



SEELISCHE GESUNDHEIT:

Bewusst lebt besser

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
▶ Vorwort	3
▶ Auch die Seele braucht Pflege	4
▶ Unbehagen oder Krise?	5
▶ Die Sache mit dem Stress	6–7
▶ Was uns körperliche Beschwerden über die Seele sagen	8
▶ Bewegung, Ernährung und die Seele	9
▶ Seelisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz	10–11
▶ Freundschaft und Partnerschaft	12–13
▶ Auch junge Seelen können leiden: Seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	14–15
▶ Seelische Gesundheit im Alter	16–17
▶ Tipps für das seelische Wohlbefinden	18–20
▶ Brauche ich Hilfe?	21
▶ Hilfe für Angehörige	22
▶ Das ABC der Seele	23–25
▶ Seriöse und unseriöse Informationen und Angebote	26
▶ Zum Weiterlesen: Hilfreiche Broschüren, Bücher und nützliche Links	27–31
▶ Adressen	32–50



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

eine der Hauptaufgaben des Fonds Gesundes Österreich besteht darin, innovative Gesundheitsförderungsprojekte anzuregen und die Umsetzung interessanter Konzepte in Praxis und Forschung zu ermöglichen. In unserem Verständnis bedeutet „Gesundheit“ weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit steht für ein Gefühl des Wohlbefindens, sowohl in körperlicher, sozialer als auch in seelischer Hinsicht.

Die Bedeutung der seelischen Gesundheit wurde vor allem durch die neuesten Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hervorgehoben. Denn dieser zufolge werden in den nächsten 15 Jahren psychische Beschwerden wie Depressionen und Angststörungen, neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu den häufigsten Krankheiten zählen. Ein Trend, der sich auch hierzulande widerspiegelt: Rund ein Viertel der ÖsterreicherInnen, so schätzen ExpertInnen, suchen wegen psychischer Probleme einmal in ihrem Leben professionelle Hilfe auf. Diese Beispiele zeigen, wie wichtig es ist, der Förderung und Erhaltung der seelischen Gesundheit besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Denn wer sich nicht nur um die Gesundheit seines Körpers kümmert, sondern auch ausreichend sein seelisches Wohlbefinden pflegt, wappnet sich besser gegen psychische und in der Folge auch körperliche Erkrankungen.

Gesundheitsförderung und Prävention können dazu beitragen, das aufrecht zu erhalten, was schon Sigmund Freud als wesentlich für das seelische Wohlbefinden erkannt hat, nämlich die Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit des Menschen. Die damit verbundene Kernfrage lautet: „Über welche Quellen der Lebensfreude und Lebenslust und über welche Problem- und Konfliktlösungsfähigkeiten muss ein Mensch verfügen, um seine seelische Gesundheit pflegen und erhalten zu können?“

Um Antworten auf diese und andere Fragen zu geben, bietet Ihnen der Fonds Gesundes Österreich diese Broschüre an. Zusammenhänge, praktische Tipps und eine Literatur- und Adressensammlung im Serviceteil sollen Sie auf Ihrem Weg zu einem seelischen Wohlbefinden unterstützen und begleiten.



Auch die Seele braucht Pflege

Dass man den Körper pflegen muss, um ihn gesund zu erhalten, ist den meisten Menschen bewusst: Der regelrechte Boom im Freizeitsport, das große Interesse an gesunder Küche, die Konjunktur der Fitnessstudios – all das sind Anzeichen dafür. Die Bedeutung der Pflege und Erhaltung seelischer Gesundheit allerdings wird immer wieder unterschätzt. Vermutlich deshalb, weil Beeinträchtigungen der Seele, anders als körperliche Beschwerden, sich weder im Röntgenbild noch mit Laborwerten darstellen lassen. Anzeichen dafür, dass die Seele zu kurz kommt, können vielfältig sein und reichen von einem Gefühl der Leere, Einsamkeit und innerer Unruhe bis hin zu Erschöpfung, Müdigkeit, sozialer Isolation, Antriebslosigkeit und Entscheidungsschwäche. Diese Stimmungen und Gefühle stellen Anzeichen einer Überforderung dar und sind ein Hinweis dafür, dass Sie mehr auf sich achten sollten.

Wenn die Seele leidet

Das seelische Wohlbefinden wird im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt und oft sehr strapaziert. Eigene Ängste und überhöhte Ansprüche sowie unterschiedliche Erwartungen, Lebensweisen und Denkgewohnheiten können in Beziehungen, Familien, am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld zu bedrückenden Konflikten und damit auch zu seelischen Belastungen führen. Mit derartigen Konflikten und Belastungen so umzugehen, dass sie nicht zu dauerhaften psychischen Einschränkungen führen, ist eine ganz wich-

tige Aufgabe der „Seelenpflege“. Denn seelisches Gesundessein heißt nicht, sich ständig wohl zu fühlen, sondern bedeutet, dass – speziell in Schwäche- und Krisensituationen – Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung stehen, um das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wiederzuerlangen.

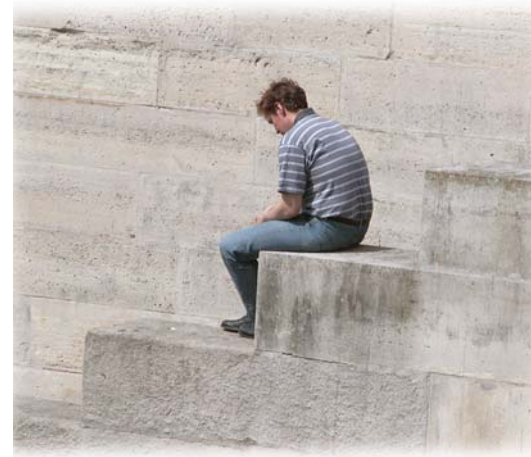


Unbehagen oder Krise?

Nicht jedes seelische Tief ist gleich Ausdruck einer seelischen Erkrankung. Gelegentliche Krisen erlebt jede/r, sie sind völlig normal, ständige Harmonie mit sich selbst und anderen gibt es nicht. Wenn allerdings die Belastungen zu groß sind oder unsere Strategien, mit Konflikten und Problemen angemessen umzugehen, versagen und nicht funktionieren, kann aus dem vagen Unbehagen eine handfeste seelische Krise werden.

Belastungen sind normal

Psychische Belastungen sind normaler Bestandteil menschlichen Lebens. Und sie können durchaus ihre positiven Seiten haben: indem sie uns dazu anregen, über unsere Lebenssituation nachzudenken, und zu Entwicklungsimpulsen und Lernfortschritten führen.



Checkliste: Seelenpflege

- ▶ Habe ich ausreichend Zeit für meine Grundbedürfnisse wie Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und menschliche Nähe?
- ▶ Wenn es mir schlecht geht, wem kann ich das mitteilen, wer hört mir zu?
- ▶ Was ärgert mich schon lange, erschöpft mich und raubt mir Kraft?
- ▶ Welche Aktivitäten vermitteln mir ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit?
- ▶ In welchen Beziehungen spüre ich Nähe und Geborgenheit?
- ▶ Bin ich mit meinem Berufsleben zufrieden – finde ich dort Anerkennung und Bestätigung?

Auf die Strategien kommt es an

Ob es zu einer Krise kommt, hängt unter anderem von der Intensität, der Dauer und der Art der Belastungen ab, aber auch von den Möglichkeiten und Fähigkeiten, mit solchen Belastungen umzugehen. Nicht jene Menschen sind seelisch gesund, die keine Probleme haben, sondern jene, denen es gelingt, Probleme und Krisen konstruktiv zu bewältigen. Es ist absolut kein Zeichen von Schwäche, das nicht immer zu können. Aber es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass die bewusste Pflege dieser Fähigkeit ein entscheidender Schutzfaktor für die seelische Gesundheit ist.

Die Sache mit dem Stress

„Ich bin total im Stress!“ Wie oft haben Sie das schon gehört oder vielleicht auch selbst gesagt. Stress scheint heute zum regelrechten Massenphänomen geworden zu sein. Stress bedeutet eigentlich Druck, Belastung oder auch Hilflosigkeit. Stress hat viele Gesichter: Nicht nur Lärm und Hektik, auch Einsamkeit und sogar positive Lebensveränderungen wie ein Umzug, eine Heirat oder die Geburt eines Kindes können stressen. Stress ist auch keine Frage des Alters, der Herkunft oder des Berufs. Und Stress ist immer auch davon abhängig, wie jemand eine Situation erlebt und welche Möglichkeiten sie oder er für die Verarbeitung dieser Erlebnisse hat. Was den einen stresst, das nimmt der andere völlig gelassen hin und läuft vielleicht sogar zur Höchstform auf.

Was ist eigentlich Stress?

Wenn der Mensch in eine Stresssituation gerät, werden einzelne Körperfunktionen in Alarmbereitschaft versetzt. So schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich, die Muskeln spannen sich an, Fett- und Zuckerreserven werden angezapft. Verdauungsprozesse und die Immunabwehr werden gehemmt, um Kraft zu sparen. Ursprünglich hatten diese körperlichen Reaktionen den Grund, die ganze Energie des Körpers vor Kämpfen oder für eine Flucht zu mobilisieren. Kein Wunder also, dass Stress einen Belastungsfaktor für das körperliche Wohlbefinden darstellt. Stress kann jedoch auch positiv wirken – es handelt sich hier-

bei um den so genannten Eustress. Positiver Stress versetzt in Höchstform und sorgt dafür, dass wir motiviert, leistungsfähig und konzentriert sind. Ob er allerdings vom positiven zum negativen Stress, dem so genannten Distress, wird, hängt von der Dauer und Intensität der Belastung ab, aber auch von der subjektiven Bewertung der Situation.

Wie bemerke ich krank machenden Stress?

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, Krisen und Überforderungen. Typische Alarmsignale des Körpers können Schlafprobleme sein, etwa wenn Sie schwer einschlafen können oder früh aufwachen und dabei schon wieder an die Probleme und Aufgaben des nächsten Tages denken. Häufig äußert sich Stress auch in Gereiztheit, Gehetztheit, dem Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen und die Kontrolle zu verlieren. Oft lässt auch die Konzentration und Arbeitsleistung nach. Oder es lässt die Lebensfreude nach, die Lust, etwas zu unternehmen, und auch die Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Sexualität.

Was kann ich gegen Stress tun?

Gegen Stress hilft jedenfalls Entspannung. Die kann über den Körper oder über Gedanken erreicht werden: Ist der Körper entspannt, beruhigt sich auch die Psyche. Wenn umgekehrt die Gedanken zur Ruhe kommen, entspannt sich auch der Körper.

Entspannung im Alltag

Dabei heißt entspannen nicht unbedingt, sich einfach zurückzulehnen und nichts zu tun. Für jeden Menschen ist etwas anderes entspannend – wichtig ist, herauszufinden, was einem selbst gut tut. Belebend und erholsam können z. B. ein Bad, ein Saunagang, ein Spaziergang und ein langes Ausschlafen sein. Im Prinzip kann alles, was man gerne tut, entspannend sein:

Tipps: Entspannung im Alltag

- ▶ Musizieren oder Musik hören
- ▶ Spazieren gehen
- ▶ Gemeinsam essen
- ▶ Basteln, Malen
- ▶ Ein Buch lesen
- ▶ Ein Nickerchen machen
- ▶ Sich „ausreden“, sich „ausweinen“
- ▶ Ins Kino gehen
- ▶ Tanzen gehen
- ▶ Sport betreiben
- ▶ Kegeln gehen
- ▶ Ehrenamtlich tätig sein
- ▶ Freunde treffen

All das sind Wege, die zu mehr Kraft und innerer Ruhe führen können. Welchen Weg Sie wählen, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und aktuellen Bedürfnissen ab.



Entspannungstechniken

Tiefere Entspannungszustände können Sie durch gezieltes Training erreichen. Durch das regelmäßige Einbeziehen von Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf verbessert sich die Fähigkeit, Alltagsbelastungen gut und entspannt zu meistern. Entspannungstechniken zu lernen, braucht Zeit, Übung und vor allem Regelmäßigkeit. Volkshochschulen und viele andere Einrichtungen bieten Kurse für solche Entspannungstechniken an.

Tipps: Entspannungstechniken

- ▶ Autogenes Training
- ▶ Yoga
- ▶ Meditation
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Mentalmassage
- ▶ Qi Gong
- ▶ Tai Chi
- ▶ Eutonie
- ▶ Feldenkrais Methode
- ▶ Visualisierungstechniken

Was uns körperliche Beschwerden über die Seele sagen

Der Volksmund weiß es schon lange: Körperliche Beschwerden und seelische Befindlichkeit haben viel miteinander zu tun. Da hat jemand „die Nase voll“, es bleibt einem „die Luft weg“ oder „es zerreißt mir das Herz“. Tatsächlich weit heute auch die Wissenschaft, dass sich seelische Probleme auch – oder manchmal sogar vorwiegend – in körperlichen Symptomen auern können. Ebenso, wie eine gesunde Seele dem Körper viel Kraft geben kann, können psychische Probleme den Körper schwächen und sich durch körperliche Beschwerden ausdrücken.

Wie bemerke ich es?

Oft zeigt uns der Körper, dass sich seine Energiereserven schon dem Ende zuneigen – etwa durch stndige Erschöpfung und Müdigkeit oder durch eine geschwächte Immunabwehr. Andere typische „Hilferufe“ des Körpers können unter anderem Herzbeschwerden, Reizdarm, Magenschmerzen, Hautausschläge, Asthma und Atemnot, Blasenschwäche oder stndige Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Appetitverlust sein. Damit signalisiert uns der Körper, dass das körperlich-seelische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Was kann ich dagegen tun?

Bei leichteren Beschwerden können Sie versuchen selbst gegenzusteuern – ausreichender Schlaf, Entspannungsübungen, Bewegung und Sport oder einfach Ab-

wechslung, etwa ein schönes Wochenende mit Freunden, ein Spaziergang, Musik hören, ein Gespräch mit Freunden wirken oft Wunder. Versuchen Sie einfach, Ihr Augenmerk auf die beruhigenden, entspannenden und angenehmen Aspekte Ihres Lebens zu richten. Wenn Sie allerdings merken, dass sich keine Verbesserung einstellt, oder wenn sich Ihre körperlichen Beschwerden nicht verbessern, sollten Sie die Symptome medizinisch abklären lassen. Werden keine organischen Ursachen gefunden, so handelt es sich vermutlich um psychosomatische Beschwerden. Hierbei sollten Sie Psychotherapeuten oder PsychologInnen kontaktieren und versuchen, gemeinsam mit diesen Fachleuten die Ursachen Ihrer Symptome zu erkennen und einen gesundheitsorientierteren Lebensweg zu finden.



Bewegung, Ernährung und die Seele

Obwohl wir wissen, dass seelisches und körperliches Wohlbefinden eng zusammenhängen, wird in Krisen- bzw. in Belastungssituationen oft auf eine ausgewogene Ernährung und auf ausreichende Bewegung vergessen.

Frust- und Stressessen

Das kann zum gefährlichen Kreislauf werden: Man fühlt sich lustlos, erschöpft, unglücklich – und greift zu Junkfood und Süßigkeiten. Kurzfristig scheint Essen wie ein Trost. Doch unausgewogene, fette und se Nahrung rächt sich: Noch stärkere Müdigkeit folgt und die Erschöpfung und Lustlosigkeit werden noch größer. Doch gerade bei großer Belastung und Anspannung braucht der Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe. Doch nicht nur das „Was“ ist in Sachen Ernährung und Wohlbefinden entscheidend, sondern auch das „Wie“. Sich für das Essen und die Vorbereitung ausreichend Zeit zu nehmen, gemeinsam mit anderen zu kochen und den Tisch liebevoll zu dekorieren, trägt ebenfalls zum seelischen Wohlbefinden bei.

Gesunde Bewegung

Auch mit Bewegung lässt sich nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden fördern. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. Oft ist es für Menschen mit einem „seelischen Tief“

besonders schwierig, sich zu Bewegung bzw. Sport aufzuraffen. Doch die Überwindung zählt sich aus. Es geht darum, den ersten Schritt zu tun. Nach der Aktivität fühlen Sie sich wohler, ruhiger, aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, rger, Kummer und Frustrationen können besser abgedefert werden.



Checkliste: Bewegung und Ernährung

- ▶ Bewege ich mich regelmäßig?
- ▶ Welche Arten der Bewegung – Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen ... – machen mir Spaß?
- ▶ Wie kann ich 15-30 Minuten Bewegung in meinen Alltag integrieren? Z. B. mit dem Rad einkaufen oder in die Arbeit fahren, mehr zu Fuß gehen, Stiegen steigen statt mit dem Lift zu fahren,
- ▶ Wie regelmäßig esse ich?
- ▶ Wie ausgewogen esse ich?
- ▶ Esse ich aus Frust oder Einsamkeit?
- ▶ Habe ich nach dem Essen ein Gefühl von mehr Energie und Wachheit oder
- ▶ fühle ich mich danach müde und erschöpft?

Seelisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Die meisten Menschen verbringen etwa die Hälfte ihres Erwachsenenlebens am Arbeitsplatz. Wir brauchen Arbeit nicht nur, um ein ökonomisch abgesichertes Leben zu führen. Arbeit kann dem Leben auch Ziel und Sinn geben und Befriedigung und Erfolgserlebnisse bringen.

Wenn Arbeit krank macht

Arbeitsbedingungen können unter bestimmten Bedingungen auch krank machen. Früher standen in der Arbeitswelt körperliche Belastungen im Mittelpunkt, heute sind es immer häufiger psychische Belastungen. Am häufigsten leiden ArbeitnehmerInnen unter Zeitdruck, vielen Überstunden, Über- oder Unterforderung, Lärm, widersprüchlichen Anweisungen, unklaren Aufgabenteilungen, Mobbing, Bossing usw ... Mangelnde Anerkennung, unrealistische und unklare Rollenbeschreibungen, ständige Überforderung oder wenig kooperative KollegInnen können dem seelischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz ebenso zusetzen wie eine unangenehme, konfliktreiche Betriebskultur. Auch Belastungen wie Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, vor KollegInnen und Vorgesetzten können zu Störungen des seelischen Gleichgewichts führen.

Motivation oder Belastung?

Dabei müssen Belastungen nicht in jedem Fall krank machend sein. Sie können auch die Motivation und Leistungsfähigkeit stei-

gern. Ob sie allerdings zum Problem und zum Störfaktor für Ihr seelisches Wohlbefinden werden, hängt von vielen Dingen ab: Unter anderem von Ihrer persönlichen Belastbarkeit, von der Dauer der Belastung, aber auch vom generellen Klima, in dem Sie arbeiten. Auch die private Situation kann einen Einfluss auf die seelische Befindlichkeit im Job haben: Einerseits kann ein erfülltes Privatleben beruflichen Stress abfangen, andererseits sind es oft Beziehungs- oder Familienprobleme, die zum Auslöser von Krisen oder zum Verstärker beruflicher Probleme werden.

Wie bemerke ich Überbelastung?

Eine Reihe von Alarmsignalen können darauf hinweisen, dass die Arbeitsbelastung vom Erfolgs- und Motivationsfaktor zum Krankheitsfaktor kippt. Vermehrte Krankheitsfälle, schon am Sonntag Sorge vor dem Arbeitsbeginn am Montag zu haben, Aufgaben liegen zu lassen, mehr Fehler und Irrtümer beim Erledigen der Aufgaben, aber auch eine insgesamt geringere Arbeitsleistung sowie Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind typische Anzeichen.

Checkliste: Verändertes Sozialverhalten

- ▶ Sind Sie zunehmend isoliert?
- ▶ Sind Sie reizbarer und haben Sie mehr Streit als früher?
- ▶ Können Sie sich kaum aufraffen, in Ihrer Freizeit etwas mit Familie oder Freunden zu unternehmen?

Diese oben angeführten Veränderungen sind ebenfalls Alarmsignale, dass Ihnen die Arbeit zunehmend zur Belastung statt zur Befriedigung wird. Und schließlich gibt es noch eine Reihe von körperlichen Anzeichen, die als Hilferuf verstanden werden sollten (siehe Stress, Seite 6).

Was kann ich gegen krank machende Arbeitsbelastungen tun?

Jede/r Einzelne kann selbst einiges zur Vermeidung und Bewältigung von psychischen Arbeitsbelastungen beitragen: Unter anderem durch das Erlernen von Stressbewältigung und Zeitmanagement, gezielte Entspannungsübungen (siehe auch Seite 7) oder dadurch, dass man mit Ärger, Angst und Aggression anders umzugehen lernt. Eine wichtige Voraussetzung für all das ist es zunächst, sich

Belastungen bewusst zu machen und die eigenen Energien optimal zu mobilisieren. Versuchen Sie in einem nächsten Schritt, Ihre belastende Arbeitssituation positiv zu verändern. Es kann aber auch sein, dass Sie gegen die krank machenden Strukturen im Job nicht ankönnen. Dann sollten Sie auch ernsthaft in Erwägung ziehen – wenn möglich – den Arbeitsplatz zu wechseln.

Was sollten Arbeitgeber tun?

Im Grunde sollte jeder Betrieb daran interessiert sein, übermäßige psychische Belastungen zu vermeiden oder zu verringern. Denn sie schädigen auf Dauer jedes Unternehmen, weil die Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen herabgesetzt wird und unter anderem die Kosten für Krankstände und häufigen MitarbeiterInnenwechsel steigen. Deshalb ist es auch im Interesse vom Unternehmen, aktiv eine Betriebskultur zu fördern, die die Gesundheit fördert und nicht krank macht. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Zum Beispiel Kommunikations- und Organisationsstrukturen verändern, Arbeitsabläufe und das Führungsverhalten stärken sowie AnsprechpartnerInnen für Konfliktsituationen im Betrieb nominieren und ausbilden. Wichtig ist es auch, für eine Übereinstimmung von gestellten Aufgaben und der Qualifikation der jeweiligen MitarbeiterInnen zu sorgen, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten und für den jeweiligen Aufgabenbereich angemessene Handlungs- und Entscheidungsspielräume zu schaffen.



Freundschaft und Partnerschaft

Freundschaften befriedigen unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit. Ein soziales Netz sorgt auch dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht allein sind, auf Hilfe zählen und uns Rat und Zuspruch holen können. Weiters fördern Freundschaften sogar die körperliche Gesundheit, wie ForscherInnen inzwischen wissen. Und sie werden umso wichtiger, je mehr es zur „Vereinzelung“ in der Gesellschaft kommt. Mehr Menschen denn je leben heute allein, die Herkunftsfamilie als Ort der Geborgenheit verliert an Bedeutung, viele Lebensgemeinschaften zerbrechen und viele Ehen werden geschieden.

Nehmen Sie sich Zeit

Ein Netzwerk an guten FreundInnen zu haben ist nicht selbstverständlich – es will gepflegt werden. Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr, auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden. Planen Sie also ausreichend Zeit für FreundInnen in Ihre Lebens- und Freizeitgestaltung ein und pflegen bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind. Wer sich lange zugunsten von Arbeit oder anderen Aktivitäten nicht um Freundschaften gekümmert hat oder den Wohnort gewechselt hat, wird oft vor der Aufgabe stehen, neue Sozialkontakte anzuknüpfen. Hilfreich kann es dabei sein, Anschluss an einen Club oder Verein zu suchen oder sich einer Gruppe anzuschließen, die ehrenamtliche Arbeit leistet. Das erhöht vor allem in der Anonymität von Städten

die Chance, gleich gesinnten Menschen zu begegnen. Wer sich in zwischenmenschlichen Beziehungen Kraft und Energie holen und auch geben kann und Geborgenheit findet, ist besser gewappnet, Belastungen in anderen Lebensbereichen erfolgreich zu begegnen. Andererseits können das Fehlen von Freundschaft und Liebe, eine unglückliche Partnerschaft, eine belastende und unausgewogene Beziehung dazu führen, dass psychische Probleme entstehen oder Probleme in anderen Bereichen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, schwerer bewältigbar erscheinen.

Checkliste: Freundschaften

- ▶ Mit wem will ich meine freie Zeit verbringen, mit wem nicht?
- ▶ Lässt mir mein Alltag Zeit für die Pflege von Freundschaften?
- ▶ Habe ich einen „besten Freund“/ eine „beste Freundin“?
- ▶ Wie kann ich neue Menschen kennen lernen?
- ▶ Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- ▶ Was kann und will ich in eine Freundschaft einbringen?
- ▶ Was erwarte ich mir von einem Freund/einer Freundin?
- ▶ Gibt es eine Gruppe oder Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?

Nicht alles ist rosig

Einmal glücklich – immer glücklich? So einfach ist es in langjährigen Beziehungen leider nicht. So schön die Vorstellung von der immerwährenden trauten Zweisamkeit sein mag, so schwierig ist es, Beziehungen im Alltag zu pflegen und liebevoll zu gestalten. Dies verlangt viel Kompromissbereitschaft, Verständnis, Humor, Zuneigung und Geduld.

Was kann ich zur Beziehungspflege tun?

Häufiger Streit, Eifersucht, Untreue, Mangel an Nähe, Kommunikationsprobleme und fehlende Sexualität gehören zu den typischen Krisensymptomen in einer Beziehung. Die Ursachen dafür können vielfältig und sehr komplex sein. Eines der ersten Warnsignale ist eine zunehmende Sprachlosigkeit zwischen Paaren. Zufriedene/ glückliche Paare reden mehr miteinander und interessieren sich viel stärker füreinander als krisengeschüttelte Paare. Den ande-

ren verstehen zu wollen und auf den anderen neugierig zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung für ein Gespräch, dieses wiederum belebt Gefühle der Nähe, Vertrautheit, Erotik und auch die Lust nach Sexualität. Tauschen sich PartnerInnen zu wenig aus, können Konflikte nicht geklärt und die Empfindungen und Erwartungen nicht mitgeteilt werden.

Ein weiterer wichtiger Beziehungskiller ist der Wunsch, den/die PartnerIn nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen umzuformen. Dies führt jedoch selten zu mehr Harmonie, sondern meist zu neuen Problemen. Verhaltensweisen oder Eigenschaften Ihrer Partnerin/Ihres Partners, die Sie als sehr störend erleben, sollten Sie daher unbedingt ansprechen und Veränderungen bzw. Kompromisse gemeinsam mit Ihrem/Ihrer PartnerIn aushandeln. Unveränderliche Seiten Ihrer Partnerin/Ihres Partners sollten jedoch – auch wenn es immer wieder schwer fällt – akzeptiert werden.



Seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Die frühen Kindheitserfahrungen wie Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung, Stabilität, Zärtlichkeit und Liebe bestimmen unsere Persönlichkeitsstruktur und Verhalten als Erwachsene ganz wesentlich. Doch nicht nur die Pflege der kindlichen Psyche als Vorbereitung für seelisches Wohlbefinden im Erwachsenenalter ist ein wichtiges Thema. Ganz wesentlich ist auch, Hilferufe von bedürftigen kindlichen Seelen nicht zu überhören oder falsch zu deuten. „Mein Kind ist so schlimm!“, „Meine Kinder kommen in der Schule nicht mit.“, „Unser Jüngster ist ein richtiger Zappelphilipp.“ Wer kennt nicht diese und ähnliche elterliche Seufzer. Bedenken Sie dabei, dass besonders „schlimme“ Kinder oft besonders ängstliche Kinder sind. Ängste gehören zu den vorherrschenden Gefühlen in der Kindheit. Denn vieles scheint bedrohlich, lässt sich in der kindlichen Welt noch nicht richtig einordnen, benennen oder relativieren.



Sich das vor Augen zu halten, kann helfen, die Aggressionen und Wutausbrüche Ihres Kindes besser zu verstehen.

Seelische Belastungssituationen

Die Geburt von Geschwistern, Wohnortwechsel, Kindergarten- und Schulwechsel, der Verlust von Bezugspersonen oder die Trennung der Eltern können zu starken seelischen Belastungen für Kinder werden und somit zu Krisen führen. Warnsignale für seelische Krisen können folgende Verhaltensmerkmale sein: verstärkte Ängstlichkeit, Aggressivität, auffällige Verschlossenheit, Konzentrationsprobleme, Reaktivierung von Daumenlutschen, Bettnässen bzw. Einkoten, plötzlicher Leistungsabfall in der Schule, Nervosität, unerklärliche Veränderungen des Ess- und Schlafverhaltens usw. All diese Verhaltensweisen sind Hinweise dafür, dass das Kind eine seelische Krise durchmacht und verstärkte Aufmerksamkeit, Zuwendung und Sicherheit benötigt bzw. auch die Kontaktierung einer Elternberatungsstelle, einer Kinderpsychologin oder Kindertherapeutin angedacht werden sollte.

Kein schlechtes Gewissen

Solche Probleme können selbst dann auftreten, wenn Sie sich fürsorglich und liebevoll um Ihren Nachwuchs gekümmert haben. Es ist also kein Zeichen von Versagen als Elternteil, wenn Kinder „seelische Probleme“ haben.

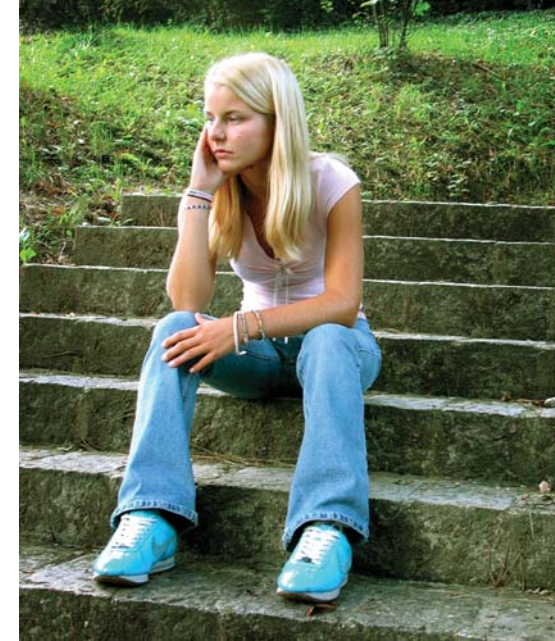
Wichtig ist, dass Sie diese Anzeichen registrieren, ernst nehmen und mit vermehrter Zuneigung und Zuwendung darauf reagieren und sich gegebenenfalls auch Rat bei Kinderpsychologinnen, Kinderpsychotherapeutinnen und/oder ErziehungsberaterInnen holen.

Hilfe – Halbwüchsige!

„Die Kinder werden älter und die Eltern werden schwieriger.“ So hat einmal eine populäre Jugendzeitschrift die komplizierten Jahre der Pubertät beschrieben. Eltern sehen das veränderte Verhalten ihrer heranwachsenden Sprösslinge naturgemäß etwas anders. Die Pubertät ist ein Lebensalter, das sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern oft in ziemliche Krisen stürzt. Die Kinder werden oft „bockiger“, „rückwärtslos“, „grausamer“, „zerstörerischer“, um sich von den Eltern abzulösen und zu demonstrieren, dass sie auf dem Weg sind, eine eigene Identität zu entwickeln. Die schulischen Leistungen sacken ab, die Provokationen nehmen zu, die Jugendlichen entfernen sich von den Eltern und orientieren sich viel stärker an ihren FreundInnen. Es ist die Zeit der Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen, der Entdeckung der Sexualität und der Einordnung in die Gesellschaft der Erwachsenen.

Was kann ich tun?

Alle diese Veränderungen sind Folgen eines natürlichen Abnabelungsprozesses mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen. Eltern können in dieser Phase nicht viel Rat geben – Gleichaltrige sind für Pubertierende oft viel wichtigere



Bezugspersonen, an denen sie sich orientieren. In dieser Zeit ist es eine schwierige Herausforderung, Eltern zu sein, und es ist völlig in Ordnung, hier auch einmal Hilfe von außen, zum Beispiel bei einer Erziehungsberatungsstelle, zu suchen.

Kinder stärken und unterstützen

„Kinder stark machen“ heißt nach Ansicht vieler ExpertInnen ein vielversprechender ganzheitlicher Ansatz, um bereits junge Seelen gut gegen Belastungen zu wappnen. Dazu gehört es vor allem, Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen und Selbstwert zu vermitteln. Bieten Sie ihnen immer wieder das Gespräch, Ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit an. Auch in Konfliktsituationen sollte nie der liebevolle Blick, der Kontakt und der Gesprächsfaden abreißen. Lassen Sie die Kinder deutlich spüren, dass sie für Sie einzigartig, unendlich wichtig und jederzeit willkommen sind.

Seelische Gesundheit im Alter

Die besseren Lebensbedingungen und der medizinische Fortschritt führen zu einem kontinuierlichen Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung. Etwa 20 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind bereits mehr als 60 Jahre alt. So positiv dieser Trend ist, so kommen doch bange Sorgen um die selbstbestimmte Lebensführung und die Lebensqualität alter Menschen auf. Großfamilie und nachbarschaftliche Sozialstrukturen existieren kaum oder überhaupt nicht mehr. Nachdem ältere Menschen sehr viel „Zeit“ haben, bestimmen die Kontakt- und Interessenspflege sowie die ausreichende Kommunikation mit anderen Menschen ihr Gefühl der Zugehörigkeit und somit auch ihr seelisches Wohlbefinden. Die sozialen Kontakte können sogar als „seelisches Vitamin“ bezeichnet werden: Durch soziale Kontakte erhalten ältere und alte Menschen wichtige emotionale, kognitive und praktische Impulse und Hilfestellungen. Es wird der Bezug zur Außenwelt aufrecht erhalten und ein „Korrektiv“ bzw. eine Motivation für ihr Verhalten angeboten sowie Geborgenheit, Trost, Entspannung und Freude vermittelt.

Was kann ich tun?

Mit dem Übergang in den Ruhestand beginnt eine neue Lebensphase, die statistisch gesehen noch mehr als 20 Jahre betragen kann. Dabei sind älter werdende Menschen mit der Herausforderung konfrontiert, diese Lebensphase ihren An-

sprüchen und Möglichkeiten entsprechend zu gestalten: Dazu gehört etwa, den Tagesablauf neu zu planen, die Beziehungen zu Kindern und Enkelkindern sowie zu FreundInnen und Bekannten aktiv zu pflegen, Interessen und Hobbys fortzusetzen oder zu reaktivieren oder auch neu zu entdecken und insgesamt eine sinnstiftende Lebensführung zu entwickeln. Dies alles sollte sich laufend an die körperlichen und geistigen Veränderungen anpassen und dadurch zu einer Bestärkung und Bereicherung für den älter werdenden Menschen werden. Vorzubeugen und das seelische Wohlbefinden im Alter zu stärken ist genauso möglich wie in anderen Lebensabschnitten. Es ist wichtig und für die Lebensqualität entscheidend, sich auf die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, einzustellen. Wenn sich kritische Lebensereignisse häufen, wenn Verluste und Abschiede, Krankheit und fehlende Verantwortung das Leben sinnlos erscheinen lassen, dann können Gespräche, Trauerseminare, Selbsthilfegruppen oder ehrenamtliche Tätigkeiten helfen.



Nicht allein zu sein ist besonders wichtig, der Kontakt zu FreundInnen, einem Verein, einer Gemeinde – das sind wichtige Bestandteile der Seelenpflege im Alter. Das fördert auch die guten Beziehungen zur eigenen Familie: Ältere Menschen mit vielen Sozialkontakten, das haben ExpertInnen herausgefunden, sind auch viel zufriedener mit den Kontakten zu ihrer eigenen Familie. Das hat wohl auch damit zu tun, dass das Gefühl der Abhängigkeit geringer ist. Denn das moderne Leben führt auch dazu, dass es immer weniger selbstverständlich wird, sich darauf verlassen zu können, einmal von den eigenen Kindern umsorgt, versorgt und gepflegt zu werden. Entlastend ist es, rechtzeitig für eine entsprechende Versorgung auch anderweitig vorzusorgen – und z. B. gemeinsam mit FreundInnen, die in der gleichen Lebensphase sind, alt zu werden.

Jung und Alt



Der Kontakt zwischen jüngeren und älteren Menschen kann sehr bereichernd, aber auch sehr schwierig sein. Manchmal fällt es beiden Gruppen schwer, die Lebenssituation der anderen Gruppe zu verstehen. In diesen Situationen erleben sich diese beiden Altersgruppen wechselseitig

als anstrengend, umständlich und rechthaberisch. Was den jeweiligen GesprächspartnerInnen nicht entgeht – sie fühlen sich dadurch häufig unverstanden und missachtet. Hier hilft der aktive Versuch, sich in die Lage des anderen einzufühlen. Dann kann das Zusammensein zwischen Jung und Alt anregend und interessant für beide Seiten werden und in manchen Fällen auch durch gegenseitige Hilfe geprägt sein. So suchen aktive SeniorInnen oft sinnvolle Beschäftigungen und können damit in vielen Fällen der mittleren und jüngeren Generation sehr behilflich sein. Wie schwer haben es etwa erwerbstätige Paare, für die Urlaubszeit jemanden zu finden, der im Haus und Garten Blumen gießt, die Haustiere versorgt oder kleinere Reparaturen und Wege übernimmt. Ältere Menschen können auch als Leihoma/Leihopa im Krankheitsfall der Klein- und Schulkinder anwesend sein oder diese von der Schule abholen und bis zum Heimkommen berufstätiger Eltern versorgen. Andererseits wird es für viele SeniorInnen auch eine willkommene Hilfe sein, wenn sie von der jüngeren Generation mit dem Auto zu einem Termin gebracht werden oder diese ihnen die schwere Gartenarbeit oder den Heimtransport von Einkäufen abnimmt.

Tipps für das seelische Wohlbefinden

So individuell die Belastungen sind, die Ihrer seelischen Ausgeglichenheit zusetzen können, so individuell sind auch die Strategien, sich zu schützen und das eigene seelische Wohlbefinden zu pflegen. Letztlich ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, was Ihnen besonders gut tut. Hier einige allgemeine Tipps, die sich für viele Menschen bewährt haben:

► Balance finden:

Versuchen Sie, im Frieden und Ausgleich mit sich selbst zu sein. Das gelingt am besten, wenn Sie genau in sich hineinhören und herausfinden, was Sie zufrieden macht. Aber auch, indem Sie überlegen, was Sie ändern können und müssen, um genau diesen Zustand zu erreichen (siehe auch Entspannung, Seite 7).

► Genießen Sie bewusst:

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst und finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht. Das kann durchaus auch einmal Schokolade sein oder ein spannender Krimi statt des geplanten Dauerlaufs. Entscheidend ist, dass Sie sich wichtig nehmen, sich etwas gönnen, auch wenn es ungewöhnlich ist.

► Kleine Freuden bewusst genießen:

Freuen Sie sich an den kleinen Dingen des Lebens, geben Sie ihnen wieder Wert. Ein schöner Sonnentag, frische Blumen, ein lachendes Kind.

► Pflegen Sie Kontakte mit Ihren FreundInnen:

Das Zusammensein mit FreundInnen ist unter anderem deshalb so angenehm und wohltuend, weil man Austausch, Trost und Anteilnahme findet, weil man sich mit ihnen angenommen und bestätigt fühlt, weil es hier Anteilnahme und Anregung gibt. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und überlegen Sie, was Sie tun können, um alte Kontakte wieder zu aktivieren und neue aufzubauen.

► Unterstützung geben und annehmen:

Es hilft enorm, Probleme mit anderen zu teilen. Das stärkt die Möglichkeiten zur Bewältigung. Denn mit anderen zu reden ist nicht nur tröstlich, sondern hilft auch oft, neue Perspektiven und Lösungen zu finden – und sich insgesamt weniger allein gelassen zu fühlen.

► Aufgeschlossen sein für Neues:

Pflegen Sie doch Ihre Neugier und geben Sie Ihrem Leben wieder einmal neue Impulse. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kurs in irgendeiner Kreativtechnik oder einem Entspannungsverfahren oder Vorträgen in Einrichtungen wie etwa den Volkshochschulen?

► Soziales Engagement:

Solche neuen Wege können Sie auch in Vereinen, Gemeinschaften und Sozialinitiativen finden. Ehrenamtliches Engagement hilft Ihnen nicht nur, in eine Gruppe eingebunden zu sein. Es gibt vielen Menschen auch Zufriedenheit und Sinn in ihrem Leben, die bezahlte Arbeit in diesem Ausmaß oft nicht bieten kann.

► Unerledigtes anpacken:

Was uns gefühlsmäßig am meisten beschäftigt und immer wieder durch den Kopf geht, muss so schnell wie möglich angepackt werden. Sonst kann es blockierend wirken. Die Energie, die in unerledigten Situationen liegt, kann viel besser und nützlicher verwendet werden.

► Prioritäten setzen:

Lernen Sie, zwischen „dringend“ und „wichtig“ zu unterscheiden. Nicht alles, was jemand sofort von Ihnen will, ist auch tatsächlich immer so bedeutsam, wie andere glauben. Wir haben alle nur ein begrenztes Reservoir an Energie, das wir nutzen können.



► Ordnen Sie Ihre Finanzen:

Finanzielle Probleme verursachen und verstärken Stress und seelische Belastungen. Und manchmal sind sie eine Folge von übermäßigen Ausgaben für Dinge, die wir eigentlich nicht brauchen, die nichts mit unseren wirklichen Bedürfnissen zu tun haben.

► Ziele und Sinn finden:

Dem seelischen Wohlbefinden tut es auch gut, wenn wir das erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Voraussetzung dafür ist, sich über die eigenen Ziele wirklich klar zu werden und sich realistische Ziele vorzunehmen.

► Familiäre Kontakte bewusst wahrnehmen:

Die Familie ist häufig eine wichtige Quelle von Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Familiäre Bande können Kraft und Zufriedenheit geben. Aber viele von uns wissen auch: Familiäre Beziehungen können auch ein Boden für Irritationen, Verletzungen und Konflikte sein. Hier gilt es, für sich selbst herauszufinden, welche Familienkontakte einem gut tun.

Brauche ich Hilfe?

► **Kontakt zu sich selbst herstellen:**
Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele wahr – und vor allem: Nehmen Sie sie ernst. Sie werden verblüfft sein, wie deutlich die Anzeichen oft sind: Warum bleibt Ihnen die Luft weg? Was stößt Ihnen sauer auf? Was liegt Ihnen schwer auf den Schultern?

► **Ausgleich schaffen:**
Achten Sie auf Ihre Balance: Sie sollten einen guten Ausgleich zwischen den wichtigen Lebensbereichen schaffen, also Arbeit, persönlicher Entwicklung, Sozialkontakten und Familie. Werden einzelne Bereiche vernachlässigt, tut das dem Wohlbefinden nicht gut.

► **Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung:**
Welche Situationen, Menschen oder Dinge engen mich ein, erdrücken mich, machen mich stumm und welche machen mich lebendig und bereichern mich? Sehen Sie genau hin, was Ihnen gut tut und was nicht – und ziehen Sie Ihre Konsequenzen daraus.

► **Gefühle benennen:**
Stress, Ärger, Trauer, Wut, Ohnmacht: Diese und viele andere Gefühle kennen wir alle. Doch erkennen wir auch immer, was davon uns „unrund“, unzufrieden macht? Versuchen Sie, Ihre unangenehmen Empfindungen zu erkennen und zu benennen. Zu ihnen zu stehen und sie aus- und anzusprechen ist für das seelische Wohlbefinden besser als sie zu ignorieren oder zu verdrängen.

► **Körperliche Aktivitäten:**
Wer sich bewegt, fühlt sich wohler, ruhiger, aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, Ärger, Kummer und Frustrationen können abgefedert werden.

► **Sich manchmal „gehen lassen“:**
Niemand kann ständig gut gelaunt und voller Energie sein. Belasten Sie sich nicht mit solchen unrealistischen Vorstellungen. Lassen Sie es ruhig und ohne schlechtes Gewissen zu, phasenweise eben auch einmal schwach, müde, erschöpft und nicht topfit zu sein, und gönnen Sie sich die Erholung, die Sie brauchen.



► **Lachen Sie:**
Nicht zu Unrecht spricht man vom „gesunden Humor“. Humor, allein und gemeinsam mit anderen lachen zu können, tut gut. Fragen Sie sich, wann Sie zum letzten Mal so richtig herzlich gelacht und gekichert haben – und was so lustig war. Das lässt sich doch sicher wiederholen?

Wir alle durchleben in unserem Leben Krisen, die unserem seelischen Wohlbefinden massiv zusetzen können. Trauer, Angst und Ängstlichkeit, Aggression und Gereiztheit oder Depression, Belastungen in der Arbeit, in der Partnerschaft oder in Freundschaften oder durch familiäre Probleme, finanzielle Schwierigkeiten oder sozialer Druck. Nicht hinter jedem Tief verbirgt sich eine Störung oder Belastung, die von Fachleuten behandelt werden muss. Doch mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht allein zurechtkommen. Etwa ein Viertel der Menschen suchen in ihrem Leben eine professionelle Hilfe auf. Sie sind also nicht allein, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung brauchen. Natürlich gehen wir zum Zahnarzt, wenn wir Zahnschmerzen haben. Seelische Erkrankungen hingegen ernst zu nehmen oder erst einmal wahrzunehmen fällt uns viel schwerer. Doch sich in seelischen Krisen Hilfe zu holen, ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie den Mut und die Kraft finden, Ihren Problemen angemessen zu begegnen. Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt, die Krise zu bewältigen.



Checkliste: Hilfe und Unterstützung

- Neige ich dazu, in Krisen- und Problemsituationen die „Brisanz“ zu übersehen bzw. zu unterschätzen?
- Ziehe ich mich in Krisensituationen zurück oder versuche ich mit Hilfe von Freundinnen und/oder professionellen BeraterInnen einen Ausweg zu finden?
- Gibt es für mich Menschen, die mir in Krisenzeiten beistehen und helfen können?
- Gibt es Situationen, die ich alleine bzw. mit Hilfe von Freunden NICHT bewältigen kann?
- Kenne ich Beratungsstellen bzw. Fachleute, an die ich mich in einer Krisensituation wenden kann?

Bei wem bin ich gut aufgehoben?

In Ihrer Familie, in Ihrem Freundeskreis gibt es sicher Menschen, die Ihnen helfen wollen, wenn Sie sich ihnen anvertrauen. Hilft das Gespräch mit Angehörigen oder Freunden nicht ausreichend oder dauern seelische Probleme lange an, ist es ratsam, sich einer Beratungsstelle oder PsychotherapeutInnen anzuvertrauen und eventuell eine Psychotherapie zu beginnen. Die entsprechenden Fachgesellschaften oder unabhängigen Institutionen beraten Sie gerne (siehe Seite 32ff). Die Kosten für eine Psychotherapie werden übrigens – je nach Sozialversicherungsträger – zum Teil oder manchmal sogar ganz von Ihrer Krankenkasse übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Sozialversicherung.

Hilfe für Angehörige



Was kann ich tun?

Eine wichtige Hilfestellung in der psychischen Krise eines Angehörigen können Sie leisten, indem Sie sich Betroffenen gegenüber möglichst offen verhalten. Man sollte nichts hinter dem Rücken des Betroffenen tun, auch nicht gegen seinen Willen professionelle Hilfe holen. Wichtig ist es auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und betroffenen Angehörigen klar zu vermitteln, wann man selbst die Situation nicht mehr alleine bewältigen kann und professionelle Hilfe braucht.

Angehörige von Menschen in seelischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen sind oft extrem belastet und zeitweise überfordert. Doch Sie müssen keineswegs als der „gesunde Part“ mit allem allein fertig werden. Es kann durchaus sein, dass nicht nur Ihr seelisch belasteter Angehöriger, sondern auch Sie selbst ganz gut Beratung und Hilfe brauchen können. Freunde, Selbsthilfegruppen oder auch psychotherapeutische Begleitung können hier wichtige Unterstützung bieten. Achten Sie als Angehöriger auch auf sich selbst und holen Sie sich rechtzeitig Rat und Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird (siehe Adressen ab Seite 32).

Das ABC der Seele

- ▶ **Ambivalenz:**
Nebeneinander von gegensätzlichen Vorstellungen, Wünschen oder Absichten, die unter Umständen zu einer Handlungseinschränkung führen.
- ▶ **Aggression:**
Angriffsverhalten, das gegen Menschen oder Dinge, aber auch gegen sich selbst gerichtet sein kann.
- ▶ **Angstneurose:**
Sammelbegriff für seelisch bedingte Störungen, die sich in generellen Angstzuständen oder Angstgefühlen äußern.
- ▶ **Burnout:**
„Ausgebranntsein“; Begriff für seelische Belastungen. Zustand emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.
- ▶ **Coping:**
Vom englischen „to cope“, das heißt „mit etwas fertig werden, zurecht kommen, bewältigen“; Verhalten zur Bewältigung von Stress oder schwierigen Situationen.
- ▶ **Demenz:**
Fortschreitender Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit. Symptome sind nachlassende Merkfähigkeit, Persönlichkeitsveränderungen bis hin zur völligen Hilflosigkeit und Abhängigkeit.
- ▶ **Depression:**
Seelische Erkrankung mit einem Symptomkomplex, der sich auf sehr verschiedenen Ebenen zeigen kann; z. B. Antriebsschwäche, Denkhemmung, Lustlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Freudlosigkeit, Libidoverlust, Appetit- und Schlafstörungen.
- ▶ **Essstörung:**
Krankhafte Veränderung der Essgewohnheiten; Abweichung des Essverhaltens vom normalen Maß; dies reicht von „Fresssucht“ über völlige Essensverweigerung (Anorexie) bis hin zur Essbrechsucht (Bulimie).
- ▶ **Gesundheitsförderung:**
Prozess, der Menschen in die Lage versetzen soll, ihre Gesundheit aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.





- ▶ **Mentale Gesundheit:**
auch **psychische** oder **seelische** Gesundheit: Fähigkeit, interne und externe Anforderungen zu bewältigen. Zustand des inneren Wohlbefindens, basierend auf einer positiven Selbstwahrnehmung, der Entfaltung eigener Fähigkeiten und einem ressourcenstärkenden Umgang mit Konflikten und Belastungen.
- ▶ **Mobbing/Bossing:**
Spezielle psychische Belastungen, die durch problematisches, diskriminierendes Verhalten von Vorgesetzten (Bossing) oder KollegInnen (Mobbing) entstehen.

- ▶ **Prävention:**
Krankheitsvorbeugung bzw. Krankheitsverhütung.
- ▶ **Psychiatrie:**
Gebiet der Medizin, das sich mit der Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Prävention von psychiatrischen Krankheitsbildern beschäftigt.
- ▶ **Psychologie:**
Wissenschaft vom Denken, Fühlen, Erleben und Verhalten des Menschen. Untersucht die bewussten Vorgänge und Zustände sowie deren Ursachen und Wirkungen im Bezug auf sich selbst und die Umwelt.

- ▶ **Psychotherapie:**
Wissenschaftlich fundierte Behandlung von psychosozial oder psychosomatisch bedingten Symptomen. Ziel ist es, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung und Entwicklung der Behandelten zu fördern. Nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz werden 23 verschiedene Psychotherapieschulen anerkannt und diese werden teilweise bzw. vollständig durch die Krankenkassen finanziert.
- ▶ **Schutzfaktoren für seelisches Wohlbefinden:**
Faktoren im psychosozialen Bereich, die eine stabilisierende Wirkung für das seelische Wohlbefinden haben.



Seriöse und unseriöse Informationen und Angebote

Der so genannte Psycho- und Wellness-Markt boomt: Denn die Sehnsucht vieler Menschen nach Glück und seelischer Ausgeglichenheit, nach dem Sinn des Lebens, nach Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen führt dazu, dass in Buchform, auf dem Zeitschriftenmarkt, in Form von Beratungsangeboten, Workshops, aber natürlich auch im Internet immer mehr Ratschläge, Tipps und scheinbar einfache Konzepte rund um das Thema seelische Gesundheit und mentales Wohlbefinden präsentiert werden. Doch leider sind bei weitem nicht alle davon als seriös zu bewerten. Es ist nicht ganz einfach, sich in der Vielzahl von Informationsangeboten zu seelischer Gesundheit und mentalem Wohlbefinden zurechtzufinden. Hier einige Hinweise bei der Auswahl von Ratgebern:

- ▶ Achten Sie darauf, wer die Information herausgibt oder finanziell unterstützt und welche Interessen möglicherweise dahinter stehen. Sachverhalte sollten neutral und ohne Wertung dargestellt sein. Vorsicht ist immer geboten bei Sensationsberichten und Darstellungen von Wunderheilungen etc.
- ▶ Wird behauptet, dass eine bestimmte Person alle Probleme lösen kann? Gurus sind gefährliche Ratgeber, wenn es um Ihr seelisches Wohlbefinden geht. Vertrauen Sie lieber auf Informationen, die Sie an eine Vielzahl geeigneter ExpertInnen weiterverweisen.

- ▶ Wie differenziert sind die Erklärungen und die Tipps? Sehr vereinfachte Ratschläge, in denen behauptet wird, mit einer Methode oder einem Hilfsmittel könnten alle Probleme gelöst werden, sind mit größter Vorsicht zu genießen.

Online-Beratung

Auch bei der Beratung im Internet ist es nicht leicht, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Informieren Sie sich daher genau, bevor Sie ein Angebot nutzen! Hier einige wichtige Fragen:

- ▶ Was wird eigentlich angeboten, versprochen?
- ▶ Welche Qualifikation und welche Erfahrung haben die Anbieter?
- ▶ Werden die Grenzen einer Internet-Beratung beachtet und angesprochen?
- ▶ Werden die Informationen vertraulich behandelt? Sind die Daten vor Zugriffen geschützt?

Für genauere Fragen zur Beratung und Therapie im Internet wenden Sie sich bitte an den Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie oder an den Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (Adressen siehe Seite 32ff).

Zum Weiterlesen: Hilfreiche Broschüren, Bücher und nützliche Links

BROSCHÜREN

Alle hier angeführten Broschüren können gratis bestellt werden.

Bewegung. Bewusst lebt besser.

Fonds Gesundes Österreich
Tel.: 01/8950400-0
Fax: 01/8950400-20
E-Mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org

Der Stress.

Techniker-Krankenkasse
Tel.: 0049/40/6909 6262
Fax: 0049/40/6909 2055
E-Mail: webmaster@tk-online.de

Entspannung.

Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch

Ernährung. Bewusst lebt besser.

Fonds Gesundes Österreich
Tel.: 01/8950400-0
Fax: 01/8950400-20
E-Mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org

Gesundheit, Wohlbefinden und Stressprävention bei der Arbeit mit multikulturellen KlientInnen und Randgruppen.

Omega, Verein für Opfer von Gewalt und Menschenrechtsverletzungen
Tel.: 0316/77 35 54
Fax: 0316/77 35 544
E-Mail: office@omega-graz.at
www.omega-graz.at

Herz und Psyche.

GIZ der SGKK
Fax: 0662/87 14 91-20
E-Mail: giz@sgkk.sozvers.at

Mentales Gesundsein. 10 Impulse, um geistig gesund zu bleiben.

Gesundheitsforum Niederösterreich
Tel.: 02742/21 450
Fax: 02742/21450-19
E-Mail: office@gfnoe.at
www.gesundheitsforum.at

Psyche und Gesundheit: Blick nach innen.

AOK Infothek Bleib gesund
Tel.: 0049/228/843 255
Fax: 0049/228/843 502
E-Mail: infomedia@wdv.de
www.aok.de

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Pro mente austria.
Tel.: 0732/78 53 97
Fax: 0732/78 54 47
E-Mail: office@promenteaustria.at
www.promenteaustria.at

Richtig entspannen.

AOK Infothek Bleib gesund
Tel.: 0049/228/843 255
Fax: 0049/228/843 502
E-Mail: infomedia@wdv.de
www.aok.de

Wenn die Psyche Hilfe sucht.
Ein Ratgeber des Landesverbandes
Westfalen-Lippe
Tel.: 0049/251/591-01
Fax: 0049/251/591-33 00
Schreibtelefon (für Gehörlose):
0049/251/591-47 99
E-Mail: lwl@lwl.org www.lwl.org

AUSWAHL NÜTZLICHER BÜCHER:

ALLGEMEINES

Horst Dilling
Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie
Springer-Verlag, 2003

Heiko Ernst
Gesund ist, was Spaß macht
Kreuz Verlag, 1992

Erich Fromm
Haben oder Sein
dtv, 1998

Erich Fromm
Die Seele des Menschen
dtv, 2000

Anselm Grün
Mit dem Leben in Berührung kommen
Kreuz Verlag, 2003

Verena Kast
Trotz allem ich
Herder Verlag, 2003

Chris Lohner
Keiner liebt mich so wie ich oder die Kunst in Harmonie zu leben
Verlag Droemer Knaur, 1999

Tilman Moser
Kompass der Seele
Suhrkamp, 1986

Marco von Münchhausen
Die vier Säulen der Lebensbalance
Econ, 2003

Rotraud A. Perner
Die Hausapotheke für die Seele – Erste Hilfe von Angst bis Zorn
Deuticke Verlag, März 2005

Nossrat Peseschkian
Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen.
Herder, 2003

Psychologie von A bis Z: Spektrum
Akademischer Verlag, 2003

Fritz Riemann
Grundformen der Angst
Reinhardt Verlag, 2002

Stefan Rudas
Österreich auf der Couch
Ueberreuter, 2001

Beat Schaller
Die Macht der Psyche
Langen/Müller Verlag, 1999

Michael Stark
Wenn die Seele S.O.S. funkt
Rowohlt, 2001

Manfred Stelzig
Was die Seele glücklich macht. Das Einmaleins der Psychosomatik
axel jentzsch bei Linde, 2004

Paul Watzlawick
Anleitung zum Unglücklichsein
Piper, 2003

Machleidt Wieland
Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Thieme Verlag, 2004

KRISE

Gerhard Brandl
Erste Hilfe in seelischer Not
BoD Verlag, 2002

Verena Kast
Sich wandeln und sich neu entdecken
Herder Verlag, 2000

Verena Kast
Vom Sinn der Angst
Herder Verlag, 2000

Erhard Meueler
Wie aus Schwäche Stärke wird Vom Umgang mit Lebenskrisen
Schibri Verlag, 2003

Anselm Grün
Gut mit sich selber umgehen
Matthias-Grünwald-Verlag, 2002

Peter Schellenbaum
Abschied von der Selbstzerstörung
dtv, 2002

BEZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

Erich Fromm
Die Kunst des Liebens
Ullstein Tb, 2003

Hans Jellouschek
Wie Partnerschaft gelingt Spielregeln der Liebe
Herder, 2001

Hans Jellouschek
Die Kunst, als Paar zu leben
Kreuz Verlag, 2002

Arnold A. Lazarus
Fallstricke der Liebe
dtv, 2000

Tilman Moser
Familienkrieg
Suhrkamp, 2002

Johannes Neuhauser
Wie Liebe gelingt. Die Paartherapie Bert Hellingers
Carl-Auer-Systeme Verlag, 2002

Rotraud A. Perner
Liebe macht gesund – Salutogenese im Alltag
aaptos-Verlag, 2004

Peter Schellenbaum
Tanz der Freundschaft
dtv, 1993

Peter Schellenbaum
Das Nein in der Liebe. Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung
dtv, 1986

Verena Kast
Die beste Freundin. Was Frauen einander geben
Dialog & Praxis Verlag, 1997

FAMILIE, KINDER & JUGENDLICHE

Klaus Hurrelmann
Kinder stark machen für das Leben
Herder Verlag, 2000

Alice Miller
Am Anfang war Erziehung
Suhrkamp, 1983

Jirina Prekop
Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen
Kösel Verlag, 2003

Robin Skynner
Familie sein dagegen sehr
Junfermann Verlag, 1988

Rebeca Wild
Mit Kindern leben lernen
Beltz, 2002

Erwin Ringel
Die ersten Jahre entscheiden
Verlag Jungbrunnen, 2000

ÄLTER WERDEN

Eva Jaeggi
Viel zu jung, um alt zu sein
Rowohlt, 1998

Mathias Jung
Lebensnachmittag
Emu Verlag, 2000

Marianne Künzel-Schön
Wenn alte Eltern Hilfe brauchen
Beck, 2004

Chris Lohner
50 plus. – Na und?
Linde, 2003

Erwin Ringel
Das Alter wagen. Wege zu einem erfüllten Lebensabend
Kremayr/Scheriau, 1997

STRESS

Nossrat Peseschkian
Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen
Trias, 2003

Angelika Wagner-Link
Verhaltenstraining zur Stressbewältigung
Klett-Cotta, J. G. Cotta'sche
Buchhandlung, 1999

Greg Wilkinson, DK Praxis
Stress
Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2000

Anselm Grün
Tu Dir doch nicht selber weh
Matthias-Grünewald-Verlag, Juli 2002

HILFREICHE LINKS

www.gesundesleben.at
Gesundheitsinformationsserver des Fonds Gesundes Österreich.

www.psychologie.at
Internet-Informationsservice über psychologische Dienstleistungen, Tätigkeiten, Informationen und Produkte in Österreich.

www.psychologie.de
Privater, kostenloser Informationsdienst für und von PsychologInnen und für interessierte KonsumentInnen.

www.zeitzuleben.de
Online-Ratgeber für Erfolg, Zufriedenheit und Lebensqualität.

www.feelyourpower.ch/start.php
Kampagne der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung.

www.psychotherapie.at
Informationen des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie.

www.psyonline.at
Umfassendes Webportal rund um das Thema Psychotherapie.

www.psyweb.at
Informationen über PsychologInnen, psychologische Arbeitsfelder und das Psychologengesetz.

www.boep.or.at
Informationsangebote des Bundesverbandes der Österreichischen PsychologInnen.

www.boep.or.at/psychnet/
Hier bietet der Bundesverband Österreichischer PsychologInnen die Möglichkeit, nach PsychologInnen mit bestimmten Spezialisierungen oder nach Region zu suchen.

www.telefonseelsorge.at
Angebot für Menschen in Krisen, die kompetente und verschwiegene AnsprechpartnerInnen suchen. Auch Online-Beratung ist möglich.

Adressen

Aus Platzgründen ist es nicht möglich, jede einzelne der zahlreichen Anlaufstellen in ganz Österreich anzuführen, die Unterstützung und Beratung im Themenbereich seelische Gesundheit anbieten. Die Zusammenstellung der nachfolgenden Adressen ist unter dem Aspekt der größtmöglichen thematischen und regionalen Ausgewogenheit erfolgt und soll einen Überblick über wichtige Service-Angebote bieten. Bei vielen der angeführten Anlaufstellen können Sie auch weitere Kontaktmöglichkeiten erfragen.

FÜR ALLE (NOT)FÄLLE

Wenn Sie einmal nicht mehr weiter wissen

ÖSTERREICHWEITE ANGEBOTE

Telefonseelsorge

Tel.: 142 (rund um die Uhr)
www.telefonseelsorge.at
(aus jedem Bundesland erreichbar)

Frauenhelpline

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

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 von 16.00 bis 21.00 Uhr

Rat auf Draht

ORF Kinder- und Jugendhotline
Tel.: 147 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINE AUSKUNFTSTELLEN

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

1040 Wien, Möllwaldplatz 4/4/39
Tel.: 01/407 26 71-0
www.boep.or.at
BÖP-Helpline – Das Patiententelefon:
01/407 91 92

HPE Österreich

Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
1070 Wien, Bernardgasse 36/4/14
Tel.: 01/526 42 02
E-Mail: office@hpe.at
www.hpe.at

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

1030 Wien, Löwengasse 3/5/6
Tel.: 01/512 70 90
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at

pro mente austria

Auskunft über Standorte der pro mente Beratungsstellen in Österreich:
4020 Linz, Johann-Konrad-Vogel-Straße 13
Tel.: 0732/78 53 97
E-Mail: office@promenteaustria.at
www.promenteaustria.at

BURGENLAND

KRISEN

Telefonseelsorge Burgenland
Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

BLP – Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie

7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18
Tel.: 02682/630 10
E-Mail: blp@aon.at
www.blp.at

pro mente Burgenland Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18
Tel. und Fax: 02682/65 1 88
Tel.: 0664/54 89 141

Psychosozialer Dienst Burgenland (PSD)

7000 Eisenstadt, Josef-Hyrtl-Platz 4
Tel.: 05797/92 00 00
E-Mail: psd@krages.at
www.psd-bgld.at

PARTNERSCHAFT

Ehe- und Familienberatung der Caritas

7000 Eisenstadt, St. Rochusstraße 15
Tel.: 02682/736 00 313
E-Mail: zentrale@eisenstadt.caritas.at
www.caritas.at

FAMILIE, KINDER UND JUGENDLICHE

Familienberatungsstellen des Amtes der Burgenländischen Landesregierung

Tel.: 02682/600-2328 oder 2675
E-Mail: post.familie@bgld.gv.at
www.burgenland.at

Familienberatungsstellen der Caritas

7000 Eisenstadt, St. Rochusstraße 15
Tel.: 02682/736 00-301
E-Mail: zentrale@eisenstadt.caritas.at
www.caritas.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Burgenland

7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2
Tel.: 02682/600-2808
E-Mail: Christian.Reumann@bgld.gv.at
www.kija.at

Mobiler Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche des PSD

7400 Oberwart, Spitalgasse 5
Tel.: 03352/384 53

Die Oase

Informations- und Betreuungszentrum für sexuell missbrauchte Kinder und Jugendliche

7100 Neusiedl am See
Saliterhof 12/1. Stock
Tel. und Fax: 02167/5090

FRAUEN

Frauenberatungsstellen Burgenland

Auskunft über die Standorte der Beratungsstellen:
Tel. und Fax: 02612/429 05

Lichtblick Frauen- und Familienberatung
7100 Neusiedl am See, Saliterhof 12
Tel.: 02167/33 38

Verein Frauen für Frauen
7400 Oberwart, Spitalgasse 5
Tel.: 03352/33 85 65

MÄNNER

**Männerberatung der Caritas
Eisenstadt/Oberwart**
Siehe unter „Familienberatungsstellen
der Caritas“

SUCHT

**Suchtkoordinationsstelle für das
Burgenland**
7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2
Tel.: 02682/600-2189
E-Mail: christine.siegl@bgld.gv.at

KÄRNTEN

KRISEN

Psychiatrischer Not- und Krisendienst
Tel.: 0664/300 70 07
bei Nichtmelden: 0463/538 23 000
E-Mail: office@promente-kaernten.at
www.promente-kaernten.at

Telefonseelsorge Kärnten
Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

**KLP – Kärntner Landesverband für
Psychotherapie**
9020 Klagenfurt
Rudolfsbahngürtel 2/1. Stock
Tel.: 0463/50 07 56
E-Mail: sekretariat@klp.at
www.klp.at

**pro mente Kärnten
Gesellschaft für seelische Gesundheit**
9020 Klagenfurt, Villacher Straße 161
Tel.: 0463/551 12
E-Mail: office@promente-kaernten.at
www.promente-kaernten.at

Psychosozialer Dienst St. Veit
9300 St. Veit an der Glan
Bräuhausgasse 23
Tel.: 04212/64 91 14

Psychosozialer Dienst Villach
9500 Villach, Schlossgasse 6
Tel.: 04242/575 11 16

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium
9020 Klagenfurt, Kolpinggasse 4
Tel.: 0463/51 60 11 oder 50 33 16
E-Mail: tz-klagenfurt@promente-kaernten.at

**Zentrum für seelische Gesundheit
Landeskrankenhaus Klagenfurt**
9026 Klagenfurt, St. Veiterstraße 47
Tel.: 0463/538 229 91
E-Mail: sekretariatzfsg@lkh-klu.at

PARTNERSCHAFT

**Institut für Familienberatung und
Psychotherapie des Kärntner
Caritas-Verbandes**
Auskunft über die Standorte der
Beratungsstellen:
9010 Klagenfurt, Kolpinggasse 6/2
Tel.: 0463/500-667
E-Mail: ifp-klagenfurt@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/ifp

FAMILIE, KINDER UND JUGENDLICHE

**Familienberatungsstellen des Amts
der Kärntner Landesregierung**
Auskunft über die Standorte der
Beratungsstellen:
Tel.: 050/536-31301
E-Mail: post.abt.13@knt.gv.at

**Familienberatung der Landeshauptstadt
Klagenfurt**
9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 35 H
Tel.: 0463/590 705

**Kärntner Interventionsstelle gegen
familiäre Gewalt**
9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 9
Tel.: 0463/590 290
E-Mail: interventionsstelle@carinthia.at
www.interventionsstelle.carinthia.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Kärnten
9020 Klagenfurt, 8. Mai Straße 18
Tel.: 050/536 313 55
E-Mail: kija@ktn.gv.at
www.kija.ktn.gv.at

Kinderschutzzentrum Kärnten
9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20
Tel.: 0463/567 67
E-Mail:
kinderschutz-zentrum.kaernten@utanet.at
www.kinderschutzzentrum-kaernten.at

**Psychologisch-psychotherapeutischer
Dienst für Kinder, Jugendliche
und Familien**
9020 Klagenfurt, Fischlstraße 40
Tel.: 0463/512 035 0
www.avs-sozial.at

FRAUEN

Frauenberatung Villach
9500 Villach, Perausstraße 23
Tel.: 04242/24 609
E-Mail: info@frauenberatung-villach.at
www.frauenberatung-villach.at

**Frauengesundheitszentrum
Kärnten GmbH**
9500 Villach, Völkendorfer Straße 23
Tel.: 04242/53 055
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at

Verein für Frauen- und Familienberatung
9020 Klagenfurt, Alter Platz 30/1
Tel.: 0463/514 954
E-Mail: frauenundfamilienberatung@sid.at
www.frauenundfamilienberatung.sid.at

MÄNNER

Männerbüro Kärntner Caritasverband

9020 Klagenfurt, Sandwirtgasse 1
Tel.: 0463/599 500
E-Mail: maennerberatung@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/maennerbuero/

SUCHT

Landesstelle Suchtprävention

9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 24/5
Tel.: 050/536-31282
www.gesundheit-kaernten.at

Suchtberatung des Magistrates der Stadt Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Rudolfsbahngürtel 30
Tel.: 0463/59 07 05
E-Mail: drogenberatung.viva@klagenfurt.at

NIEDERÖSTERREICH

KRISE

PsychoSoziale Krisenberatung

Krisentelefon: 0800/20 20 16

Telefonseelsorge Niederösterreich

Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

NÖLP – Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

2326 Maria Lanzendorf, Hauptstraße 22
Tel.: 02235/429 65
E-Mail: noelp@aon.at
www.psychotherapie.at/noelp

Psychozialer Dienst (PSD)

3100 St. Pölten, Dr.-Karl-Renner-Promenade 12
Tel.: 02742/841 30
E-Mail: psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at
www.stpoelten.caritas.at

Psychosoziale Zentren GmbH

2000 Stockerau, Austraße 9
Tel.: 02266/661 85
E-Mail: office@psz.co.at
www.psz.co.at

PARTNERSCHAFT

Beratungszentrum Rat und Hilfe – Ehe-, Familien- und Lebensberatung

3100 St. Pölten, Heitzlergasse 2
Tel.: 02742/35 35 10
E-Mail: beratungszentrum@ratundhilfe.net

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienberatungsstellen des Niederösterreichischen Hilfswerks

Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
Tel.: 02742/249-1500

Kinder- und Jugendanwaltschaft Niederösterreich

3109 St. Pölten, Rennbahnstraße 29 (im Würfel)
Tel.: 02742/90 811
E-Mail: post.kija@noel.gv.at
www.kija-noe.at

Kinderschutzzentrum Die Möwe Verein für physisch, psychisch oder sexuell missbrauchte Kinder

3100 St. Pölten, Bräuhausgasse 3
Tel.: 02742/311 111
E-Mail: ksz-stp@die-moewe.at
www.die-moewe.at

NÖ Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie

3100 St. Pölten, Kremsergasse 37, 1. Stock
Tel.: 02742/319 66
E-Mail: office.st.poelten@istnoe.at

Pädagogisch-psychologisches Zentrum – Familienberatungsstelle

2380 Perchtoldsdorf, Viertelgasse 1
Tel.: 01/869 70 80

Verein Lichtblick – Lebens-, Berufs- und Sexualberatung

2700 Wiener Neustadt, Domplatz 15/1. Stock
Tel. und Fax: 02622/262 22
Kindernotruf: 0800/567 567
E-Mail: kindernotruf@kindernotruf.at
www.kindernotruf.at

FRAUEN

Frauen für Frauen

Frauenberatungs- und Bildungszentrum
2020 Hollabrunn, Kirchenplatz 1-2a
Tel.: 02952/21 82
E-Mail: frauenberatung.hollabrunn@frauen-fuerfrauen.at

Frauenberatungsstelle FREIRAUM

2620 Neunkirchen,
Wiener Straße 4/9 (Am Plätzl)
Tel.: 02635/61 125
E-Mail: freiraumfrauen@utanet.at
www.frauenberatung-freiraum.at

Haus der Frau St. Pölten

Tel.: 02742/36 65 14
E-Mail: hausderfrau.stpoelten@pgv.at

Verein Wendepunkt

2700 Wiener Neustadt,
Neunkirchner Straße 65
Tel.: 02622/82 596
E-Mail: wendepunkt@aon.at
www.frauenberatung-wienerneustadt.at
www.frauenhaus-wienerneustadt.at

MÄNNER

Männerberatung bei Rat und Hilfe

3100 St. Pölten, Heitzlergasse 2
Tel.: 02742/35 35 10
E-Mail: heitzlergasse@ratundhilfe.net
www.ratundhilfe.net

SUCHT

Beratungsstelle des Anton-Proksch-Institutes

Suchtberatung Baden
2500 Baden, Helenenstraße 40/41
Tel.: 02252/259 447
E-Mail: baden@api.or.at
www.api.or.at

Fachstelle für Suchtvorbeugung NÖ

3100 St. Pölten, Kremsergasse 37/3
Tel.: 02742/31 44 0
E-Mail: post.suchtkoordination@noel.gv.at

OBERÖSTERREICH

KRISEN

Kriseninterventionszentrum der pro mente Oberösterreich
4020 Linz, Hessenplatz 9
Tel.: 0732/21 77

PND Psychosozialer Notdienst pro mente
4020 Linz, Figulystraße 34
Tel.: 0732/65 10 15 (rund um die Uhr)

Telefonseelsorge Oberösterreich
Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

EXITsozial – Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr
Auskunft über die Standorte der Zentren:
4040 Linz, Wildbergstraße 10 a
Tel.: 0732/719 719
E-Mail: psz.linz@exitsozial.at
www.exitsozial.at

OÖLP – Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
4020 Linz, Adlergasse 12
Tel.: 0732/77 60 90
E-Mail: ooelp@utanet.at
www.psychotherapie.at/ooelp

PGA – Koordinationsstelle Psychotherapie
4600 Wels, Kaiser-Josef-Platz 52
Tel.: 07242/35 16 86-10
E-Mail: pt@pga.at
www.pga.at

pro mente Oberösterreich Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit
Auskunft über die Standorte psychosozialer Beratungsstellen:
4020 Linz, Figulystraße 32
Tel.: 0732/69 96
E-Mail: office@promenteooe.at
www.pmooe.at

PARTNERSCHAFT

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
4020 Linz, Kapuzinerstraße 84
Tel.: 0732/77 36 76
E-Mail: beziehungleben@dioezese-linz.at
www.eheundfamilie.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Beratungszentrum BILY Verein für Jugend-, Familien- und Sexualberatung
4020 Linz, Weißenwolfstraße 17A
Tel.: 0732/77 04 97
E-Mail: office@bily.info

Familienberatungsstellen des Oberösterreichischen Familienbundes
Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
Tel.: 0732/60 30 60
www.ooe.familienbund.at

Jugendservice des Landes OÖ
Auskunft über alle Standorte der Beratungsstellen:
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/1799
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at
www.jugendservice.at

Kinderschutzzentrum Linz
4020 Linz, Langgasse 10
Tel.: 0732/781 666
E-Mail: kisz@kinderschutz-linz.at
www.kinderschutz-linz.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich
4021 Linz, Starhembergstraße 14
Tel.: 070/77 79 77
E-Mail: kija@ooe.gv.at
www.ooe.gv.at/beratung/Kinder_Jugend/kija/index.htm

Verein Hilfe für Kinder und Eltern
4020 Linz, Starhembergstraße 11
Tel.: 0732/77 70 04
E-Mail: verein@kinderschutz-linz.at
www.kinderschutz-linz.at

FRAUEN

Frauennotruf Linz
4020 Linz, Humboldtstraße 43
Tel.: 0732/60 22 00
E-Mail: hallo@frauenzentrum.at
www.frauenzentrum.at

Linzer Frauengesundheitszentrum
4020 Linz, Kaplanhofstraße 1
Tel.: 0732/77 44 60
E-Mail: office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

MÄNNER

Männerberatung und Informationsstelle für Männer des Landes OÖ
4020 Linz, Figulystraße 27
Tel.: 0732/60 38 00
E-mail: maennerberatung.ftz.post@ooe.gv.at
www.ooe.gv.at/beratung/Soziales/index.htm?maenner.htm

SUCHT

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung (Landessanitätsdirektion) Sozialmedizinische Beratungsstelle bei Alkoholproblemen
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-142 62
E-Mail: san.post@ooe.gv.at
www.ooe.gv.at

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung Sucht- und Drogenkoordination
4021 Linz, Harrachstraße 16a
Tel.: 0732/77 20-14122
E-Mail: san.post@ooe.gv.at
www.ooe.gv.at

Institut für Suchtprävention pro mente
4020 Linz, Hirschgasse 44
Tel.: 0732/77 89 36
E-Mail: info@praevention.at

Point Beratungsstelle für Suchtfragen
4020 Linz, Starhembergstraße 11/ 2
Tel.: 0732/77 08 95-0
E-Mail: point.linz@promenteooe.at

SALZBURG

KRISEN

Ambulante Krisenintervention

pro mente Salzburg – Krisenhotline

5020 Salzburg, Vogelweiderstraße 98
Tel.: 0662/43 33 51 (rund um die Uhr)
E-Mail: pms.krise@promentesalzburg.at

Telefonseelsorge Salzburg

Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

Beratungsstelle für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitspsychologie der Uni Salzburg

5020 Salzburg, Hellbrunner Straße 34
Tel.: 0662/8044-5103

GIZ Gesundheitsinformationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse

Zentrale Anlaufstelle für regionale
Beratungsstellen im gesundheitlichen
und sozialen Bereich
5024 Salzburg, Faberstraße 17
Tel.: 0662/871 491
E-Mail: giz@sgkk.sozvers.at
www.sgkk.at/portalapps/apps_pages/
sozialeinrichtungen.asp

pro mente Salzburg

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

5020 Salzburg, Vogelweiderstraße 98
Tel.: 0662/880 524
E-Mail: pms@promentesalzburg.at
www.promentesalzburg.at

SLP – Salzburger Landesverband für Psychotherapie

5024 Salzburg, Postfach 14
Tel.: 0662/823 825
E-Mail: s.l.p@aon.at
www.psychotherapie.at/slp

Sozialmedizinischer Dienst

5020 Salzburg, Fanny-von-Lehnertstraße 1
Tel.: 0662/8042-3599

PARTNERSCHAFT

Jugend-, Familien- und Partnerberatungsstelle des Instituts für Sozialentwicklung

5020 Salzburg, Georg-Kropp-Straße 36
Tel.: 0662/62 57 75

Partner- und Familienberatung Pro Juventute

5020 Salzburg, Fischergasse 17
Tel.: 0662/43 13 55-18
E-Mail: familienberatung@projuventute
www.projuventute.at

FAMILIE, KINDER UND JUGENDLICHE

Elternberatung des Landes Salzburg Referat Soziale Kinder- und Jugendarbeit

5020 Salzburg, Fanny-von-Lehnert-Straße 1
Tel.: 0662/8042-3579
E-Mail: soziales@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at

Familienberatungsstellen des Amtes der Salzburger Landesregierung

Auskunft über die Standorte der einzelnen
Beratungsstellen:
Tel.: 0662/871 227
E-Mail: familie@salzburg.gv.at

Familienberatung der Caritas

5020 Salzburg, Siezenheimerstraße 7
Tel.: 0662/43 46 33
E-Mail: familienberatung@salzburg.caritas.at

kids-line Kindertelefon

Tel.: 0800/234 123
E-Mail: kids-line@salzburg.co.at

Kinder und Jugend – Krisentelefon

Tel.: 0662/45 32 66

Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg

5020 Salzburg, Strubergasse 4
Tel.: 0662/430 550
E-Mail: kija.sbg@kija.at
www.kija.at

Kinderschutzzentrum Salzburg

5020 Salzburg, Rudolf-Biebl-Straße 50
Tel.: 0662/449 11
E-Mail: sbg@kinderschutzzentrum.at

FRAUEN

Frauengesundheitszentrum ISIS

5020 Salzburg, Willibald-Hauthalerstraße 12
Tel.: 0662/44 22 55
E-Mail: office@frauengesundheitszentrum-isis.at
www.frauengesundheitszentrum-isis.at

Frauenhilfe

5020 Salzburg, Franziskanergasse 5a
Tel.: 0662/84 09 00
E-Mail: frauenhilfe-salzburg@utanet.at

Frauennotruf Salzburg

5020 Salzburg, Haydnstraße 2
Tel.: 0662/88 11 00
E-Mail: Frauennotruf.salzburg@aon.at

MÄNNER

Männerbüro – Katholische Männerbewegung

5020 Salzburg, Kapitelplatz 6
Tel.: 0662/8047-7552
E-Mail: maennerbuero@salzburg.co.at
www.kirchen.net/ka/kmb/

SUCHT

AKZENTE Suchtprävention

5020 Salzburg, Glockengasse 4c
Tel.: 0662/84 92 91

Jugendhilfsdienst – Sucht- und Drogenberatung

5020 Salzburg, St.-Julien-Straße 9a
Tel.: 0662/87 96 82 oder 88 28 71

Sozialmedizinischer Dienst – Drogenberatung

5020 Salzburg, Fanny-von-Lehnert-Straße 1
Tel.: 0662/8042-3617

STEIERMARK

KRISEN

Telefonseelsorge Steiermark

Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

Dachverband Sozialpsychiatrischer Vereine und Gesellschaften Steiermarks

Auskunft über alle Psychosoziale Zentren
in den Bezirken:

8010 Graz, Hasnerplatz 4

Tel.: 0316/67 60 76

E-Mail: soz-psych@dachverband-stmk.at

Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit

8010 Graz, Hans-Sachs-Gasse 14/III

Tel.: 0316/93 17 57

E-Mail: office@seelische.gesundheit.or.at

www.seelische.gesundheit.or.at

Graz-Liebenau Sozialmedizinisches Zentrum

8041 Graz, Hauptstraße 102-104a

Tel.: 0316/47 17 66-13

E-Mail: smz@smz.at

Hilfswerk Steiermark – Psychosoziale Beratung

8055 Graz, Herrgottwiesgasse 149

Tel.: 0316/813 18 10

E-Mail: office@steiermark-hilfswerk.at

www.hilfswerk-steiermark.at

Institut für Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitsförderung

8010 Graz, Hilmgasse 12

Tel.: 0316/38 87 44

E-Mail: office@therapiezentrum.co.at

www.therapiezentrum.co.at

pro mente Steiermark Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

8010 Graz, Konrad von Hötzendorfstraße 68

Tel.: 0316/71 42 45

E-Mail: verein@promente.com

www.promente.com

STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie

8010 Graz, Elisabethstraße 38

Tel.: 0316/372 500

E-Mail: office@stlp.at

www.stlp.at

Verein für psychische und soziale Lebensberatung

Beratungszentrum Judenburg

8750 Judenburg, Liechtensteingasse 1/2

Tel.: 03572/839 80

E-Mail: judenburg@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

PARTNERSCHAFT

Partner- und Familienberatungsstellen des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau

Auskunft über die Standorte der einzelnen
Beratungsstellen:

8010 Graz, Mesnergasse 5

Tel.: 0316/82 56 67

E-Mail: winfried.pabst@graz-seckau.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienberatungsstellen des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung

Auskunft über die Standorte der
einzelnen Beratungsstellen:

Tel.: 0316/877-3538

Familienberatungsstellen des Steirischen Familienbundes

Auskunft über die Standorte der
einzelnen Beratungsstellen:

Tel. und Fax: 0316/83 03 18

E-Mail: office@familieninfo.at

www.familieninfo.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark

8010 Graz, Stempfergasse 8/III

Tel.: 0810/500 777

E-Mail: kija@stmk.gv.at

www.kinderanwaltschaft.at

Kinderschutzzentrum Graz

8010 Graz, Mandellstraße 18/2

Tel.: 0316/83 19 41

E-Mail: graz@kinderschutz-zentrum.at

www.kinderschutz-zentrum.at

Psychologischer Dienst des Amtes für Jugend und Familie Graz

8010 Graz, Kaiserfeldgasse 25

Tel.: 0316/872-3177

E-Mail:

psychologischer.dienst@stadt.graz.at

www.graz.at/jugend_familie/

Psychologisch-Therapeutischer Dienst der Steirischen Landesregierung

8044 Graz, Blümelhofweg 12 b

Tel.: 0316/39 22 32 17

Psychotherapeutisches Ambulatorium für Kinder, Jugendliche und Familien

8052 Graz-Wetzelsdorf

Krottendorferstraße 60-62

Tel.: 0316/28 42 18-31

E-Mail: hps@stmk.gv.at

Verein Rettet das Kind Steiermark

8010 Graz, Kalchberggasse 1

Tel.: 0316/83 16 90

E-Mail: office@rettet-das-kind-stmk.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

FRAUEN

Beratungsstelle Frauenhaus Kapfenberg

8605 Kapfenberg, Postfach 22

Tel.: 03862/27 999

E-Mail: beratungsstelle@frauenhaeuser.at

Frauen-Beratungsstelle Tara

8010 Graz, Geidorfgürtel 34/2

Tel.: 0316/31 80 77

E-Mail: office@taraweb.at

www.taraweb.at

Frauengesundheitszentrum

8010 Graz, Joanneumring 3

Tel.: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.fgz.co.at

Frauenhäuser Steiermark

8018 Graz, Postfach 30

Tel.: 0316/42 99 00

E-Mail: verein@frauenhaeuser.at

www.frauenhaeuser.at

MÄNNER

Männerberatungsstelle Graz

8010 Graz, Bischofplatz 1
Tel. und Fax: 0316/83 14 14
E-Mail: info@maennerberatung.at
www.maennerberatung.at

Männerberatung Obersteiermark

8700 Leoben, Mareckkai 6
Tel.: 0699/126 30 802
E-Mail: oberstmk@maennerberatung.at
www.maennerberatung.at

SUCHT

B.A.S. – Steirischer Verein für Suchtkrankenhilfe

8010 Graz, Schönaugürtel 53
Tel.: 0316/82 11 99
E-Mail: office@bas.at
www.bas.at

Drogenberatungsstelle des Landes

8010 Graz, Leonhardstraße 84
Tel.: 0316/32 60 44
E-Mail: drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung-stmk.at

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention der Volkshilfe Steiermark

8010 Graz, Hans-Sachs-Gasse 12/II
Tel.: 0316/82 33 00
E-Mail: vivid@stmk.volkshilfe.at
www.vivid.at

TIROL

KRISEN

Telefonseelsorge Tirol

Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEINES

Gesellschaft für Psychische Gesundheit Tirol

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3
Tel.: 0512/58 51 29
E-Mail: direktion@gpg-tirol.at
www.gpg-tirol.at

Gesundheitspsychologische Beratungs- und Koordinationsstellen des Tirol (Landessanitätsdirektion)

Information über regionale Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Eduard-Wallnöfer-Platz 3
Tel.: 0512/508 2662
E-Mail: p.pilgermair@tirol.gv.at

Psychosozialer Dienst

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3
Tel.: 0512/58 90 51
E-Mail: psychosozialerdienst.ibk@gpg-tirol.at
www.gpg-tirol.at

Psychosozialer Pflegedienst – (PSP)

6020 Innsbruck, Anichstraße 13/1
Tel.: 0512/57 27 50

TLP – Tiroler Landesverband für Psychotherapie

6020 Innsbruck, Leopoldstraße 38
Tel.: 0512/56 17 34
E-Mail: tlp.psychotherapie@tirol.com
www.psychotherapie-tirol.at

PARTNERSCHAFT

Familienberatungsstellen des Zentrums für Ehe- und Familienfragen

Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Meinhardstraße 5
Tel.: 0512/58 08 71
E-Mail: zentrum@onemail.at

Partnerschaftsberatung des AEP – Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft

6020 Innsbruck, Müllerstraße 26
Tel.: 0512/58 36 98 oder 57 37 98
E-Mail: aep.familienberatung@aon.at
www.aep.at

FAMILIE, KINDER UND JUGENDLICHE

Erziehungsberatung des Landes Tirol

6020 Innsbruck, Anichstraße 40
Tel.: 0512/57 57 77 oder 57 20 93
E-Mail: erziehungsberatung@telering.at
www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

Familienberatungsstellen des Tiroler Sozialdienstes

Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Pradler Platz 6a
Tel.: 0512/34 52 82
E-Mail: tiroler.sozialdienst@chello.at
www.tiroler-sozialdienst.at

Kinderschutzzentrum Tangram

6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
Tel.: 0512/58 37 57
E-Mail: office@kinderschutzzentrum-innsbruck.at
www.kinderschutzzentrum-innsbruck.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

6020 Innsbruck, Sillgasse 8
Tel.: 0512/508-3792
E-Mail: jugendanwalt@tirol.com
www.kija.at

KIZ – Kriseninterventionszentrum für Kinder und Jugendliche

6020 Innsbruck, Pradler Straße 75
Tel.: 0512/58 00 59
E-Mail: info@kiz-tirol.at
www.kiz-tirol.at

FRAUEN

Frauen helfen Frauen

Tel.: 0512/58 09 77
E-Mail: frauen.helfen@tirol.com
www.fhf-tirol.at

Frauennotruf Innsbruck

Tel.: 0512/57 44 16
E-Mail: beratung@frauen-gegen-vergewaltigung.at
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

Zentrum Frauen im Brennpunkt – Beratung

6020 Innsbruck, Marktgraben 16/II
Tel.: 0512/58 76 08
E-Mail: info@fib.at
www.fib.at

MÄNNER

Mannsbilder – Männerzentrum Innsbruck

6020 Innsbruck, Anichstraße 11
Tel.: 0512/57 66 44
E-Mail: beratung@mannsbilder.at
www.mannsbilder.at

SUCHT

Kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18
Tel.: 0512/58 57 30
E-Mail: office@kontaktco.at
www.kontaktco.at

VORARLBERG

KRISEN

Telefonseelsorge Vorarlberg

Tel.: 142 (rund um die Uhr)

ALLGEMEIN

Institut für Sozialdienste

Auskunft über die Standorte der einzelnen
Beratungsstellen:
6832 Röthis, Interpark Focus 1
Tel.: 05523/52 176-0
E-Mail: ifs@ifs.at
www.ifs.at

PGD Psychosoziale Gesundheitsdienste GmbH

6850 Dornbirn, Färbergasse 15
Tel.: 05572/32 421
E-Mail: office@pgd.at
www.pgd.at

PGD Psychosoziale Gesundheitsdienste Regionalstelle Bregenz

6900 Bregenz, Kolumbanstraße 4
Tel.: 05574/45 167
E-Mail: pg.bregenz@pgd.at
www.pgd.at

Sozialpsychiatrische Dienste des Arbeitskreises für Vorsorge- und Sozialmedizin

6900 Bregenz, Rheinstraße 61
Tel.: 05574/645 70 0
www.aks.or.at

VLP – Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie

6850 Dornbirn, Eisengasse 7
Tel.: 05572/214 63
E-Mail: psychotherapie@gmx.com
www.psychotherapie.at/vlp

PARTNERSCHAFT

Ehe- und Familienzentrum der Katholischen Kirche Vorarlberg

Auskunft über die Standorte der
einzelnen Beratungsstellen:
6800 Feldkirch, Herrengasse 4
Tel.: 05522/74 139
E-Mail: beratungsstellen-efz@kath-kirche-
vorarlberg.at

FAMILIE, KINDER UND JUGENDLICHE

Familienberatungsstellen des Instituts für Sozialdienste

Auskunft über die Standorte der
einzelnen Beratungsstellen:
6900 Bregenz, Schedlerstraße 10
Tel.: 05574/45 187
E-Mail: ifs@ifs.vol.at
www.ifs.at

IFS-Interventionsstelle – Handeln gegen Gewalt in der Familie

6800 Feldkirch, Drevesstraße 2, 3. Stock
Tel.: 05522/82440
E-Mail: interventionsstelle@ifs.at

Der Kinder- und Jugendanwalt Vorarlberg

6800 Feldkirch,
Schießstätte 12 (Gahnal-Areal)
Tel.: 05522/84900
E-Mail: kija@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/kija/

Kinderdienste des Arbeitskreises für Vorsorge- und Sozialmedizin

6900 Bregenz, Rheinstraße 61
Tel.: 05574/64570-0
E-Mail: office@aks.or.at
www.aks.or.at

Vorarlberger Kinderdorf – Ambulanter Familiendienst

6900 Bregenz, Mehrerauerstraße 11
Tel.: 05574/77 322
E-Mail: afd.bl@voki.at
www.kinderdorf.cc

FRAUEN

FrauennotWohnung Dornbirn

Tel.: 05572/293 04 (rund um die Uhr)
E-Mail: frauennotwohnung@ifs.at
www.ifs.at

MÄNNER

Männerberatung im Ehe- und Familientherapiezentrum Feldkirch

6800 Feldkirch, Herrengasse 4
Tel.: 05522/820 72 16
E-Mail:
maennerberatung@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

SUCHT

Das DROGEN-INFO-TELEFON des Landes Vorarlberg – Therapiestation Lukasfeld

6812 Meiningen, Herrengasse 41
Tel.: 05522/39 39 00 (rund um die Uhr)
E-Mail: lukasfeld@mariaebene.at
www.mariaebene.at

Die Fähre – Professionelle Drogenhilfe

6850 Dornbirn, Bahnhofstraße 4
Tel.: 05572/23 113-0
E-Mail: connect@diefaehre.at
www.diefaehre.at

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

6850 Dornbirn, Moosmahnstraße 4
Tel.: 05572/55 155
E-Mail: supro@supro.at
www.supro.at

WIEN

KRISEN

Kriseninterventionszentrum

1090 Wien, Spitalgasse 11
Tel.: 01/406 95 95
www.univie.ac.at/krisenintervention

Psychosozialer Dienst der Stadt Wien

Tel.: 01/31 330

Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien

1090 Wien, Fuchsthallergasse 18
Tel.: 01/310 87 79 oder 310 87 80
(nachts und am Wochenende)
www.psychosozialdienst.at

ALLGEMEIN

Individualpsychologisches Ambulatorium

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15/3/11
Tel.: 01/406 66 02

Institut für Psychotherapie und psychische Gesundheit

1070 Wien, Kirchengasse 41
Tel.: 01/522 18 25-26

Kuratorium für psychosoziale Dienste

Auskunft über Standorte der Sozialpsychiatrischen Ambulatorien:
1013 Wien, Gonzagagasse 15
Tel.: 01/533 37 71
E-Mail: office@psd-wien.at
www.psd-wien.at

pro mente Wien Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

1040 Wien, Grüngasse 1a
Tel.: 01/513 15 30
E-Mail: office@promente-wien.at
www.promente-wien.at

PsychoSoziale Information (PSI)

Auskunft über Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
1090 Wien, Fuchsthallergasse 18/2
Tel.: 01/310 25 73

Verein für ambulante Psychotherapie

1040 Wien, Möllwaldplatz 4
Tel.: 01/407 91 92

Verein für Lebensplanung und Krisenbewältigung

1060 Wien, Kaunitzgasse 33/8
Tel.: 01/581 09 60
E-Mail: info@le-kri.at
www.le-kri.at

Wiener Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung

1010 Wien, Rosenbursenstraße 8
Tel.: 01/968 80 25
E-Mail: wgpv@psychotherapie-wien.at
www.psychotherapie-wien.at

Wiener Psychoanalytisches Ambulatorium

1010 Wien, Gonzagagasse 11/2/11
Tel.: 01/533 07 66
E-Mail: ambulatorium@wpv.at
www.wpv.at/ambulatorium

WLP – Wiener Landesverband für Psychotherapie

1010 Wien, Rosenbursenstraße 8/7
Tel.: 01/512 61 73
E-Mail: wlp@pips.at
www.psychotherapie.wien.at

PARTNERSCHAFT

Institut für Ehe- und Familientherapie

1020 Wien, Praterstraße 40/10
Tel.: 01/214 74 33
E-Mail: familientherapie@wiso.or.at
www.wiso.or.at

Zentrum für binationale und interkulturelle Paare und Familien

1150 Wien, Märzstraße 43/11
Tel.: 01/982 03 94
(nur Mi 17.00 bis 19.00 Uhr)

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituation

1170 Wien,
Hernalser Hauptstraße 15 (im Hof rechts)
Tel.: 01/406 66 02-13
E-Mail: ambulatorium.die-boje@chello.at
www.die-boje.at

Familienberatungsstellen der Stadt Wien

Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
Tel.: 01/4000-8011
E-Mail: service@m11.magwien.gv.at

Familienberatungsstellen des Instituts für Ehe und Familie

Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:
Tel.: 01/515 52-3653

Familienberatungsstellen der Österreichischen Kinderfreunde – Landesorganisation Wien

Auskunft über die Standorte und Schwerpunkte der einzelnen Beratungsstellen:
Tel.: 01/401 25-34

Institut für Erziehungshilfe (Geschäftsstelle)

Auskunft über Standorte aller Institute:
1190 Wien, Heiligenstädter Straße 82/14
Tel.: 01/368 31 12 od. 368 12 35
E-Mail: institut19@erziehungshilfe.org
www.erziehungshilfe.org

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien

1090 Wien, Alserbachstraße 18
Tel.: 01/1708
E-Mail: post@kja.magwien.gv.at
www.kja.at

Die Möwe – Kinderschutzzentren

1010 Wien, Börsegasse 9
Tel.: 01/532 15 15
E-Mail: ksz-wien@die-moewe.at
www.die-moewe.at

Unabhängiges Kinderschutzzentrum Wien

1070 Wien, Kandlgasse 37
Tel.: 01/526 18 20
E-Mail: office@kinderschutz-wien.at
www.kinderschutz-wien.at

Wiener Kindertelefon

1030 Wien, Rüdengasse 11

Tel.: 01/319 66 66

E-Mail: kindertelefon@m11.magwien.gv.at

FRAUEN

Beratungsstelle des Vereins der

Wiener Frauenhäuser

1010 Wien, Fleischmarkt 14/10

Tel.: 01/512 38 39

E-Mail: best@frauenhaeuser-wien.at

Frauengesundheitszentrum FEM

1180 Wien, Bastiengasse 36-38

Tel.: 01/476 15-5771

E-Mail: fem@aon.at

www.fem.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd

1100 Wien, Kundratstraße 3

Tel.: 01/60 191-5201

E-Mail: femsued.post@wienkav.at

www.fem.at

Verein „Frauen beraten Frauen“

1060 Wien, Lehargasse 9

Tel.: 01/587 67 50

E-Mail: verein@frauenberatenfrauen.at

www.frauenberatenfrauen.at

Wiener Frauennotruf

Tel.: 01/71 71 9

MÄNNER

Männerberatung

1100 Wien, Erlachgasse 95

Tel.: 01/603 28 28

E-Mail: info@maenner.at

www.maenner.at

Männergesundheitszentrum MEN

1100 Wien, Kundratstraße 3

Tel.: 01/60 191-5454

E-Mail: info@men-center.at

www.men-center.at

SUCHT

Anton-Proksch-Institut

Therapiezentrum für Alkohol- und

Medikamentenabhängige

1237 Wien, Mackgasse 7-11

Tel.: 01/880 10

E-mail: info@api.or.at

www.api.or.at

„So What“ Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen und Essstörungshotline

1180 Wien, Staudgasse 7/1

Tel.: 01/406 57 17

E-Mail: help@sowhat.at

www.sowhat.at

Therapie, Information, Prävention bei Suchterkrankungen (TIP)

1030 Wien, Rochusgasse 8

Tel.: 01/714 31 53

SELBSTHILFEGRUPPEN

Auskunft über Dachverbände und Selbsthilfegruppen, die sich in Ihrer Nähe befinden, bzw. zu einem Thema, das Sie interessiert, finden Sie im SIGIS-Verzeichnis 2004. Dieses Verzeichnis wurde vom Fonds Gesundes Österreich aufgelegt und ist kostenlos unter Tel.: 01/895 04 00 oder per E-Mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org erhältlich. Eine Onlinesuche ist unter <http://sigis.fgoe.org> möglich.

Impressum:

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: Fonds Gesundes Österreich.

Redaktionelle Leitung: Dr. Mag^a. Maria Schmidt-Leitner MPH, MSc

Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Doz. Mag^a. Dr. Ingrid Kiefer, Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder

Konzept und Textierung: Dr. Birgit Kofler-Bettschart

Weitere Mitarbeit: Mag. Markus Mikl, Mag^a. Gerlinde Rohrauer

Dankenswerterweise hat uns das Gesundheitsforum Niederösterreich Teile der Checklisten zur Verfügung gestellt.

Grafische Umsetzung: ghost.company

Herstellung: Bauer Druck



Bin mit
Birgit laufen!
Mama



„Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!“

Schau auf **dich!**