

# Wie geht es mir?

## Psychische Gesundheit



# Inhaltsverzeichnis

Wie geht es mir? .....	3
Psychische Gesundheit.....	4
Was ist Stress? .....	5
Was kann ich selbst tun? .....	6
Übungen zur Entspannung.....	8
Übungen zur Selbstfürsorge.....	10
Hilfe geben und nehmen! .....	12
Wer unterstützt mich? .....	13
Anlaufstellen bei psychischen Problemen .....	14



## Wie geht es **mir**?

Gut, mittelmäßig oder gestresst? Gefühle und Stimmungen sind Momentaufnahmen.

- Zeitdruck in der Arbeit
- Die Wohnung oder das Haus sauber halten
- Der perfekte Partner sein
- Für die Kinder da sein
- Einen Verlust eines lieben Menschen

Diese Ereignisse oder Anforderungen üben immer einen Einfluss auf unser Leben aus. Stimmungsschwankungen sind normal und gehören zum Leben dazu. Doch was tun, wenn einem die Belastung jedoch über den Kopf wächst? Dieser Folder informiert, zeigt praktische Tipps für den Alltag und Kontaktstellen, die Hilfe anbieten.

# Psychische Gesundheit

## Wie stärke ich meine psychische Gesundheit?

Gefördert wird psychische Gesundheit beispielsweise durch ein starkes Selbstvertrauen oder die Fähigkeit mit erlebten Ängsten und Sorgen umzugehen. Ich kann lernen, unangenehme Gefühle besser zu bewältigen.

## Wie wirkt meine Umgebung auf mich ein?

Das Arbeitsumfeld, der Zusammenhalt in der Familie und ein stabiler Freundeskreis beeinflussen ebenfalls meine Lebenszufriedenheit. Ich achte darauf, dass ich Menschen um mich habe, die mich unterstützen.

## Wie wirkt sich die körperliche Gesundheit aus?

Der körperliche Gesundheitszustand trägt ebenfalls zu meinem Wohlbefinden bei. Körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung helfen mir dabei fit zu bleiben und so besser mit Belastungen umgehen zu können.



# Was ist Stress und wie merke ich, dass ich gestresst bin?

Wir alle sind ab und zu mal gestresst. Stress entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen und wenn wir glauben, damit nicht zurechtzukommen.

Stress kann aber auch nützlich sein. Er hilft uns, schwierige Situationen zu bewältigen und kann auch durch starke Glücksgefühle ausgelöst werden, wie zum Beispiel einen Lottogewinn.

Wenn wir jedoch zu häufig oder zu lange überlastet sind, kann dieser Druck auf Dauer krank machen. Anzeichen dafür sind z. B.:

## Körper

- Herzklopfen
- Engegefühl in der Brust
- Einschlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelverspannungen

## Gefühle

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Angstgefühle, Hilflosigkeit
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit, innere Leere

## Gedanken

- Wiederkehrende negative Gedanken
- Konzentrationsstörungen
- Leeregefühl im Kopf
- Tagträume, Albträume
- Leistungsverlust

## Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Überaktivität
- Konsum suchtfördernder Substanzen
- Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten
- Online-Tätigkeiten (z.B. übermäßige Social-Media-Nutzung)

Gut zu wissen!

## Unser Tipp

Wer lernt, diese Signale frühzeitig wahrzunehmen, kann seine Gesundheit bewahren. An folgenden Punkten kann angesetzt werden, um sich vor psychischer Überlastung zu schützen.

# Was kann ich selbst tun?

## 10 Tipps für mein Wohlbefinden

### 1. Aktiv bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität ist der Ausgleich zu täglichem Arbeitsstress und Schnelllebigkeit. Ich frage mich, welche Bewegung mir Spaß macht und wie ich diese in meinen Alltag einbauen kann.

### 2. Neues lernen

Etwas Neues zu lernen stärkt das Selbstbewusstsein, regt den Geist an und kann neue Interessen wecken. Ich erforsche meine Talente und Fähigkeiten und frage mich, wie ich diese nutzen möchte.

### 3. Sich beteiligen

Wenn ich mich beteilige, nutze ich die Möglichkeit, meine Wünsche, Interessen, Ängste oder Hoffnungen dort einzubringen, wo es für mich bedeutend ist. Ich überlege, wo ich mich gerne einbringen möchte.

### 4. Sich entspannen

Dauernder Alltagsstress führt zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Zeit nehmen zur Entspannung wirkt diesen Problemen entgegen. Ich erforsche, wobei ich mich entspanne und nehme mir im Alltag bewusst dafür Zeit.

### 5. Kreativ sein

Viele Dinge, die uns beschäftigen, sind schwer in Worte zu fassen. Ich versuche diese Dinge kreativ sichtbar zu machen. In Bild oder Ton – es gibt viele Möglichkeiten.

### 6. Darüber reden

Wenn ich mir Zeit zum Reden und Zuhören nehme, teile ich Sorgen und verdopple mein Glück. Ich spreche im Freundeskreis, mit Angehörigen, Kolleginnen und Kollegen, Ärztinnen bzw. Ärzten oder Mitarbeitenden einer Beratungsstelle.



Es sind die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen.

## 7. In Kontakt bleiben

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung sowie Geborgenheit. Ich nehme mir Zeit, meine Freundschaften zu pflegen.

## 8. Hilfe annehmen

Es gibt Situationen im Leben, mit denen ich eventuell nicht alleine fertig werde. Es gibt Menschen, die helfen wollen und denen ich vertraue. Finde ich Hilfe, wenn ich diese brauche und bin ich auch bereit, sie anzunehmen?

## 9. Selbstvertrauen stärken

Um beruflich und privat erfolgreich sein zu können, glaube ich an mich selbst. Ich erinnere mich daran, was ich in meinem Leben schon alles geschafft habe.

## 10. Dran bleiben

Niemand ist perfekt! Ich kann über meine Fehler lachen und akzeptiere auch diesen Teil von mir. Jede Veränderung braucht Zeit. Ich bleibe dran und schaffe es - wenn nicht gleich dann in Etappen!



Die Entspannungs-fähigkeit lässt sich trainieren.

## Übungen zur Entspannung

Folgende kurze Entspannungsübungen sind einfach durchzuführen und lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Ob im Büro oder zuhause – gönnen Sie sich regelmäßig eine kurze Entspannungseinheit.

### Anspannen – Loslassen

Diese Entspannungsübung lässt sich jederzeit im Sitzen oder im Stehen durchführen.

- Atmen Sie einige Male tief durch.
- Spannen Sie dann Ihren Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung, soweit es

Ihnen möglich ist – aber nicht bis es schmerzt!

- Halten Sie diese Körperspannung etwa eine halbe Minute lang.
- Dann lassen Sie los und entspannen Ihren Körper.
- Wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal.
- Abschließend atmen Sie mehrmals tief durch.

## Stress, fall ab

Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress einfach abfallen lassen.

- Stellen Sie sich hierzu gerade und entspannt hin.
- Heben Sie den rechten Arm und strecken Sie ihn nach oben.
- Sammeln Sie allen Stress in diesem Arm und lassen Sie ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.
- Dasselbe tun Sie nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln heben Sie beide Arme über den Kopf und strecken sich ganz weit nach oben.
- Lassen Sie die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stellen Sie sich dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.

## Energie tanken

- Stellen Sie sich mit lockeren, leicht gebeugten Knien hüftbreit hin, z.B. zum Fenster.
- Bringen Sie beide Hände mit der Handfläche nach oben vor den Unterbauch und stellen Sie sich „Energiebälle“ vor.
- Führen Sie die Energiebälle zum Kopf und atmen Sie dabei ein.
- Beim Ausatmen bringen Sie die „Energiebälle“ wieder nach unten zur Hüfte.
- Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.

Die Qi-Gong-Übung hilft den Fokus wieder nach Innen zu legen.

Praxis-  
Tipp

## Übungssache

Üben hilft Ihnen, rascher und tiefer zu entspannen. Seien Sie nicht entmutigt, wenn es nicht gleich gelingt. Wichtig ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen „jetzt entspannt sein zu müssen“.



Mehr Tipps, Entspannungs-videos, -audios und Übungen unter: [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

# Übungen zur **Selbstfürsorge**

Die folgenden Übungen zur Selbstfürsorge funktionieren am besten, wenn man sie regelmäßig

im Alltag durchführt. Mit jeder Wiederholung steigt das Wohlbefinden.



## **Morgenritual**

Fünf Minuten früher den Wecker stellen:

- sich strecken, gähnen
- dann vor dem Fenster stehend 3 x tief ein- und ausatmen
- und sich dabei denken (oder auch laut vorsagen): „Heute wird ein guter Tag!“.

### **Ein Kraft-Satz dazu:**

„Mach dein Heute so wunderbar, dass dein Gestern neidisch wird!“



## **Pausenritual**

Ob zu Mittag oder einfach ein paar Minuten zwischendurch: Sich selbst auf die Schultern klopfen (im doppelten Wortsinn: auf sich stolz sein und mit leichtem Klopfen auf Schulter und Nacken sein eigenes Wohlbefinden fördern.)



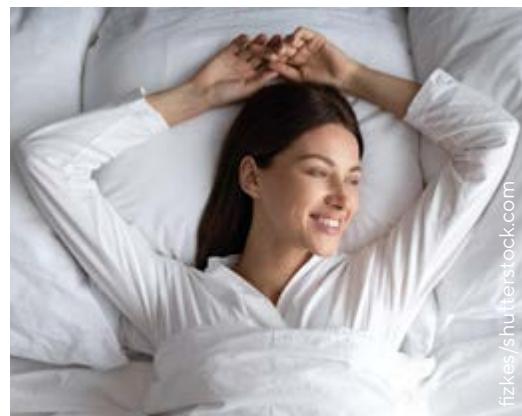
## **Abendritual**

Vor dem Einschlafen kurz eine kleine Dankbarkeitsübung einbauen und überlegen:

- wofür bin ich heute dankbar
- was ist gestern gut gelaufen und
- worauf freue ich mich morgen?

Das können auch ganz kleine Dinge sein, die erst durch diese Übung bemerkt werden.

Zum Abschluss kann man sich noch selbst umarmen und dabei lächeln.





## Mentale Gesundheit fördern

Gönnen Sie sich Glücksmomente. Atmen Sie durch. Fördern Sie Ihre Widerstandskraft. Gehen Sie gestärkt in den Tag. Wie das geht?

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt Sie dabei mit hilfreichen Tipps, Vorträgen, Videos, Broschüren und kostenlosen Webinaren.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

### Momente für mich

Mit unserem Programm „Momente für mich“ wollen wir dazu beitragen, dass es den Menschen gut geht. Es sind einfache Tipps, die helfen, psychisch gesund zu bleiben. Auch in stressigen Zeiten. Broschüren und Tagebuch kostenfrei bestellbar unter [momentefuermich@oegk.at](mailto:momentefuermich@oegk.at)



# Hilfe geben und nehmen!

Psychische Belastungen sind Bestandteile des Lebens und treffen früher oder später jeden von uns. Es gibt dabei Situationen, mit denen wir nicht alleine zureckkommen. Scheuen Sie nicht davor zurück sich Hilfe zu suchen.

## **Familie, Freunde, Kollegen ...**

Wenn Sie merken, dass eine Ihnen nahestehende Person sich merklich verändert und Hilfe braucht, dann sprechen Sie sie behutsam an und schildern Sie vorsichtig Ihre Beobachtungen.

## **Wer hilft?**

Bei psychischen Problemen sind Fachärztinnen bzw. Fachärzte für Psychiatrie, klinische Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und -therapeuten geeignete Ansprechpersonen. Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt kann Sie bei der Suche unterstützen. (siehe Seite 14)

## **Schlechter Rat ...**

Unbedingt vermeiden sollten Sie:

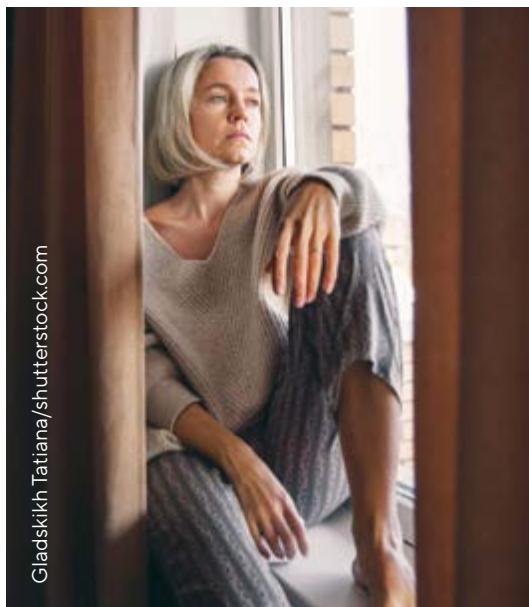
- Eigenmedikation
- Hohen Alkoholkonsum
- Rauschgifte

Diese Maßnahmen verschlechtern Ihre psychische Gesundheit.

## **Gefühlssache**

Oftmals gibt es gar keinen offensichtlichen Grund, warum es einem schlecht geht. Dies ist ein häufiges Merkmal einer depressiven Erkrankung und sollte Sie keinesfalls davon abhalten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Praxis-  
Tipp



# Wer unterstützt mich?

## Gesundheitsberufe kurz erklärt

Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – jede dieser drei Berufsgruppen widmet sich der Behandlung psychischer Erkrankungen, wobei sie sich je nach Ausbildungen, Tätigkeitsfeldern und Behandlungsmethoden unterscheiden:

### **Psychologinnen und Psychologen**

Sie haben das Universitätsstudium der Psychologie abgeschlossen und können sich auf unterschiedliche Bereiche spezialisieren. Nur mit der Zusatzausbildung „Klinische Psychologie“ ist es erlaubt, selbstständig psychische Erkrankungen zu diagnostizieren und zu behandeln, dabei arbeiten sie zielorientiert und symptomfokussiert.

### **Psychiaterinnen und Psychiater**

(Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie)

Sie haben Medizin studiert und danach eine klinische Ausbildung in Psychiatrie absolviert. Sie diagnostizieren bzw. behandeln psychische Störungen und Krankheiten. Im Unterschied zu den anderen beiden Berufsgruppen dürfen sie auch Medikamente verschreiben.

### **Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten**

Sie haben eine Ausbildung laut Psychotherapeutengesetz absolviert und sich auf eine Psychotherapie-Schule spezialisiert. Unabhängig derer dürfen sie psychische Erkrankungen diagnostizieren und therapieren. Diese Ausbildung ist nicht ausschließlich Akademikerinnen bzw. Akademikern zugänglich.

Die Rahmenbedingungen aller drei Ausbildungen sind gesetzlich geregelt und sie unterliegen einer beruflichen Verschwiegenheitspflicht.



wavebreakmedia/shutterstock.com

## Anlaufstellen bei psychischen Problemen

Bei psychischen Belastungen und Krisen sowie im akuten Notfall ist es wichtig, rasch Krisentelefonnummern und Notrufnummern bei der Hand zu haben. Hier finden Sie eine Übersicht bzw. Auswahl verschiedener kostenloser & anonymer Hilfsangebote.

Auf unserer Homepage sind noch zusätzliche bundesländer spezifische Angebote abzurufen. Notieren Sie sich am besten die für Sie relevanten Nummern und tragen Sie diese immer bei sich bzw. speichern Sie sie in Ihr Handy ein.

**Rat auf Draht: 147**

Hotline für Kinder und Jugendliche: rund um die Uhr. Auch für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte und erwachsene Bezugspersonen. Ebenso Telefon- und Chatberatung unter [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

**Telefonseelsorge: 142**

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten, rund um die Uhr erreichbar, auch online unter: [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

**Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer: 116 123**

Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen, täglich von 16.00-24.00 Uhr

**AMIKE-Telefon der Diakonie: +43 134301011**

Bietet Rat und Hilfe bei psychosozialen Belastungen für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund in den Sprachen Farsi, Arabisch, Kurdisch, Türkisch, Englisch, Ukrainisch und Russisch an  
Mo-Fr 10.00-17.30 Uhr

**Frauenhelpline: 0800 222 555**

Vertrauliche Beratung bei Krisen, auch in diversen Fremdsprachen möglich. Rund um die Uhr erreichbar, auch online unter [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)  
Eine Beratung ist auch für Gehörlose & Angehörige möglich: Tel. 0800 133 133 bzw. per E-Mail [gehoerlosennotruf@polizei.gv.at](mailto:gehoerlosennotruf@polizei.gv.at)

**Männernotruf: 0800 246 247**

Erste Anlaufstelle in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr erreichbar auch online unter [www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at).

*Gefördert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds  
(NÖ, B, OÖ, STMK, K, T)*

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Druck: ÖGK, Hausdruckerei Wien  
Bildquellen: shutterstock.com  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.