

Psychosoziale Gesundheit

Gesundheit für alle!



Inhalt

Vorwort	3
Auch die Psyche braucht Pflege.....	4
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	18
Tipps für psychisches Wohlbefinden.....	20
Brauche ich Hilfe?	23
Hilfe für Angehörige	24
Das Abc der Psyche.....	25
Seriöse Informationen und Angebote.....	28
Broschüren, Folder, Downloads	29
Auswahl nützlicher Bücher.....	30
Hilfreiche Links.....	32
Adressen und Telefonnummern.....	34

IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich:

Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktionelle Leitung: Mag.^a Petra Winkler

Inhaltliche Verantwortung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ekim San

Grafik: Paco Medienwerkstatt, Wien

Foto Titelseite: © Halfpoint / adobe.stock.com

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Überarbeitete Neuauflage Sommer 2025

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 **Gesundheit
Österreich** GmbH

 **Fonds Gesundes
Österreich**



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830

Vorwort

Liebe Leser:innen!

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: Einer Prognose der WHO zufolge wird 2030 die höchste Krankheitslast in den Industrienationen durch Depression begründet sein.

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 wohlfühlen.

Der Fonds Gesundes Österreich wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen!



Foto: © zorandim75 / 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 wohlfühlen, 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.

BELASTUNGEN BEWÄLTIGEN

Psychosoziale Gesundheitskompetenz trägt dazu dabei, Anzeichen für psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Zugang zu Hilfsangeboten zu bekommen.

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 KRANKMACHENDEN STRESS?

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, Krisen und Überforderungen. Typische Alarmsignale des Körpers können Schlafprobleme sein, etwa wenn Sie schwer einschlafen können oder früh aufwachen und dabei schon wieder an die Probleme und Aufgaben des nächsten Tages denken.

Häufig äußert sich Stress auch in Gereiztheit, Gehetztheit, dem Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen und die Kontrolle zu verlieren. Oft lässt auch die Konzentration und Arbeitsleistung nach. Oder es lässt die Lebensfreude nach, die Lust, etwas zu unternehmen und auch die Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Sexualität.

WAS KANN ICH GEGEN STRESS TUN?

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

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Dabei heißt entspannen nicht unbedingt, sich einfach zurückzulehnen und nichts zu tun. Für jeden Menschen ist etwas anderes entspannend – wichtig ist, herauszufinden, was einem selbst guttut. Belebend und erholsam können z. B. ein Bad, ein Saunagang, ein Spaziergang und ein langes Auschlafen 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
- Ehrenamtlich tätig sein
- Freundinnen und Freunde treffen

TIPPS: Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Yoga
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsmethoden
- Atemtechniken
- Qi Gong
- Tai Chi
- 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 weiß 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 ständige 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 ständige 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 Freundinnen und Freunden, ein Spaziergang, Musik hören, ein Gespräch mit einem:einer Freund:in 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 eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten bzw. eine Psychologin oder einen Psychologen kontaktieren und versuchen, gemeinsam mit diesen Fachleuten die Ursachen Ihrer Symptome zu erkennen und einen gesundheitsorientierteren 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 STRESSESEN

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 darum, den ersten Schritt zu tun. Nach der Aktivität fühlen Sie sich wohler, 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 Kolleginnen und Kollegen können dem psychischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz ebenso zusetzen wie eine unangenehme, konfliktreiche Betriebskultur. Auch Belastungen wie Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, vor Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten können zu Störungen des psychischen Gleichgewichts führen.

MOTIVATION ODER BELASTUNG?

Dabei müssen Belastungen nicht in jedem Fall krankmachend 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 KRANKMACHENDE ARBEITSBELASTUNGEN TUN?

Jeder 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 krankmachenden Strukturen im Job nicht ankönnen. Dann sollten Sie auch ernsthaft in Erwägung ziehen – wenn möglich – den Arbeitsplatz zu wechseln.

WAS SOLLTEN ARBEITGEBER:INNEN 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 Mitarbeiterwechsel 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 befreundeten Personen zu unternehmen?



Foto: © Lubos Chlubny / 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 Freundinnen und Freunden zu haben ist nicht selbstverständlich – es will gepflegt werden. Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr, auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden. Planen Sie also ausreichend Zeit für Freundinnen und Freunde 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.

Eine weitere Problematik ist der Wunsch, den:die Partner:in nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen umzuformen. Dies führt jedoch selten zu mehr Harmonie, sondern meist zu neuen Problemen. Verhaltensweisen oder Eigenschaften Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, die Sie als sehr störend erleben, sollten Sie daher unbedingt ansprechen und Veränderungen bzw. Kompromisse gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner:in aushandeln. Unveränderliche Seiten Ihrer Partnerin oder Ihres Partners sollten jedoch – auch wenn es immer wieder schwerfällt – 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 kennenlernen?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- Was kann und will ich in eine Freundschaft einbringen?
- Was erwarte ich mir von einem:einer Freund:in?
- Gibt es eine Gruppe oder Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?



Foto: © farmveldman / 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 herausfordernde 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, Wohnort-, 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 Verschlossenheit, Konzentrationsprobleme, Reaktivierung von Daumenlutschen, Bettnässen bzw. Einkoten, plötzlicher Leistungsabfall in der Schule, Nervosität, unerklärliche Veränderungen des Ess- und Schlafverhaltens. 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 eines Kinderpsychologen bzw. einer Kindertherapeutin oder eines Kindertherapeuten 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 Kinderpsychologinnen und -psychologen, Kinderpsychotherapeutinnen und -therapeuten und/oder Erziehungsberaterinnen und -beratern 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 widerpenstiger, um sich von den Eltern abzulösen und zu demonstrieren, dass sie auf dem Weg sind, eine eigene Identität zu entwickeln. Die schulischen Leistungen sacken ab, die Provokationen nehmen zu, die Jugendlichen entfernen sich von den Eltern und orientieren sich viel stärker an ihren Freundinnen und Freunden. 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“ ist ein 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.

DIE DIGITALE WELT VON JUNGEN MENSCHEN

Digitale Medien spielen insbesondere im Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine große Rolle – vor allem das Smartphone wird sehr häufig für die Mediennutzung verwendet. Um zu intensiver bzw. einer problematischen Nutzung vorzubeugen und gleichzeitig Chancen digitaler Räume auszuschöpfen, kommt kritischer Medienkompetenz eine besondere Bedeutung zu. Kritische Medienkompetenz bedeutet die Aneignung eines bewussten und verantwortungsvollen Umgangs mit Medien. Wenn junge Menschen ihre Freundschaften im Alltag pflegen, ihren Hobbys in der nicht-virtuellen Welt nachgehen und sich ausreichend bewegen, kann der zusätzliche Aufenthalt in digitalen Räumen eine Bereicherung und Erweiterung von Erlebnissen und Erfahrungen darstellen. Speziell Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil der Lebensrealität von Jugendlichen und jungen

Erwachsenen und ermöglichen es ihnen, sich mit anderen zu vernetzen, auszutauschen und verschiedene Aspekte der eigenen Persönlichkeit auszudrücken. Gleichzeitig sind junge Menschen im Internet auch gewissen Risiken ausgesetzt. Wenn sich ein übermäßiger digitaler Konsum entwickelt oder junge Menschen von Gewalterfahrungen im digitalen Kontext betroffen sind, kann das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt werden. Über digitale Bilderwelten vermittelte Schönheitsideale können ferner die Entwicklung eines gesunden Körperbildes beeinträchtigen. Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und eine weiterführende Auseinandersetzung mit Schönheitsnormen und Körperidealen wird auf Anlaufstellen und Broschüren im Anhang verwiesen.

ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen

Ein Programm, das sich gemeinsam mit vielen qualifizierten Bündnispartnerinnen und -partnern unterschiedlichster Sektoren für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen und von Bezugspersonen, die mit jungen Menschen arbeiten, engagiert, ist die Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“. Sie wurde im Oktober 2023 im Auftrag des Gesundheitsministeriums lanciert und wird durch das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung der Agenda Gesundheitsförderung in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich umgesetzt. Informationen zur ABC-Initiative sind hier zu finden: www.wohlfuehl-pool.at/abc

Die Initiative orientiert sich inhaltlich und methodisch am evidenzbasierten, internationalen Vorbild der ABC: Act-Belong-Commit-Kampagne, die ursprünglich in Australien entwickelt, inzwischen aber auch in anderen Ländern wie Holland und Japan erfolgreich umgesetzt wurde. Kernelemente sind die Vermittlung einfacher, handlungs- und ressourcenorientierter Kernbotschaften aus der positiven Psychologie unter dem Motto: „ACT“, „BELONG“, „COMMIT“.

ACT. Achte auf Dich: Tu etwas, das Dir Freude bereitet. Sei aktiv, ob körperlich, mental oder sozial.

Regelmäßige Aktivitäten wirken sich erwiesenermaßen positiv auf Selbstkompetenzen aus. Sie fördern Glücksgefühle und Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen und die mentale und körperliche Vitalität.

Aktiv sein kann dabei, je nach eigenen Vorlieben, ganz Unterschiedliches bedeuten: sich in ein Buch vertiefen, tanzen, Musik hören, sportlich aktiv sein, Rad fahren, skaten, ein Museum besuchen, einen Videoclip gestalten, Schach spielen ... All das kann dazu beitragen, den eigenen Tag aktiv zu erleben.

BELONG. Bleibe in Kontakt: Unternimm etwas gemeinsam mit anderen. Stärke Deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.

Ob mit Freundinnen und Freunden, in der Familie, ob mit Schul- und Arbeitskolleginnen und -kollegen, den Nachbarinnen und Nachbarn oder im Verein – es gibt viele Möglichkeiten und Anlässe, um mit anderen etwas zu unternehmen und in Kontakt zu kommen. Soziale Beziehungen vermitteln das Gefühl der Zugehörigkeit, das für unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich ist. Das Erleben positiver sozialer Beziehungen fördert den sozialen Zusammenhalt, Vertrauen, solidarisches Handeln und das Gefühl der Verbundenheit. Die Zugehörigkeit zu anderen hilft uns auch zu verstehen, wer wir selbst sind. Sie stiftet Identität und befriedigt das Bedürfnis nach Freundschaft.

Wo wir uns zugehörig fühlen, ist nebensächlich. Wichtig ist, dass wir andere Menschen in unserem Umfeld haben, die uns verstehen und mit uns zusammen sind. Ob im Verein, beim Sport, bei ehrenamtlichen Aktivitäten: Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten und Angeboten, um mit anderen in Kontakt zu sein.

COMMIT. Check Dein Umfeld: Engagiere Dich für etwas, das Dir wichtig ist, und erlebe Sinn.

Sich für etwas zu engagieren bedeutet, Dinge zu tun, die für einen selbst sinnstiftend sind und im Idealfall auch für andere einen Mehrwert bringen. Das kann bereits durch kleine Gesten passieren: Unterstützung für Freundinnen und Freunde oder Nachbarinnen und Nachbarn, eine Aufmerksamkeit gegenüber Menschen auf der Straße, ein nettes Wort zu jemandem, der es gerade nicht erwartet hat. Möglichkeiten zum gemeinsamen Engagement bieten auch Initiativen und Vereine.

Engagement für andere, Freiwilligenarbeit oder die Beteiligung an demokratischen Prozessen können dem Leben einen Sinn und ein Ziel geben und all jenen, die sich einbringen, ein stärkeres Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln. Durch das Engagement für ein Ziel, für andere oder für die Gemeinschaft erfahren wir persönliche Erfolgserlebnisse und Anerkennung. Etwas zu tun, auf das wir stolz sein können, besonders wenn es herausfordernd ist, stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl und damit die Fähigkeiten zur gemeinsamen, aktiven Bewältigung von Herausforderungen.

A

ACHTE AUF DICH:

Tu etwas, das dir Freude bereitet!
Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.



B

BLEIBE IN KONTAKT:

Unternehm etwas gemeinsam mit anderen! Stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.



C

CHECK DEIN UMFELD:

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.



Wohlfühl
POOL





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 über 65 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 aufrechterhalten 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 dauern kann. Dabei sind älter werdende Menschen mit der Herausforderung kon-

frontiert, 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 Freundinnen und Freunden bzw. 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 befreundeten Personen, 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 Expertinnen und Experten 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, sich rechtzeitig um eine entsprechende Versorgung auch anderweitig zu kümmern – und z. B. gemeinsam mit befreundeten Personen, die in der gleichen Lebensphase sind, alt zu werden.

JUNG UND ALT

Der Kontakt zwischen jüngeren und älteren Menschen kann sehr bereichernd, aber auch sehr schwierig sein. Manchmal fällt es beiden Gruppen schwer, die Lebenssituation der anderen Gruppe zu verstehen. In diesen Situationen erleben sich diese beiden Altersgruppen wechselseitig als anstrengend, umständlich und rechthaberisch. Was den jeweiligen Gesprächspartnerinnen und -partnern nicht entgeht – sie fühlen sich dadurch häufig unverstanden und missachtet.

Hier hilft der aktive Versuch, sich in die Lage des anderen einzufühlen. Dann kann das Zusammensein zwischen Jung und Alt anregend und interessant für beide Seiten werden und in manchen Fällen auch durch gegenseitige Hilfe geprägt sein. So suchen aktive Seniorinnen und Senioren oft sinnvolle Beschäftigungen und können damit in vielen Fällen der mittleren und jüngeren Generation sehr behilflich sein. Wie schwer haben es etwa erwerbstätige Paare, für die Urlaubszeit jemanden zu finden, der im Haus und Garten Blumen gießt, die Haustiere versorgt oder kleinere Reparaturen und Wege übernimmt.

Ältere Menschen können auch als Leihoma/Leihopa im Krankheitsfall der Klein- und Schulkinder anwesend sein oder diese von der Schule abholen und bis zum Heimkommen berufstätiger Eltern versorgen. Andererseits wird es für viele Seniorinnen und Senioren 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 guttut. 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 Freundinnen und Freunden:**

Das Zusammensein mit Freundinnen und Freunden 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, sondern gibt vielen Menschen auch Zufriedenheit und Sinn in ihrem Leben – was 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.

- **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 guttun.

- **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 guttut und was nicht – und ziehen Sie Ihre Konsequenzen daraus.

- **Gefühle benennen:**

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

- **Körperliche Aktivitäten:**

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

- **Sich manchmal „gehen lassen“:**

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

- **Lachen Sie:**

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



Foto: © pressmaster / stock.adobe.com

Brauche ich Hilfe?

Wir alle durchleben in unserem Leben Krisen, die unserem psychischen Wohlbefinden massiv zu-setzen 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 drei Viertel der Menschen in Österreich sucht im Falle einer psychischen Erkrankung eine professionelle Hilfe auf. Sie sind also nicht allein, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung brauchen. Natürlich gehen wir zum Zahnarzt, wenn wir Zahnschmerzen haben. 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 Freundinnen und Freunden nicht ausreichend oder dauern psychische Probleme lange an, ist es ratsam, sich einer Beratungsstelle, Klinischen Psychologinnen oder Psychologen bzw. Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten anzuvertrauen und eventuell eine klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie zu beginnen. Die entsprechenden Fachgesellschaften oder unabhängigen Institutionen beraten Sie gerne (siehe ab Seite 29).

Die Kosten für eine klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie werden übrigens zum Teil oder manchmal sogar ganz von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) übernommen. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei der ÖGK.

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 befreundeten Personen und/oder professioneller Beratung 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 Freundinnen und 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 Ihre psychisch belastete Angehörige oder Ihr psychisch belasteter Angehöriger, sondern auch Sie selbst ganz gut Beratung und Hilfe brauchen können. Befreundete Personen, Selbsthilfegruppen oder auch klinisch-psychologische und psychotherapeutische Begleitung können hier wichtige Unterstützung bieten. Achten Sie als Angehörige:r auch auf sich selbst und holen Sie sich rechtzeitig Rat und Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird (siehe Adressen ab Seite 29).

WAS KANN ICH TUN?

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



Foto: © Sergii Mostovyi / stock.adobe.com

Das ABC der Psyche

- **Angststörung:**
Sammelbegriff für seelisch bedingte Störungen, die sich in 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, Lustlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Freudlosigkeit, Libidoverlust, Schlafstörungen.
- **Esstörung:**
Krankhafte Veränderung der Essgewohnheiten; dies reicht vom „Binge-Eating“ (häufige, wiederkehrende Episoden von Essanfällen) über Essensverweigerung (Anorexie) bis hin zur Essbrechsucht (Bulimie).
- **Gesundheitsförderung:**
Prozess, der Menschen in die Lage versetzen soll, ihre Gesundheit aktiv und selbstbestimmt zu verbessern. Ziel der Gesundheitsförderung ist es, für alle Menschen einen Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden erreichbar zu machen.
- **Gesundheitspsychologie:**
Gebiet, das sich mit der Förderung und Erhaltung von psychischer und physischer Gesundheit, mit psychischen Aspekten gesundheitsbezogenen Verhaltens und mit gesundheitspsychologischen Maßnahmen in diversen Settings befasst. Gesundheitspsychologinnen und -psychologen führen gesundheitspsychologische Diagnostik und Beratung durch und setzen gesundheitspsychologische Aktivitäten um.
- **Klinische Psychologie:**
Gebiet, das sich mit psychischen Erkrankungen, psychischen Krisen und mit psychischen Folgen von Belastungen befasst. Klinische Psychologinnen und Psychologen führen klinisch-psychologische Diagnostik, klinisch-psychologische Beratung und klinisch-psychologische Behandlung durch.
- **Körper(selbst)bild:**
Meint die Vorstellung vom eigenen Körper und ist eng verbunden mit dem Selbstbild. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen ist für das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz von hoher Bedeutung. Ein gesundes Körperbild hängt stark mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zusammen.
- **Mobbing/Bossing:**
Spezielle psychische Belastungen, die durch problematisches, diskriminierendes Verhalten von Vorgesetzten (Bossing) oder Kolleginnen und Kollegen (Mobbing) entstehen.
- **Posttraumatische Belastungsstörung:**
Ist eine Folgereaktion auf eine schwere Belastung bzw. Bedrohung. Typische Symptome sind ein Wiedererleben der belastenden Erinnerungen, Vermeiden von Anlässen, die zu einem Wiedererleben der traumatischen Erfahrungen führen können, und Übererregung in Form von erhöhter Wachsamkeit oder gesteigerter Schreckreaktion durch die subjektive Wahrnehmung einer anhaltenden Bedrohung.

- **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 in 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.
- **Psychosoziale Gesundheitskompetenz:**
Verweist auf das Ausmaß, in dem Menschen in der Lage sind, auf gesundheitsrelevante Informationen und Angebote zuzugreifen, diese zu verstehen, zu bewerten und zu nutzen, um Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern, psychosoziale Belastungen zu bewältigen und mit psychischen Problemen und Erkrankungen umzugehen.
- **Psychotherapie:**
Wissenschaftlich fundierte Behandlung von psychisch/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. Es gibt diverse psychotherapeutische Ausrichtungen/Methoden (z. B. Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, Psychoanalyse).
- **Resilienz:**
Psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit, Schwierigkeiten, belastende Lebensumstände und Krisen zu bewältigen und sie als Ausgangspunkt für Entwicklungen zu nutzen.
- **Ressourcen bzw. Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden:**
Faktoren im psychosozialen Bereich, die eine stabilisierende Wirkung für das psychische Wohlbefinden haben.

Seriöse Informationen und Angebote

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

ONLINE-BERATUNG

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

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

Für weitere Fragen zur Beratung und Therapie im Internet wenden Sie sich bitte an den Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie oder an den Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (Adressen siehe ab Seite 29).



Foto: © veneratio / stock.adobe.com

Broschüren, Folder, Downloads

Burnout: Leitfaden zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

fgoe@goeg.at

[https://fgoe.org/sites/fgoe.org/](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31%202.pdf)

[files/2017-10/2016-03-31%202.pdf](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

fgoe@goeg.at

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

Bewegung. Gesundheit für alle!

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

Ernährung. Gesundheit für alle!

Fonds Gesundes Österreich Tel.: 01 / 895 04 00

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

Folder Psychosoziale Gesundheit

Fonds Gesundes Österreich Tel.: 01 / 895 04 00

fgoe@goeg.at

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Rat und Hilfe bei psychischen Problemen pro mente austria

www.erstehilfefuerdieseele.at

Psychiatrische Krisen erkennen – handeln – vorbeugen

HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

www.hpe.at/de

POSITIVE KÖRPERBILDER FÖRDERN

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern

Gut und genau richtig. Für vielfältige Körperbilder junger Menschen

Wiener Gesundheitsförderung – WiG und queraum. kultur- und sozialforschung

www.iamgoodenough.at/Booklet_Webversion.pdf

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

TOPSY Toolbox – Psychosozial

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) und Bundesjugendvertretung (BJV)

<https://bjv.at/wp-content/uploads/2024/01/bjv-topsy-publikation3-digital-rz.pdf>

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, 2005

Erich Fromm

Die Seele des Menschen
dtv, 2016

Robert Waldinger, Marc Schulz

The Good Life ... und wie es gelingen kann
Kösel, 2023

Joachim Bauer

Warum ich fühle, was du fühlst
Heyne, 2006

Anselm Grün

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

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

Jochen Peichl

Jedes Ich ist viele Teile
Kösel, 2022

Georg Psota/Michael Horowitz

Das weite Land der Seele: Über die Psyche einer verrück-
ten 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 verlockendes Angebot für
Glücksскеptiker
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 psychischen
Widerstandskraft
dtv Verlag, 2015

Verena Kast

Sich wandeln und sich neu entdecken
Herder Verlag, 2017

Verena Kast

Vom Sinn der Angst
Herder Verlag, 2007

Anita Timpe

Ich bin so wütend!
BoD, 2014

Erhard Meueler

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

Anselm Grün

Gut mit sich selbst umgehen
Topos Verlag, 2010

Johannes Wancata

Von der Depression zur Lebensfreude
Verlag Jungbrunnen, 2010

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

Bell Hooks

Alles über Liebe
Harper Collins Verlag, 2021

Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt

So viel Liebe wie du brauchst
RGV Renate Götz Verlag, 2013

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

Otto F. Kernberg

Liebesbeziehungen
Klett Cotta, 2018

FAMILIE, KINDER & JUGENDLICHE

Sabine Bohlmann

Die Familienschatzkiste. Bräuche, Rituale, Spiele &
Rezepte rund ums Jahr
GU Verlag, 2013

Martin Schenk, Hedwig Wölfl (Hg.)

Was Kindern jetzt gut tut
Ampuls Verlag, 2022

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Disziplin ohne Drama: Achtsame Kommunikation mit
Kindern
Arbor Verlag, 2020

Klaus Hurrelmann

Kinder stark machen für das Leben
Kreuz Verlag, 2014

Remo H. Largo / Monika Czernin

Babyjahre, Kinderjahre, Jugendjahre
Piper Verlag

Alice Miller

Am Anfang war Erziehung
Suhrkamp, 2013

Ben Furman

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben
Verlag Modernes Lernen, 2019

Jirina Prekop/Christel Schweizer

Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen:
ein Elternbuch
Kösel Verlag, 2003

Rita Steininger

Eltern lösen Konflikte. So gelingt Kommunikation 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 Lebenshälfte – Krise und
Aufbruch
Emu Verlag, 2010

Chris Lohner

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

Hilfreiche Links

www.gesundheit.gv.at

Öffentliches Gesundheitsportal mit qualitätsgesicherten
Informationen und Anregungen für Ihr Wohlbefinden
im Alltag

www.psychologie.at

Internet-Informationsdienst über psychologi-
sche Dienstleistungen, Tätigkeiten, Informa-
tionen und Produkte in Österreich

www.psychotherapie.at

Informationen des Österreichischen Bundes-
verbandes für Psychotherapie

www.psyonline.at

Umfassendes Webportal rund um das Thema Psycho-
therapie

www.suizid-praevention.gv.at

Hilfsangebote in Ihrem Bundesland sowie weiterführende
Informationen zur Bewälti- gung der Notsituation

<https://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

<https://kriseninterventionszentrum.at/>

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

www.hpe.at/de/

Der Verein HPE-Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter 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 Psychologinnen und Psychologen, 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.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 Schul- denberatungen in Österreich

www.psd-wien.at

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

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

www.maennerinfo.at

Telefonische Krisenberatung rund um die Uhr mit erfahrenen Männerberatern aus ganz Österreich

SELBSTHILFE

www.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, BABYS, FAMILIE, ERZIEHUNG

www.wien.gv.at/video/elternratgeber

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

www.fruehehilfen.at

Überblick über „Frühe Hilfen Netzwerke“ – Unterstützung von Schwangeren und Eltern von Babys 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

PARTNERSCHAFT / BEZIEHUNG

<https://www.erzdioezese-wien.at/pages/inst/21445258/ueberuns&ts=1743603725741>

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

www.maenner.at/links/maen-nerberatung-gen-und-maennerbueros-in-oesterreich

Männerarbeit in Österreich; Links zu Männerberatungen und Männerbüros in Österreich
Arbeitsgemeinschaft der Männerberatungsstellen und Männerbüros Österreichs (AMÖ)

<https://maennernotruf.at/>

Männernotruf

FRAUEN-, MÄNNERGESUNDHEIT

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

www.frauengesundheit.at

Netzwerk der österreichischen Frauen*gesundheitszentren

www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen

Frauenberatungsstellen

www.men-center.at

MännerGesundheitsZentrum MEN

SUCHT, ESSSTÖRUNGEN

www.netzwerk-essstoerungen.at

Was sie über Essstörungen wissen sollten; 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 – Gesundheitsförderung und Prävention

Adressen und Telefonnummern

Für alle (Not)Fälle

Wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen

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@aof.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 - 0
boep@boep.or.at, www.boep.or.at

BÖP-Helpline – Das Patiententelefon:

Tel.: 01 / 504 80 00
helpline@psychologiehilft.at
www.psychologiehilft.at

HPE Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54/1/5
Tel.: 01 / 526 42 02
office@hpe.at, www.hpe.at

ÖBVP – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

1030 Wien, Löwengasse 3/3/4
Tel.: 01 / 512 70 90
oebvp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at

pro mente austria

Tel.: 0664 / 396 4333
office@promenteaustria.at, www.promenteaustria.at

Schulpsychologie – die psychologische Beratung für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte

<https://www.schulpsychologie.at/hotline>

Caritas Österreich

1150 Wien, Storchengasse 1/E1 05
Tel.: 01 488 31 400
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@behindertenrat.at
www.behindertenrat.at

Österreichischer Familienbund

3100 St. Pölten, Dr.-Karl-Renner-Promenade 8/3
Tel.: 02742 / 773 04
office@familienbund.at, www.familienbund.at

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

1210 Wien, Brünner Straße 68/A/3/15, c/o
Klinik Floridsdorf
Tel.: 01 / 478 52 42
buero@oegf.at, www.oegf.at

„Grüner Kreis“ – Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Personen

1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101
Tel.: 01 / 526 94 89
office@gruenerkreis.at, www.gruenerkreis.at

Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser

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

Eltern für Kinder Österreich

1160 Wien, Ottakringer Straße 217-221/2/R2
Tel.: 01 / 368 71 91 - 15
office@efk.at, www.efk.at

RAINBOWS – für Kinder in stürmischen Zeiten

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.oeps.or.at

www.selbsthilfe.at

Regionale Suche aller Selbsthilfegruppen, Vereine und Organisationen

BURGENLAND

KRISEN

Telefonseelsorge Burgenland

Tel.: 142
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

ALLGEMEIN

BLP – Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie

7025 Pöttelsdorf, Gmirkweg 1
Tel.: 02682 / 630 10
office@blp.at
www.psychotherapie.at/landesverbaende/burgenlaender-landesverband-fuer-psychotherapie

pro mente Burgenland

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

Psychosozialer Dienst Burgenland (PSD)

7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Kurplatz 5
Tel.: 05 79 79
office@soziale-dienste-burgenland.at
www.soziale-dienste-burgenland.at/ psychosozialer-
dienst/psychosozialer-dienst/

PARTNERSCHAFT

Familien-, Paar- und Einzelberatung der Caritas

Beratungsstelle Eisenstadt
7000 Eisenstadt, Ing.-Alois-Schwarz-Platz 2

Beratungsstelle Oberwart
7400 Oberwart, Steinamangerstraße 4/2
Tel.: 02682 / 736 00300
office@caritas-burgenland.at
<https://www.caritas-burgenland.at/hilfe-angebote/beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-und-beziehungskrisen/familien-paar-und-einzelberatung/>

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienreferat des Amtes der Burgenländischen Landesregierung

7000 Eisenstadt, Europaplatz 1
Tel.: 05 76 00 / 2785
post.a9-familie@bgld.gv.at
www.burgenland.at/verwaltung/landesverwaltung-im-ueberblick/gruppe-3/abteilung-7-bildung-kultur-und-gesellschaft/hauptreferat-gesellschaft/referat-familie-1-1

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft Burgenland

7210 Mattersburg, Marktgasse 2
Tel.: 05 76 00
post.jugendanwalt@bgld.gv.at
www.burgenland.at/service/landes-ombudsstelle/kinder-jugendanwalt

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, Ing.-Alois-Schwarz-Platz 2
Tel.: 0699 / 171 11 876
www.beratungsstellen.at/beratungsstellen/41856

Gewaltschutzzentrum Burgenland Beratung bei Gewalt in der Familie

7400 Oberwart, Waldmüllergasse 1/2
Tel.: 033 52 / 314 20
office.bgld@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at/burgenland

Der Lichtblick – Frauen- und Familienberatung

7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 24/2/14
Tel.: 02167 / 3338
office@der-lichtblick.at, www.der-lichtblick.at

FRAUEN

Frauenberatungsstellen Burgenland Auskunft über Beratungsstellen:

www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen

Oberpullendorf:

Frauenberatungsstelle
7350 Oberpullendorf, Hauptstraße 6a
Tel.: 02612 / 429 05
office@frauen-op.at,
www.frauenberatung-oberpullendorf.at/

Neusiedl am See:

Der Lichtblick – Frauen- und Familienberatung
7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 24/2/14
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
www.frauendachverband.at/beratung/oberwart/-guessing/-jennersdorf.html

Oberwart:

Frauenberatungsstelle
7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12
Tel.: 03352 / 338 55
info@frauenberatung-oberwart.at
www.frauenberatung-burgenland.at/frauenberatungsstelle

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, Ruster Straße 77/9
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/hilfe-angebote/beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-und-beziehungskrisen/maennerberatung/>

SUCHT

Suchtprävention Burgenland Soziale Dienste Burgenland GmbH Fachstelle Suchtprävention Burgenland

7000 Eisenstadt, Colmarplatz 1/ Türe XXIV
Tel.: 05 09 44 21 00
suchtpraeventioneisenstadt@sd-bgld.at
Tel.: 0699 / 157 979 00
suchtpraevention@psd-bgld.at
www.soziale-dienste-burgenland.at/suchtpraevention

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. 12-14
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
office@kabeg.at, www.kabeg.at

Sozialberatung/Sozialhilfe Caritas Kärnten

9010 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2
Tel.: 0463 / 555 60-13
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-angebote/psycho-soziale-beratung/familien-und-lebensberatung

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familien-, Partner- und Jugend- beratungsstellen des Amts der Kärntner Landesregierung

Auskunft über Beratungsstellen: 9021 Klagenfurt,
Mießtaler Straße 1
Tel.: 05 05 36 / 145 04
abt4.post@ktn.gv.at
www.ktn.gv.at/Verwaltung/Amt-der-Kaerntner-Landes-
regierung/Abteilung-4/Downloads

Gewaltschutzzentrum Kärnten Interventionsstelle gegen familiäre Gewalt

9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 9
Tel.: 0463 / 590 290
office.ktn@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at/kaernten

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

9020 Klagenfurt, 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

Kinderschutzzentrum Kärnten

9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 2
Tel.: 0570 / 069200
kisz.klagenfurt@ktn.kinderfreunde.org
http://www.kisz-ktn.at/

PPD – Psychologisch-Psychotherapeutischer Dienst für Kinder, Jugendliche und Familien

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

Kärntner Familienbund

Familienservice (Kooperation mit dem Kärntner
Hilfswerk/Kinderrettungswerk)
9073 Klagenfurt, Waidmannsdorfer Straße 191
Tel.: 0463 / 501 700 oder Tel.: 05 05 44 00
office@familienbund.at oder office@hilfswerk.co.at
www.familienbund.at oder www.hilfswerk.at/kaernten

Institut für Lebensberatung der Caritas Kärnten

Auskunft über Beratungsstellen:
9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c
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
www.donbosco.at/standorte

Familija – Familienforum Mölltal

9821 Obervellach, 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 oder 0664 / 734 97 20 9
Notruf: 0800/ 222 555
Beratungshotline: 0660/ 244 24 01
office@frauenberatung-belladonna.at
www.frauenberatung-belladonna.at/

Frauenberatung Villach

9500 Villach, Peraustraße 23
Tel.: 04242 / 246 09 oder 0664 / 300 90 03
info@frauenberatung-villach.at
www.frauenberatung-villach.at

gesundes kärnten – Frauengesundheit

Tel: 050 536 15134
www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/frauenge-
sundheit

MÄNNER

Männerberatung – Caritasverband

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

SUCHT

Landesstelle Suchtprävention

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

Drogenberatung Viva – Beratungsstelle für suchtmittelabhängige und -gefährdete Menschen und deren Angehörige

9020 Klagenfurt, Rudolfsbahngürtel 30 Eingang
Mießtalerstraße
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)
Tel.: 0463 / 537-5651
drogenberatung.viva@klagenfurt.at
www.klagenfurt.at/stadt-service/gesundheitsuchtberatung

Beratungsstelle für Suchtgefahren Caritas Kärnten

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c
Tel.: 0664 / 806 488 888
suchtberatung-klagenfurt@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at/hilfe-angebote/psycho-sozia-
le-beratung/suchtberatung/

„ROOTS“ – Villach

Ambulatorium für Drogenkranke der AVS
9024 Klagenfurt, Fischlstraße 40
Tel.: 0463 / 512 03 5
da.klagenfurt@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at/roots-ambulatorium-fuer-drogen-
kranke

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, Hasnerstraße 4
Tel.: 02742 / 844 0
info@caritas-stpoelten.at, www.caritas-stpoelten.at

Psychosoziale Zentren GmbH

2000 Stockerau, Bahnhofstraße 16
Tel.: 02266 / 639
Psd.2000@psz.co.at
office@psz.co.at, www.psz.co.at

PARTNERSCHAFT

Beratungszentrum Rat & Hilfe

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

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Familienreferat des Landes NÖ

3109 St. Pölten, Landhausplatz 1/9
Tel.: 02742 / 9005-13970
post.f3@noel.gv.at
www.noel.gv.at/noe/Familien/Familien.html

Familienzentrum Baden

2500 Baden, Renngasse 7
Tel.: 05178 / 027 01
familienzentren@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie/
familienzentren-beratung-und-psychotherapie/famili-
enzentrum-baden

Familienberatungsstellen des Niederösterreichischen Hilfswerks

Auskunft über Beratungsstellen:
3100 St. Pölten, Ferstergasse 4
Tel.: 059249
service@noe.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at/niederoesterreich/ familie-beratung/
erwachsene/ familienberatung/

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

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

die möwe – Kinderschutzzentrum – St. Pölten

3100 St. Pölten, Rennbahnstraße 24
Tel.: 02742 / 311 11110
ksz-stp@die-moewe.at, www.die-moewe.at

Gewaltschutzzentrum NÖ

3100 St. Pölten, Riemerplatz 1/DG
Tel.: 02742 / 319 66
office_noe@gewaltschutzzentrum.at
http://www.gewaltschutzzentrum.at/niederoesterreich

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 / 268 02
Störungsfall: 0800 / 567 567
office@verein-lichtblick.at, www.verein-lichtblick.at

Gesellschaft für ganzheitliche Förderung und Therapie

3040 Neulengbach, Alter Markt 76/2
Tel.: 02772 / 540 877
office@gfgf.at, www.gfgf.at

Hebe Bühne – Verein zur Förderung sozialer Kommunikation und Integration

3430 Tulln, Wiener Straße 22
Tel.: 02272 / 653 02
office@hebeuehne.at, www.hebeuehne.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
office@hdfp.at, www.hdfp.at

Frauenhaus Wiener Neustadt

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

Frauenforum Gänserndorf

2230 Gänserndorf, Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1
Tel.: 02282 / 263 8
office@frauenforum-gsdf.at, www.frauenforum-gsdf.at

Verein Cassandra

2340 Mödling, Klostersgasse 9/3
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 / 347 47-0
beratung@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 oder 0699 / 815 69 79 6
beratungsstelle.klosterneuburg@aon.at
www.beratungsstelle-klosterneuburg.net

Frauenberatung Waldviertel

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

Frauenberatungseinrichtungen der Stadt Wiener Neustadt

Frauenbeauftragte
2700 Wr. Neustadt, Neuklosterplatz 1
Neues Rathaus, 1. Stock
Tel.: 02622 / 373 - 720
frauen@wiener-neustadt.at
www.wiener-neustadt.at/index.php/de/service/frauen-beratungseinrichtungen

MÄNNER

Caritas Männerberatung

3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 0676 / 838 448 384
fap@caritas-stpoelten.at
<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/kinder-familie/familienberatung-psychotherapie/maennerberatung/>

SUCHT

Jugend-, Sucht- und Familien- Beratungsstelle WAGGON

2340 Mödling, Bahnhofplatz 10
Tel.: 02236 / 28 003
info@waggon.at, www.vereintender.at/waggon/

Anton-Proksch-Institut

Beratungsstellen NÖ
2700 Wr. Neustadt, Grazer Straße 71/3/7
Tel.: 01 / 880 10-1380
wr.neustadt@api.or.at
www.api.or.at/standorte/ambulant/

Suchtberatung Caritas St. Pölten

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4
Tel.: 02742 / 844-502
info@caritas-stpoelten.at
www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-
mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/
suchtberatung

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Auskunft über Beratungsstellen:
3100 St. Pölten, Linzer Straße 71/1
Tel.: 02742 / 314 40
office@fachstelle.at
www.fachstelle.at

OBERÖSTERREICH

KRISEN

Telefonseelsorge Oberösterreich

Tel.: 142
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

Proges – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (Zentrale)

4020 Linz, Fabrikstraße 32
Tel.: 05 / 77 20 - 0
office@proges.at, www.proges.at

Krisenhilfe ÖÖ

pro mente Oberösterreich 4020 Linz,
Scharitzerstraße 6-8/4 Notruf: 0732 / 2177 (24 Stunden)
office@krisenhilfeooe.at
www.pmoee.at/angebotsdetails/krisenhilfe-ooe

Proges – Therapiezentrum Ried

4910 Ried, Marktplatz 3/1, Tel.: +43 (0)5 / 77 20 - 0
office@proges.at
www.proges.at/therapiezentren

ALLGEMEIN

EXITsozial – Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

Auskunft über Zentren:
4040 Linz, Wildbergstraße 10a Tel.: 0732 / 719 200
(24 Stunden – Notruf für die Seele)
service@exitsozial.at, www.exitsozial.at

OÖLP – Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

4020 Linz, Herrenstraße 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
kontakt@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
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, Weissenwolffstraße 17a
Tel.: 0681 / 844 17 48 2
beratung@bily.info, www.bily.info

Familienberatungsstellen des Oberösterreichischen Familienbundes

Auskunft über Beratungsstellen:
4040 Linz, Hauptstraße 83-85
Tel.: 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 / 66 55 44
jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at

Institut für Jugend- und Familienberatung der Stadt Linz

4040 Linz, Rudolfstraße 18
Tel.: 0732 / 7070 2700
inst.fjb@mag.linz.at, 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, Energiestraße 2
Tel.: 0732 / 77 20-140 01
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.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.: 0664 / 398 50 03
office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

Frauengesundheitszentrum Wels

4600 Wels, Carl-Blum-Straße 3
Tel.: 0699 / 19 15 15 19
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 – Sucht- und Drogenhilfe, Alkoholberatung

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 8950
point.linz@promenteooe.at
www.sucht-promenteooe.at/angebote/beratungsstellen/point-linz

baseCAMP Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 25
Tel.: 07672 / 277 07
basecamp@promenteooe.at
www.sucht-promenteooe.at/angebote/niederschwellig/basecamp-vocklabruck

Substanz – Suchtbegleitende Hilfe

4020 Linz, Schillerstraße 30
Tel.: 0732 / 772 778 oder 0699 / 101 72 31 3
team@substanz.at, www.substanz.at

Magistrat Wels – Sozialpsychische Beratungsdienste

Schwerpunkt Abhängigkeit und Sucht
Auskunft über Beratungsstellen:
4600 Wels, Stadtplatz 1
Tel.: 07242 / 235 0
post.magistrat@wels.gv.at
www.wels.gv.at/lebensbereiche/leben-in-wels/soziales/sozialangebote/sozialpsychisches-kompetenzzentrum/suchtberatung-suchtpraevention

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 Österreich)
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 Gesundheitspsychologie der Uni Salzburg

5020 Salzburg, Getreidegasse 21/3. Stock
Tel.: 0662 / 8044-5191 oder -5103
Psychotherapie@plus.ac.at
www.plus.ac.at/psychotherapie

GIZ Gesundheits-Informations-Zentrum der Salzburger Gesundheitskasse

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10
Tel.: 05 0766-17
salzburg@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=100
07.882986&portal=oegkportal

pro mente Salzburg – gem. Verein für psychische und soziale Rehabilitation

5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11
Tel.: 0662 / 880 524-0
pms@promentesalzburg.at, www.promentesalzburg.at

SLP – Salzburger Landesverband für Psychotherapie

5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstraße 1/EG
Tel.: 0662 / 823 825
slp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at/slp

Psychosozialer Dienst des Landes

5020 Salzburg, Fischer-von-Erlach-Straße 47
Tel.: 0662 / 8042-3599
psds@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/themen/soziales/psychosoziale-
beratung-und-betreuung

PARTNERSCHAFT

Partner- und Familienberatung Salzburg

5020 Salzburg, Kleßheimer Allee 93
Tel.: 0662 / 8047 6700
www.familienberatung-sbg.at/home

Pro Juventute Partner- und Familienberatung

5020 Salzburg, Raiffeisenstraße 20
Tel.: 0662 / 431 355
office@projuventute.at, www.projuventute.at

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Elternberatung des Landes Salzburg Referat Soziale Kinder- und Jugendarbeit

5020 Salzburg, Fasaneriestraße 35
Tel.: 0662 / 8042-2888
soziales@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/themen/soziales/elternberatung

SPF – Sozialpädagogische Familienbetreuung

5020 Salzburg, Schumacherstraße 20
Tel.: 0662 / 434 216-16
franziska.wagner-weichenberger@spektrum.at
www.spektrum.at/spf

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

5020 Salzburg, Fasaneriestraße 35/1. Stock
Tel.: 0575 / 997 29
kija@salzburg.gv.at
www.kija-sbg.at/nc/home/kija-sbg.html

Kinderschutzzentrum Salzburg

5020 Salzburg, Schillerstraße 25/Stiege SÜD/2. Stock
Tel.: 0662 / 449 11
beratung@kinderschutzzentrum.at
www.kinderschutzzentrum.at

KOKO – Kontakt- und Kommunikationszentrum 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, Raiffeisenstraße 20/Stiege A/4. OG
Tel.: 0662 / 431 355
office@projuventute.at, www.projuventute.at

FRAUEN

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

5020 Salzburg, Alpenstraße 48/1. Stock
Tel.: 0662 / 442 255
office@fgz-salzburg.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauenhilfe-Salzburg

5020 Salzburg, Leitmeritzstraße 6
Tel.: 0662 / 840 900
office@frauenhilfe-salzburg.at
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
office@maennerwelten.at
www.maennerwelten.at

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@lsr-sbg.gv.at
www.bildung-sbg.gv.at/schulpsychologie/kis

STEIERMARK

KRISEN

Telefonseelsorge Steiermark

Tel.: 142
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

Kinderschutz-Zentrum Graz

8020 Graz, Griesplatz 32
Sorgentelefon: 0316 / 83 19 41
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)
graz@kinderschutz-zentrum.at
www.kinderschutz-zentrum.at

ALLGEMEIN

Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit

Psychosozialer Dienst Graz Ost

8010 Graz, Neutorgasse 57/3. Stock
Tel.: 0316 / 676 076
bs.neutorgasse@gfsg.at
www.gfsg.at/angebote/beratung

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-Straße 9
Tel.: 0316 / 813 181
office@hilfswerk-steiermark.at
www.hilfswerk.at/steiermark

pro mente Steiermark

8042 Graz, Eisteichgasse 17
Tel.: 050 441-0
zentrale@promentesteiermark.at
www.promentesteiermark.at

STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie

8010 Graz, Neubaugasse 24
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
bhd@stmk.gv.at
https://www.bh-deutschlandsberg.steiermark.at/cms/beitrag/10087739/58153432/

SteiglS – Steirische Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung

8010 Graz, Schillerstraße 6
Tel.: 0664 / 182 27 73
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

8020 Graz,
www.gfsg.at/angebote/beratung

Psychiatrisches Krisentelefon (PSY-Not):

0800 44 99 33

<https://psynot-stmk.at/>

PARTNERSCHAFT

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

Auskunft über Beratungsstellen:

8010 Graz, Bischofplatz 4

Tel.: 0316 / 8041-0

ordinariat@graz-seckau.at

<https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/rathilfe>

Familienberatungsstellen Leibnitz-Gleinstätten; Netzwerk Familienkompetenz, Paar- und Familienkonfliktberatung

8430 Leibnitz, Augasse 30/19

Tel.: 0664 / 854 75 85

office@familienberatung.co.at

www.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

familie@stmk.gv.at

www.zweiundmehr.steiermark.at

Steirischer Familienbund Graz Familien- und Jugendberatung Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:

www.familieninfo.at oder

www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen

KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft

8010 Graz, Paulustorgasse 4/III

Tel.: 0316 / 877-4921

info@kija-stmk.at

www.kinderanwalt.at

Kinder- und Jugendtherapie Zentrum

8010 Graz, Hilmgasse 12

Tel.: 0316 / 388 744

office@institut-grohs.at

www.institut-grohs.at/kinder-jugend-psychologiezentrum

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

jugendundfamilie@stadt.graz.at

www.graz.at/cms/beitrag/10034644/7751496/Fachbereich_Psychologischer_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 7/1

Tel.: 0316 / 318 077

office@taraweb.at, www.taraweb.at

Frauengesundheitszentrum

8010 Graz, Joanneumring 3/1

Tel.: 0316 / 837 998

frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Frauenhäuser Steiermark

8006 Graz, Postfach 30

Tel.: 0800 / 202017 (Notruf 24 Stunden)

beratung@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 15/1. Stock
Tel.: 0316 / 831 414
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 Steiermark

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 T
el.: 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, Krottendorfgasse 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 Psychische Gesundheit – pro mente tirol Auskunft über Beratungsstellen:

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3
Tel.: 0512 / 585 129
office@promente-tirol.at, www.promente-tirol.at/de

Psychosozialer Pflegedienst (PSP Tirol) PSP Hall

6060 Hall in Tirol, Innsbrucker Straße 83-85
Tel.: 05223 / 549 11
kontakt@psptirol.org, www.psptirol.org

PSP Innsbruck

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

TLP – Tiroler Landesverband für Psychotherapie

6020 Innsbruck, Leopoldstraße 38
Tel.: 0512 / 561 734
office@tlp.tirol
www.pschotherapie-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-innsbruck.at/de/home

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 11/2
Tel.: 0512 / 583 757
innsbruck@kinderschutz-tirol.at
www.kinder-jugend.tirol/schutz/kinderschutzzentren/
innsbruck

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.: 0512 / 58 19 97-0
info@ekiz-ibk.at
www.ekiz-ibk.at

Jugend- und Sexualberatung Zentrum für Jugendarbeit z6

6020 Innsbruck, Dreieiligenstraße 9
Tel.: 0664 / 2628985
jugendarbeit@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, Maria-Theresien-Straße 42a
Tel.: 0512 / 571 313
office.tirol@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

Tiroler Frauenhaus

Schutzhaus:
Tel.: 0512 / 342112
wohnen@frauenhaus-tirol.at
Beratungsstelle:
6020 Innsbruck, Adamgasse 16
Tel.: 0512 / 931846
beratung@frauenhaus.at, www.frauenhaus-tirol.at

Frauengesundheitszentrum an den Universitätskliniken Innsbruck

6020 Innsbruck, Anichstraße 35
Tel.: 0505 / 04 23 05 1
lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at
https://fgz.i-med.ac.at/patientinnen/

lilawohnt – Beratungsstelle Innsbruck

6020 Innsbruck, Adamgasse 4/2
Tel.: 0512 / 562 477
beratung@lilawohnt.at, www.lilawohnt.at

MÄNNER

Mannsbilder – Männerberatung

6020 Innsbruck, Anichstraße 11/1
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, Bozner Platz 5
Tel.: 0800 800 508
infoeck@tirol.gv.at
www.mei-infoeck.at

sucht.hilfe BIN – Beratungsstelle für Abhängigkeitserkrankungen

6020 Innsbruck, Innsbrucker Straße 85/1
Notruf: 0512 / 58 00 80
Tel.: 0512-580040
vermittlung@suchthilfe.at, https://www.suchthilfe.tirol/

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung
6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18
office@kontaktco.at
www.kontaktco.at

VORARLBERG

KRISEN

Telefonseelsorge Vorarlberg

Tel.: 142
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

ALLGEMEIN

IfS – Institut für Sozialdienste

Auskunft über Beratungsstellen:
6832 Röthis, Interpark Focus 40
Tel.: 0517 / 55500
ifs@ifs.at
<https://www.ifs.at/kontaktadressen.html>

PGD Psychosoziale Gesundheitsdienste pro mente

Vorarlberg Beratungsstellen
Auskunft über Beratungsstellen:
6900 Bregenz, Römerstraße 30
Tel: 050 411 690
office@promente-v.at oder
beratungsstelle.bregenz@promente-v.at
www.promente-v.at

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/fachleute/sozialpsychiatrie/

VLP Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie

6850 Dornbirn, Riedgasse 1/2
Tel.: 05572 / 214 63
psychotherapie@vlp.or.at
www.vlp.or.at

PARTNERSCHAFT

femail - Informationen für Frauen

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

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

IfS – Familienberatungsstellen Institut für Sozialdienste Vorarlberg

Auskunft über Beratungsstellen:
6800 Feldkirch, Schießstätte 14
Tel.: 05 1755-530
familienberatung@ifs.at
<https://www.ifs.at/kontaktadressen.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/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 / 4992-0
willkommen@voki.at
www.vorarlberger-kinderdorf.at/familiendienst

FRAUEN

FrauennotWohnung Dornbirn IfS Institut für Sozialdienste Vorarlberg

6850 Dornbirn, Postfach 61
Tel.: 05-1755-577 (24 Stunden)
frauennotwohnung@ifs.at
www.ifs.at/frauennotwohnung.html

Frauenberatung – Land Vorarlberg

6901 Bregenz, Landhaus
Tel.: 05574 / 511 22190
frauen.gleichstellung@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/-/unterstuetzungsangebote-fuer-frauen-in-vorarlberg

MÄNNER

Männerberatung im Ehe- und Familienzentrum Feldkirch

maennerberatung@efz.at
www.vordermann.at

SUCHT

Drogen-Info-Telefon des Landes Vorarlberg – Therapiestation Lukasfeld

6820 Frastanz, Maria Ebene 17
Tel.: 05522 72746 – 0
stiftung@mariaebe.at
www.mariaebene.at

Die Fähre – Professionelle Drogenhilfe

6850 Dornbirn, Färbergasse 17/2
Tel.: 05572 / 231 13-0
connect@diefaehre.at
www.diefaehre.at

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention Stiftung Maria Ebene

6840 Götzis, Am Garnmarkt 1
Tel.: 05523 / 549 41
info@supro.at
www.supro.at

do it yourself – Soziale Unterstützung, Krisenhilfe, Suchtberatung

6700 Bludenz, Kasernplatz 3-7/3b
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

Notrufnummer: 01 / 313 30 (24 Stunden)
www.psychotherapie.at/patientinnen/notfallkontakte-beratungshotlines

psd – Psychosoziale Dienste in Wien

Sorgenhotline
1030 Wien, Modecenterstraße 14/A/2
Tel.: 01 / 40000 53000
www.psd-wien.at/einrichtung/sozialpsychiatrischer-notdienst

ALLGEMEIN

Individualpsychologisches Ambulatorium – Alfred Adler Institut

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15/1/2
Tel.: 0676 / 381 77 11
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)
www.psd-wien.at/kontakt

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

1020 Wien, Praterstraße 66/1/6b
Helpline: 01 / 402 56 96 oder Tel.: 01 / 402 84 92
www.vap.or.at

WLP – Wiener Landesverband für Psychotherapie

1030 Wien, Löwengasse 8/1/1
Tel.: 01 / 890 80 00
office@psychotherapie-wlp.at
www.psychotherapie-wlp.at

le-kri – Verein für Lebensplanung und Krisenbewältigung

1120 Wien, Oswaldgasse 35/6/4
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 / 310 210 0
Tel. für Psychotherapeutinnen und Therapeuten:
01 / 968 80 25
wgpv@psychotherapie-wien.at
www.psychotherapie-wien.at

WPV – Wiener Psychoanalytische Vereinigung; Psychotherapeut. Ambulatorium

1010 Wien, Salzgries 16/3
Tel.: 01 / 533 07 67
office@wpv.at, www.wpv.at

sowhat – Institut für Menschen mit Essstörungen

1150 Wien, Gerstnerstraße 3
Tel.: 01 / 406 57 17
info@sowhat.at
www.sowhat.at

PARTNERSCHAFT

WS – Wiener Sozialdienste Institut für Paar- und Familientherapie

1020 Wien, Praterstraße 40/2/10
Tel.: 01 / 981 21-1520
familientherapie@wiso.or.at
<https://www.wienersozialdienste.at/institut-fuer-paar-und-familientherapie/>

FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

Bundeskanzleramt, Sektion VI: Familie und Jugend

1020 Wien, Untere Donaustraße 13-15
Telefon: 01 / 53115 -0
sektion.familiejugend@bka.gv.at
www.bundeskanzleramt.gv.at/service/familien-jugend-beratung/familienservice.html

die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

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

Familienberatungsstellen der Stadt Wien

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

Wiener Familienbund – Beratungsstellen

1150 Wien, Sechshauserstraße 48/4
Tel.: 01 / 526 29 29
office@wiener-familienbund.at
https://wiener-familienbund.at/familie_2_familienberatung/

Caritas-Wien Familienberatung Auskunft über Beratungsstellen:

1040 Wien, Mommsengasse 35/3
Tel.: 0517 / 802 701
familienzentren@caritas-wien.at
www.caritas-wien.at

Wiener Kinderfreunde Familienberatungsstellen

1080 Wien, Albertgasse 23
Tel.: 01 / 401 25
kind-und-co@wien.kinderfreunde.at
www.wien.kinderfreunde.at

CGC (Child Guidance Clinic) Wien

1220 Wien, Hirschstettner Str. 19-21/N/3. Stock
Tel.: 01 / 361 1001 900
kjp@cgc-wien.at, www.cgc-wien.at

KJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft

1030 Wien, Modecenterstrasse 14/C/4
Tel.: 01 / 70 77 000
post@jugendanwalt.wien.gv.at, <https://kija-wien.at/>

Die Möwe – Kinderschutzzentrum Wien

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

Kinderschutzzentrum Wien

1030 Wien, Mohsgasse 1/3/3.1
Tel.: 01 / 526 18 20
beratung@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

FEM Süd Frauengesundheitszentrum – Klinik Favoriten

1100 Wien, Kundratstraße 3
Tel.: 01 60191 – 5201
<https://femsued.at/>

Frauenhäuser Wien – Beratungsstelle

1060 Wien, Amerlingstraße 1/6
Tel.: 05 77 22 (24 Stunden)
Tel.: 01 / 485 30 30(Beratungsstelle)
verein@frauenhaeuser-wien.at
www.frauenhaeuser-wien.at

FEM – Frauengesundheitszentrum Klinik Floridsdorf

1210 Wien, Brünner Str. 68/A3/Top 14
Tel.: 01 / 27700-5600
kfl.fem@gesundheitsverbund.at, www.fem.at

FEM Elternambulanz Klinik Ottakring

1160 Wien, Montleartstraße 37, Pavillon 20
Tel.: 01 / 49150-4277
kfl.fem@gesundheitsverbund.at, 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
Notruf: 0800 / 400777
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
info@api.or.at
www.api.or.at

Sucht- und Drogenkoordination Wien

1030 Wien, Modecenterstr. 14/Bl.A/2. Stock
Tel.: 01 / 4000-873 75
office@sd-wien.at
www.sdw.wien

Dialog – Hilfs- und Beratungsstelle für Suchtgiftgefährdete und Angehörige

Auskunft über Kontaktstellen:
1010 Wien, Hegelgasse 8/3/11
Tel.: 01 / 205 552 500
office@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

Gesundheit für alle!



Gesundheitstipps gibt es kostenlos in Broschüren zu den drei zentralen Themen Bewegung, Ernährung und Psychosoziale Gesundheit beim Fonds Gesundes Österreich: <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>, E-Mail: fgoe@goeg.at oder Tel: 01/89 50 400.