

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2014



SEELISCHE GESUNDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 15. September 2014

9:00 bis 17:00 Uhr

In den Festräumen des Wiener Rathauses



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.



Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die körperliche und psychische Gesundheit eng zusammenhängen. Leider vernachlässigen wir das viel zu oft. Redewendungen wie »Das schlägt mir auf den Magen« oder »Das macht mir Kopfzerbrechen« zeigen, dass die psychische Verfassung sich auf den Körper auswirkt. Eine gute psychische Verfassung bedeutet, dass wir in der Lage sind, mit den Anforderungen des Lebens gut zurechtzukommen. Dazu brauchen wir – für uns selbst, aber auch für die Arbeit mit anderen im Bereich der Gesundheitsförderung – entsprechendes Wissen und passende Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen oder Belastungen. Wir müssen das Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit schärfen und geeignete Angebote für schwierige Lebensphasen finden. Hier sind wir in Wien auf einem sehr guten Weg. Ich lade alle Konferenzteilnehmerinnen und -teilnehmer sehr herzlich ein, diesen Weg mit uns zu gehen, und wünsche eine interessante und spannende Tagung.

Mag.^a Sonja Wehsely

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Das Jahr 2014 steht für die Wiener Gesundheitsförderung im Zeichen des thematischen Schwerpunktes »Seelische Gesundheit«. Ihr widmen wir die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2014 ebenso wie den Themenschwerpunkt für den Wiener Gesundheitspreis 2014, der heuer erstmals im Rahmen dieser Konferenz vergeben wird. Aber wie kann man seelische Gesundheit vermittelbar machen? Und damit für die Menschen sichtbar und erlebbar? Ich freue mich ganz besonders, dass wir Ihnen bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz hochkarätige Vortragende präsentieren können, die uns allen sicher neue Ansätze und Inspirationen mit auf den Weg geben werden.

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

SEELISCHE GESUNDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Weltgesundheitsorganisation definiert psychische Gesundheit als einen »Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen« (zit. nach Kommission der Europäischen Gemeinschaften, 2005). Seelische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden sind grundlegend für die Lebensqualität. Sie ermöglichen es, das Leben als sinnvoll zu erleben und geeignete Wege zu finden, um mit alltäglichen Belastungen gut zurechtzukommen. In der Gesundheitsförderung ist die Förderung der seelischen Gesundheit einer der Eckpfeiler zur Förderung von umfassender Gesundheit im Sinne der WHO.

Die Anforderung und Belastungen an das Individuum steigen, die Komplexität der Lebenswelten nimmt aufgrund von Globalisierung und neuen Medien stetig zu. Bei manchen Bevölkerungsgruppen ist eine höhere Vulnerabilität zu beobachten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist eine Verschiebung von somatischen hin zu psychischen Störungen zu erkennen. Auch bei älteren Menschen werden psychische Erkrankungen gehäuft festgestellt.

Modellprojekte zur seelischen Gesundheit beinhalten die Entwicklung und Förderung von Schutzfaktoren wie Kohärenzsinne, Selbstwirksamkeit, Selbstwertstärkung und Optimismus. Seelische Gesundheit soll mit attraktiven Gesundheitszielen in Verbindung gebracht werden. Dazu zählen psychisches Wohlbefinden, Sinnfindung, Freude und Zufriedenheit. Aber auch das Erleben von Gemeinschaft, Mitbestimmung, Entspannung und Stressreduktion sind entscheidende Faktoren.

Viele dieser Themen werden Sie durch den Tag begleiten: In den Plenarvorträgen ebenso wie bei den Wiener Projekten, die im Rahmen der Verleihung des Wiener Gesundheitspreises 2014 vorgestellt werden. Lassen Sie sich für Ihre eigene Arbeit in der Gesundheitsförderung beflügeln und tauschen Sie Ihre Ideen und Gedanken mit anderen Akteurinnen und Akteuren aus.

PROGRAMM

- 09:00 Uhr Registrierung und »Come together« bei einem Wiener Frühstück
- 10:00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**
- Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung
 - Mag.^a Sonja Wehsely, Stadträtin für Gesundheit und Soziales
- 10:20 Uhr **Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht der Hirnforschung**
- Soziale Verbundenheit als Voraussetzung für Gesundheit und langes Leben.
- Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer
- 11:00 Uhr Diskussion
- 11:15 Uhr **Kaffeepause**
- 11:45 Uhr **Wege zum sinnvollen Leben. Was Sinn ist und warum wir ihn brauchen.**
- Prof. Dr. Uwe Böschemeyer
- 12:25 Uhr Diskussion
- 12:40 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 Uhr **Aus der Praxis auf die Bühne.**
- Feierliche Verleihung des Wiener Gesundheitspreis 2014**
- Der Querdenker und Humorexperte Michael Trybek stellt ausgezeichnete Wiener Projekte vor und regt dabei neue An-Sichten und Perspektivenwechsel an.
- 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 16:00 Uhr **Die Wirkkraft unserer Vorstellungen.**
- Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. Verena Kast
- 16:40 Uhr Diskussion
- 17:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Moderation: Heilwig Pfanzer



© Alexander Bernold

DIE REFERENTINEN

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht der Hirnforschung – Soziale Verbundenheit als Voraussetzung für Gesundheit und langes Leben

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind mehr als ein aus ethischen Gründen anzustrebendes Ziel. Zu den Ergebnissen der modernen Hirnforschung zählt die Erkenntnis, dass soziale Verbundenheit eine Voraussetzung nicht nur für die seelische, sondern auch für die körperliche Gesundheit darstellt. Dies gilt nicht nur für den Bereich unseres Privatlebens, sondern auch für den Erhalt der Gesundheit am Arbeitsplatz. Nicht zuletzt ergeben sich daraus auch wichtige Konsequenzen für den Bereich der Erziehung unserer Kinder und Jugendlichen.

Prof. Dr. Uwe Böschemeyer

Wege zum sinnvollen Leben. Was Sinn ist und warum wir ihn brauchen.

Das Bedürfnis nach Sinn ist das stärkste Motiv im Menschen. Nichts braucht er mehr – für Leib, Seele und Geist. Je mehr ein Mensch Sinn erfährt, desto leichter bejaht er Leben, weil sein gesamter Organismus vitalisiert wird. Je weniger ein Mensch Sinn erfährt, desto mehr öffnet sich seine Seele für Angst, Depressivität, Lebensmüdigkeit, psychosomatische Störungen u.a. Sinnvolles Leben ist erfülltes Leben und daher Prävention von Konflikten, Störungen und Erkrankungen. Ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsförderung ist die Beschäftigung mit Fragen wie »Ist Gesundheit denkbar?«, »Warum Träume so wichtig sind« oder »Von der Kunst, miteinander zu sprechen«.

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. Verena Kast

Die Wirkkraft unserer Vorstellungen

Wir leiden oft nicht an konkreten Situationen, sondern an den Vorstellungen, die wir damit verbinden. Es gibt Vorstellungen, die krank machen. Vorstellungen können aber auch von Vorfreude, Freude und Interesse getragen sein und nicht nur von Angst und Sorgen. Dadurch können sie viel zu unserer Lebendigkeit und unserem Wohlbefinden beitragen. Zugänge zu hilfreichen Vorstellungen werden aufgezeigt.



© Privat

Joachim Bauer ist Hirnforscher, Arzt und Psychotherapeut. Nach seinem Medizinstudium war er viele Jahre in der Grundlagenforschung tätig und leitete große Forschungslabors. Als Arzt durchlief er Facharztausbildungen sowohl in Innerer Medizin als auch in Psychiatrie und Psychosomatischer Medizin. Joachim Bauer arbeitet als Hochschullehrer und Arzt am Uniklinikum Freiburg im Breisgau. Bauer ist Autor viel beachteter Sachbücher.



© AKADEMIE Prof. Böschemeyer

Uwe Böschemeyer, gebürtiger Brandenburger, Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung Salzburg, persönlicher Schüler Viktor Frankls, 2012 und 2013 Professor an der Viktor Frankl Hochschule Kärnten, Autor zahlreicher Bücher.



© Lindauer Psychotherapiewochen

Verena Kast, Psychologin und Psychotherapeutin, war Professorin im Bereich anthropologische Psychologie an der Universität Zürich. Ausbildung in Psychoanalyse Jungscher Richtung. Lehranalytikerin und Supervisorin des C.G. Jung Institutes, Zürich. Forschungsgebiete: Emotionen, Beziehung, Trennung, Symbolik

ECKDATEN ZUR WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2014



Montag, 15. September 2014

9:00 bis 17:00 Uhr

Wiener Rathaus, 1010 Wien, Eingang Felderstraße

Konferenzgebühr: **30 Euro**
Online Anmeldung: **www.wig.or.at**
Anmeldeschluss: **29. August 2014**

Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Zahlung auf dem Konto der Wiener Gesundheitsförderung wirksam. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen und ist bis Anmeldeschluss kostenlos. Bei einer Stornierung nach diesem Zeitpunkt wird die gesamte Konferenzgebühr fällig.

Für die Buchung von Hotel und Transfer dürfen wir Sie auf die Buchungsplattform von Austropa Interconvention verweisen:
http://www.austropa-interconvention.at/congress/AI_Buchungsseite/index.asp

Veranstalterin:
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
Inhaltliche Konzeption:
Mag.^a Liane Hanifl, Mag.^a Kristina Hametner
Konferenzorganisation:
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
Mag.^a Martina Roch, MA

stadt wien marketing gmbh
Kolingasse 11
1090 Wien

Impressum: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, Email: office@wig.or.at, Web: www.wig.or.at.
Satz & Grafik: Zeitmassdesign, Stand: Juni 2014
