

## THEMA: PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Warum wir darüber reden sollten? Frauen und Männer, Kinder und Jugendliche, egal, ob arm oder reich: Wir alle können krank werden. Wir können Fieber bekommen, uns den Fuß brechen, eine Krise erleben und psychisch erkranken.

Wir sind nicht jeden Tag zufrieden und sorgenfrei. Das ist normal. Doch was, wenn die Probleme zu groß werden? Psychische Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen, Schlafstörungen oder Burnout sind längst keine Randerscheinung mehr.

Eine Studie zeigt das Ausmaß. Mehr als ein Drittel der Menschen in Österreich waren oder sind aktuell von einer psychischen Erkrankung betroffen. Um das zu verdeutlichen: In einer Gemeinde mit 3.000 EinwohnerInnen gibt es mehr als 1.000 BürgerInnen, die davon betroffen sind. Die Corona-Pandemie hat diese Situation noch weiter verschärft.

Und trotzdem: Über ein psychisches



Saltodemata – stock.adobe.com

Problem zu sprechen, ist für viele von uns noch immer tabu. Jede/r dritte Betroffene verschweigt seine Krankheit sogar engsten Vertrauten gegenüber. Noch viel schwieriger wird es, am Arbeitsplatz darüber zu reden.

Fachleute sind sich einig: Es ist wichtig, psychische Probleme ernst zu nehmen, darüber zu informieren und Hilfsangebote bekannt zu machen. Und für Betroffene ist es wichtig, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen. Denn Krisen müssen wir nicht alleine bewältigen.



**Gerlinde Malli**  
Styria vitalis  
Bereichsleitung Gemeinde  
[gerlinde.malli@styriavitalis.at](mailto:gerlinde.malli@styriavitalis.at)

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Styria vitalis setzt sich seit mehr als 30 Jahren gemeinsam mit Gesunden Gemeinden für das Wohlbefinden der Menschen in der Steiermark ein. Heute gilt es mehr denn je, den Blick für die seelische Gesundheit zu schärfen. Denn eines ist klar: Jeder von uns kann in eine Krise schlittern. Wir bieten Ihnen Fakten, geben Ihnen Tipps und informieren Sie über Angebote in der Steiermark.

Foto: Styria vitalis

# Kleine Schritte mit großer Wirkung

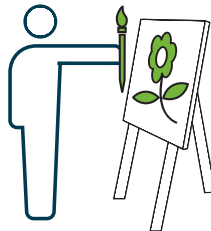
**10**  
**Schritte**  
fürs seelische  
Wohlbefinden

Was wir tun können, um unser seelisches Wohlbefinden zu stärken und uns vor psychischen Krankheiten zu schützen: 10 Schritte zeigen, wie's geht.



## Sich selbst annehmen

Keiner ist perfekt! Wenn wir uns selbst annehmen, sehen wir unsere Stärken und es fällt uns leichter, unsere Schwächen zu akzeptieren.



## Etwas Kreatives tun

Musizieren, malen, bauen, garteln – etwas zu schaffen oder zu gestalten, tut uns immer gut. Es zeigt uns auch Wünsche, Sehnsüchte oder Ängste, die in uns schlummern.



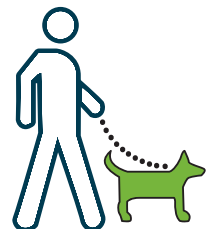
## Sich beteiligen

Teil einer Gruppe, eines Vereins oder einer Runde Ehrenamtlicher zu sein, bereichert uns. Füreinander da zu sein, macht uns gemeinsam stark.



## Neues lernen

Lernen heißt immer auch, etwas zu entdecken. Wenn wir neugierig bleiben, bereichern wir unser Leben. Etwas gelernt zu haben, hebt außerdem unser Selbstvertrauen.



## Aktiv bleiben

Bewegung gleicht Stress aus, sie tut Körper, Geist und Seele gut. Wichtig ist, etwas zu finden, das uns Freude macht: Laufen, Turnen, Tanzen ...



## In Kontakt bleiben

Was brauchen wir, um uns geborgen zu fühlen? Oftmals sind es Menschen, denen wir vertrauen. Schauen wir darauf, dass diese Menschen uns immer zur Seite stehen!



## Sich entspannen

Durchatmen, ruhig werden, sich erholen. Unser Alltag ist oft hektisch. Wenn wir uns bewusst eine Pause gönnen, sammeln wir dabei Kraft.



## Sich nicht aufgeben

Wenn wir in Krisen geraten, lernen wir unsere Grenzen kennen. Wir brauchen Zeit und Raum, um Krisen zu verarbeiten. Dabei hilft uns, auf die eigenen Stärken zu vertrauen.



## Darüber reden

Wir alle brauchen Menschen, denen wir über schöne Erlebnisse, aber auch über Probleme erzählen können. So teilen wir unsere Sorgen und verdoppeln unsere Freude.



## Um Hilfe fragen

Wenn uns eine Krise richtig aus der Bahn wirft, gibt es Hilfe von Profis. Um Hilfe zu fragen, ist mutig und zeigt, dass wir dem Problem aktiv entgegenzutreten.



## Einfach da sein

Wenn Menschen in Krisen geraten, stellt das auch Angehörige vor Herausforderungen. Warum das Ansprechen der Situation immer richtig ist und warum jeder helfen kann, lesen Sie im Gespräch mit der Psychologin Sigrid Krisper, Leiterin von GO-ON Suizidprävention Steiermark.

### Wie merke ich, dass es jemandem schlecht geht?

Typisch ist, dass sich die Menschen verändern. Sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und pflegen keine Kontakte mehr. Sie wirken abwesend, traurig, manchmal auch verwirrt. Das Äußere wird vernachlässigt. Und manchmal sind es auch Hinweise in Form von konkreten oder subtilen, leisen Hilferufen.

### Was kann ich dann tun? Wie kann ich helfen?

Wesentlich ist, diese Hinweise ernst zu nehmen. Wenn mir etwas auffällt und ich mir Sorgen mache, ist es wichtig, das auch direkt anzusprechen. Aber nicht als Vorwurf, sondern als Sorge. „Du, mir ist etwas aufgefallen, du hast dich verändert, du ziehst dich zurück. Ich mache mir Sorgen, weil du dich nicht mehr meldest.“ Wichtig ist, dass der Betroffene weiß, da ist jemand, da hört jemand zu, da nimmt mich jemand ernst. Und man kann auch bei der Suche nach professioneller Hilfe unterstützen.

### Kann ich dabei etwas falsch machen?

Nein! Wenn ich mitteile, was mir aufgefallen ist und meine Sorge ausdrücke, kann ich mit Sicherheit nichts falsch machen. Ich kann dadurch keine Erkrankung oder Krise auslösen. Ich kann durch das offene Ansprechen niemanden auf die Idee bringen, sich das Leben zu nehmen.

### Was soll ich sonst noch beachten?

Wichtig ist, dass man als Angehörige/r auch auf sich selbst schaut. Sich immer wieder fragt, wie geht es mir in dieser Situation. Sich zu informieren, mit anderen auszutauschen und sich selbst

Hilfe zu holen, sind wesentliche Schritte. Und man muss sich bewusstmachen, dass man kein Arzt oder Therapeut ist.

### Kann ich überhaupt etwas bewirken?

Ja, sehr viel! Indem ich aufmerksam bin und Interesse zeige, indem ich Betroffene anspreche und zuhöre, kann ich viel bewirken. Für Menschen in Krisen ist es eine große Hilfe, wenn sie merken, dass sie nicht alleine sind, dass sich jemand für sie interessiert, dass jemand da ist, der sie unterstützen möchte. Sie sehen dann nicht mehr nur das Problem, sondern auch das Licht am Ende des Tunnels.

*„Du, mir ist etwas aufgefallen, du hast dich verändert. Ich mache mir Sorgen.“*

## WARUM

ist es für Betroffene oft schwierig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen?

Zum einen liegt das daran, dass sie nicht wissen, wohin sie sich wenden sollen. Hilfsangebote in der Nähe sind nicht bekannt oder eventuell nicht vorhanden.

Zum anderen fehlt ihnen oft der Mut, sich zu äußern oder um Hilfe zu fragen. Die Scham ist größer als ihr Leiden. Es herrscht die Denkweise vor: Ich muss stark sein, ich darf mir nichts anmerken lassen, ich muss das alleine schaffen. Gerade bei Männern finden wir diese Einstellung sehr häufig.

# Von A wie Alkohol bis Z wie Zufriedenheit



Du willst wissen, wie du dein Selbstvertrauen aufpeppen kannst? Was gegen Schlafprobleme hilft? Und wann ein Essproblem beginnt? [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) bietet Jugendlichen hilfreiche Infos, Tipps und Übungen zu Genuss & Sucht, Konflikt & Krise und Körper & Psyche. Und wenn dir einmal alles zu viel wird, kannst du unter dem Punkt „Hilfe“ nach Beratungsstellen in deiner Nähe suchen. Denn du musst nicht alles alleine schaffen!

Foto: oneinchpunch – Fotolia



Mehr Infos unter:

**feel-ok.at**  
*Klick rein, finds raus.*



## WER IST WER?

### PsychiaterInnen

... haben Medizin studiert und eine fachärztliche, klinische Ausbildung abgeschlossen. Sie bieten ärztliche Unterstützung und können kranken Menschen Medikamente verschreiben. Viele haben eine therapeutische Zusatzausbildung.

### PsychotherapeutInnen

... haben eine Psychotherapieausbildung gemacht und sich auf eine bestimmte Therapiemethode spezialisiert. In Österreich sind 23 Therapiemethoden anerkannt. Es gibt spezielle Angebote für die Kinder- und Jugendpsychotherapie.

### PsychologInnen

... haben ein Psychologiestudium abgeschlossen. Einige haben eine Zusatzausbildung in Klinischer Psychologie. Sie können Menschen mit seelischen Erkrankungen beraten und in Krisen begleiten.

## Hier finden Sie Rat und Hilfe ...

### ... bei Problemen und Krisen

Wenn wir große Probleme, Angst oder eine Depression bekommen, eine Sucht oder Essstörung entwickeln, brauchen wir Hilfe von Fachpersonen. In der Broschüre finden Sie Telefonnummern für Krisenzeiten und Adressen von steirischen Beratungsstellen und Krankenhäusern, die Unterstützung bieten. Sie erfahren, wo es kostenlose Onlineberatung gibt und wo Sie psychotherapeutische und psychologische Hilfe erhalten, wenn Sie z.B. Probleme mit der Arbeit oder dem Wohnen haben. Es gibt Adressen für Kinder und Jugendliche, ältere Menschen und Angehörige.

Foto: Gesundheitsfonds Steiermark



### Download Broschüre:

[www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/)

### Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz  
[gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at), ZVR: 741107063, 11/2021

Die verwendeten Quellen finden Sie unter [www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/](http://www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/)