

Pressemitteilung

Europäische Mental Health Week

## Zwischen Arbeit und Leben: Psychische Gesundheit im Alltag

Stiftung Gesundheitswissen startet Themenspezial rund um psychische Gesundheit

Berlin, 17. Mai 2023 – Herausforderungen im Job auf der einen Seite, ein dynamisches Familienleben und Freizeitaktivitäten auf der anderen Seite: Oft ist im Alltag eine hohe Anpassungsfähigkeit gefragt. Diese verlangt eine stabile psychische Gesundheit. Anlässlich der Europäischen Mental Health Week vom 22. bis 28. Mai 2023 informiert die Stiftung Gesundheitswissen in einer Themenwoche unter dem Motto „Psychische Gesundheit und Stress“ über mentale Gesundheit, die Warnsignale und Folgen von zu viel Stress und Möglichkeiten zum Stressabbau.

Wir alle sind hin und wieder mal gestresst: ein wichtiger Termin bei der Arbeit, eine volle Woche mit Kuchenbazar in der Kita, das bevorstehende Kanu-Turnier im Verein und dann geht auch noch das Auto kaputt. Kurze Stressphasen im Leben können die meisten von uns gut bewältigen. Aber was passiert, wenn Stress zum Dauerzustand, also chronisch, wird? Dann wird er als Belastung empfunden und kann Körper und Seele krank machen. Zum Auftakt unserer Themenwoche vom 22. bis 26. Mai 2023 schauen wir, wie es überhaupt um die seelische Gesundheit in Deutschland bestellt ist und informieren in der Folge zu den Themen Stress, seinen Auswirkungen und möglichen Bewältigungsstrategien. Highlight der Themenwoche ist der Expertenchat zum Thema „Stress: Diese Warnsignale sollten Sie beachten“. Die Themenwoche im Detail:

<b>Themenwoche „Psychische Gesundheit und Stress“</b>	
<b>Montag, 22. Mai:</b>	Wie steht es um die seelische Gesundheit in Deutschland?
<b>Dienstag, 23. Mai:</b> <b>Expertenchat</b> 12:00-13:00 Uhr	Psychische Warnsignale bei Stress – Tipps vom Experten: <b>mit PD Dr. med. Derek Spieler</b> , Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik Freiburg <b>Thema: „Stress: Diese Warnsignale sollten Sie beachten“</b>
<b>Mittwoch, 24. Mai:</b>	Zu viel Stress: Das sind Folgen für die Gesundheit
<b>Donnerstag, 25. Mai:</b>	Stressabbau – was hilft bei starker Belastung?
<b>Freitag, 26. Mai:</b>	Anlaufstellen: Diese gibt es bei psychischen Problemen

### Stress – das steckt dahinter

Im Grunde ist Stress eine ganz normale körperliche Reaktion, die zusätzliche Energie bereitstellt, wenn sie gebraucht wird. Für unsere Vorfahren war sie vor allem in Gefahrensituationen wichtig – wenn man schnell weglaufen oder schneller reagieren musste. Denn der Energieschub lässt uns wacher werden und rascher Entscheidungen treffen. Heutzutage ist das alltägliche Leben weniger gefährlich, allerdings gibt es viele Situationen, in denen wir uns gestresst fühlen. Dabei ist Stress nicht gleich Stress. Es gibt Stressgefühle, die wir als positiv und meist nicht als belastend empfinden: Wenn man sich auf den bevorstehenden Urlaub freut oder das erste Date ansteht. Daneben gibt es aber auch negativen Stress. Ein Berg Arbeit, bei dem man das Gefühl hat, ihn nicht bewältigen zu können, Termin auf Termin und kaum Entspannungszeiten - das kann für dauerhafte Anspannung sorgen. Reihem sich viele anstrengende und herausfordernde Situationen aneinander und werden individuell als sehr belastend empfunden, kann diese Art Stress der Gesundheit schaden.

**Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut: Wer macht was bei seelischen Problemen?**

Zu viel Stress, Angststörung, Antriebslosigkeit: Bei seelischen Erkrankungen suchen viele Menschen Rat bei einem Experten. Auf der Suche nach Hilfe stehen viele dann vor der Frage: Psychiater, Psychologe oder Psychotherapeut? Doch welcher Experte ist der Richtige? => [Hier erklären wir den Unterschied.](#)

**Psychische Warnsignale bei Stress – Tipps vom Experten:**

Woran erkennt man, wenn Stress belastend wird? Welche körperlichen und psychischen Warnsignale gibt es? Und was können Betroffene dann tun? Diese und weitere Fragen beantwortet PD Dr. med. Derek Spieler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, an der Universitätsklinik Freiburg im Expertenchat der Stiftung Gesundheitswissen.

**Expertenchat: „Stress: Diese Warnsignale sollten Sie beachten“**

**Mittwoch, 24. Mai 2023, um 12 Uhr**

Mit PD Dr. med. Derek Spieler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik Freiburg

Anmeldung: per E-Mail an [veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de)

Der Expertenchat findet als **Live-Chat** bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken – einfach per Mail an [veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de).

**Über die Europäische Mental Health Week**

Die Europäische Mental Health Week ist eine europaweite Initiative, um das Bewusstsein für mentale Gesundheit in unserem Alltag zu stärken. Sie wurde von der Nichtregierungsorganisation Mental Health Europe (MHE) ins Leben gerufen. In diesem Jahr findet die vierte Ausgabe vom 22. bis 28. Mai 2023 statt.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

[katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:** Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.