

Wie gesund sind Sie?

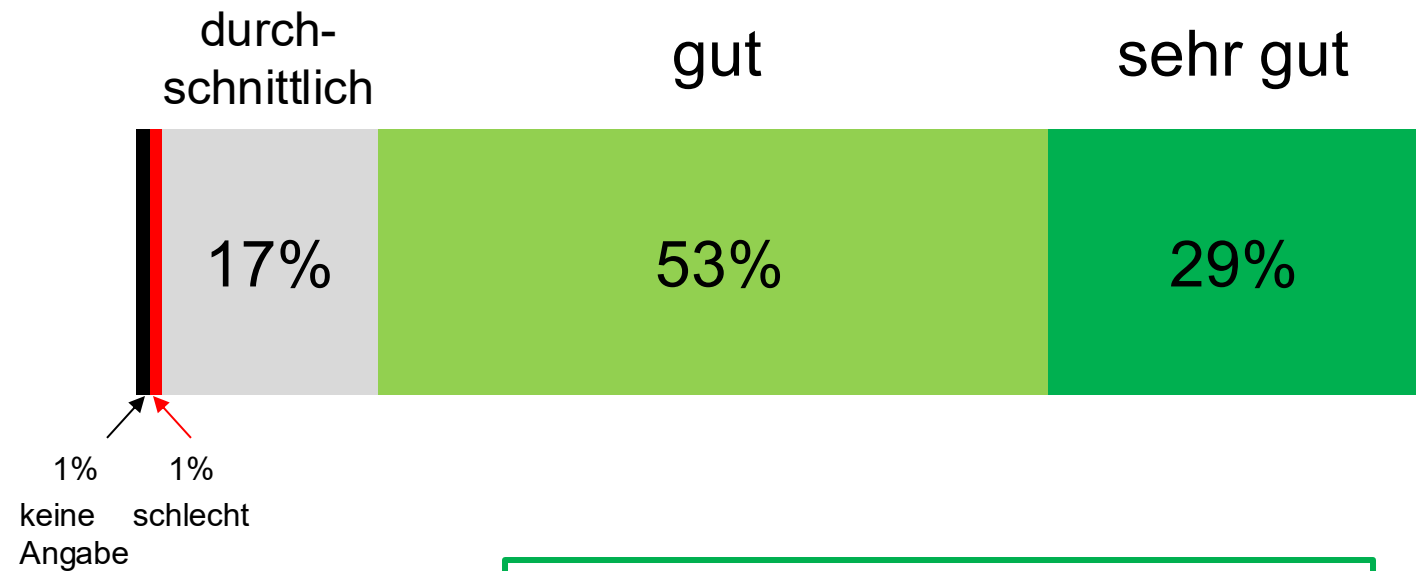
Wie realistisch ist das?



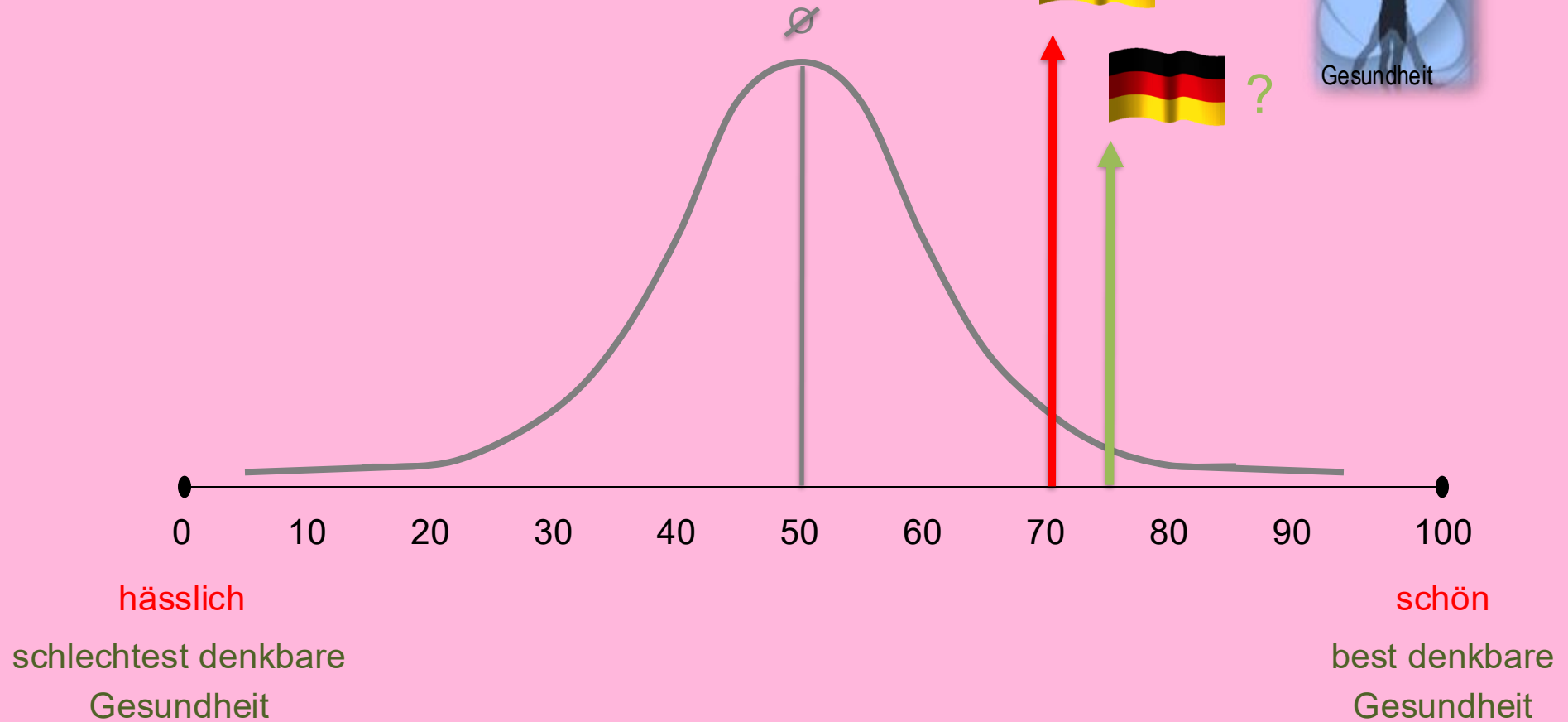
Unrealistischer Optimismus



Wie gut fahren Sie Auto?



82% überdurchschnittlich?



Was ist Gesundheit?

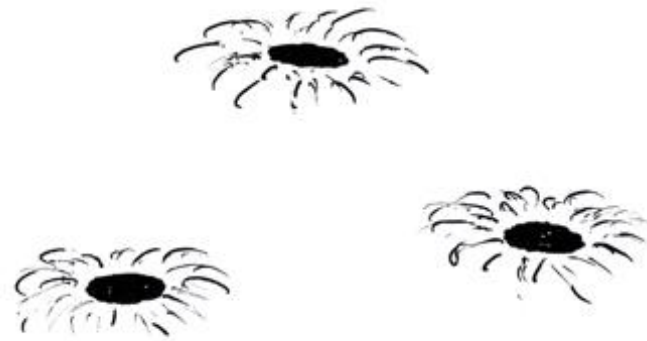
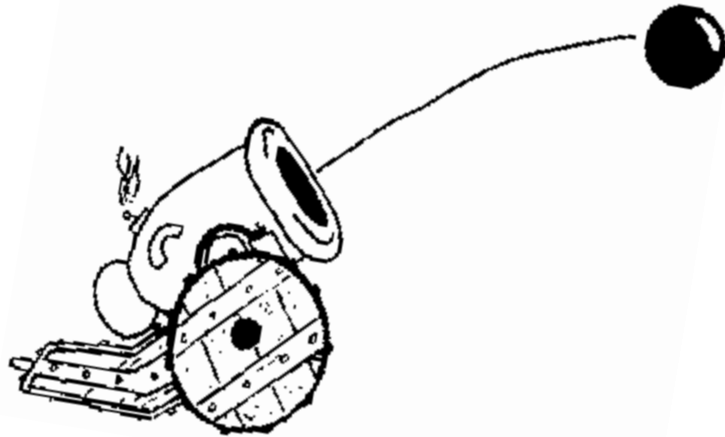


Mehr als die Abwesenheit von Krankheit?

Und wie ist das im Bereich der Psyche?

Und was können wir tun?

Warten, bis die Einschläge näher rücken?



Psychische Gesundheit – eine Lebensspannenperspektive für Prävention und Therapie

Nexus-Klinik, Baden-Baden, 9. Mai 2025

Jürgen Margraf

Forschungs- und Behandlungszentrum für Psychische Gesundheit der
Ruhr-Universität Bochum (FBZ)

und

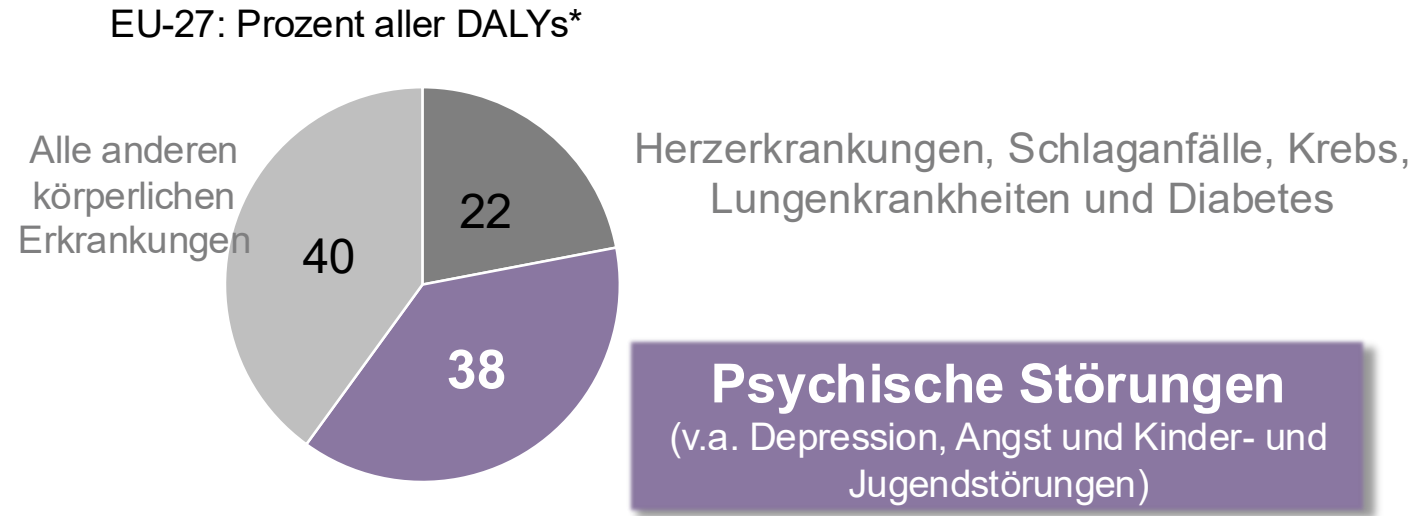
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit,
Standort Bochum-Marburg

Überblick

1. Warum ist das wichtig?
2. Was ist psychische Gesundheit/Störung?
3. Was sind Ursachen und wichtige Einflussfaktoren?
4. Wo stehen wir in Therapie und Prävention?
5. Was tun?

Dringender Handlungsbedarf

- Höchster Anteil an der gesamten Krankheitslast (DALYs*) in EU-27



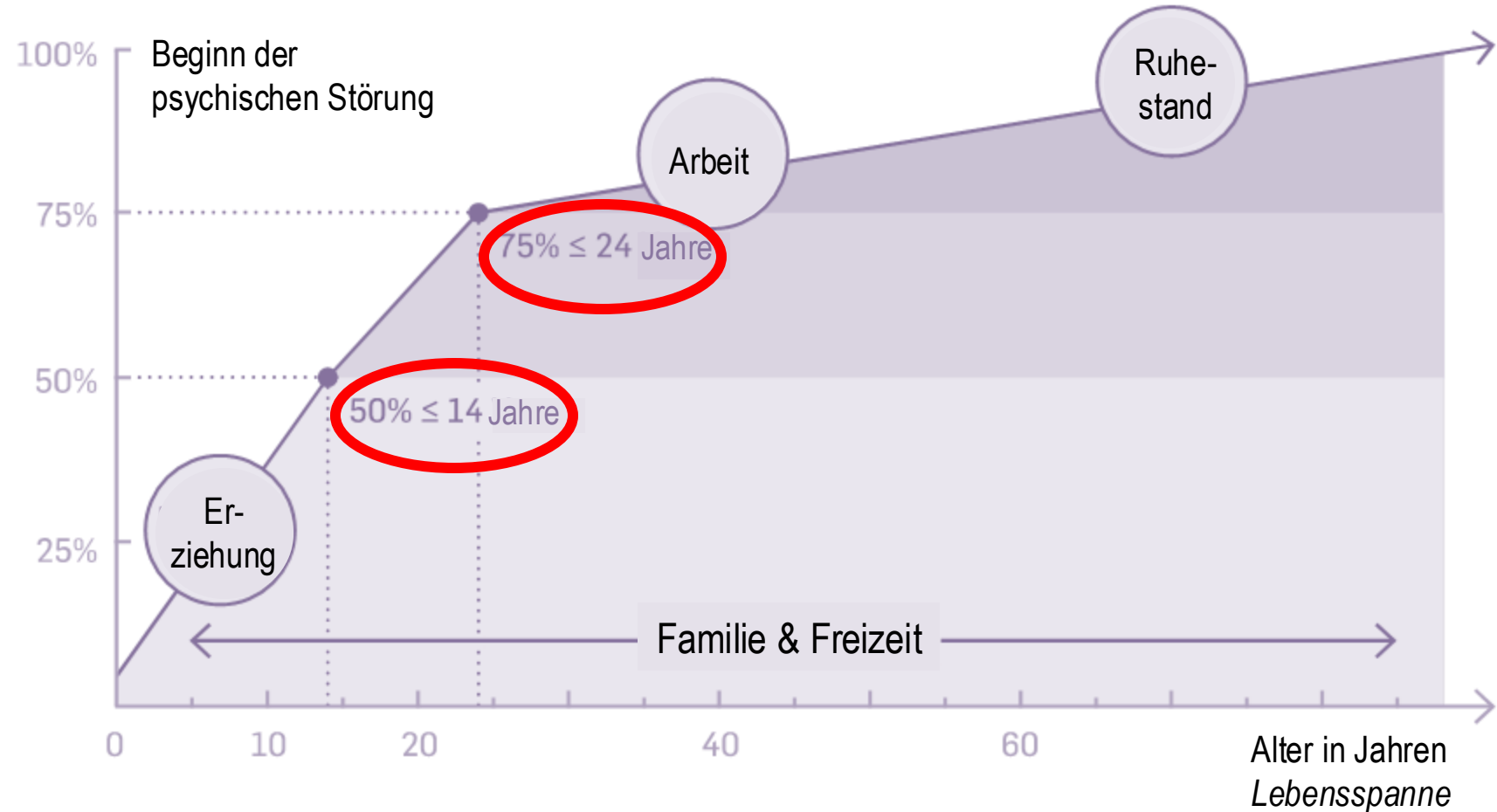
- Drastischer Anstieg von Arbeitsunfähigkeit und Frühberentungen → ökonomischer Schaden und enormes Leiden
- Prävention rudimentär, existierende Therapien verbesserbar, effektive Therapien zu selten angewandt, ungleicher Zugang mit massiven negativen Folgen

*DALYs = Disability-Adjusted Life Years: Anzahl der durch vorzeitige Sterblichkeit oder schwere Beeinträchtigung (Arbeitsunfähigkeit) verlorenen Lebensjahre

Früher Beginn – lebenslange Entwicklung – negative Kaskaden

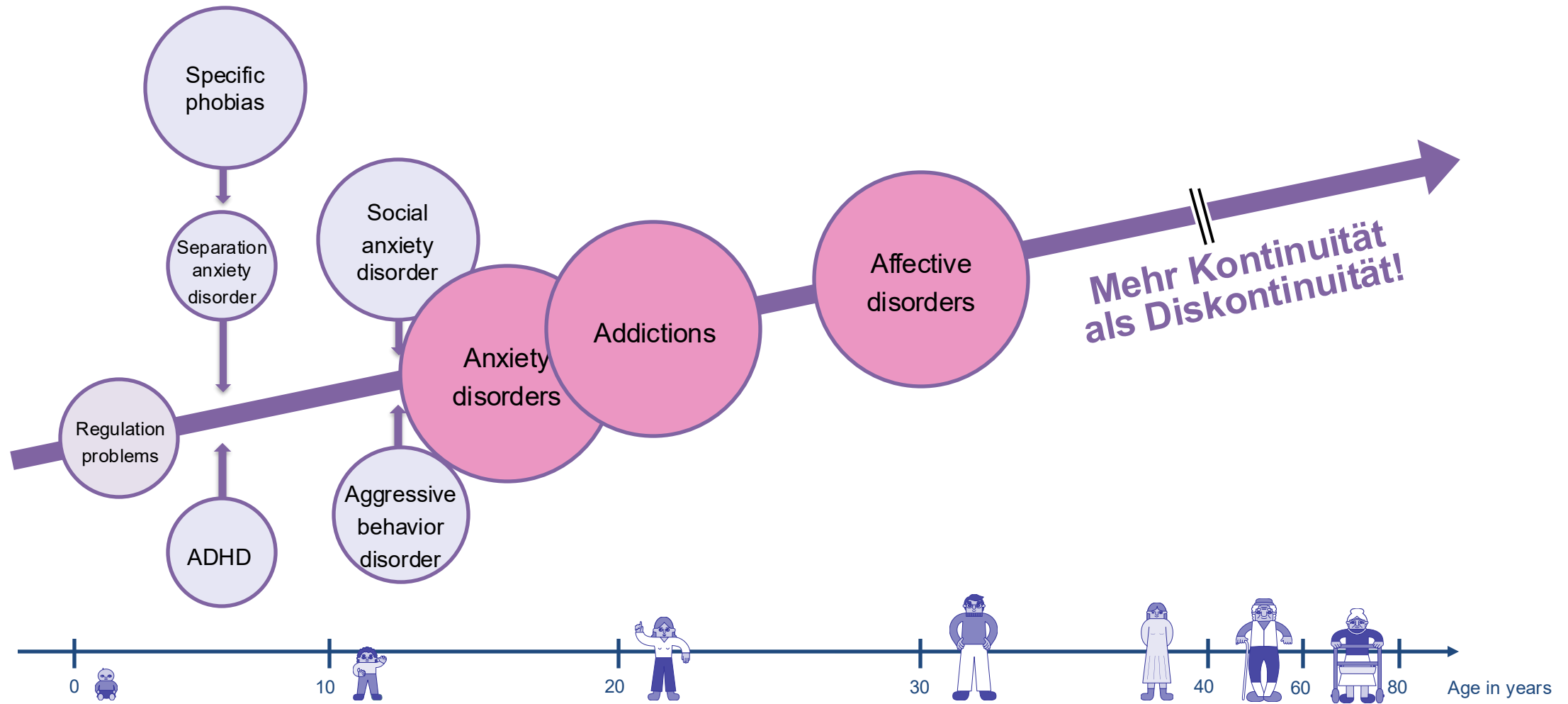
Lebensspanne und Lebenswelten

Anteil der bis zum jeweiligen Alter diagnostizierten Fälle an allen Fällen

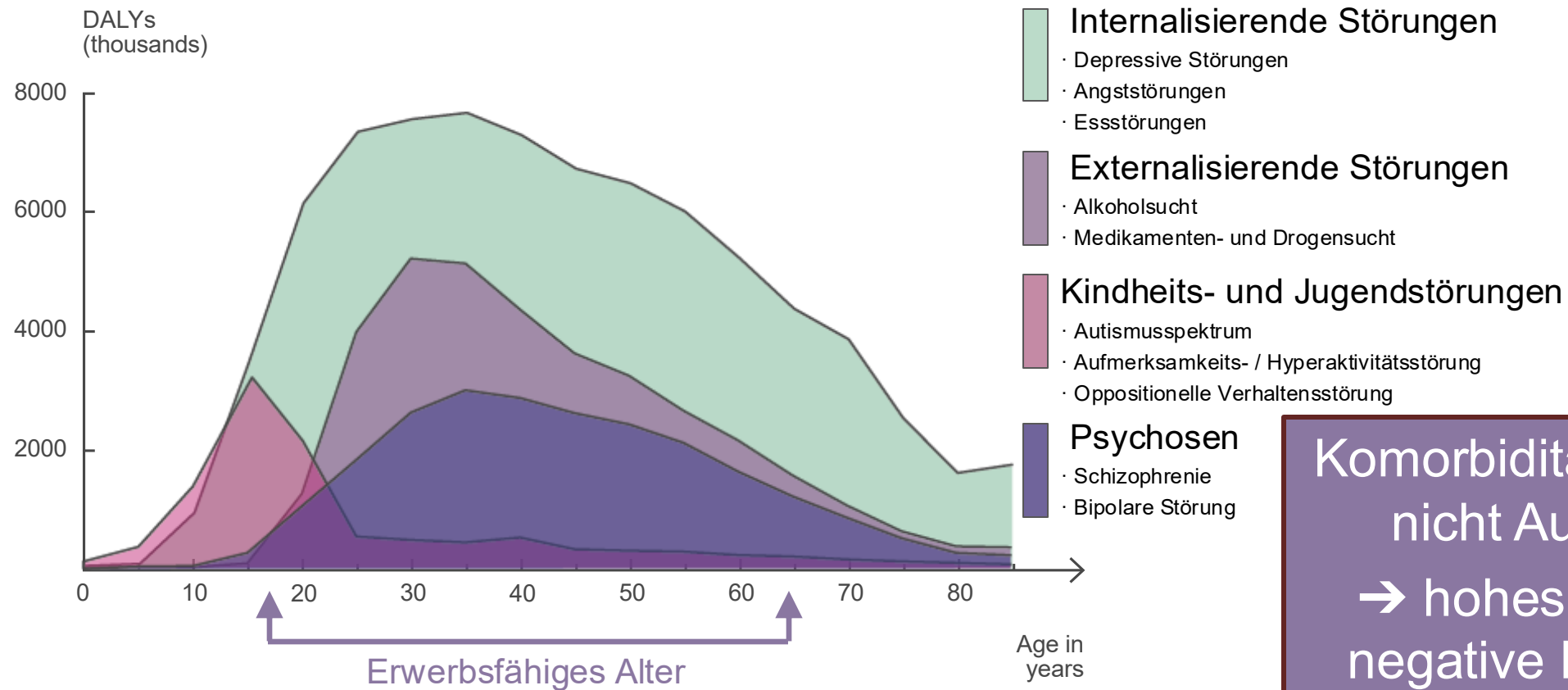


Schrittmacher Kindheitsstörungen

(Durchschnittsalter bei Erstauftreten, 50. Perzentil)



Krankheitslast (DALYs*) über die Lebensspanne: Internalisierende Störungen übertreffen alle anderen



Komorbidität ist Regel,
nicht Ausnahme
→ hohes Risiko für
negative Kaskaden!

* DALYs = Disability Adjusted Life Years:

Anzahl der "verlorenen" Lebensjahre durch vorzeitige Sterblichkeit oder Leben mit schweren Beeinträchtigungen

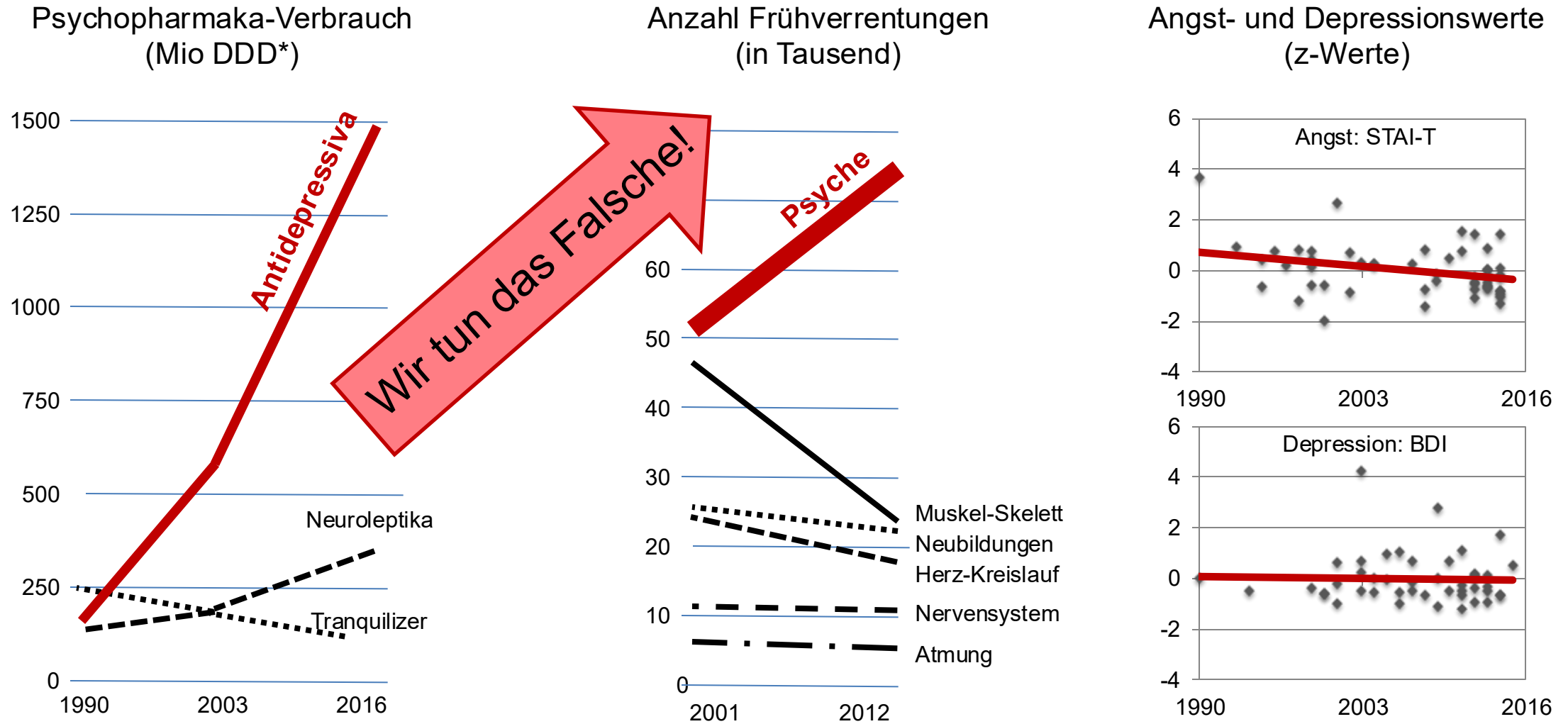
Psychische Gesundheit in Deutschland



Steigender Antidepressiva-Verbrauch

Steigende Frühverrentungen wegen psychischer Störungen

Keine Steigerung der durchschnittlichen Angst und Depression



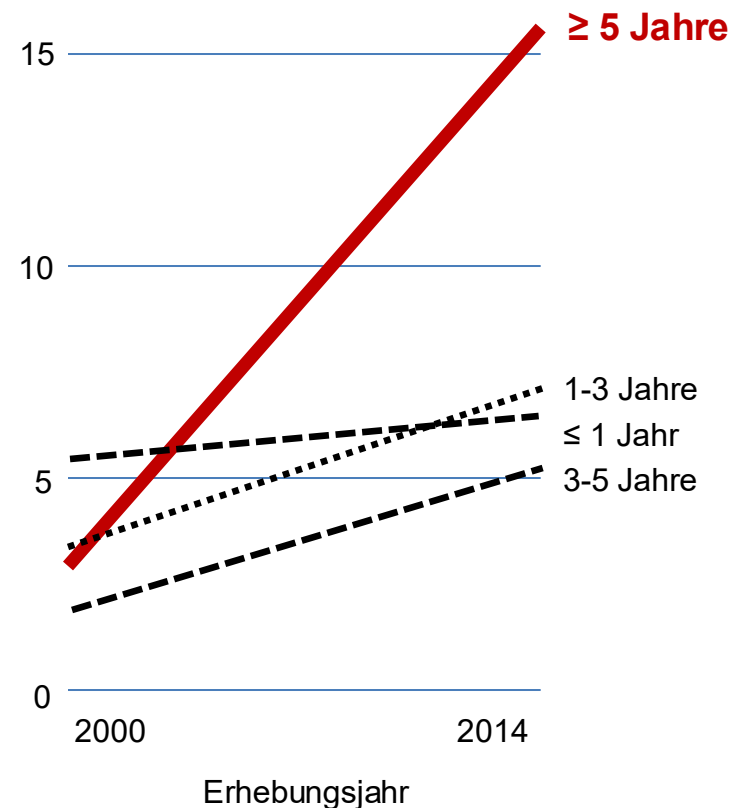
*DDD: defined daily dose.

Data for Germany taken from: Schürmann & Margraf (2018). Age of anxiety and depression revisited: A meta-analysis of two European community samples (1964-2015). *Int J Clin Health Psychol.* 2018;18(2):102-112.

doi:10.1016/j.ijchp.2018.02.002. Margraf (2019). Diagnostik und Therapie psychischer Störungen... *Sucht Aktuell*, 26(3): 5-28

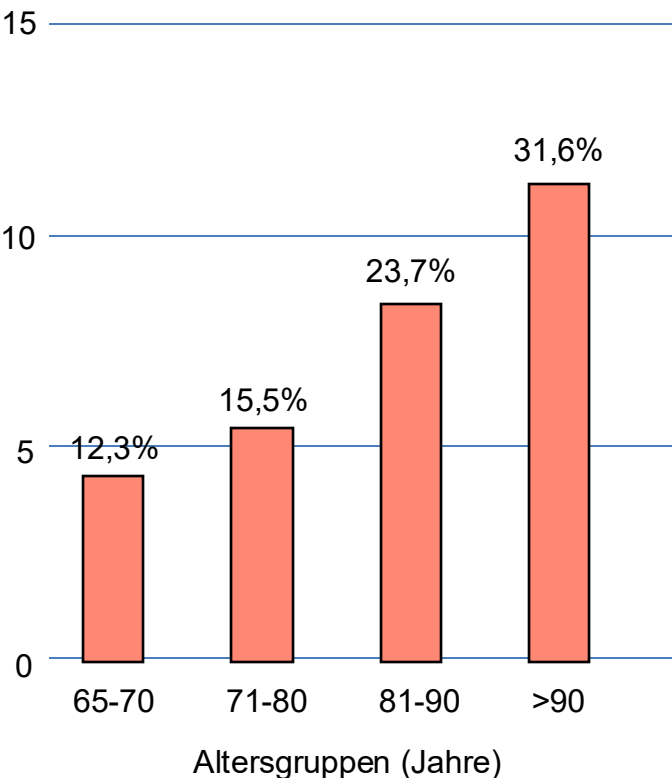
Steigende Langzeiteinnahme von Psychopharmaka

Millionen Erwachsene (USA) mit dauerhafter Einnahme von SSRIs*



Fast 7% der Amerikaner ≥ 5 Jahre!
Tendenz steigend...

% deutscher Patienten mit Benzodiazepinen > 6 Monate

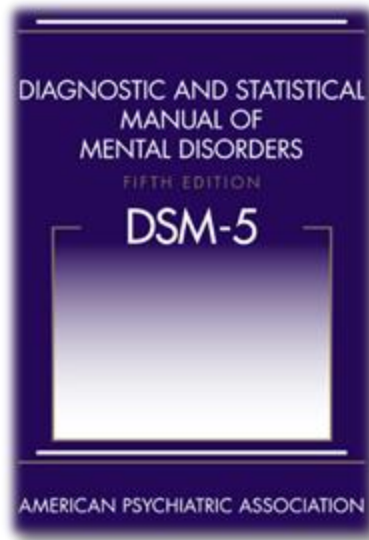
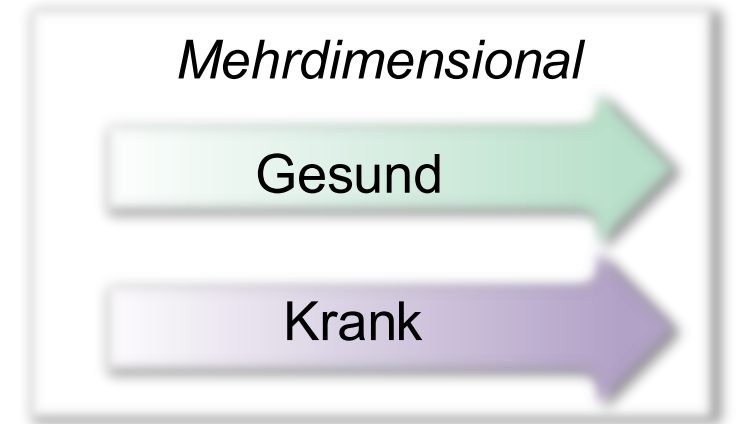
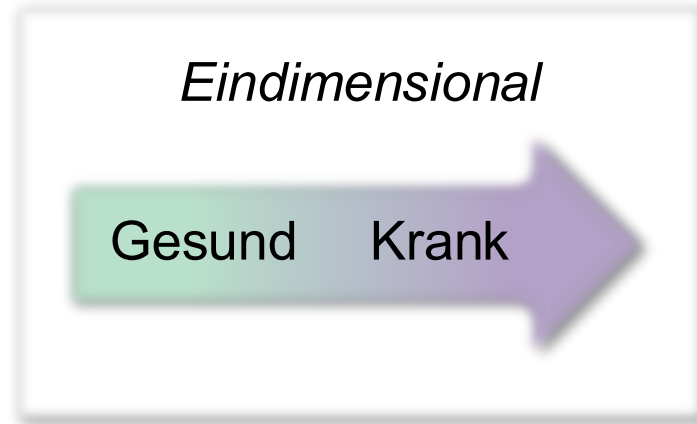
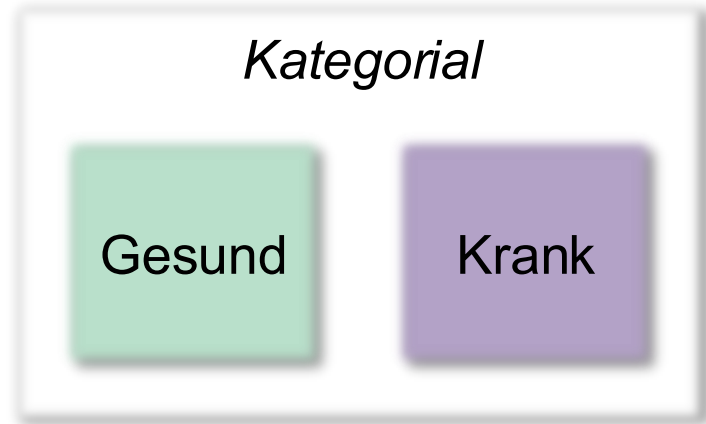


Allgemeinmedizinische und psychiatrische Patienten

Überblick

1. Warum ist das wichtig?
2. Was ist psychische Gesundheit/Störung?
3. Was sind Ursachen und wichtige Einflussfaktoren?
4. Wo stehen wir in Therapie und Prävention?
5. Was tun?

Kategoriale vs. dimensionale Auffassungen von "Gesundheit/Krankheit"

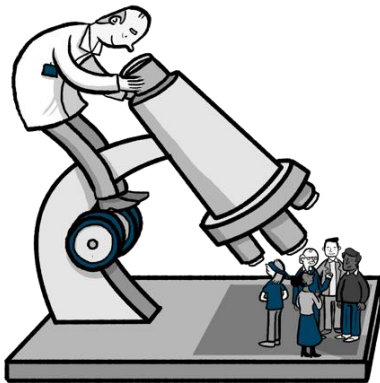


- Keine biologische Basis, mangelhafte Zuverlässigkeit
- Interrater-Reliabilität der Major Depression: Kappa = 0.28

☛ nur 8 % gemeinsame Varianz

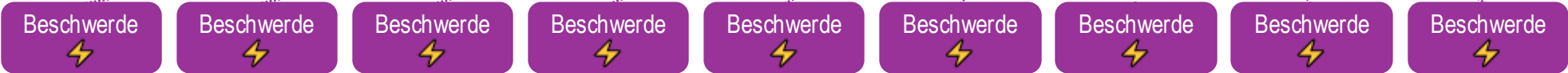
= 92% Unterschied!

Wichtiger als mangelnde Reliabilität: Mangelnde Validität

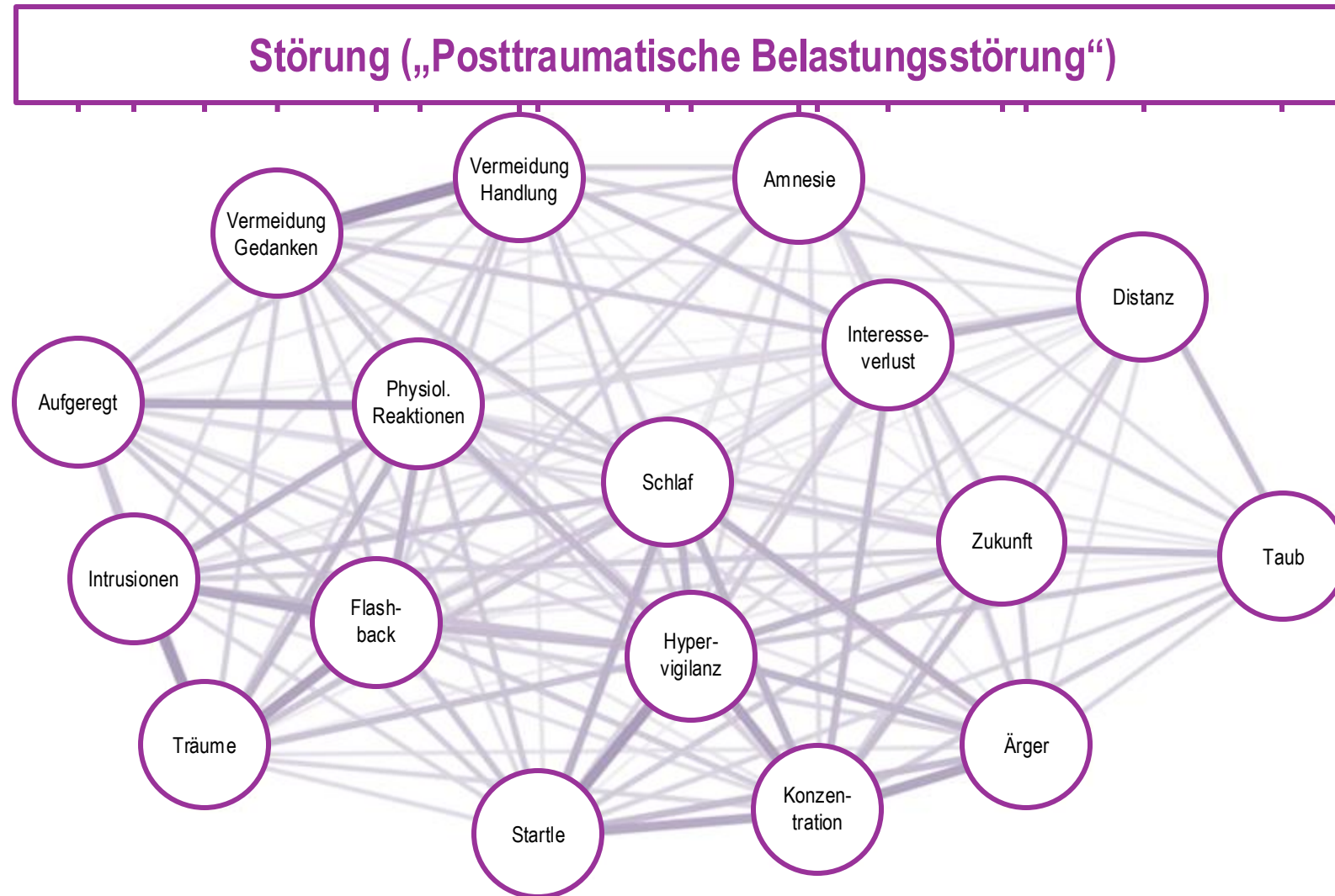


Psychische Störungen sind **Konstrukte**, nicht tangible Krankheiten (z.B. Tumor)

Störung?
(latente Variable)



Netzwerkmodelle – ein anderer Ansatz, näher an der Realität?



**362 Überlebende
Wenchuan-Erdbeben
(73% weiblich),
min. 1 Kind verloren**

Beste prädiktive Validität
in Vielzahl von Studien:

Mehrdimensional

Gesund

Krank

Ebenen des Verständnisses

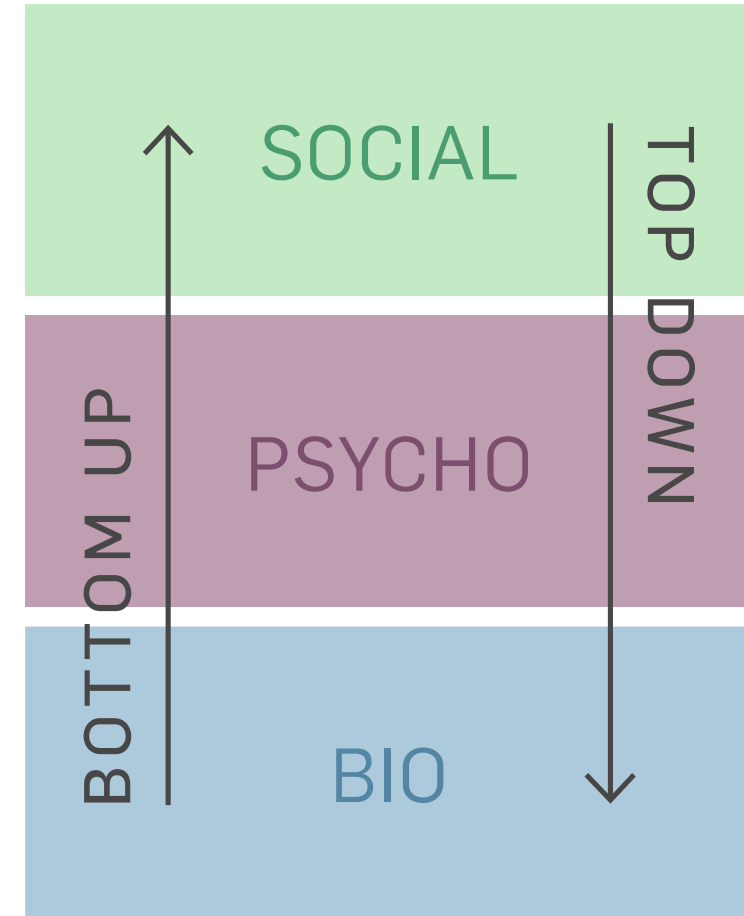
Psychische Gesundheit und psychische Störungen sind auf psychischer Ebene definiert

Einflüsse von und Wechselwirkungen mit biologischer und sozialer Ebene

Das biopsychosoziale Modell



George Engel
Science 1977

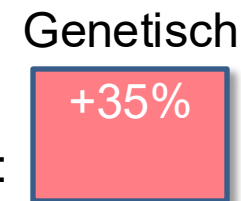


Begrenzter Einfluss genetischer Faktoren: Beispiel 1 - Risiko für Schizophrenie

Soziale und andere Umweltfaktoren können das Risiko um etwa 250% steigern!

Genetische Faktoren können das Risiko für eine Schizophrenie um maximal 35% steigern.

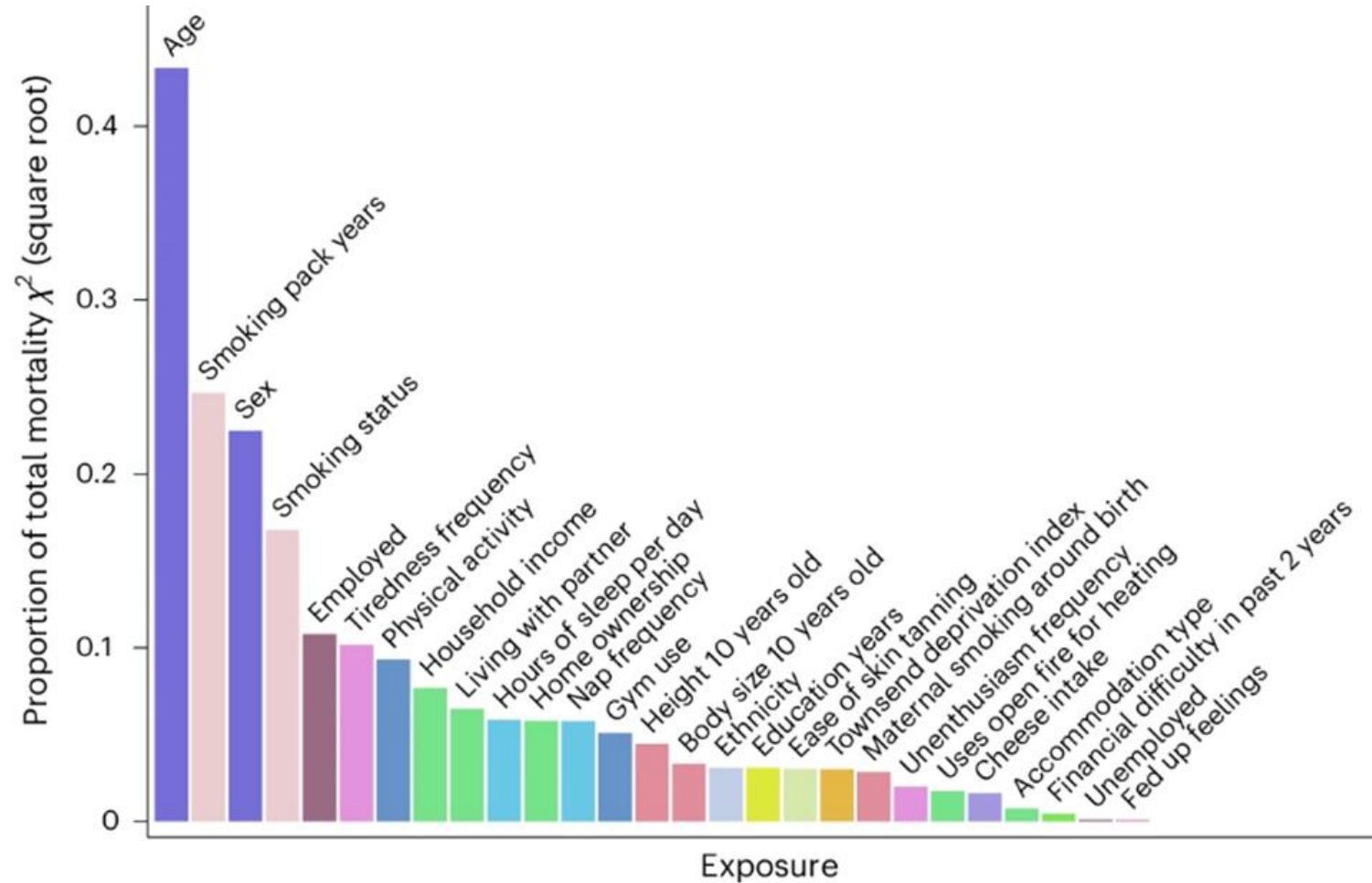
Maximaler Risikoanstieg:



Psychosozial

+250%

Beispiel 2 – Umwelteinflüsse erklären das altersbedingte Sterberisiko **zehnmal stärker** als die Genetik (Oxford-Studie)



Etwa 17 % der vorzeitigen Sterblichkeit sind auf 25 Umwelteinflüsse zurückzuführen. Wenn man Alter und Geschlecht ausklammert, sind die wichtigsten Umweltfaktoren, die mit vorzeitiger Sterblichkeit in Verbindung stehen, Rauchen, Beschäftigungsstatus, Häufigkeit von Müdigkeit und körperliche Aktivität.

Zwei Faktoren Modelle: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von „Krankheit“



Offene Fragen zu diesen Modellen

- Wirklich orthogonal?
- Eine oder mehr Dimensionen?
- Wie wichtig ist die positive Seite?

Unser wichtigstes Maß für positive psychische Gesundheit: Testen Sie sich selbst mit der Positive Mental Health (PMH) Skala

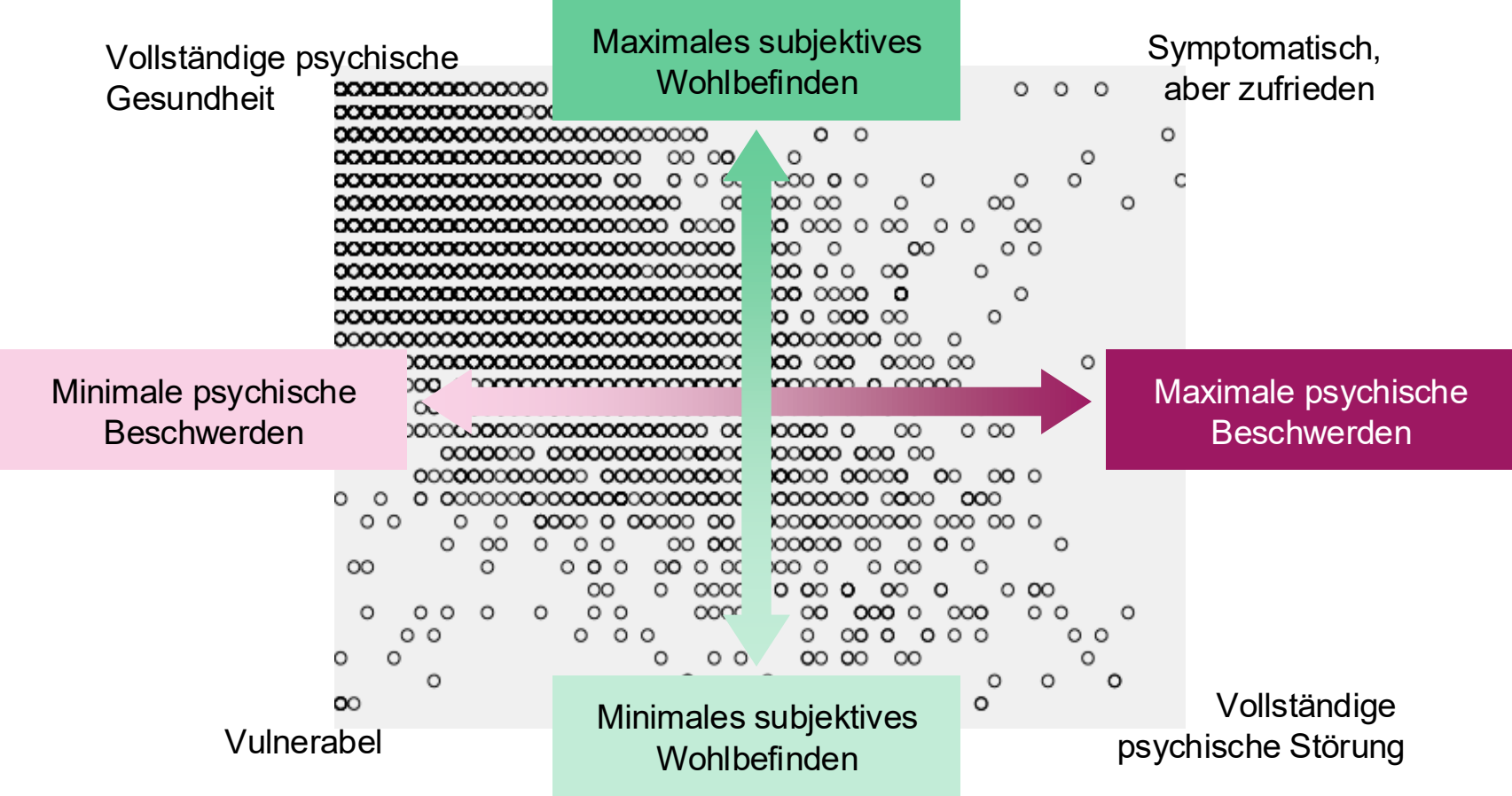
1. Ich genieße mein Leben
2. Ich bin oft unbeschwert und gut aufgelegt
3. Alles in allem bin ich zufrieden mit meinem Leben
4. Im allgemeinen bin ich zuversichtlich
5. Es gelingt mir gut, meine Bedürfnisse zu erfüllen
6. Vieles, was ich tue, macht mir Freude
7. Ich fühle mich dem Leben und seinen Schwierigkeiten gut gewachsen
8. Ich bin in guter körperlicher und emotionaler Verfassung
9. Ich bin ein ruhiger, ausgeglichener Mensch

Je mehr Ja-Antworten, desto gesünder!

Andere Maße für positive Faktoren: Glück, Kohärenzsinn, soziale Unterstützung, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Lebenszufriedenheit, gesunder Lebensstil

Zwei Faktoren Modell: Empirische Verteilung in der Allgemeinbevölkerung

DE
(N≈8000)

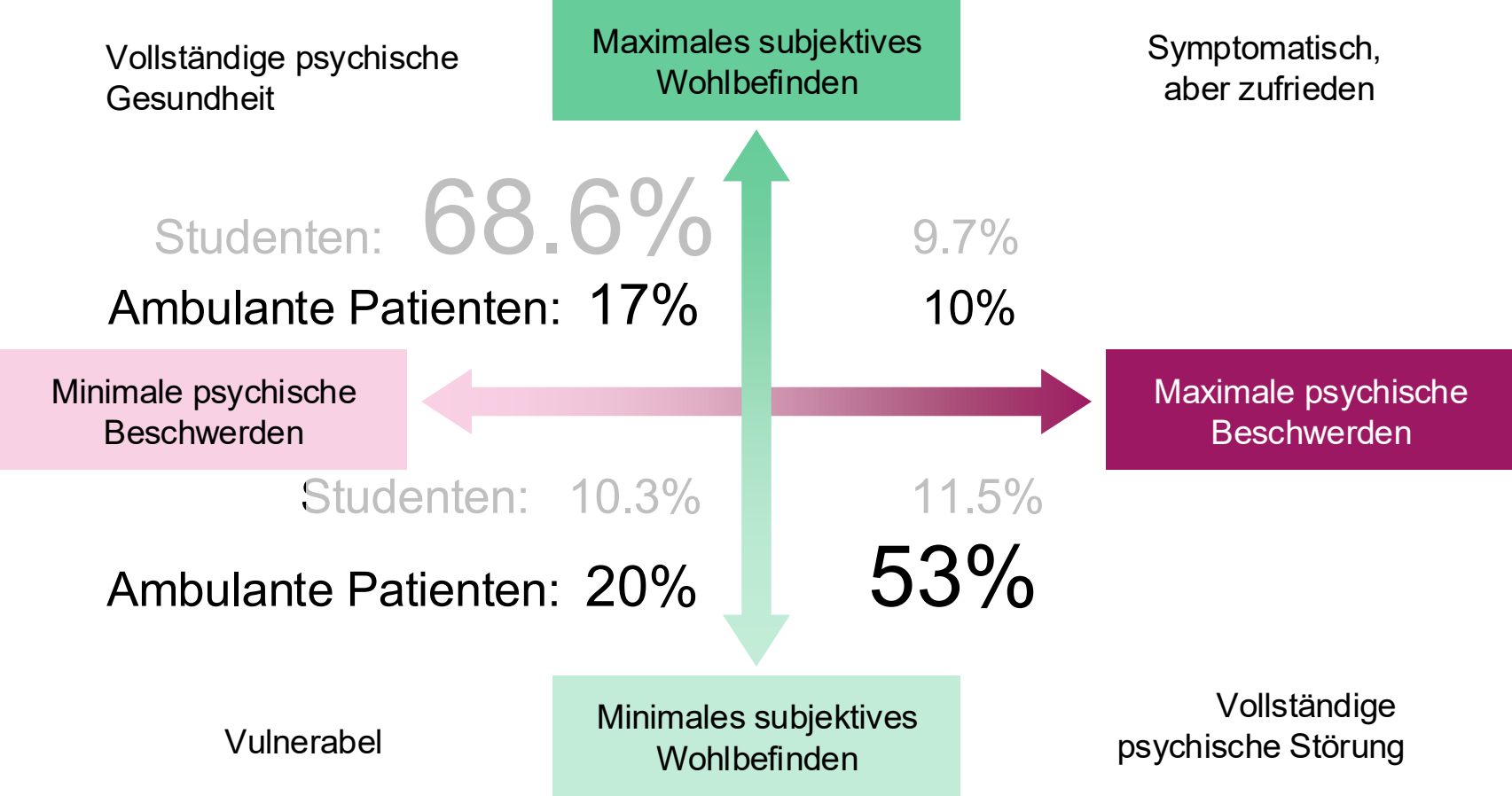


*PMH = Positive Mental Health Scale

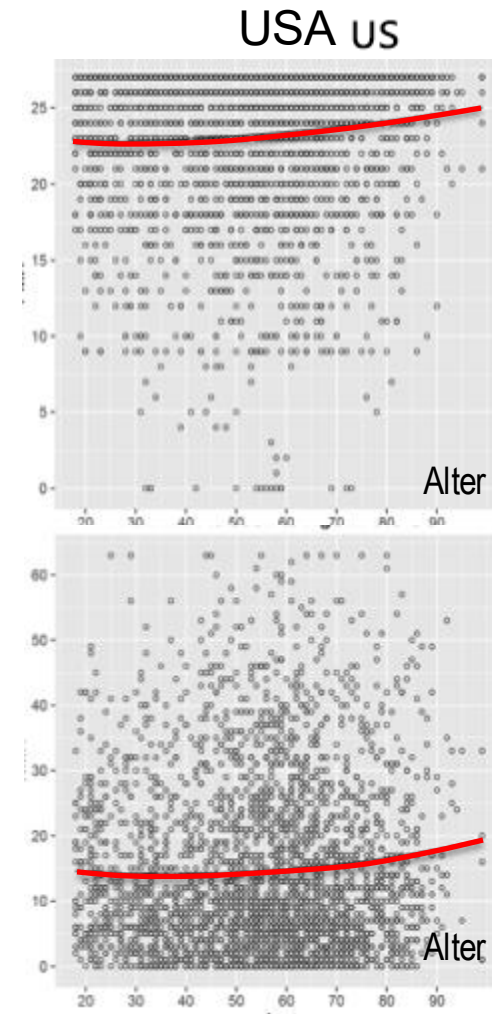
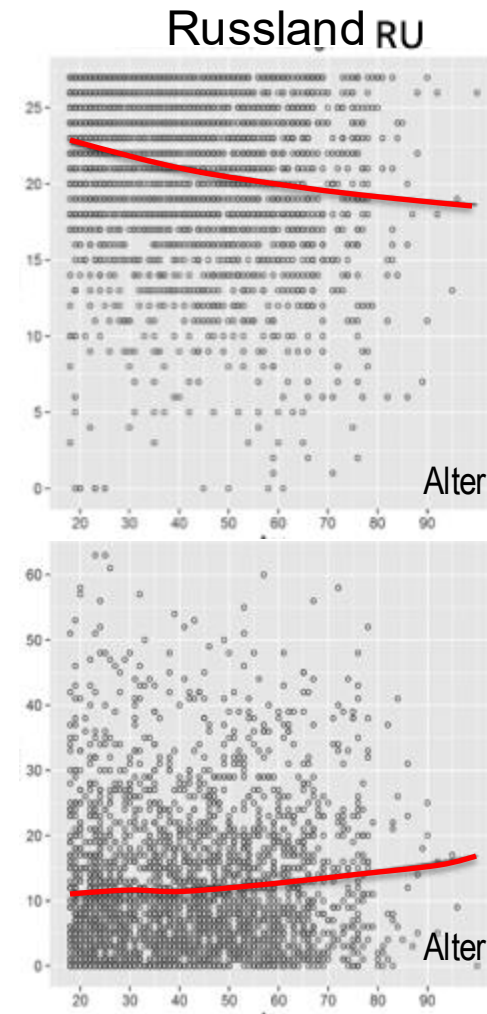
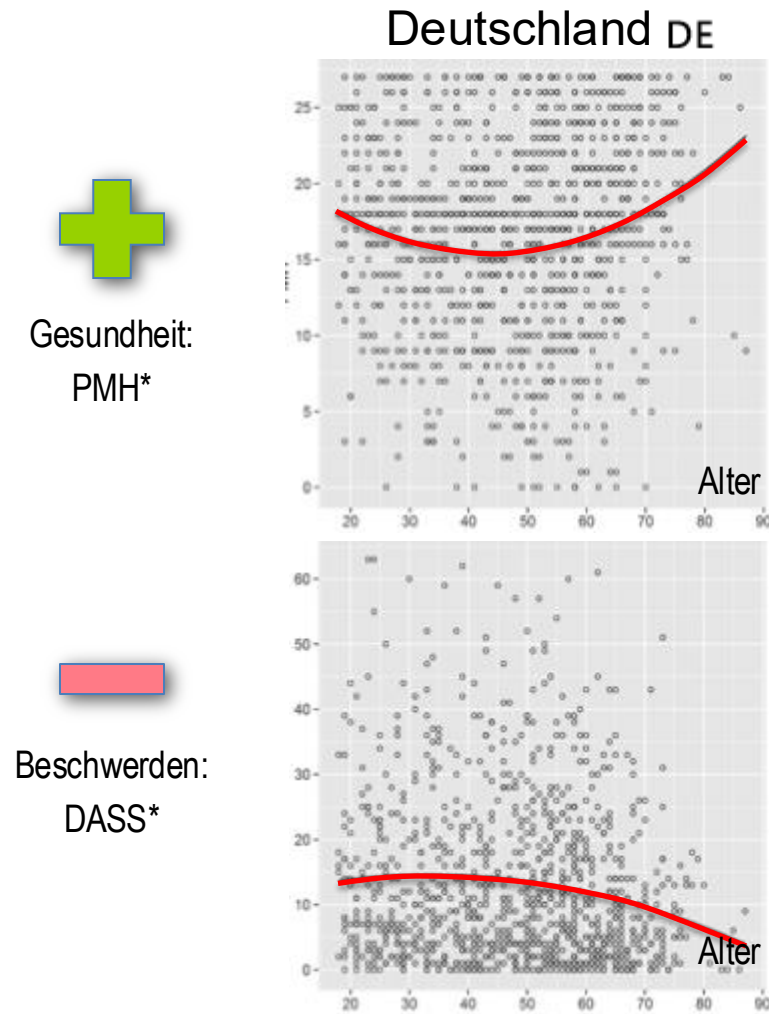
*DASS = Depression, Anxiety, Stress Scales

Zwei Faktoren Modell: Empirische Verteilung - Studenten und Patienten

DE



Lebensspannenperspektive: Unterschiedliche Entwicklungsverläufe für psychische Gesundheit und Beschwerden



Quadratische Funktionen bzgl. Alter. Repräsentative Stichproben (je N > 3000). *PMH = Positive mental health scale, *DASS = Depression, Anxiety, Stress Scales.

Mehr als zwei Seiten einer Medaille!



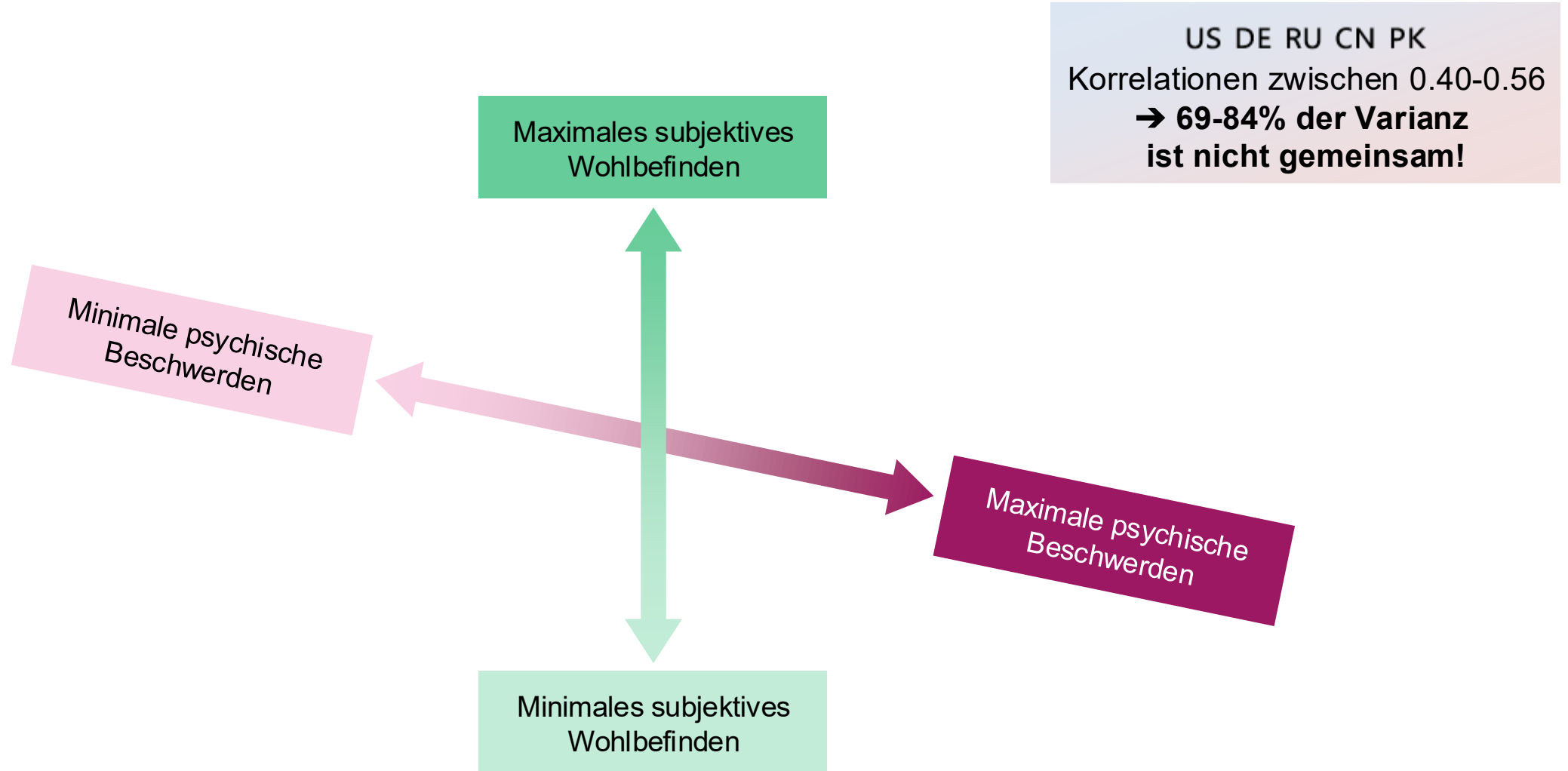
Mittlere Korrelation von PMH mit Skalen für psychische Beschwerden
(Depression, Angst, Neurotizismus etc.)

- Mediane von r : 0.40-0.56 $\rightarrow r^2$: 0.16-0.31 $\rightarrow$ gemeinsame Varianz nur 16-31%

$\rightarrow$ 69-84% der Varianz ist nicht gemeinsam!

Verwandt, aber relativ unabhängig:

Positive psychische Gesundheit und psychische Beschwerden



Hohe Vorhersagekraft positiver psychischer Gesundheit

- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A. Zhang, X.C., Margraf, J. (2016). The Effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 16, 1-10.
- **PMH, Selbstwirksamkeit, Resilienz, Glück, Lebenszufriedenheit, soziale Unterstützung hängen untereinander zusammen**
- Fördern körperliche Aktivität, Befolgung von Anti-Covid-19 Maßnahmen
- Schützen vor Depression, Angststörungen, Stressbeschwerden, Insomnie, übermäßiger Nutzung „sozialer“ Medien, Facebook-Sucht, psychischer Belastung durch Covid-19
- Puffern die Wirkung von Stress, kritischen Lebensereignissen, Depression und Cyberbullying auf Suizidalität
- Sagen die Remission psychischer Störungen in epidemiologischen und Therapiestudien vorher
- **Vorhersagekraft geht über die traditionellen Maße wie Psychopathologie oder Soziodemographie hinaus**

- Hu, Cai, Zhang, Margraf (2020). Relationship between social support and positive mental health: A three-wave longitudinal study on college students. *Current Psychology*, online publication.
- Brailovskaia & Margraf (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: a prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20, 183-191.
- Brailovskaia, Teismann, Friedrich, Schneider, Margraf (2021a). Suicide ideation during the COVID-19 outbreak in German university students: Comparison with pre-COVID 19 rates. *Journal of Affective Disorder Reports*, 6, 10028.
- Brailovskaia, Zhang, Cai, Lu, Gao, Margraf (2021b). The benefits of physical activity and positive mental health for reducing the burden of COVID-19: Validation from a cross-sectional and longitudinal investigation in China and Germany. *International Journal of Mental Health and Addiction*, published online.

Vorhersage von psychischen Störungen und Gesundheit in prospektive Längsschnittstudien (1-3 Jahre, N=14342 CN DE RU)

Vorhersage von psychischen Störungen:

Störungsvariablen (Depression, Angst, Stress) und **positive Variablen** (siehe nebenan)



Vorhersage von psychischer Gesundheit:

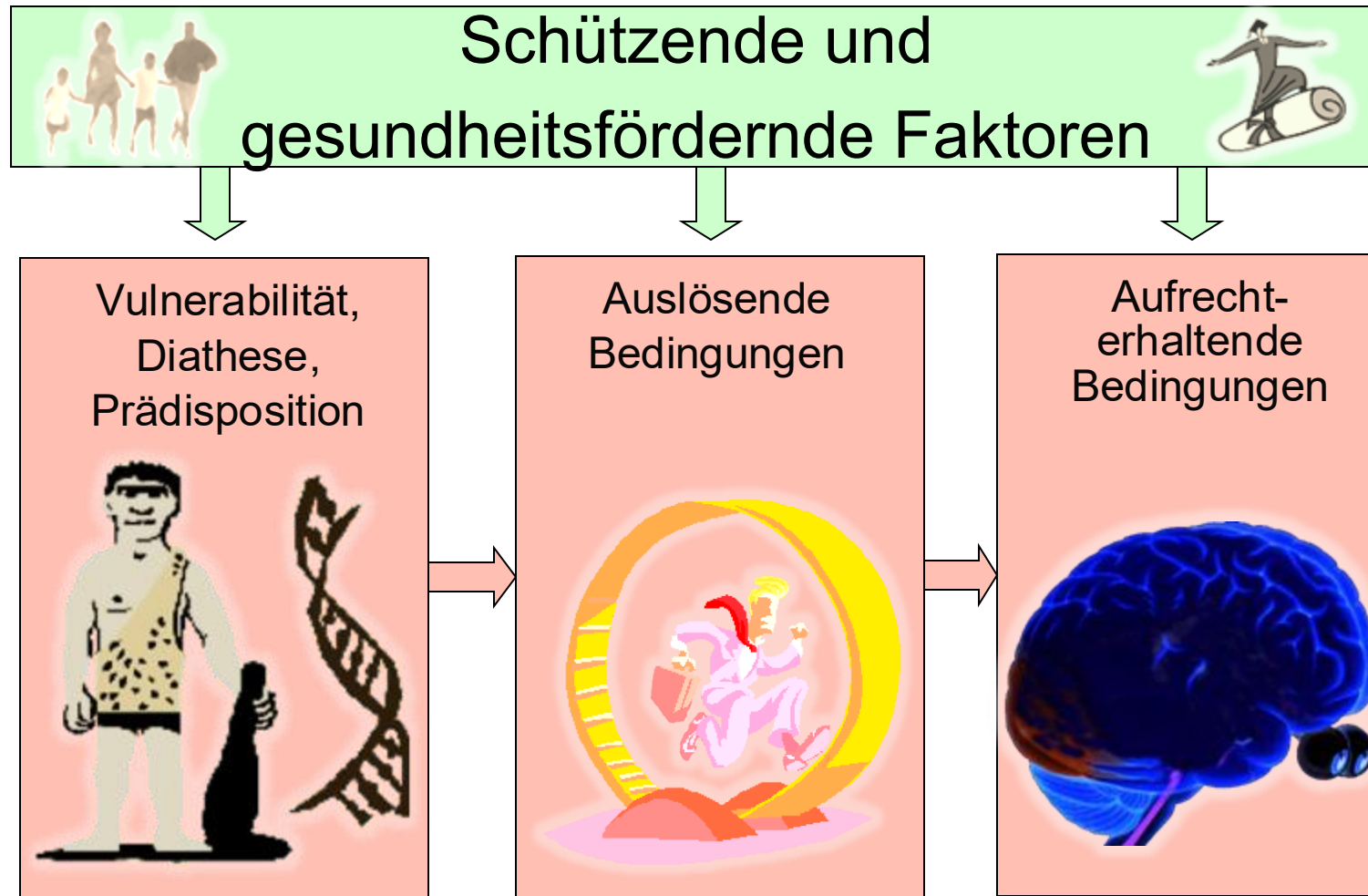
Nur positive Variablen (PMH, Resilienz, Kinderwunsch, regelmäßiger Rhythmus, soziale Unterstützung, körperliche Gesundheit)



Überblick

1. Warum ist das wichtig?
2. Was ist psychische Gesundheit/Störung?
3. Was sind Ursachen und wichtige Einflussfaktoren?
4. Wo stehen wir in Therapie und Prävention?
5. Was tun?

Allgemeines Modell der Ätiologie



Menschen sind soziale Wesen



$\frac{17}{1000}$

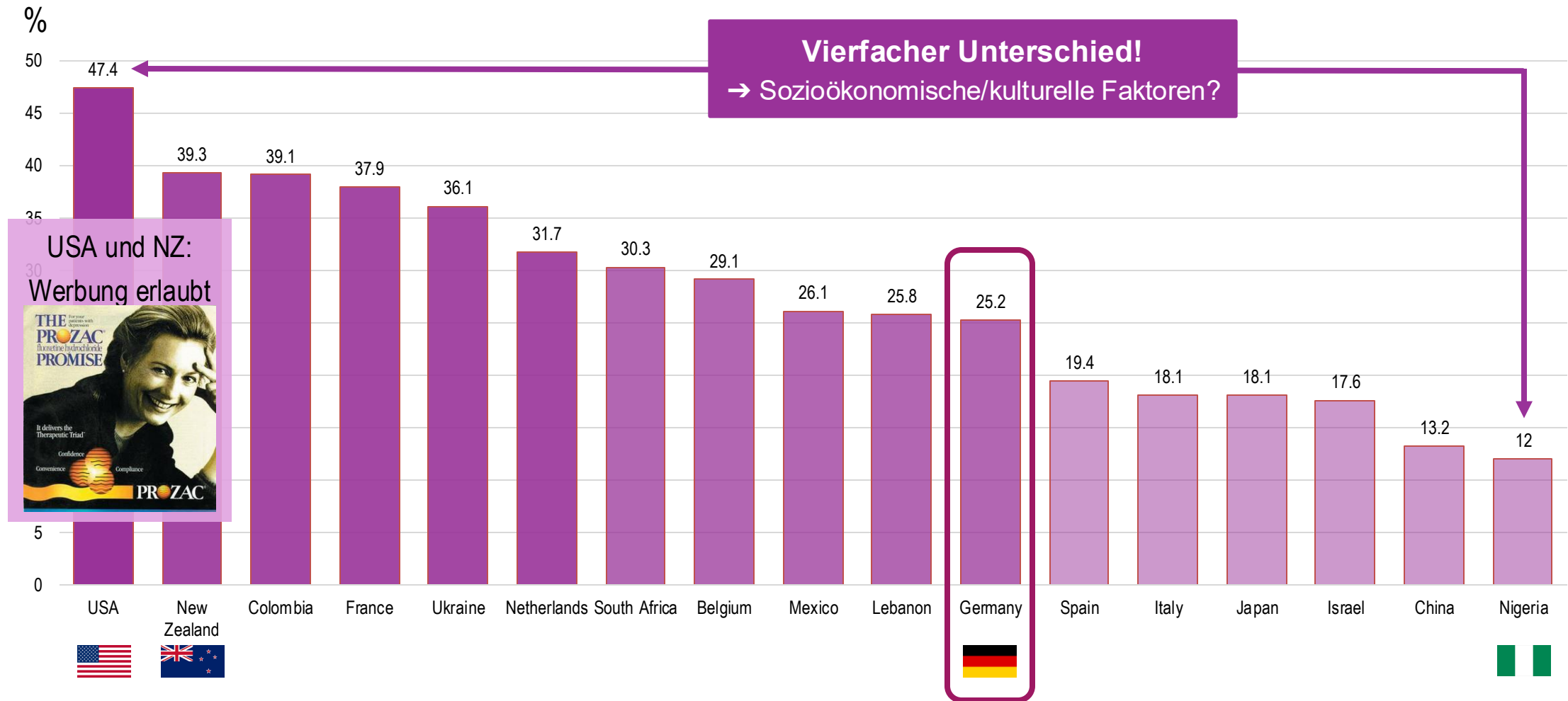


Six degrees of separation
“Small World”
Stanley Milgram 1967



Three degrees of influence
“Connected”
Christakis & Fowler 2009

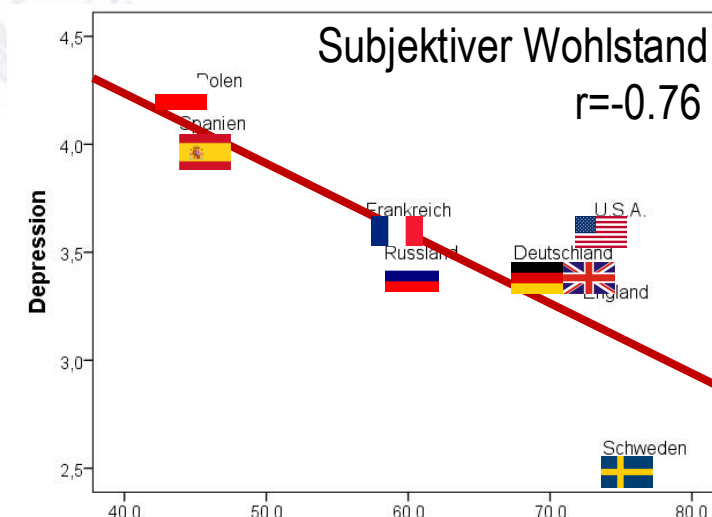
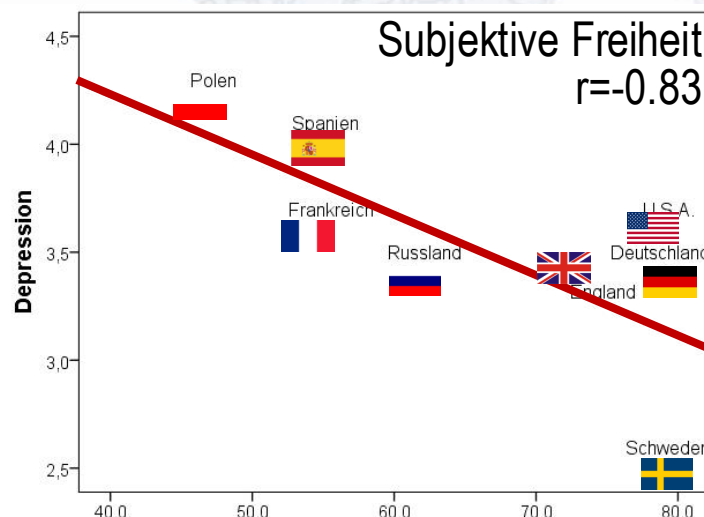
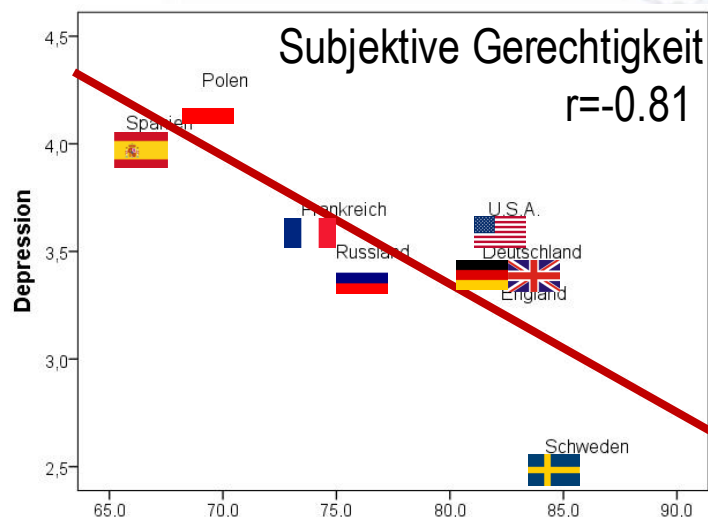
Deutliche Länderunterschiede: Lebenszeitprävalenz psychischer Störungen (WHO)



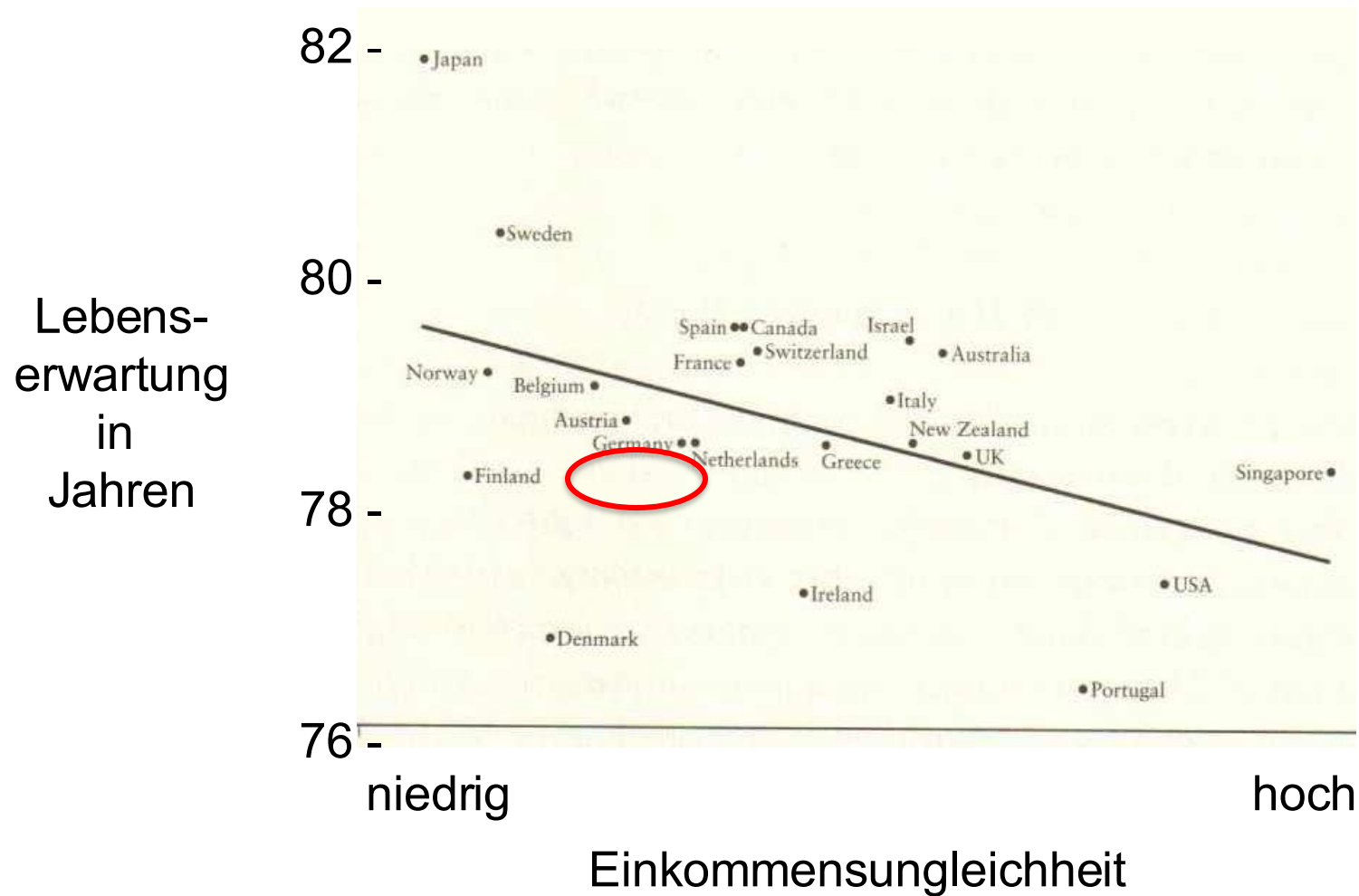
Gesundheit, Verhalten und Gesellschaft

**Ähnliche Ergebnisse für
Angst und Stress sowie
objektive Indikatoren!**

Depression hängt eng zusammen mit Gerechtigkeit, Freiheit und Wohlstand (subjektiv)



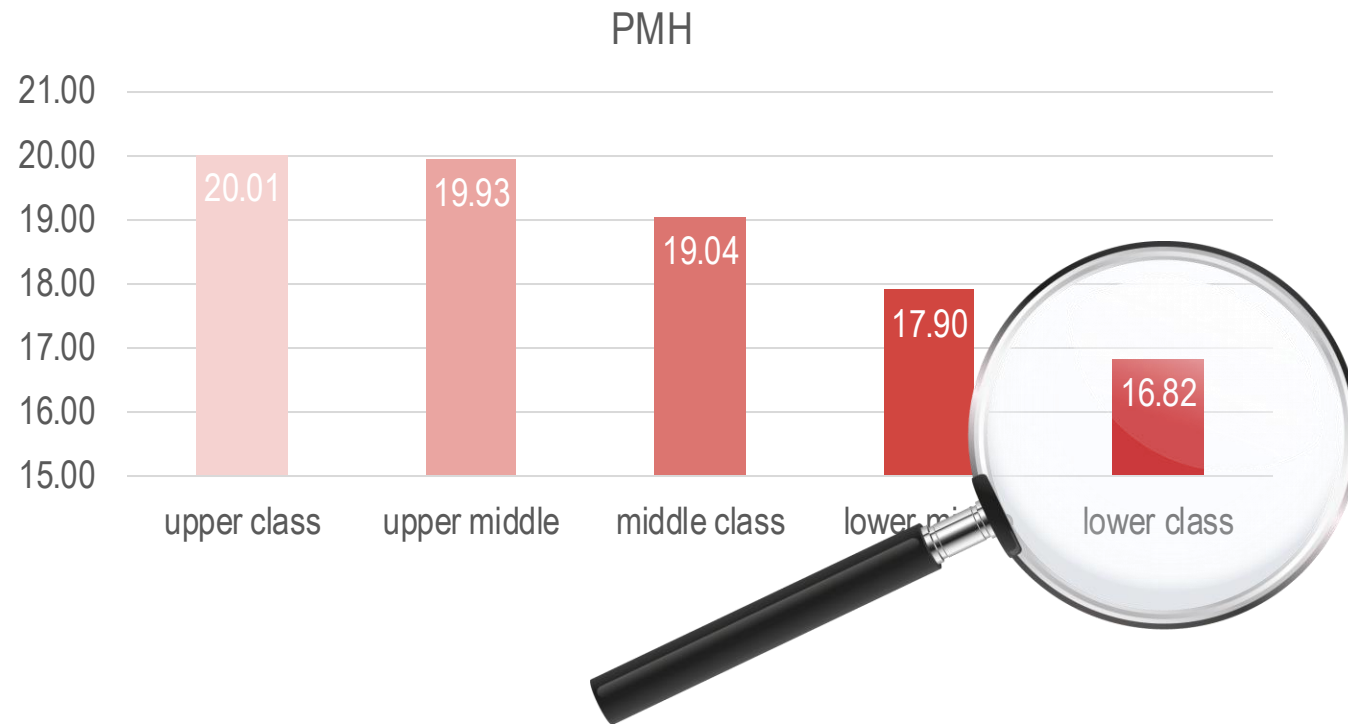
Geringere Lebenserwartung in Ländern mit hoher Ungleichheit (reiche Länder)



PMH hängt mit sozialer Schicht zusammen

(repräsentativ für Deutschland >18 Jahre)

BOOM-Studie, N=2000, unpublished data



Repliziert in drei weiteren repräsentativen Studien mit jeweils N=2000 in Deutschland und zwei repräsentativen Studien in den USA und Russland mit jeweils N=3000

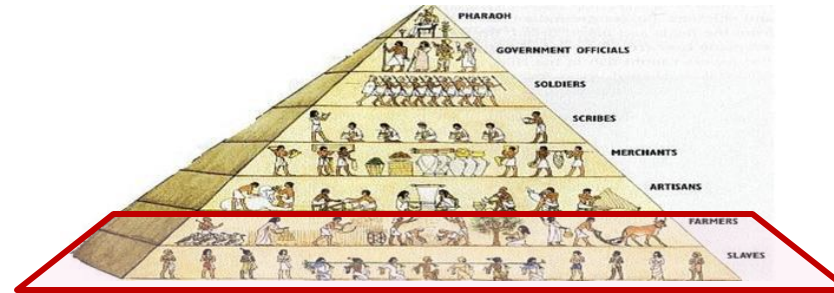
Spezielle Bedeutung der Unterschicht!

Was sagt die Unterschicht?

Repräsentativ Deutschland, GFK, N=2000

„Mindset“ (15 Items) sagt psychische Probleme und Gesundheit vorher

- Tägliche Aktivitäten sind Quelle von Schmerz und Langeweile:
- Künftiges Leben ist ohne Sinn und Zweck:
- Nie geistige Betätigung (lesen...):
- Als Person nicht viel wert:
- Starke Spannungen mit nahestehenden Personen:
- Werde wichtige Schwierigkeiten nicht überwinden:
- Tägliches Leben hat wenig Sinn:
- Harte Arbeit lohnt sich nicht:
- Interesse an allem verloren:
- Leben lohnt sich nicht:
- Finanziell belastet:
- Fühle mich als trauriger Verlierer:
- Nie Sport:
- Nichts, auf das ich mich freuen konnte:
- Überhaupt keine positiven Gefühle:
- Wichtige Lebensbereiche (Arbeit, Freizeit, Familie) unkontrollierbar:



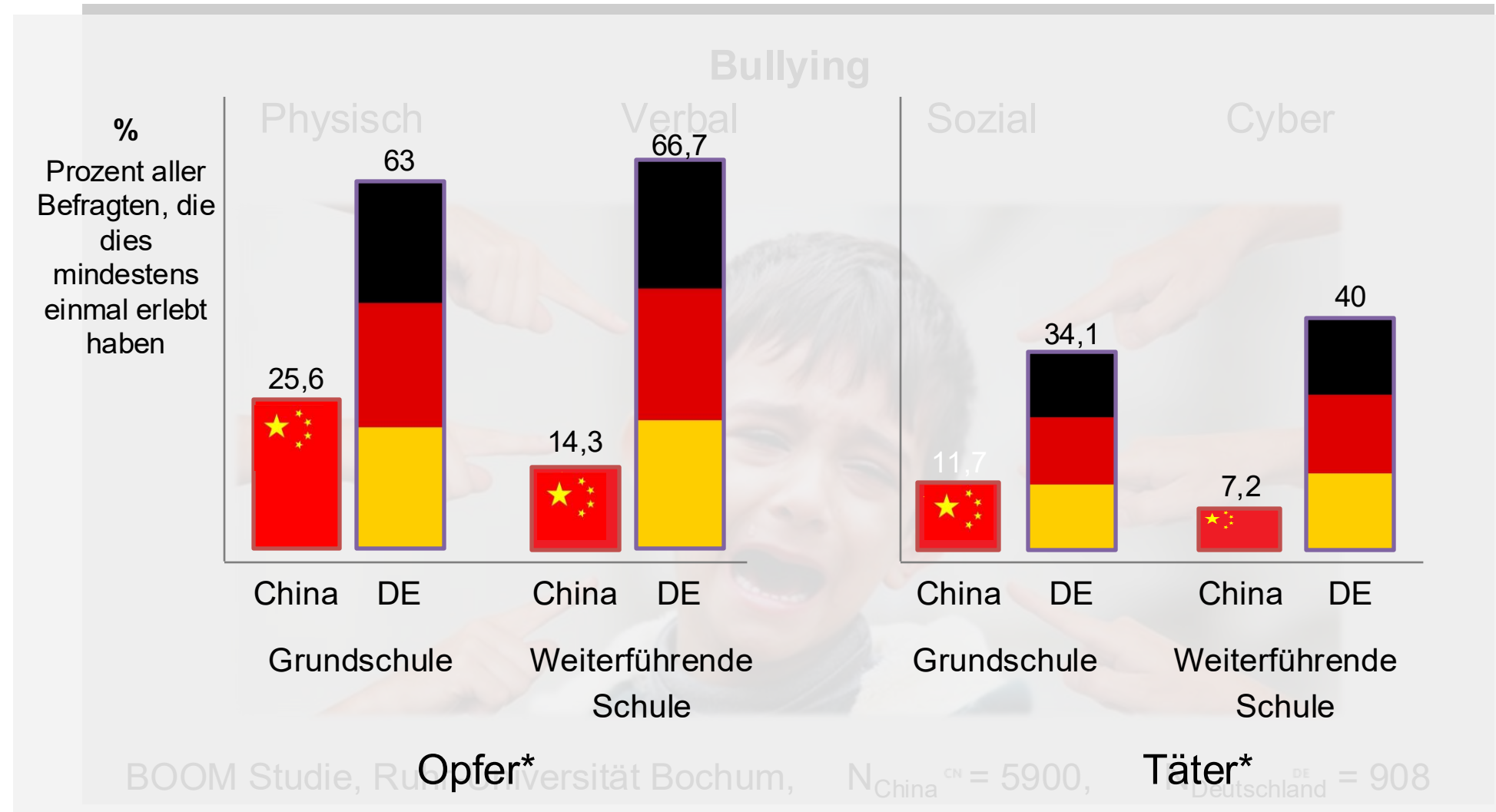
17.6%
19.7%
20.5%
20.6%
22.1%
29.1%
32.7%
34.2%
36.0%
38.1%
42.3%
44.8%
54.6%
58.7%
60.1%
82.4%



Kein
Ausweg!

Wichtiger Einflussfaktor 1: **Bullying**

- große kulturelle Unterschiede zwischen Ost und West



Lin, Wolke, Schneider, Margraf (2020). Bullies get away with it, but not everywhere: Mental health sequelae of bullying in Chinese and German students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(9), 702-718.

Lin, Wolke, Schneider, Margraf (2020). Bullying history and mental health in university students: The mediator roles of social support, personal resilience, and self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 960, 1-9.

Wichtiger Einflussfaktor 1: **Bullying**

- sehr unterschiedliche Konsequenzen in Ost und West



Deutschland:

- **Opfer** haben **schlechtere** psychische Gesundheit im Erwachsenenalter (**mehr** Depression, Angst, Stress, Suizidalität als der Durchschnitt)
- **Täter** haben **bessere** psychische Gesundheit im Erwachsenenalter (**weniger** Depression, Angst, Stress, Suizidalität als der Durchschnitt)



China

- **Opfer und Täter** haben **schlechtere** psychische Gesundheit im Erwachsenenalter

👉 Ist Bullying "adaptiv" in individualistischen, aber maladaptiv in kollektivistischen Gesellschaften?

Lin, Wolke, Schneider, Margraf (2020). Bullies get away with it, but not everywhere: Mental health sequelae of bullying in Chinese and German students. Journal of Cross-Cultural Psychology, 51(9), 702-718.

Lin, Wolke, Schneider, Margraf (2020). Bullying history and mental health in university students: The mediator roles of social support, personal resilience, and self-efficacy. Frontiers in Psychiatry, 10, 960, 1-9.

Kranhold, Voigt, Wolke, Krause, Friedrich, Margraf, Schneider (2020). Bullying experiences among patients in an outpatient clinic for child and adolescent psychotherapy... Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy, 49(2), 101-114.

Bibi, Blackwell, Margraf (2021). Mental health, suicidal ideation, and experience of bullying among university students in Pakistan. Journal of Health Psychology, 26(8) 1185-1196.

Brailovskaia, Teismann, Margraf (2018). Cyberbullying, positive mental health and suicide ideation/behavior. Psychiatry Research, 267, 240-242.

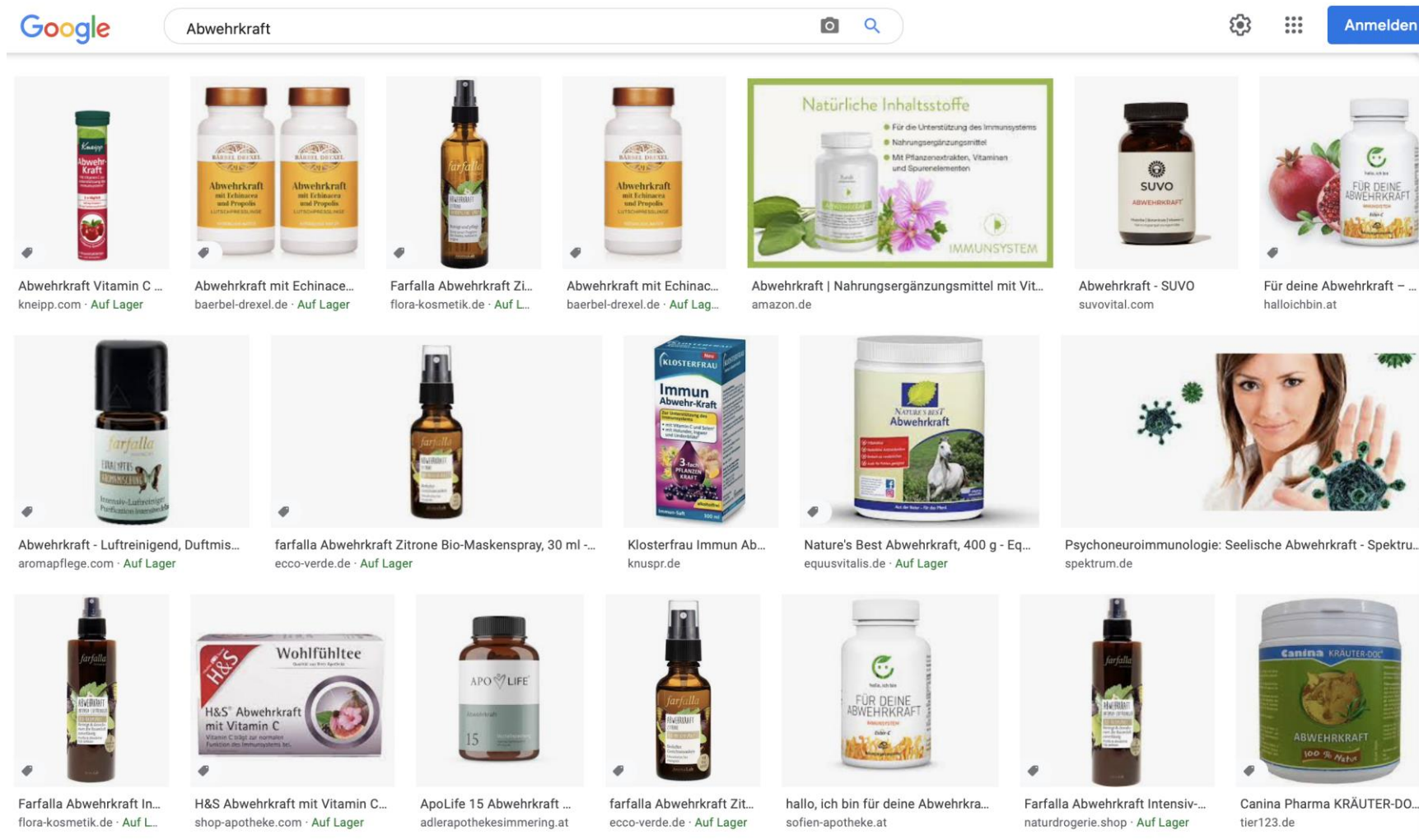
Figure 1. The effect of the concentration of the solution on the adsorption of the dye. The concentration of the solution was 0.05, 0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5, 0.6, 0.7, 0.8, 0.9, 1.0, 1.5, 2.0, 3.0, 4.0, 5.0, 6.0, 7.0, 8.0, 9.0, 10.0, 15.0, 20.0, 30.0, 40.0, 50.0, 60.0, 70.0, 80.0, 90.0, 100.0, 150.0, 200.0, 300.0, 400.0, 500.0, 600.0, 700.0, 800.0, 900.0, 1000.0, 1500.0, 2000.0, 3000.0, 4000.0, 5000.0, 6000.0, 7000.0, 8000.0, 9000.0, 10000.0, 15000.0, 20000.0, 30000.0, 40000.0, 50000.0, 60000.0, 70000.0, 80000.0, 90000.0, 100000.0, 150000.0, 200000.0, 300000.0, 400000.0, 500000.0, 600000.0, 700000.0, 800000.0, 900000.0, 1000000.0, 1500000.0, 2000000.0, 3000000.0, 4000000.0, 5000000.0, 6000000.0, 7000000.0, 8000000.0, 9000000.0, 10000000.0, 15000000.0, 20000000.0, 30000000.0, 40000000.0, 50000000.0, 60000000.0, 70000000.0, 80000000.0, 90000000.0, 100000000.0, 150000000.0, 200000000.0, 300000000.0, 400000000.0, 500000000.0, 600000000.0, 700000000.0, 800000000.0, 900000000.0, 1000000000.0, 1500000000.0, 2000000000.0, 3000000000.0, 4000000000.0, 5000000000.0, 6000000000.0, 7000000000.0, 8000000000.0, 9000000000.0, 10000000000.0, 15000000000.0, 20000000000.0, 30000000000.0, 40000000000.0, 50000000000.0, 60000000000.0, 70000000000.0, 80000000000.0, 90000000000.0, 100000000000.0, 150000000000.0, 200000000000.0, 300000000000.0, 400000000000.0, 500000000000.0, 600000000000.0, 700000000000.0, 800000000000.0, 900000000000.0, 1000000000000.0, 1500000000000.0, 2000000000000.0, 3000000000000.0, 4000000000000.0, 5000000000000.0, 6000000000000.0, 7000000000000.0, 8000000000000.0, 9000000000000.0, 10000000000000.0, 15000000000000.0, 20000000000000.0, 30000000000000.0, 40000000000000.0, 50000000000000.0, 60000000000000.0, 70000000000000.0, 80000000000000.0, 90000000000000.0, 100000000000000.0, 150000000000000.0, 200000000000000.0, 300000000000000.0, 400000000000000.0, 500000000000000.0, 600000000000000.0, 700000000000000.0, 800000000000000.0, 900000000000000.0, 1000000000000000.0, 1500000000000000.0, 2000000000000000.0, 3000000000000000.0, 4000000000000000.0, 5000000000000000.0, 6000000000000000.0, 7000000000000000.0, 8000000000000000.0, 9000000000000000.0, 10000000000000000.0, 15000000000000000.0, 20000000000000000.0, 30000000000000000.0, 40000000000000000.0, 50000000000000000.0, 60000000000000000.0, 70000000000000000.0, 80000000000000000.0, 90000000000000000.0, 100000000000000000.0, 150000000000000000.0, 200000000000000000.0, 300000000000000000.0, 400000000000000000.0, 500000000000000000.0, 600000000000000000.0, 700000000000000000.0, 800000000000000000.0, 900000000000000000.0, 1000000000000000000.0, 1500000000000000000.0, 2000000000000000000.0, 3000000000000000000.0, 4000000000000000000.0, 5000000000000000000.0, 6000000000000000000.0, 7000000000000000000.0, 8000000000000000000.0, 9000000000000000000.0, 10000000000000000000.0, 15000000000000000000.0, 20000000000000000000.0, 30000000000000000000.0, 40000000000000000000.0, 50000000000000000000.0, 60000000000000000000.0, 70000000000000000000.0, 80000000000000000000.0, 90000000000000000000.0, 100000000000000000000.0, 150000000000000000000.0, 200000000000000000000.0, 300000000000000000000.0, 400000000000000000000.0, 500000000000000000000.0, 600000000000000000000.0, 700000000000000000000.0, 800000000000000000000.0, 900000000000000000000.0, 1000000000000000000000.0, 1500000000000000000000.0, 2000000000000000000000.0, 3000000000000000000000.0, 4000000000000000000000.0, 5000000000000000000000.0, 6000000000000000000000.0, 7000000000000000000000.0, 8000000000000000000000.0, 9000000000000000000000.0, 10000000000000000000000.0, 15000000000000000000000.0, 20000000000000000000000.0, 30000000000000000000000.0, 40000000000000000000000.0, 50000000000000000000000.0, 60000000000000000000000.0, 70000000000000000000000.0, 80000000000000000000000.0, 90000000000000000000000.0, 100000000000000000000000.0, 150000000000000000000000.0, 200000000000000000000000.0, 300000000000000000000000.0, 400000000000000000000000.0, 500000000000000000000000.0, 600000000000000000000000.0, 700000000000000000000000.0, 800000000000000000000000.0, 900000000000000000000000.0, 1000000000000000000000000.0, 1500000000000000000000000.0



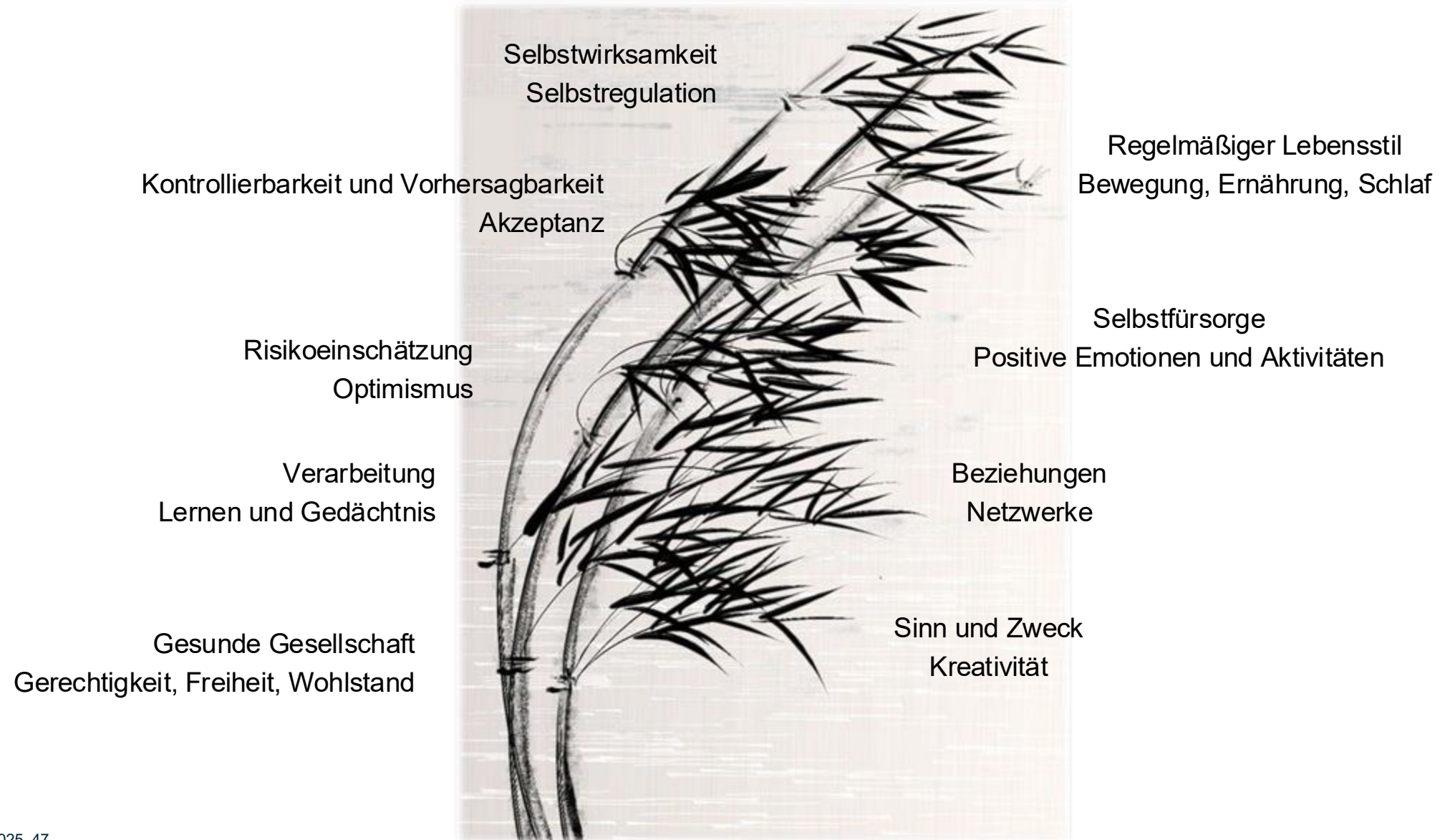
Wichtiger Einflussfaktor 3: Resilienz (Abwehrkraft)



Abwehrkraft – Was sagt Dr. Google?



Resilienz: Wie der sprichwörtliche Bambus



Wichtiger Einflussfaktor 4: Lebensstil-Entscheidungen

Marionetten oder Meister unseres Schicksals?



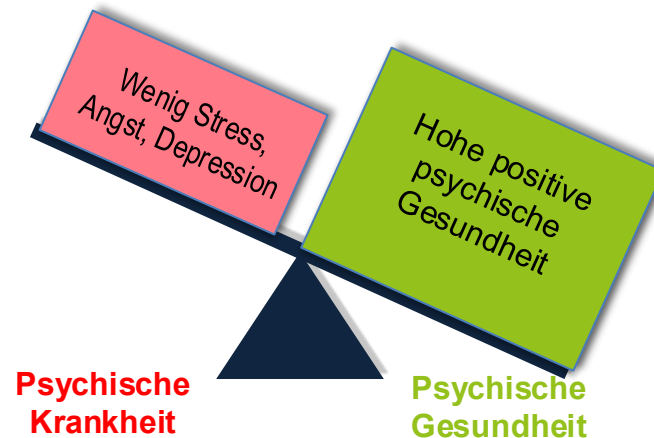
- Beeinflussen unsere Lebensstil-Entscheidungen unsere psychische Gesundheit?
- Positive psychische Gesundheit und Beschwerden (Lebenszufriedenheit vs. Depression, Angst, Stress) in 4 repräsentativen deutschen Stichproben, $N_{\text{total}}=7937$
- Kombiniertes Lebensstilwert:
 - Körperliche Aktivität
 - Geistige Aktivität
 - Alkoholkonsum
 - Body Mass-Index
 - Circadiane Regelmäßigkeit
 - Soziale Regelmäßigkeit

DE

Lebensstil-Entscheidungen und Wohlbefinden: Ergebnisse

- Alle Lebensstilfaktoren sagten die Gesundheitsoutcomes vorher
- Mehr körperliche und psychische Aktivität, circadiane und soziale Regelmäßigkeit, niedriger Alkoholkonsum, nicht Rauchen, normales Gewicht oder Übergewicht (nicht Untergewicht oder Adipositas) = bessere psychische Gesundheit

Bei Lebensstilscore 7:
6-12fach höhere Odds Ratios für positive/negative psychische Gesundheit



- Längsschnittreplikation und Erweiterung (2991 deutsche und 12405 chinesische Studenten)

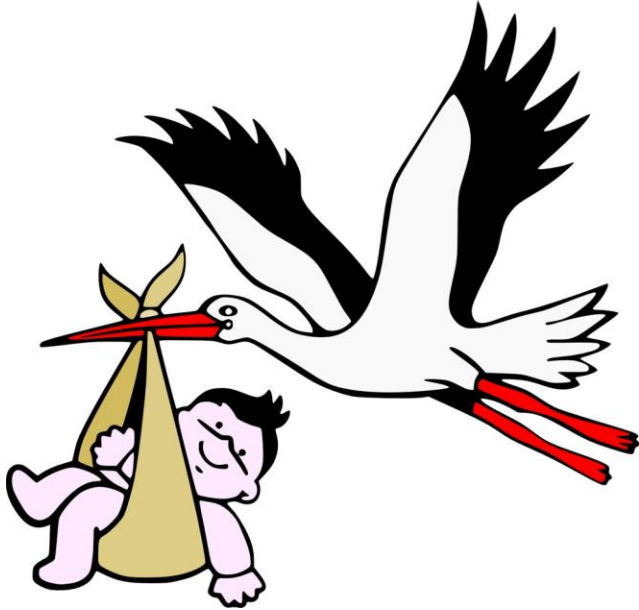
Velten, Lavalley, Scholten, Meyer, Zhang, Schneider, Margraf (2014): Lifestyle choices and mental health: a representative population survey. BMC Psychology, 2, 58.

Margraf, Lavalley, Zhang, Schneider (2016) Social rhythm and mental health: A cross-cultural comparison. PLoS ONE 11(3): e0150312.

Velten, Bieda, Scholten, Wannemüller, Margraf (2018): Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health, 18:632.

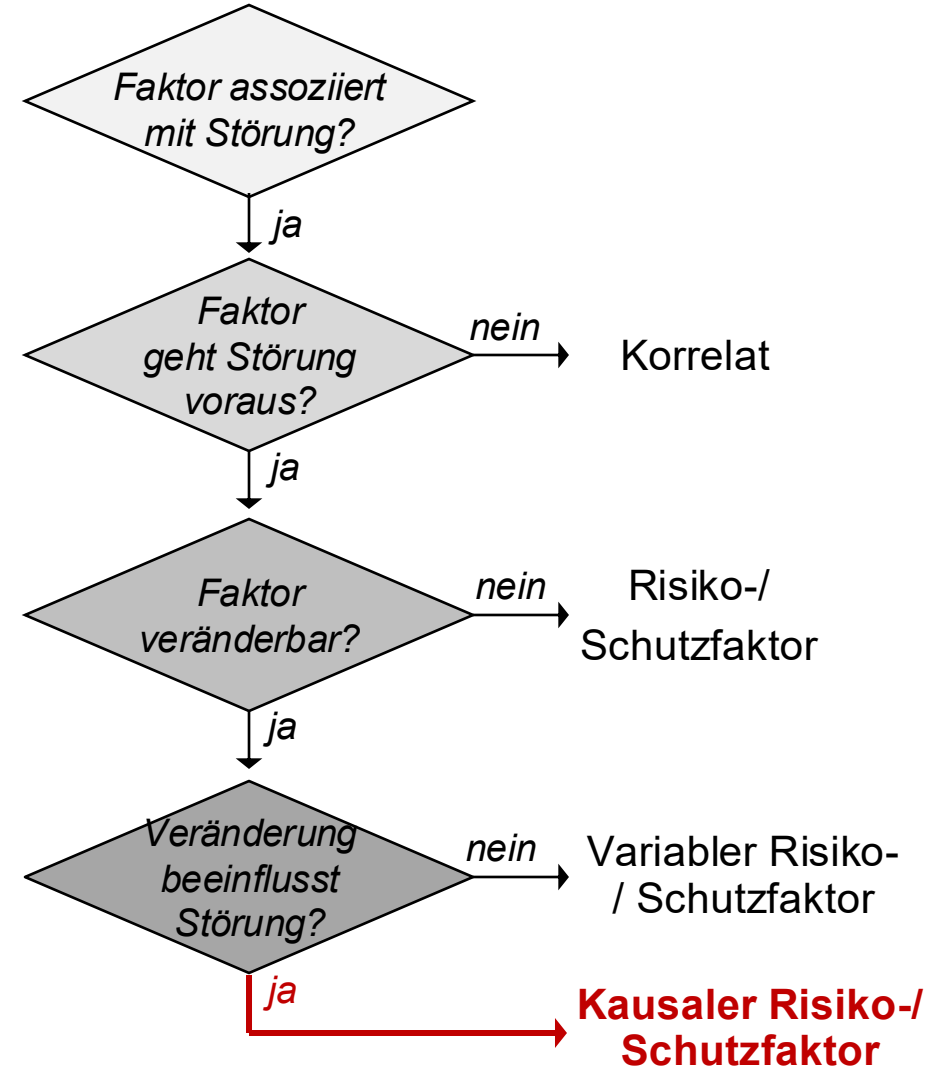
Lavalley, Zhang, Schneider, Margraf (2021): A longitudinal examination of the relationship between smoking and panic, anxiety, and depression in Chinese and German students. Addictive Behaviors Reports, 14, 100347.

Der Nachweis von Kausalität



Korrelation $\neq$ Ursache
- oder doch?

Identifikation kausaler Schutz- und Risikofaktoren



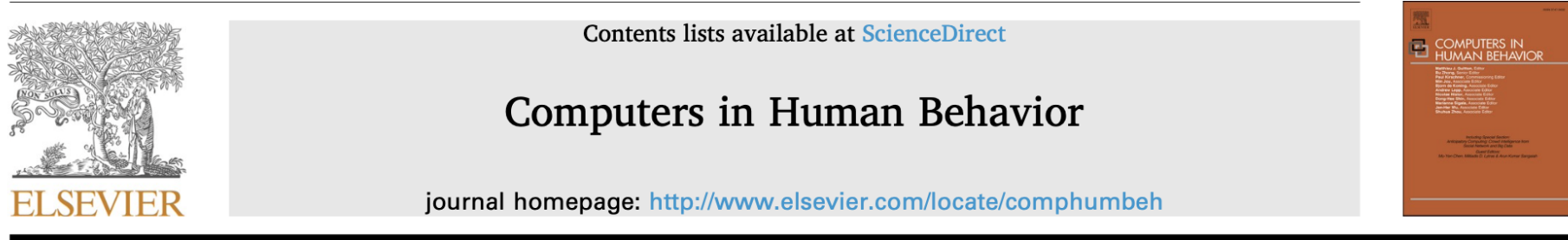
Aktive Steigerung von PMH: Langfristige Reduktion von Depression, Angst und Stress



Loving Kindness Meditation
(5 Gruppensitzungen, je 60 Minuten)

Experimentelle Beeinflussung von PMH: Reduktion von „sozialen“ Medien und Smartphones

Computers in Human Behavior 108 (2020) 106332

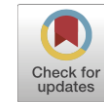


Full length article

Less Facebook use – More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study

Julia Brailovskaia^{*}, Fabienne Ströse, Holger Schillack, Jürgen Margraf

Mental Health Research and Treatment Center, Department of Psychology, Ruhr-Universität Bochum, Germany

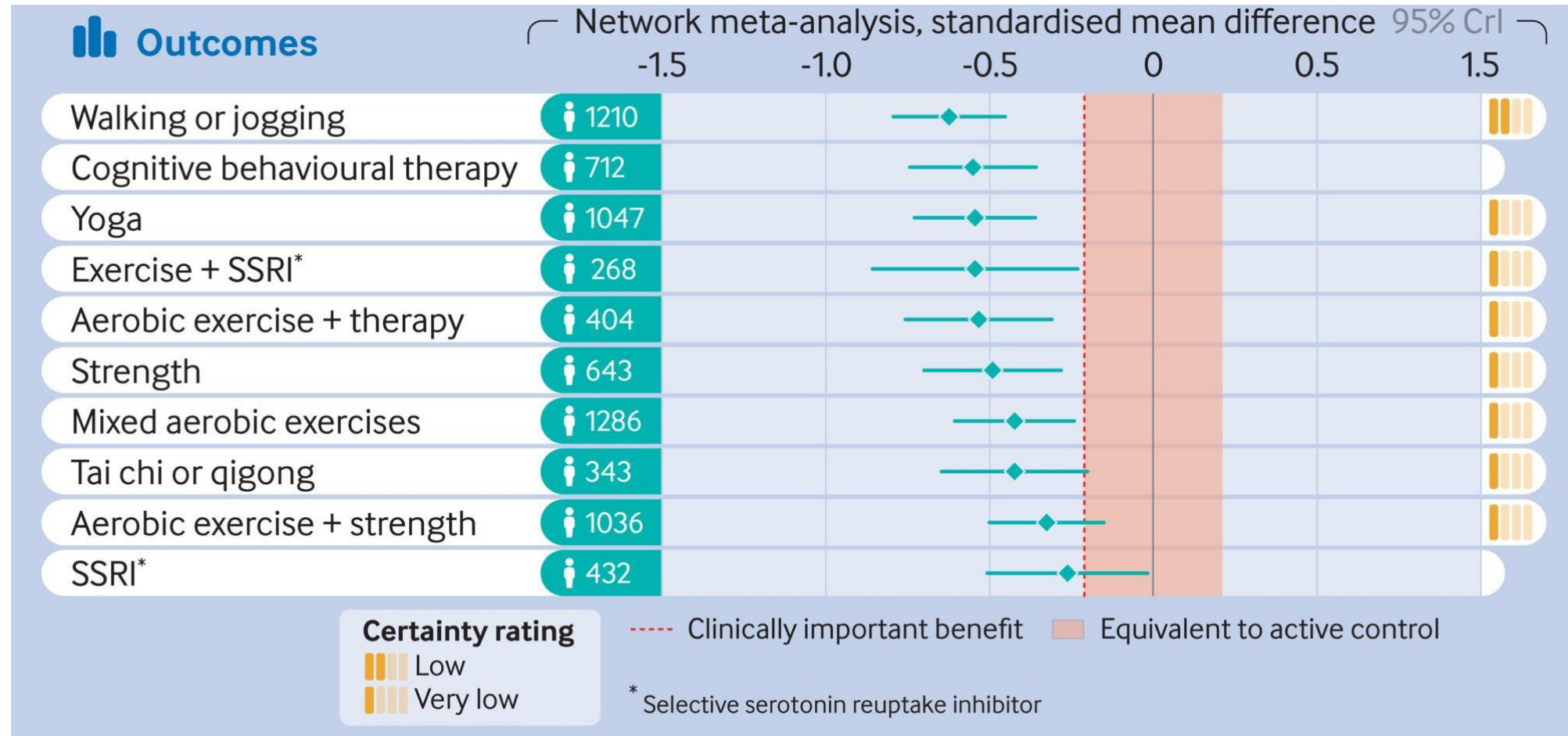


- Ergebnisse:
 - Reduktion von Facebook-Gebrauch steigert Wohlbefinden und senkt Depression
 - Verhaltensänderung wird in Katamnese beibehalten
- Gleiche Ergebnisse nach Reduktion von Smartphone-Gebrauch

Kausale Evidenz: Effekt von Bewegung auf Depression



Systematisches Review und Netzwerk-Meta-Analyse kontrollierter Studien (218 Studien, N = 14170)



Kausale Evidenz: Sozial Interventionen - vernachlässigt, aber vielversprechend

Quasi-experimentelle Designs



Great Smoky Mountains Study



Echte experimentelle Designs

Direct "cash transfer" programs



Costello et al. (2016). The Great Smoky Mountains Study... *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 639-646. Bastagli et al. (2016). Cash transfers: what does the evidence say? London: Overseas Development Institute. Aizer et al. (2016). The long-run impact of cash transfers to poor families. *American Economic Review*, 106, 935-

Überblick

1. Warum ist das wichtig?
2. Was ist psychische Gesundheit/Störung?
3. Was sind Ursachen und wichtige Einflussfaktoren?
4. Wo stehen wir in Therapie und Prävention?
5. Was tun?

Hilfe ist verfügbar



Z.B.: sozioökonomische Interventionen



Z.B.: psychologische Therapien



Z.B.: pharmakologische Therapien

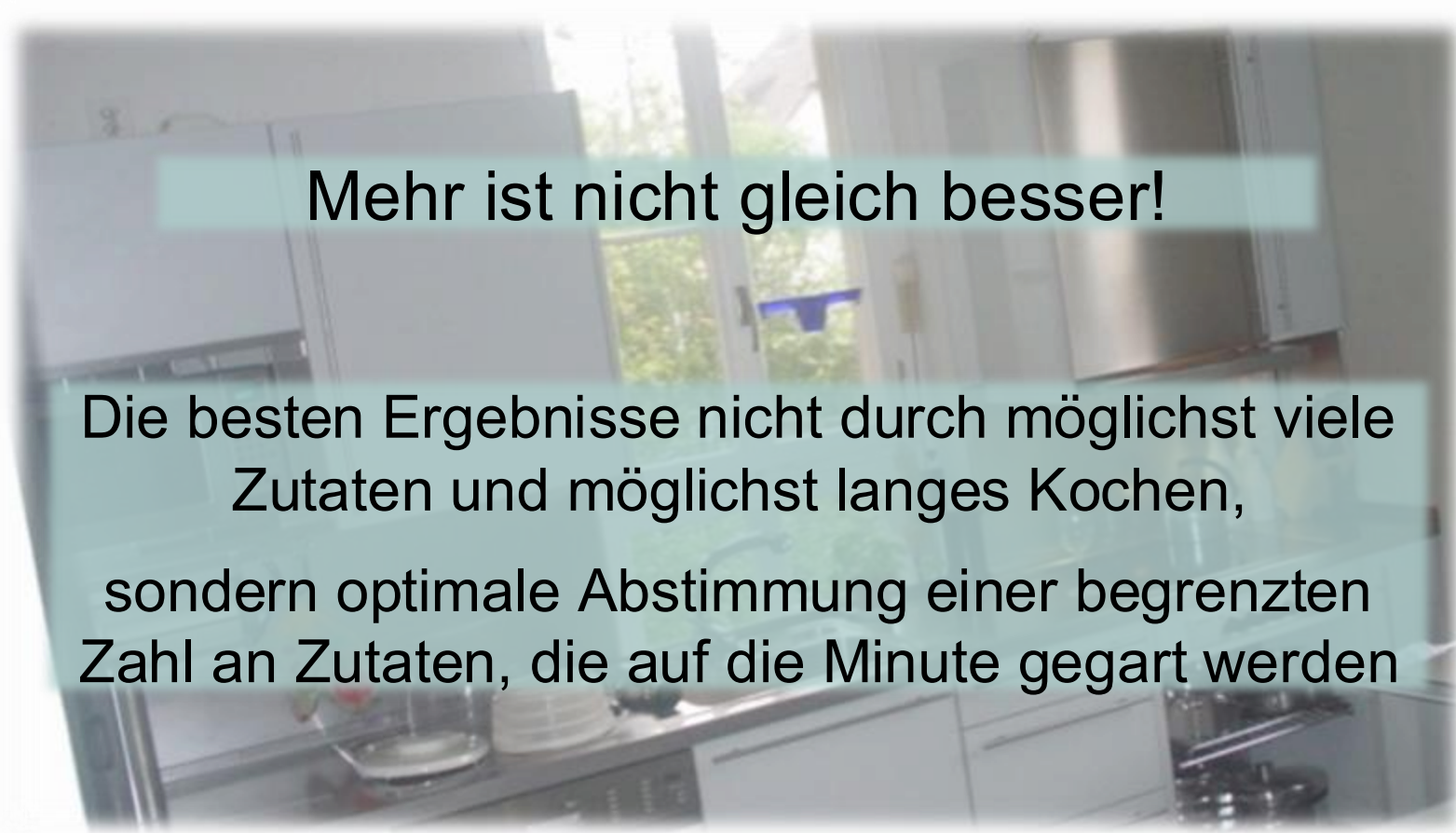


Medikamentöse vs. psychologische Behandlungen: Zusammenfassung der Wirksamkeit

	Angst	Depression	ADHD	Psychosen
Kurzfristiger Erfolg	KVT* > Med*	PT* ≈ Med	KVT, Med: begrenzt wirksam	Med > PT
Langfristiger Erfolg	KVT ✓ Med	KVT ✓ Med	KVT ✓ Med	KVT ✓ Med
Negative Wirkungen	Med !!! KVT	Med !! KVT	Med !! KVT	Med !!! KVT

*KVT: Kognitive Verhaltenstherapie, Med: Medikamente, PT: Psychotherapie

Optimale Therapie ist wie gute Küche:



Mehr ist nicht gleich besser!

Die besten Ergebnisse nicht durch möglichst viele
Zutaten und möglichst langes Kochen,
sondern optimale Abstimmung einer begrenzten
Zahl an Zutaten, die auf die Minute gegart werden



Überblick

1. Warum ist das wichtig?
2. Was ist psychische Gesundheit/Störung?
3. Was sind Ursachen und wichtige Einflussfaktoren?
4. Wo stehen wir in Therapie und Prävention?
5. Was tun?

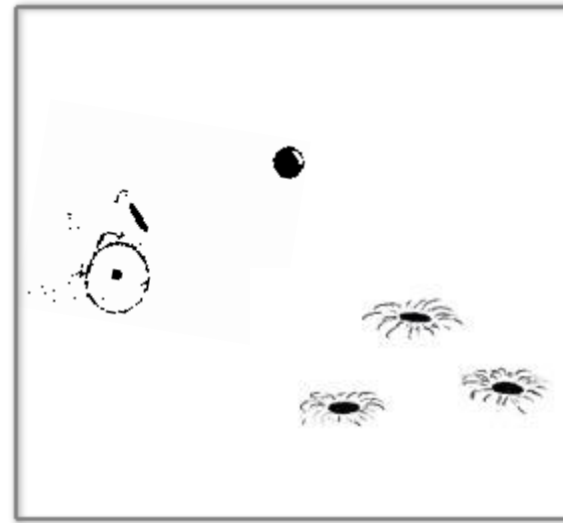
Konkret: Was tun?



Zaubermittel?



Radikaler Schnitt?



Warten bis die Einschläge
näher rücken?



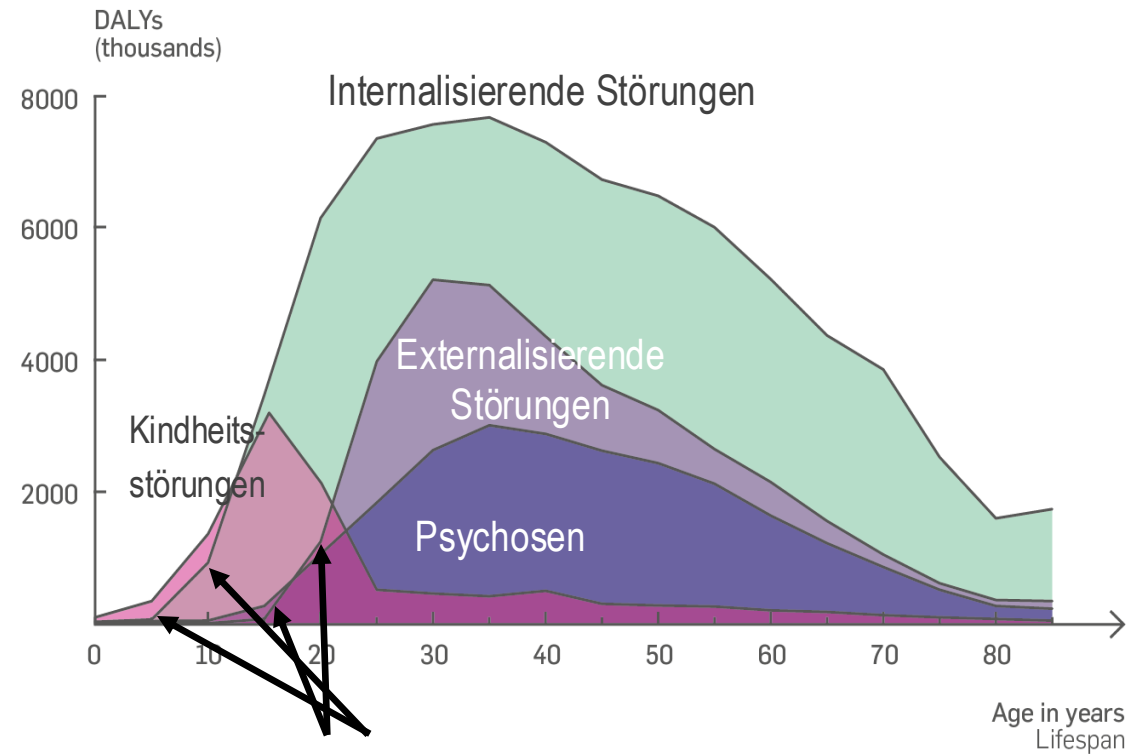
Kopf in den Sand stecken?

In's Kloster gehen?



Früh intervenieren – Entwicklungspfade ändern

* DALYs = Disability Adjusted Life Years (number of "lost" years of life due to premature mortality or living with severe impairment)

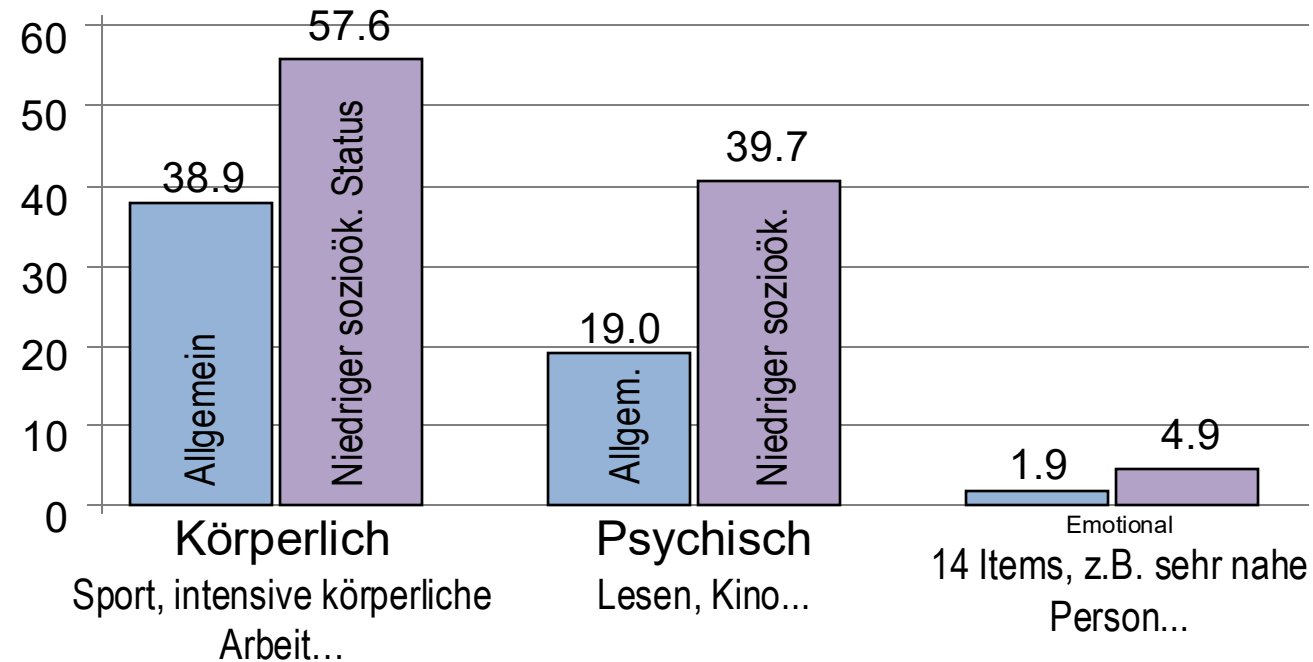


Wendepunkte = Ansatzpunkte?

Statt Fokus auf späte, kurative, nicht nachhaltige und ineffiziente Methoden
Fokus auf frühe, präventive, nachhaltige und kosteneffektive Interventionen in den Lebenswelten

Was wir alle brauchen (1): Leben ist Bewegung

Aktiv sein: „selten oder nie“ (4 repräsentative Stichproben DE, N≈8000 BOOM Studie)

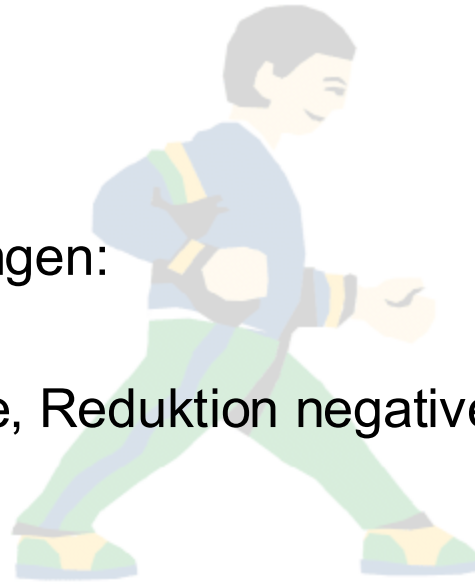


Schutzeffekte gut belegt bei

- Depression, Angst, Demenz, Herz-Kreislauf, Diabetes, Krebs und viel mehr...

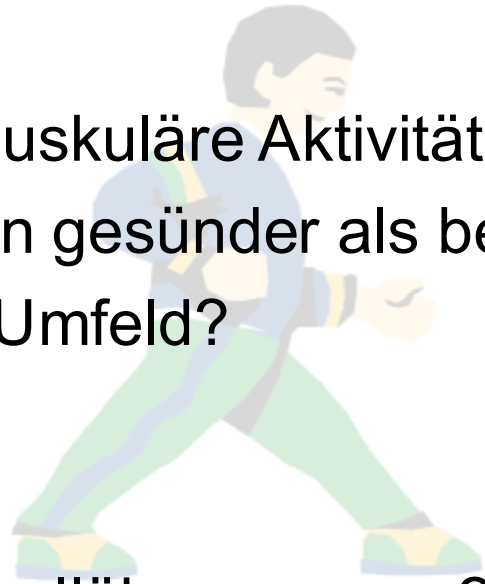
Was wir alle brauchen (1): Körperliche Bewegung

- Drei Arten:
 - Alltagsaktivitäten
 - Ausdauer
 - Kraft
- Breites Spektrum positiver Wirkungen:
 - Körperliche Gesundheit
 - Stimulation positiver Gefühle, Reduktion negativer Gefühle
 - Psychische Gesundheit
- Einige Mechanismen
 - Ausdauer stimuliert BDNF (brain-derived nerve growth factor)
 - Kraft stimuliert IGF (insulin-like growth factor)
- Wichtig:
 - Zwei Motivationsphasen berücksichtigen



Was wir alle brauchen (1): Körperliche Bewegung

- Regelmäßig
- Moderate Intensität
- Art ist unwichtig, wichtig: muskuläre Aktivität
- Freizeitbezogene Aktivitäten gesünder als berufsbezogene Aktivitäten
 - Psychisch entspanntes Umfeld?
 - Mit Freude verbunden?
 - Endorphine?
 - Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung?
- Man kann auch spät noch anfangen, gerade über 50jährige profitieren besonders!



Was wir alle brauchen (2): Alltägliche positive Aktivitäten

Pleasant Event Schedule (30 von 258 Beispielen)

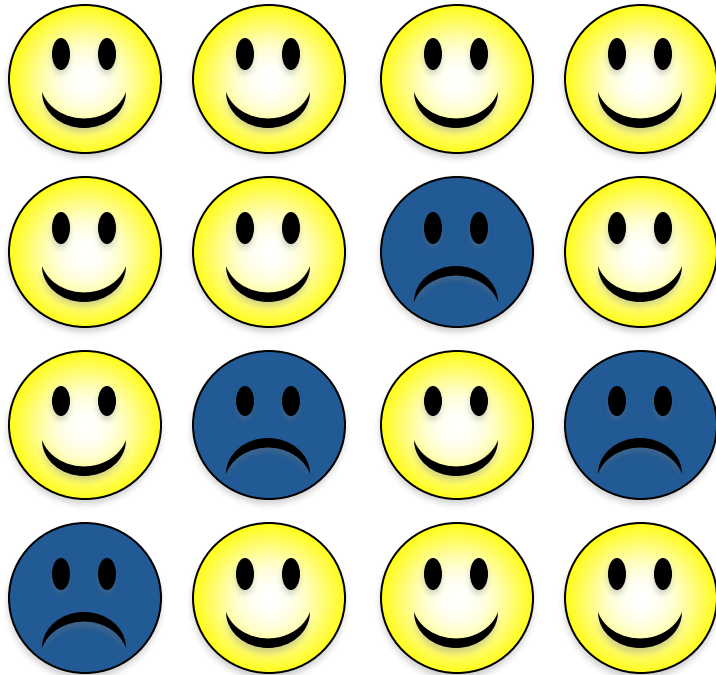
- | | |
|--|---|
| 1. Ins Grüne fahren | 16. Radfahren |
| 2. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen | 17. Partyspiele spielen |
| 3. Ein Bad nehmen | 18. In einem Chor singen |
| 4. In der Sonne sitzen | 19. Einen Einkaufsbummel machen |
| 5. Fotografieren | 20. Ein Feuer anzünden und beobachten |
| 6. Wandern | 21. Gartenarbeit verrichten |
| 7. Nachts tief und fest schlafen | 22. Über andere Leute reden |
| 8. Barfuß laufen | 23. Zimmer umräumen |
| 9. Leuten zulächeln | 24. Am Strand sein |
| 10. Mit Haustieren spielen | 25. Massiert werden |
| 11. Gäste im Haus haben | 26. Alte Freunde wieder treffen |
| 12. Lachen | 27. Laufen, Joggen, Fitness betreiben |
| 13. Zeitung lesen | 28. Tagträumen |
| 14. Vor sich hin singen | 29. Friedhof besuchen |
| 15. Nur so herumsitzen und nachdenken | 30. Einen Luxus- oder Sportwagen fahren |

Was wir tun:
zu wenig, zu selten,
zu wenig bewusst!

Was wir brauchen:
regelmäßig,
spontan + geplant,
bewusst!

Was wir alle brauchen (3): Positive Emotionen

Das 3:1 Verhältnis von positiv/negativ erreichen oder übertreffen



Maßnahmen zur Erhöhung des +/- Verhältnisses

- Negative Emotionen abbauen (Intensität, Häufigkeit) oder dezentrieren
- Positive Neubewertung von Stresserfahrungen induzieren
- Ausschüttung von Botenstoffen des Belohnungssystems stimulieren
- Positive Emotionen durch Vorstellungs-, Gedächtnis- oder Zielübungen bewirken
- Aufmerksamkeit auf positive Erfahrungen lenken
- Verhaltensweisen fördern, die mit reziproken positiven Emotionen einhergehen (Altruismus)

ABER: Wissen allein reicht nicht für Verhaltensänderung!

- Wissen ist notwendig, aber nicht hinreichend!
- Kernelemente des gesunden Lebensstils sind der deutschen Bevölkerung wohlbekannt
 - Regelmäßige körperliche Aktivität
 - Nicht rauchen
 - Gesunde Ernährung
 - Psychosoziales Wohlbefinden
 - Saubere Umwelt
- Aber nur 20-30% der Deutschen verhalten sich danach. **Defizite!**



Wie unser Verhalten kontrolliert wird:



Selbstregulation: Kurzfristige Verstärkung fördern

1. Kurzfristige Freude entdecken



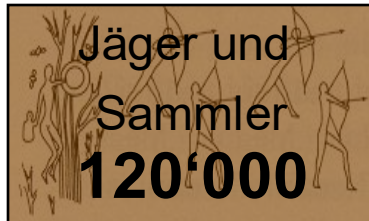
2. Sinn und Zweck finden



Picasso zugeschrieben:
„The meaning of life is to find your gift.
The purpose of life is to give it away“.

Unser Bauplan bestimmt unsere kognitiven Grenzen: Unsere Entwicklungsgeschichte

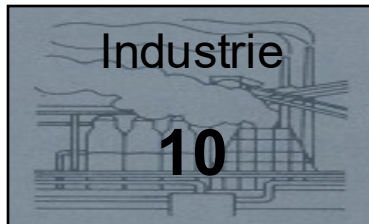
Beginn der Menschheit: Null Uhr, heute: 12 Uhr mittags



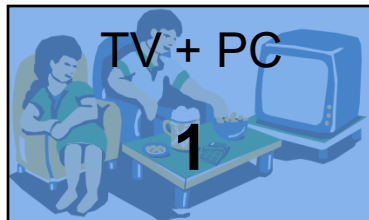
Bis 11⁵⁷ Uhr



Letzte 3 Minuten



Letzte 3 Sekunden



Letzte Drittelsekunde



Schlauer handeln als man denken kann: Sich selbst überlisten



Prozedurale Hilfsmittel



Tagebücher

Tagesablauf

Verabredungen



Selbsttherapie nach Goethe



- ✓ Sinnstiftende Tätigkeit
- ✓ Stabiler Tagesrhythmus (feste Zeiten für Arbeit, Mahlzeit, Gemeinschaft)
- ✓ Bewusste ausgiebige Spaziergänge
- ✓ Ausreichende soziale Aktivität (Umgang mit mehreren Bezugspersonen und Verarbeitung innerer Konflikte, Briefwechsel)
- ✓ Absichtlich in angstausslösende Situationen begeben

Meister unseres Schicksals, nicht Marionetten



- Menschen sind aktive informationsverarbeitende Wesen
- Wir haben nicht nur ein Hirn, sondern auch einen Körper und eine Umwelt
- Wir unsere Umwelt und uns selbst ändern
- Unsere „Hardware“ und unsere „Software“ beeinflussen einander

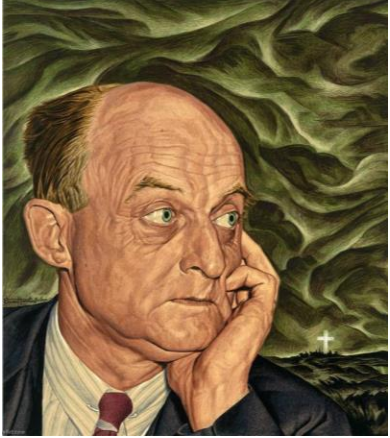


- Wir haben Wahlmöglichkeiten
- Unsere Entscheidungen beeinflussen Gesundheit und Krankheit
- Wir sind nicht passive Opfer von Krankheitsmechanismen



Lebenslange Entwicklungsaufgabe

Zusammengefasst:



Reinhold Niebuhr
(1892-1971)

Serenity Prayer:

„Vater, gib uns den Mut, zu ändern, was geändert werden muss,
die Gelassenheit, zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist,
und die Einsicht, das eine vom anderen zu unterscheiden.“



„Es gibt
nichts Gutes,
außer man tut es.“

Erich Kästner
(1899-1974)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

China Team:

Dan Cai / 蔡丹
Zhihua Gao / 高志华
Shan Lu / 卢珊
Zhiqin Sang / 桑志芹
Jie Wei / 魏杰
Shaoqing Yang / 杨绍清

Russia Team:

Yakov Kochetkov / Яков Кочетков

Pakistan Team:

Akhtar Bibi

Germany Team:

Dirk Adolph
Angela Bieda
Julia Brailovskaia / Юлия Браиловская
Jan Cwik
Muyu Lin / 林沐雨
Saskia Scholten
Pia Schönfeld
Tobias Teismann
Julia Velten
André Wannemüller
Marcella Woud
XiaoChi Zhang / 张晓弛
Armin Zlomuzica



Alexander von
HUMBOLDT
STIFTUNG

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Deutsches Gesundheitsbarometer zur mentalen



Gesundheit und Wohlbefinden!
Machen Sie mit!

Sie sind eingeladen zum
Deutschen
Gesundheitsbarometer

Nachfolgend finden Sie Informationen zu Lorem ipsum
Umfrage des DZPG Deutschland...

Zur Befragung ➔

DEUTSCHES GESUNDHEITSBAROMETER

Kurze Information falls gewünscht

Als eines von sieben Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung will das DZPG die
psychische Gesundheit der Bevölkerung messbar verbessern und psychische (...)

mehr ➔



Deutsches Zentrum für
Psychische Gesundheit



RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM **RUB**



gefördert vom
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

DZPG Datenschutz Barrierefreiheit Kontakt



Join in, you can do good and collect valuable points in the process...



... like a frequent flyer program, but less harmful to the climate!



<https://www.deutsches-gesundheitsbarometer.de/>

