

Für alle (Not)Fälle, allgemeine Auskunftstellen

Telefonseelsorge

Tel.: 142 (rund um die Uhr)
www.telefonseelsorge.at

Frauenhelpline

Tel.: 0800/222 555 (rund um die Uhr)
Frauenhelpline gegen Männergewalt

Notfallpsychologischer Dienst Österreich

Tel.: 0699/188 55 400 (rund um die Uhr)
E-Mail: office@notfallpsychologie.at
www.notfallpsychologie.at

Ö3-Kummernummer

Tel.: 0800/600 607 (täglich 16:00-21:00 Uhr)

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

Tel.: 01/407 26 710
www.boep.or.at

BÖP Helpline - das Patient/innentelefon

Tel.: 01/407 91 92

HPE Österreich, Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

Tel.: 01/526 42 02
E-Mail: office@hpe.at
www.hpe.at

Österr. Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

Tel.: 01/512 70 90
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at

Netzwerk der Frauengesundheitszentren

www.fgz.co.at/NetzwerkFrauengesundheitszentren-
OEsterreich.89.0.html



Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber: Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Fachtextierung: Dr. Georg Wögerbauer, Mag. Renate Gamsjäger, NÖGUS
Foto: www.bilderbox.com
Grafische Gestaltung: Sigma Tau Stummvoll KG
Druck: Druckerei Berger, Horn
April 2009

Hilfreiche Links

www.gesundesleben.at

Gesundheitsinformationsserver des Fonds Gesundes
Österreich

www.psychotherapie.at

Informationen des Österreichischen Bundesverbandes
für Psychotherapie

www.boep.or.at/psychnet/

Berufsverband Österreichischer Psycholog/innen
bietet Suche nach bestimmten Spezialisierungen
und Regionen

www.telefonseelsorge.at

Angebot für Menschen in Krisen, die kompetente
und verschwiegene Ansprechpartner/innen suchen,
Online-Beratung

www.feelok.at

Ein multithematisches Internetprogramm für
Jugendliche

www.fgoe.org/aktivitaeten/selbsthilfe/sigis-datenbank

Hier können Sie nach der nächstgelegenen
Selbsthilfegruppe suchen.

www.psyonline.at

Umfassendes Webportal rund um das Thema
Psychotherapie

www.psyweb.at

Informationen über Psycholog/innen, psychologische
Arbeitsfelder und das Psychologengesetz

www.stressnostress.ch

Ein Programm zum Stressabbau und zur
Stressprävention am Arbeitsplatz

www.psychologie.at

Internet-Informationsdienst über psychologische
Dienstleistungen, Tätigkeiten, Informationen und
Produkte in Österreich

Wussten Sie schon ...

- ... dass die WHO den negativen Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt hat?
- ... dass nicht einzelne, stresserzeugende Großereignisse die Menschen belasten, sondern vor allem die vielen kleinen Stresserlebnisse, die in Summe zusammenwirken?
- ... dass viele Menschen mit der Zeit die eigenen Möglichkeiten zur Entspannung verlieren und schon bei geringen Anlässen aus dem Gleichgewicht kommen?
- ... dass Sie selbst etwas dagegen tun können?

Selbstbefragungstest

	ja	nein
Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für wertvolle Freundschaften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen „besten Freund“/ eine „beste Freundin“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Freiräume in meinem Tagesplan für kreatives Gestalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als ich es tun würde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich das Gefühl, gehalten zu sein, schon erfahren, wenn ich um Hilfe gebeten habe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je mehr Fragen Sie mit JA beantworten können, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie „gut auf sich schauen“.



Schau auf Dich!

Ein Geschäftsbereich
der Gesundheit
Österreich GmbH



Auszeit



Sich Zeit nehmen.

Die Krisen des Lebens meistern.

Es gibt viele Dinge, die Zeit brauchen, um emotional „verdaut“ und verarbeitet zu werden.

Nehmen wir uns diese

Zeit, wenn wir sie brauchen, und gestehen sie auch anderen zu? In Situationen, in denen scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, wenn ich es schaffe, mich auf meinen vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren, und es mir gelingt, mir ab und zu ein kleines Geschenk zu machen. Ich bin nicht für alles verantwortlich.

Entspannung



Sich entspannen.

In der Ruhe liegt die Kraft.

Vielfach sind wir mental und emotional angespannt. Auf Grund des Leistungsdrucks und der

Mehrfachbelastung, die die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft. Bewusste Bewegung, bewusstes Einlegen von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.

Auch Bewegung ist für „Sesselmenschen“ Voraussetzung für gelingende Entspannung.

Aktivitäten



Aktiv bleiben.

Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung.

Seit ca. 2,5 Mio Jahren war der Mensch als Jäger/Sammler und Ackerbauer im Schnitt 8 Stunden

täglich in Bewegung. Seit lächerlichen 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertes Lebens-tempo.

Faustregel: 3x wöchentlich 1h Ausdauertraining.

Gemeinschaften



Darüber reden.

Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1.

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zu-

hören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mit mir teilt. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt. Jemanden überreden hat nichts mit einem Gespräch zu tun. „Ich will dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann.



Auf sich selbst hören.

Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit sind oft erste Warn-

signale der Überforderung. Es hilft, meinen Körper wertschätzend wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun.

Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen. „Nobody is perfect.“



Kreatives tun.

In jedem steckt ein Künstler/eine Künstlerin!

Das hat mit Können zu tun, vor allem aber mit dem Mut, zum eigenen

Tun zu stehen. Durch kreatives Tun kann ich Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können. Durch kreatives Gestalten von Lebensraum oder gemeinsames Musizieren werden diese deutlich. Es schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen.



Neues lernen.

Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen.

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag her-

ausführen, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein.

Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Lustvolles Lernen ist sinnvolles Lernen.



Sich beteiligen.

Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften.

Gemeinschaft fordert aber auch von jedem Einzelnen Mut zur Be-

gegnung, um aus seiner „lonesome hero“-Haltung herauszukommen. Ein wesentliches Element von Gemeinschaft ist Festkultur. Ein Fest wirklich zu feiern heißt, es gemeinsam vorzubereiten und zu gestalten und nicht einfach nur zu konsumieren.

Als wertvoller Teil ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teil-geber! So entsteht aus vielen Einzelheiten ein gemeinsames „Wir“.