

# HILFE & BERATUNG

Jede Erkrankung muss von der individuellen Problemlage des /der Betroffenen aus betrachtet und dementsprechend behandelt werden. Dazu braucht es einen multiprofessionellen Zugang und ein breites Netzwerk an Kompetenzen. In Wien bieten die Psychosozialen Dienste zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen.

## PSYCHIATRISCHE SOFORTHILFE

Wenn Menschen sich in psychischen Notsituationen befinden, braucht es schnelle, unbürokratische und professionelle Hilfe. Genau aus diesem Grund gibt es die psychiatrische Soforthilfe des PSD-Wien. Hier kann man sich 24 Stunden am Tag melden, wenn es eine Notsituation gibt.



## ERWACHSENENPSYCHIATRIE

In Wien gibt es acht Sozialpsychiatrische Ambulatorien für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder in einer Krisensituation.

[www.psd-wien.at/  
einrichtungen/adressen](http://www.psd-wien.at/einrichtungen/adressen)

## KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

Das Erwachsenwerden stellt viele Kinder und Jugendliche vor eine fordernde und überfordernde Situation. So können besonders in dieser Zeit vorübergehende spezifische Erkrankungen oder auch erste Anzeichen einer schweren psychischen Erkrankung auftreten.

Kinder- und Jugend-  
psychiatrisches Ambulatorium  
Kölblgasse 10 – 1030 Wien  
**(01) 4000 / 53480**

Kinder- und Jugendpsychiatrisches  
Ambulatorium - Extended Soulspace  
Wolkersbergenstraße 1 1130 Wien  
**0676/8118-53343**  
**0676/8118-53344**

## GERONTOPSYCHIATRIE

Gerontopsychiatrie ist ein medizinisches Spezialfach, das sich mit psychischen Erkrankungen bei Menschen über 65 auseinandersetzt. Ältere Menschen stehen oft vor der Problematik, dass solche Erkrankungen sehr spät erkannt werden, weil Verhaltensänderungen und Symptome dem fortschreitenden Alter zugeschrieben werden.

GerontoPsychiatrisches Zentrum  
Modedcenterstraße 14 / C /  
1.OG – 1030 Wien  
**(01) 4000 / 53090**

## **PSYCHOTHERAPIE**

Bei vielen Betroffenen hat sich eine spezifische psychotherapeutische Behandlung bewährt. Das Institut für Psychotherapie bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Therapieansätzen: Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Logotherapie bis hin zur systemischen Familientherapie.

Institut für Psychotherapie  
mit Tageszentrum  
für Borderlinestörung  
Franzensbrückenstraße 5 /  
4.OG/ Top 4 — 1020 Wien  
**(01) 798 40 94**

---

## **FRÜHREHABILITATION**

Psychiatrische Erkrankungen machen sich oft schon im jugendlichen Alter bemerkbar und brechen häufig zu Beginn des Erwachsenenalters aus. Eine rechtzeitige diagnostische Abklärung und eine frühzeitige Behandlung haben positive Auswirkungen auf den Verlauf einer psychischen Krankheit.

Institut für Psychiatrische  
Frührehabilitation  
Lerchenfelder Gürtel 43/  
2.OG/Top2/1 — 1160 Wien  
**(01) 4000/53430**

---

## **PSYCHIATRIE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN**

Das Department für Menschen mit Behinderung und Autismuszentrum ist eine Einrichtung zur Diagnostik und Behandlung von Erwachsenen mit angeborener und/oder frühkindlich erworbener Intelligenzminderung mit Verhaltensstörung und/oder psychiatrischer Komorbidität sowie zur Diagnostik und Behandlung von Erwachsenen mit Autismusspektrumstörung.

Sozialpsychiatrie für Menschen mit  
Behinderungen und Autismuszentrum  
(SOMBA)  
Linzer Straße 221/1.OG  
1140 Wien  
**(01) 4000/53295**

---

## **BERATUNG**

Betroffene und ihr Umfeld brauchen Ansprechpartner, die ihnen alle Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, Erkrankungen und weiteren Versorgungseinrichtungen geben kann. Die PsychoSoziale Information bietet genau das und steht beratend in schwierigen Situationen zur Seite.

PsychoSoziale Information  
**(01) 4000 / 53060**

---

# PSYCHIATRIE PSYCHOLOGIE PSYCHOTHERAPIE

## Ist doch alles dasselbe, oder nicht?

Drei Begriffe, die immer wieder auftauchen und bei denen viele von uns glauben, sie bedeuten das Gleiche: Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. Dem ist aber nicht so – alle drei unterscheiden sich durch Ausbildung, Tätigkeitsfelder und auch durch ihre Befugnisse.

|                   | PSYCHIATER/IN   | PSYCHOLOGE/IN   | PSYCHOTHERAPEUT/IN   |
|-------------------|---|---|--|
| <b>STUDIUM</b>    | Medizin   | Psychologie   | nicht notwendig; meist „helfender Grundberuf“  |
| <b>AUSBILDUNG</b> | Ausbildung zum Facharzt/<br>Fachärztin für Psychiatrie<br>und Psychotherapeutische<br>Medizin | Ausbildung zum/zur<br>Klinischen und Gesund-<br>heitspsychologen/in                 | Ausbildung zum/zur Psycho-<br>therapeuten/in nach diversen<br>Psychotherapiemethoden<br>(insb. tiefenpsychologisch,<br>verhaltenstherapeutisch,<br>humanistisch, systemisch) |
| <b>BEHANDLUNG</b> | Medikamentöse und<br>nicht-medikamentöse<br>Behandlungsmethoden                               | Klinisch-psychologische<br>Behandlungs- und<br>Beratungsmethoden                    | Psychotherapeutische<br>Behandlungsmethoden  |
|                   |            |  |   |

Trotz aller Unterschiede – das Gemeinsame der drei Berufsgruppen ist die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT?

## psychische Gesundheit; *die; nomen fem.*

Psychische Gesundheit ist definiert als ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jede/r Einzelne sein eigenes Potenzial ausschöpft, mit den normalen Belastungen des Lebens fertig wird, arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten kann.

*Definition laut WHO*

## WELCHE FAKTOREN KÖNNEN SICH AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUSWIRKEN?



♥ **SCHUTZFAKTOREN**  
**Soziales stabiles Umfeld** (PartnerIn, Familie, Freunde), **Sicheres Wohnen**, **Arbeitsplatzsicherheit**, **finanzielles Auskommen**

⚡ **RISIKOFAKTOREN**  
**Konflikte und Krisen**, **soziale Isolation**, **Stress und Druck**, **Gewalt**, **Armut**, **(drohende) Arbeits-/ Wohnungslosigkeit**

### FÜR DICH ♥

Hör auf Dich, Deine Psyche und Deinen Körper.

Gib auf Dich acht und nimm Dir Zeit für Dich.

Trau Dich „Nein“ zu sagen, wenn Aufgaben und Situationen Dich belasten.

Frag um Hilfe, wenn Du diese brauchst und versuch über Deine Situation zu sprechen.

Nimm Warnsignale ernst und versuch sie nicht zu übergehen.

Steh dazu, wenn es Dir einmal nicht so gut geht: denn es ist okay auch mal nicht okay zu sein.

### FÜR ANDERE ♥

Hör zu und triff kein vorschnelles Urteil.

Suche das Gespräch, wenn jemand sich immer mehr isoliert und zurückzieht.

Trau Dich Fragen zu stellen, wenn Du etwas nicht verstehst oder weißt.

Rede die Situation von anderen nicht klein und nimm ihre Situation ernst.

Vermeide es mit Floskeln und Redewendungen Deine Unsicherheit zu überspielen.

Es ist okay, wenn Du nicht alles verstehen und nachempfinden kannst. Zeige trotzdem Verständnis.

# STIGMATISIERUNG

**Stigmatisierung; die;  
nomen fem.**

mit einem Stigma belegen; brandmarken

In der Medizin wird Stigmatisierung als ein Zuschreiben stark negativer Eigenschaften zu einer Krankheit bezeichnet.

## FRAGEN AN DICH — FÜR DICH ♥

Wurdest Du schon einmal mit Stigmata oder Vorurteilen konfrontiert? Wie ging es Dir dabei?

Hattest Du schon einmal eine psychische Erkrankung? Hast Du mit Deinem Umfeld darüber gesprochen? Warum bzw. warum nicht? Was hat Dir geholfen?

Wie stellst Du Dir einen Menschen mit einer psychischen Erkrankung vor? Woher hast Du dieses Bild?

Welche psychischen Erkrankungen kennst Du? Weißt Du viel über diese Krankheiten oder bräuchtest Du mehr Information, um Dir ein Bild machen zu können?

Kennst Du jemanden, der schon einmal eine psychische Erkrankung hatte? Wie bist Du damit umgegangen? Hättest Du etwas besser machen können bzw. würdest Du heute etwas anders machen?

Was denkst Du kann man tun, um diese Stigmatisierung zu beenden?

## WIE WIRKT STIGMATISIERUNG?

### Verstecken

Betroffene haben oft das Gefühl, nicht über ihre Erkrankungen reden oder offen damit umgehen zu können. Sie bekommen häufig vermittelt, dass sie funktionieren müssen.

Psychische Erkrankungen lassen sich aber nicht ignorieren — sie verschlimmern sich je länger man keine Hilfe in Anspruch nimmt.

### Scham und Angst

Die Angst vor Ausgrenzung, Ablehnung und auch davor als „schwach“ angesehen zu werden, hält viele Betroffene davon ab, offen mit ihrer Erkrankung umzugehen.

### Diskriminiert im Alltag

„Die spinnt doch“, „der ist doch nicht mehr ganz dicht“, „verrückt“, „irre“ — Stigmatisierung ist alltäglich. Über Erkrankungen zu sprechen, sowie die Wichtigkeit von psychischer Gesundheit anzuerkennen hat allerdings Seltenheitswert.

### Allein unter vielen

Dadurch, dass psychische Erkrankungen nicht zum Thema gemacht werden, wird ihre Häufigkeit und Alltäglichkeit nicht wahrgenommen. Betroffene und ihr Umfeld haben daher das Gefühl, dass sie mit diesen Problemen und dieser Situation allein sind. Das verstärkt die Isolation weiter.

### Zu späte Behandlung

Stigmatisierung und Ausgrenzung von Betroffenen führt dazu, dass diese sich aus der Gesellschaft und ihrem Umfeld zurückziehen. Statt Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen, bleiben Betroffene mit ihren Problemen alleine. Deshalb werden psychische Erkrankungen meist sehr spät oder gar nicht behandelt — besonders Letzteres ist eine Situation, die für Betroffene verheerend und lebenszerstörend sein kann.

Hilfe und Beratung in  
psychischen Notlagen:

**01 / 31330**



# WAS KANNST DU TUN?

## ZUHÖREN UND NACHFRAGEN

„Danke es geht schon.“ —

„Ja, aber wie geht es **Dir**?“

Manchmal hilft ein genaues Hinhören und Nachfragen, um Betroffenen die Chance zu geben ein Gespräch zu starten.

Wie geht es **DIR**?

## VERSTÄNDNIS ZEIGEN

Wenn jemand mal nicht so funktioniert und um Hilfe bittet. Für jede/n sollte es okay sein, auch mal nicht okay zu sein.

ES IST OKAY

## PROBLEME NICHT KLEIN REDEN

„Reiss Dich zusammen“, „morgen wird's besser“, „lach doch einfach mal“ ...Ratschläge und Phrasen wie diese vermeiden. Damit wird eine Situation klein geredet, die ernst zu nehmen ist.

Ich nehm **DICH** ernst

## HILFE ANBIETEN

„Melde Dich, wenn Du reden willst.“

„Bin für Dich da, wenn Du jemanden brauchst.“

Betroffene müssen nicht gerettet oder vom Umfeld geheilt werden, es reicht aus, dass Menschen zuhören und für einander da sind.

Ich hör **DIR** zu

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT ZUM THEMA MACHEN,

indem man einfach darüber redet: mit FreundInnen und Bekannten, innerhalb der Familie, bei der Arbeit,...

DENN: **PSYCHISCHE GESUNDHEIT BETRIFFT UNS ALLE!**

Hilfe und Beratung in psychischen Notlagen:

**01/31330**



# MYTHEN & FAKTEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Psychische Erkrankungen sind in unserer Wahrnehmung häufig weit weg und betreffen uns kaum im Alltag. Wir wissen sehr wenig über die Erkrankungen selbst und lassen Raum für Vorurteile, falsches Wissen oder Mythen. Es ist uns kaum bewusst, dass wir alle eine psychische Gesundheit haben und diese genauso wichtig ist, wie die körperliche Gesundheit.

## MYTHOS #1

„Das ist doch eh so selten. Das betrifft mich nicht.“

Jede/r dritte ÖsterreicherIn ist zumindest einmal im Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen oder durchlebt eine psychische Krise. Jede/r von uns hat Menschen im persönlichem Umfeld, die psychisch erkrankt sind.

## MYTHOS #2

„Psychische und körperliche Gesundheit haben nichts miteinander zu tun.“

Psychische und körperliche Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Fast alle Menschen mit psychischen Erkrankungen sind auch körperlich krank. Umgekehrt sind weit über ein Drittel der Menschen mit körperlichen Erkrankungen auch psychisch krank. Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

## MYTHOS #3

„Nur schwache Menschen werden psychisch krank.“

Psychische Gesundheit hat nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun. Wie jede/r von uns eine Grippe bekommen kann, auch wenn er/sie noch so ein gutes Immunsystem hat — so kann auch jede/r von uns z.B. an einer Depression erkranken.

## MYTHOS #4

„Menschen mit psychischen Erkrankungen sind gefährlich und unberechenbar.“

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind nicht häufiger gewalttätig als andere Menschen. Zu Gewalt kommt es sehr selten und meist nur bei fehlender Behandlung und in akuten und schweren Krankheitsphasen. Fakt ist: Betroffene sind oft selbst Opfer von gesellschaftlicher Ausgrenzung und gewalttätiger Übergriffe einzelner Personen.

### MYTHOS #5

„Psychische Krankheiten sind doch keine echten Krankheiten.“  
Psychische Erkrankungen sind genauso „echt“ wie alle anderen Krankheiten auch und brauchen eine Behandlung.

### MYTHOS #6

„Eine psychische Erkrankung kann man selbst überwinden, wenn man nur will.“  
Eine psychische Erkrankung lässt sich nicht einfach aussitzen oder weglächeln – genauso wenig wie das bei einem Beinbruch oder einer Lungenentzündung funktioniert. Es braucht eine Behandlung, die so selbstverständlich sein sollte wie bei jeder anderen Erkrankung auch.

### MYTHOS #7

„Frauen sind häufiger psychisch krank als Männer.“  
Männer sind fast genauso häufig betroffen wie Frauen; nur äußern sich psychische Erkrankungen bei ihnen meist anders als bei Frauen. Zudem suchen sich Männer seltener Hilfe.

### MYTHOS #8

„Eine psychische Krankheit hat man für immer.“  
Psychische Erkrankungen sind meist gut behandelbar. Genau deshalb ist es so wichtig, dass Hilfe so früh wie möglich angeboten und angenommen wird.

### MYTHOS #9

„Kinder und Jugendliche haben keine psychischen Erkrankungen.“  
Kinder und Jugendliche sind genauso von psychischen Erkrankungen betroffen wie Erwachsene. Über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen bereits im Teenager-Alter.

### MYTHOS #10

„Man kann nicht helfen.“  
Jeder von uns kann helfen und das mit ganz einfachen Mitteln:

- ZUHÖREN STATT WEGSCHAUEN,
- NACHFRAGEN STATT URTEILEN
- DARÜBER REDEN STATT SCHWEIGEN

Wenn Du Betroffene in Deinem Umfeld hast, verlangt niemand, dass Du ein Experte bist und immer einen Rat hast. Es reicht, einfach das Gespräch zu starten und das Gefühl zu vermitteln, dass es okay ist mal nicht okay zu sein.



# SUCHT

Sucht ist schleichend. Meistens sind Menschen in Österreich von legalen Substanzen abhängig, vor allem von Alkohol. Auch wenn der Konsum von Alkohol legal ist, heißt es nicht, dass zu viel davon nicht abhängig machen kann und nicht gesundheitsschädigend ist.



12 Liter Reinalkohol pro Kopf pro Jahr trinken ÖsterreicherInnen im Durchschnitt – das entspricht 240 Liter Bier und somit mehr als einem Vollbad.



Die gefährdetste Altersgruppe sind die 50- bis 60-Jährigen.



1 Million Menschen in Österreich haben ein problematisches Trinkverhalten.

## ALKOHOL-MYTHEN AUFGEKLÄRT

### MYTHOS #1

„Nur wer säuft, hat ein Problem.“

Zu viel Alkohol kann abhängig machen. Eine Alkoholabhängigkeit ist aber nicht alleine eine Frage der konsumierten Menge. Wer Alkohol als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile trinkt oder Schwierigkeiten hat, auf Alkohol zu verzichten, läuft Gefahr, abhängig zu werden.

### MYTHOS #2

„Schnaps ist schlimmer als Bier.“

Ein großes Bier hat soviel Alkohol wie ein Glas Wein oder drei kleine Schnäpse.



Es ist nicht nur die Leber; jedes Organ im Körper ist der giftigen Wirkung von Alkohol ausgesetzt. Mehr als sechzig Krankheiten sind nachweislich mit regelmäßig erhöhtem Alkoholkonsum verknüpft: Tumore, Kreislaufprobleme, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut usw. Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Egal ob durch Bier oder Schnaps.

### MYTHOS #3

„Ein Glas macht doch nichts.“

Es gibt Situationen, in denen man jedenfalls nüchtern sein sollte. Durch die unmittelbare Wirkung des Alkohols entstehen Risiken etwa am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, während der Schwangerschaft oder bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten.

# TIPPS UM WENIGER ZU TRINKEN

Es gibt keine gesunde Menge Alkohol.

Je weniger Alkohol Sie trinken, umso geringer ist Ihr Erkrankungsrisiko.

1

Es empfiehlt sich **2 alkoholfreie Tage** pro Woche einzuhalten, um Ihren Körper zu entlasten.

2

**Vermeiden Sie „Vollräusche“.** Ein Rausch belastet Ihren Körper und alle Organe sehr stark.

3

Verzichten Sie auf Alkohol während Schwangerschaft und Stillzeit, bei der Arbeit oder im Straßenverkehr.

4

Trinken Sie **keinen Alkohol gegen Stress, Langeweile oder Einschlafprobleme.**

---

## PROFESSIONELLE HILFE BEI PROBLEMEN MIT ALKOHOL

Mit „Alkohol.Leben können“ gibt es neue Möglichkeiten für die Betreuung – auf Sie und Ihre Situation zugeschnitten. Wir suchen mit Ihnen Wege, mit der Krankheit zu leben. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass Sie voll im Leben stehen: gesünder und zufriedener.

Das Regionale Kompetenzzentrum ist Ihre erste Anlaufstelle. Hier werden Sie beraten und gemeinsam mit Ihnen werden die ersten Schritte besprochen.



**01 4000-53640**

Sie können jederzeit unverbindlich ein vertrauliches Erstgespräch mit uns vereinbaren.

[www.alkohol.at](http://www.alkohol.at)