



Fonds Gesundes
Österreich

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