

15. November
2024

ab 19:30
Start 20:00



Lehenmatthalle
Lehenmattstrasse 353

Psychische Gesundheit und Lifestyle

Unterlagen zu den Fachvorträgen am
Engage-Abend vom 15. November 2024

15. November
2024

ab 19:30
Start 20:00



Lehenmatthalle
Lehenmattstrasse 353

Vortrag von
Dr. med. Luca Hersberger



Psychische Gesundheit und Lifestyle

Engage
15.11.2024

Dr. med. Luca Hersberger
Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt ambulante Dienste Klinik SGM
Schematherapie-Trainer und -Supervisor
(ISST)



Klinik SGM Langenthal

Überblick



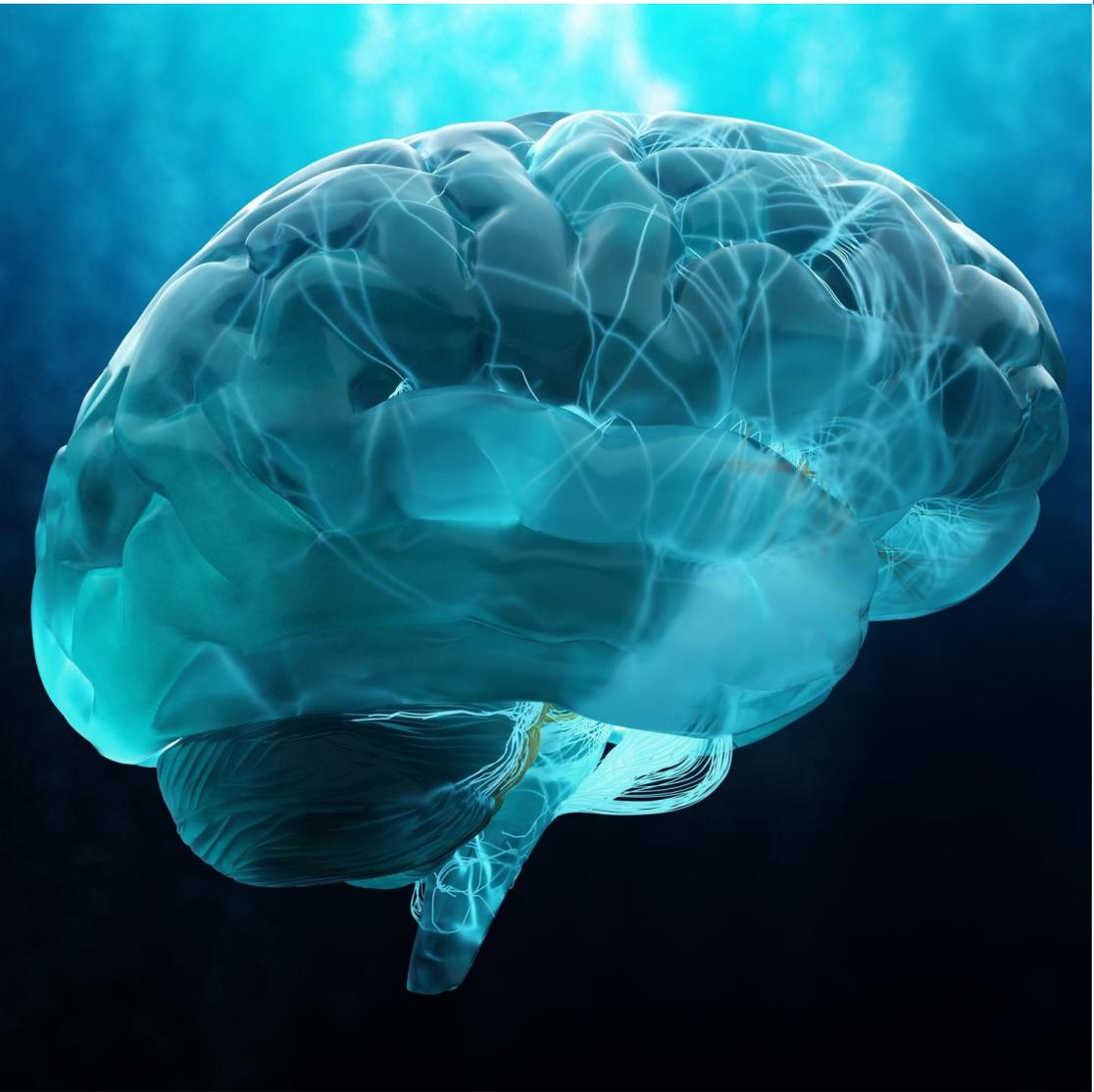
Ein ganzheitliches Modell

Heilsame Beziehungen

Positive Psychologie

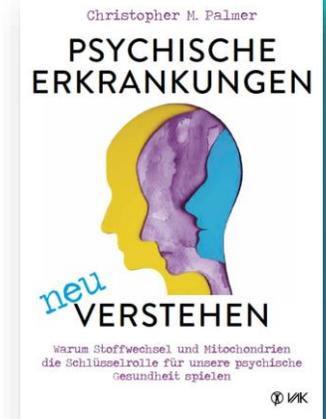
Ernährung und Bewegung

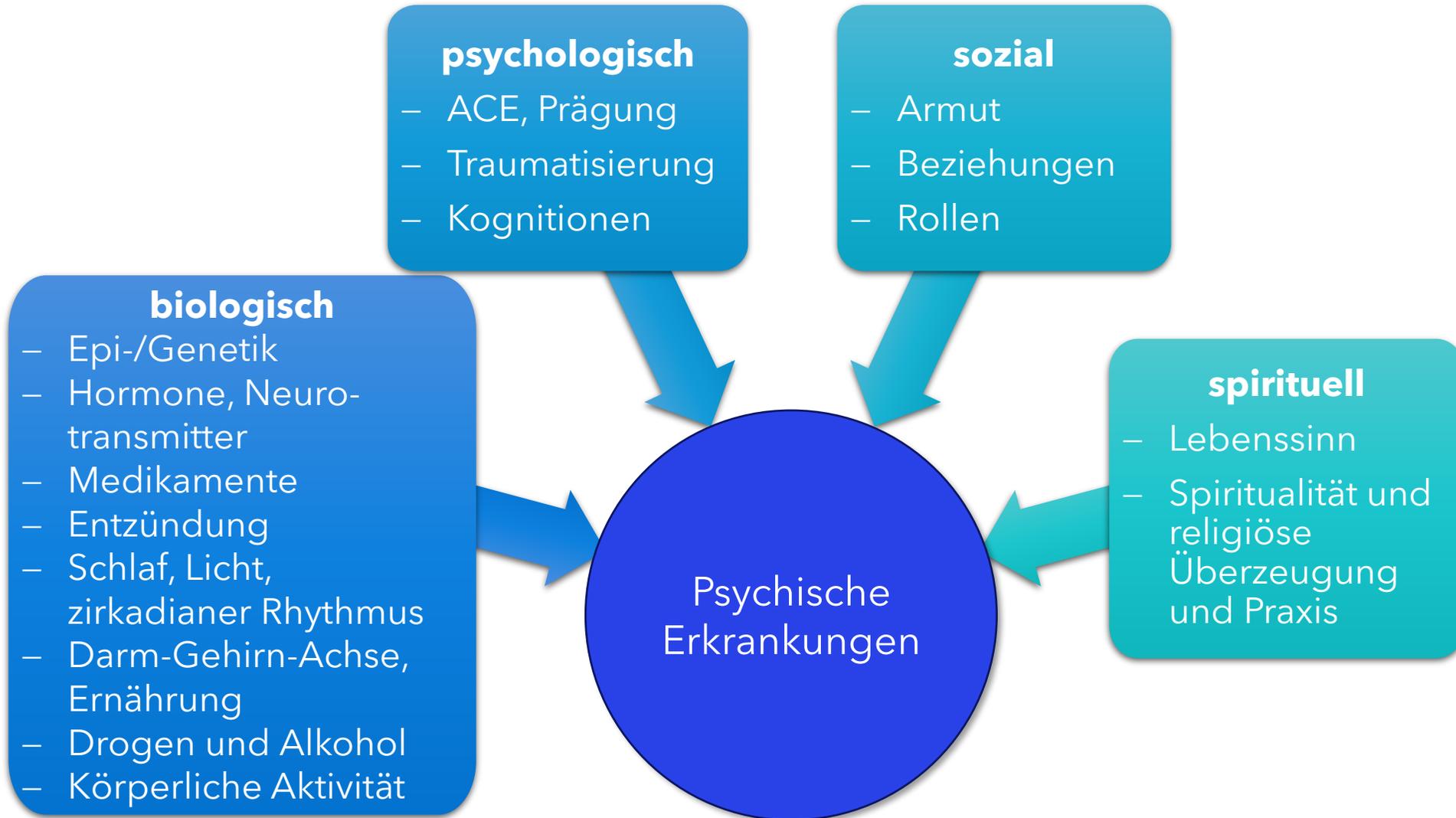
Growth Mindset



Ein gemeinsamer Weg

Warum Stoffwechsel und
Mitochondrien die Schlüsselrolle für
unsere psychische Gesundheit spielen

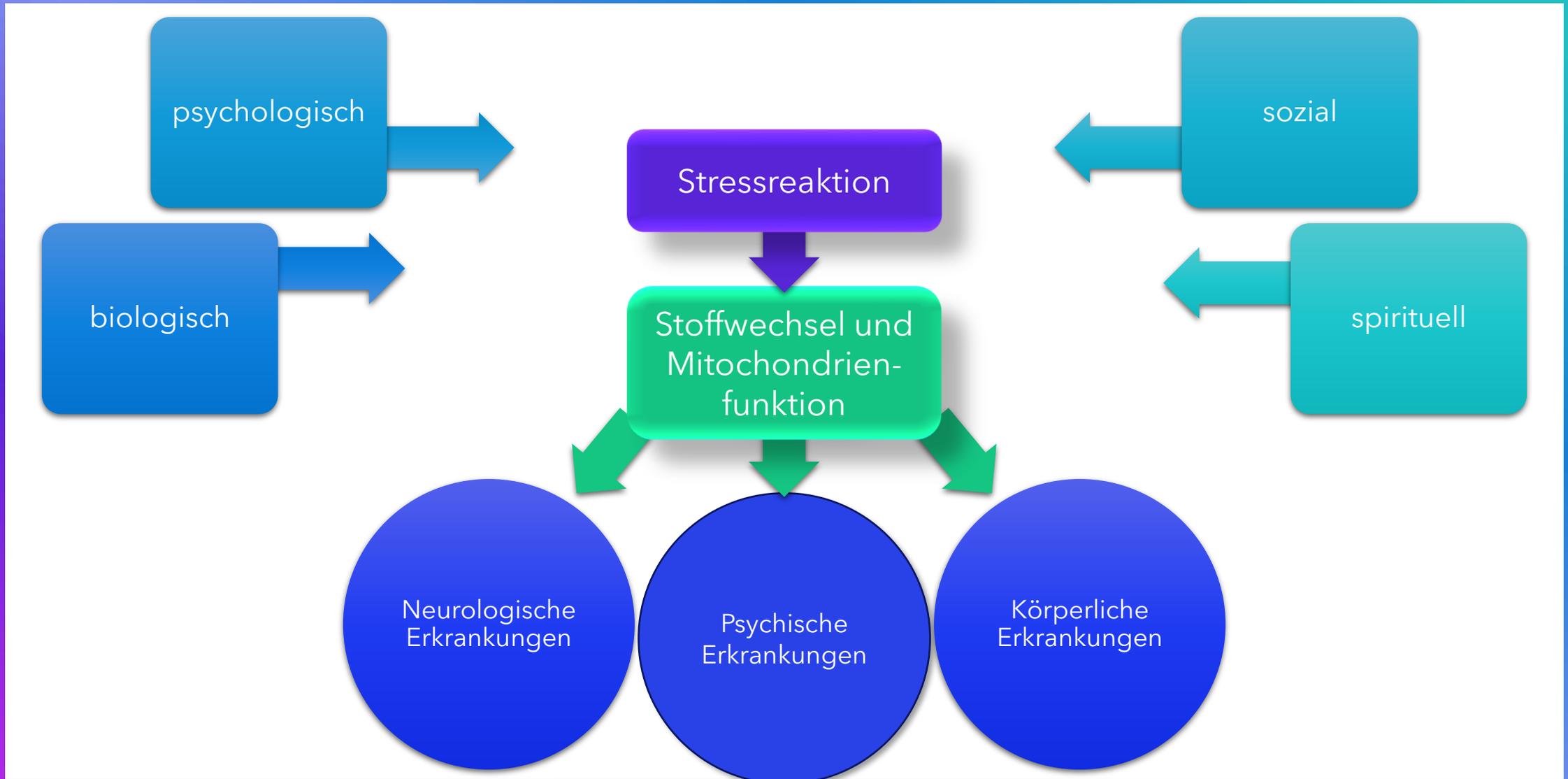




nach *Psychische Erkrankungen neu verstehen - Warum Stoffwechsel und Mitochondrien die Schlüsselrolle für unsere psychische Gesundheit spielen*; Christopher Palmer, 2024



nach *Psychische Erkrankungen neu verstehen - Warum Stoffwechsel und Mitochondrien die Schlüsselrolle für unsere psychische Gesundheit spielen*; Christopher Palmer, 2024



nach *Psychische Erkrankungen neu verstehen - Warum Stoffwechsel und Mitochondrien die Schlüsselrolle für unsere psychische Gesundheit spielen*; Christopher Palmer, 2024



nach *Psychische Erkrankungen neu verstehen - Warum Stoffwechsel und Mitochondrien die Schlüsselrolle für unsere psychische Gesundheit spielen*; Christopher Palmer, 2024

Stoffwechsel und Mitochondrienfunktion

Behandlung: Mitochondrienfunktion verbessern, Stoffwechsel normalisieren und Umgang mit Stress

Psychologisch

- Psychotherapie
- Stressbewältigung (Stress und Stressreaktion bewältigen)
- Rehabilitation
- Psychedelika?

Biologisch

- Ernährung
- Bewegung
- Lichttherapie
- EKT/TMS/VNS
- Hormone
- Medikation

Spirituell

- Lebenssinn
- Spiritualität, religiöse Überzeugung und Praxis

Sozial

- Nahe Beziehungen
- Sinnstiftende Rollen
- Verantwortung übernehmen
- Ausreichend Ressourcen

Psychische Gesundheit

Behandlung: Mitochondrienfunktion verbessern,
Stoffwechsel normalisieren und Umgang mit Stress

Psychologisch

- Psychotherapie
- Stressbewältigung (Stress und Stressreaktion bewältigen)
- Rehabilitation
- Psychedelika?

Biologisch

- Ernährung
- Bewegung
- Lichttherapie
- EKT/TMS/VNS
- Hormone
- Medikation

Spirituell

- Lebenssinn
- Spiritualität, religiöse Überzeugung und Praxis

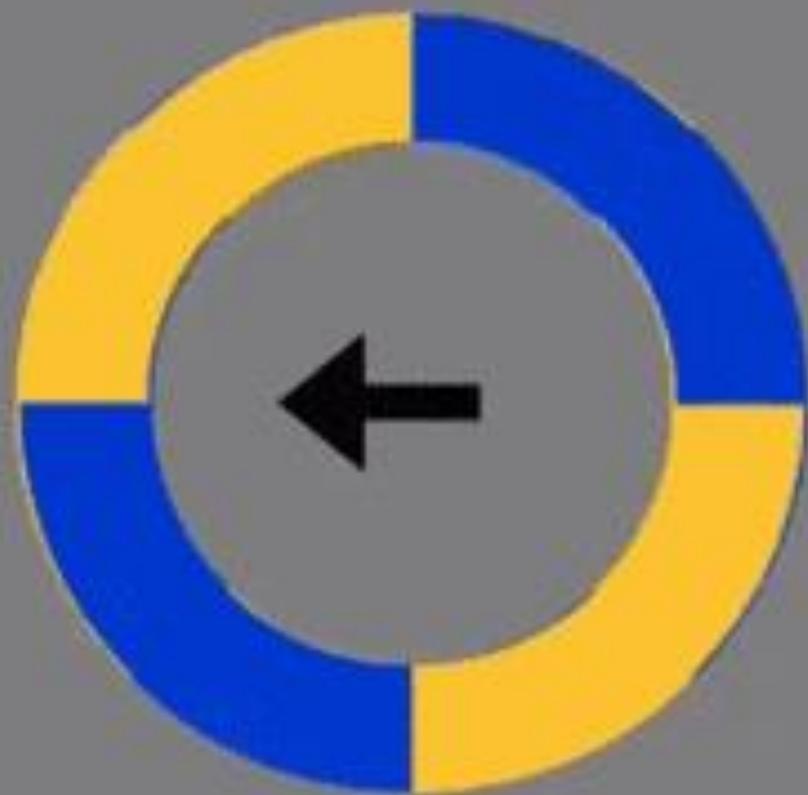
Sozial

- Nahe Beziehungen
- Sinnstiftende Rollen
- Verantwortung übernehmen
- Ausreichend Ressourcen

Emotionelle Grundbedürfnisse

1. Bindung
2. Autonomie
3. Grenzen
4. Selbstausdruck
5. Spiel





«Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern
wie wir sind.»
(Talmud)

Wie schützen wir uns?

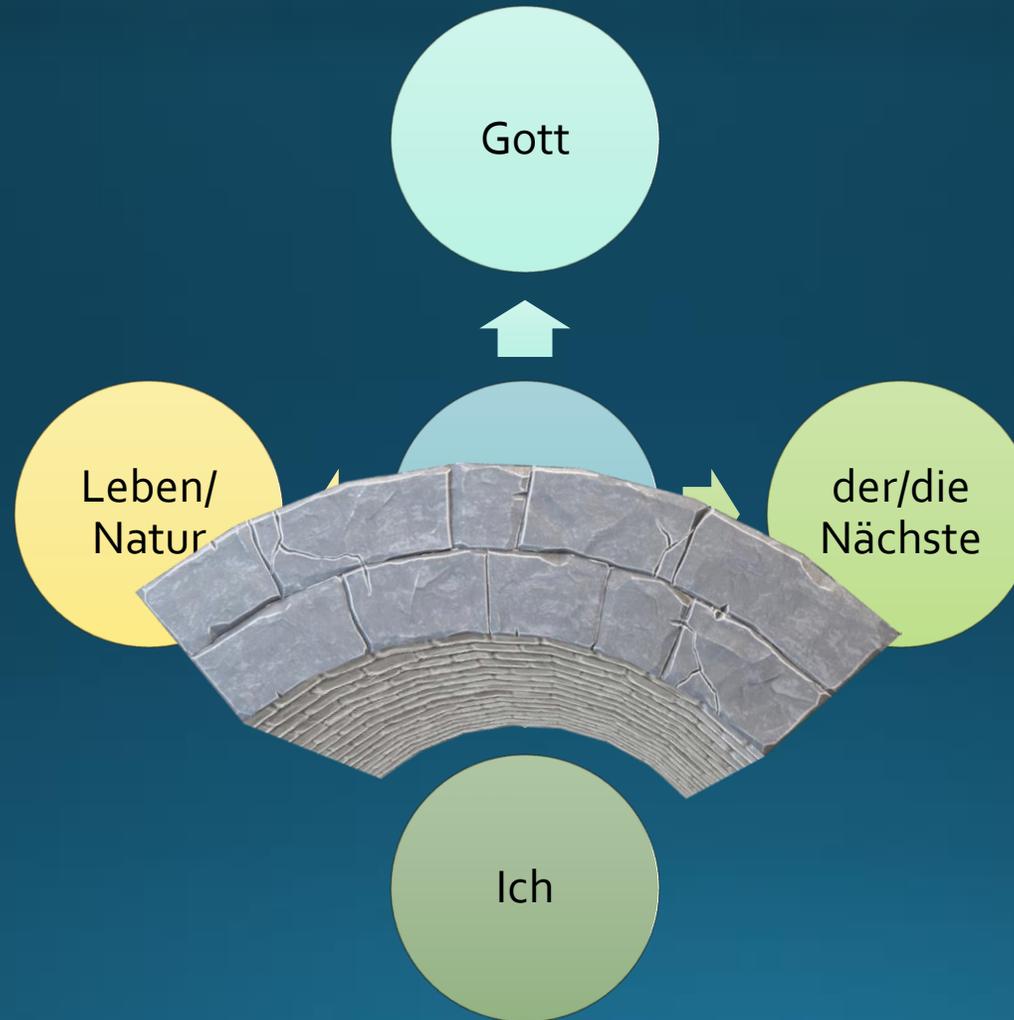


Bewältigungsstrategien sind beziehungsstörend



Das wichtigste Gebot – das Gesetz der Liebe

Bewältigungsstrategien sind beziehungsstörend



Das wichtigste Gebot – das Gesetz der Liebe

Bewältigungsstrategien – gesunde Alternativen



Schemaheilung mithilfe
von biblischen
Wahrheiten...?



Schema Unzulänglichkeit/Scham

Ich bin es wert, geliebt zu werden, ...

Schema Unzulänglichkeit/Scham

... denn Du Gott,

Du kennst mich gut und Du liebst mich.

Du nennst mich Dein geliebtes Kind und ich sage Ja dazu.

Ich danke Dir, dass Du mich kennst und liebst.

(Inspiriert von 1. Johannes 3,1)

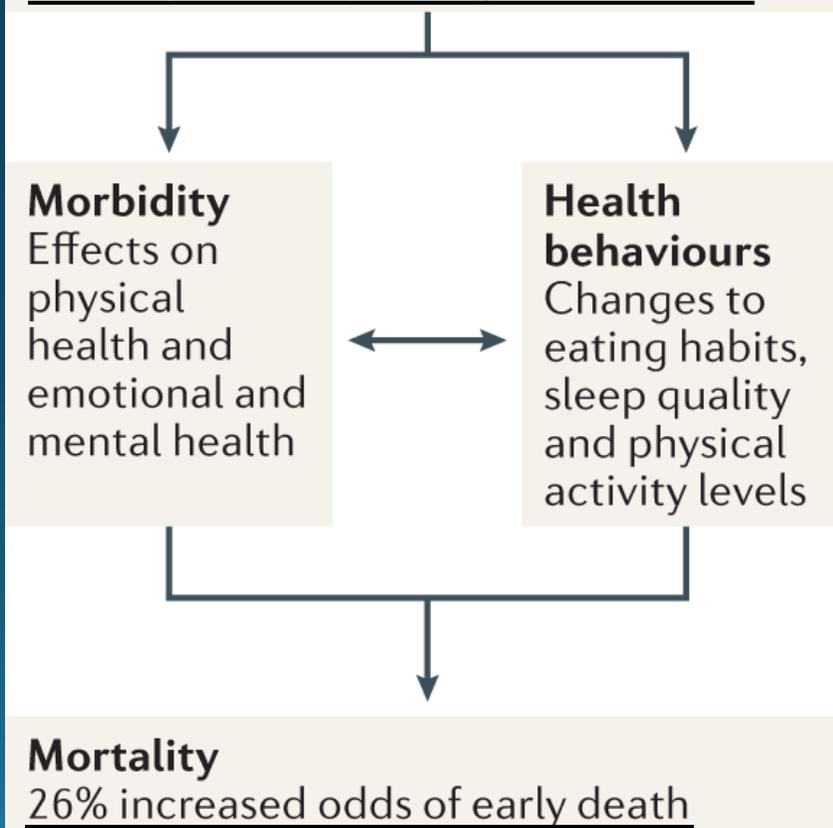
Beziehungen sind wichtig!

- Einsamkeit ist ein relevanter Risikofaktor zu erkranken oder verfrüht zu versterben!

LONELINESS AND SOCIAL ISOLATION

Loneliness frequency

Across age groups, 10–35% of individuals are at least occasionally lonely; up to 25% experience prolonged loneliness



LONELINESS AND
SOCIAL ISOLATION

Einsamkeit

ist so schädlich wie

15 Zigaretten

am Tag

Quelle: National Institute
on Aging (2021)





Biblische Aussagen zu Beziehungen (Auswahl!)

- Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei (1. Mose 2.18a)
- Denn das ganze Gesetz ist erfüllt, wenn ihr das eine Gebot haltet: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!" (Galater 5.14)
- Nehmt einander an, so wie Christus euch angenommen hat. Auf diese Weise wird Gott geehrt. (Römer 15.7)

**LONELINESS AND
SOCIAL ISOLATION
ARE
HEALTH RISKS**

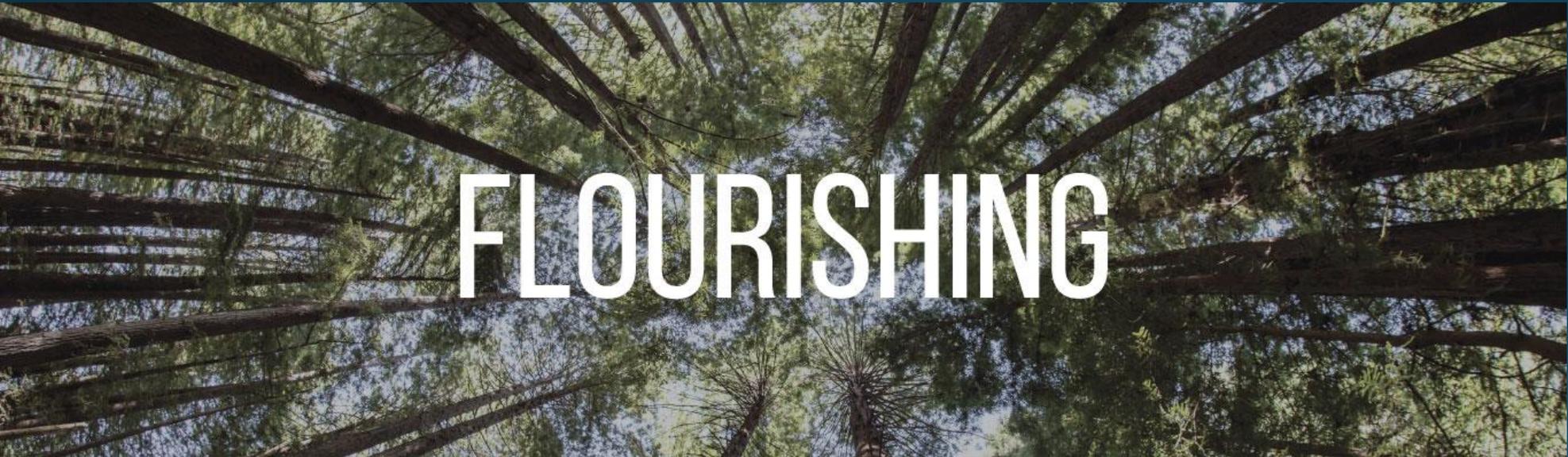
“Soziale” Medien

The Vicious Cycle of Unhealthy Social Media Use



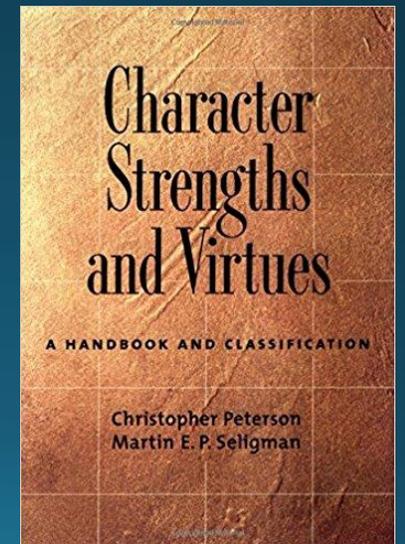
Positive Psychologie «Wissenschaft menschlicher Stärken»

- Martin Seligman

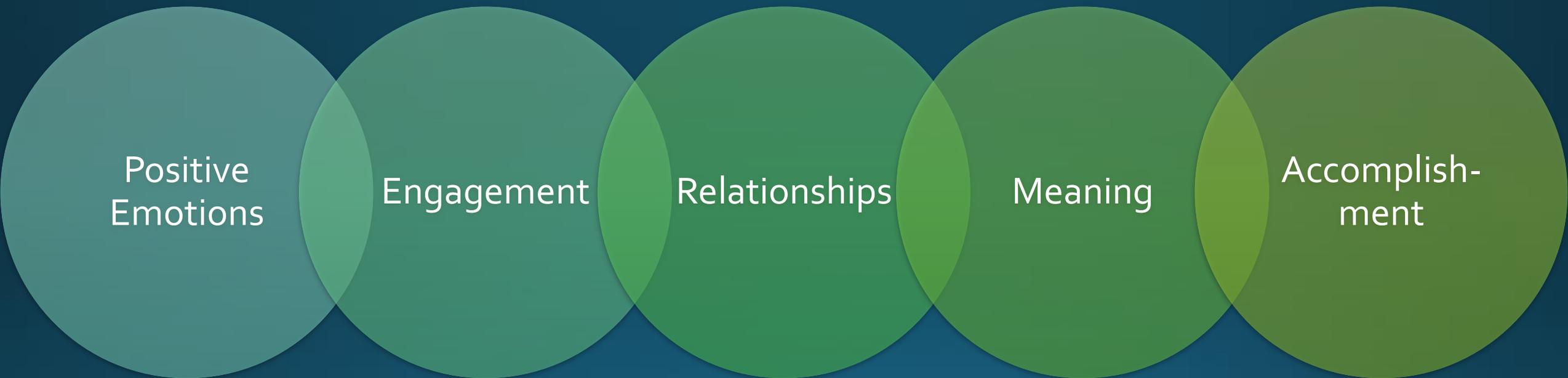
A low-angle photograph of a dense forest canopy, looking up at the thick tree trunks and green leaves against a blue sky. The word "FLOURISHING" is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

FLOURISHING

- Seligman und Peterson: (2004) 24 Charakterstärken – das «DSM» der Positiven Psychologie



Positive Psychology



Positive
Emotions

Engagement

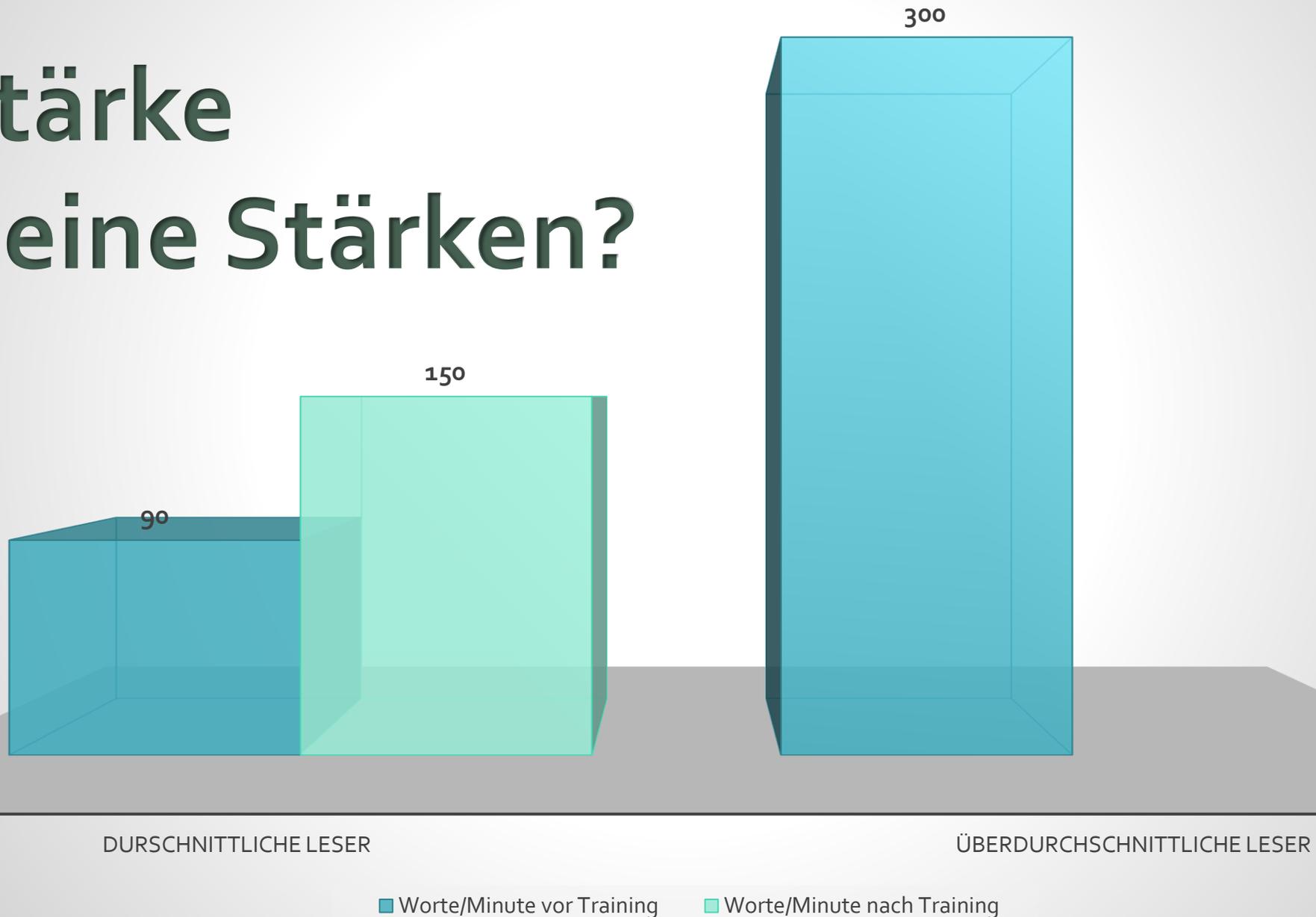
Relationships

Meaning

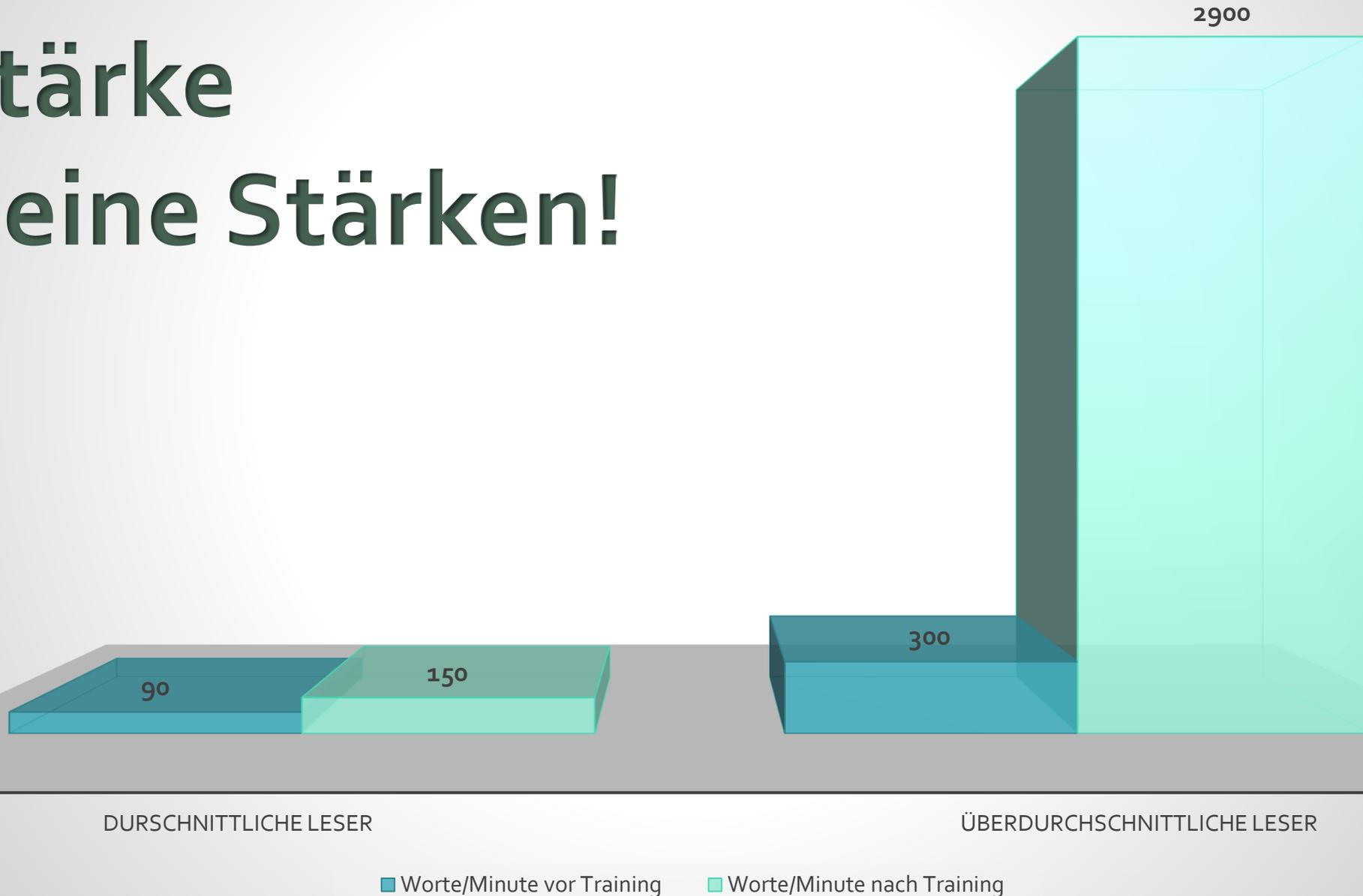
Accomplish-
ment

www.viacharacter.org

Stärke Deine Stärken?



Stärke Deine Stärken!



Stärken stärken – stark durch Ergänzung!



Stärkenorientierung in der Bibel?

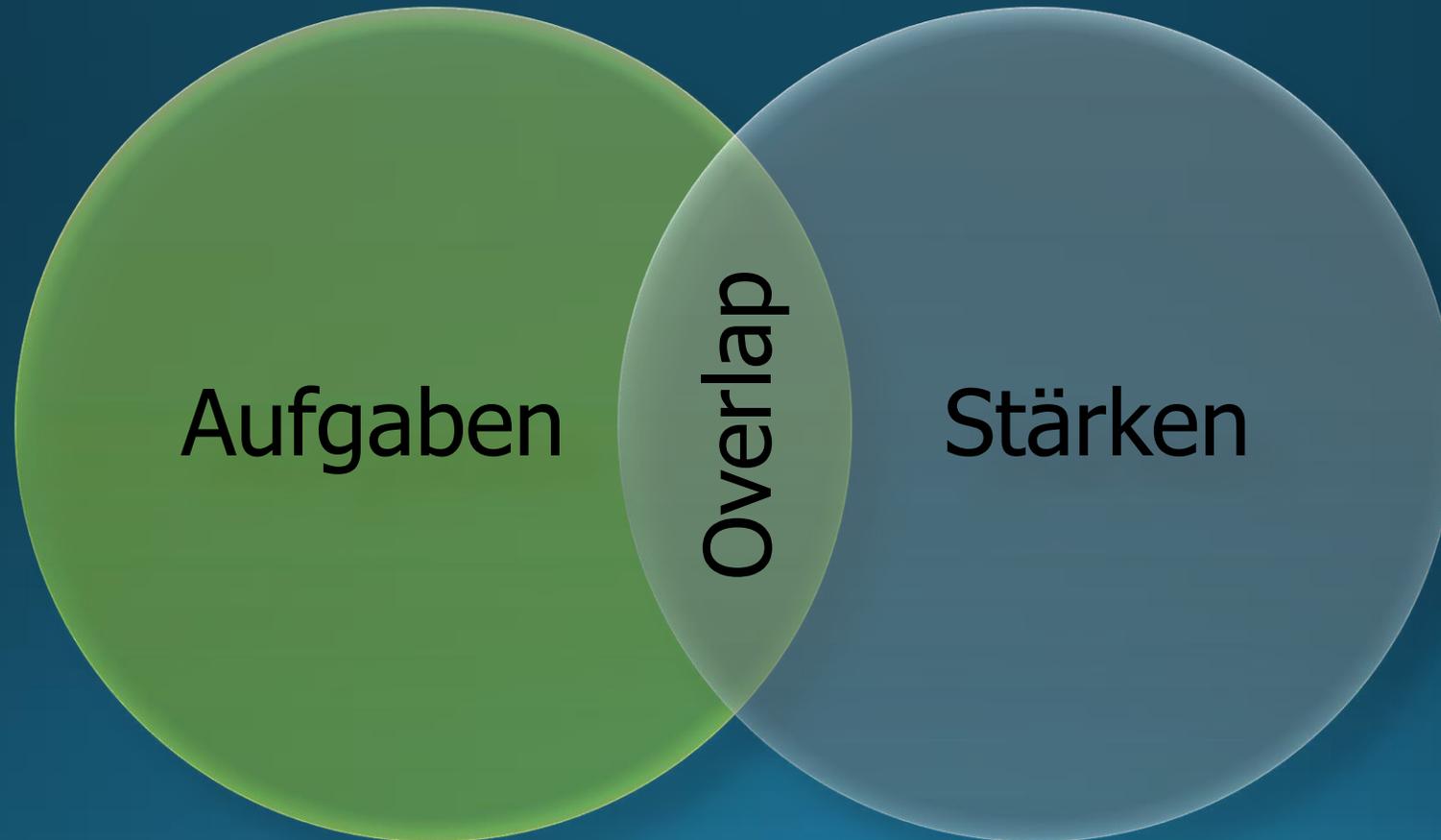
Und dient einander, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat, als die guten Haushalter der mancherlei Gnade Gottes.

1. Petrus 4,10

Wie auch immer sich die Gaben des Geistes bei jedem Einzelnen von euch zeigen, sie sollen der ganzen Gemeinde nützen.

1. Korinther 12,7

Overlap



Overlap



Aufgaben Overlap Stärken

Overlap



Frage nicht, was die Welt braucht. Frage dich selbst, was dich lebendig macht, und gehe und tue das, denn was die Welt braucht, das sind Leute, die lebendig geworden sind.

Howard Thurman (1899 - 1981)

amerik. Philosoph, Theologe, Autor und Bürgerrechtskämpfer

Stärken messen

- www.viacharacter.org
(VIA Charakterstärken)
- www.gallupstrengthscenter.com
(CliftonStrengths/StrengthsFinder)



{where the world finds strength™}

CliftonStrengths®

Vergebung als Stärke

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit. Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus.

Eph 4,32

Forgiveness

leads to...

Healthier
relationships

Improved
mental health

Less anxiety,
stress and
hostility

Lower blood
pressure

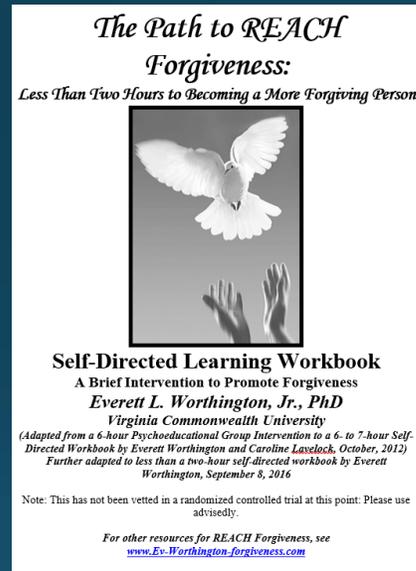
Fewer
symptoms of
depression

A stronger
immune
system

Improved
heart health

Improved self-
esteem

5 Schritte der Vergebung nach Everett Worthington – GEBEN / REACH Forgiveness



G

- Genau erinnern - Situation (bildhaft) erinnern

E

- Einfühlung zeigen – versetze Dich in die Perspektive und die Situation der/des anderen hinein

B

- Barmherzig sein – auch Du hast schon andere verletzt, mache der/dem anderen das Geschenk der Vergebung

E

- Entscheidung fällen zu vergeben – und halte sie (am besten schriftlich) fest!

N

- Nachhaltig vergeben – erinnere Dich daran und halte an der Vergebung fest

Mögliche konkrete Schritte?

REACH Forgiveness*

Vergebungsbrief*

Vergebung als Chance



Dankbarkeit als Stärke

Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.

Philipper 4,6

Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon, engl. Staatsmann und Philosoph
(1561-1626)

Dankbarkeit

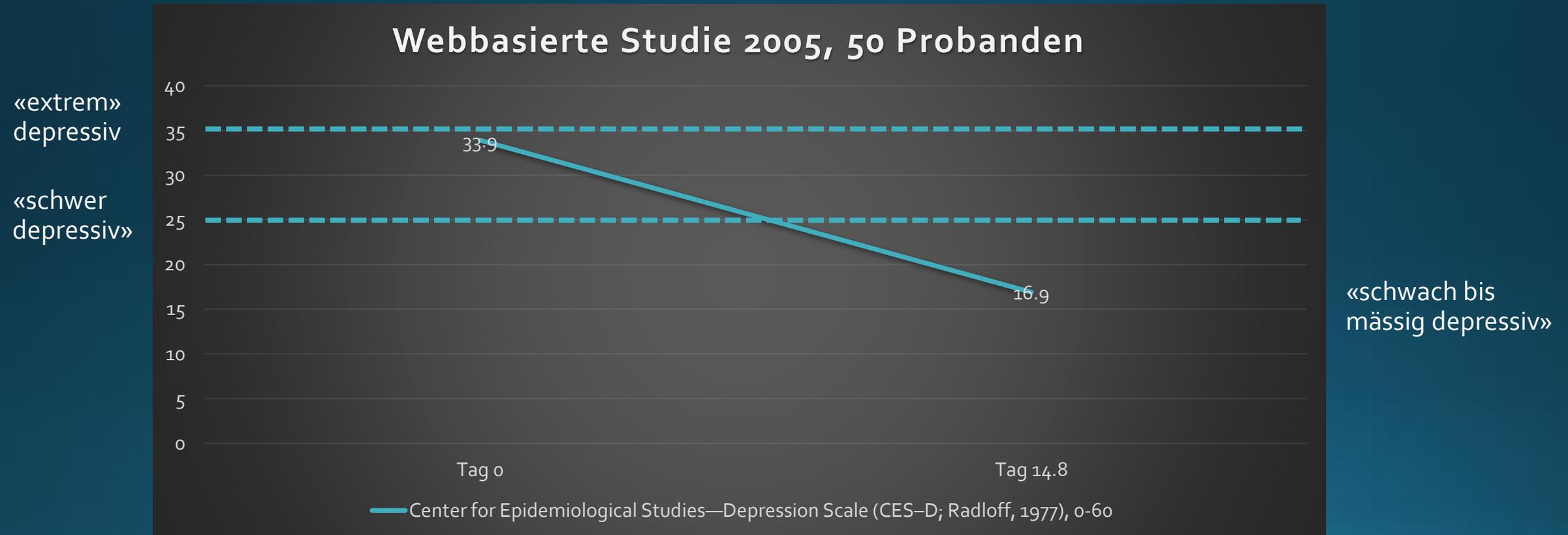
führt zu

- weniger allgemeiner depressiver Verstimmung
- weniger intensivem Sorgen und Grübeln
- besserer Schlafqualität
- höherer Gelassenheit gegenüber eigenen Mängeln
- höherer Zufriedenheit in Beziehungen
- stärkerer Verbundenheit mit anderen
- höherer Bereitschaft, andere zu unterstützen



Dankbarkeit – „The three blessings“

➤ Schreibe 3 Dinge auf, die heute gut gelaufen sind und warum!





Nutritional Psychiatry und Metabolic Psychiatry

Ernährung und psychische Gesundheit



Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen zu eurer Speise.
1. Mose 1,29



Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben.
1. Mose 9,3

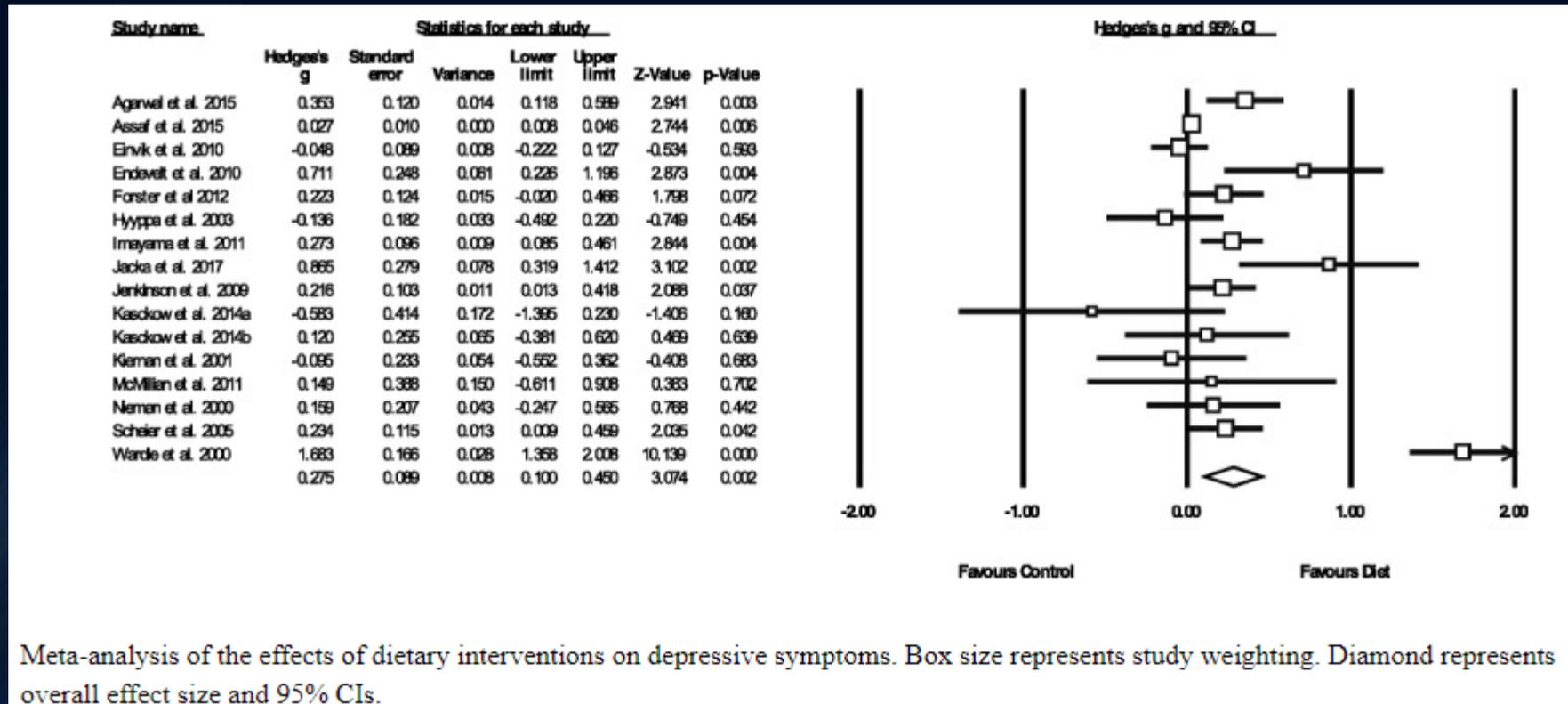
A top-down view of numerous heart-shaped white ceramic bowls arranged in a grid-like pattern. Each bowl contains a different type of spice or herb, showcasing a wide variety of colors and textures. The items include whole and ground spices, seeds, and dried herbs. The background is a solid black color, which makes the white bowls and their contents stand out prominently.

Hippokrates von Kos

(460-370 v. Chr.)

„Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel - und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.“

Ernährungsinterventionen sind wirksam – Metaanalyse von 16 Studien (RCTs) mit insgesamt 45'826 Teilnehmern (2019)



The background is a dark blue gradient with a grid of thin, light blue lines. The grid lines curve and converge towards the right side of the image, creating a perspective effect that resembles a tunnel or a deep well. The lighting is brighter on the right side, where the grid lines are more densely packed and the color is a lighter shade of blue.

Fasten ist heilsam...?

Fallbericht Schizophrenie und ketogene Ernährung

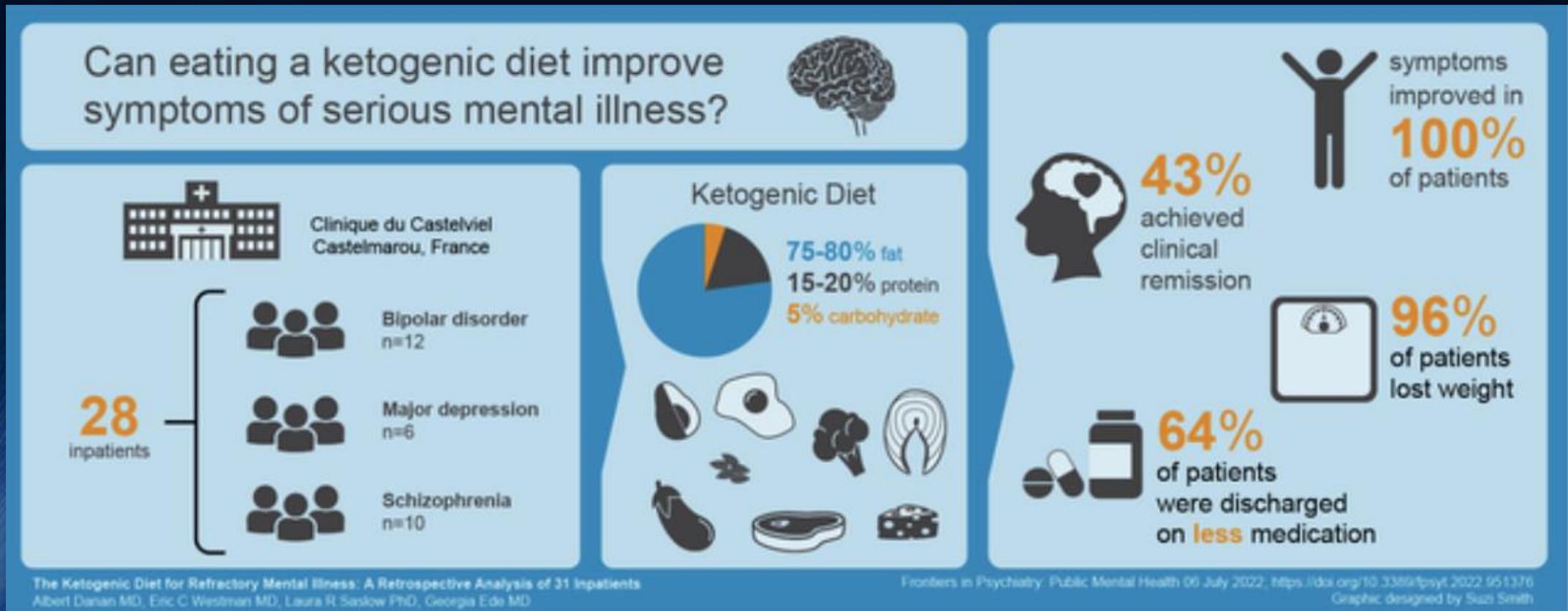


DR. CHRISTOPHER PALMER
REPORTED ON:

One woman with 53-year history schizophrenia, who suffered from paranoia, auditory hallucinations, and multiple suicide attempts, started a ketogenic diet in 2008. Within two weeks her symptoms had markedly improved and she's now been on the diet, symptom-free and medication-free, for twelve years.

Aus: Video-Zusammenfassung von „Ketogenic Diet as a Metabolic Treatment for Mental Illness“:
https://cdn-links.lww.com/permalink/coe/a/coe_2020_07_08_palmer_med270505_sdc1.mp4

Ketogene Diät bei Patienten mit schweren psychiatrischen Erkrankungen – Studie 2022



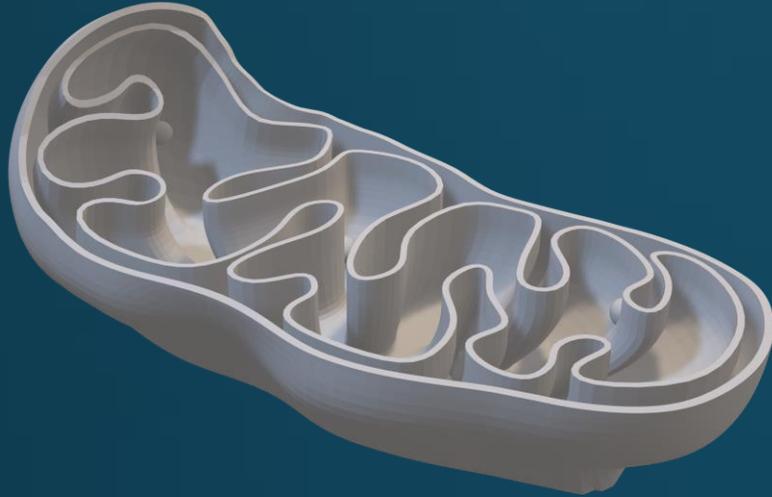
Danan, Albert, et al. "The Ketogenic Diet for Refractory Mental Illness: A Retrospective Analysis of 31 Inpatients." *Frontiers in Psychiatry* (2022): 1421. ([Link](#))

Heilung eines besessenen Knaben (Epilepsie?)

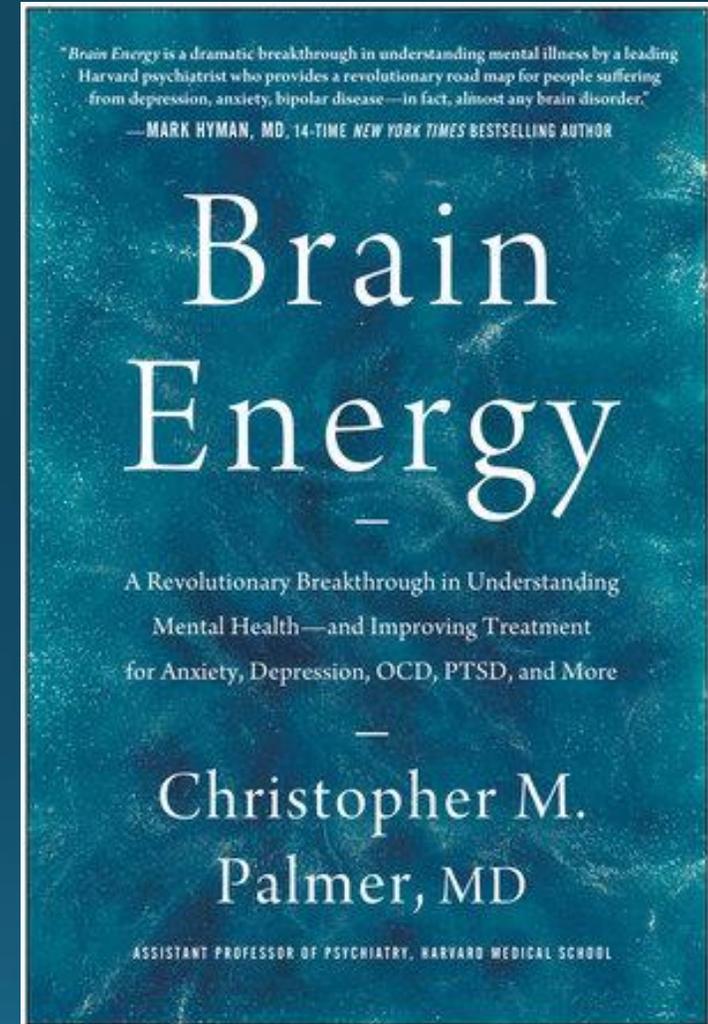
Markus 9.14-29, ab V. 27

Aber Jesus ergriff ihn bei der Hand und richtete ihn auf; und er stand auf. Und als er in ein Haus getreten war, fragten ihn seine Jünger für sich allein: Warum konnten wir ihn nicht austreiben? Und er sprach zu ihnen: Diese Art kann durch nichts ausfahren außer durch...

...Gebet und **Fasten**.



Psychische Störungen =
metabolische
Erkrankungen des Gehirns?

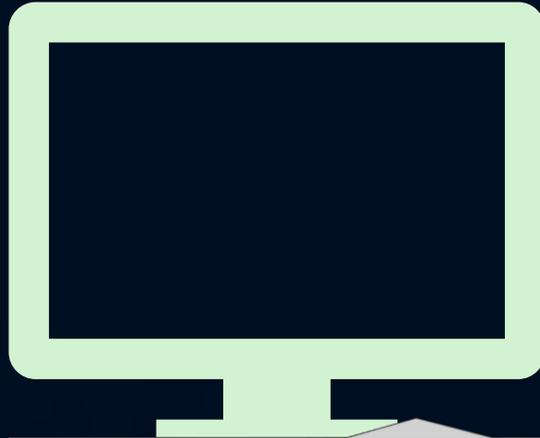




Ernährungs-Empfehlungen



Iss nur Dinge, die Deine (Ur-) Grossmutter als Essen erkennen würde!



Iss kein Essen, für welches Werbung gemacht wird!



Iss möglichst natürliches vollwertiges Essen! Keinen "ultra-processed food"!

Guten Appetit! 😊



Bewegung ist gesundheitsförderlich



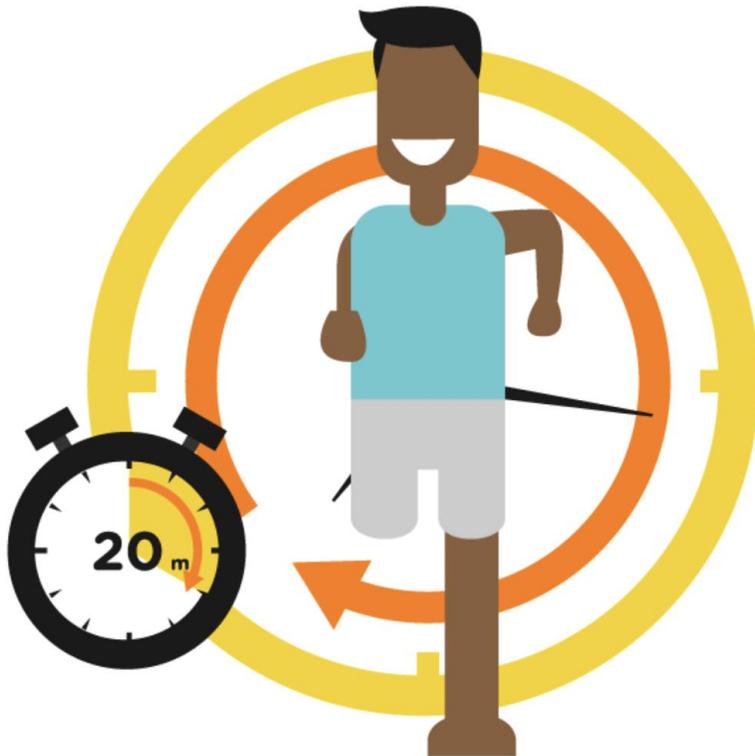
Bewegung und psychische Gesundheit

- Regular exercise can have a profoundly positive impact on **depression**, **anxiety**, and **ADHD**. It also relieves **stress**, improves **memory**, helps you **sleep** better, and boosts your overall **mood**.
- A recent study done by the Harvard T.H. Chan School of Public Health found that running for 15 minutes a day or walking for an hour reduces the risk of major depression by 26%.
- In addition to relieving depression symptoms, research also shows that maintaining an exercise schedule can prevent you from relapsing.
- Exercise is a natural and effective anti-anxiety treatment. It relieves tension and stress, boosts physical and mental energy, and enhances **well-being** through the release of endorphins
- Exercising regularly is one of the easiest and most effective ways to reduce the symptoms of ADHD and improve concentration, motivation, memory, and mood. Physical activity immediately boosts the brain's dopamine, norepinephrine, and serotonin levels—all of which affect focus and attention. In this way, exercise works in much the same way as ADHD medications such as Ritalin and Adderall.
- Evidence suggests that by really focusing on your body and how it feels as you exercise, you can actually help your nervous system become "unstuck" and begin to move out of the immobilization stress response that characterizes **PTSD** or trauma.

Quelle: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFTT



Die Vorteile, die allein **20 Minuten** Bewegung auf die Stimmung haben, können laut Forschern der University of Vermont **12 Stunden** anhalten.

Auf den Punkt
gebracht...



Robert Lufkin MD · Follower:in

Medical school professor (UCLA & USC) and New York Times bestse...

2 Tage · 🌐

Lifestyle is the most powerful health intervention that most of us will experience in our lifetime.

h/t @drvipulaggarwal

Übersetzung anzeigen

Food is the most abused
anxiety drug.

Fasting is the most
forgotten cure.

Exercise is the most
underused antidepressant.

🌐👍👏 1.388

105 Kommentare · 136 direkt geteilte Beiträge



Inspirierend

💬 Kommentar

🔄 Teilen

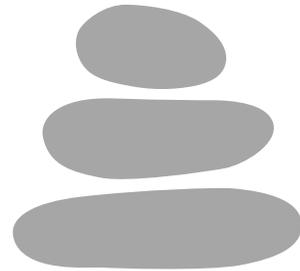
➤ Senden



Growth Mindset



Fixed Mindset vs. Growth Mindset



Das statische Selbstbild (fixed mindset) ist der Glaube, dass du über eine bestimmte Menge an Fähigkeiten oder Eigenschaften verfügst - möglicherweise viel, möglicherweise wenig - und dass es wenig gibt, was du tun kannst, um dies zu ändern

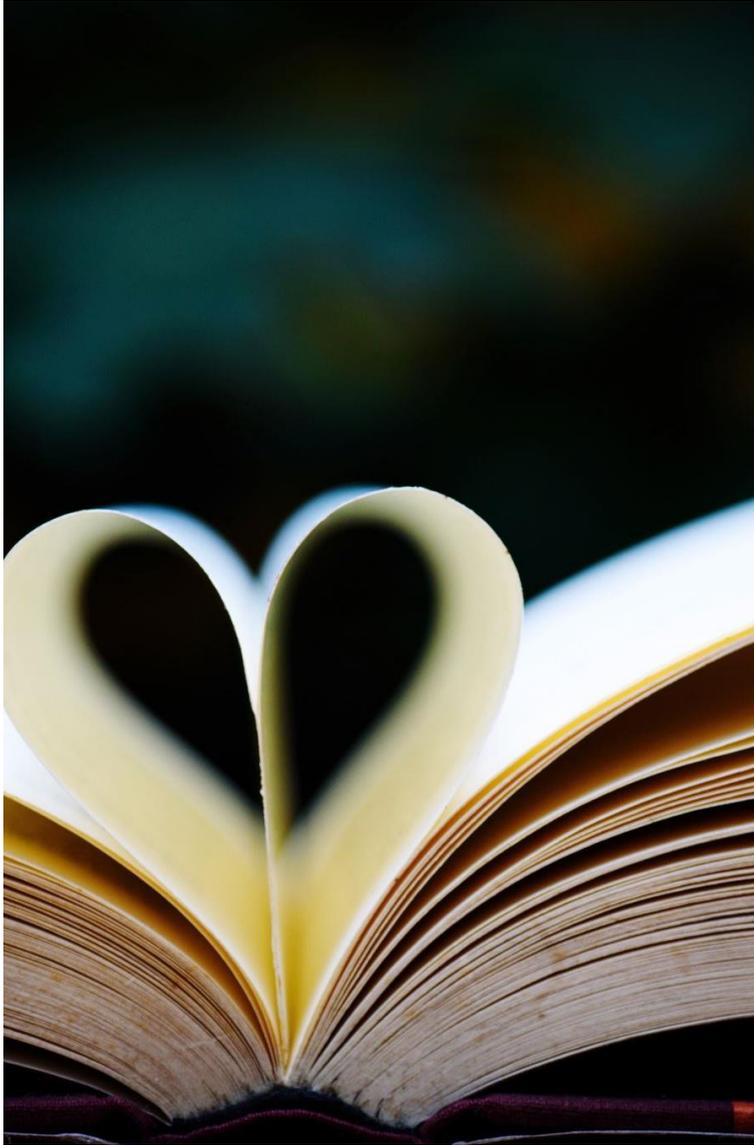


Das dynamische Selbstbild (growth mindset) ist der Glaube, dass du, obwohl du mit einem bestimmten Maß an Fähigkeiten oder Eigenschaften beginnen magst, deine Fähigkeiten steigern oder deine Eigenschaft entwickeln kannst

Forschungserkenntnisse Growth Mindset



- Forschungen haben gezeigt, dass Menschen mit einem dynamischen Selbstbild mehr Herausforderungen annehmen (Mueller und Dweck 1998; Beer 2002; Kray und Haselhuhn 2007)
- Sie sind widerstandsfähiger in schwierigen Situationen (Wood und Bandura 1989)
- Sie passen sich an und lernen aus Fehlern (Blackwell, Trzesniewski und Dweck 2007; Mueller und Dweck 1998; Kammrath und Dweck 2006)
- Zudem nutzen sie andere Menschen als Mentoren oder Ressourcen, um ihre Fähigkeiten oder Eigenschaften zu entwickeln (Hong et al. 1999; Nussbaum und Dweck 2008)



Growth Mindset in der Bibel?

- Euch aber lasse der Herr **wachsen** und überströmend werden in der Liebe zueinander und zu allen, gleichwie auch wir sie zu euch haben, damit er eure Herzen stärke und sie untadelig seien in Heiligkeit vor unserem Gott und Vater bei der Wiederkunft unseres Herrn Jesus Christus mit allen seinen Heiligen. (1 Thess 3,12-13)
- Gib dem Weisen, so wird er noch weiser werden; belehre den Gerechten, so wird er noch mehr **lernen!** (Spr 9,9)
- Das Herz des Verständigen **erwirbt Erkenntnis**, das Ohr der Weisen **sucht nach Wissen.** (Spr 18,15)

Fixed Mindset in der Bibel?

Einem Toren ist es nicht ums Lernen zu tun, sondern
darum, zu enthüllen, was er weiß. (Spr 18,2)





Posttraumatisches Wachstum



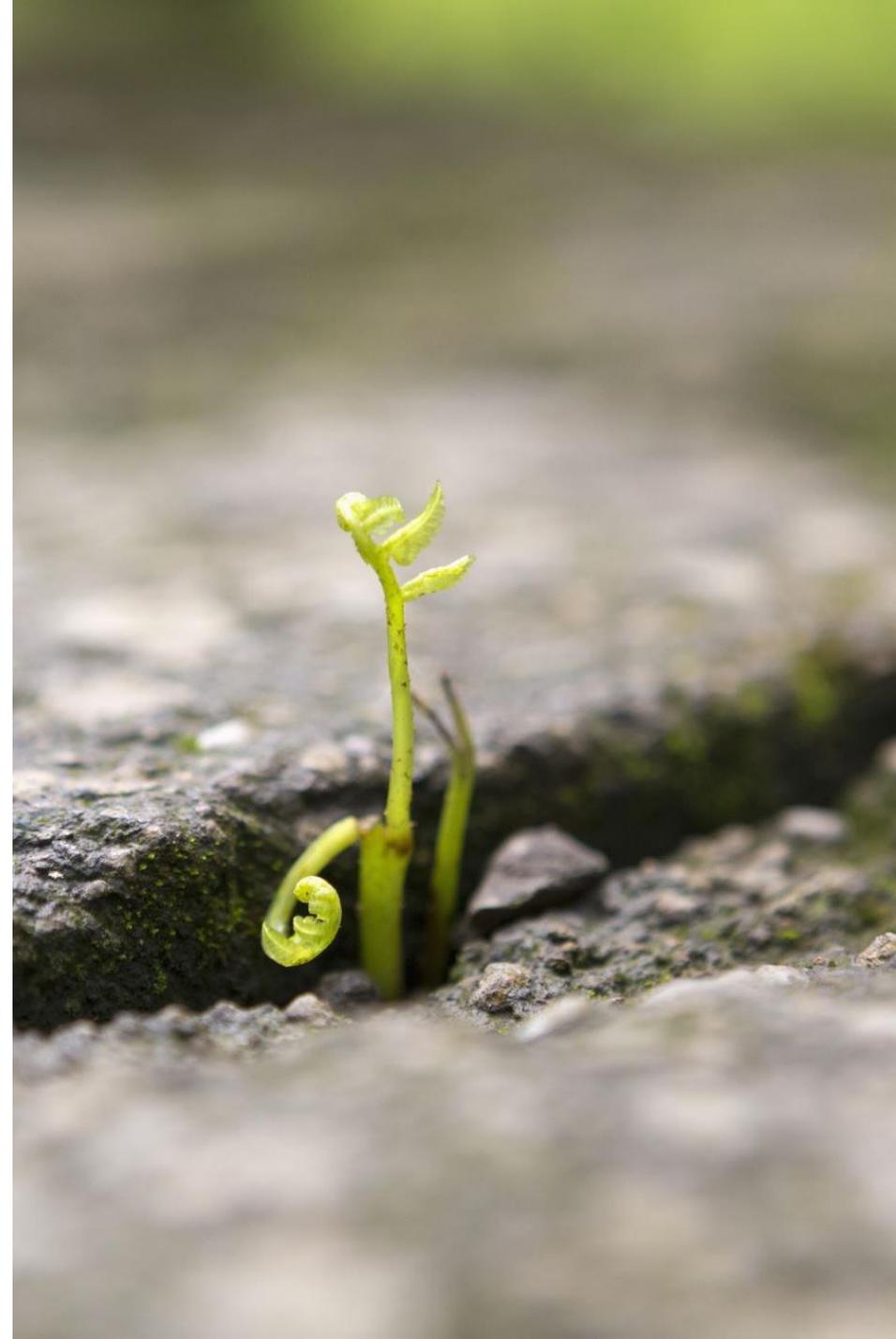
Posttraumatisches Wachstum

60-80% von Traumabetroffenen erleben
posttraumatisches Wachstum!



5 Bereiche des posttraumatischen Wachstums (n. Richard Tedeschi)

- 1. Intensivierung der Wertschätzung des Lebens*
- 2. Intensivierung der persönlichen Beziehungen*
- 3. Bewusstwerdung der eigenen Stärken*
- 4. Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben*
- 5. Intensivierung des spirituellen Bewusstseins*



Growth Mindset

- Wachstumsdenken lohnt sich
- Wachstumsdenken ist sowohl aus therapeutischer als auch aus christlicher Perspektive sinnvoll
- Oft sind wir dennoch im Fixed Mindset gefangen – und nehmen uns und anderen damit auch die Möglichkeit, zu wachsen und zu lernen
- Sich Herausforderungen zu stellen heisst offen zu sein für Wachstum, heisst sich verletzlich zu machen, mutig zu sein, zu vergeben, dankbar zu sein und Ja zu sagen zum Leben
- Ein Growth Mindset ist erlernbar ☺



Psychische Gesundheit

Behandlung: Mitochondrienfunktion verbessern,
Stoffwechsel normalisieren und Umgang mit Stress

Psychologisch

- Psychotherapie
- Stressbewältigung (Stress und Stressreaktion bewältigen)
- Rehabilitation
- Psychedelika?

Biologisch

- Ernährung
- Bewegung
- Lichttherapie
- EKT/TMS/VNS
- Hormone
- Medikation

Spirituell

- Lebenssinn
- Spiritualität, religiöse Überzeugung und Praxis

Sozial

- Nahe Beziehungen
- Sinnstiftende Rollen
- Verantwortung übernehmen
- Ausreichend Ressourcen

5 1/2 Empfehlungen

→ Suche und pflege echte Beziehungen!

Solange wir uns auf nicht hilfreiche Weise schützen, können unsere Herzen nicht heiler werden

Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum wir unser Herz nicht liebevoll behandeln dürften

Glaube nicht alles, was Du (über Dich) denkst

Stärken stärken ist effizienter und macht mehr Spass als Schwächen schwächen

Erwarte, dass Dein Herz, das Herz von anderen Menschen und von Gott im Grunde gut ist

Dir selbst, andern und Gott Gutes zuzutrauen, ist eine grundsätzlich hilfreiche Haltung

4 weitere Empfehlungen



lebe Dankbarkeit aktiv



Pflege einen vergebenden Lebensstil



Man ist, was man isst! – versuche möglichst wenig Junkfood / stark verarbeitete Nahrungsmittel zu Dir zu nehmen – und allenfalls (intermittierend) zu fasten oder Kohlenhydrate zu reduzieren



Nimm Herausforderungen an, sei fasziniert von Fehlern, habe Freude an Anstrengungen und versuche aus allem zu lernen und darin zu wachsen!



Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit! 🙏
Und viel Erfolg beim
Lernen und Wachsen!

Bei Fragen: luca.hersberger@klinik-sgm.ch

Dr. med. Luca Hersberger
Chefarzt ambulante Dienste
Klinik SGM Langenthal



Aktuelle Studie in Basel – KETO-MOOD

- Ab November 2024 findet in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel eine Studie bei depressiven Störungen mit dem Einsatz von gesunder Ernährung mit und ohne Ketose statt
- Interessierte können sich gern beim Studienleiter, Dr. med. Timur Liwinski, melden! Timur Liwinski, +41613255544, timur.liwinski@upk.ch
- Weitere Details zur Studie findest Du hier: <https://kofam.ch/de/studienportal/nach-klinischen-versuchensuchen/studie/69783>

15. November
2024

ab 19:30
Start 20:00



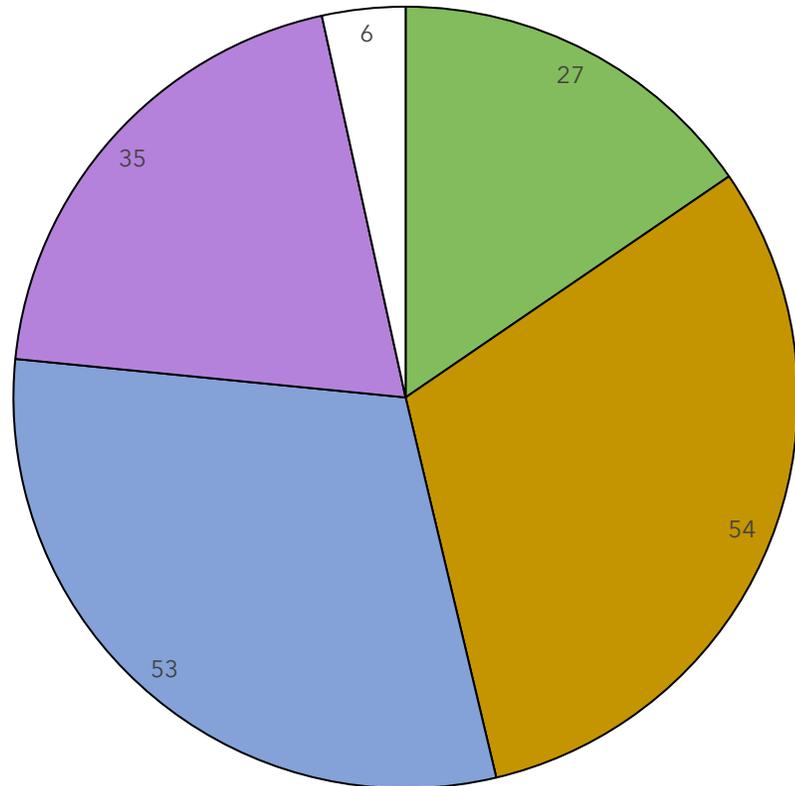
Lehenmatthalle
Lehenmattstrasse 353

Vortrag von Johannes Hiltbrand

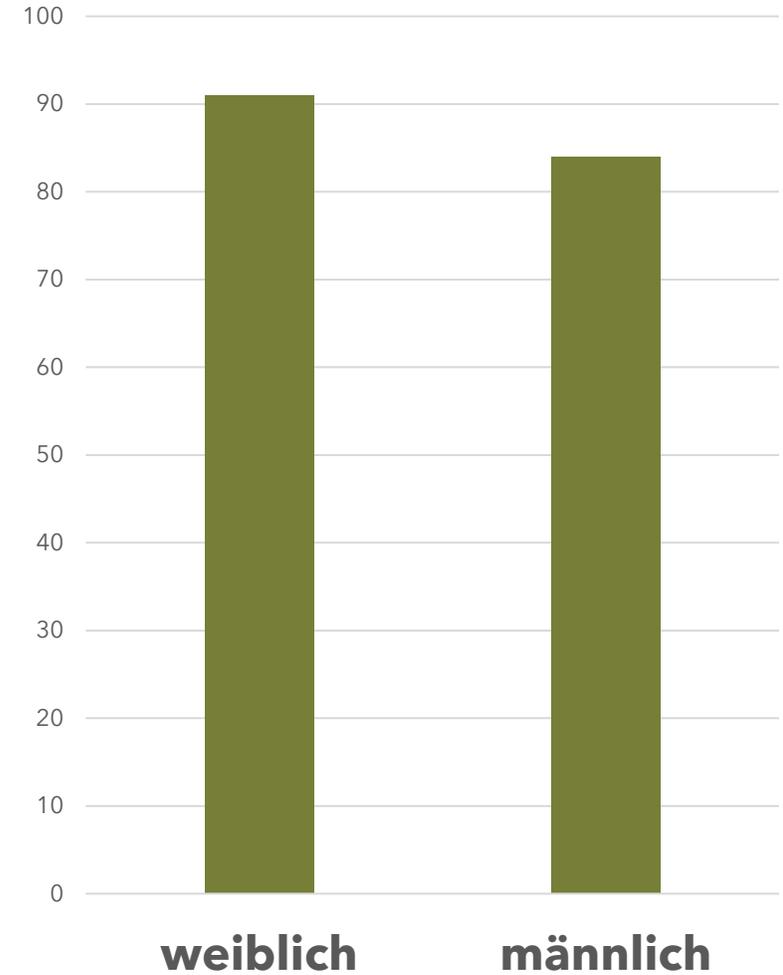
Forschungsfragen

- **1. Sind die Menschen in unseren Kirchen im selben Ausmass von psychischen Erkrankungen betroffen wie die allgemeine Bevölkerung?**
- **2. Welchen Zusammenhang zwischen einem zentralen Glauben und psychischer Gesundheit gibt es?**
- **3. Welche Zusammenhänge gibt es, zwischen psychischer Erkrankung und dem positiven Erleben von Beziehungen zu Mitmenschen, Gemeindegliedern und Gott?**

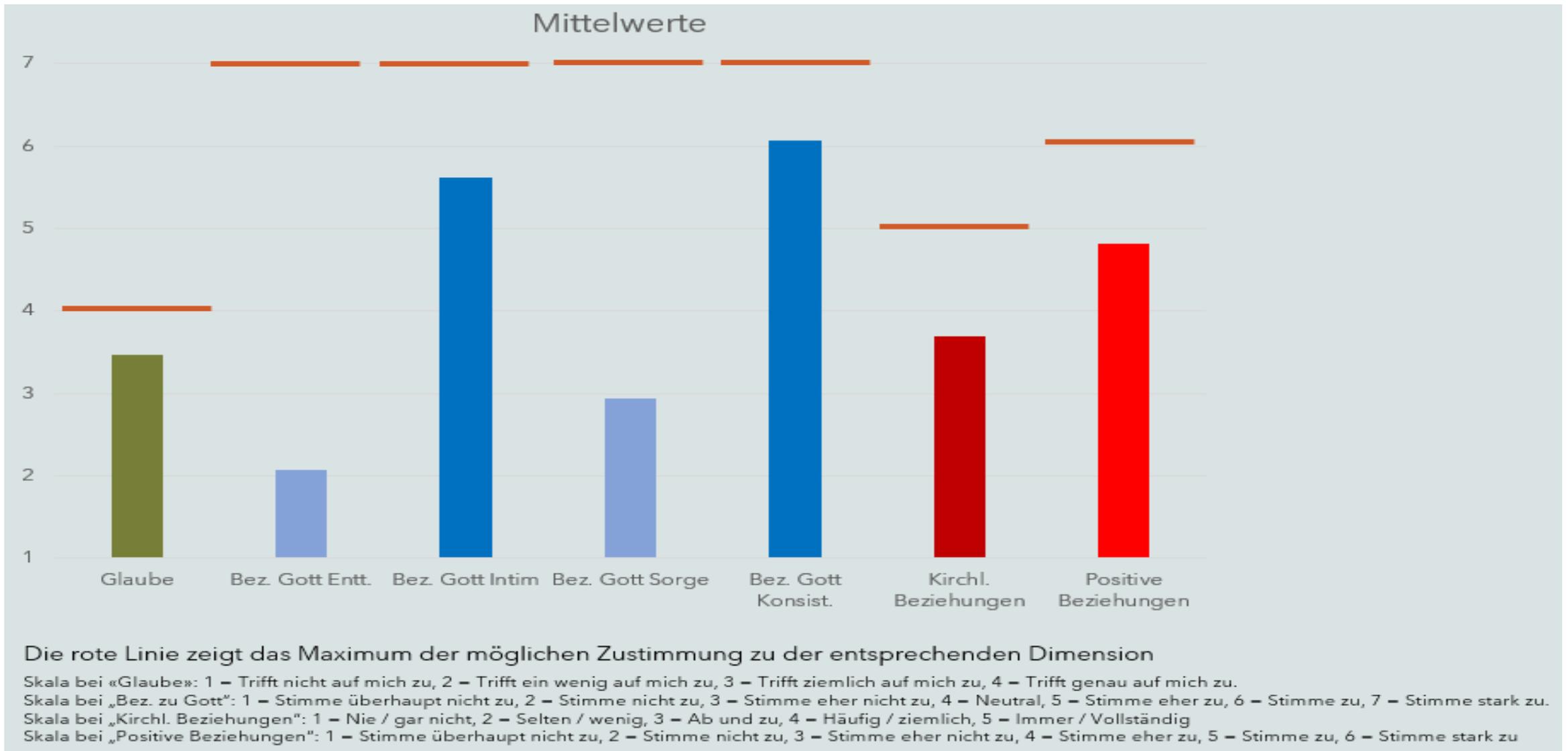
Wer hat geantwortet?



- 12-25 Jahre
- 26-39 Jahre
- 40-54 Jahre
- 55-70 Jahre
- 71+ Jahre

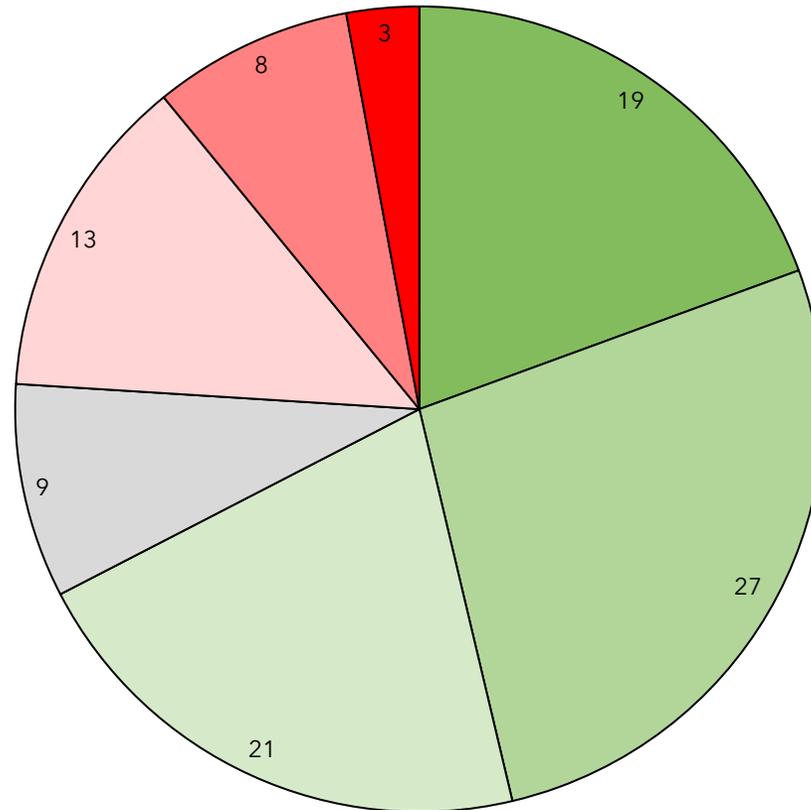


Ergebnisse



Sorgen

Ich mache mir oft Sorgen darüber, ob Gott mit mir zufrieden ist. (in %)



■ Stimme überhaupt nicht zu

■ Stimme nicht zu

■ Stimme eher nicht

■ Neutral

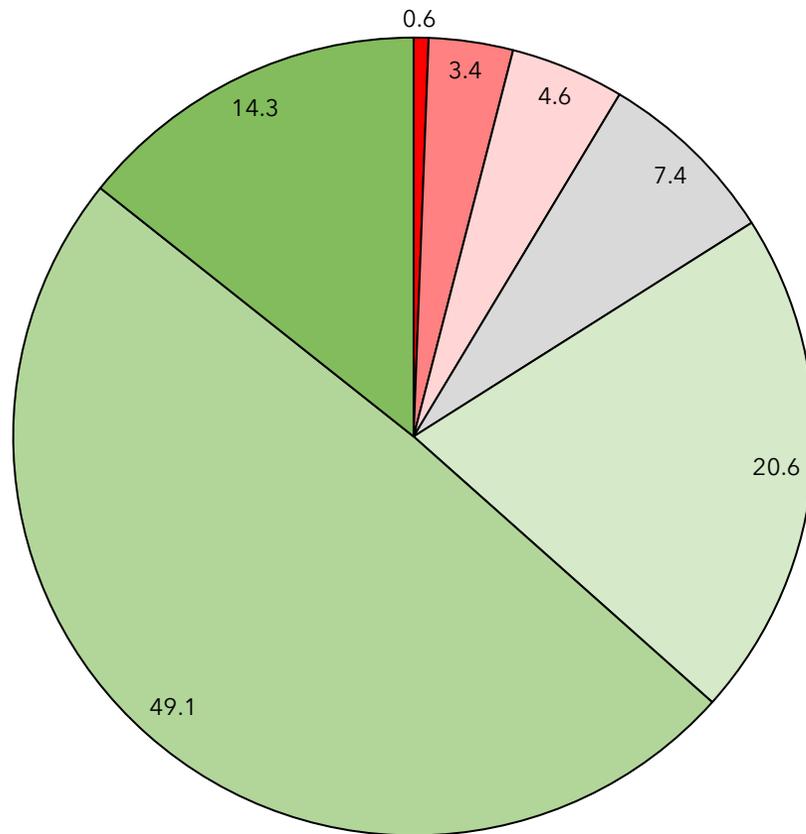
■ Stimme eher zu

■ Stimme zu

■ Stimme stark zu

Warme Beziehung zu Gott

Ich habe eine warme Beziehung zu Gott. (in %)



■ Stimme überhaupt nicht zu

■ Stimme nicht zu

■ Stimme eher nicht

■ Neutral

■ Stimme eher zu

■ Stimme zu

■ Stimme stark zu

PHQ-9-Fragebogen

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis, zu essen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig, ruhelos und hatten einen stärkeren Bewegungsdrang?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

Summen: + +



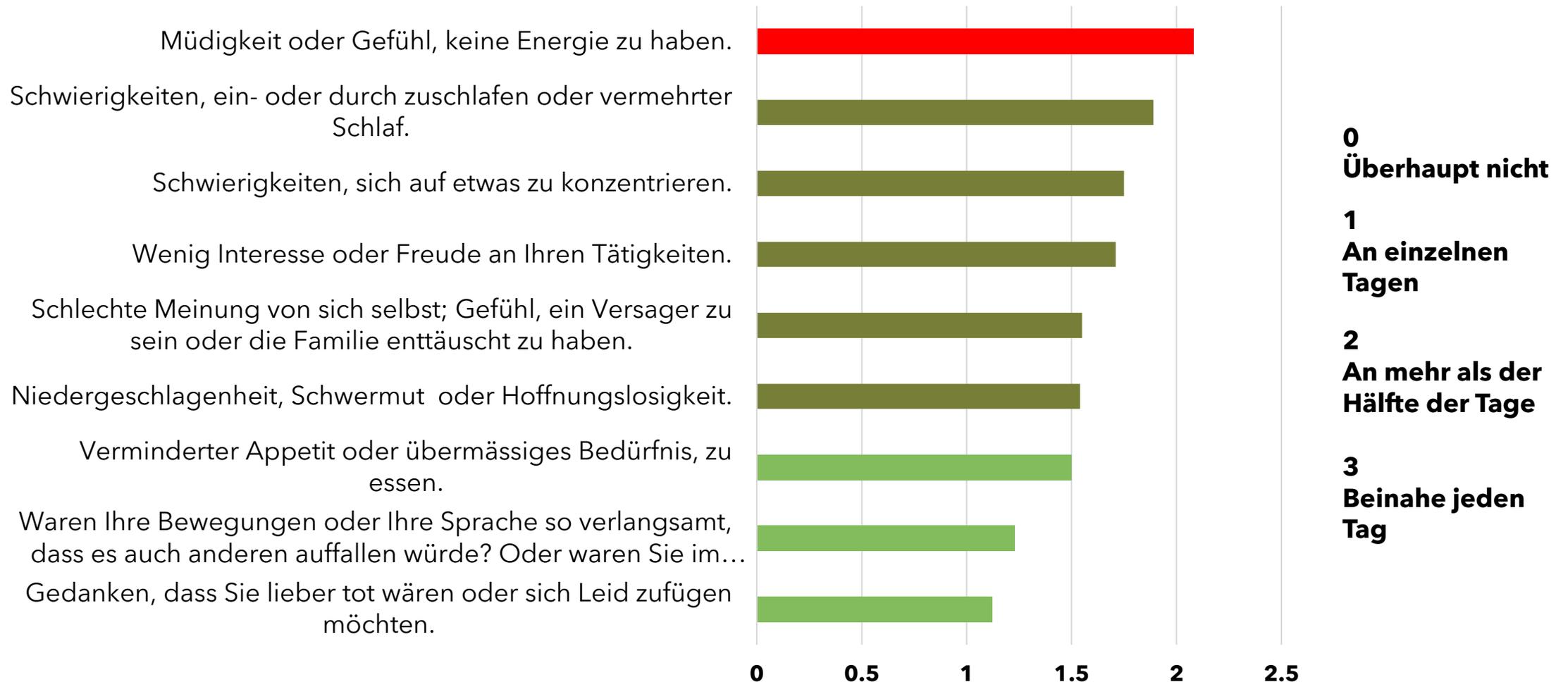
Total

Deutsche Übersetzung und Validierung des «Brief Patient Health Questionnaire (Brief PHQ)» durch B. Löwe, S. Zipfel und W. Herzog, Medizinische Universitätsklinik Heidelberg. Englische Originalversion: Spitzer, Kroenke & Williams, 1999

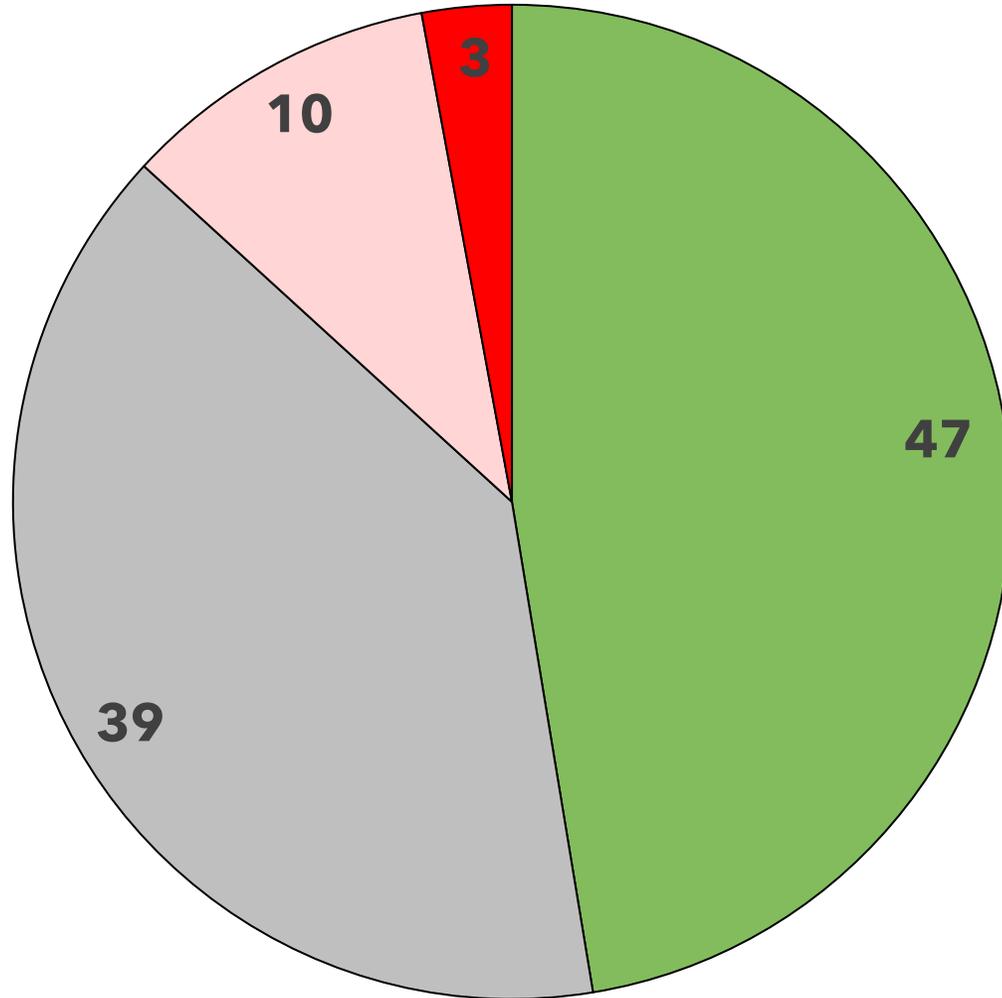
- Auswertung:**
 5 – 9 Punkte: Verdacht auf leichte Depression
 10 – 14 Punkte: Verdacht auf mittelgradige Depression
 15 – 27 Punkte: Verdacht auf schwere Depression

Ergebnisse PHQ9

Mittelwerte: Empfinden in den vergangenen 14 Tagen

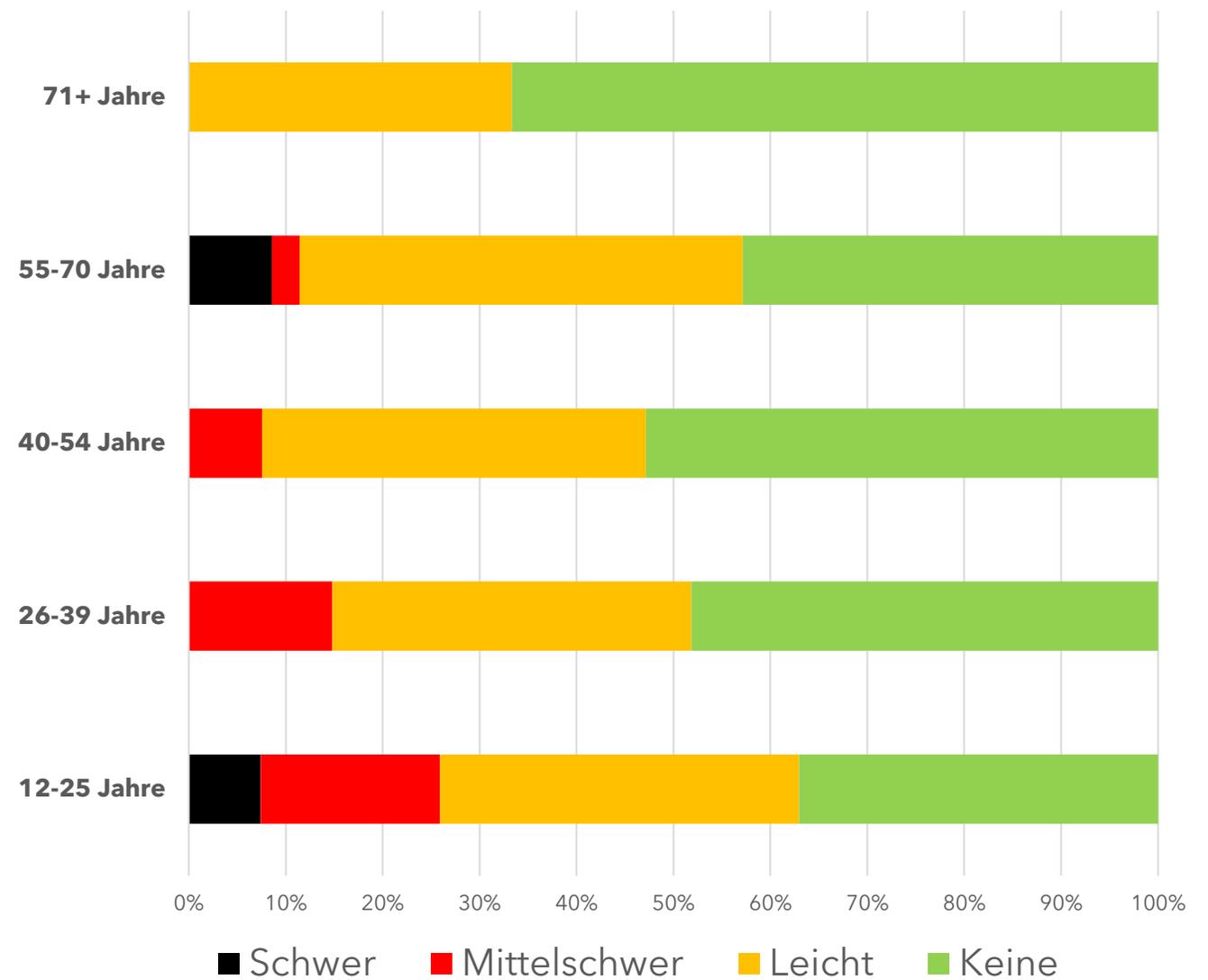
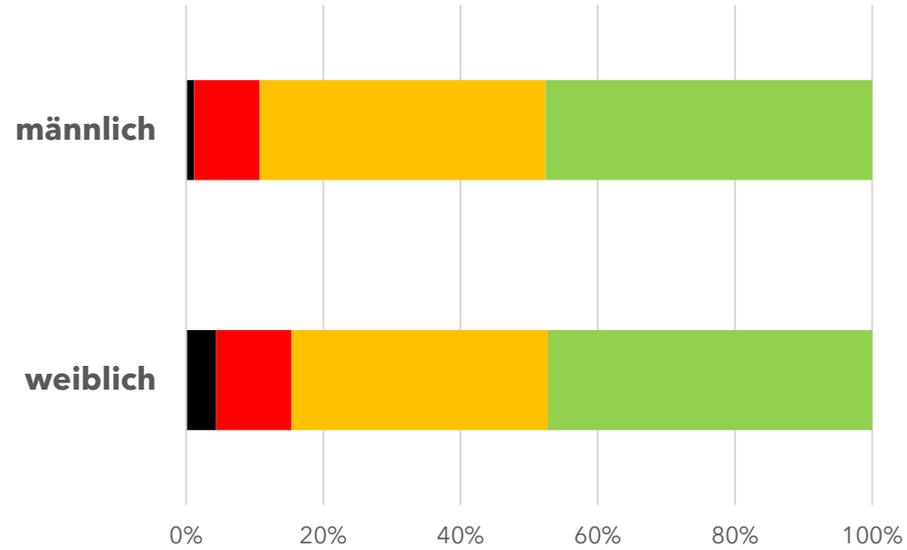


Verdacht auf Depressionen (in %)



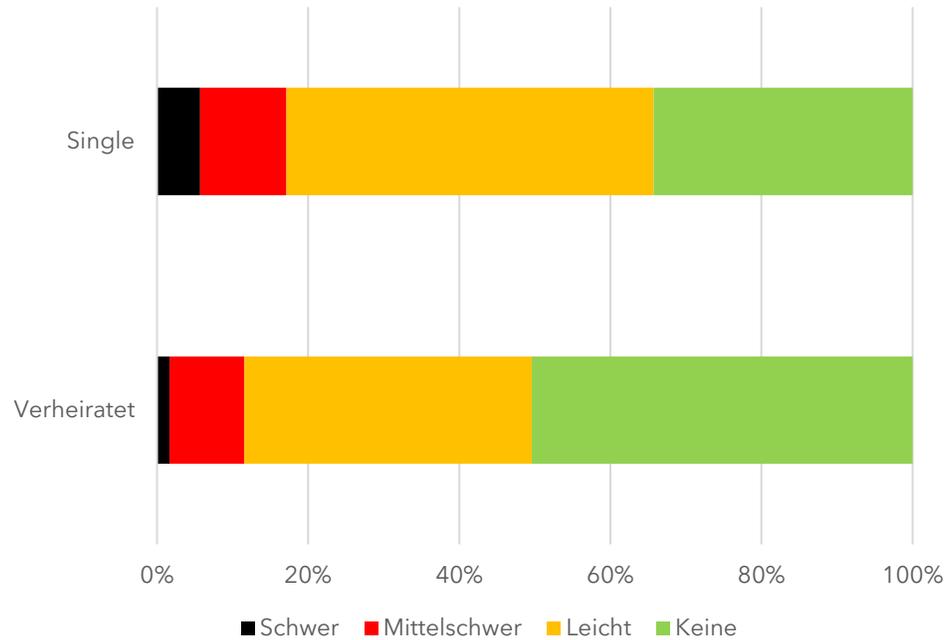
- Keine Depression
- Leichte Depression
- Mittelschwere Depression
- Schwere Depression

Ergebnisse – Wer ist psychisch krank?

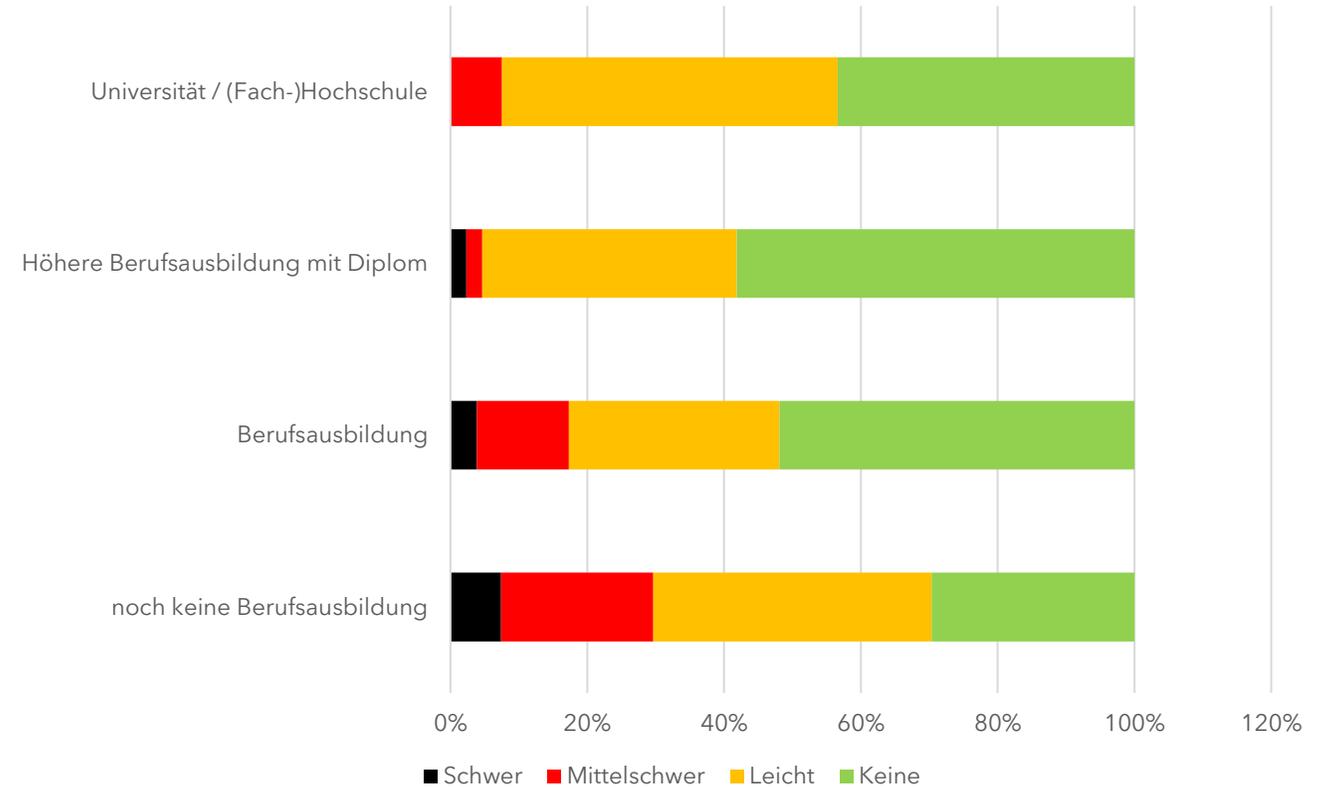


Ergebnisse – Wer ist psychisch krank?

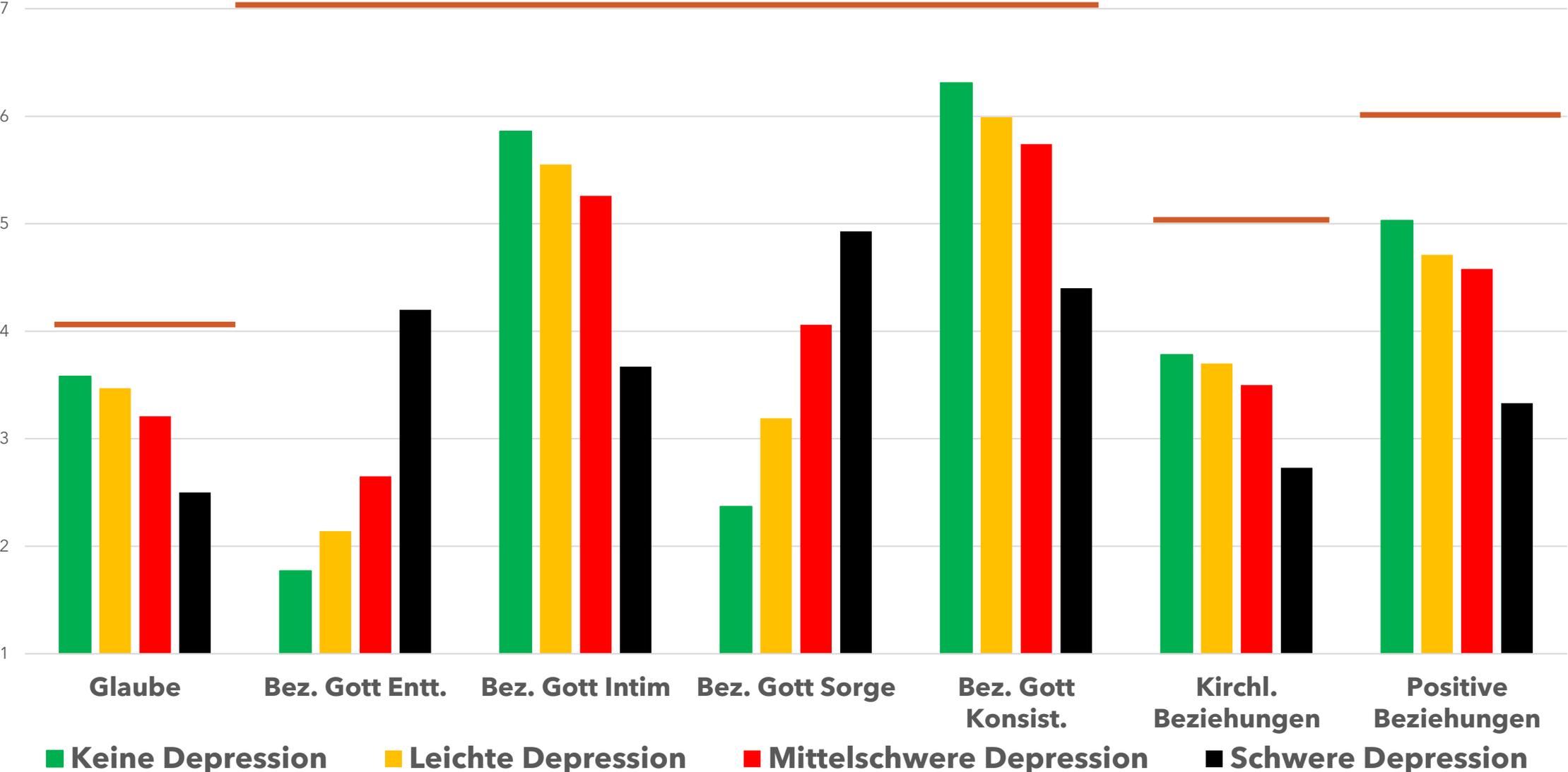
Beziehungsstatus und depressive Erkrankung



Ausbildungsstand und depressive Erkrankung

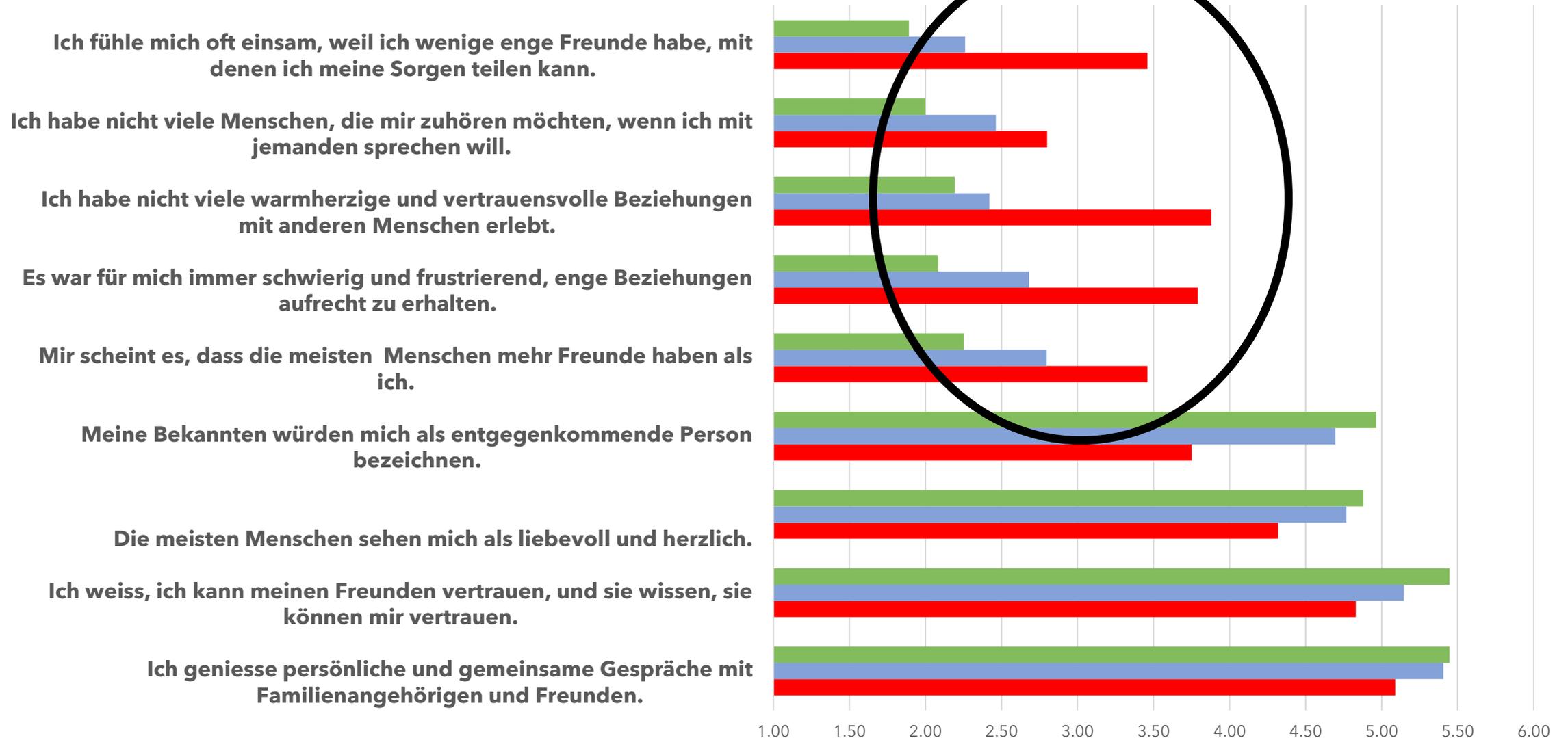


Vergleich nach Krankheitsgrad



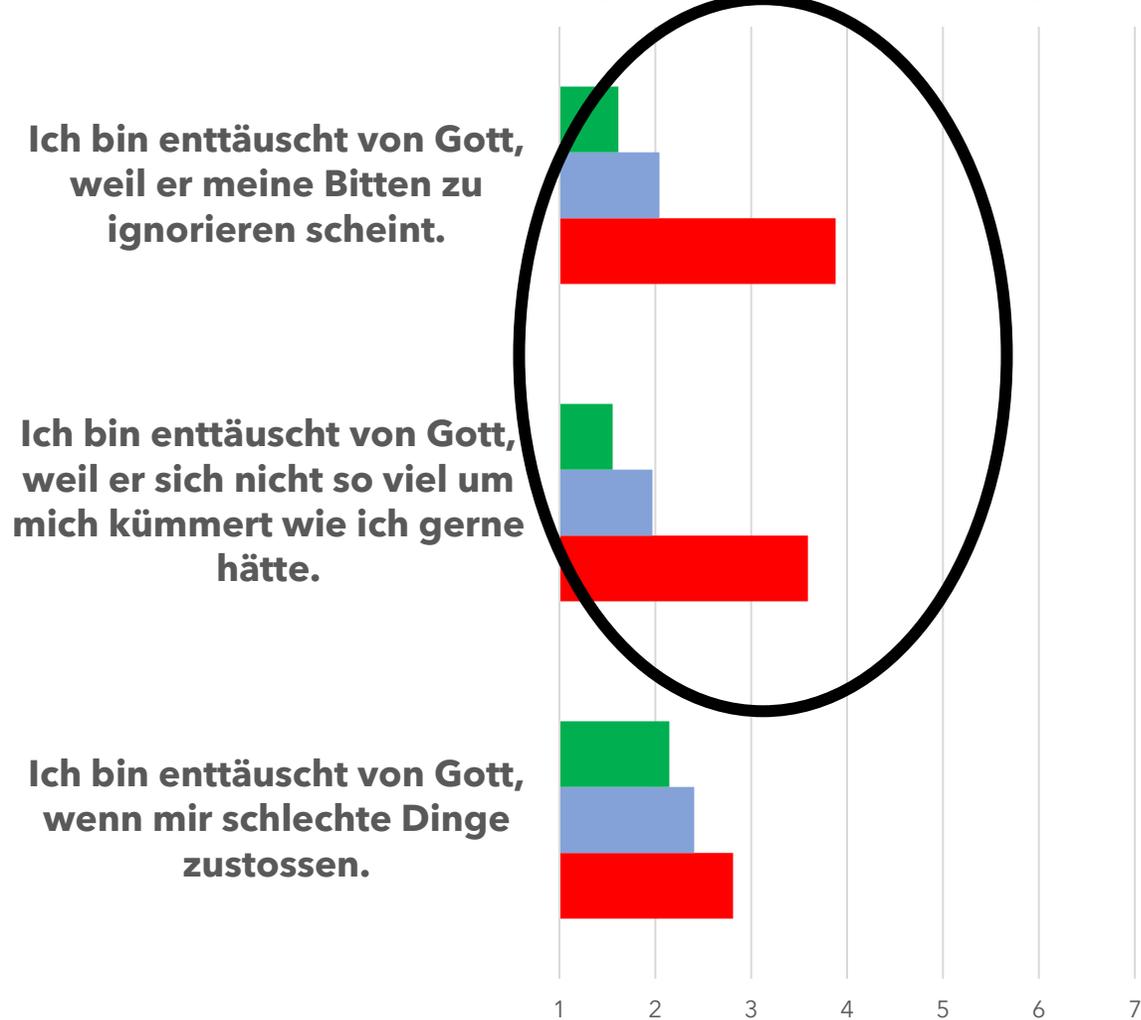
Die Beziehungen der psychisch Kranken

Mittelwerte: "Positive Beziehungen"

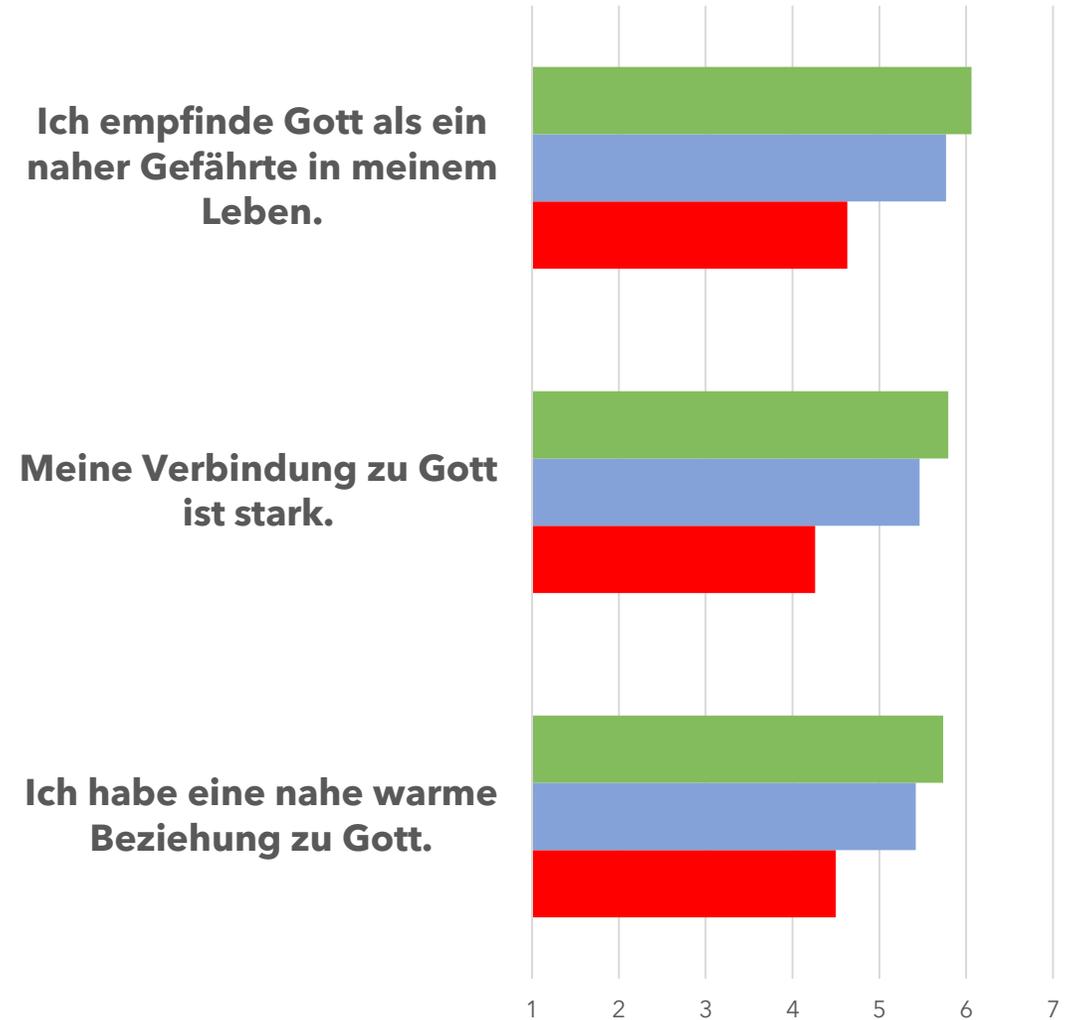


Gottesbeziehung: Enttäuschung und Intimität

Mittelwerte: Enttäuschung in der Gottesbeziehung

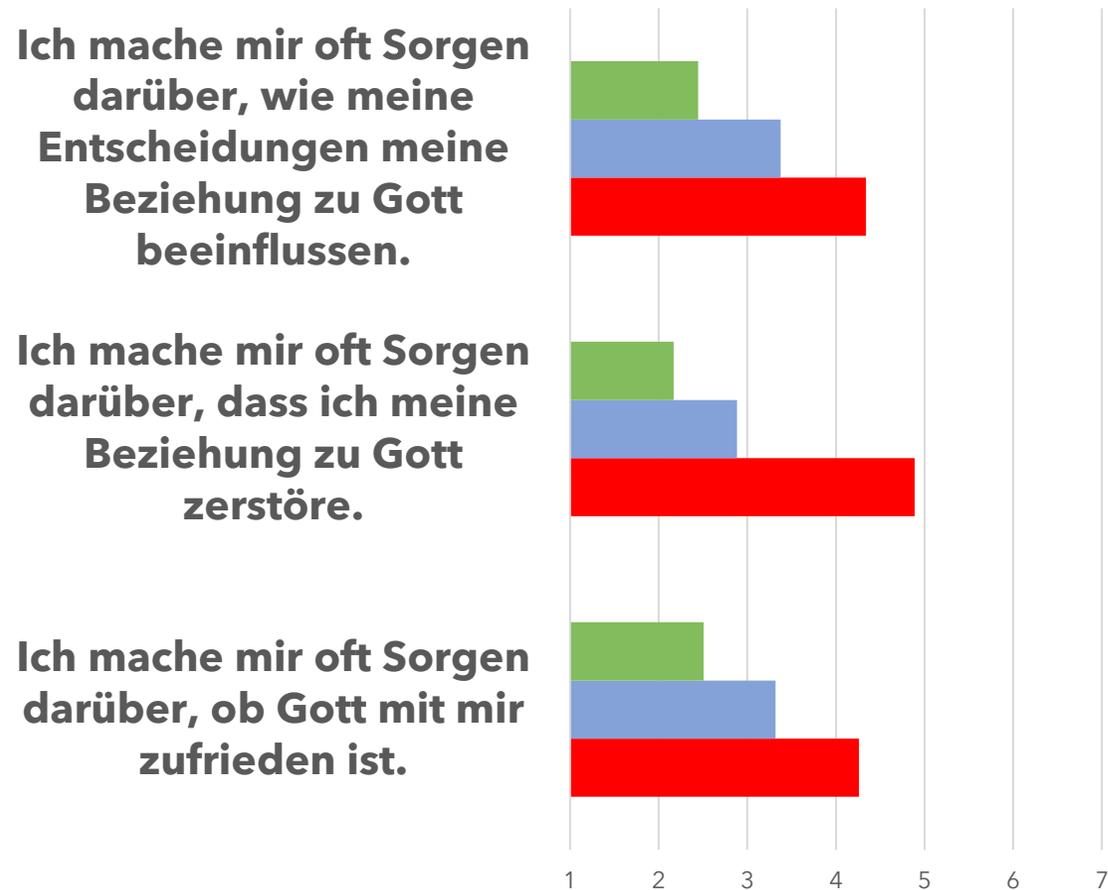


Mittelwerte: Intimität in der Gottesbeziehung

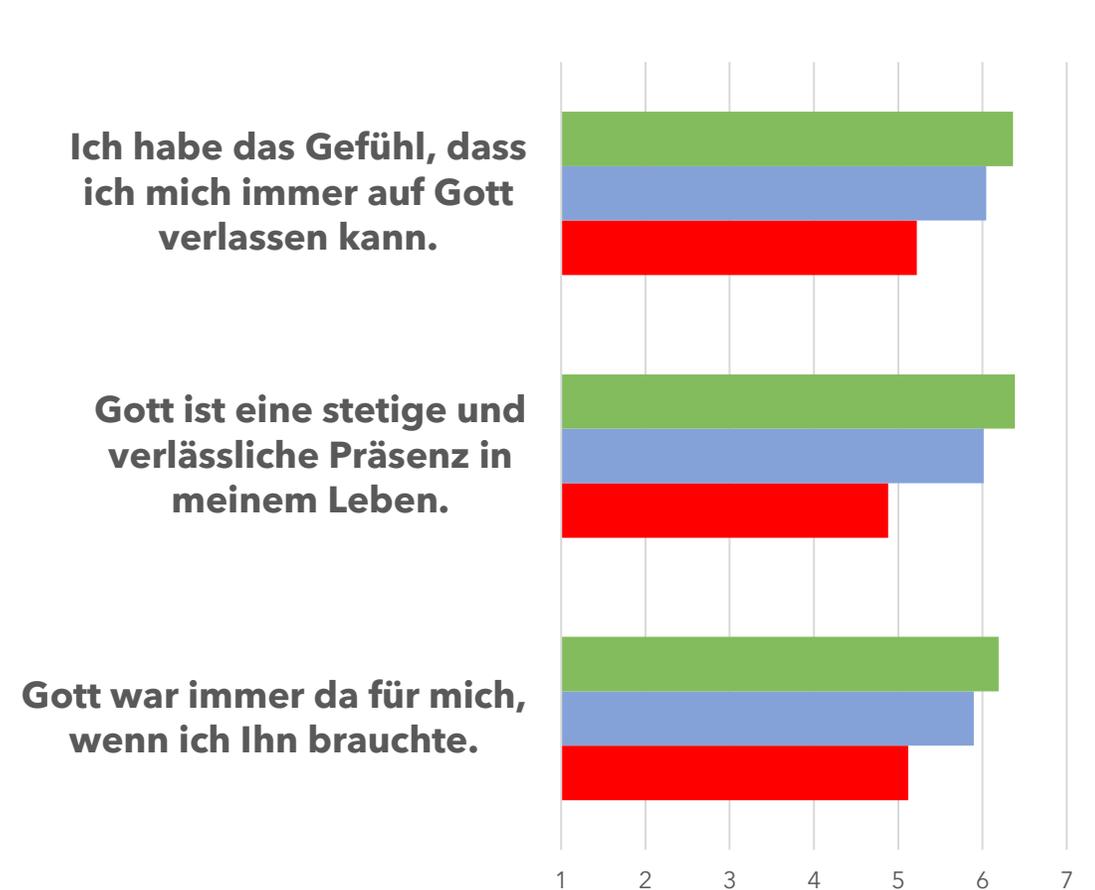


Die Gottesbeziehung der psychisch Kranken

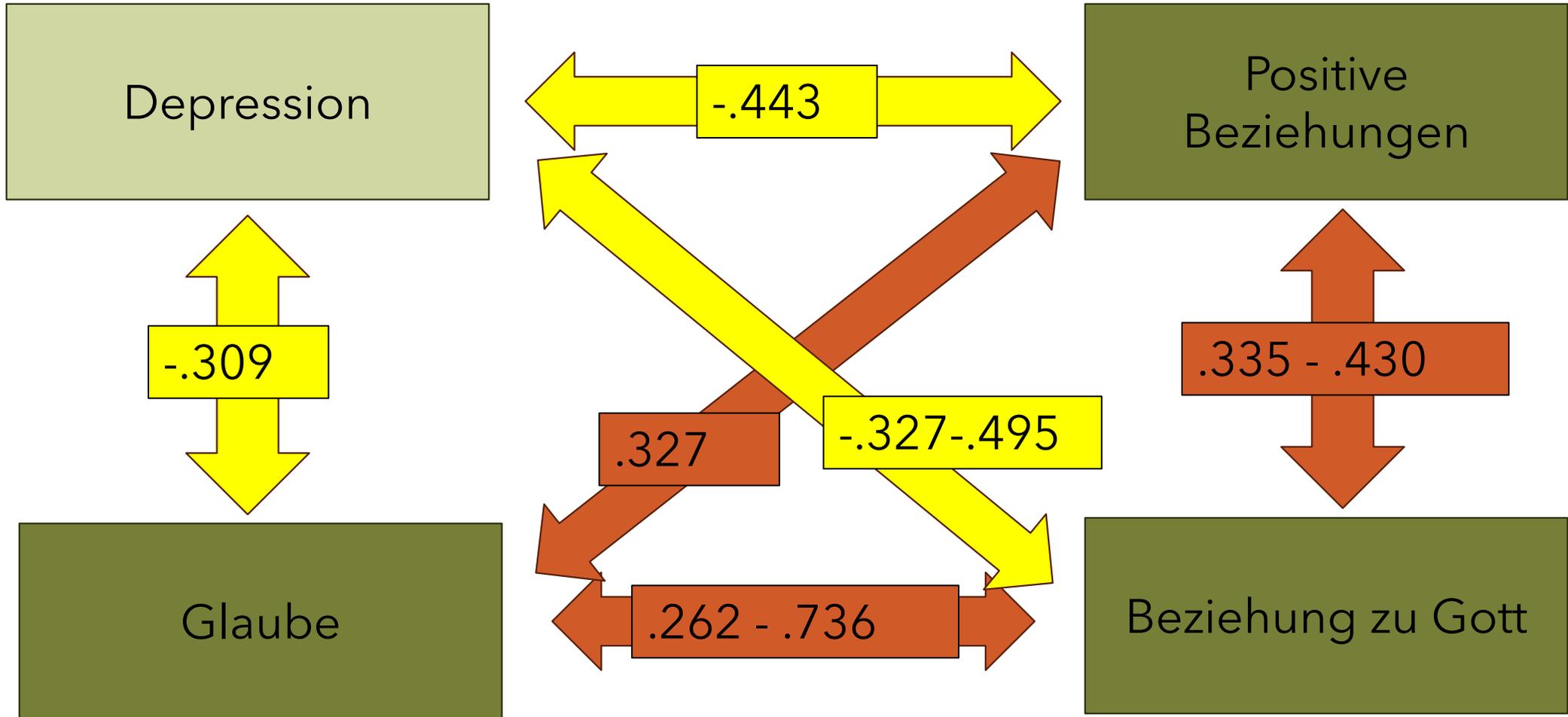
Mittelwerte: Sorgen in der Gottesbeziehung



Mittelwerte: Konsistenz in der Gottesbeziehung



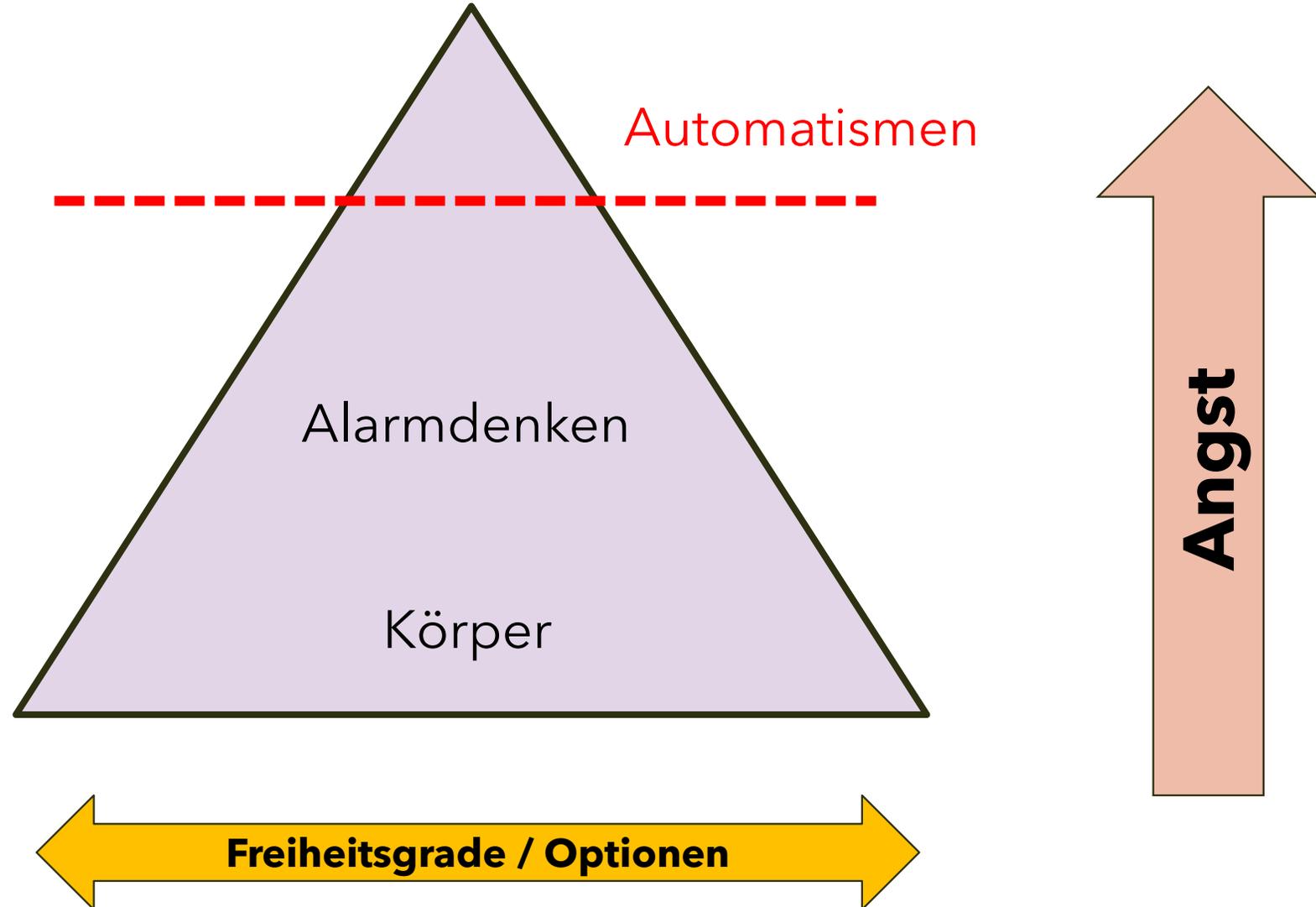
Ergebnisse – Analytische Statistiken



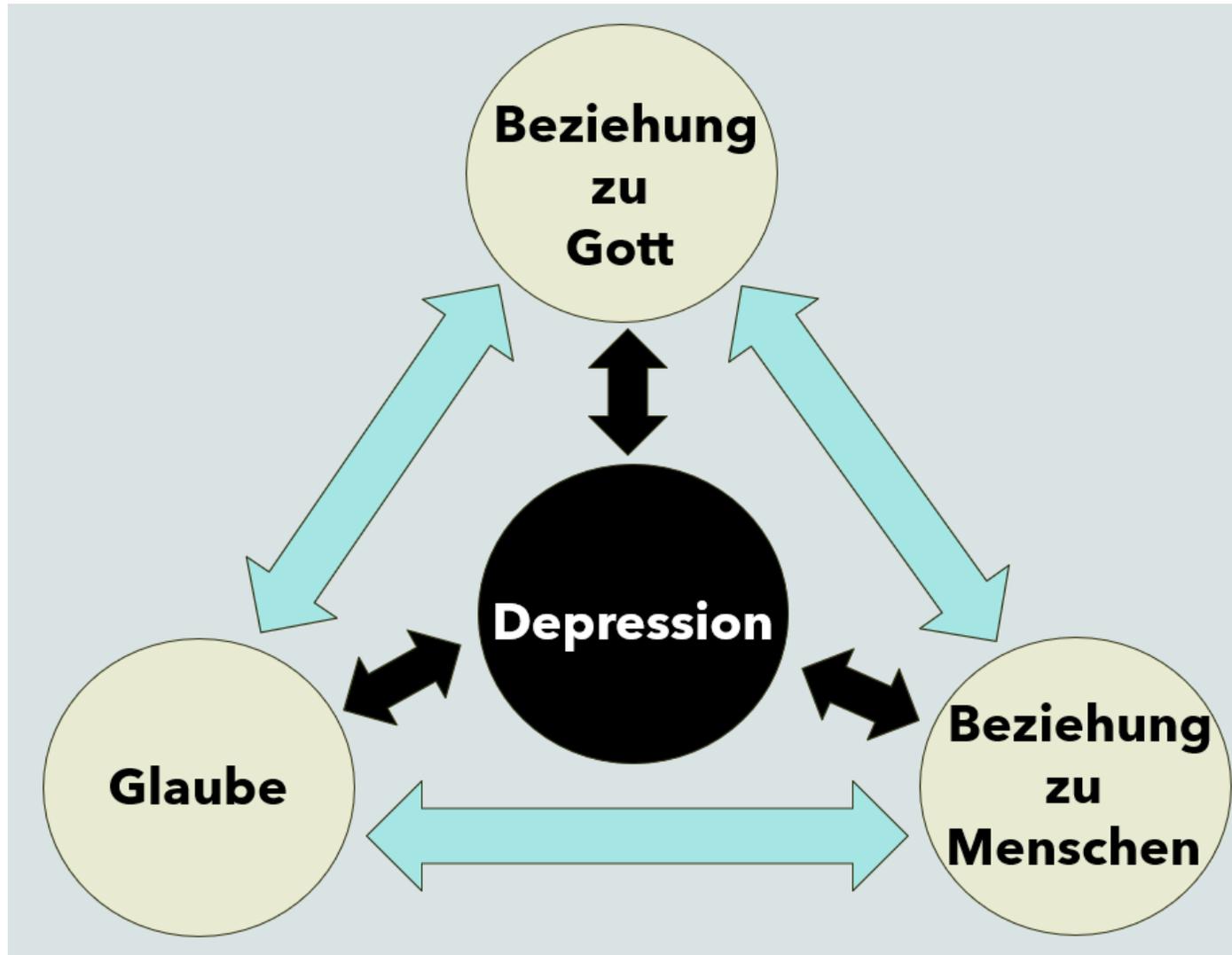
Alle Korrelationen sind auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant

Werte über 0.1: Schwacher Zusammenhang / Werte über 0.3: Mittlerer Zusammenhang / Werte über 0.5: starker Zusammenhang.
Negative Werte weisen auf einen umgekehrten Zusammenhang hin.

Unser Alarmsystem



Zusammenfassung und Schlussfolgerungen



„Die psychisch kranken Menschen in unserer Kirche sind mir Vorbilder!“