Stadtgemeinde Knittelfeld
stadtgemeinde@knittelfeld.gv.at

Mentale Gesundheitspflege darf nicht vernachlässigt werden

Unter dem Motto „Mentale Gesundheitspflege; Maßnahmen für den achtsamen Umgang mit sich selbst“ fand vor Kurzem ein Workshop im Haus der Vereine statt. Die Stadtgemeinde Knittelfeld, vertreten durch GRin Anica Lassnig, organisierte den Arbeitskreis zusammen mit der Firma „Mental Health Organization“, die sich auf mentale Gesundheitspflege spezialisiert hat.

Heutzutage ist der Widerspruch zwischen den eigenen Berufsidealen und den realen Arbeitsbedingungen oft sehr groß. Diese Kluft zwischen den Vorstellungen und tatsächlichen Bedingungen hat oft negative Auswirkungen auf uns Menschen, sei es psychisch oder gar physisch. Im Rahmen der informativen Veranstaltung wurde betont, wie wichtig es ist, mit Veränderungen und Zeitdruck effektiv umzugehen.
Ansonsten können sich diese Umstände schlecht auf die psychische Belastbarkeit auswirken.

Faktoren wie Gesundheit, seelische Zufriedenheit und Glück sind an einen positiven mentalen Zustand geknüpft. Der Workshop vermittelte auf interessanter Weise, Ansätze mit deren Hilfe der Umgang mit schwierigen Situationen vereinfacht wird. Als TeilnehmerIn lernte man unter anderem Prinzipien wie Meditation und Entspannungstechniken kennen und konnte sich selbst von deren positiven Auswirkungen überzeugen.