

gespickt, um die Potenziale passender Lehrpläne oder Lehrdidaktik aufzugreifen und für eigene Zwecke zuverlässig umzusetzen. Ein Glossar rundet das gewinnbringende Buch ab, das in allen Public Health-Studiengängen Pflicht sein sollte.

Scherenberg, Viviane; Pundt, Johanne (Hrsg.) (2020). Psychische Gesundheit wirksam stärken – aber wie? Apollon University Press, Bremen. ISBN 978-3-94001-51-8, 416 Seiten.

Gesellschaftliche Zeitdiagnosen attestieren eine zunehmende Beschleunigung, Flexibilisierung und Individualisierung moderner Arbeits- und Lebensbedingungen, welche wiederum das psychische Wohlergehen oftmals auf die harte Probe stellen. Kein Wunder, dass in diesem Zusammenhang die Frage, wie psychische Gesundheit erhalten und gestärkt werden kann, immer wichtiger wird. Wie die Herausgeberinnen des vorliegenden Themenbandes betonen, „psychische Gesundheit ist für jeden von uns Voraussetzung dafür, unser intellektuelles und emotionales Potenzial zu entfalten“ (S. 13), und wie hinzugefügt werden könnte, somit eine Grundbedingung für ein zufriedenstellendes Leben überhaupt. Das Ziel sollte es sein, so Scherenberg und Pundt, Ängste, Depressionen, Stress und Burn-out nicht zu Dauerthemen unserer schnelllebigen Gesellschaft werden zu lassen, sondern nach Wegen und Möglichkeiten zu suchen, die individuelles und soziales Wohlergehen zu steigern.

Die Beiträge in diesem Werk widmen sich genau diesem Themenkomplex. Das Werk ist insgesamt in vier Teile gegliedert. Nach einem ersten, einführenden Teil, in welchem u.a. die philosophischen und kulturgeschichtlichen Hintergründe von psychischer Gesundheit

beleuchtet werden, werden im zweiten Teil zielgruppenspezifische Interventionen präsentiert. Die Beiträge beschäftigen sich mit der psychischen Gesundheit von besonders vulnerablen Gruppen der Gesellschaft: Jugendliche und Kinder (mit den Themen Bullying und Burn-out), arbeitslose Menschen, geflüchtete Menschen, Menschen mit Behinderung, sowie ältere bzw. pflegebedürftige Menschen. Der dritte Teil des Themenbandes geht auf unterschiedliche, themenbezogene Interventionen ein. Die Beiträge befassen sich mit modernen, z.T. digitalen Interventionsstrategien. So werden z.B. Interventionen zur Steigerung der Selbstwertschätzung vorgestellt, die Möglichkeiten und Grenzen vom mobilen Mood-Tracking diskutiert, und die Förderung der psychischen Gesundheit durch sportliche Aktivität sowie durch kreativ-spielerische Ansätze beleuchtet. Im letzten Teil finden sich kritische Reflexionen zur Diagnostik und Evaluation. Unter anderem wird die Frage diskutiert, wie Variablen wie Stresserleben oder Stressfaktor in Studien überhaupt messbar gemacht werden können oder wie Interviews und Fragebögen konzipiert sein müssen, um geschlechtsspezifische Verzerrungen (sog. gender bias) zu eliminieren. Der große Verdienst des Werkes liegt in dessen hohem Praxisbezug. In allen Beiträgen werden konkrete Interventionstechniken vorgestellt und kritisch reflektiert. Dadurch, dass die Autoren und Autorinnen des Themenbandes aus der Politik, der Wissenschaft, der Selbstverwaltung, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen kommen, ist ein interdisziplinäres Werk entstanden, das sich durch eine Hands-On-Perspektive einerseits und wissenschaftlicher Rigorosität andererseits auszeichnet. Insgesamt handelt es sich um ein lesenswertes Buch am Puls der Zeit, das Neugierde und Lust erweckt, sich in so manches Thema noch weiter zu vertiefen.