

## Stress lass nach! Die Psyche durch mehr „Momente für mich“ stärken

Nina Lankes

### Das Wichtigste auf einen Blick

Psychische Erkrankungen sind in Europa auf dem Vormarsch. Viel persönliches Leid ist die Folge. Ob Handy oder Laptop: Wir achten ständig darauf, dass alles geladen ist und der Strom nicht ausgeht. Es ist aber auch entscheidend, den eigenen Akku immer wieder rechtzeitig aufzuladen.

Der Vortrag lehnt sich an die 2018 von der OÖGKK gestartete Kampagne „Momente für mich“ an - ein Präventionsangebot, das sich an die psychisch gesunde Bevölkerung in Oberösterreich richtet. Frei nach dem Motto: „Vorbeugung ist die beste Medizin!“

Neben dem theoretischen Hintergrund wird mit alltagstauglichen Tipps, Anregungen und kleinen Übungen gezeigt, wie jeder seine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann - und zwar in einer Zeit, in der es uns gut geht.

Aufbauend auf das biopsychosoziale Modell werden sechs große Themenbereiche aufgegriffen, welche näher erklärt und mit kleinen Übungen ergänzt werden:

- Rhythmus (Anspannung und Entspannung)
- Selbstwert
- Ausgleich
- Kontakte und Beziehungen
- Positive Gefühle und
- Achtsamkeit

### Das können Sie selbst tun

Die OÖGKK hat informative Materialien entwickelt, mit Hilfe derer neben einem theoretischen Überblick auch viele Übungen zum Selbermachen zur Verfügung stehen.

Diese stehen als Download auf [www.oegkk.at/momentefuermich](http://www.oegkk.at/momentefuermich) zur Verfügung oder können unter [momentefuermich@oegkk.at](mailto:momentefuermich@oegkk.at) angefordert werden. Natürlich liegen diese Materialien in ausreichender Menge auch während und nach der Veranstaltung am 15.05.2019 auf.

Folgende Materialien wurden von der OÖGKK erstellt:

- Momente für mich!- Fibel mit Tipps, Anregungen und kleine Übungen
- Momente für mich!- Tagebuch zur Integration der Tipps und Anregungen in den persönlichen Alltag
- Kurzvideos mit Tipps zu den sechs verschiedenen Themenbereichen