



Mentale Gesundheit

und dessen Äußerungen im Alltag

Was ist Mentale Gesundheit und was definiert sie?

3 Faktoren¹

- 1 Umweltfaktoren
- 2 Individuelle Merkmale
- 3 Soziale Verhältnisse

3 Ebenen²

- 1 Soziale Ebene
- 2 Körperliche Ebene
- 3 mentale Ebene



¹Balance der Faktoren und Ebenen = gute mentale Gesundheit

gute mentale = Grundvoraussetzung für gutes Wohlbefinden

Keine Balance in den Faktoren und Ebenen = Störungen (z.B. Depressionen)

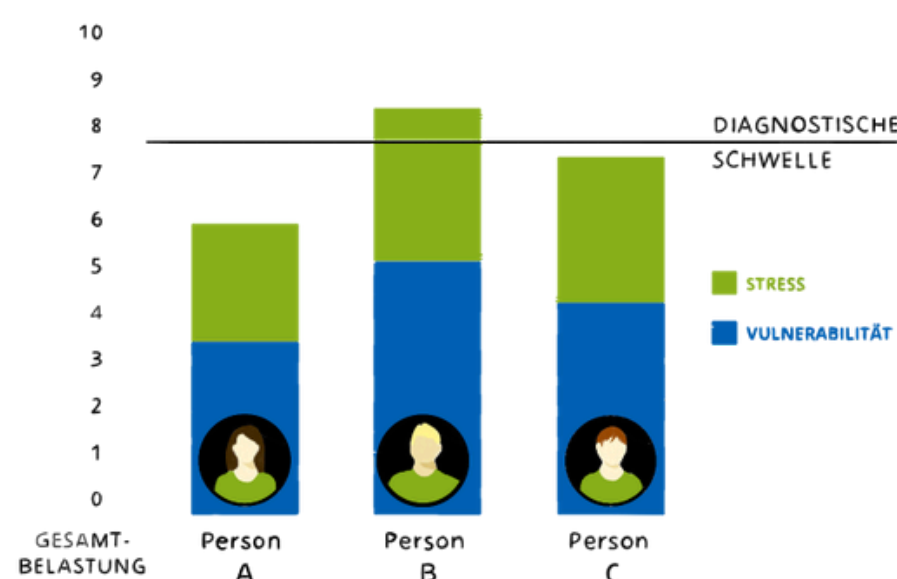


Die mentale Gesundheit wird durch einige Faktoren positiv und auch negativ beeinflusst

Schutzfaktoren³

- Persönliche Eigenschaften bzw. Verhalten
- soziale und wirtschaftliche Bedingungen
- gesellschaftliche und Umweltfaktoren
- Resilienz

VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL



Risikofaktoren³

- einschneidende Ereignisse
- psychische Belastung (z.B. Stress)
- mangelnde soziale Unterstützung
- Probleme bei Eltern-Kind Beziehung
- Erfahrung von Gewalt

Woran erkennt man das die Mentale Gesundheit belastet ist?

Psychische & Emotionale Anzeichen⁴:

- Anhaltende Traurigkeit
- Reizbarkeit
- Angst und Zwänge
- Antriebslosigkeit
- Überforderung
- Starke Stimmungsschwankungen
- Gedankenkreisen
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Negative Sicht auf sich selbst oder die Welt



Körperliche (Psychosomatische) Symptome⁵:

- Schmerzen
- Verdauungsprobleme
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Atemprobleme
- Ständige Müdigkeit



Verhaltensänderungen⁶:

- Verwirrtheit
- Wahnvorstellungen
- Unzusammenhängendes Sprechen oder Verhalten
- Halluzinationen
- Extreme Stimmungen



Welche Auswirkungen haben die Symptome im Alltag?⁷

Privatleben:

- Konflikte in Beziehungen
- Weniger soziale Kontakte
- Verlust von Hobbys oder Interessen



Im Arbeitsalltag / Schulalltag:

- Sinkende Leistungsfähigkeit
- Häufige Fehlzeiten
- Überforderung bei einfachen Aufgaben

Die eigene Selbstwahrnehmung:

- Geringes Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl, „nicht mehr man selbst“ zu sein





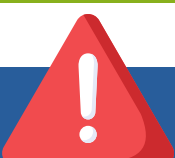
Mentale Gesundheit

im Alltag stärken und Unterstützung finden

Wie kann ich meine mentale Gesundheit stärken?

	Überlastung ^{1/2}	soziale Faktoren ^{1/5}	Nährstoffe ^{2/3}	Lebensstil ^{1/6}	Lebensereignisse ^{1/4}
Scheitern	• Stetiger Leistungsdruck → Körper im dauerhaften Alarmzustand → Stresshormone	• Mensch = soziale Lebewesen • Soziale Isolation → psychische Instabilität	• Nährstoffmangel → empfindlichere Reaktionen → beeinträchtigte Stressregulation • Nervensystem wird schwächer unterstützt	• Ungesunder Lebensstil → geringere Selbsterfüllung • Bewegungsmangel • Schlafmangel • ungesunde Ernährung	• Belastende Ereignisse → Ausschüttung von Stresshormonen • Unterdrückte Emotionen → kosten mehr Energie
Stärken	Stressbewältigung • Problemorientiert → Problem selbst lösen • Emotionsorientiert → Bezug zur Situation ändern • Bewusste Pausen im Alltag • Klare Prioritätensetzung • Realistische Ziele • Entspannungstechniken	• Stabiles soziales Umfeld aufbauen • Austausch mit anderen Menschen • Gespräche über Gefühle und Probleme	• Wichtige Mikronährstoffe → B-Vitamine → Magnesium → Omega-3- Fettsäuren	• Regelmäßige Bewegung → Glückshormone • Ausreichender Schlaf → gute Regeneration • Routinen → Struktur und Sicherheit	• Emotionen zulassen und ausdrücken • Soziale Unterstützung nutzen → Gespräche helfen beim Verarbeiten

Hilfe finden: Wer kann mich unterstützen?

Anonyme Hilfe⁷ • kostenlos & anonym (Telefon, Chat, E-Mail) • hilft schnell und entlastet bei Problemen • niemand ist allein mit seinen Sorgen Beispiele: • 116 111 (Nummer gegen Kummer) • Krisenchat • JugendNotmail  • bke-Beratung • iFight Depression • Caritas Beratung 	Schule & pädagogische Hilfe⁸ • Lehrer:innen → Gespräche mit Schüler:innen und Weiterleitung an Hilfe • Schulsozialarbeit → Unterstützung im Schulalltag & Vermittlung von Hilfe • Schulpsycholog:innen → Beratung bei Problemen 	Professionelle Hilfe⁸ • Hausärzt:innen → erste Anlaufstelle bei Sorgen, Weitervermittlung • Psychotherapeut:innen → Gespräche, Diagnostik & Entwicklung von Strategien • Psychiater:innen → Behandlung & Medikamenten verschreiben 
	Familie & soziales Umfeld⁹ • Eltern, Freund:innen, Vertrauenspersonen • offenes Gespräch hilft oft schon • man fühlt sich weniger allein 	Notfall⁸  • bei akuter Gefahr: 112 wählen • oder direkt in eine psychiatrische Klinik gehen

Hilfe annehmen: Warum ist das wichtig?

Früh handeln lohnt sich⁸  ↓ • frühe Hilfe verbessert Stabilität & Wohlbefinden • Sie schützt Körper und mentale Gesundheit vor Folgen	Verschlimmerung vermeiden¹⁰  ↓ • Ohne Hilfe können Belastungen schlimmer & langfristig werden • Risiken für psychische Erkrankungen steigen	Entlastung im Alltag¹¹  ↓ • Gespräche helfen beim Verarbeiten & Sortieren • Sie geben neue Perspektiven & entlasten	Eigene Stärke erkennen¹⁰  ↓ • Hilfe heißt, Grenzen zu erkennen & Verantwortung zu übernehmen • Man muss nicht alles alleine schaffen
---	---	---	--

Der Weg zur Hilfe



- den ersten Schritt machen, Mut aufbringen und aktiv nach Unterstützung suchen, auch wenn es am Anfang schwerfällt
- überlegen, welche Person oder Stelle in der eigenen Situation helfen kann
- ein passendes Angebot auswählen und Kontakt aufnehmen

Du bist nicht allein!
Hilfe ist da. Sprich darüber.



Mentale Gesundheit - und dessen Äußerungen im Alltag

- 1: Redaktion Gesundheitsportal.(2024 13. Juni). *Psychische Gesundheit:In Balance bleiben*.
Gesundheit.GV.AT.<https://gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/prevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html>
- 2: Sanofi(Hrgs.).(o.D.)*Was ist mentale Gesundheit*. Abgerufen am (26.02.2026):<https://www.lysolution.de/mentale-gesundheit/allgemeine-gesundheit-fuer-patienten>.
- 3: KKH(Hrgs.).(o.D.)*Mentale Gesundheit*. Abgerufen am (26.02.2026):<https://www.kkh.de/leistung/psychische-erkrankungen/mentale-gesundheit>.
- 4: AOK Sachsen-Anhalt (Hrgs.). (o.D.). *Nervenzusammenbruch*. Abgerufen von (17.02.2026): <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/nervenzusammenbruch#:~:text=Typische%20Symptome%20bei%20psychischem%20Dauerstress&text=Betroffene%20fühlen%20sich%20oft%20nervös,im%20Hals%20sind%20typische%20Begleiterscheinungen>.
- 5: Orentau-MZV (Hrgs.). (2025, 16. Juni). *Psychosomatik: Wenn die Psyche den Körper beeinflusst*. Abgerufen von (17.02.2026): <https://www.ortenau-mvz.de/wissenswertes/psychosomatik-wenn-die-psyche-den-koerper-beeinflusst/>.
- 6: First, M. (2025, August). *Änderungen im Verhalten und der Persönlichkeit*. MSD MANUAL. Abgerufen von (17.02.2026): <https://www.msmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsstörungen/psychische-gesundheit-eine-übersicht/änderungen-im-verhalten-und-der-persönlichkeit>.
- 7: Altmann, N. et al. (2025, 27. März). *Mentale Gesundheit: Risikofaktoren und Folgen psychischer Erkrankungen*. Prognos. Abgerufen von (17.02.2026): <https://www.prognos.com/de/projekt/psychische-gesundheit-nrw#:~:text=Lebensqualität%20und%20Gesundheit:%20Menschen%2C%20die%20eine%20depressive,haben%20ein%20geringeres%20Vertrauen%20in%20politische%20Institutionen>.
- Flaticon 1. Paul J. (Hrsg.). Abgerufen am (04.03.2026): [Neurologie Icons erstellt von Paul J. - Flaticon](#)
- Abbildung 1: Dash (Hrsg.).(o.D.) *Wie Angststörungen entstehen – Teil II: Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell*.Deutsche Angst?Hilfe. <https://www.angstselbsthilfe.de/wissen/ursachen/entstehung-angststoerung/vulnerabilitaets-stress-modell/>

Icons: Canva Pro

Mentale Gesundheit - im Alltag stärken und Unterstützung finden

1: Ralf. D. *Psychische Gesundheit stärken*. Gesundheitswelten der AOK Sachsen-Anhalt. Abgerufen am (25.02.2026): <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/psychische-gesundheit-staerken>

2: Unbekannt. *Mentale Gesundheit (Nerven & Psyche)*. Biogena. Abgerufen am (25.02.2026): <https://biogena.com/de-de/anwendungsbereiche/nerven-psyche>

3: Julia. L. (2025, 11. Dezember) *Omega 3 – MANGEL TROTZ GESUNDER ERNÄHRUNG?*. InnoNature. Abgerufen am (19.03.2026): <https://innonature.eu/blogs/innonature-health-news/omega-3-mangel>

4: Dr. Jens Baas. (2021, November). *Entspann dich Deutschland!*. Die Techniker. Abgerufen am (19.03.2026): <https://www.tk.de/resource/blob/2033600/dabd321631964c329be93cf716020397/entspann-dich-deutschland-data.pdf>

5: Unbekannt. (2024, 22. Mai) *Studie zur mentalen Gesundheit: Mit reden zu mehr Glück*. Abgerufen am (19.03.2026): <https://www.virtualsupporttalks.de/de/blog/studie-zur-mental-gesundheit-mit-reden-zu-mehr-glueck>

6: Stefica Budimir-Bekan. (2023, 27. Oktober). *Mentale Gesundheit – Ist mental und psychisch das Gleiche?*. Abgerufen am (19.03.2026): <https://de.style.yahoo.com/mentale-gesundheit---ist-mental-und-psychisch-das-gleiche-134529650.html>

7: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (o. D.). *Hilfe für Kinder & Jugendliche in schwierigen Situationen*. Familienportal des Bundes. Abgerufen am (27.02.2026): <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-kinder-jugendliche-notlagen>.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (o. D.). *Krisentelefone & Anlaufstellen in schwierigen Situationen*. Familienportal des Bundes. Abgerufen am (27.02.2026): <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen>.

8: Volgmann, H. (2025, 30. April). *Das Hilfesystem - Wer Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen hilft*. tomoni mental health. Abgerufen am (27.02.2026): <https://www.tomonimentalhealth.org/blogs/das-hilfesystem-wer-kindern-und-jugendlichen-mit-psychischen-problemen-helfen-kann>.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe. (o. D.). *Wegweiser zur Hilfe bei Depression (Hilfe)*. Abgerufen am (27.02.2026): <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/hilfe/wegweiser-zur-hilfe>.

9: Fürstenberg Foundation. (o. D.). *Mental Health Guide für Jugendliche*. Abgerufen am (27.02.2026): <https://fuerstenberg-foundation.de/mental-health-guide-fuer-jugendliche/>.

10: Schlosspark-Klinik Dirmstein. (2025, 9. April). *Problematik: Hilfe annehmen bei psychischen Erkrankungen*. Abgerufen am (27.02.2026): <https://www.schlosspark-klinik-dirmstein.de/problematik-hilfe-annehmen/>.

11: Kosek, S. (2025, 28. August). *Hilfe annehmen: Warum es stark macht, Unterstützung zuzulassen*. Sylvia-Kosek at. Abgerufen am (27.02.2026): <https://www.sylvia-kosek.at/hilfe:annehmen-warum-es-stark-macht-unterstuetzung-zu-lassen>.

Icons: Canva Pro