

Für alle (Not-)Fälle, allgemeine Auskunftstellen

Telefonseelsorge

Tel.: 142 (24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
www.telefonseelsorge.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel.: 0800 / 222 555 (24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
frauenhelpline@aoef.at / www.frauenhelpline.at

Notfallpsychologischer Dienst

Tel.: 0699 / 188 554 00 (24 Stunden)
office@notfallpsychologie.at / www.notfallpsychologie.at

Ö3-Kummernummer

Tel.: 116 123 (Aus ganz Europa, täglich 16–24 Uhr)
Tel.: 0800 / 600 607 (Aus ganz Österreich, täglich 16–21 Uhr)

Rat auf Draht

ORF-Kinder- und Jugendhotline
Tel.: 147 (24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

BÖP-Helpline – Das PatientInnen-Telefon

Tel.: 01 / 504 80 00
helpline@boep.eu
www.boep.eu oder www.psychnet.at

HPE Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

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

ÖBVP - Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

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

Netzwerk der Frauengesundheitszentren

Tel.: 0316 / 837 998
frauen.gesundheit@fgz.co.at / www.fgz.co.at

Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre „Seelische
Gesundheit – Bewusst lebt besser“ des Fonds Gesundes Österreich.

Hilfreiche Links

www.gesundheit.gv.at

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

www.zeitzuleben.de

Online-Ratgeber für Erfolg, Zufriedenheit
und Lebensqualität

www.stressnostress.ch

Ein Programm zum Stressabbau und zur
Stressprävention am Arbeitsplatz

www.feelok.at

Ein multithematisches Internetprogramm für Jugendliche

www.psychologie.at

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

www.psychotherapie.at

Informationen des Österreichischen Bundesverbandes
für Psychotherapie

www.psyonline.at

Umfassendes Webportal rund um das
Thema Psychotherapie

www.psyweb.at oder www.psychologen.at

Informationen über Psychologinnen und Psychologen,
psychologische Arbeitsfelder und das Psychologengesetz



Gesundheit Österreich
GmbH



IMPRESSUM: Herausgeber und Medieninhaber: Fonds Gesundes
Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
www.fgoe.org, www.goeg.at

Fachtextierung: Dr. Georg Wögerbauer, Mag.a Renate Gamsjäger,
NÖGUS, Mag.a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH; Mag. Markus Mikl
Foto: fotolia

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Grasl Druck & Neue Medien, Bad Vöslau
Jänner 2012

Wussten Sie schon ...

... dass die WHO den negativen Stress zur
größten Gesundheitsgefahr für das
21. Jahrhundert erklärt hat?

... dass nicht nur einzelne, stresserzeugende Großer-
eignisse 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

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 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 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 Auf-
gaben anders lösen, als ich es tun würde? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Habe ich schon die Erfahrung gemacht,
dass mir in Krisen mein soziales Netz
Unterstützung und Rückhalt gibt? |

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

Seelische Gesundheit

Bewusst lebt besser



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.



Auf sich selbst hören.

Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit sind oft erste Warnsignale 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.“

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.



Kreatives tun.

In jedem steckt eine Künstlerin / ein Künstler!

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.



Aktivitäten

Aktiv bleiben.

Bewegung ist Leben.

Die Vergangenheit als Jäger und Sammler steckt uns Menschen in den Genen. Der Körper ist für täglich 30-40 km Bewegung „programmiert“, heutzutage kommen wir im Durchschnitt auf 1-2 km. Bewegung hält aber nicht nur den Körper in Form, sie ist auch ein notwendiger Ausgleich zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo.

Faustregel: mind. 150 Minuten wöchentlich moderat bewegen.



Neues lernen.

Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Erfahrungen.

Neues zu lernen heißt, einmal etwas auszuprobieren, meinem Leben neue Impulse zu geben und dadurch geistig beweglich zu bleiben und mein Selbstwertgefühl zu stärken. Das ist auch Ausdruck meiner Bereitschaft zur Weiterentwicklung. In jedem Fall ist das eine persönliche, vielleicht auch eine berufliche Bereicherung. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Was ich mit Leidenschaft und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.



Gemeinschaften

Darüber reden.

Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1.

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören 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.



Sich beteiligen.

Soziale Kontakte geben Geborgenheit.

Gemeinschaft, Freundschaft, Nachbarschaft, gemeinsames Tun, Hilfe anbieten und annehmen, ist Voraussetzung für unsere soziale und psychische Gesundheit. Das fordert Mut zur Begegnung, ein Einlassen auf Andere und ein „sich einbringen“. Um am Gemeinschaftsleben teilnehmen zu können und Freundschaften zu pflegen, braucht es Zeit – nehmen Sie sich diese. Die durch die Kontakte erworbenen sozialen Kompetenzen sind übrigens auch ein Gewinn für das Berufsleben und Partnerschaften.

