

# **Psychosoziale Gesundheit – Was stärkt die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden?**

**Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota**

Psychosoziale Dienste in Wien

14. Juni 2023

**Was ist psychosoziale Gesundheit?**

**Was sind psychische Erkrankungen?**

# Resilienz

**Resilienz:** von lateinisch resilire:  
zurückspringen, abprallen, nicht  
anhaften;

Psychische Widerstandsfähigkeit



## Die Kauai-Studie

- Langzeitstudie: von 1955 über 40 Jahre
- 698 Kinder, die auf Hawaii geboren wurden
- 6 Erhebungszeitpunkte: Pränatale Episode, im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 Jahren
- Persönlichkeitstests, Leistungstests, Interviews und Verhaltensbeobachtungen



**Emmy Werner**  
(amerikanische Entwicklungspsychologin)

## Resilienz-Eigenschaften: genetisch oder umweltbedingt?

Ergebnisse aus Zwillingsstudien: zwischen  
31-51 % der Resilienz ist genetisch bedingt

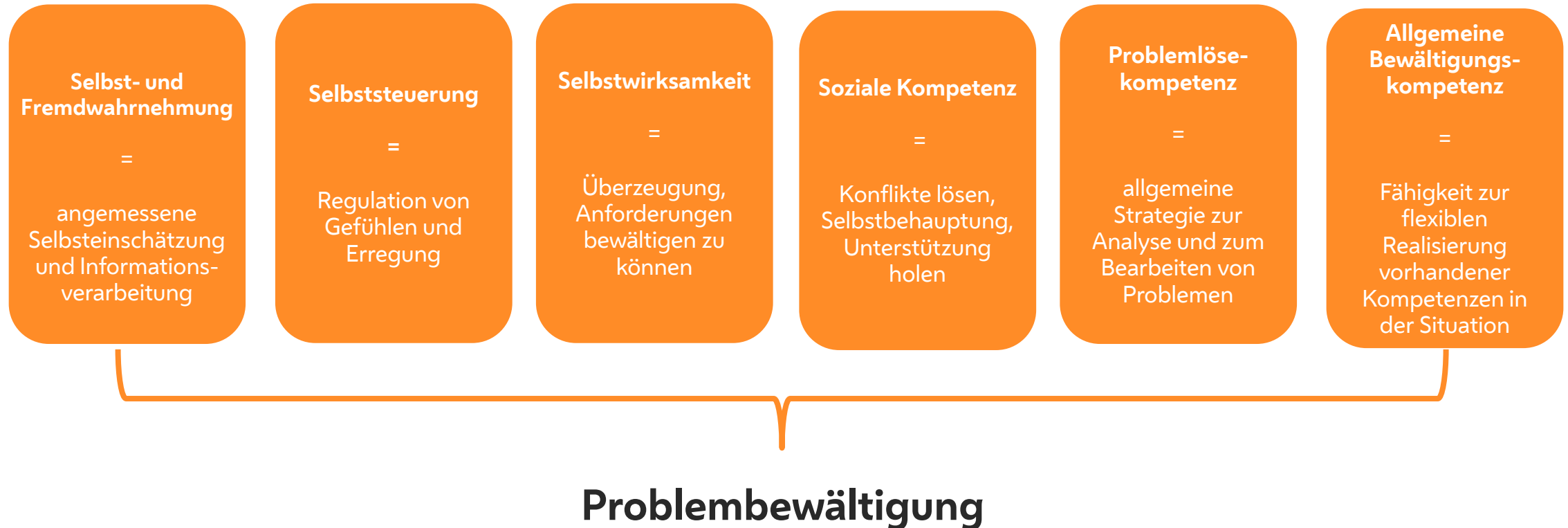
(Karmel W., (2019), Boardman JD. et al, (2008), Amstadter A. et al, (2014),  
Waaktaar T., (2012))



pixabay.com

# Was sind wichtige Schutz- und Resilienzfaktoren?

## 6 zentrale Resilienzfaktoren



Fröhlich-Gildhoff, K.& Rönna-Böse, M. (2020). Seelische Gesundheit zu Beginn des Lebens und in der Kindheit. Sozialpsychiatrische Informationen, 50. Jahrgang.

# Trauma

**Trauma:** Definition der DeGPT  
(Deutschsprachige Gesellschaft für  
Psychotraumatologie):

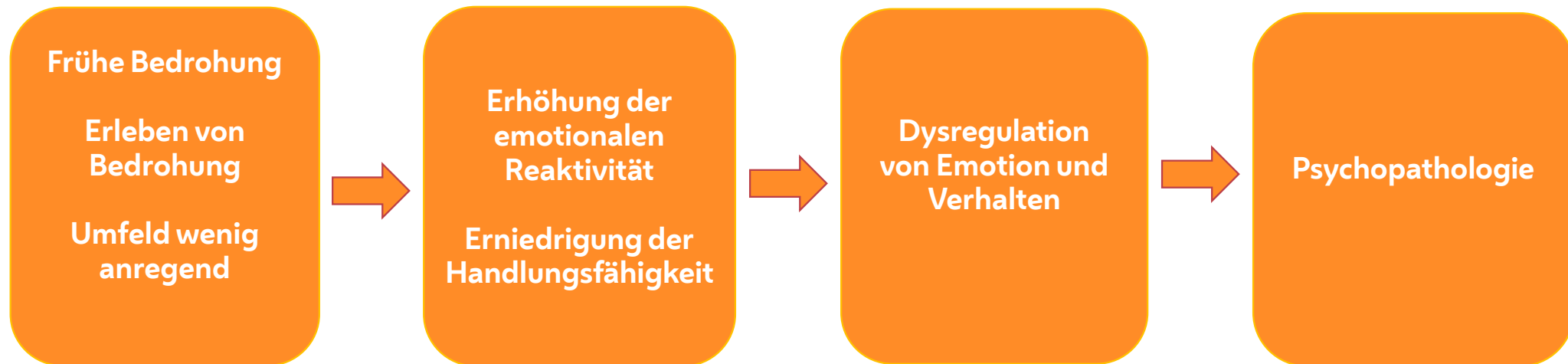
*„Der Begriff Trauma (griech.: Wunde) lässt sich bildhaft als eine „seelische Verletzung“ verstehen, zu der es bei einer Überforderung der psychischen Schutzmechanismen durch ein traumatisierendes Erlebnis kommen kann.“*



freepic.com

# Soziale Risikofaktoren für das Auftreten psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen

## Mechanismen des Einflusses früher psychosozialer Risiken auf die Entstehung psychischer Störungen



Naab, Kunkel, J., Fumi, M., & Voderholzer, U. (2017). Psychosoziale Risikofaktoren für psychische Störungen im Jugendalter. *Der Neurologe & Psychiater : DNP*, 18(5), 26–32. <https://doi.org/10.1007/s15202-017-1674-y>





# Danke.

**Chefarzt Dr. Georg Psota**

Büro Chefarzt  
Modecenterstraße 14/A/2. OG  
A-1030 Wien

Bitte beachten Sie, dass diese Präsentation urheberrechtlich geschützt ist und nicht ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors vervielfältigt oder unter einem anderen Namen veröffentlicht werden darf.

**[www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)**



Psychische Erkrankungen  
betreffen uns alle.  
**#darüberredenwir**

Starte das Gespräch mit uns:  
**[facebook.com/darüberredenwir](https://facebook.com/darüberredenwir)**  
**[@darüberredenwir](https://twitter.com/darüberredenwir)**  
**[darüberredenwir.at](http://darüberredenwir.at)**