

# Inhalt

Vorwort (Johannes Siegrist)	11
Einleitung (Johanne Pundt; Viviane Scherenberg)	13
I Psychische Gesundheit: Hintergrund und Determinanten	
1 Psychische Gesundheit in Deutschland (Ulfert Hapke)	25
1.1 Einführung	25
1.2 Kindheit und Jugend	26
1.3 Psychische Störungen bei Erwachsenen	28
1.4 Risiken in der Arbeitswelt, chronischer Stress und Burn-out	31
1.5 Kognitive Leistungsfähigkeit	34
1.6 Fazit	35
2 Gelingendes Leben und Arbeiten: Psychisches Wohlbefinden aus Sicht der positiven Psychologie (Daniela Blickhan)	41
2.1 Positive Psychologie	41
2.2 Subjektives Wohlbefinden	42
2.3 Psychisches Wohlbefinden	44
2.4 Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden	46
2.5 Flourishing	48
2.6 Flourishing – Vergleich der Ansätze und Fazit	55
3 Psychische Gesundheit: Philosophische Hintergründe – heutige existenzielle Herausforderungen (Hartmut Kreß)	59
3.1 Seelische Gesundheit im heutigen Verständnis: Gedanklicher Zugang	59
3.2 Geistesgeschichtliche Abgrenzungen	60
3.3 Heutige Profilierung: Befähigung zur verantwortlichen Lebensgestaltung	63
3.4 Gesundheitsschutz als Grundrecht und die Bedeutung psychischer Gesundheit für die persönliche Lebensführung	65
3.5 Resümee	74

## II Zielgruppenspezifische Interventionen

<b>4 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: Folgen von Bullying – ein internationaler Überblick</b> (Anett Wolgast; Matthias Donat)	79
4.1 Bullying-Prozesse	79
4.2 Bullying-Prozesse und Folgen	88
4.3 Prävention, Interventionsansätze und protektive Faktoren	90
4.4 Limitationen und Zukunftsperspektiven	97
<b>5 Was brauchen Burn-out-Kids? – Werte, Ziele und Belastungserleben von gesunden und psychosomatisch erkrankten Jugendlichen</b> (Sophia Hillert; Silke Naab; Marion Meyerolbersleben; Andreas Hillert)	105
5.1 Hintergrund: Gesellschaft im Wandel – Jugend im Stress	105
5.2 Methodik	108
5.3 Ergebnisse	109
5.4 Diskussion und Ausblick	116
<b>6 Psychische Gesundheit bei Erwerbstätigen</b> (Ralf Stegmann; Wiebke Wrage)	121
6.1 Einführung	121
6.2 Arbeitsbedingungen und psychische Gesundheit	123
6.3 Stärkung der psychischen Gesundheit bei der Arbeit	126
6.4 Fazit	147
<b>7 Beeinflusst Arbeitslosigkeit die mentale Gesundheit?</b> (Johannes Stauder)	153
7.1 Theoretischer Hintergrund und Hypothesen	155
7.2 Daten und Methoden	161
7.3 Ergebnisse	167
7.4 Diskussion	171

<b>8 Psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland</b>	
(Klaus Zok; Helmut Schröder)	177
8.1 Einleitung	177
8.2 Geflüchtete: Herkunft und Demografie	178
8.3 Methodik	181
8.4 Ergebnisse	185
8.5 Fazit	197
<b>9 Psychische Gesundheit bei Menschen mit Behinderung: Aktuelle Befunde und Bedarfe</b>	
(Katharina Rathmann; Lorena Denise Wetzel; Laura Neuperdt)	203
9.1 Einleitung	203
9.2 Empirische Befunde zur psychischen Gesundheit von Menschen mit Behinderung	207
9.3 Implikationen zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Menschen mit Behinderung	218
<b>10 Psychische Gesundheit und Krankheit im Alter</b>	
(Valentina Ludwig; Eva-Marie Kessler)	227
10.1 Das Altern aus Perspektive der Lebensspanne	228
10.2 Psychische Gesundheit im Alter	229
10.3 Psychische Erkrankungen im Alter	229
10.4 Ressourcen und Resilienz	230
10.5 Modelle erfolgreichen Alterns	231
10.6 Entwicklungsmodelle psychischer Erkrankungen im Alter	233
10.7 Exkurs: Psychotherapeutische Versorgung älterer Menschen mit Depression und Pflegebedarf	235
10.8 Implikationen	237

### III Themenbezogene Interventionen

<b>11 Selbstwertschätzung: eine Voraussetzung für Resilienz und psychische Gesundheit – Konzepte, Befunde, Perspektiven</b> (Andreas Hillert; Dirk Lehr)	243
11.1 Psychische Gesundheit, Individuum und postmoderne (Arbeits-)Welt	243
11.2 Das Modell der beruflichen Gratifikationskrise	245
11.3 Selbstwertschätzung: ein uraltes, sehr aktuelles Konzept	248
11.4 Selbstwertschätzungsperspektiven und Fazit	255
<b>12 Stresslogging: Möglichkeiten und Grenzen der Vermessung von Gefühlen via Mood-Tracking</b> (Viviane Scherenberg; Michael Erhart)	259
12.1 Digitale Selbstvermessung	259
12.2 Stress: Hintergründe und Messverfahren	262
12.3 Mood-Tracking: Selbstvermessung der Gefühle	270
12.4 Fazit und Implikationen für Forschung und Praxis	278
<b>13 Körperliche Aktivität, Sport und psychische Gesundheit: Ressourcen stärken und Erkrankungen vermeiden</b> (Johanna Belz; Chloé Chermette; Hanna Raven; Jens Kleinert)	283
13.1 Ressourcenorientierte Förderung der psychischen Gesundheit durch körperliche Aktivität und Sport	284
13.2 Körperliche Aktivität und Sport in der Prävention und Therapie von psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen	292
13.3 Fazit	300
<b>14 Spielend psychisch gesund: Förderung des psychischen Wohlbefindens durch spielerische Ansätze</b> (Kevin Dadaczynski; Daniel Tolks; Isabelle Fincke; Peter Paulus)	311
14.1 Einführung: Wohlbefinden und Gesundheit	311
14.2 Spielerische Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung	314
14.3 Wirkungen spielerischer Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens	319
14.4 Gamifizierte Förderung des Wohlbefindens am Beispiel „ONYA“	322
14.5 Zusammenfassung und Fazit	326

<b>15 Stressmessung und Diagnose – Möglichkeiten und Grenzen</b>	
(Anne-Katrin Puschmann; Andrea Block; Pia-Maria Wippert)	331
15.1 Einleitung	331
15.2 Methoden der Stressmessung	333
15.3 Zusammenfassung und Ausblick	343

## IV Diagnostik und Evaluation

<b>16 Geschlechtsspezifische Verzerrungen bei der Erfassung psychischer Erkrankungen in Umfragen am Beispiel Depressivität</b>	
(Karolin Hiesinger)	351
16.1 Einführung	351
16.2 Die Rolle des Geschlechts bei der Erfassung von Depressivität	353
16.3 Gender-Bias bei der Depressivitätserfassung: Empirische Befunde	359
16.4 Diskussion, Handlungsoptionen und Fazit	365

<b>17 Impuls zur gesunden Arbeitswelt: Erfassung und Bewertung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz</b>	
(Michael Treier)	371
17.1 Einführung und Begründung	371
17.2 Begriffsfeld und theoretische Grundlagen	376
17.3 Implementierung und Fahrplan	383
17.4 Erfolgsfaktoren	393

<b>Anhang</b>	399
Autorinnen und Autoren	399
Abbildungsverzeichnis	409
Tabellenverzeichnis	411
Sachwortverzeichnis	413