

Selbsthilfe Optimieren durch Gesundheitsförderung



**Blaues Kreuz
in der Ev. Kirche**



**Guttempler
in Deutschland**



KREUZBUND



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

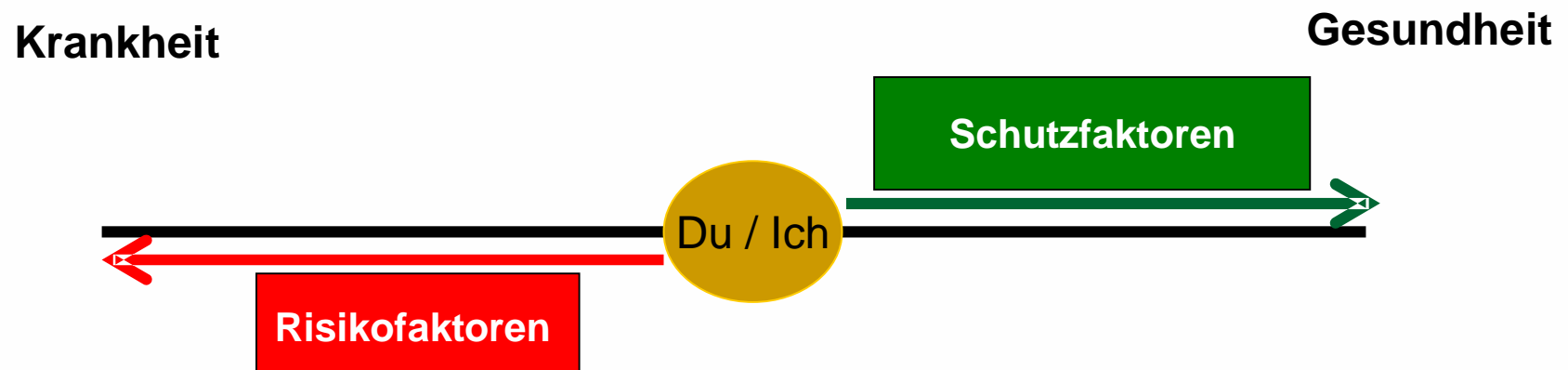


**Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe**

**Blaues Kreuz
in Deutschland**

Ein Projekt - gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und unterstützt durch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Der Mensch im Spannungs-Kontinuum



Lebensbalance



Risikofaktoren:

- Bewegungsmangel, Antriebslosigkeit, Rauchen, schlechte Ernährung, Stressphysiologie ...

Schutzfaktoren:

- Körperliches Wohlbefinden fördert unsere Entspannungsfähigkeit und Sinnlichkeit.
- Ein bewegungsfreudiger Lebensstil erhöht die Lebensfreude, die körperlich-seelische Widerstandskraft und schützt vor Depressionen ...

Soziales Netz

Familie
Partnerschaft
Freunde
Kollegen
Nachbarn
Beziehungs- /
Liebesfähigkeit

Risikofaktoren:

- „vergiftetes“ soziales Umfeld, andauernder Beziehungsstress
- Einsamkeit stresst und schwächt das Immunsystem ...

Schutzfaktoren:

- Ein stabiles soziales Netz hat eine beschützende Wirkung, senkt die Auswirkungen von Stress und erhöht die Lebenserwartung ...

**Beruf
Leistung
Anerkennung
Ehrenamt
Sinnvolles Tun
Geld/Vermögen
...**

Risikofaktoren:

- Chronische Überforderung: z.B. durch Arbeitsdichte u. steigende Anforderungen (→ Zusammenbruch)
- Chronische Unterforderung: z.B. durch Arbeitslosigkeit (→ Versumpfung, Antriebslosigkeit)
 - Arbeitslosigkeit erhöht das Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko
 - Kein gesichertes Einkommen → schlechtes Wohnen, schlechte Ernährung, fehlende Integration
- ...

Schutzfaktoren:

- Herausforderungen machen uns glücklich und halten uns gesund!
 - Herausforderung ist alles, was unser Gehirn optimal auslastet: Arbeit, Ehrenamt, Hobbys ...

Sinnfragen
Kraftquellen
Erfüllung
Hoffnungen
Religion
...

Risikofaktoren:

- Negatives Selbst-Wert-Gefühl
- Negative Zukunftserwartung
- Negative Werteorientierung: z.B. ausgeprägtes Konkurrenz- u. Leistungsdenken ...

Schutzfaktoren:

- Positives Selbst-Wert-Gefühl
- Positive Zukunftserwartung
- Positive Werteorientierung: z.B. menschenfreundliches Handeln ...

Wie steht es um Ihre Lebensbereiche?

