Neues einlassen, geistige Flexibilität</li> <li>• Auseinandersetzung mit dem Thema zulassen</li> <li>• Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, eine Situation beeinflussen zu können</li> <li>• Wissen um Bewältigungsmöglichkeiten</li> <li>• Psychoedukative Maßnahmen</li> </ul>
<p>4. Schritt <b>Fassen Sie die Kernaussage kurz und prägnant zusammen</b> → Nutzung eines Claims/Slogans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentale Abwehrkräfte kann man stärken/trainieren</li> <li>• Seelische Gesundheit hat viele Gesichter</li> </ul>

## Beispiele für Kommunikationsempfehlung 3:

Etablierung eines Bewusstseins für die Relevanz psychischer Gesundheit auf allen sozialen Ebenen

<p>1. Schritt <b>Beginnen Sie mit Werten</b> → Was steht auf dem Spiel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidarität</li> <li>• Soziale Verantwortung</li> <li>• Sozialer Zusammenhalt</li> <li>• Gerechtigkeit, Inklusion</li> <li>• Gesellschaftlicher Wohlstand</li> </ul>
<p>2. Schritt <b>Erklären Sie das Thema</b> → Um was geht es hier?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitlicher Ansatz: Seelische Gesundheit als Schlüsselkomponente der Gesundheit als Ganzes</li> <li>• Psychische Gesundheit ist auf allen Ebenen relevant (Individuum, Gemeinschaft, Gesellschaft)</li> </ul>
<p>Zur Konkretisierung des 2. Schritts: <b>Vereinfachung</b> (z. B. mithilfe von Metaphern, Bildern oder Vergleichen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorf mit Häusern, Markplatz, Straßen, die alles verbinden und von oben betrachtet ein Netzwerk bilden</li> </ul> <p>→ verschiedene verfügbaren Ressourcen aufzeigen und wie diese zur Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz beitragen können</p>
<p>3. Schritt <b>Stellen Sie konkrete Lösungen vor</b> → Was würde helfen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Tage der seelischen Gesundheit“, Projektwochen, Tage der offenen Tür</li> <li>• Initiierung von Sozialclubs, Zentren für seelische Gesundheit und Resilienz</li> <li>• Settingspezifische Dialogformate, Workshops, Trainings</li> <li>• Nachbarschaftshilfe</li> <li>• Aufzeigen, wie psychische Gesundheit im Arbeitsleben gestärkt werden kann (BGM-Maßnahmen)</li> </ul>
<p>4. Schritt <b>Fassen Sie die Kernaussage kurz und prägnant zusammen</b> → Nutzung eines Claims/Slogans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seelische Gesundheit braucht Gemeinschaft</li> <li>• Seelische Gesundheit geht alle an</li> <li>• Wir sind füreinander da</li> </ul>



## Beispiele für Kommunikationsempfehlung 4:

### Aufzeigen sozialer Handlungsfähigkeit

<p>1. Schritt <b>Beginnen Sie mit Werten</b> → Was steht auf dem Spiel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Kollektive) Verantwortungsübernahme</li> <li>• (Eigen-)Initiative</li> <li>• Solidarität</li> <li>• Selbstermächtigung/Empowerment</li> <li>• Empathie</li> <li>• Offenheit</li> </ul>
<p>2. Schritt <b>Erklären Sie das Thema</b> → Um was geht es hier?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen im Zentrum, nicht nur das Versorgungssystem</li> <li>• Themen und Maßnahmen nicht nur vom Gesundheitssystem/der Politik vorgeben lassen</li> <li>• Weg vom Passivem hin zum Aktiven</li> <li>• Selbstwirksamkeit (Handlungs- und Ergebniswirksamkeit) stärken</li> </ul>
<p>Zur Konkretisierung des 2. Schritts: <b>Vereinfachung</b> (z. B. mithilfe von Metaphern, Bildern oder Vergleichen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich den Ball zuspielen</li> <li>• Staffellauf (Staffelstab übergeben)</li> <li>• Gegenteil des Bildes mit den drei Affen mit verdeckten Ohren, Augen, Mund</li> <li>• Netzwerk</li> <li>• Grassroots-Bewegungen (bottom-up, nicht top-down)</li> </ul>
<p>3. Schritt <b>Stellen Sie konkrete Lösungen vor</b> → Was würde helfen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Unterstützung</li> <li>• Ohne Berührungängste auf andere zugehen</li> <li>• Nachbarschaftshilfe, Intergenerationenhilfe</li> <li>• (Alltags-)Kommunikation/Dialog/Austausch stärken</li> <li>• Hingucken und Hinhören</li> </ul>
<p>4. Schritt <b>Fassen Sie die Kernaussage kurz und prägnant zusammen</b> → Nutzung eines Claims/Slogans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seelische Gesundheit braucht Gemeinschaft</li> <li>• Seelische Gesundheit ist eine Gemeinschaftsaufgabe</li> </ul>

## Denkimpulse setzen

### Mit Bildern direkt in den Kopf

Um Menschen zu einem Umdenken anzuregen, können auch kurze Denkimpulse genutzt werden, etwa in Form von Karten, Postern oder zum Versand als E-Mail. Bunt und peppig gestaltete Bilder mit kurzen, prägnanten Texten oder Bewegtbild erhöhen die Aufmerksamkeit

#### Denkimpulse

Warum sollten wir mehr über seelische Gesundheit sprechen? Und warum lohnt es sich, den **Worten**, die wir dabei verwenden, besondere Aufmerksamkeit zu schenken?

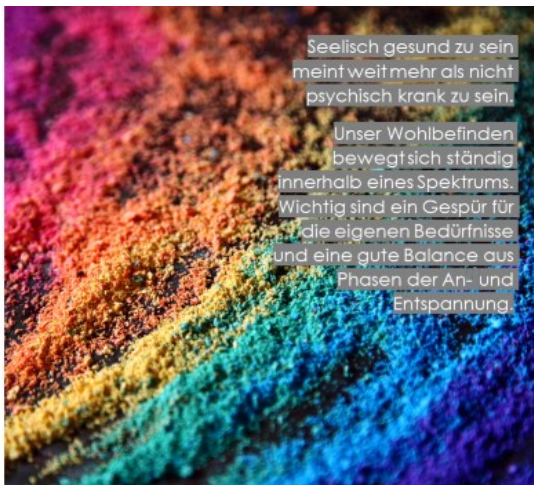
Entdecken Sie, warum wir einen **neuen Denkraum** für Resilienz und seelische Gesundheit etablieren sollten.



„Solange ich im Alltag funktioniere, ist alles in Ordnung.“

### Wirklich?

Reicht es zu funktionieren?  
Wie steht es um Ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlbefinden?



Seelisch gesund zu sein meint weit mehr als nicht psychisch krank zu sein.

Unser Wohlbefinden bewegt sich ständig innerhalb eines Spektrums. Wichtig sind ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und eine gute Balance aus Phasen der An- und Entspannung.

„Wenn es um seelische Gesundheit geht, ist jeder für sich selbst zuständig.“

### ...oder?

Es stimmt, wir alle sind für unsere körperliche wie auch seelische Gesundheit selbst verantwortlich. Aber sie ist auch vom Umfeld beeinflusst und beeinflussbar.



**Unsere seelische Gesundheit geht uns alle an.**  
Ob in der Familie, in der Hausgemeinschaft, im Verein oder am Arbeitsplatz – mit offenen Augen und Ohren können wir uns in Krisen gegenseitig unterstützen und im Alltag unser aller Resilienz stärken.

„Resilienz... unsere seelische Widerstandskraft?“

### GENAU!

Der Begriff meint unsere Fähigkeit mit Stress umzugehen und uns von schwierigen Situationen zu erholen.



Wer resilient ist, kann belastende Situationen besser verarbeiten und sich schneller wieder stabilisieren. So, wie ein Gummiball, nachdem er geknautscht wurde, wieder in seine alte Form zurückkehrt.

Tatsächlich ist Resilienz eine Ressource, die wir alle wie einen Muskel trainieren können.



### Kommunikation in Ihren Kontexten

Ziel unseres Projekts ist es, die Perspektive auf seelische Gesundheit von einer krankheits- und behandlungsorientierten in Richtung einer gesundheits- und präventionsorientierten Sichtweise zu verändern.

Bevor eine Kommunikationsstrategie mit dem Ziel, eine neue Sichtweise auf psychische Gesundheit zu etablieren, entwickelt werden kann, müssen zunächst Kommunikationsherausforderungen identifiziert werden. Sie stellen die Aufgaben und Zielsetzungen dar, die durch strategische Kommunikation adressiert werden müssen, um ein Umdenken in Gang zu setzen. Die Basis dessen bildet ein grundlegendes Verständnis davon, was die zentralen Aspekte sind, die aus Expert\*innensicht zu seelischer Gesundheit und Resilienz kommuniziert werden sollen und welche Denkrahmen in der Bevölkerung vorherrschen. Auf dahingehende Erkenntnisse aufbauend können kommunikative Herausforderungen, aber auch Kommunikationsempfehlungen abgeleitet werden.

#### Baukasten für die richtige Kommunikation

Zur Bearbeitung der identifizierten Kommunikationsherausforderungen wurde ein Set an theorie- und empiriebasierten Kommunikationsinhalten und -hilfen entwickelt, auf deren Grundlage eine andere Sichtweise auf seelische Gesundheit und

Resilienz vermittelt werden kann, um Wissen zu erweitern, Einstellungen zu verändern, Unterstützungsbereitschaft für Maßnahmen zu erhöhen und schließlich Verhaltensweisen zu ändern. Diese Kommunikationsempfehlungen verstehen sich als ein Baukasten, der die Basis für die Entwicklung konkreter Botschaften sowie weiterer möglicher Kommunikationsmaßnahmen darstellt.

Die hier vorliegende Kommunikationshilfe soll dabei unterstützen, einen neuen, gesundheitsförderlichen Denkrahmen zu kommunizieren und hierfür geeignete Hilfestellungen an die Hand geben, die für verschiedene Kontexte angepasst und angewandt werden können.

Auf diese Art kann die Kommunikationshilfe als Anleitung dienen, Botschafter\*in für seelische Gesundheit und Resilienz zu werden, in förderlicher Weise über seelische Gesundheit und Resilienz zu kommunizieren und einen neuen Blickwinkel auf das Thema zu etablieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren!

Ihr Team von

„Die Pfalz macht sich/dich stark—Wege zur Resilienz“ und [HC]<sup>2</sup>

# IMPRESSUM

## Ein neuer Denkrahm für seelische Gesundheit Eine Kommunikationshilfe

März 2022

### Herausgegeben von:

„Die Pfalz macht/sich die Stark—Wege zur Resilienz“,  
eine Initiative des Pfalzkrankums AdöR  
[www.resilienz-pfalz.de](http://www.resilienz-pfalz.de)  
[www.pfalzkrankum.de](http://www.pfalzkrankum.de)

Pfalzkrankum AdöR  
Weinstr. 100  
76889 Klingenmünster  
[www.resilienz-pfalz.de](http://www.resilienz-pfalz.de)  
[www.pfalzkrankum.de](http://www.pfalzkrankum.de)

Hanover Center for Health Communication [HC]<sup>2</sup>,  
Institut für Journalistik und Kommunikationsforschung,  
Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover

Hanover Center for Health Communication [HC]<sup>2</sup>  
Expo Plaza 12  
30539 Hannover  
[ww.hc-quadrat.de](http://ww.hc-quadrat.de)

### Redaktion:

[HC]<sup>2</sup>: Prof. Dr. Eva Baumann, Dipl.-Medienwiss. Miriam Jaspersen,  
Magdalena Rosset, M.A.  
Die Pfalz macht sich / dich stark: Paul Bomke, Romina Männl

### Bildnachweise:

Titel Shutterstock/loreanto  
S. 2 iStock.com/fstop123  
S. 3, 4, 9, 17 jackf/123rf.com  
S. 5, 16 iStock.com/MicroStockHub  
S. 11 iStock.com/Pattanaphong Khuankaew  
S. 12 iStock.com/mbolina  
S. 14 iStock.cin/Rawpixel

