



Themenfeld: Physisches und Psychisches Wohlbefinden

Sabine Zubrägel, Anja Schindhelm

Das Themenfeld beinhaltet:

Risiko- und Schutzfaktoren

- [Resilienz](#) – z.B. Selbstwirksamkeit
- [Empathie](#) – z.B. Wahrnehmung, Unterstützung
- Unterstützungssysteme und Umweltbedingungen – z.B. Familie, Freunde, Schule, Wohnumfeld
- Kommunikation – z.B. [gewaltfreie Kommunikation](#), aktives Zuhören
- Umgang mit Problemen/Konflikten – z.B. Entspannung, Stressbewältigung
- Emotionen – z.B. Freude, Glück, Angst, Trauer, Wut

Körper und Individuum

- körperliche Entwicklung – z.B. biologische Entwicklung, Körperbild, Pubertät
- Gesundheitsrisiken – z.B. [Sensation Seeking](#), Piercings/Tätowierungen, Infektionskrankheiten, Kinderunfälle
- Gesundheitsförderung/Prävention – z.B. Krebsprävention, Haltungsschäden vorbeugen, Lärmschutz, Impfungen, Erste Hilfe
- körperliche Beeinträchtigungen – z.B. Seh- und Hörschwächen, Körperbehinderungen
- [chronische Krankheiten](#) – z.B. Diabetes, Asthma

Psyche und Individuum

- psychische Entwicklung – z.B. kognitive, emotionale und soziale Entwicklung, jugendliche Krisen, Kreativität, seelische Fitness, Problemlösefähigkeit
- Gesundheitsrisiken und psychische Belastungen – z.B. Stresssymptomatik (Kopf- und Bauchschmerzen), Leistungsdruck, Stimmungsschwankungen, Liebeskummer, Angst
- [Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen](#) – z.B. [AD\(H\)S](#), Aggression, Magersucht, [Suizidgefährdung](#), [Schizophrenie](#), [Borderline](#)-Persönlichkeitsstörung, [Bipolare Störungen](#) ([Depression](#))

Gesellschaft und physisches und psychisches Wohlbefinden

- physisches und psychisches Wohlbefinden in den Medien – z.B. Identitäts- und Orientierungssuche, Konfliktlösungsmodelle in den Medien, soziale Netzwerke
- Seelische Fitness in Kita und Schule – z.B. Förderung durch Lebenskompetenzprogramme, Umgang/Stigma psychische Krankheiten

Inhaltsbereiche, die auch andere Themenfelder betreffen

Inhaltsbereiche	Themenfelder
Risiko- und Schutzfaktoren <ul style="list-style-type: none"> • Resilienz • Soziale Beziehungen • Kommunikation 	Soziales Lernen, Gewaltprävention, Suchtprävention
Körper und Individuum <ul style="list-style-type: none"> • körperliche Entwicklung und Gesundheitsrisiken 	Sexuelle Gesundheit
Psyche und Individuum <ul style="list-style-type: none"> • psychische Entwicklung • Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen 	Soziales Lernen, Suchtprävention, Gewaltprävention, Medienbildung
Gesellschaft und physisches und psychisches Wohlbefinden <ul style="list-style-type: none"> • psychisches und physisches Wohlbefinden in den Medien • Seelische Fitness in Kita und Schule 	Medienbildung, Soziales Lernen, Suchtprävention

Definitionen

Physisches und psychisches Wohlbefinden meint die subjektive Zufriedenheit mit dem körperlichen und psychischen Gesundheitszustand, der Lebenssituation und -führung. (vgl. Kramer 2007).

Es werden vier Formen des psychischen und physischen Wohlbefindens unterschieden.

(1) Das aktuelle psychische Wohlbefinden umfasst positive Gefühle (Freude, Glücksgefühl), eine positive Stimmung und die aktuelle Beschwerdefreiheit.

(2) Das habituelle psychische Wohlbefinden bezieht sich auf das seltene Auftreten negativer Gefühle und Stimmungen (habituelle Beschwerdefreiheit) sowie auf häufige positive Gefühle und Stimmungen.

(3) Das aktuelle physische Wohlbefinden meint eine aktuelle positive Empfindung (Vitalität, sich-Fit-fühlen) sowie Freiheit von körperlichen Beschwerden.

(4) Das habituelle physische Wohlbefinden bezieht sich auf eine länger andauernde Freiheit von körperlichen Beschwerden sowie auf habituelle positive körperliche Empfindungen. (vgl. Schuhmacher, Klaiberg & Brähler 2003).

Kramer, W.-H. (2007). *Lebensqualität bei psychisch kranken und gesunden Kindern und Jugendlichen - Ergebnisse aus einer kontrollierten Vergleichsuntersuchung*. Inauguraldissertation. Philipps-Universität Marburg. S. 13. Zugriff am 03.12.2013 auf <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2007/0382/pdf/dwhk.pdf>

Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.) (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe. S. 4. Zugriff am 03.12.2013 auf http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/PHN-Texte/Erhebungsmethoden/Lebensqualitaet_Wohlbefinden_Braehler.pdf