

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Gesundheit für alle!



Fonds Gesundes
Österreich



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Auch die Psyche braucht Pflege	4
Unbehagen oder Krise?	5
Die Sache mit dem Stress	6
Was uns körperliche Beschwerden über die Psyche sagen	8
Bewegung, Ernährung und die Psyche	9
Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz	10
Freundschaft und Partnerschaft	12
Psychosoziale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	14
Psychosoziale Gesundheit im Alter	16
Tipps für psychisches Wohlbefinden	18
Brauche ich Hilfe?	21
Hilfe für Angehörige	22
Das ABC der Psyche	23
Seriöse Informationen und Angebote	25
Broschüren, Folder, Downloads	26
Auswahl nützlicher Bücher	27
Hilfreiche Links	30
Adressen und Telefonnummern	32

IMPRESSUM:

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

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

Weitere Mitarbeit: Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf MPH, Mag. Petra Winkler, Mag. Dr. Ekim San, Mag. Markus Mikl

Grafische Umsetzung: Mag. Gottfried Halmschlager, Daniela Toth,

Überarbeitung, paco.Medienwerkstatt

Foto Titelseite: © Martinan / adobe.stock.com

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

September 2018, Nachdruck 2023



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben und eine gute Lebensqualität ist psychosoziale Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert diese als „Zustand des Wohlbefindens, in dem die und der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann und der es ihr und ihm ermöglicht, produktiv zu arbeiten und zur Gemeinschaft beizutragen“. Für eine stetig wachsende Zahl von Menschen ist das jedoch nicht mehr der Fall: Prognosen der WHO zufolge werden Depressionen und Angststörungen bis zum Jahr 2020 neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu den häufigsten Krankheiten zählen.

Diese Entwicklung belegt, wie wichtig es ist, der Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer sich nicht nur um den Körper kümmert, sondern auch sein psychisches Wohlbefinden pflegt, wappnet sich besser gegen psychische und in der Folge auch körperliche Erkrankungen.

In der vorliegenden Broschüre finden sie Informationen, wie Sie die Quellen der Lebensfreude und Lebenslust für sich nutzen und sich Fähigkeiten aneignen können, die sie bei Problemen und Konflikten unterstützen. Zusammenhänge, praktische Tipps und eine Literatur- und Adressensammlung im Serviceteil sollen Sie auf Ihrem Weg zu einem psychischen Wohlbefinden unterstützen und begleiten.

Neben der psychosozialen Gesundheit sind Ernährung und Bewegung die Grundpfeiler eines gesunden Lebens. Auch zu diesen Themen hat der Fonds Gesundes Österreich informative Broschüren herausgebracht, die Ihnen helfen, sich ganzheitlich wohl zu fühlen.



Foto: © Monkey Business / stock.adobe.com

AUCH DIE PSYCHE 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 psychosozialer Gesundheit allerdings wird immer wieder unterschätzt. Vermutlich deshalb, weil Beeinträchtigungen der Psyche, anders als körperliche Beschwerden, sich weder im Röntgenbild noch mit Laborwerten darstellen lassen. Anzeichen dafür, dass die Psyche 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 Psyche leidet

Das psychische 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 psychosozialen Belastungen führen. Mit derartigen Konflikten und Belastungen so umzugehen, dass sie nicht zu dauerhaften psychischen Einschränkungen führen, ist eine ganz wichtige Aufgabe der „Seelenpflege“. Denn psychosoziales Gesundsein heißt nicht, sich ständig wohl zu fühlen, sondern bedeutet, dass – speziell in Schwäche- und Krisensituationen – Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung stehen, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wiederzuerlangen.

UNBEHAGEN ODER KRISE?

Nicht jedes psychische Tief ist gleich Ausdruck einer psychischen 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 psychische 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.

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 psychisch 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 psychosoziale Gesundheit ist.

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?



Foto: © Anton Gvozdikov / stock.adobe.com

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 hierbei 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, Gehezttheit, 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: 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:

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

TIPPS:

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

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

WAS UNS KÖRPERLICHE BESCHWERDEN ÜBER DIE PSYCHE SAGEN

Der Volksmund weiß es schon lange: Körperliche Beschwerden und psychische 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 psychische Probleme auch – oder manchmal sogar vorwiegend – in körperlichen Symptomen äußern können. Ebenso, wie eine gesunde Psyche 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-psychische 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 Abwechslung, 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 Psychotherapeut/innen oder Psycholog/innen kontaktieren und versuchen, gemeinsam mit diesen Fachleuten die Ursachen Ihrer Symptome zu erkennen und einen gesundheitsorientierten Lebensweg zu finden.

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND DIE PSYCHE

Obwohl wir wissen, dass psychisches 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 süße 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 psychische 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 „psychischen Tief“ besonders schwierig, sich zu Bewegung bzw. Sport

aufzuraffen. Doch die Überwindung zahlt sich aus. Es geht da rum, den ersten Schritt zu tun. Nach der Aktivität fühlen Sie sich wohlher, ruhiger, aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, Ärger, Kummer und Frustrationen können besser abgefedert 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?



Foto: © industrieblick / stock.adobe.com

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT 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 Arbeitnehmer/innen unter Zeitdruck, vielen Überstunden, Über- oder Unterforderung, Lärm, widersprüchlichen Anweisungen, unklaren Aufgabenzuteilungen, Mobbing, Bossing usw. ...

Mangelnde Anerkennung, unrealistische und unklare Rollenbeschreibungen, ständige Überforderung oder wenig kooperative Kol-

leg/innen können dem psychischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz ebenso zusetzen wie eine unangenehme, konfliktreiche Betriebskultur. Auch Belastungen wie Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, vor Kolleg/innen und Vorgesetzten können zu Störungen des psychischen Gleichgewichts führen.

Motivation oder Belastung?

Dabei müssen Belastungen nicht in jedem Fall krank machend sein. Sie können auch die Motivation und Leistungsfähigkeit steigern. Ob sie allerdings zum Problem und zum Störfaktor für Ihr psychisches 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 psychische 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 Krankenstände, 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.

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 Seite 8).

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 Mitarbeiter/innen herabgesetzt wird und unter anderem die Kosten für Krankenstände und häufigen Mitarbeiter/innenwechsel 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 Ansprechpartner/innen für Konfliktsituationen im Betrieb nominieren und ausbilden. Wichtig ist es auch, für eine Übereinstimmung von gestellten Aufgaben und der Qualifikation der jeweiligen Mitarbeiter/innen zu sorgen, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten und für den jeweiligen Aufgabenbereich angemessene Handlungs- und Entscheidungsspielräume zu schaffen.

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?



Foto: © MKS / stock.adobe.com

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 Forscher/innen 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 Freund/innen 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 Freund/innen 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, gleichgesinnten 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.

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 anderen 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 Partner/innen 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 um zu formen. 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.

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?



Foto: © famveldman / stock.adobe.com

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Die frühen Kindheitserfahrungen wie Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung, Stabilität, Zärtlichkeit und Liebe bestimmen unsere Persönlichkeitsstruktur und unser späteres psychisches Wohlbefinden und Verhalten als Erwachsene ganz wesentlich. Doch nicht nur die Pflege der kindlichen Psyche als Vorbereitung für psychisches 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.

Psychische Belastungssituationen

Die Geburt von Geschwistern, Wohnortwechsel, Kindergarten- und Schulwechsel,

der Verlust von Bezugspersonen oder die Trennung der Eltern können zu starken psychischen Belastungen für Kinder werden und somit zu Krisen führen. Warnsignale für seelische Krisen können folgende Verhaltensmerkmale sein: verstärkte Ängstlichkeit, Aggressivität, auffällige Verslossenheit, Konzentrationsprobleme, Reaktivierung von Daumenlutschen, Bett nassen 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 psychische 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 psychische 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 Kinderpsycholog/innen, Kinderpsychotherapeut/innen und/oder Erziehungsberater/innen 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“, „rücksichtsloser“, „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 Freund/innen. 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 Expert/innen ein vielversprechender ganzheitlicher Ansatz, um bereits junge Menschen 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.



Foto: © InputUX / stock.adobe.com

PSYCHOSOZIALE 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 psychisches Wohlbefinden. Die sozialen Kontakte können sogar als „psychisches 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 Ansprüchen und Möglichkeiten entsprechend zu gestalten: Dazu gehört etwa, den Tagesablauf neu zu planen, die Beziehungen zu Kindern und Enkelkindern sowie zu Freund/innen 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 Freund/innen, einem Verein, einer Gemeinde – das sind wichtige Bestandteile der psychosozialen Gesundheit. Das fördert auch die guten Beziehungen zur eigenen Familie: Ältere Menschen mit vielen Sozialkontakten, das haben Expert/innen 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 Freund/innen, 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 Gesprächspartner/innen nicht entgegen – sie fühlen sich dadurch häufig unverstanden und missachtet. Hier hilft der aktive Versuch, sich in die Lage des anderen einzufühlen. Dann kann das Zusammen sein zwischen Jung und Alt anregend und interessant für beide Seiten werden und in manchen Fällen auch durch gegenseitige Hilfe geprägt sein. So suchen aktive Senior/innen 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 Senior/innen 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.



Foto: © Andrey Popov / stock.adobe.com

TIPPS FÜR PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

So individuell die Belastungen sind, die Ihrer psychischen Ausgeglichenheit zusetzen können, so individuell sind auch die Strategien, sich zu schützen und das eigene psychische 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 Sonntag, frische Blumen, ein lachendes Kind.

→ **Pflegen Sie Kontakte mit Ihren Freund/innen:**

Das Zusammensein mit Freund/innen 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 psychische 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.

→ **Kontakt zu sich selbst herstellen:**

Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers und Ihrer Psyche 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 Empfin-

dungen 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 abgedefert 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?



Foto: © pressmaster / stock.adobe.com

BRAUCHE ICH HILFE?

Wir alle durchleben in unserem Leben Krisen, die unserem psychischen 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 Zahn-

schmerzen haben. Psychische Erkrankungen hingegen ernst zu nehmen oder erst einmal wahrzunehmen fällt uns viel schwerer. Doch sich in psychischen 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.

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 psychische Probleme lange an, ist es ratsam, sich einer Beratungsstelle oder Psychotherapeut/innen anzuvertrauen und eventuell eine Psychotherapie zu beginnen. Die entsprechenden Fachgesellschaften oder unabhängigen Institutionen beraten Sie gerne (siehe Seite 30).

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.

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 Freund/innen und/oder professionellen Berater/innen 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?

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige von Menschen in psychischen 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 psychisch 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 30).

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



Foto: © Sergii Mostovyi / stock.adobe.com

DAS ABC DER PSYCHE

→ **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 psychische Belastungen. Zustand emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.

→ Coping:

Vom englischen „to cope“, das heißt „mit etwas fertig werden, zurechtkommen, 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:

Psychische 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 „Fressucht“ 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.

→ 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.

→ Psychosoziale Gesundheit: auch psychische, mentale 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.

→ Psychotherapie:

Wissenschaftlich fundierte Behandlung von psychisch 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 psychisches Wohlbefinden:

Faktoren im psychosozialen Bereich, die eine stabilisierende Wirkung für das psychische Wohlbefinden haben.

SERIÖSE 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 psychosoziale 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 psychosozialer 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 psychisches Wohlbefinden geht. Vertrauen Sie lieber auf Informationen, die Sie an eine Vielzahl geeigneter Expert/innen weiterweisen.

→ 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 Psycholog/innen (Adressen siehe Seite 30).

BROSCHÜREN, FOLDER, DOWNLOADS

Burnout: Leitfaden zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

Fax: 01 / 895 04 00-720

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31%202.pdf>

Mobbing: Leitfaden zur Prävention und Intervention

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

Fax: 01 / 895 04 00-720

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31.pdf>

Der Stress

Techniker-Krankenkasse, D

80335 München, Elisenstraße 3

Tel.: 0049 89 / 490 69 200

service@tk-online.de

www.tk-online.de/tk/broschueren-und-mehr/gesundheitsbroschueren/der-stress/49152

Bewegung. Gesundheit für alle!

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

Fax: 01 / 895 04 00-720

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren%2C%20Folder%2C%20Plakate>

Ernährung. Gesundheit für alle!

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

Fax: 01 / 895 04 00-720

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren%2C%20Folder%2C%20Plakate>

Gesundheit, Wohlbefinden und Stressprävention bei der Arbeit mit multikulturellen Klient/innen und Randgruppen

Omega - Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration

Tel.: 0316 / 773 554-0

Fax: 0316 / 773 554-4

office@omega-graz.at

www.omega-graz.at/ratgeber.shtml

Folder Psychosoziale Gesundheit
Fonds Gesundes Österreich
Tel.: 01 / 895 04 00
Fax: 01 / 895 04 00-720
fgoe@goeg.at
<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren%2C%20Folder%2C%20Plakate>

**„Ich will so nicht mehr weiterleben!“
Die Herausforderungen des Älter-Werdens meistern.** Suizidprävention im Alter.
Kriseninterventionszentrum Wien (2014)
<http://krisen-im-alter.at/>

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE.
Rat und Hilfe bei psychischen Problemen.
pro mente austria
<https://www.pmooe.at/erste-hilfe/erste-hilfe-f%C3%BCr-die-seele>

Psychiatrische Krisen erkennen – handeln – vorbeugen.
HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter.
<https://www.hpe.at/de/>

AUSWAHL NÜTZLICHER BÜCHER

ALLGEMEIN

Horst Dilling
Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie
Springer-Verlag, 2011

Georg Fraberger
„Wie werde ich Ich: Zwischen Körper, Verstand und Herz.“
Residenz Verlag, 2017

Erich Fromm
Haben oder Sein
dtv, 1998

Erich Fromm
Die Seele des Menschen
dtv, 2016

Anselm Grün
Mit dem Leben in Berührung kommen
Kreuz Verlag, 2007
Verena Kast

Trotz allem ICH
Herder Verlag, 2005

Marco von Münchhausen
Die vier Säulen der Lebensbalance
Ullstein Verlag, 2004

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, 2006

Georg Psota/Michael Horowitz
**„Das weite Land der Seele: Über die
Psyche einer verrückten Welt“**
Residenz Verlag, 2016

Fritz Riemann
Grundformen der Angst
Reinhardt Verlag, 2017

Beat Schaller
Die Macht der Psyche
Signum Verlag, 2012

Manfred Stelzig
**Was die Seele glücklich macht.
Das Einmaleins der Psychosomatik**
axel jentzsch bei Linde, 2017

Manfred Stelzig
„Keine Angst vor dem Glück“
ecowin, 2017

Heide-Marie Smolka/Katharina Turecek
**„Zum Glück mit Hirn. Ein Angebot für
Glücksskeptiker.“**
Springer Verlag, 2017

Paul Watzlawick
Anleitung zum Unglücklichsein
Piper, 2009

Hans-Jürgen Möller / Gerd Laux / Hans-Peter
Kapfhammer
**Psychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie**
Springer Verlag, 2004

KRISE

Christina Berndt
**„Resilienz. Das Geheimnis der psychi-
schen Widerstandskraft“**
dtv Verlag, 2015

Gerhard Brandl
Erste Hilfe in seelischer Not
BoD Verlag, 2002

Verena Kast
Sich wandeln und sich neu entdecken
Herder Verlag, 2017

Verena Kast
Vom Sinn der Angst
Herder Verlag, 2007

Erhard Meueler
**Wie aus Schwäche Stärke wird:
Vom Umgang mit Lebenskrisen**
Schibri Verlag, 2015

Anselm Grün
Gut mit sich selbst umgehen
Topos Verlag 2010

Peter Schellenbaum
Abschied von der Selbstzerstörung
dtv, 2002

Johannes Wancata
„Von der Depression zur Lebensfreude“,
Buchreihe des Hauptverbandes der österrei-
chischen Sozialversicherungsträger.
lag Jungbrunnen, 2010

Doris Wolf
**Von innerer Leere zu sich und anderen
finden**
pal Verlag, 2003

Doris Wolf
**„Einen geliebten Menschen verlieren:
vom schmerzlichen Umgang mit der
Trauer**
pal Verlag, 2010

BEZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

Erich Fromm
Die Kunst des Liebens
Ullstein Tb, 2005

Hans Jellouschek
**Wie Partnerschaft gelingt –
Spielregeln der Liebe**
Herder, 2013

Hans Jellouschek
**„Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft
lebendig hält“**
spektrum Verlag, 2010

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

Tilman Moser
Familienkrieg
Suhrkamp, 2002

Johannes Neuhauser
**Wie Liebe gelingt. Die Paartherapie
Bert Hellingers**
Carl-Auer-Systeme Verlag, 2007

Rotraud A. Perner
**Liebe macht gesund – Salutogenese
im Alltag**
Edition Roesner, 2012

Peter Schellenbaum
**Das Nein in der Liebe. Abgrenzung und
Hingabe in der erotischen Beziehung**
dtv, 2002

FAMILIE, KINDER & JUGENDLICHE

Sabine Bohlmann
**„Die Familienschatzkiste. Bräuche, Ritu-
ale, Spiele & Rezepte rund ums Jahr“**
GU Verlag, 2013

Klaus Hurrelmann
Kinder stark machen für das Leben
Kreuz Verlag, 2014

Remo H. Largo / Monika Czerni
Babyjahre, Kinderjahre, Jugendjahre.
Piper Verlag

Alice Miller
Am Anfang war Erziehung
Suhrkamp, 1983

Jirina Prekop / Christel Schweizer
**Kinder sind Gäste, die nach dem Weg
fragen: ein Elternbuch**
Kösel Verlag, 2003

Rita Steininger
**„Eltern lösen Konflikte. So gelingt Kom-
munikation in und außerhalb der Familie“**
Klett-Cotta Verlag, 2006

Rebeca Wild
Mit Kindern leben lernen
Beltz, 2016

Erwin Ringel
**Die ersten Jahre entscheiden: Bewegen
statt erziehen**
Verlag Jungbrunnen, 2010

ÄLTER WERDEN

Mathias Jung
**Lebensnachmittag: Die zweite Lebens-
hälfte - Krise und Aufbruch**
Emu Verlag, 2010

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

Chris Lohner
**Jung war ich lang genug ... jetzt schau
ich mir mal zu beim Älterwerden**
echomedia buchverlag, 2014

STRESS

Nossrat Peseschkian
**Erschöpfung und Überlastung positiv
bewältigen**
Trias, 2003

Greg Wilkinson, DK Praxis
Stress
Modus Vivendi Verlag 2014

Anselm Grün
Tu dir doch nicht selber weh
Matthias-Grünewald-Verlag, 2008

Jessica Wilker
**„Das Einmaleins der Achtsamkeit. Vom
sorgsamem Umgang mit alltäglichen
Gefühlen.“**
Herder Verlag, 2011

HILFREICHE LINKS

www.gesundheit.gv.at
Auf dem öffentlichen Gesundheitsportal
finden Sie qualitätsgesicherte Informationen
und Anregungen, damit Sie sich jeden Tag
rundum wohlfühlen.

www.psychologie.at
Internet-Informationdienst über psychologi-
sche Dienstleistungen, Tätigkeiten, Informa-
tionen und Produkte in Österreich

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

www.psychotherapie.at
Informationen des Österreichischen Bundes-
verbandes für Psychotherapie

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

www.suizid-praevention.gv.at
Hilfsangebote in Ihrem Bundesland sowie
weiterführende Informationen zur Bewälti-
gung der Notsituation.

www.psychische-hilfe.wien.gv.at
Informationen der Stadt Wien zu seelischer
Gesundheit

www.bitte-lebe.at
Informationen über Krisen und Suizid für Ju-
gendliche. Videotipps von Jugendlichen an
Jugendliche, Adressen und Telefonnummern
in den Bundesländern.

http://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/Praeventiv-Suizid_Angehoerige_Online_Doppelseiten.pdf

„Wenn ein Mensch daran denkt, sich das Leben zu nehmen – Was kann ich tun?“
Hilfe für Angehörige – Information für Angehörige von suizidalen Menschen

http://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/Praeventiv-Suizid_Angehoerige_Online_Doppelseiten.pdf

„Tabuthema Suizid – Wenn ein nahestehender Mensch sich das Leben genommen hat“
Information für Angehörige und Helfer/innen nach Suizid.

<https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/>

Bei der Krisenintervention Wien gibt es ein Beratungsangebot für Personen ab 18 Jahren, die sich in akuten Krisensituationen befinden.

<https://hpe.beranet.info/>

Der Verein HPE-Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter und verRRückter Kindheit bietet Online-Beratung von Angehörigen und Freunden von Menschen mit (möglichen) psychischen Erkrankungen und für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

www.psyweb.at oder
www.psychologen.at

Informationen über Psycholog/innen, psychologische Arbeitsfelder und das Psychologengesetz

www.stressnostress.ch

Ein Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz

www.feel-ok.at

Ein multithematisches Internetprogramm für Jugendliche

www.hpe.at

HPE Österreich - Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

www.telefonseelsorge.at

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

www.schuldenberatung.at

Webportal der staatlich anerkannten Schuldenberatungen in Österreich

www.psd-wien.at oder

www.psd-wien.at/psd/163.html

Psychosoziale Dienste Wien. Rat und Hilfe im Krisenfall gewährleistet die Psychiatrische Soforthilfe

www.psychosozialerdienst.at

Psychosozialer Dienst Burgenland

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

SELBSTHILFE

<https://oekuss.at>

Die ÖKUSS schafft Raum für Austausch, Vernetzung und gemeinsames Lernen der Bundes-SHO, sie unterstützt den Austausch mit Einrichtungen, die für die Selbsthilfeorganisationen wichtige Partner sind.

www.selbsthilfe.at

Suche und Auskunft über Dachverbände und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe, bzw. zu einem Thema, das Sie interessiert

LEBENSBERATUNG

www.lebensberater.at

Berufsvereinigung der österreichischen Lebens- und Sozialberater/innen

www.lebensberatung.at

Suchen und Finden: Lebensberatung in Österreich

www.wilak.at

Wiener Lebensberater-Akademie

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, BABIES, FAMILIE, ERZIEHUNG

www.wien.gv.at/video/elternratgeber/

„Fred der Exbärte“ Video-Ratgeber für Eltern von Babies und Kleinkindern

<https://www.fruehehilfen.at/>

Überblick über „Frühe Hilfen Netzwerke“ – Unterstützung von Schwangeren und Eltern von Babies und Kleinkindern.

EHE- UND FAMILIENBERATUNG

www.berufsverband-efl-beratung.at

Berufsverband diplomierter Ehe-, Familien-, und Lebensberater/innen Österreichs

www.eltern-bildung.at

Unterstützung, wenn man Eltern wird

www.elternforum.at

Die junge Community rund um die Themen des Elterndaseins.

www.app-wien.at

APP – Arbeitsgemeinschaft psychoanalytische Pädagogik Erziehungsberatung im Verständnis der APP

www.kinderdrehscheibe.at

Die „Wiener Kinderdrehscheibe“ vermittelt kostenlos alle im Raum Wien zur Verfügung stehenden privaten Kinderbetreuungsplätze

www.anima.or.at

Bildung mit Gefühl; Begleitung der Frau in allen Lebensphasen

www.erzdioezese-wien.at/pages/inst/14430595

Umfassende Service-, Beratungs- und Vernetzungsstelle für Alleinerziehende und ihre Kinder

PARTNERSCHAFT / BEZIEHUNG

www.beziehungsweb.at

Menschen in Beziehung, Ehe und Familie: Kategoriale Seelsorge der Erzdiözese Wien

www.sexualpaedagogik.at

Beratung und Begleitung bei allen Fragen rund um den Themenbereich Sexualität und Beziehung

FRAUEN-, MÄNNERGESUNDHEIT

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

www.frauengesundheitszentrum.eu/

Netzwerk der Österreichischen Frauengesundheitszentren

<https://www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen/>

Frauenberatungsstellen Burgenland

www.men-center.at/

MännerGesundheitsZentrum MEN Männer- und Burschen-Beratungsstellen

<https://www.maenner.at/links/maennerberatungen-und-maennerbueros-in-oesterreich/>

Männerarbeit in Österreich; Links zu Männerberatungen und Männerbüros in Österreich

Arbeitsgemeinschaft der Männerberatungsstellen und Männerbüros Österreichs (AMÖ)

SUCHT, ESSSTÖRUNGEN

www.netzwerk-essstoerungen.at

Was sie über Essstörungen wissen sollen; Erstinformation, Beratung, Hilfe; Netzwerk Essstörungen für Betroffene und deren Angehörige

www.bzga-essstoerungen.de
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten; Kostenlose Broschüre downloaden;

www.suchtvorbeugung.net
Österreichische ARGE Suchtvorbeugung

www.supro.at
SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe

ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

Für alle (Not)Fälle

Wenn Sie einmal nicht mehr weiter wissen

ÖSTERREICHWEITE ANGEBOTE

Telefonseelsorge

Tel.: 142

(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

www.telefonseelsorge.at

Rat auf Draht

ORF-Kinder- und Jugendhotline

Tel.: 147

(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel.: 0800 / 222 555

(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

frauenhelpline@aoef.at

www.frauenhelpline.at

Notfallpsychologischer Dienst Österreich

Tel.: 0699 / 188 554 00 (24 Stunden)

anfrage@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)

ALLGEMEINE AUSKUNFTSTELLEN

**Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen und Psychologen**
1030 Wien, Dietrichgasse 25
Tel.: 01 / 407 26 71
buero@boep.eu

BÖP-Helpline – Das Patient/innentelefon:
Tel.: 01 / 504 80 00
buero@boep.or.at
www.psychnet.at

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

**ÖBVP - Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie**
1030 Wien, Löwengasse 3/3/Top 4
Tel.: 01 / 512 70 90
oebvp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at

pro mente austria
Auskunft über Beratungsstellen:
4020 Linz, Johann-Konrad-Vogel-Straße 13
Tel.: 0732 / 785 397
office@promenteaustria.at
www.promenteaustria.at

Netzwerk der Frauengesundheitszentren
8010 Graz, Joanneumring 3
Tel.: 0316 / 837 998
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Caritas Österreich
1160 Wien, Albrechtskreithgasse 19-21
Tel.: 01 / 488 31
office@caritas-austria.at
www.caritas.at

Österreichischer Behindertenrat
(früher: Österreichische Arbeitsgemeinschaft
für Rehabilitation)
1100 Wien, Favoritenstraße 111/11
Tel.: 01 / 513 15 33
dachverband@oear.or.at
www.behindertenrat.at

Österreichischer Familienbund
3100 St. Pölten, Buchbergerstr.88
Tel.: 02742 / 773 04
office@familienbund.at
www.familienbund.at

**Österreichische Gesellschaft für
Familienplanung**
1180 Wien, Bastiengasse 36-38
Tel.: 01 / 478 52 42
buero@oegf.at
www.oegf.at

**„Grüner Kreis“ – Verein zur
Rehabilitation und Integration
suchtkranker Personen**
Vereinssitz: 1070 Wien, Hermannsgasse 12
Tel.: 01 / 526 94 89
ambulanz.wien@gruenerkreis.at
Zentralbüro: 2872 Mönichkirchen 25
Tel.: 02649 / 8306
office@gruenerkreis.at
www.gruenerkreis.at

Österreichische Frauenhäuser
1050 Wien, Bacherplatz 10/4
Tel.: 01 / 544 08 20
informationsstelle@aoef.at
www.aoef.at

**KMBÖ Katholische Männerbewegung
Österreich**
1010 Wien, Spiegelgasse 3/II
Tel.: 01 / 515 52-3666
sekretariat@kmb.or.at
www.kmb.or.at

Eltern für Kinder Österreich

1160 Wien, Ottakringer Straße 217-221/2/R2
Tel.: 01 / 368 71 91
office@efk.at
www.efk.at

RAINBOWS - für Kinder in stürmischen Zeiten

8010 Graz, Theodor-Körner-Straße 182/1
Tel.: 0316 / 688 670
office@rainbows.at
www.rainbows.at

ÖVS Österreichische Vereinigung für Supervision

1010 Wien, Heinrichsgasse 4/2/8
Tel.: 01 / 533 08 22
office@oevs.or.at
www.oevs.or.at

www.selbsthilfe.at

Regionale Suche aller Selbsthilfe-Landesverbände in Österreich

BURGENLAND

KRISEN

Telefonseelsorge Burgenland

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

ALLGEMEIN

BLP – Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie

7000 Eisenstadt, Robert Graf-Platz 2/2/24
Tel.: 02682 / 630 10
office@blp.at
<https://www.psychotherapie.at/landesverbaende/burgenlaendischer-landesverband-fuer-psychotherapie>

pro mente Burgenland

7000 Eisenstadt, Neusiedlerstraße 39/ Top 7
Tel.: 02682 / 651 88
office@promente-bgld.at
www.promente-bgld.at

Psychosozialer Dienst Burgenland (PSD)

7000 Eisenstadt, Franz-Liszt-Gasse 1/3
Tel.: 05 79 79 / 200 00 (aus ganz Österreich)
office@psd-bgld.at
<https://www.psychosozialerdienst.at/>

PARTNERSCHAFT

Ehe- und Familienberatung der Caritas

7000 Eisenstadt, St. Rochus-Straße 15
Tel.: 02682 / 736 00-323
office@caritas-burgenland.at
www.caritas-burgenland.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienreferat des Amtes der Burgenländischen Landesregierung

7000 Eisenstadt, Europaplatz 1
Tel.: 05 76 00 / 2536
post.a7-familie@bgld.gv.at
<https://www.burgenland.at/verwaltung/landesverwaltung-im-ueberblick/gruppe-3/abteilung-7-bildung-kultur-und-gesellschaft/hauptreferat-gesellschaft/referat-familie/>

Familienberatungsstellen der Caritas

7000 Eisenstadt, St. Rochus-Straße 15
Tel.: 02682 / 736 00-323
zentrale@eisenstadt.caritas.at

Caritas Familienzentrum

7000 Eisenstadt, Bründlfeldweg 75
Tel.: 0676 / 837 303 13
<https://www.caritas-burgenland.at/>

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft Burgenland

7000 Eisenstadt, Europaplatz 1
Tel.: 05 76 00 / 2808
annemarie.koller@bgld.gv.at
www.burgenland.at/kija

Mobiler Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche

7400 Oberwart, Röntgengasse 28/12
Tel.: 03352 / 384 53 oder 339 83
post@oberwart.gv.at
www.oberwart.gv.at

Rettet das Kind – Burgenland

7000 Eisenstadt, Neusiedler Straße 60
Tel.: 02682 / 720 90
info@rettet-das-kind-bgld.at
www.rettet-das-kind-bgld.at

Kinderschutzzentrum Eisenstadt

7000 Eisenstadt, Unterbergstraße 20
Tel.: 02682 / 642 14
kinderschutzzentrum@rettet-das-kind-bgld.at
www.kinderschutzzentrum-eisenstadt.at

Burgenländischer Familienbund – Familienberatungsstelle Eisenstadt

7000 Eisenstadt, Julius Raab Str. 7
Tel.: 02682 / 799 16 oder
Tel.: 0664 / 370 10 70 (Mittwoch 10-12 Uhr)
bgld@familienbund.at
<https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/information/einrichtung/7000-eisenstadt-burgenlaendischer-familienbund/>

Gewaltschutzzentrum Burgenland Beratung bei Gewalt in der Familie

7400 Oberwart, Steinamangerer Str.4/I
Tel.: 03352 / 314 20
burgenland@gewaltschutz.at
www.gewaltschutz.at

Der Lichtblick Frauen- und Familienberatung

7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 1/7
Tel.: 02167/3338
office@der-lichtblick.at
www.der-lichtblick.at/

FRAUEN

Frauenberatungsstellen Burgenland

Auskunft über Beratungsstellen:
<https://www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen/>

Oberpullendorf:

Frauenberatungsstelle

7350 Oberpullendorf, Spitalstraße 11
Tel.: 02612 / 429 05
office@frauen-op.at
www.frauen-op.at

Neusiedl am See:

Der Lichtblick - Frauen- und Familien- beratung

7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 1/7
Tel.: 02167 / 3338
office@der-lichtblick.at
www.der-lichtblick.at

Güssing:

Frauen-, Mädchen- und Familien- beratung

7540 Güssing, Marktplatz 9/4
Tel.: 03322 / 430 01
info@frauenberatung-guessing.at
<https://www.frauendachverband.at/beratung/oberwart-/guessing-/jennersdorf.html>

Oberwart:

Frauenberatungsstelle

7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12
Tel.: 03352 / 338 55
info@frauenberatung-oberwart.at
<https://www.frauendachverband.at/beratung/oberwart/-/guessing/-/jennersdorf.html>

Mattersburg:

Die Tür – Frauenservicestelle

7210 Mattersburg, Brunnenplatz 3/2
Tel.: 02626 / 626 70
mattersburg@frauenservicestelle.org
www.frauenservicestelle.org

Eisenstadt:

Die Tür – Frauenservicestelle

7000 Eisenstadt, Bürgerspitalgasse 5/7
Tel.: 02682 / 661 24
eisenstadt@frauenservicestelle.org
www.frauenservicestelle.org

MÄNNER

Männerberatungsstellen der Caritas Eisenstadt/Oberwart

Siehe unter Familienberatungsstellen der Caritas
<https://www.caritas-burgenland.at/hilfeangebote/beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-u-beziehungskrisen/maennerberatung>

SUCHT

Suchtkoordinationsstelle und Fachstelle für Suchtprävention für das Burgenland

7000 Eisenstadt, Franz Liszt-Gasse 1
Tel.: 05 79 79 / 200 13
suchtkoordination@psd-bgld.at
Tel.: 0699 / 157 979 00
suchtpraevention@psd-bgld.at
www.psychosozialerdienst.at/?page_id=133

KÄRNTEN

KRISEN

Telefonseelsorge Kärnten

Tel.: 142
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
Psychiatrischer Not- und Krisendienst
Tel.: 0664 / 300 70 07
bei Nichtmelden: 0463 / 538 230 00

ALLGEMEIN

KLP Kärntner Landesverband für Psychotherapie

9020 Klagenfurt, Hoffmannng.12/1. Stock
Tel.: 0463 / 500 756
office@klp.at
www.klp.at

pro mente kärnten

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

AVS - Sozial- und Gesundheitszentrum Klagenfurt; Hauptverwaltung

Auskunft über Beratungsstellen:
9024 Klagenfurt, Fischlstraße 40
Tel.: 0463 / 512 035
office@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at

Sozialpsychiatrisches Tageszentrum Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Adolf-Kolping-G.12 u.14
Tel.: 0463 / 516 011
tz-klagenfurt@promente-kaernten.at
www.promente-kaernten.at

**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
APP – Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapie**

9020 Klagenfurt, Feschnigstraße 11
Tel.: 0463 / 5380
app.klagenfurt@kabeg.at
www.kabeg.at oder
www.klinikum-klagenfurt.at/abteilungen-ambulanzen/medizinische-abteilungen/psychiatrie-und-psychotherapie/

**Sozialberatung / Sozialhilfe
Caritas Kärnten**

9010 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2
Tel.: 0463 / 555 60-14
office@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at

PARTNERSCHAFT

**Institut für Lebensberatung
der Caritas Kärnten**

Auskunft über Beratungsstellen:
9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c
Tel.: 0463 / 500 667
lebensberatung@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/hilfe-einrichtungen/lebensberatung

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

**Familien-, Partner- und Jugend-
beratungsstellen des Amtes der
Kärntner Landesregierung**

Auskunft über Beratungsstellen:
9020 Klagenfurt, Arnulfplatz 1
Tel.: 05 05 36 / 313 01
post.abt.13@knt.gv.at
[https://www.ktn.gv.at/Verwaltung/Bezirke/
BH-Voelkermarkt/Buergerservice/Familien-
%2C%20Partner-%20und%20Jugendbera-
tungsstelle%20des%20Landes%20Kaernten](https://www.ktn.gv.at/Verwaltung/Bezirke/BH-Voelkermarkt/Buergerservice/Familien-%2C%20Partner-%20und%20Jugendbera-tungsstelle%20des%20Landes%20Kaernten)

Gewaltschutzzentrum Kärnten

Interventionsstelle gegen familiäre Gewalt
9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 9
Tel.: 0463 / 590 290
info@gsz-ktn.at
www.interventionsstelle.carinthia.at

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Völkermarkter Ring 31
Tel.: 050 / 536 57132
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
Tel.: 0800 22 17 08
kija@ktn.gv.at
www.kija.ktn.gv.at

Kinderschutz-Zentrum Kärnten

9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/1.Stock
Tel.: 0463 / 567 67
office@ktn.kinderfreunde.org
<http://www.kisz-ktn.at/>

**PPD - Psychologisch-Psychotherapeu-
tischer Dienst für Kinder, Jugendliche
und Familien**

Auskunft über Beratungsstellen:
9020 Klagenfurt, Fischstraße 40
Tel.: 0463 / 512 035
office@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at

Kärntner Familienbund

Familienservice (Kooperation mit dem Kärnt-
ner Hilfswerk / Kinderrettungswerk)
9020 Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Tel.: 0463 / 501 700 oder
Tel.: 05 05 44 / 5008
office@hilfswerk.co.at
www.familienbund.at oder
www.hilfswerk.at/kaernten/

Institut für Lebensberatung der Caritas Kärnten

Auskunft über Beratungsstellen:
9020 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2
Tel.: 0463 / 500 667
direktion@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/
beratung-psychotherapie/familien-und-
lebensberatung/

Beratungszentrum für Jugendliche und Familien „Soziales Jugendwerk Don Bosco“

9020 Klagenfurt, Siebenhügelstraße 64
Tel.: 0463 / 226 18-33 oder
Tel.: 0676 / 843 888 80
beratungszentrum@st-josef-siebenhuegel.at
<https://www.donbosco.at/de/startseite/unsere-aufgaben/soziale-kinder-jugendarbeit.html>

Familija – Familienforum Mölltal

9821 Obervellach 32
Tel.: 04782 / 2511
familija@rkm.at
www.familija.at

FRAUEN

Belladonna Frauen- und Familienberatung

9020 Klagenfurt, Paradeisergasse 12/1
Tel.: 0463 / 511 248
office@frauenberatung-belladonna.at
<https://frauenberatung-belladonna.at/>

Frauenberatung Villach

9500 Villach, Peraustraße 33
Tel.: 04242 / 246 09
info@frauenberatung-villach.at
www.frauenberatung-villach.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten

9500 Villach, Völkendorfer Straße 23
Tel.: 04242 / 530 55
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at

MÄNNER

Männerberatung – Caritasverband

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c
Tel.: 0463 / 599 500
maennerberatung@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/
beratung-psychotherapie/maennerberatung/

SUCHT

Landesstelle Suchtprävention

9020 Klagenfurt, Bahnhofplatz 5/2
Tel.: 05 05 36/15112
abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at
www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at/

Drogenberatung Viva - Beratungsstelle für suchtmittelabhängige und -gefähr- dete Menschen und deren Angehörige

9020 Klagenfurt, Rudolfsbahngürtel 30
Eingang Mießtalerstraße
Hotline: 0800 / 201 615
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
Tel.: 0463 / 537-5651
drogenberatung.viva@klagenfurt.at
<https://www.klagenfurt.at/leben-in-klagenfurt/gesundheit/suchtberatung/viva-drogenberatung.html>

Beratungsstelle für Suchtgefahren Caritas Kärnten

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5
Tel.: 0664 / 806 488 888
suchtberatung-klagenfurt@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/
beratung-psychotherapie/suchtberatung/

„ROOTS“ – Villach

Ambulatorium für Drogenkranke der AVS

9500 Villach, Jakob-Ghon-Allee 4
Tel.: 04242 / 278 30 oder 04242 / 575 11
roots@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at

NIEDERÖSTERREICH

KRISE

Telefonseelsorge Niederösterreich

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

Psychosoziale Krisenberatung

Krisentelefon: 0800 / 202 016
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

ALLGEMEIN

NÖLP – Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

2325 Himberg, Hauptplatz 4/3
Tel.: 0664 73 34 96 34
office@psychotherapie-noelp.at
www.psychotherapie.at/noelp

Psychosozialer Dienst (PSD)

3100 St. Pölten, Brunnngasse 23
Tel.: 02742 / 710 00
psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at
www.psychosozialer-dienst.at oder
www.caritas-stpoelten.at

Psychosoziale Zentren GmbH

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

PARTNERSCHAFT

Beratungszentrum Rat & Hilfe

3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 02742 / 353 510
stpoelten@caritas.stpoelten.at
www.ratundhilfe.net

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienreferat des Landes NÖ

3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 14
Tel.: 02742 / 9005-19005
familien@noel.gv.at
https://www.noel.gv.at/noe/Kontakt-Landesverwaltung/Abteilung_Familien_und_Generationen.html

Familienzentrum Baden

2500 Baden, Renngasse 7
Tel.: 02252 / 259 322
Montag–Freitag 9–11 Uhr
<https://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie/familienzentren-beratung-und-psychotherapie/familienzentrum-baden>

Familienberatungsstellen des Niederösterreichischen Hilfswerks

Auskunft über Beratungsstellen:
3100 St. Pölten, Steingasse 2A
Tel.: 02742 / 312 250 21
www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familienberatung/erwachsene/familienberatung/

kija - Kinder- und Jugendanwaltschaft

3109 St. Pölten, Wienerstraße 54
Tor zum Landhaus, Stiege A, 3. OG.,
Tel.: 02742 / 908 11 oder
Tel.: 02742 / 9005-15650
post.kija@noel.gv.at
www.kija-noe.at

die möwe - Kinderschutzzentrum
St. Pölten für physisch, psychisch
oder sexuell misshandelte Kinder
3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 14/1.OG/Top B
Tel.: 02742 / 311 111
ksz-stp@die-moewe.at
www.die-moewe.at

Gewaltschutzzentrum NÖ
3100 St. Pölten, Grenzgasse 11, 4. Stock
Tel.: 02742 / 319 66
office.st.poelten@gewaltschutzzentrum-noe.at
www.gewaltschutzzentrum.at/noe

Pädagogisch-psychologisches Zentrum
PPZ –Familienberatungsstelle
2380 Perchtoldsdorf, Höhenstraße 15
Tel.: 01 / 869 708 0
ppz@inode.at
www.ppz-perchtoldsdorf.at

Verein Lichtblick – Lebens-, Berufs- und
Sexualberatung
2700 Wiener Neustadt, Promenade 1
Tel.: 02622 / 262 22
Kindernotruf: 0800 / 567 567
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
office@verein-lichtblick.at
www.verein-lichtblick.at

Gesellschaft für ganzheitliche
Förderung und Therapie
3040 Neulengbach, Alter Markt 76/2
Tel.: 02772 / 540 87
office@gfgf.at
www.gfgf.at

Hebebühne - Verein zur Förderung sozi-
aler Kommunikation und Integration
3430 Tulln, Wiener Straße 22
Tel.: 02272 / 653 02
office@hebebuehne.at
www.hebebuehne.at

ZB - Zentrum für Beratung,
Training & Entwicklung
3500 Krems, Rechte Kremszeile 2-4
Tel.: 02732 / 764 63
office@zb-beratung.at
www.zb-beratung.at

Ananas - Verein zur Förderung der
Erziehungskompetenz von Familien;
Beratungsstelle Hollabrunn
2020 Hollabrunn, Hauptplatz 12/2/3
Tel.: 02952 / 342 62
ananas.hl@ananas.at
www.ananas.at

FRAUEN

Frauenhaus - Haus der Frau St. Pölten
Tel.: 02742 / 366 514-0 (24 Stunden)
hausderfrau.stpoelten@pgv.at

Frauenhaus Wiener Neustadt
Tel.: 02622 / 880 66
(Telefonische Aufnahme 24 Stunden)
frauenhaus@wendepunkt.or.at

Frauenforum Gänserndorf
2230 Gänserndorf,
Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1
Tel.: 02282 / 2638
frauenforum.gsdf@aon.at
www.frauenforum-gsdf.at

Verein Cassandra
2340 Mödling, Klostergasse 9 / Top 3
Tel.: 02236 / 420 35
office@frauenberatung-kassandra.at
www.frauenberatung-kassandra.at

Frauen für Frauen

Frauenberatungs- und Bildungszentrum
2020 Hollabrunn, Dechant Pfeiferstraße 3
Tel.: 02952 / 2182
frauenberatung@frauenfuerfrauen.at
www.frauenfuerfrauen.at

Frauenberatungsstelle FREIRAUM

2630 Ternitz, Werkstraße 4/5
Tel.: 02630/34747-90
office@fb-freiraum.at
www.frauenberatung-freiraum.at

Verein Wendepunkt

2700 Wiener Neustadt,
Neunkirchner Straße 65a
Tel.: 02622 / 825 96
office@wendepunkt.or.at
www.wendepunkt.or.at

Verein „Initiative Frauenplattform“

3400 Klosterneuburg, Hundskehle 21/5
Tel.: 02243 / 381 18
beratungstelle.klosterneuburg@aon.at
<https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/information/einrichtung/3400-klosterneuburg-verein-initiative-frauenplattform/>

Frauenberatung Waldviertel

3910 Zwettl, Galgenbergstraße 2
Tel.: 02822 / 522 71
office@fbwv.at
www.fbwv.at

Zentrum für Frauengesundheit

2700 Wiener Neustadt,
Ferdinand-Porsche-Ring 14
Tel.: 0676 / 363 11 82
frauengesundheit@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at/frauengesundheit/

MÄNNER

Männerberatung „Rat und Hilfe“

3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 0676 / 838 447 376
michael.cserverny@stpoelten.caritas.at
<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfeangebote/kinder-familie/familienberatung-psychotherapie/maennerberatung>

SUCHT

Jugend-, Sucht- und Familien-Beratungsstelle WAGGON

2340 Mödling, Eisentorgasse 5
Tel.: 02236 / 86 91 34
office@vereintender.at
<https://www.vereintender.at/waggon/>

Anton-Proksch-Institut

Beratungsstellen NÖ
Tel.: 01 / 880 10-0
info@api.or.at
<https://www.api.or.at/standorte/ambulant/>

Suchtberatung Caritas St. Pölten

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4
Tel.: 02742 / 844-502
pse.office@stpoelten.caritas.at
<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfeangebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/suchtberatung/>

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Auskunft über Beratungsstellen:
3100 St. Pölten, Brunngasse 8
Tel.: 02742 / 314 40
office@fachstelle.at
www.fachstelle.at/

OBERÖSTERREICH

KRISEN

Telefonseelsorge Oberösterreich

Tel.: 142

(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

Rat & Hilfe bei Suizidgefahr

Notruf: 0810 / 977 155 (24 Stunden)

www.suizidpraeventionooe.at

Proges - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (Zentrale)

Fabrikstraße 32

4020 Linz

Tel.: 05 / 77 20 - 0

office@proges.at

<https://www.proges.at/>

Krisenhilfe OÖ

pro mente Oberösterreich

4020 Linz, Scharitzerstraße 6-8/4

Notruf: 0732 / 2177 (24 Stunden)

office@krisenhilfeooe.at

Proges Therapiezentrum Ried

4910 Ried, Marktplatz 3/1

Tel.: +43 (0)5 / 77 20 - 170

therapie@proges.at

<https://www.proges.at/therapiezentren>

ALLGEMEIN

EXITsozial – Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

Auskunft über Zentren:

4040 Linz, Wildbergstraße 10a

Tel.: 0732 / 719 719

(24 Stunden – Notruf für die Seele)

service@exitsozial.at

www.exitsozial.at

OÖLP – Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

4020 Linz, Adlergasse 12

Tel.: 0732 / 776 090

office@ooelp.at

www.ooelp.at

pro mente Oberösterreich

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

Auskunft über Beratungsstellen:

4020 Linz, Lonstorferplatz 1

Tel.: 0732 / 6996

office@promenteooe.at

www.promenteooe.at

ARCUS Sozialnetzwerk

4152 Sarleinsbach, Marktplatz 17

Tel.: 07283 / 8531

office@arcus-sozial.at

www.arcus-sozial.at

PARTNERSCHAFT

BEZIEHUNGLEBEN.AT – Abteilung Ehe und Familie, Pastoralamt, Diözesanhaus

4021 Linz, Kapuzinerstraße 84/4. Stock

Tel.: 0732 / 7610-3511

Tel. Beratung: 0732 / 773 676

beziehungleben@dioezese-linz.at

www.beziehungleben.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

BILY - Jugend-, Familien und Sexualberatungsstelle

4020 Linz, Weissenwolfstraße 17a

Tel.: 0732 / 770 497

beratung@bily.info

www.bily.info

**Familienberatungsstellen des
Oberösterreichischen Familienbundes**
Auskunft über Beratungsstellen:
4040 Linz, Hauptstraße 83-85
Tel.: 0732 / 759 753 oder 0732 / 603 060
office@ooe.familienbund.at
www.ooe.familienbund.at

Jugend Service des Landes OÖ
Auskunft über Beratungsstellen:
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732 / 7720-15540
jugendservice@ooe.gv.at
www.jugendservice.at

**Institut für Jugend- und Familien-
beratung der Stadt Linz**
4040 Linz, Rudolfstraße 18
Tel.: 0732 / 7070-2700
inst.fjb@mag.linz.at
www.linz.at oder
<https://www.linz.at/soziales/fjb.php>

Kinderschutzzentrum Linz
4020 Linz, Kommunalstraße 2
Tel.: 0732 / 781 666
kisz@kinderschutz-linz.at
www.kinderschutz-linz.at

KiJA - Kinder- und Jugendanwaltschaft
4021 Linz, Kärntner Straße 10
Tel.: (+43 732) 77 20-140 01
SMS: 0664 / 600 721 4004
kija@ooe.gv.at
www.kija-ooe.at

**Verein Hilfe für Kinder und Eltern
Sozialpädagogische Familienhilfe**
4020 Linz, Kommunalstraße 2
Tel.: 0732 / 777 004
sfh@sfh-ooe.at oder
office@vereinhilfekindereltern.at
www.sfh-ooe.at oder
www.vereinhilfekindereltern.at

Beratungszentrum „Alleinerziehend“
4020 Linz, Gstöttnerhofstraße 2/1/6
Tel.: 0732 / 654 270
beratung@alleinerziehend.at
www.alleinerziehend.at

FRAUEN

**afz – Autonomes Frauenzentrum -
Frauennotruf Linz**
4020 Linz, Starhembergstraße 10
(Ecke Mozartstraße, 2.Stock)
Tel.: 0732 / 602 200
hallo@frauenzentrum.at
www.frauenzentrum.at

Linzer Frauen Gesundheitszentrum
4020 Linz, Kaplanhofstraße 1
Tel.: 0732 / 774 460
office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

Frauengesundheitszentrum Wels
4600 Wels, Kaiser Josef-Platz 52/1
Tel.: 0699 / 19 15 15 19
[https://www.proges.at/angebote/frauen/
frauengesundheitszentrum-wels/](https://www.proges.at/angebote/frauen/frauengesundheitszentrum-wels/)

MÄNNER

**Männerberatung des Familientherapie-
Zentrums des Landes OÖ**
4020 Linz, Bürgerstraße 6
Tel.: 0732 7720 53 300
zentrum-fm@ooe.gv.at
www.zentrum-fm.at/

SUCHT

**Amt der OÖ Landesregierung –
Alkoholberatung Land OÖ**
Auskunft über Beratungsstellen
4021 Linz, Kärntner Straße 1
Tel.: 0664 / 600 72-89563
alkoholberatung@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at/32126.htm

**Amt der OÖ. Landesregierung -
Sucht- und Drogenhilfe**
Allgemeine Beratung und Information
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732 / 7720-14201
ges.post@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at/554.htm

Institut Suchtprävention – pro mente OÖ
4020 Linz, Hirschgasse 44
Tel.: 0732 / 778 936
info@praevention.at
www.praevention.at

Point Beratungsstelle für Suchtfragen
4020 Linz, Figulystraße 32
Tel.: 0732 / 770 895-0
point.linz@promenteooe.at

baseCAMP Vöcklabruck
4840 Vöcklabruck, Industriestraße 34a
Tel: 07672 / 277 07
Mobil: 0664 / 845 62 61
basecamp@promenteooe.at
http://sucht.promenteooe.at

Substanz – Suchtbegleitende Hilfe
4020 Linz, Schillerstraße 30
Tel.: 0732 / 772 778
team@substanz.at
http://substanz.at/

**Magistrat Wels - Sozialpsychische
Beratungsdienste**
Schwerpunkt Abhängigkeit und Sucht
Auskunft über Beratungsstellen:
4600 Wels, Quergasse 1
Tel.: 0 7242 / 235 0
post.magistrat@wels.gv.at
www.wels.gv.at

SALZBURG

KRISEN

Telefonseelsorge Salzburg
Tel.: 142
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

kids-line Kindertelefon
Tel.: 0800 / 234 123
(Täglich 13–21 Uhr - Gratis aus ganz Österr.)
salzburg@kids-line.at
www.kids-line.at

**pro mente Salzburg – Krisentelefon
Ambulante Krisenintervention Salzburg**
5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11/1. Stock
Tel.: 0662 / 433 351
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
pms@promentesalzburg.at
www.promentesalzburg.at/

ALLGEMEIN

**Beratungsstelle für Klinische Psychologie,
Psychotherapie und Gesundheits-
psychologie der Uni Salzburg**
5020 Salzburg, Hellbrunner Straße 34
Tel.: 0662 / 8044-5122 oder -5103
anton.laireiter@sbg.ac.at
www.uni-salzburg.at/psy/beratungsstelle

**GIZ Gesundheits-Informations-Zentrum
der Salzburger Gebietskrankenkasse**
5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10
Tel.: 0662 / 8889-8800 oder DW-8122
sgkk@sgkk.at
www.sgkk.at

**pro mente Salzburg – gem. Verein für
psychische und soziale Rehabilitation**
5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11
Tel.: 0662 / 880 524–111
pms@promentesalzburg.at
www.promentesalzburg.at

**SLP – Salzburger Landesverband für
Psychotherapie**
5020 Salzburg, Wolf-Dietrich-Straße 13/II
Tel.: 0662 / 823 825
s.l.p@aon.at oder slp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at/slp

Psychosozialer Dienst des Landes
5020 Salzburg, Fanny-von-Lehnert-Straße 1
Tel.: 0662 / 8042-3599
psds@salzburg.gv.at
[https://www.salzburg.gv.at/soziales_/Seiten/
psd_zustaendigkeiten.aspx](https://www.salzburg.gv.at/soziales_/Seiten/psd_zustaendigkeiten.aspx)

PARTNERSCHAFT

**Partner- und Familienberatung der
Erzdiözese**
5020 Salzburg, Mirabellplatz 5
Tel: 0662 / 876 521
partner-u.familienberatung@seelsorge.
kirchen.net
www.kirchen.net/beratung

**Pro Juventute Partner- und Familien-
beratung**
5020 Salzburg, Fischergasse 17
Tel.: 0662 / 431 355-41
office@projuventute.at
www.projuventute.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

**Elternberatung des Landes Salzburg
Referat Soziale Kinder- und Jugend-
arbeit**
5020 Salzburg, Gstättingasse 10
Tel.: 0662 / 8042–2887
elternberatung@salzburg.gv.at
www.stadt-salzburg.at/internet/leben_in_
salzburg/kinder_jugend/jugend_333744/
beratungsstellen_343065/mutter_und_el-
ternberatung_249305.htm

**SPF – Sozialpädagogische Familienbe-
treuung**
5014 Salzburg, Schumacherstraße 20
Tel: 0662 / 434 216-16
franziska.wagner-weichenberger@spektrum.at
<https://www.spektrum.at/spf/>

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft
5020 Salzburg, Gstättingasse 10
Tel.: 0662 / 430 550
kija@salzburg.gv.at
www.kija-sbg.at/nc/home/kija-sbg.html

Kinderschutzzentrum Salzburg
5020 Salzburg, Leonh.v.Keutschach-Str.4
Tel.: 0662 / 449 11
beratung@kinderschutzzentrum.at
www.kinderschutzzentrum.at

**KOKO – Kontakt- und Kommunikations-
zentrum für Kinder**
5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 38
Tel.: 0662 / 436 369
office@koko.at
www.koko.at

Pro Juventute - Kinder und Jugend
5020 Salzburg, Fischergasse 17
Tel.: 0662 / 431 355
office@projuventute.at
www.projuventute.at

FRAUEN

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

5020 Salzburg, Ferdinand-Hanusch-Platz 1
(AVA-Hof)/Stiege 1 (Zugang Griesgasse)/
2. Stock
Tel.: 0662 / 442 255
office@fgz-salzburg.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauenhilfe-Salzburg

5020 Salzburg, Franziskanergasse 5a
Tel.: 0662 / 840 900
office@frauenhilfe-salzburg.at
<https://www.frauenhilfe-salzburg.at/>

Frauennotruf Salzburg

5020 Salzburg, Wolf-Dietrich-Straße 14
Tel.: 0662 / 881 100
beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at
www.frauennotruf-salzburg.at

MÄNNER

Männerbüro Salzburg

5020 Salzburg, Kapitelplatz 6
Tel.: 0662 / 8047-7552
post@maennerbuero-salzburg.at
www.maennerbuero-salzburg.co.at

Männerwelten Beratung und Gewaltprävention

5020 Salzburg, Bergstraße 22/4.Stock
Tel.: 0662 / 883 464
www.maennerwelten.at

Katholische Männerbewegung

5020 Salzburg, Kapitelplatz 6/3
Tel.: 0662 / 8047 7556
kmb@eds.at
www.kirchen.net/kmb

SUCHT

Akzente Fachstelle Suchtprävention

5020 Salzburg, Glockengasse 4c
Tel.: 0662 / 849 291
office@akzente.net
www.akzente.net

KIS – Kontaktstelle Suchtfragen

5020 Salzburg, Mozartplatz 8-10
Tel.: 0662/8083-1090
kis@bildung-sbg.gv.at
www.lsr-sbg.gv.at/service/schulische-
praeventionsstelle-kis/

STEIERMARK

KRISEN

Telefonseelsorge Steiermark

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

Kinderschutz-Zentrum Graz

Sorgentelefon: 0800 / 201 440
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

ALLGEMEIN

Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit

Psychosozialer Dienst Graz Ost

Auskunft über psychosoziale Zentren:
8010 Graz, Hasnerplatz 4
Tel.: 0316 / 676 076
psz.hasnerplatz@gfsg.at
<http://gfsg.at/psychosozialer-dienst-graz>

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau

8041 Graz,
Liebenauer Hauptstraße 141, 1. Stock,
Tel.: 0316 / 462 340 oder 0699 / 180 843 75
smz@smz.at
www.smz.at

Hilfswerk Stmk – Psychosoziale Beratung
Auskunft über psychosoziale Zentren:
8055 Graz, Paula-Wallisch-Str. 9
Tel.: 0316 / 813 181
office@hilfswerk-steiermark.at
www.hilfswerk.at/steiermark/

pro mente Steiermark
8042 Graz, Eisteichgasse 17
Tel.: +43 (0)50 441-0
zentrale@promentesteiermark.at
www.promentesteiermark.at

STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie
8010 Graz, Bindergasse 8
Tel.: 0316 / 372 500
office@stlp.at
www.stlp.at

Psychologisch-therapeutischer Dienst des Landes Steiermark – BH Deutschlandsberg
8530 Deutschlandsberg, Kirchengasse 12
Tel.: 03462 / 2606-0
bhdl@stmk.gv.at
www.bh-deutschlandsberg.steiermark.at/cms/ziel/2305999/DE

SteigLS – Steirische Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung
8010 Graz, Schillerstraße 2
Tel.: 0316 / 386 873
office@steigls.org
www.steigls.org

Institut für Psychosomatik und Verhaltenstherapie
8010 Graz, Alberstraße 15
Tel.: 0316 / 844 345
office@psychosomatik.at
www.psychosomatik.at

Beratungszentrum für psychische und soziale Fragen Graz-West
8020 Graz, Granatengasse 4/I
Tel.: 0316 / 711 004
beratungszentrum@kages.at
www.lkh-graz-sw.at/cms/ziel/7834090/DE/

PARTNERSCHAFT

Partner- und Familienberatungsstellen des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau
Auskunft über Beratungsstellen:
8010 Graz, Kirchengasse 4
Tel.: 0316 / 8041-448 oder
0316 / 825667
ifp@graz-seckau.at
www.katholische-kirche-steiermark.at/dioezese/katholische-aktion/institut-fur-familienberatung-und-psychotherapie-ifp

Familienberatungsstellen Leibnitz-Gleinstätten; Netzwerk Familienkompetenz, Paar- und Familienkonfliktberatung
8430 Leibnitz, Augasse 30/19
Tel.: 0664 / 854 75 84
office@familienberatung.co.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

ZWEI UND MEHR-Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark
Erstanlaufstelle für alle Anliegen und Anfragen rund um Familie und Kind
8010 Graz, Karmeliterplatz 2
Tel.: 0316 / 877-4023
info@zweiundmehr.at
www.zweiundmehr.steiermark.at

**Steirischer Familienbund Graz
Familien- und Jugendberatung**

8010 Graz, Mondscheingasse 8/III/5

Auskunft über die Standorte der
einzelnen Beratungsstellen:

Tel.: 0316 / 830 318

office@familieninfo.at

www.familieninfo.at oder

www.familienberatung.gv.at/
beratungsstellen

KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft

8010 Graz, Paulustorgasse 4/III

Tel.: 0316 / 877-4921

kija@stmk.gv.at

www.kinderanwalt.at

Kinder- und Jugendtherapie Zentrum

8010 Graz, Hilmgasse 12

Tel.: 0316 / 388 744

office@therapiezentrum.co.at

www.therapiezentrum.co.at

Kinderschutz-Zentrum Graz

8010 Graz, Griesplatz 32

Tel.: 0316 / 831 941

graz@kinderschutz-zentrum.at

www.kinderschutz-zentrum.at

**Psychologischer Dienst des Amtes für
Jugend und Familie Graz**

8010 Graz, Kaiserfeldgasse 25

Tel: 0316 872-3099

psychologischer.dienst@stadt.graz.at

[https://www.graz.at/cms/bei-
trag/10034644/7751496/Fachbereich_Psy-
chologischer_Dienst_%7C.html](https://www.graz.at/cms/bei-
trag/10034644/7751496/Fachbereich_Psy-
chologischer_Dienst_%7C.html)

Rettet das Kind Steiermark

8010 Graz, Merangasse 12

Tel.: 0316 / 831 690

office@rettet-das-kind-stmk.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

FRAUEN

Frauen-Beratungsstelle Tara

8010 Graz, Haydngasse 7, Top 1,

Tel.: 0316 / 318 077

office@taraweb.at

www.taraweb.at

Frauengesundheitszentrum

8010 Graz, Joanneumring 3

Tel.: 0316 / 837 998

frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu/

Frauenhäuser Steiermark

8018 Graz, Postfach 30

Tel.: 0316 / 429 900 (Notruf 24 Stunden)

office@frauenhaeuser.at

www.frauenhaeuser.at

**Mafalda - Förderung + Unterstützung
von Mädchen und jungen Frauen**

8020 Graz, Arche Noah 9-11

Tel.: 0316 / 337 300

office@mafalda.at

www.mafalda.at

Verein Frauenservice Graz

8020 Graz, Lendplatz 38

Tel.: 0316 / 716 022

office@frauenservice.at

www.frauenservice.at

MÄNNER

Männerberatung Graz

8010 Graz, Dietrichsteinplatz 15/8. Stock

Tel.: 0316 / 831 414

beratung@maennerberatung.at

www.vmg-steiermark.at

**Männerberatung BRUCK/Mur
(vormals Leoben)**

Tel.: 0316/831414
beratung@maennerberatung.at
www.vmg-steiermark.at

SUCHT

**b.a.s. – Steirische Gesellschaft für
Suchtfragen**

8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel.: 0316 / 821 199
office@bas.at
www.bas.at

Drogenberatung des Landes Stmk.

8010 Graz, Friedrichgasse 7
Tel.: 0316 / 326 044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I
Tel.: 0316 / 823 300
info@vivid.at
www.vivid.at

pro humanis. leben. helfen.

8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel.: 0316 / 827 707
office@prohumanis.at
www.prohumanis.at

Suchtberatungsstelle BIZ-Obersteiermark

8700 Leoben, Krottendorfergasse 1
Tel.: 03842 / 444 74
office@sb-o.at
www.biz-obersteiermark.at

TIROL

KRISEN

Telefonseelsorge Tirol

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

ALLGEMEIN

**Psychosozialer Dienst - Zentren für Psy-
chische Gesundheit - pro mente tirol**

Auskunft über Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3
Tel.: 0512 / 585 129 oder 589 051
office@promente-tirol.at
www.gpg-tirol.at

**Psychosozialer Pflegedienst (PSP Tirol)
PSP Hall**

6060 Hall in Tirol, Schmiedtorgasse 5/2.Stock
Tel.: 05223 / 549 11-0
kontakt@psptirol.org

PSP Innsbruck

6020 Innsbruck, Anichstraße 4, 2. Stock
Tel.: 0512 / 572 750
kontakt.innsbruck@psptirol.org
www.psptirol.org/adressen.html

**TLP – Tiroler Landesverband für
Psychotherapie**

6020 Innsbruck, Leopoldstraße 38
Tel.: 0512 / 561 734
tlp@psychotherapie.at oder
tlp.psychotherapie@tirol.com
www.psychotherapie-tirol.at

PARTNERSCHAFT

AEP – Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft

6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
Tel.: 0512 / 573 798
familienberatung@aep.at
www.aep.at

ARTIS-Betriebe, Gesellschaft für Psychische Gesundheit

pro mente tirol
6020 Innsbruck, Schusterbergweg 86
Tel.: 0512 / 262 610
office@artis-innsbruck.at
www.artis-betriebe.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Zentrum für Ehe- und Familienfragen

6020 Innsbruck, Anichstraße 24/2
Auskunft über Beratungsstellen:
Tel.: 0512 / 580 871
kontakt@zentrum-beratung.at
www.zentrum-beratung.at

Heilpädagogische Familien Bezirksstelle Innsbruck

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 7 / 2. Stock
Tel.: 0512 / 580 004
info@hpfamilien.at
www.hpfamilien.at

Erziehungsberatung des Landes Tirol

6020 Innsbruck, Anichstraße 40
Tel.: 0 512 508 2972
erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

Familienberatungsstellen Tiroler Sozialdienst

Auskunft über Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Pradler Platz 6a
Tel.: 0512 / 345 282
office@tiroler-sozialdienst.at
www.tiroler-sozialdienst.at

Tiroler Kinderschutz Innsbruck

6020 Innsbruck, Museumstraße 11
Tel.: 0512 / 583 757
info@kinderschutz-tirol.at
www.kinderschutz-tirol.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

6020 Innsbruck, Meraner Straße 5
Tel.: 0512 / 508-3792
kija@tirol.gv.at
www.kija-tirol.at

KIZ – Kriseninterventionszentrum für Kinder und Jugendliche

6020 Innsbruck, Pradler Straße 75
Tel.: 0512 / 580 059 (24 Stunden)
info@kiz-tirol.at
www.kiz-tirol.at

Eltern-Kind-Zentren Tirol

Auskunft über Beratungsstellen:
6020 Innsbruck, Amraser Straße 5
Tel.: 0676 / 6674917
office@eltern-kind-zentren.at
www.ekiz-ibk.at oder
www.eltern-kind-zentren-tirols.at

Jugend- und Sexualberatung Zentrum für Jugendarbeit z6

6020 Innsbruck, Dreiheiligenstraße 9
Tel.: 0512 / 580 808
jugendarbeit@z6online.com oder
jugendberatung@z6online.com
www.z6online.com

FRAUEN

Frauen-Notruf Innsbruck
Frauen gegen Vergewaltigung
6020 Innsbruck, Sonnenburgstraße 5
Tel.: 0512 / 574 416
office@frauen-gegen-vergewaltigung.at
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

Frauen helfen Frauen - Frauenzentrum
6020 Innsbruck, Museumstraße 10
Tel. 0512 / 580 977
info@fhf-tirol.at
www.fhf-tirol.at

Frauen im Brennpunkt
6020 Innsbruck, Marktgraben 16/II
Tel.: 0512 / 587 608
info@fib.at
www.fib.at

Gewaltschutzzentrum Tirol
6020 Innsbruck, Museumstraße 27/3
Tel.: 0512 / 571 313
office@gewaltschutzzentrum-tirol.at
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

Tiroler Frauenhaus
Tel.: 0512 / 342112
wohnen@frauenhaus-tirol.at
http://frauenhaus-tirol.at/

**Frauengesundheitszentrum an den
Universitätskliniken Innsbruck**
6020 Innsbruck, Innrain 66/1.Stock
Tel.: 0512 / 504-257 18
frauengesundheitsbuero@tilak.at
http://fgz.i-med.ac.at

dowas für Frauen
6020 Innsbruck, Adamgasse 4/2
Tel.: 0512 / 562 477
julia.schratz@dowas-fuer-frauen.at
www.dowas-fuer-frauen.at

MÄNNER

Mannsbilder – Männerberatung
6020 Innsbruck, Anichstraße 11
Tel.: 0512 / 576 644
beratung@mannsbilder.at
www.mannsbilder.at

SUCHT

**kontakt+co Suchtprävention
Jugendrotkreuz**
6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18
Tel.: 0512 / 585 730
office@kontaktco.at
www.kontaktco.at

INFOECK - JUGENDINFO TIROL
6020 Innsbruck, Kaiser-Josef-Straße 1
Tel.: 0512 / 571 799
info@infoeck.at
www.mei-infoeck.at/

**sucht.hilfe BIN - Beratungsstelle für
Abhängigkeitserkrankungen**
6020 Innsbruck, Anichstraße 34
Tel.: +43(0)512-580040
bin@bin-tirol.org
www.suchtberatung-tirol.at/

Suchtkoordination des Landes Tirol
6020 Innsbruck,
Eduard-Wallnöfer-Platz 3/2/Zi.A294
Tel.: 0512 / 508-7730
post@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/sozia-
les/suchtkoordination/

VORARLBERG

KRISEN

Telefonseelsorge Vorarlberg

Tel.: 142

(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

ALLGEMEIN

IFS - Institut für Sozialdienste

Auskunft über Beratungsstellen:

6832 Röthis, Interpark Focus 1

Tel.: 05523 / 521 76

ifs@ifs.at

www.ifs.at/adresse-beratungsstellen.html

PGD Psychosoziale Gesundheitsdienste pro mente Vorarlberg Beratungsstellen

Auskunft über Beratungsstellen:

6850 Dornbirn, Färbergasse 15

Tel.: 05572 / 324 21

office@promente-v.at oder

beratungsstelle.bregenz@promente-v.at

www.promente-v.at/web/guest/kontakte/beratungsstellen

Sozialpsychiatrische Dienste des aks - Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin

6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Tel.: 05574 / 202-0

gesundheit@aks.or.at

www.aks.or.at

VLP Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie

6850 Dornbirn, Riedgasse 1

Tel.: 05572 / 214 63

vlp@psychotherapie.at

www.vlp.or.at oder

www.vlp.or.at/pages/view/kontakt

PARTNERSCHAFT

Ehe- und Familienzentrum der Katholischen Kirche Vorarlberg

Auskunft über Beratungsstellen:

6800 Feldkirch, Herrengasse 4

Tel.: 05522 / 741 39

info@efz.at

www.efz.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

IFS - Familienberatungsstellen Institut für Sozialdienste Vorarlberg

Auskunft über Beratungsstellen:

6800 Feldkirch, Schießstätte 14

Tel.: (0)5 1755 550

www.ifs.at/familienarbeit.html oder

www.ifs.at/adresse-beratungsstellen.html

KiJA - Kinder- und Jugendanwalt

6800 Feldkirch, Schießstätte 12

Tel.: 05522 / 849 00

kija@vorarlberg.at

www.vorarlberg.kija.at

Kinderdienste des aks - Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin

6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Tel.: 05574 / 202-0

gesundheit@aks.or.at

www.aks.or.at oder

www.aks.or.at/angebote-fuer-kinder

Vorarlberger Familienverband

6900 Bregenz, Bergmannstraße 14

Tel.: 05574 / 476 71

info@familie.or.at

www.familie.or.at/familienhilfe

**Vorarlberger Kinderdorf –
Ambulanter Familiendienst**
Auskunft über Beratungsstellen:
6900 Bregenz, Kronhaldenweg 2
Tel.: 05574 / 4992-51
willkommen@voki.at
[https://www.vorarlberger-kinderdorf.at/
familiendienst](https://www.vorarlberger-kinderdorf.at/familiendienst)

FRAUEN

**FrauennotWohnung Dornbirn
IfS Institut für Sozialdienste Vorarlberg**
6850 Dornbirn, Postfach 61
Tel.: (0)5-1755-577 (24 Stunden)
frauennotwohnung@ifs.at
www.ifs.at/frauennotwohnung.html

Frauenberatung - Land Vorarlberg
6901 Bregenz, Landhaus
Tel.: 05574 / 511 24112 oder 24136
frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at

MÄNNER

Männerbüro
6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13
Tel.: 05522 / 3485-200 oder DW-209
kontakt@kath-kirche-vorarlberg.at
[www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/
maennerbuero/willkommen](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/maennerbuero/willkommen)

SUCHT

**Drogen-Info-Telefon des Landes
Vorarlberg – Therapiestation Lukasfeld**
6820 Frastanz, Maria Ebene 17
Tel.: 05522 72746 – 0
stiftung@mariaebene.at
www.mariaebene.at

Die Fähre – Professionelle Drogenhilfe
6850 Dornbirn, Frühlingstraße 11
Tel.: 05572 / 231 13-0
connect@diefaehre.at
www.diefaehre.at

**SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe
Stiftung Maria Ebene**
6840 Götzis, Am Garnmarkt 1
Tel.: 05523 / 549 41
info@supro.at
www.supro.at

**do it yourself – Krisenhilfe /
Suchtberatung**
6700 Bludenz, Kasernplatz 7
Tel.: 05552 / 678 68
anlaufstelle@doit.at
www.doit.at

WIEN

KRISEN

Telefonseelsorge Wien
Tel.: 142
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)

Kriseninterventionszentrum Wien
1090 Wien, Lazarettgasse 14A
Tel.: 01 / 406 95 95
www.kriseninterventionszentrum.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien
1060 Wien, Gumpendorfer Straße 157/1.0G
Notrufnummer: 01 / 313 30 (24 Stunden)
www.psd-wien.at/psd/52.html

psd - Psychosoziale Dienste in Wien
Sozialpsychiatrischer Notdienst
(Mo-Fr 20-8 Uhr, Wochenende und
Feiertage rund um die Uhr
1060 Wien, Gumpendorferstraße 157/1. OG
Tel.: 313 30 (rund-um-die_Uhr an allen Tagen)
www.psd-wien.at

ALLGEMEIN

Individualpsychologisches Ambulatorium - Alfred Adler Institut
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15/3/11
Tel.: 01 / 406 24 35
info@oevip.at
www.oevip.at

psd - Psychosoziale Dienste in Wien
Auskunft über Ambulatorien:
Psychosoziale Information
Allgemeine Auskunft zu Psychosozialen
Fragen und Ambulatorien
1060 Wien, Gumpendorferstraße 157/5. OG
Tel.: 313 30 (Mo-Fr 8-20 Uhr)

**pro mente Wien - Gesellschaft für
psychische und soziale Gesundheit**
1040 Wien, Grüngasse 1A
Tel.: 01 / 513 15 30
office@promente-wien.at
www.promente-wien.at

Verein für ambulante Psychotherapie
1040 Wien, Möllwaldplatz 4/4/38
Hotline: 01 / 402 56 96 oder
Tel.: 01 / 402 84 92-11 (Sekretariat)
office@vap.or.at
www.vap.or.at

**WLP – Wiener Landesverband
für Psychotherapie**
1030 Wien, Löwengasse 3/3/4
Tel.: 01 / 890 80 00
office@psychotherapie-wlp.at
<https://www.psychotherapie-wlp.at/>

**le-kri - Verein für Lebensplanung
und Krisenbewältigung**
1120 Wien, Oswaldgasse 35/6/5
Tel.: 0677 / 620 440 32
info@le-kri.at
www.le-kri.at

**WGPV - Wiener Gesellschaft für
psychotherapeutische Versorgung**
1090 Wien, Lustkandlgasse 23/3-4
Tel.: 01 / 968 80 25
wgpv@psychotherapie-wien.at
www.psychotherapie-wien.at

**WPV - Wiener Psychoanalytische Verei-
nigung; Psychotherapeut. Ambulatorium**
1010 Wien, Salzgries 16/3
Tel.: 01 / 533 07 66
office@wpv.at
www.wpv.at

**sowhat - Institut für Menschen mit
Esstörungen**
1150 Wien, Gerstnerstraße 3
Tel.: 01 / 406 57 17
info@sowhat.at
www.sowhat.at

PARTNERSCHAFT

**WS – Wiener Sozialdienste
Institut für Ehe- und Familientherapie**
1020 Wien, Praterstraße 40/10
Tel.: 01 / 981 21-1520
wienersozialdienste@wiso.or.at
<https://www.wienersozialdienste.at/institut-fuer-paar-und-familientherapie/>

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Bundesministerium für Familien und Jugend

1020 Wien, Untere Donaustraße 13-15
Hotline: 0800 / 240 262
familienservice@bka.gv.at
<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/service/familien-jugend-beratung.html>

die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15
Tel.: 01 / 406 66 02-13
ambulatorium@die-boje.at
www.die-boje.at

Ehe- und Familienberatungsstellen der Stadt Wien

Auskunft über Beratungsstellen:
1030 Wien, Rüdengasse 11
MAG11-Servicetelefon: 01/4000-8011
service@ma11.wien.gv.at
www.wien.gv.at oder www.kinder.wien.at

IEF - Institut für Ehe und Familie

1010 Wien, Spiegelgasse 3/8
Tel.: 01 / 515 52-3650
office@ief.at
www.ief.at

Wiener Familienbund – Beratungsstellen

1150 Wien, Sechshausenstraße 48/4
Tel.: 01 / 526 29 29
office@wiener-familienbund.at
www.wiener-familienbund.at/beratung-und-hilfe.html

Caritas-Wien Familienberatung

Auskunft über Beratungsstellen:
1050 Wien, Wiedner
Hauptstraße 140/4.Stock
Tel.: 01 / 481 54 81
fz-wien@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at

Wiener Kinderfreunde - Familienberatungsstellen

1080 Wien, Albertgasse 23
Tel.: 01 / 401 25-11
kind-und-co@wien.kinderfreunde.at
www.wien.kinderfreunde.at oder
www.wien.kinderfreunde.at/Bundeslaender/Wien/Unser-Angebot/Beratung-Begleitung/Familienberatung/Familienberatung

Institut für Erziehungshilfe

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

KJA - Kinder- und Jugendanwaltschaft

1090 Wien, Alserbachstraße 18
Tel.: 01 / 70 77 000
post@jugendanwalt.wien.gv.at
www.kja.at

Die Möwe – Kinderschutzzentrum Wien

Auskunft über Kontaktstellen:
1010 Wien, Börsegasse 9/1
Tel.: 01 / 532 15 15
ksz-wien@die-moewe.at
www.die-moewe.at

Kinderschutzzentrum Wien
1070 Wien, Mohsgasse 1 Top 3.1
Tel.: 01 / 526 18 20
office@kinderschutzzentrum.wien
www.kinderschutzzentrum.wien

Talkbox – Rat und Hilfe per e-mail
MAG ELF Servicestelle - Notrufe
1030 Wien, Rüdengasse 11
Tel.: 01 / 4000-8011 (Mo–Fr 8–18 Uhr)
talkbox@ma11.wien.gv.at
www.talkbox.at oder
www.wien.gv.at/kontakte/notrufe.html

FRAUEN

24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien
Tel.: 01 / 717 19
(24 Stunden - Gratis aus ganz Österreich)
frauennotruf@wien.at
www.frauennotruf.wien.at

**ANIMA - Bildungsinitiative für Frauen
der Erwachsenenbildung der Erzdiözese
Wien**
1010 Wien, Stephansplatz 3/2/7
Tel.: 01 / 515 52-3352
anima@edw.or.at
www.anima.or.at

Frauenhäuser Wien - Beratungsstelle
1060 Wien, Amerlingstraße 1/6
Tel.: 05 77 22 (24 Stunden)
Tel.: 01 / 512 38 39 (Beratungsstelle)
verein@frauenhaeuser-wien.at
www.frauenhaeuser-wien.at

**FEM - Frauengesundheitszentrum
In der Semmelweis Frauenklinik**
1180 Wien, Bastiengasse 36-38
Tel.: 01 / 476 15-5771
www.fem.at

**FEM Süd - Frauengesundheitszentrum
Im Kaiser Franz Josef Spital**
1100 Wien, Kundratstraße 3
Tel.: 01 / 601 91-5201
www.fem.at

Verein „Frauen beraten Frauen“
1060 Wien, Lehargasse 9/2/17 oder
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7
Tel.: 01 / 587 67 50
office@frauenberatenfrauen.at
www.frauenberatenfrauen.at

MÄNNER

Männerberatung Wien
1100 Wien, Senefeldergasse 2 / 25
Tel.: 01 / 603 28 28
info@maenner.at
www.maenner.at

Männergesundheitszentrum MEN
1100 Wien, Kundratstraße 3
Tel.: 01 / 601 91-5454
kfn.men@gesundheitsverbund.at
www.men-center.at

SUCHT

Anton-Proksch-Institut

Therapiezentrum für Alkohol- und
Medikamentenabhängige
1230 Wien, Gräfin Zichy Straße 6
Tel.: 01 / 880 10-0
info@api.or.at
www.api.or.at

Sucht- und Drogenkoordination Wien

1030 Wien, Modecenterstr.14/Bl.B/2.Stock
Tel.: 01 / 4000-873 75
office@sd-wien.at
<https://sdw.wien/de>

Dialog – Hilfs- und Beratungsstelle für Suchtgiftgefährdete und Angehörige

Auskunft über Kontaktstellen:
1010 Wien, Hegelgasse 8/3/11
Tel.: 01 / 512 01 81
verein@dialog-on.at
www.dialog-on.at

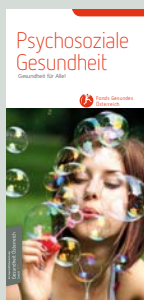
p.a.s.s. – Hilfe bei Suchtproblemen

1080 Wien, Alserstraße 24/11A
Tel.: 01 / 714 92 18
info@pass.at
www.pass.at

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Fonds Gesundes
Österreich



Informationen zu weiteren Themen wie Bewegung, Ernährung, Älter werden und Betriebliche Gesundheitsförderung mit wertvollen Tipps und Adressen.



Das **Magazin Gesundes Österreich** dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint zweimal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.



Alle Publikationen erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Tel: 01/8950400, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org