

Erste Hilfe für die Seele

pro mente | austria

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

02	Editorial
04	Psychische Gesundheit – Warum sie so wichtig ist
06	Was Sie über psychische Erkrankungen wissen sollten
08	Erste Hilfe für die Seele – Wie soll das gehen?
11	Eine Krise erkennen
12	Erste Hilfe für die Seele – Was kann ich tun?
15	Selbstfürsorge und Resilienz
18	10 Schritte zur psychischen Gesundheit
30	Spezial: Lebensphasen
34	Spezial: Kinder und Jugendliche
36	Im Gespräch mit Angehörigen und Betroffenen
38	Krankheitsbilder
72	Kontakte in ganz Österreich
78	Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria
80	Impressum

Auch die Seele braucht Erste Hilfe

Warum ist Erste Hilfe für die Seele ein so wichtiges Thema für pro mente Austria?

Werner Schöny: Psychische Krankheiten können jede und jeden treffen, daher sollte man auch die Grundkenntnisse im Umgang mit Menschen mit psychischen Problemen fördern. Mehr Wissen kann Schlimmeres verhindern und Ängste abbauen.

Günter Klug: Erste Hilfe funktioniert nur, wenn jede Laiin und jeder Laie sofort damit beginnen kann und die weitere Versorgung bei Bedarf von Profis übernommen wird. Die Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria übernehmen ihren Part so breit wie möglich. Das reicht aber nicht, wenn der erste Teil fehlt. Seelische:r Ersthelfer:in kann jede:r ohne viel Aufwand werden.

Welche Funktion und welchen Stellenwert haben Ersthelfer:innen bei psychosozialen Krisen?

Werner Schöny: Wenn Mitmenschen in einer Krise das Richtige tun, kann das sehr unterstützend sein. Mit dem nötigen Wissen wird Wegschauen aus Unsicherheit verhindert. Und das kann letztlich Leben retten.



Prof. Uni.-Doz. Dr. **Werner Schöny**, Ehrenpräsident von pro mente Austria und pro mente OÖ

PDoz. Dr. **Günter Klug**, Präsident von pro mente Austria und Obmann der Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit im Gespräch

Wie bei medizinischen Notfällen kann auch Erste Hilfe für die Seele herausfordernd sein. Ist sie für Laiin und Laie wirklich bewältigbar?

Günter Klug: Jeder kann für ihren/seinen Mitmenschen zur/m „Retter:in der seelischen Not“ werden – manchmal durch ein offenes Ohr, manchmal durch das Hinzuziehen professioneller Hilfe. Wichtig ist dafür auch ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen.

Psychische Krankheiten sind im Zunehmen. Welche Rolle spielen präventive Maßnahmen?

Werner Schöny: Auch diese Broschüre ist eine präventive Maßnahme. Sie informiert über psychische Krankheiten, klärt auf, enttabuisiert. Es soll normal werden, über seelische Krisen zu sprechen. Mitmenschen sollten nicht wegschauen, wenn es anderen nicht gut geht.

Günter Klug: Prävention bedeutet immer auch, auf die eigenen Ressourcen zu achten. Die „10 Schritte zur psychische Gesundheit“, die wir auch in dieser Broschüre vorstellen, können zu mehr Krisenfestigkeit verhelfen. Wir wollen vermitteln, dass man gegen seelische Krisen vorbeugen kann und niemand hilflos ausgeliefert ist.



Warum ist psychische Gesundheit so wichtig?

Beim Thema Gesundheit denken wir meist an den Körper. Wir schützen ihn vor Umwelteinflüssen, vor Unfällen, vor Krankheiten. Aber achten wir im selben Ausmaß auch auf unsere Seele?

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Eine gesunde Psyche ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Psychische Gesundheit macht robust, sie lässt uns das Leben genießen, sie hilft, Schmerz und Enttäuschung besser zu verkraften.

Man weiß heute, welch enormen Einfluss die psychische Gesundheit auf die Gesamtgesundheit hat. Dies betrifft nicht nur psychosomatische Krankheiten – jede psychische Krankheit beeinträchtigt das Leben der oder des Betroffenen: Beziehungen, berufliche und soziale Möglichkeiten, das gesamte persönliche Umfeld.

Psychische Krisen und Krankheiten können jede/n treffen, und die Zahl der Menschen, die an psychischen Problemen leiden, ist im Steigen. Trotzdem fällt es vielen immer noch schwer, darüber zu sprechen und um Hilfe zu bitten.

Schauen Sie im Krisenfall nicht weg, und bieten Sie Mitmenschen Ihre Hilfe an. Jeder kann *Erste Hilfe für die Seele* leisten – diese Broschüre von pro mente Austria will Sie dabei unterstützen. Wenn Sie selbst seelische Probleme haben, behalten Sie Ihre Sorgen nicht für sich. Manchmal gelingt es, sich alleine aus einer Krise zu befreien – in vielen Fällen ist es besser, sich Unterstützung zu suchen. Oft ist ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund bereits ein erster Schritt.

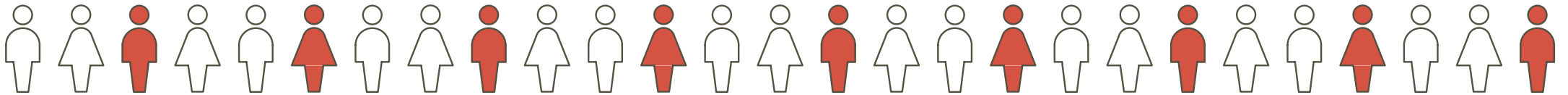


Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkrankt heute bereits **einer von 15 Menschen** pro Jahr an einer schweren **Depression**.

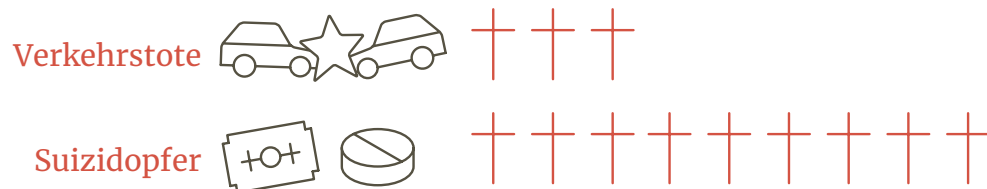
Depression Alzheimer Alkoholsucht



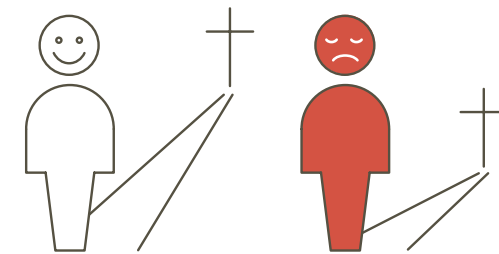
Bis 2030 werden bereits **drei psychische Krankheiten** unter den „Top 5“ weltweit liegen.



Die WHO geht davon aus, dass nahezu **jede:r Dritte** im Laufe des Lebens von zumindest einer psychischen Krankheit betroffen ist.



In Österreich gibt es **dreimal so viele Suizidopfer** wie Verkehrstote.



Schwere psychische Erkrankungen können die **Lebensdauer** um **10 bis 20 Jahre verkürzen**.

Erste Hilfe für die Seele – wie soll das gehen?

Die offene, blutende Wunde einer/s Verletzten ist für Mitmenschen auf den ersten Blick erkennbar. Man weiß: Das Blut muss gestillt, die Rettung gerufen werden. Seelische Wunden sind oft nicht sofort sichtbar. Krisen entstehen auch schleichend, treten unregelmäßig auf und werden nicht selten von den Betroffenen vertuscht.

Ersthelfer:innen haben bei einem Unfall oft Angst, etwas falsch zu machen. Mit psychischen Krisen konfrontiert zu sein, kann ebenso verunsichern, Angst machen und an die eigenen Grenzen bringen. Aber: *Erste Hilfe für die Seele* ist lernbar. Man kann lernen, Krisen bei Mitmenschen zu erkennen, passend darauf zu reagieren und dabei die eigenen Ressourcen zu schützen.

Wie auch am Unfallort übernimmt die/der Ersthelfer:in die Versorgung, bis die Rettung kommt. Bei der *Ersten Hilfe für die Seele* ist es genauso: Die umsichtige Unterstützung von Mitmenschen ist entscheidend und oft lebensrettend.

Aber: Für jede psychische Krise gibt es professionelle Hilfe (siehe Seite 72), die in vielen Fällen dringend notwendig ist. Wenn Sie sich einer Situation nicht gewachsen fühlen, ist es besser, sich Hilfe von außen zu holen.

Was kann ich als Helfer:in bewirken?

Eine gelungene „Erstversorgung“

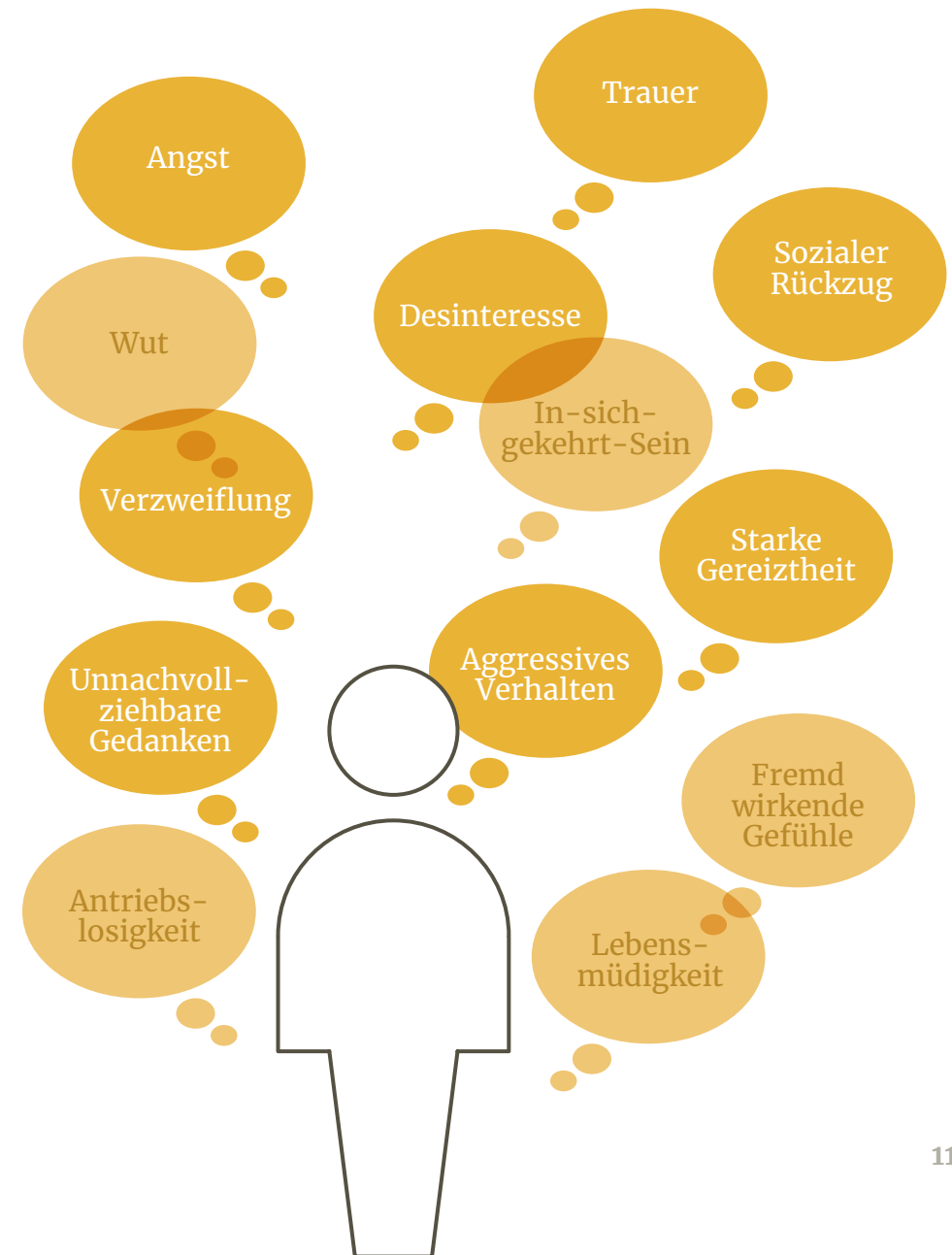
- kann schlimmere Folgen abfedern oder mindern
- gibt den Betroffenen das Gefühl, nicht alleingelassen zu sein
- ermutigt sie, sich nötigenfalls professionelle Hilfe zu suchen
- gibt auch Ihnen als Ersthelfer:in das Gefühl, nicht vor dem Problem versagt, sondern etwas getan zu haben

Erste Hilfe für die Seele kann so manche Folgeerkrankung einer Krise verhindern. Posttraumatische Belastungsstörungen nach Krisen können gemindert werden, wenn Menschen Halt in ihrem Umfeld vorfinden. Auch Depressionen oder gefährliche Situationen wie Gewalthandlungen oder Suizid können durch rechtzeitiges Handeln verhindert werden.

Wichtig

Kränken Sie sich nicht, wenn Ihre Unterstützung abgelehnt wird. Vielleicht kommt die oder der Betroffene später wieder auf Sie zu. Zu wissen, dass es Hilfsangebote gibt, ist für viele Betroffene bereits beruhigend.

Wie erkenne ich eine psychische Krise?



Was kann ich tun?

Wer *Erste Hilfe für die Seele* leistet, braucht keinen Verbandskasten, keine Medikamente und keinen Defibrillator. Was Sie für *Erste Hilfe für die Seele* brauchen, haben Sie schon bei sich: Ihre Stimme, Ihre Ohren, Ihre Augen, Ihre Hände, Ihre Intuition.

Schauen Sie nicht weg, wenn es jemandem nicht gut geht. Gehen Sie auf sie oder ihn zu und fragen Sie, wie es geht. Hören Sie zu und haben Sie Geduld. Menschen in seelischen Krisen brauchen Raum zum Erzählen. Wenn jemand über ihre/seine Probleme sprechen kann, kann das bereits sehr entlastend und hilfreich sein. Ein offenes Ohr kann schon viel bewirken.

Sie sollen dabei aber nicht über Ihre eigenen Grenzen gehen. Wenn Sie sich selbst die Hilfe nicht zutrauen, Angst und Unbehagen verspüren oder sich überfordert fühlen, holen Sie sich Unterstützung durch eine weitere Person oder professionelle Hilfe.

»Man kann nicht viel falsch machen. Falsch ist nur, wegzuschauen.«



Postkarte *Was kann ich tun?*
einfach online bestellen:
www.erstehilfefuerdieseele.at

Erste Hilfe für die Seele

Wie Sie in seelischen Krisen helfen können



1. Aufeinander zugehen



2. Zeit nehmen



3. Sparsam sein mit gut gemeintem Rat



4. Zuhören, miteinander reden oder schweigen



5. Einfach da sein und geduldig sein



6. Nicht bewerten



7. Die eigenen Grenzen wahren



8. Notrufnummern kennen



9. Wenn nötig, Hilfe holen



10. Nicht gekränkt sein, wenn Hilfe nicht angenommen wird



Erste Hilfe für die Seele Seminare

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

In wissenschaftlich fundierten *Erste Hilfe für die Seele* Seminaren lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Sie erhalten Grundwissen zu psychischen Störungen und erlernen und üben konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Problemen und Krisen. Das von **Mental Health First Aid Australia** zertifizierte Seminarangebot von pro mente Austria umfasst Seminare für Erwachsene, für Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten, für Führungskräfte sowie für Teens.

Infos und Seminarangebot:
www.erstehilfefuerdieseelle.at

Geförderte Plätze der ÖGK



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Stand August 2024

Wie kann ich als Helfende:r mir selbst helfen?

Wer schon einmal geflogen ist, kennt die wichtige Notfall-Anweisung der Flugbegleiter:innen für Passagier:innen mit Kindern: Wenn Unterdruck in der Kabine herrscht, sollen sich die Erwachsenen zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen und dann erst ihrem Kind. Das ist zunächst irritierend, aber lebenswichtig. Wie soll man jemand anderem helfen können, während man selbst mit den Kräften ringt?

Auch und gerade bei der *Ersten Hilfe für die Seele* gilt dieser Grundsatz. Nur wer selbst auf seine Ressourcen achtet, wird in der Lage sein, anderen eine Stütze zu geben. Nur wer für sich selbst da ist, kann auch für andere da sein, ohne sich zu verausgaben. Sich zuerst um sich selbst kümmern – das ist nicht egoistisch, sondern wichtig: Genau diese Selbstfürsorge ist es, die stark macht und für Krisen wappnet.

Resilienz und Selbstfürsorge – was ist das?

Resilienz kommt von „resilire“, dem lateinischen Wort für „abprallen“, und steht für psychische Widerstandskraft, die hilft, Krisen zu bewältigen. In sehr belastenden Situationen oder Krisen, an denen manche Menschen verzweifeln oder zerbrechen würden, geben resiliente Menschen nicht auf, sondern machen weiter.

Resilienz bekommt man einerseits durch die Kindheitsgeschichte und äußere Faktoren mit, man kann sie aber auch aktiv stärken. Wer Körper und Psyche Gutes tut, wappnet sich auch für Krisensituationen.

»Selbstfürsorge bedeutet, gut auf sich zu schauen und die eigenen Bedürfnisse zu achten.«

Für die körperliche Ebene ist es wesentlich, genug zu essen und zu trinken und ausreichend zu schlafen. Auf sozialer Ebene bedeutet es, sich Auszeiten zu gönnen, auch einmal Nein zu sagen und einen liebevollen Umgang mit sich zu pflegen.

So kann ich mich stärken

- Ich behandle mich wie eine gute Freundin/ einen guten Freund.
- Ich nehme mir Zeit für Bewegung und Natur.
- Ich pflege meine Hobbys.
- Ich treffe mich mit Freund:innen.
- Ich sage auch einmal Nein.
- Ich achte auf meine Gesundheit.
- Ich nehme mir Auszeiten im Alltag.
- Ich bin dankbar für das Gute in meinem Leben.
- Ich probiere etwas Neues aus.
- Ich habe einen positiven Blick in die Zukunft.
- Ich versuche zu genießen, zu lachen, zu entspannen.
- Ich achte auf meine Ressourcen.

»Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die 10 Schritte für psychische Gesundheit von pro mente Austria sensibilisieren dafür und vermitteln konkrete Tipps für jede und jeden.«

Zähneputzen, Ernährung, Vorsorgetermin – wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit, einige gewissenhafter, andere weniger. Auch deine seelische Gesundheit kannst du stärken und deine Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisieren. Wir geben dir Tipps, wie das gelingen kann. Psychische Gesundheit ist nicht selbstverständlich. So wie wir unseren Körper fit halten, können wir es auch mit der Psyche tun. Dazu gibt es viele Möglichkeiten — wichtig ist, sich dabei wohl zu fühlen und Spaß zu haben.

PDoz. Dr. **Günter Klug**
Präsident von pro mente Austria



Postkarte 10 Schritte zur psychischen Gesundheit einfach online bestellen: www.erstehilfefuerdieseesele.at



10 Schritte zur psychischen Gesundheit



1. Sich annehmen



2. Darüber reden



3. Aktiv bleiben



4. Neues lernen



5. In Kontakt bleiben



6. Kreatives tun



7. Sich beteiligen



8. Um Hilfe bitten



9. Sich entspannen



10. Sich nicht aufgeben



Schritt 1 Sich annehmen

- Schau dich wohlwollend im Spiegel an und überlege, welchen Körperteil du an dir besonders magst.
- Schreib 50 Erfolgserlebnisse deines Lebens auf. Das klingt nach viel, aber es wird dir gelingen. Das können große Erfolge, aber auch die kleinen, unscheinbaren Erfolge des Alltags sein.
- Frag nahestehende Menschen, was diese besonders an dir schätzen.
- Mach es dir zur Gewohnheit, jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, die dir an diesem Tag gut gelungen sind.
- Sprich positiv über dich selbst – zu anderen, aber auch zu dir selbst.
- Nimm dich so, wie du bist, lieber mit Humor und versuche, über Fehler und Missgeschicke zu lachen.
- Versuche, dich nicht mit anderen zu vergleichen. Niemand führt ein perfektes Leben, wir erleben bei anderen immer nur Teilaspekte.

Fragen, die du dir stellen kannst

Was mag ich an mir, wo bin ich mit mir zufrieden?
Was macht mich in meinem Umfeld glücklich und zufrieden? Was ist mir heute gelungen, wo kann ich über einen Fehler lachen?



Schritt 2 Darüber reden

- Wenn ein Freund oder Familienmitglied fragt, wie es dir geht, sag nicht automatisch «Danke, gut!», sondern erzähle ihnen, wie es heute tatsächlich in dir aussieht. Vielleicht entspinnt sich daraus ein wohltuendes Gespräch.
- Triff dich regelmäßig mit lieben Menschen und bring dich mit deinen Gedanken und Gefühlen ins Gespräch ein.
- Verwende «Ich-Botschaften», besonders in Konfliktsituationen; Beispiel: «Ich fühle mich gekränkt, wenn du so abwertend mit mir sprichst» (anstatt: «Immer sprichst du so abwertend mit mir!»)
- Schreib es dir von der Seele: Tägliches Tagebuchschreiben kann therapeutisch wirken.
- Wenn du einen Leidensdruck verspürst und deine Sorgen viel Raum in deinem Leben einnehmen: Wende dich an eine/n Psychotherapeuten/in oder eine/n PsychologIn.
- Wenn du etwas Traumatisches erlebt hast, suche dir Gleichgesinnte, um darüber zu sprechen – in Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen oder Trauercafés.

Fragen, die du dir stellen kannst

Welche Menschen in meinem Umfeld gibt es, die mich unterstützen könnten? Habe ich selbst ein offenes Ohr für die Anliegen meiner Mitmenschen? Wem kann ich meine Freude und Dankbarkeit ausdrücken?

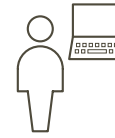


Schritt 3 Aktiv bleiben

- Bleibe täglich in Bewegung: Erledige kurze Wege lieber zu Fuß als mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln. Nimm lieber die Stiegen als den Aufzug.
- Nicht jeder ist eine Sportskanone, aber es gibt die richtige Bewegungsform für jeden und jede: Das kann von Yoga, Pilates oder Schwimmen über Laufen und Krafttraining bis zu Kampfsportarten oder Jonglieren reichen.
- Mach einen Spaziergang im Wald! In Japan ist das Waldbaden eine anerkannte Therapieform und die wohltuende Wirkung des Waldes wurde bereits in zahlreichen Studien belegt.
- Such dir BewegungspartnerInnen! Gemeinsam macht Bewegung gleich mehr Spaß – und auch der «Schweinehund» lässt sich so besser besiegen. So ergeben sich vielleicht auch neue Freundschaften.
- Versuche, die Arbeit im Haushalt und im Garten als willkommene Einladung zur Bewegung zu sehen und nicht als Last.
- Wenn du Kinder in der Familie hast, lass dich von ihrer Lust an Bewegung anstecken und spiele, laufe und blödele mit ihnen herum.

Fragen, die du dir stellen kannst

Welche Wege und Aktivitäten in meinem Alltag kann ich nützen, um mehr Bewegung zu machen? Welche Bewegungsformen machen mir Freude (Tanzen, Laufen, Spazieren mit dem Hund, ...)? Wo / mit wem / zu welcher Tageszeit fällt mir Bewegung leicht?



Schritt 4 Neues lernen

- Mach einen Ausflug im Alltag und baue kleine Abenteuer ein. Nimm ein anderes Verkehrsmittel als sonst.
- Geh eine andere Strecke. Koch dir ein exotisches Gericht, für das du fremde Gewürze besorgen musst. Ruf jemanden an, den du schon lange nicht gesprochen hast. Mach einen Nachtspaziergang. Sieh dir einen Film an, von dem du noch nie gehört hast.
- Versuche öfter staunend, wie mit den Augen eines Kindes, durch den Tag zu gehen und wundere dich über das, was du siehst: über Phänomene wie die Schwerkraft, über Regen und Schnee, über Tiere oder Pflanzen.
- Wofür hast du dich als Kind begeistert? Vielleicht ist jetzt der richtige Moment, diesem Hobby wieder nachzugehen.
- Gibt es etwas, das du wirklich gerne können würdest? Vielleicht gibt es Menschen in deinem Umfeld, die du dabei um Rat fragen kannst. Deine Enkelin erklärt dir das Online-Banking, der Nachbar, wie man Obstbäume schneidet, dein Neffe, wie man den perfekten Braten hinbekommt. Dabei lernst nicht nur du dazu, du machst vielleicht auch anderen Freude, die ihr Wissen weitergeben können.

Fragen, die du dir stellen kannst

Was will ich gerne können und was benötige ich dazu?

Wer oder was könnte mich dabei unterstützen, Neues zu entdecken?



Schritt 5 In Kontakt bleiben

- Reden statt Schreiben: Ruf deine Freund:innen wieder einmal an, statt ihnen nur Nachrichten zu schreiben.
- Hör hin, wenn Freund:innen erzählen, wie es ihnen geht. Nimm Anteil und frag nach.
- Mit wem hast du schon lange nicht mehr gesprochen? Greif zum Telefon und rufe einen alten Freund oder eine alte Freundin an und nimm dir Zeit für das Gespräch.
- Solltest du das Gefühl haben, wenige oder keine guten Freund:innen zu haben: Stelle dir die Frage, mit wem du dich gerne umgibst, wer dir wichtig ist und dir gut tut, mit wem du gerne mehr Kontakt hättest.
- Versuche, jeden Tag persönlich mit jemandem zu kommunizieren: bei einem Treffen, einer Begegnung, einem Anruf – mit Freunden und Freundinnen in Kontakt zu bleiben lebt von der Regelmäßigkeit und kann geübt werden.
- Schreibe einmal wieder einen Brief oder eine Ansichtskarte! Jeder Mensch freut sich über liebe Briefe im Postkasten, der sonst meist voller Werbematerial und Rechnungen ist.

Fragen, die du dir stellen kannst

Welcher Freund oder welche Freundin würde sich über einen Anruf von mir freuen? Welche Freundschaften tun mir gut und bereichern mein Leben? Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?



Schritt 6 Kreatives tun

- Kreativität steckt in uns allen. Durch kreatives Tun kannst du Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht in Worte fassen können. Durch kreatives Gestalten werden diese deutlich. Kreativität schafft einen Ausgleich zu den vielen Spannungen, die uns einengen.
- Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.
- ein Musikinstrument, das du mal gelernt hast, wieder zur Hand nehmen
- ein Mandala malen
- einen Raum oder den Balkon neu gestalten
- eine Fotocollage machen: Oft liegen Fotos auf unseren Festplatten, die wir schon jahrelang nicht mehr angesehen haben. Bestelle Abzüge von einem besonders schönen Moment und mach auf einer Leinwand eine Collage daraus.
- Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fragen, die du dir stellen kannst

Wo kannst du dich kreativ ausleben? Was kannst du besonders gut (z.B. kochen, singen, malen, reparieren, gärtnern, tischlern, nähen, gestalten)? Wann und wie oft nimmst du dir Zeit für kreatives Gestalten?



Schritt 7 Sich beteiligen

- Sich zu beteiligen bedeutet, Stärken, Interessen, Wünsche und Hoffnungen in eine Sache oder Gemeinschaft einzubringen, die dir etwas bedeutet.
- Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren. Freiwilliges Engagement in einer Gemeinschaft erhöht nachweislich das Wohlbefinden.
- Ehrenamtliche Arbeit tut der Seele gut – sie verstärkt das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und man ist Teil eines sozialen Netzwerks, das für eine gute Sache arbeitet.
- Es ist ideal, wenn das ehrenamtliche Engagement zu den eigenen Talenten, Ausbildungen oder Neigungen passt. So bringt jede und jeder etwas ein, das sie oder er gut kann und unterstützt damit die Gesellschaft.
- Achtung: Nicht alle ehrenamtlichen Arbeiten tun der Seele gut. Die Arbeit mit kranken Menschen kann auch belastend und schwierig sein. Außerdem sollten auch ehrenamtlich Engagierte auf ihre zeitlichen und psychischen Ressourcen achten.

Fragen, die du dir stellen kannst

In welcher Gruppe fühlst du dich akzeptiert und wertgeschätzt? Womit kannst du dich in deiner Gemeinschaft engagieren? Gibt es eine Gemeinschaft, einen Verein, eine Organisation, wo du dich gerne beteiligen willst?



Schritt 8 Um Hilfe fragen

- Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke. Es gibt Menschen, die dir helfen wollen, wenn du dich ihnen anvertraust. Du darfst dir Hilfe holen und bist trotzdem kein Schwächling. Hilfe zu holen heißt auch, Vertrauen zu haben.
- Hilfe von anderen anzunehmen kann man lernen. Beginne im Kleinen: Sag ja, wenn dir jemand einen Sitz in der Straßenbahn anbietet. Sag ja, wenn dir jemand beim Tragen schwerer Einkaufstaschen helfen will. Lass dir ruhig die Türe aufhalten. Man muss nicht alles selbst machen.
- Wenn du dir von jemandem mehr Hilfe wünschen würdest, zum Beispiel von deinem Partner oder von deiner Partnerin oder deinen Kindern, teile das den Betroffenen mit und sprich über deine Gefühle. Oft ahnen die Menschen in deinem Umfeld gar nicht, dass du dir mehr Unterstützung wünschst.
- Es gibt zahlreiche Vereine und Organisationen, die oft ehrenamtlich arbeiten, und gute Ansprechpartner für dein Anliegen sein könnten. Auch die Telefonseelsorge hat ein offenes Ohr und kann Experten und Expertinnen oder die richtigen Stellen weiterempfehlen.
- In Selbsthilfegruppen trifft man Gleichgesinnte und Menschen mit ähnlichen Problemstellungen und kann sich in einem geschützten Rahmen darüber austauschen.

Fragen, die du dir stellen kannst

Vertraust du darauf, dass es Hilfe gibt, wenn du danach fragst? Kannst du akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als du es tun würdest?



Schritt 9 Sich entspannen

- In der Ruhe liegt die Kraft. Bewusste Bewegung, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.
- Bist du gestresst und angespannt, ist aktive Erholung (Hobbys, Sport, Natur) wirksamer als passives Ausruhen.
- Probiere ein Entspannungsverfahren aus – autogenes Training, Yoga, Qigong – und bau es in deinen Alltag ein.
- Feind Nummer 1 der Pausengestaltung ist meist das Smartphone. Versuche, die Pausen, die sich unterwegs oder zuhause auftun, nicht mit dem Smartphone zu verbringen, sondern lieber aus dem Fenster zu schauen oder in einem guten Buch zu lesen.
- Gewöhne dir eine Smartphone-Hygiene an: Nütze es beispielsweise erst ab 8 Uhr morgens und schalte es um 19 Uhr ab. Jedenfalls zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte das Handy nicht mehr genützt werden, weil das blaue Licht der Smartphones unseren Schlaf-Wach-Rhythmus stört.
- Um gut und nachhaltig zu entspannen, braucht es nicht das lange Wochenende im Wellnesshotel, auf das man sehnsüchtig hinarbeitet – Möglichkeiten zur Entspannung gibt es auch täglich im Kleinen. Kurz und dafür regelmäßig zu entspannen ist wirkungsvoller als ein langer Urlaub.

Fragen, die du dir stellen kannst

Bei welchen Tätigkeiten kannst du am besten «abschalten»? Gibt es in deinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten? Welche Aktivitäten wie etwa Schreiben, Laufen, Basteln geben dir Kraft und Schwung?



Schritt 10 Sich nicht aufgeben

- Denke an deine Stärken, die dich auch in einer Krise von der Früh bis zum Abend begleiten. Selbst in Lebensphasen, in denen scheinbar nichts gut ist, setze deine Stärken und deine Ressourcen täglich ein, um weiterzumachen.
- Denke an Situationen, in denen du schon Krisen gemeistert hast. Was hat dir damals geholfen, welche Menschen oder welche Rituale haben dich unterstützt?
- Wenn Situationen kompliziert oder traurig sind, ist es gut, Ziele für eine bessere Zukunft, für ein positiveres Danach zu haben. Wichtig ist aber, dieses Ziel in kleine Schritte aufzuteilen. Viele Schritte bedeuten auch viele Erfolgserlebnisse, und viele kleine Hürden lassen sich leichter nehmen als eine übergroße.
- Schock, Trauer und Schicksalsschläge brauchen Zeit und Raum zur Verarbeitung. Es gibt keine «richtige» Dauer für Trauer und keinen Gradmesser, wie sehr man unter einer Situation leiden darf oder nicht. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst.
- Es ist ratsam, sich in herausfordernden Zeiten verstärkt auf die vitalen Grundbedürfnisse zu konzentrieren: gesund zu essen und genug zu trinken, sich zu bewegen, ausreichend zu schlafen und ruhig zu atmen.

Fragen, die du dir stellen kannst

Welche Rettungsinseln gibt es für mich in der Krise?

Welche Menschen sind im Notfall für mich da?

Kenne ich Anlaufstellen für professionelle Hilfe?

Die Aufgaben des Lebens

Jede Lebensphase hält ihre Aufgaben bereit. Psychische Krisen entstehen oft, weil einer dieser Meilensteine im Leben nicht geschafft wird bzw. sind Krisen oft auch Ursachen dafür, dass ein Schritt nicht bewältigt werden konnte. Diese Aufgaben gut zu meistern, ist grundlegend für ein gelungenes Leben. In manchen Phasen ist Unterstützung von außen wichtig, um nicht steckenzubleiben, sondern sich im Fluss des Lebens weiterbewegen zu können.

Phase 1 Kindheit und Jugend

Die Kindheit ist geprägt von umfassenden grundlegenden Lernaufgaben wie Sprechen, Gehen, Schreiben, Lesen, Sauberkeit... Kinder erlernen in dieser Zeit gesellschaftliche Werte und Kulturtechniken, sowie Beziehungen aufzunehmen und halten zu können.

In der Jugend kommen andere Herausforderungen dazu: Dazu zählen neben der Verarbeitung der körperlichen und geistigen Umstellung vom Kind zur/zum Erwachsenen die schrittweise Ablösung vom Elternhaus, Schulabschluss, Vorbereitung auf berufliche Ausbildung, Selbstständigkeit und Selbstorganisation, erste sexuelle Erfahrungen und partnerschaftliche Beziehungen, aber auch deren Scheitern. Vielen Menschen gelingen diese Schritte bereits in jugendlichem Alter, manche brauchen dafür etwas

länger. Unabhängig von der Zeit sind diese Meilensteine wichtig, um gut für das Leben als Erwachsene:r gerüstet zu sein.

Phase 2 Erwachsenenalter

Die Aufgaben als Erwachsene:r stehen in großem Maß in Zusammenhang mit der Übernahme von Verantwortung, einerseits für das eigene Leben, aber auch für andere.

Herauszuheben sind hier der Einstieg in die berufliche Tätigkeit mit all ihren Herausforderungen, Partner:innenwahl, Gründung einer Familie und eines Heims. In der Elternrolle trägt man die damit verbundene Verantwortung in Hinsicht auf Erziehung und Vorbildfunktion sowie auch finanzielle Verantwortung. In vielen Fällen sind Trennungen, Neuordnung von Beziehungen und Patchwork-Familienkonstellationen zu bewältigen. Das Heranwachsen der Kinder bringt Herausforderungen, genauso wie ein fordernder Job bei zunehmendem Alter. Wenn die eigenen Eltern pflegebedürftig werden, will auch diese Aufgabe gemeistert werden, dazu kommt die Vorsorge für das eigene Alter.

Phase 3 Alter

Spätestens mit der Pensionierung beginnt wieder ein neuer Lebensabschnitt. Es wird notwendig, sich den Alltag ohne die Struktur der beruflichen Tätigkeit zu organisieren. Die Kinder sind bereits aus dem Haus und es steht ungewohnt viel Zeit mit dem/r PartnerIn zur Verfügung. Trotz anfangs noch hoher Energie muss das Leben grundlegend neu geordnet werden, Sinn und Struktur neu entwickelt und die

Partnerschaft anders gestaltet werden. In höherem Alter kommen unter Umständen weitere Belastungen in Form von körperlichen Beschwerden, Einengung der Bewegungsmöglichkeiten und Verlust von Familienmitgliedern und Freund:innen hinzu.

Auch das eigene Altern, das Abnehmen körperlicher und eventuell geistiger Fähigkeiten, muss verkraftet werden. Dies unter Beibehaltung des vollen Selbstwertes zu schaffen, ist keine leichte Aufgabe. All das ist aber wichtig, um im Alter nicht an selbstgewählter Einsamkeit und Rückzug zu leiden. Hinzu kommt bei zunehmend körperlicher Problematik auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, dem Tod.

Die Bewältigung all dieser Aufgaben stellt schon für grundsätzlich gesunde Menschen eine große Herausforderung dar. Wenn sich aber im jeweiligen Lebensalter psychische Probleme dazugesellen, wird es ungleich schwerer.

Das bedeutet auch, dass durch ungelöste Aufgaben nachfolgende Phasen beeinträchtigt und verschoben werden. Kleine Verzögerungen sind meist gut verkraftbar, ein Steckenbleiben macht eine zufriedenstellende Entwicklung allerdings unmöglich. Deshalb ist es sinnvoll, sich in solchen Krisen von Angehörigen, Freund:innen, aber auch von externen Fachleuten helfen zu lassen.

Spezial:
Lebensphasen



Meinem Kind geht es nicht gut

Wenn Kinder und Jugendliche Alltagsanforderungen oder Entwicklungsaufgaben nicht allein bewältigen können oder seelische Probleme entwickeln, fällt dies meist zuerst Angehörigen oder Pädagog:innen in den Bildungseinrichtungen auf. Auftretende Probleme sollten jedenfalls ernst genommen werden.

Frühzeitige professionelle Beratung ist ratsam, um die psychische Gesundheit des Kindes zu fördern und seine Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Angehörige sollen als entlastende, schützende und unterstützende Systeme dabei immer eingebunden sein. Es kann sich bei der Beratung herausstellen, dass eine Therapie/Therapien erforderlich sind.



Häufige Auffälligkeiten, bei denen eine Beratung sinnvoll ist:

Kleinstkind (0-3 Jahre)

Eingeschränkte Beruhigbarkeit, übermäßiges Schreien, Fütterungsprobleme, Schlafschwierigkeiten, Bindungsstörungen etc. Manche dieser Symptome kommen auch im Kleinkindalter vor.

Kleinkind (3-6 Jahre)

Rückzugsverhalten, Trotz, Probleme in der Sauberkeitserziehung, Auffälligkeit bei Sprache (Wortschatzentwicklung, Satzbildung, Sprachverständnis) und fein- und grobmotorischer Bewegung etc.

Schulkind (ca. 6-12 Jahre)

Probleme bei Selbststeuerung (Impulsivität, Aggressivität), Verhaltensveränderung aufgrund belastender Situationen (Scheidung der Eltern, Bullying, Schuleintritt), Lernschwierigkeiten (Aussprache, Lesen, Rechtschreiben, Rechnen, Aufmerksamkeit, Konzentration) etc.

Jugendliche:r (ca. 12-18 Jahre)

Gedrückte Stimmung, Interessens- oder Realitätsverlust, Freudlosigkeit, Angst vor sozialen und/oder Leistungssituationen, straffälliges oder beginnendes Suchtverhalten, Zwangsgedanken und -handlungen, problematisches Essverhalten etc.

»Optimismus hilft Betroffenen sehr.«

Welche Gefühle haben Angehörige von Menschen mit psychischen Problemen?

Angelika Klug: Unsicherheit, Angst, Wut, Verzweiflung, Schuldgefühle und viele mehr. Vor allem am Beginn der psychischen Erkrankung fehlen Angehörigen oft Information und Unterstützung – allein gelassen sind viele überfordert. Leider hindert das Gefühl, den Betroffenen schützen zu müssen, manche Angehörige daran, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie schützen Angehörige ihre Grenzen?

Wer ein Familienmitglied in Not unterstützt, geht oft über die eigenen Grenzen. Auf Dauer kann das aber nicht gut gehen – weder für den Angehörigen, noch für den Erkrankten, der die Überforderung spürt. Das eigene seelische Gleichgewicht zu schützen – auch mit der Hilfe anderer – ist gesund und hat Vorbildwirkung.

Ihre Empfehlungen für Erste Hilfe für die Seele?

Für die erkrankte Person da sein. Ruhe bewahren und bei Bedarf professionelle Hilfe hinzuziehen. Nicht die Hoffnung verlieren - die Hoffnung eines Angehörigen kann auch die Hoffnung beim Erkrankten wieder keimen lassen. Nach der Ersten Hilfe für die Seele sollte man die eigenen Energie-reserven wieder aufladen.

Mag. Angelika Klug ist selbst Angehörige und Vorsitzende beim Verein „HPE Österreich - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“. www.hpe.at

»Die Angst, als ‘verrückt’ abgestempelt zu werden.«

Woran merkt ein Mensch, dass sie oder er professionelle Hilfe benötigt?

Michaela Wambacher: Im Prinzip ist es der Leidensdruck und dass man nicht mehr weiterweiß. Am längsten dauert es erfahrungsgemäß, wenn jemand zum ersten Mal eine psychische Krise hat. Druck von außen, sich in professionelle Hände zu begeben, ist meist kontraproduktiv. Die Entscheidung dazu muss von der oder dem Betroffenen selbst kommen.

Warum holen sich Menschen in Krisen erst so spät Hilfe?

Grund dafür ist sicher sehr oft die Angst, als „verrückt“ abgestempelt zu werden. Die Vermutung, krank zu sein, kommt dann erst, wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind. Das liegt aus unserer Sicht nicht unwesentlich an der weit verbreiteten Stigmatisierung und Tabuisierung von psychischer Erkrankung.

Wie können Freund:innen und Angehörige Menschen in Krisen unterstützen?

Indem sie der oder dem Betroffenen signalisieren, dass sie für sie oder ihn da sind und immer wieder nachfragen, wie es geht – aber ohne Druck. Es spricht auch nichts dagegen, für Betroffene Informationen über Hilfsangebote einzuholen und sie darauf hinzuweisen. Was die- oder derjenige dann damit macht, bleibt ihr oder ihm alleine überlassen.

Michaela Wambacher ist stellvertretende Obfrau des „Verein Achterbahn“, einer Plattform für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. www.achterbahn.st

Krankheitsbilder

39	Angst, Panik, Phobien
40	Depression
42	Bipolare Störung
44	Manie
46	Zwangshandlungen
47	Wahnvorstellungen
48	Suizidales Verhalten
50	Trauma und posttraumatische Störung
52	Psychose
54	Schizophrenie
56	Persönlichkeitsstörungen
58	Burnout
60	Mobbing
62	Schlafstörungen
64	Psychosomatische Erkrankungen
66	Essstörungen
68	Suchtverhalten
70	Demenz

Angst, Panik, Phobien

Angst ist die menschliche Reaktion auf bedrohliche Situationen oder unkontrollierbare Ereignisse. Sie ist ein Schutzmechanismus für uns Menschen. Wenn sich Angst verselbstständigt und ohne äußere Ursache auftritt, liegt eine Angststörung vor.

Wie erkenne ich eine Panikattacke?

Panikattacken passieren plötzlich – und gehen mit Herzrasen, Schweißausbrüchen, Atemnot und Schwindel einher. Der bestimmende Gedanke der davon betroffenen Menschen ist Flucht aus dieser Situation. Menschen mit einer sozialen Angststörung vermeiden ängstigende Situationen oder den Blickkontakt.

Wie kann ich helfen?

Menschen mit Angststörungen haben auch Angst, dass ihre Angststörung erkannt wird. Nehmen Sie sie in ihrer Situation an. Sprechen Sie ruhig und klar mit der/dem Betroffenen. Geben Sie keine gut gemeinten Ratschläge.

»Wenn ich in der Warteschlange stehe, wird mir plötzlich heiß und kalt!«

Phobien sind Ängste vor bestimmten Situationen oder Tieren wie Schlangen oder Spinnen. Auch Höhenangst, Flugangst oder Angst vor notwendigen Untersuchungen gehören zu den Phobien. Besonders einschränkend sind die Angst vor weiten Plätzen oder die Sozialphobie.

Depression

Depression ist eine Krankheit, die man gut behandeln kann und keine Schwäche, die man verbergen muss. Nicht jede traurige Stimmung und jede niedergeschlagene Phase ist eine Depression. Erst wenn Symptome wie Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angst, innere Unruhe und Schlafstörungen mindestens zwei Wochen andauern, spricht man von einer Depression.

Anzeichen

- Gedrückte Stimmung
- Fehlen von Antrieb, Interesse und Freude
- Erhöhte Erschöpfbarkeit
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Minderwertigkeits- und Schuldgefühle
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- Aggressionen und leichte Reizbarkeit
- Todesgedanken und Suizidideen

»Da ist ein Tunnel ohne Licht am Ende.«

»Mir kann niemand helfen.«

»Ich komme seit Tagen nicht mehr aus dem Bett.«

Wie kann ich helfen?

Depressive Menschen brauchen Verständnis und Unterstützung von ihrem Umfeld. Es ist wichtig, dass sie über ihr Leid sprechen können. Eine Betroffene oder ein Betroffener benötigt rasche ärztliche Hilfe, die dann zu weiteren Maßnahmen führt: Medikamente und Psychotherapie erzielen sehr gute Erfolge.

Sätze, die man einer/m Depressiven *nicht* sagen sollte: Hör doch auf mit dem Selbstmitleid! Anderen geht es doch viel schlechter. Reiß dich doch zusammen. Ich kenne das, ich bin auch oft so niedergeschlagen. Das wird schon wieder!

Sagen Sie lieber:

- Du bist nicht alleine.
- Du bist mir wichtig.
- Ich bin an deiner Seite.

Eine Depression kann tödliche Folgen haben.

Wenn ein Mitmensch äußert, nicht mehr leben zu wollen, ist rasche ärztliche Hilfe notwendig!

Bipolare Störung


„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ – dieses berühmte Goethe-Zitat beschreibt die Gefühle von Menschen, die an bipolarer Störung erkrankt sind. Früher wurde die Krankheit als „manisch-depressiv“ bezeichnet. Bei der bipolaren Erkrankung leiden die Betroffenen unter Zuständen, bei denen Antrieb und Stimmung stark entgleisen. Dazwischen gibt es auch Phasen ausgeglichener Stimmungslage.

Anzeichen

(siehe auch Depression und Manie)

In der manischen Phase kommt es zu Sorglosigkeit, Rastlosigkeit, überhöhtem Selbstbewusstsein, Distanzlosigkeit, Hemmungslosigkeit. Die Betroffenen sprechen viel und schnell, geben übermäßig viel Geld aus, halten sich für unverwundbar, haben eine gesteigerte Libido und ein gemindertes Schlafbedürfnis.

In der depressiven Phase haben die Betroffenen die gleichen Symptome wie Depressive: Sie sind antriebslos, freudlos, haben wenig Interesse und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Häufig kommen auch Schuldgefühle nach den manischen Exzessen dazu.



»Gestern war alles wunderbar, heute ist es nur mehr grauenhaft.«

Was kann ich tun?

Lassen Sie sich in einer manischen Phase auf keine Diskussionen mit der oder dem Betroffenen ein. Bleiben Sie ruhig und besonnen. Wenn Sie sich überfordert fühlen, rufen Sie bei einer Krisennummer an oder holen Hilfe einer dritten Person.

Therapie

Bei einer bipolaren Störung wird eine medikamentöse Behandlung in Kombination mit Psychotherapie empfohlen. Es gibt mittlerweile mehrere vorbeugende Medikamente, sogenannte Stimmungsstabilisatoren, die Entgleisungen in Richtung Manie oder Depression abfedern können.

Manie

Die Manie wird als der Gegensatz der Depression bezeichnet – Antrieb und Stimmung sind dabei weit über dem Normalniveau. Sie verläuft nicht durchgehend, sondern bricht immer wieder, in sogenannten „manischen Phasen“, durch. Eine abgeschwächte Form oder Vorstufe der Manie ist die Hypomanie. Manie und Hypomanie können auch Anzeichen verschiedener psychischer Erkrankungen sein.

»Ich platze vor Ideen, die ich alle umsetzen will, deshalb brauche ich auch keinen Schlaf!«

»Morgen kündige ich meinen Job und eröffne eine Bar in der Südsee.«

Anzeichen

- Gesteigerte Energie
- Mangelndes Schlafbedürfnis
- Sprunghaftigkeit
- Viele Ideen
- Übertriebene Ausgelassenheit
- Euphorie
- Übermäßiger Rededrang
- Distanzlosigkeit
- Exzessives Verhalten (z. B. beim Einkaufen, Rauchen, Alkohol, Sexualität)
- Realitätsfremdheit

Was kann ich tun?

Eine Manie ist nicht nur für die Betroffenen kraftraubend. Auch das soziale Umfeld leidet unter den Symptomen der Krankheit. Menschen in einer Manie sind nur selten krankheitseinsichtig, weil sie sich anfangs besonders gut und energiegeladen fühlen. Zur Therapie sind Medikamente notwendig. Psychotherapeutische und psychosoziale Maßnahmen werden ebenfalls empfohlen. Manie ist heute, ebenso wie bipolare Störung, sehr gut behandelbar. Lassen Sie sich auf keine aufreibenden Diskussionen mit den Betroffenen ein und achten Sie auf Ihre Grenzen.

Wechseln manische und depressive Phasen einander in kurzen Abständen ab, spricht man von einer **bipolaren Störung** (früher: manisch-depressiv).

Zwangshandlungen

Habe ich wirklich zugesperrt? Ist das Bügeleisen womöglich noch eingeschaltet? Hängt dieses Bild nicht schief? Jede:r kennt harmlose Zwangsgedanken aus dem Alltag. In extremer Ausprägung können sie als Zwangsstörung aber großes Leid bei Betroffenen und Angehörigen auslösen. Die Betroffenen fühlen sich gezwungen, bestimmte Handlungen oder Gedanken häufig zu wiederholen.

Menschen, die an Zwangserkrankungen leiden, ziehen sich stark aus dem sozialen Leben zurück, Alltagssituationen werden zur unmöglichen Qual. Immer wieder werden auch die Angehörigen in das System einbezogen und müssen die Rituale mitmachen.

Typische Zwangshandlungen

- Wasch- und Reinigungszwänge
- Technische Kontrollzwänge
- Wiederholungszwänge
- Zählzwänge
- Aufbewahrungszwänge

Therapie

Eine Kombination aus Psychotherapie und Medikation (Antidepressiva).

»Bevor ich aus dem Haus gehe, kontrolliere ich noch mehrmals, ob alle Geräte ausgeschaltet sind.«

Wahnvorstellungen

Wahnvorstellungen sind irrealer Vorstellungen, die von den Betroffenen für absolut real gehalten werden. Sie verteidigen ihre Sicht, obwohl andere die Realität nicht so sehen und es auch keine oder wenig plausible Erklärungen für ihre Vorstellungen gibt.

Der eigene Wahn ist den Betroffenen nicht bewusst. Die für eine Behandlung so wichtige Krankheitseinsicht ist daher in Akutphasen nicht möglich. Wahnvorstellungen können einmal auftreten, aber auch chronisch werden und/oder in Psychosen münden.

»In meinem Garten leben Außerirdische.«

Anzeichen

Unrealistische Dinge wie Marsmenschen oder fliegende Autos sind leicht als Wahnideen zu erkennen. Andere sind weniger leicht zu identifizieren: Wenn jemand etwa von der fixen Idee überzeugt ist, der/die Partner:in sei untreu.

Wie helfe ich?

Es ist völlig sinnlos, einen Wahn argumentativ in Frage zu stellen. Die oder der Betroffene wird jedes Argument verwerfen, Sie als Gegner:in wahrnehmen und die Position noch aggressiver verteidigen. Die Wahnideen zur Entspannung der Situation mitzuspielen und scheinbar zuzustimmen, ist auch der falsche Weg. Bleiben Sie bei Ihrer Position und stellen Sie fest, dass Sie offenbar eine unterschiedliche Sicht haben. In ruhiger Atmosphäre besprochen, kann das meist von den Betroffenen akzeptiert werden.

Suizidales Verhalten

In Österreich gibt es pro Jahr dreimal mehr Suizidopfer als Verkehrstote. Viele Menschen könnten vor Suizid bewahrt werden, wenn die Gefahr rechtzeitig erkannt wird.

„Wer von Selbsttötung spricht, tut es nicht.“ „Der oder die will nur auf sich aufmerksam machen.“ „Wer sich wirklich umbringen will, ist ohnehin nicht aufzuhalten.“ Gefährliche Klischees wie diese sind fest in den Vorstellungen vieler verankert. Tatsache ist, dass acht von zehn Menschen, die einen Suizid begehen, diesen vorher ankündigen und damit einen Hilferuf aussenden.

Besonders gefährdet sind...


- Menschen, die an Depression leiden
- Menschen mit Suchterkrankungen
- Menschen mit seelischen Krisen nach Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes, Schicksalsschlägen
- Ältere und einsame Menschen
- Menschen, die bereits einmal einen Suizidversuch gemacht haben

Wie erkenne ich eine Suizidgefahr?

Wenn jemand über Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit klagt, sich ohnmächtig und verzweifelt fühlt, sich nicht mehr freuen kann, sind das Hinweise auf eine ernstzunehmende Gefährdung.

Was kann ich tun?

Sagen Sie offen, wenn Sie das Gefühl haben, ein Mitmensch sei in Gefahr, sich umzubringen. Sprechen Sie sachlich und direkt: „Ich habe die Befürchtung, du könntest dir etwas antun.“ Damit können Sie keinen Suizid auslösen, im Gegenteil. Es ist für Betroffene entlastend, mit jemandem über Suizidgedanken zu sprechen. Sorgen Sie im Anlassfall für eine rasche und entsprechende professionelle Hilfe.



»Ohne mich
seid ihr doch
besser dran.«


»Ich möchte,
dass alles
aufhört.«

Trauma und posttraumatische Störung

Der Verlust naher Angehöriger durch Unfalltod oder Suizid, die Verwicklung in einen schweren Unfall oder ein Gewaltverbrechen, eine belastende Flucht oder Kriegserlebnisse – traumatische Ereignisse können Menschen aus der Bahn werfen.

Ein schwerer Schockzustand kann zu zeitlich begrenztem „Weggetretensein“, unbewusstem Herumwandern, Sprachlosigkeit und Erinnerungsverlust führen.

Ein belastendes Erlebnis kann (oft auch erst Jahre später) zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen. Sie ist eine verzögerte psychische Reaktion auf eine extreme Krisensituation. Typisch sind Symptome des „Wiedererlebens“, die sich den Betroffenen in Form von Erinnerungen, Angst- und Tagträumen oder Flashbacks aufdrängen. Es treten auch Vermeidungssymptome wie Gleichgültigkeit und emotionales Abstumpfen auf. Betroffene vermeiden auch bewusst Aktivitäten und Situationen, die an das Trauma erinnern.



»Ich muss Tag und Nacht an den Unfall denken.«

Anzeichen

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erhöhte Wachsamkeit
- Sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis
- Schreckhaftigkeit

Therapie

Eine Bewältigung des Erlebten und ein Abbau der Stressreaktion sind Ziele einer Therapie. Diese kann als ambulante Psychotherapie oder in schweren Fällen auch stationär gemacht werden. Falls es erforderlich ist, hilft auch medikamentöse Unterstützung.

Psychose

Wahnideen, Halluzinationen und Denkstörungen sind die drei wichtigsten Symptome einer Psychose. Wahnideen sind Vorstellungen und Denkmuster, die mit der Realität wenig bis nichts zu tun haben, von denen die Person aber felsenfest überzeugt ist. Halluzinationen sind Sinneswahrnehmungen ohne entsprechenden Reiz aus der Umwelt, etwa das Hören von Stimmen, ohne dass jemand tatsächlich spricht. Bei unzusammenhängendem und unlogischem Denken liegt eine Denkstörung vor.

Anzeichen

Psychosen sind für andere leichter erkennbar als für die betroffene Person: Die „ver-rückte“ Welt ist für sie oder ihn gerade Realität. Wir Menschen rechnen damit, uns auf unsere Sinne verlassen zu können. Menschen in einer Psychose sind sich deshalb ihrer psychischen Störung nicht bewusst. Sie bemerken aber mitunter an der Reaktion der Umgebung, dass etwas nicht stimmt. Psychosen kündigen sich oft durch Symptome wie Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Angstzustände oder Konzentrationsschwierigkeiten an. Die Betroffenen können aus Erfahrung vergangener Psychosen frühzeitig eine sich anbahnende psychotische Störung erkennen.

Therapie

In der akuten Krise steht die medikamentöse Behandlung im Vordergrund. Spezielle psychotherapeutische Behandlung und eine gute Information von Betroffenen und Angehörigen sollten diese aber begleiten.



Schizophrenie

Menschen, die an Schizophrenie erkranken, leben in einer verzerrten Welt. Sie leiden unter Halluzinationen, Wahnideen und Denkstörungen, also einer besonderen Form der Psychose. Die Betroffenen selbst sind meist nicht in der Lage, ihr Erleben und Verhalten als krankhaft zu erkennen. Symptome wie Halluzinationen oder Wahn treten meist nur phasenweise auf – langfristig leiden Betroffene unter Rückzug und verminderter sozialer Leistungsfähigkeit.

Anzeichen

- Desorganisiertes Verhalten
- Innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Sozialer Rückzug
- Gereiztheit
- Misstrauen
- Konzentrations- und Denkstörungen

Was man über Schizophrenie wissen sollte

Auch wenn die Krankheit oft einen chronischen Verlauf nimmt, bleibt es bei zehn Prozent der Betroffenen bei einer einzigen Episode. Die Hälfte aller Betroffenen kann im langfristigen Verlauf mit geringen oder gar keinen Behinderungen leben. Bei einer immer wiederkehrenden Schizophrenie-Erkrankung können viele sekundäre Probleme entstehen: Verlust des Arbeitsplatzes, sozialer Abstieg, Isolation, kriminelles Verhalten (manchmal durch befehlende Stimmen bedingt), Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit.

Therapie

Langfristige medikamentöse Behandlung kann in vielen Fällen die Symptome der Krankheit bessern und sollte von angepasster Psychotherapie und Information in den stabilen Phasen begleitet werden. Auch für Angehörige ist Betreuung wichtig, etwa in Form einer Selbsthilfegruppe.



Persönlichkeitsstörungen

Persönlichkeitsstörungen umfassen tief verwurzelte, anhaltende, unpassende oder ungünstige Verhaltensmuster. Sie resultieren auch aus deutlichen Abweichungen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen sowie in der Beziehungsgestaltung, beginnen in der Kindheit oder Jugend und dauern im Erwachsenenalter an.

Ausprägungen

Borderline

Typisch für Menschen mit Borderline sind eine unnatürliche Impulsivität, instabile zwischenmenschliche Beziehungen, starke Stimmungsschwankungen und ein verzerrtes Selbstbild. Die Betroffenen haben Probleme, Nähe und Distanz in Beziehungen einzuschätzen bzw. zu gestalten.

Selbstverletzendes Verhalten

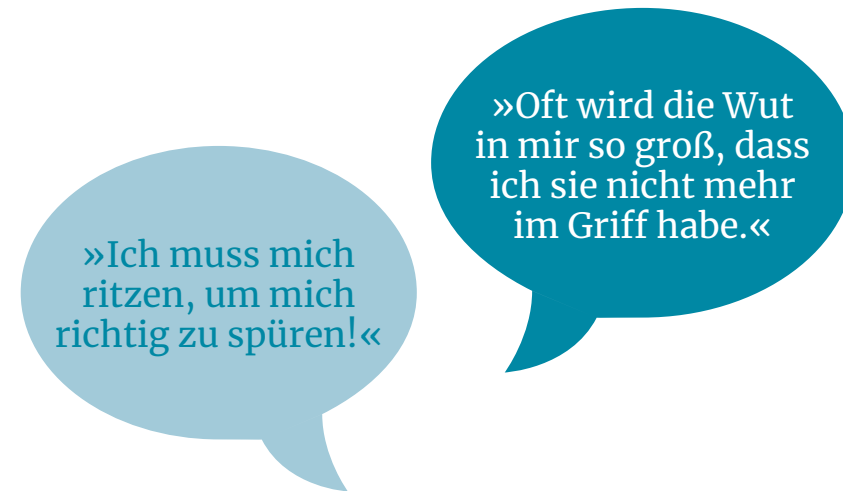
Um sich selbst besser spüren zu können, verletzen sich die Betroffenen selbst, etwa durch massives Kratzen oder Ritzen.

Aggressionen

Menschen mit Persönlichkeitsstörung haben Probleme, ihre Gefühle zu kontrollieren. Dabei können starke Impulse wie Aggressionen ausbrechen.

Was kann ich tun?

- Stabile und verlässliche Beziehung anbieten
- Einhalten von Grenzen und Respekt vorleben
- *Nicht* unüberlegt mitagieren



ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine in der Kindheit beginnende Erkrankung, die bei einem Teil der Betroffenen im Erwachsenenalter anhält. Sie ist keine Persönlichkeitsstörung im eigentlichen Sinn und äußert sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Selbstregulation sowie manchmal zusätzlich durch starke körperliche Unruhe. Der unfolgsame Zappelphillipp, der zudem ein Schreibbaby war, ist gleichsam der Prototyp. Buben sind häufiger betroffen als Mädchen, Männer häufiger als Frauen.

Was kann ich tun?

Struktur und Besonnenheit – statt Chaos und Unruhe – einbringen.

Therapie

Hier hilft eine Kombination aus Übungen, Psychotherapie und – wenn nötig – Medikation am besten. Eine genaue diagnostische Abklärung vorab ist Grundbedingung.

Burnout

Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen. An einem Burnout erkranken meist Menschen, die sich überdurchschnittlich für ihre Arbeit engagieren, sich stark mit ihren Aufgaben identifizieren, sich für unersetzlich halten und kaum Pausen machen. Tätigkeiten, die einmal Freude gemacht haben, werden mit der Zeit zur Last und sind schließlich gar nicht mehr möglich. Burnout-Erkrankte sind erschöpft, überfordert und gefährdet, andere Krankheitsbilder wie Depressionen oder Süchte zu entwickeln.

»Ich kann nicht mehr!«

Woran erkenne ich ein Burnout?

- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Angst vor dem nächsten Arbeitstag
- Gefühl der Überforderung
- Verlust von Engagement und Begeisterung
- Gefühllosigkeit
- Gleichgültigkeit
- Zynismus
- Sozialer Rückzug
- Konzentrationsstörungen
- Geminderte Leistungsfähigkeit
- Minderwertigkeitsgefühle
- Angegriffenes Immunsystem

»Ich fühle mich erschöpft und ausgebrannt.«

Ursachen und Risikofaktoren

- Besonderes Engagement und hohe Identifizierung
- Berufliche Überlastung
- Wenig Wertschätzung und Unterstützung
- Besonders gefährdet sind Menschen in psychosozialen oder lehrenden Berufen, außerdem auch Menschen, die Angehörige pflegen.

Wie kann ich helfen?

Ermöglichen Sie die/den Betroffene:n, sich Zeit für Entspannung und Ruhe zu nehmen. Helfen Sie ihr/ihm dabei, Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Hobbys und Freund:innen nicht zu vernachlässigen. Ermitteln Sie gemeinsam die Belastungsfaktoren. Achten Sie als ArbeitgeberIn auf die Leistungsgrenzen der Mitarbeiter:innen und vermeiden Sie Überforderungen.

Therapie

Ein Burnout kommt nicht von einem Tag auf den anderen, es kommt in mehreren Stufen: vom starken Einsatz über die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse bis zu Rückzug und Verhaltensänderungen. Die letzten Stufen des Burnout sind innere Leere, Depression und völlige Erschöpfung. In jeder Phase kann man gegensteuern! Rasche, professionelle Hilfe, z. B. Gesprächstherapie, kann hier helfen, um langfristige Verhaltensänderungen zu erwirken.

Mobbing

Mobbing ist zwar keine Krankheit, aber immer mehr Menschen leiden darunter. Mobbing ist gezielter Psychoterror, mit dem die Betroffenen am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause oder im Internet (Cybermobbing) schikaniert und bloßgestellt werden. Mobbing kann jede Altersgruppe betreffen.

Anzeichen

Mobbingopfer leiden an verschiedenen Symptomen, unter anderem an Misstrauen, Nervosität, innerer Leere, Leistungs- und Denkblockaden, Angstzuständen, Antriebslosigkeit oder Aggressivität. Auch sozialer Rückzug und Isolation gehören dazu, da die Opfer sich der Situation nicht mehr aussetzen wollen. Wird gegen Mobbing nichts unternommen, erkranken die Opfer häufig an Depressionen, auch posttraumatische Belastungsstörungen oder sogar Suizid können die Folge sein.

Was kann ich tun?

Schauen Sie nicht weg, wenn Sie einen Fall von Mobbing vermuten und greifen Sie ein. Rasche professionelle Hilfe wie Mediation oder Psychotherapie ist hier wichtig.

»Sogenannte Freunde haben intime Fotos von mir ins Internet gestellt. Ich würde am liebsten in den Boden versinken.«

»Ich habe Angst morgen in die Schule zu gehen.«

Schlafstörungen

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Wir Menschen brauchen einen ruhigen und ausreichend langen Schlaf, um unseren Körper und unseren Geist in der Nacht zu regenerieren. Wenn Sorgen, Probleme oder eine Krankheit langfristig an einem erholsamen Schlaf hindern, kann das zu einer Schlafstörung führen.

»Oft schlafe ich erst kurz vor dem morgendlichen Weckerläuten ein.«

»Ich bin jede Nacht mehrere Stunden wach.«

Jede:r kennt das Gefühl, wenn man nicht gut geschlafen hat. Man ist reizbarer und sensibler, weniger leistungsfähig, kann sich weniger gut konzentrieren. Körper und Geist können Phasen von gestörtem Schlaf gut verkraften, wenn man allerdings über längeren Zeitraum keinen erholsamen Schlaf bekommt, sollte man professionelle Unterstützung suchen. Schlafstörungen treten, bedingt durch die Belastung, in vielen Lebenssituationen auf, wie z. B. bei durch Beruf oder Familie sehr stark beanspruchten Menschen, Veranlagung, sehr unrythmischer Lebensweise (Schichtarbeit), aber auch als Begleitproblem vieler psychischer Erkrankungen.

Formen von Schlafstörungen

- Störungen beim Ein- und Durchschlafen (Insomnie)
- Erhöhtes Schlafbedürfnis (Hypersomnie)
- Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf wie z. B. Schlafwandeln, Aufschreien in der Nacht oder Alpträume (Parasomnie)
- Schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. Schlafapnoe)
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen (z. B. Restless-Legs-Syndrom oder Zähneknirschen)
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

Mögliche Auswirkungen und Folgen

- Tagesmüdigkeit
- Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Gesteigertes Risiko für Unfälle
- Magenbeschwerden
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Vorzeitige Alterserscheinungen
- Verringerte Lebenserwartung

Therapie

Wer mindestens 3x pro Woche nicht ein- oder durchschlafen kann, sollte sich Unterstützung holen. Behandelt wird eine Schlafstörung mit Psychotherapie, dem Erlernen von Maßnahmen zur Schlafhygiene und in manchen Fällen mit Medikation. Hilfreich ist auch ein „Schlafstagebuch“ über Schlafzeiten, Symptome und Substanzkonsum (Alkohol, Nikotin).

Psychosomatische Erkrankungen

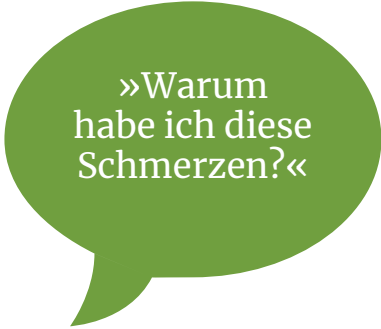
Wenn das Herz rast oder der Rücken schmerzt, stecken nicht selten psychische Ursachen dahinter. Als psychosomatische Erkrankungen bezeichnet man Krankheitsbilder, bei denen körperliche und psychische Symptome einander bedingen oder in Zusammenhang stehen. So wie körperliche Krankheiten auch psychisch belastend sein können, können sich auch seelische Probleme in körperlichen Folgeerscheinungen äußern. Oft verschwinden die Grenzen zwischen Körper und Seele.

Formen

Körperliche Beschwerden, die keine physische Ursache haben oder körperliche Krankheiten, die das psychische Leidensausmaß nicht erklären (Somatisierungsstörungen). Die häufigsten Beschwerden sind Gelenks- oder Rückenschmerzen, Magenprobleme, Kopfschmerzen und Herzbeschwerden.

Manche psychischen Erkrankungen zeigen sich nur durch körperliche Symptome, ohne dass die Person psychische Veränderungen wahrnimmt. Diese Symptome reagieren dann auf die normale Behandlung für körperliche Symptome schlecht.

Sogenannte Konversionsstörungen werden durch traumatische Erlebnisse hervorgerufen und äußern sich durch




»Warum habe ich diese Schmerzen?«

den teilweisen oder völligen Verlust von Erinnerung, Identitätsbewusstsein, Empfindungswahrnehmungen oder eine Nicht-Kontrollierbarkeit des Bewegungsapparats.

Therapie

Schwierig ist oft die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung, da die Symptome verschiedenartig sein können. Liegt einmal eine psychosomatische Diagnose vor, ist sie üblicherweise gut durch Therapie, psychosoziale Hilfe und Medikamente behandelbar. Grundsätzlich sollte immer hinterfragt werden, ob nicht auch eine Erkrankung, ein Problem aus dem jeweilig anderen Bereich (körperlich, psychisch) zur bestehenden Situation beiträgt.



»Seit ich meinen Job verloren habe, habe ich Bauchschmerzen.«

Essstörungen

Essstörungen treten meist zum ersten Mal in der Pubertät auf. Mädchen und Buben beschäftigen sich mit ihrem Körperbild, vergleichen sich mit Idealfiguren aus Fernsehen, Internet und Magazinen. Aus Diäten und Crashkuren können krankhafte Essstörungen werden.

»Ich hasse meinen Körper, wenn ich in den Spiegel schaue.«

Formen

Magersucht (Anorexie)

Die Betroffenen haben massives Untergewicht, nehmen sich aber als zu dick wahr. Sie vermeiden nahrhafte Speisen, sind übertrieben körperlich aktiv und/oder nehmen Appetitzügler ein. In der Folge entsteht eine Hormonstörung, die zum Ausbleiben der Menstruation oder zu Potenzverlust führt.

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Auch Bulimiker:innen erleben sich als zu dick und leiden unter der Furcht, immer dicker zu werden. Zum Krankheitsbild gehören häufige Essattacken und der unwiderstehliche Drang, zu essen in der Kombination mit dem Drang, danach wieder gegenzusteuern: durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, Hungern, die Einnahme von Abführmitteln, Appetitzüglern oder Entwässerungstabletten.

Therapie

Wenn eine ambulante Therapie zu keiner Stabilisierung führt, besteht auch die Möglichkeit – und manchmal auch die Notwendigkeit – zu einer Therapie im Krankenhaus. Wesentlich sind eine Krankheitseinsicht und der Wunsch, etwas zu verändern. Je früher eine Therapie begonnen wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Behandlung.

Essstörungen betreffen zwar vorwiegend Mädchen und Frauen,

der Anteil der Buben und Männer ist aber im Steigen.

»Wenn ich gegessen habe, ekle ich mich vor mir und erbreche sofort wieder alles.«

Suchtverhalten

Stefan braucht sein tägliches Glas Wein, um nach dem Stress des Tages ruhiger zu werden. Anna kauft wahllos Gewand ein, wenn sie traurig ist, die Kleidungsstücke hängen ungetragen in ihrem Schrank. Felix und Susanne schauen minütlich auf ihre Handys, nützen jeden freien Moment, um in den sozialen Medien zu kommentieren. Helga raucht zwei Schachteln Zigaretten am Tag, obwohl sie bereits schwere gesundheitliche Probleme hat. Max verbringt seine Nächte vor dem Computer, seine Freund:innen trifft er kaum mehr.

Der Begriff Sucht wurde lange mit Substanzen wie Alkohol, Drogen und Nikotin verbunden. Mittlerweile hat der Begriff eine Erweiterung durch Verhaltenssüchte wie z. B. Spielsucht, Kaufsucht, Technologiesüchte oder Sexsucht erfahren. Nicht jede:r, die/der gerne ein Gläschen Wein trinkt, nicht jeder, der ein Smartphone verwendet, wird auch süchtig. Hinter den Ursachen für Süchte stehen komplexe psychische Vorgänge, die u. a. mit unserem inneren Belohnungssystem, fehlenden intakten Beziehungen oder genetischer Veranlagung zusammenhängen.

»Ich schaue alle zwei Minuten auf mein Handy, aber das machen doch alle. Oder?«

»Einkaufen macht mich zufrieden, wenn ich Sorgen habe.«

Suchtkriterien (laut WHO)

- Zwang, zu konsumieren
- Konsum wird erhöht für die gleiche Wirkung
- Entzugerscheinungen bei weniger/keinem Konsum
- Weitermachen trotz schädlicher Folgen
- Vernachlässigen anderer Interessen
- Kontrollverlust, d. h. nicht mehr aufhören können, sobald man angefangen hat

Wenn mindestens drei dieser Kriterien über mehrere Monate gleichzeitig vorhanden sind, spricht man von Sucht.

Therapie

Abhängig von der Art der Sucht, ambulanter oder stationärer Entzug, psychische Entwöhnung durch Änderung des Verhaltens und der Lebensumstände, Psychotherapie. Ohne abgeschlossene Behandlung ist die Rückfallquote sehr hoch.

Nicht nur die oder der Abhängige leidet unter der Sucht, auch das familiäre und soziale Umfeld wird davon negativ beeinflusst. Für eine Entwöhnung ist daher auch das Miteinander des Umfelds wichtig.

»Wenn ich anfangen zu trinken, kann ich nicht mehr aufhören.«

Demenz

Demenz wird durch die Alterung der Gesellschaft ein immer häufiger auftretendes Krankheitsbild. Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, die zu einer Demenz führen, am häufigsten ist die Alzheimererkrankung. Bei jeder Demenz kommt es zum Abbau von Gedächtnis, Sprache, Urteilsvermögen, Alltagsfertigkeiten und Verhaltenskontrollfähigkeit.

»Den Schlüssel muss mir jemand gestohlen haben. Voher war er noch da.«

»Das Fest vergangene Woche ... war ich da dabei?«

Verlauf

Der Krankheitsverlauf ist schleichend und geht oft mit nicht eindeutigen Symptomen einher. Die meisten Betroffenen erfahren zuerst einen Abbau der Gedächtnisleistung, während andere Hirnfunktionen und die Bewältigung des Alltags zu Beginn noch relativ gut gelingen. Im weiteren Verlauf kommen immer mehr Gedächtniseinbußen, häufig auch Symptome einer Depression und Aggressionen dazu.

Anzeichen

Demenzerkrankte

- haben Mühe, sich an kurz zurückliegende Ereignisse und Gespräche zu erinnern.
- finden Gegenstände nicht mehr, vergessen Termine.
- haben Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen und die richtigen Worte zu finden.
- geben ungenaue Antworten auf Fragen.
- finden sich in fremder Umgebung nicht mehr zurecht.
- schaffen komplexere Arbeitsschritte wie Kochen oder Bankgeschäfte nicht mehr.

Vorbeugung

Demenz-Vorbeugung ist möglich. Eine ausgewogene Ernährung, lebenslanges Lernen, Sport und Bewegung sowie die Pflege sozialer Kontakte wirken präventiv. Zudem ist es wichtig, Bluthochdruck richtig zu behandeln, die Zuckereinstellung bei Diabetes zu optimieren und hohe Blutfette und Rauchen zu vermeiden.

Wie gehe ich als Angehörige/r damit um?

Demenz beginnt meist schleichend. Erste Anzeichen werden für Alterserscheinungen gehalten, eine frühe Diagnose ist aber besonders wichtig. Therapieformen zielen auf Linderung der Symptome und Verlangsamung des Verlaufs ab. Helfen Sie demenzkranken Angehörigen, sich durch einen klaren Tagesablauf gut orientieren zu können. Korrigieren oder kommentieren Sie die Vergesslichkeit der Betroffenen nicht unentwegt. Achten Sie als pflegende/r Angehörige/r auch gut auf Ihre eigenen Ressourcen und nehmen Sie möglichst Auszeiten.

Wo gibt es Hilfe?

Erste Hilfe für die Seele
Anlaufstellen für psychische
Krisensituationen in ganz Österreich

Holen Sie sich Beratung und Hilfe bei

- Hausärzt:innen
- Fachärzt:innen für Psychiatrie
- Psycholog:innen
- Psychotherapeut:innen
- Kriseninterventionszentren
- Krankenhaus-Ambulanzen für Psychiatrie



Österreichweit

Rettung Österreichisches Rotes Kreuz **Tel. 144**
www.rotekreuz.at

Polizei **Tel. 133**
Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung
www.polizei.gv.at

Rat auf Draht **Tel. 147**
Hilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen
www.rataufdraht.at

Allgemeine Gesundheitsnummer **Tel. 1450**
www.1450.at

Telefonseelsorge **Tel. 142 (Notruf)**
täglich 0–24 Uhr
www.telefonseelsorge.at

Ö3 Kummernummer **Tel. 116 123**
täglich 16–24 Uhr

Selbsthilfegruppen
und Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter **Tel. 01 / 526 42 02**
Mo, Mi, Do 10–15 Uhr; Di und Fr 10–12 Uhr
www.hpe.at

Selbsthilfegruppen (pro Bundesland) zu allen Themen
www.selbsthilfe.at

Helplines
Frauenhelpline gegen Gewalt **Tel. 0800 222 555**
Männernotruf **Tel. 0800 246 247**
Kindernotruf **Tel. 0800 567 567**



Wien

Kriseninterventionszentrum **Tel. 01 / 406 95 95**
Telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung, Mo-Fr 10-17 Uhr
www.kriseninterventionszentrum.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst und mobiler Krisendienst
in Wien (PSD) täglich 0-24 Uhr **Tel. 01 / 31330**
www.psd-wien.at

Sozialruf Wien Fonds Soziales Wien tägl. 8-20 Uhr **Tel. 01 / 24 5 24**
www.fsw.at

Frauen- und Mädchenotruf **Tel. 01 / 71719**
täglich 0-24 Uhr



Wien Fortsetzung

Zuständige Psychiatrische KH-Abteilungen in Wien

nach Bezirken

5. - 7., 9., 19.	Klinik Penzing (früher Otto-Wagner-Spital) 1. Psychiatrische Abteilung	Tel. 01 / 91060 - 20108
2., 22.	Klinik Donaustadt (früher Donauespital)	Tel. 01 / 28802 - 2956, - 2957
1., 3., 4., 11.	Klinik Landstraße (früher Rudolfstiftung)	Tel. 01 / 711 65 - 2907, - 2908
10.	Klinik Favoriten (früher Kaiser-Franz-Josef-Spital)	Tel. 01 / 601 91 - 2950
12., 13., 23.	Klinik Hietzing (früher Krankenhaus Hietzing) 1. Psychiatrische Abteilung	Tel. 01 / 801 10 - 4308
14., 15.	Klinik Hietzing (früher Krankenhaus Hietzing) 2. Psychiatrische Abteilung	Tel. 01 / 801 10 - 4408
8., 16. - 18.	Klinik Penzing (früher Otto-Wagner-Spital) 3. Psychiatrische Abteilung	Tel. 01 / 91060 - 20308
20., 21.	Klinik Floridsdorf (früher Krankenhaus Nord)	Tel. 01 / 277 00 - 0

Psychiatrische Notfallambulanz des AKH Tel. 01 / 40400 35470

Sa, So, Feiertag 0-24 Uhr

Mo-Fr 0-8 Uhr und 14-24 Uhr



Niederösterreich

Akutteam NÖ Infohotline täglich 0-24 Uhr **Tel. 0800 / 144244**

www.akutteam.at/krisenhotlines

Psychosozialer Dienst NÖ

www.psz.co.at/schnelle-hilfe

Caritas der Diözese St. Pölten

www.caritas-stpoelten.at



Burgenland

KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt Tel. 02682 / 601 0

www.barmherzige-brueder.at

Psychosozialer Dienst Burgenland (PSD) Tel. 05 / 7979 20 100

Standorte: Eisenstadt, Neusiedl, Mattersburg, Oberpullendorf,

Oberwart, Güssing, Jennersdorf

www.psd-bgld.at



Steiermark

PsyNot psychiatrisches Krisentelefon Tel. 0800 44 99 33

täglich 0-24 Uhr

www.psynot-stmk.at

GO-ON Suizidprävention Steiermark

Kompetenzzentrum für Suizid-Prävention

www.suizidpraevention-stmk.at



Kärnten

KABEG Klinikum Klagenfurt Tel. 0664 / 300 70 07

Psychiatrischer Not- und Krisendienst, täglich 0-24 Uhr

www.klinikum-klagenfurt.at

KABEG Klinikum Villach Tel. 0664 / 300 90 03

Psychiatrischer Not- und Krisendienst, täglich 0-24 Uhr

www.klinikum-klagenfurt.at

pro mente: kinder jugend familie GmbH

Mini Ambulatorien inklusive Therapiestützpunkte

St. Veit a. d. Glan und Klagenfurt **Tel. 04212 / 36950**

Wolfsberg und Völkermarkt **Tel. 04352 / 37700**

Kriseninterventionszentren für Kinder und Jugendliche

Klagenfurt **Tel. 0463 / 310021**

Spittal an der Drau **Tel. 04762 / 37440**

www.promente-kijufa.at

Psychosoziale Beratungsstellen der Caritas Kärnten

Tel. 0463 / 50 06 67

www.caritas-kaernten.at



Salzburg

pro mente Salzburg Krisenhotlines für Menschen in akuten

Not- und Krisensituationen sowie deren Angehörige

Krisenhotline Salzburg **Tel. 0662 / 433351**, täglich 0-24 Uhr

Krisenhotline St. Johann **Tel. 06412 / 20033**, täglich 0-24 Uhr

Krisenhotline Zell am See **Tel. 06542 / 72600**, täglich 0-24 Uhr

www.promentesalzburg.at



Oberösterreich

Krisenhilfe OÖ **Tel. 0732 / 2177**

täglich 0-24 Uhr

www.krisenhilfeooe.at



Tirol

PSZ -Psychosoziale Zentren Tirol **Tel. 050 500**

Mo-Fr 9-14 Uhr

www.psz.tirol

KIZ-Kriseninterventionszentrum **Tel. 0512 / 580059**

für Kinder und Jugendliche in Not

täglich 0-24 Uhr

www.kiz-tirol.at

Universitätsklinik Innsbruck

Tel. 050504 / 23648

Leitstelle Psychiatrie im Landeskrankenhaus Hall

Tel. 050504 / 88263

Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-12 Uhr

pro mente tirol – psychosoziale Dienste

Standorte: Innsbruck, Schwaz, Kufstein, Imst, Reutte, Landeck, Lienz

www.promente-tirol.at



Vorarlberg

LKH Rankweil – Psychiatrische Ambulanz

Tel. 05522 / 403-4630

www.lkhr.at/rankweil

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Standorte: Bregenz, Bregenzerwald, Bludenz, Dornbirn, Feldkirch

www.spdi.at

pro mente Vorarlberg

Tel. 05572 / 32421 und 05572 / 36673

www.promente-v.at

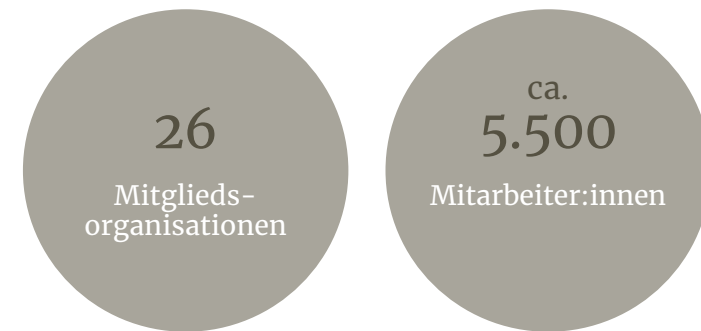
AKS Gesundheit

Tel. 05574 / 202 - 0

www.aks.or.at

pro mente | **austria**

ist der österreichische Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit. Ziel von *pro mente Austria* ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken.



Weitere Broschüren bestellen:
www.erstehilfefuerdieseesele.at

Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria

Stand April 2024



1	aks gesundheit GmbH	Bregenz www.aks.or.at
	pro mente Vorarlberg GmbH	Dornbirn www.promente-v.at
2	pro mente tirol gem GmbH	Innsbruck www.promente-tirol.at
	start pro mente gem GmbH	Innsbruck www.startpromente.at
3	pro mente Salzburg	Salzburg www.promentesalzburg.at
4	ARCUS Sozialnetzwerk gemeinnützige GmbH	Sarleinsbach www.arcus-sozial.at
	pro mente OÖ	Linz www.promenteooe.at
	pro mente Plus <i>(auch in Tirol, Salzburg, Steiermark, Wien)</i>	Linz www.promenteplus.at
	pro mente Reha <i>(auch in Tirol, Salzburg, Burgenland, Steiermark)</i>	Linz www.promente-reha.at
5	pro mente Niederösterreich g GmbH	Wien www.promente-noe.at
	ARGE Sozialdienst Mostviertel	Amstetten www.argesozialdienst.net
6	HPE Österreich	Wien www.hpe.at
	pro mente Wien	Wien www.promente-wien.at
	Werkstätte Opus	Wien www.werkstaette-opus.at

7	pro mente: kinder jugend familie	Klagenfurt www.promente-kijufa.at
	pro mente kärnten GmbH	Klagenfurt www.promente-kaernten.at
8	GFSG – Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH	Graz www.gfsg.at
	Hilfswerk Steiermark GmbH	Graz www.hilfswerk.at/steiermark
	Miteinander Leben – Organisation für betreutes Wohnen GmbH	Graz www.miteinander-leben.at
	pro mente steiermark GmbH	Graz www.promentesteiermark.at
	PSN Psychosoziales Netzwerk gem GmbH	Judenburg www.psn.or.at
9	Psychosoziales Zentrum Voitsberg GmbH	Voitsberg www.pszvo.at
	RdK Steiermark GmbH	Graz www.rettet-das-kind-stmk.at
	pro humanis	Graz www.prohumanis.at
9	pro mente Burgenland	Eisenstadt www.promente-bgld.at
	Soziale Dienste Burgenland GmbH	Eisenstadt www.soziale-dienste-burgenland.at

Miteinander für psychische Gesundheit – Ihre Spende hilft!

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit des Dachverbandes pro mente Austria und dessen Mitgliedsorganisationen und ermöglichen weiteren Personen den kostenlosen Zugang zur Broschüre *Erste Hilfe für die Seele*. Helfen auch Sie mit, die Inklusion und Integration von Menschen mit psychischen Problemen zu verwirklichen.

Ihre
Spende
hilft!



Bankverbindung:

VKB Wels
IBAN AT17 1860 0000 1700 2007
BIC VKBLAT2L

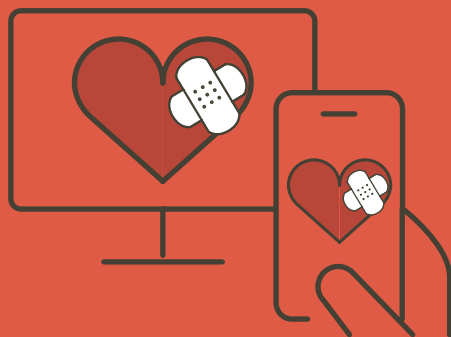
Impressum:

Herausgeber: *pro mente Austria* Österreichischer Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit · Lonstorferplatz 1 · 4020 Linz
office@promenteaustria.at · +43 664 396 43 33 · www.promenteaustria.at
Projektleitung: Bundessekretariat pro mente Austria, Romina Holzmann-Schöpf
Redaktion: Julia Rumpmayr · Grafische Gestaltung: honigkuchenpferd
Fotos: istock, Fotolia, *pro mente Austria* · 9. Auflage, 2024

Die Rechte für sämtliche Inhalte dieser Broschüre (Text, Bildmaterial und Illustration) liegen bei pro mente Austria. Sollten Sie Inhalte zitieren oder in anderer Form nutzen wollen, freut uns dies sehr. Hierfür ist eine Kontaktaufnahme mit dem Bundessekretariat von pro mente Austria sowie die Kennzeichnung © pro mente Austria erforderlich.



Danke!



www.erstehilfefuerdieseele.at

Erste Hilfe Maßnahmen
Erfahrungsberichte
ExpertInneninterviews
Tipps zur Selbstfürsorge
Seminartermine
u.v.m.

Auflage 9, 2024

pro mente | austria