

#darüberredenwir

COMICS ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN



Die Comics in diesem Buch entstanden in einer Kooperation zwischen den Psychosozialen Diensten in Wien (PSD-Wien) und der Österreichischen Gesellschaft für Comics (OeGeC). Unter der Leitung der Zeichnerin Renate Mowlam und Angela Mach, Psychotherapeutin iAuS und Dipl. Psych. Gesundheits- und Krankenpflegerin, nahmen unterschiedliche Künstler*innen am Kurs zum Thema Sach- und Wissenschaftscomics teil.

INHALT

ZWANGSSTÖRUNGEN - WAS IST DAS?
POLTERINK

ANGSTSTÖRUNGEN & DEPRESSION
ADRIANA LIENDO

DIE DEPRESSION
GRETA VON RICHTHOFEN

SCHON SPÜRBAR
ILLI A. HEGER

DIE DEPRESSION
LISI PRESSL

DIE PANIKSTÖRUNG
MARLIES LENGAUER

DER DEPRESSIONSSUMPF
STEFANIE KUSO

DIE GEDANKEN ZIEHEN LASSEN
DARÜBER REDEN WIR

ZWANGSSTÖRUNGEN WAS IST DAS?



EIN COMIC VON POLTERINK IN KOOPERATION MIT



**Psychosoziale
Dienste Wien**

Für die
Stadt Wien

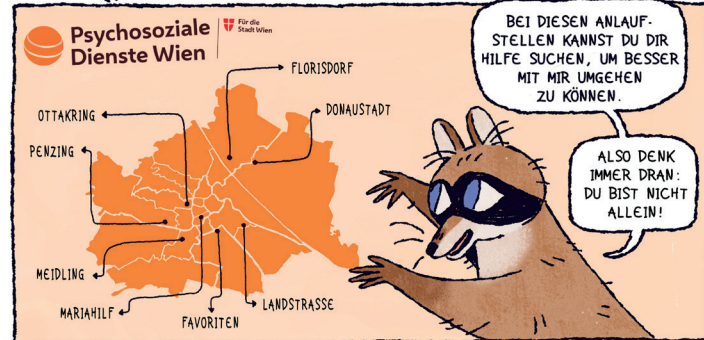


Österreichische Gesellschaft für
Comic-Forschung und -Vermittlung

**RENA
TENT
WURF**



polterink.com



Angststörungen:



Die Beschwerden reichen von leichtem Unbehagen...



... bis hin zur Panik

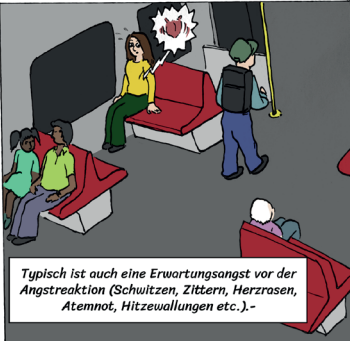
Angststörungen können sehr wirksam mittels Psychotherapie, medikamentöser Therapie oder einer Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Therapie behandelt werden.



Die konkrete Form der Behandlung hängt von der Art der Erkrankung, dem individuellen Verlauf und den Wünschen der Betroffenen ab.



Bei der generalisierten Angststörung ist die Angst dauerhaft und bezieht sich auf alle möglichen Lebensbereiche. Betroffene sind in ständiger Sorge und Anspannung.



Typisch ist auch eine Erwartungsangst vor der Angstreaktion (Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Atemnot, Hitzewallungen etc.).-



Im geschützten Rahmen der Psychotherapie kann eine Konfrontation mit den Ängsten stattfinden und ungünstige Denkmuster können bearbeitet werden.



Angehörige können für die Betroffenen eine wichtige Stütze sein, indem sie etwa bei Panikattacken beruhigend auf sie einwirken oder sie darin bestärken, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Die Depression:

Fühlen Sie sich körperlich unwohl?

... Schlaflosigkeit?
... Interesselosigkeit?

Es ist nicht einfach zuzugeben, dass es einem nicht gut geht und man Hilfe braucht.

Aber du bist nicht allein!

Sind Sie bei alltäglichen Aufgaben nicht erfolgreich?

Ich kann das nicht!

Brauchst du Hilfe?

Es gibt Institutionen, an die du dich wenden kannst und die dir die besten Hilfsangebote für dich nennen können:

Psychotherapie

Aktivität fördern, Kompetenzen aufbauen

medikamentöse Behandlung

die Möglichkeit zur Ausübung der beruflichen Tätigkeit

Die Depression

Greta von Richthofen

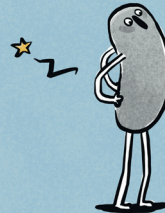
Depressionen sind
psychische Erkrankungen.



Sie sind durch einen Zustand deutlich
gedrückter Stimmung, Interesselosigkeit
und Antriebsminderung über einen
längeren Zeitraum gekennzeichnet.



Damit verbunden treten
häufig verschiedenste körperliche
Beschwerden auf.



Depressive Menschen sind durch ihre
Erkrankung meist in ihrer gesamten
Lebensführung beeinträchtigt.



Es gelingt ihnen nicht oder nur schwer,
alltägliche Aufgaben zu bewältigen.



Sie leiden unter starken
Selbstzweifeln, Konzentrations-
störungen und Grübelneigung sowie
Schlaf- und Appetitstörungen.



Depressionen gehen wie
kaum eine andere Erkrankung mit
hohem Leidensdruck einher...



...da diese Erkrankung in zentraler
Weise das Wohlbefinden und
das Selbstwertgefühl von
Patient*innen beeinträchtigt.



Depressionen können mittels
Psychotherapie und medikamentöser
Behandlung (Antidepressiva),
die meist kombiniert werden, sehr
wirksam behandelt werden.



Die Wahl der konkreten
Therapieform hängt vom Schweregrad,
Verlauf und den individuellen Wünschen
und Bedürfnissen der Betroffenen ab.



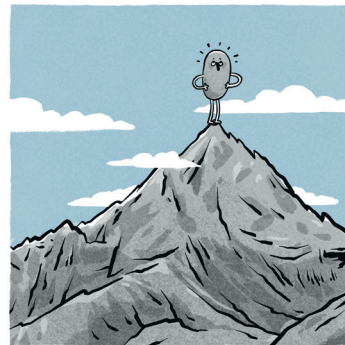
Meistens ist eine ambulante
Behandlung möglich.



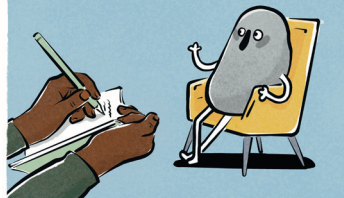
Antidepressiva sind insbesondere bei
schweren Depressionen unverzichtbar.



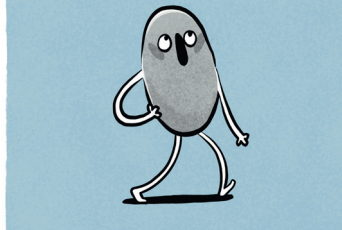
Die soziale Teilhabe und die Möglichkeit
zur Ausübung der beruflichen
Tätigkeit soll gefördert sowie eine
Stabilisierung und Verhinderung von
Rückfällen erreicht werden.



Im Rahmen der Psychotherapie
werden unter anderem ungünstige
Denk- und Verhaltensmuster
bearbeitet, Aktivitäten gefördert und
Kompetenzen aufgebaut.



Die Therapie zielt auf die Linderung
beziehungsweise den vollständigen
Rückgang akuter Symptome ab.



Text: WHO Gesundheitsorganisation und Mindbase
Zeichnungen: Greta von Richthofen

Dieses Comic ist im Rahmen eines Workshops über
Wissenschaftscomics von Renate Mowlam entstanden.



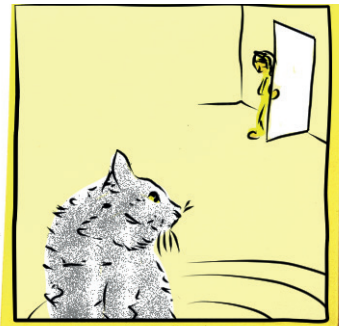
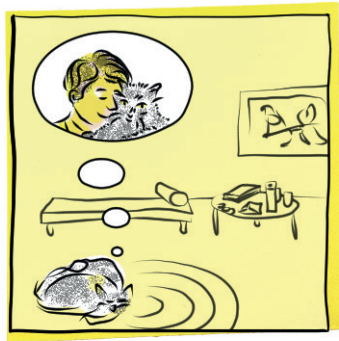
Psychosoziale
Dienste Wien

oegeco
Österreichische Gesellschaft für
Comic-Forschung und -Vermittlung

Schon spürbar



Ilki A. Heger



Ach, hab ich
dich vergessen?



Miau!



Achtsamen Gefährten fallen
Veränderungen schon auf.

Unterstützung ist wichtig,
je früher desto besser.



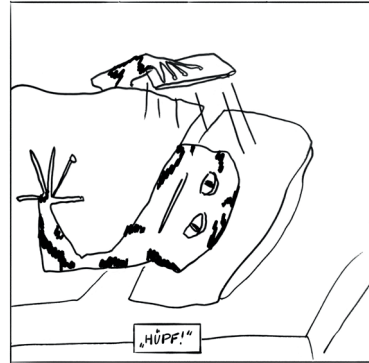
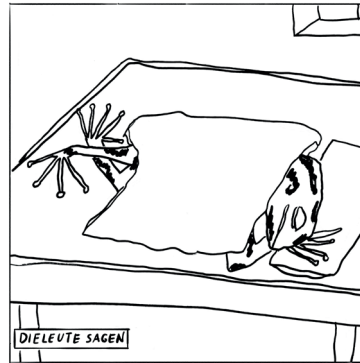
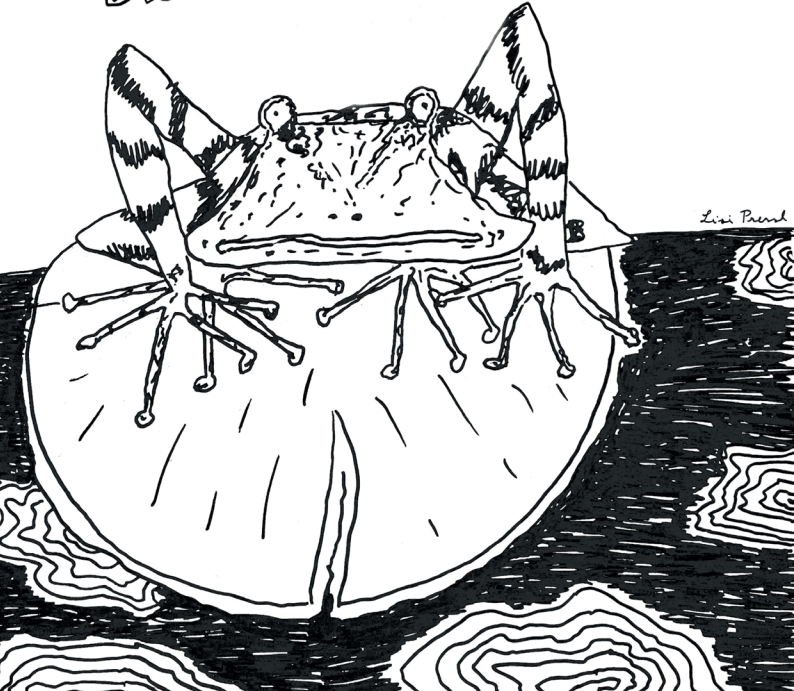
Depressive Frühsymptome
können unspezifisch sein.



Das Comic ist in Zusammenarbeit mit den
Psychosoziale Dienste Wien [psd-wien.at] und
der Österreichische Gesellschaft für Comic-
Forschung und -Vermittlung [auiwuege.com]
im Workshop von Renate Moulam entstanden.

Illi A. Heger 2023
www.annaheger.de

DIE DEPRESSION





ICH KANN EINFACH NICHT

DU ~KANNST EINFACH NICHT~?
LASS' UNS DRÜBER REDEN.

📞 (01) 31 330

HILFE & BERATUNG IN PSYCHISCHEN NOTLAGEN

darueberredenwir
www.darueberredenwir.at

EIN COMIC VON LISI PRESSL

DU VERSPÜST OFT
PANIK IN UNERWARTETEN
SITUATIONEN?



... IN DER
U-BAHN.



... MITTEN
IN DER
NACHT.



... BEIM
EINKAUFEN.

IN DIESEN
MOMENTEN
HAST DU...



... BRUSTSCHMERZEN
ODER HERZKLOPFEN?



... DAS GEFÜHL
ZU ERSTICKEN?



... UND / ODER
SCHWINDEL?

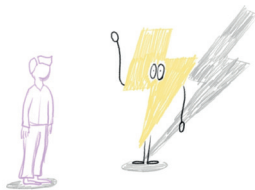


DU HAST ANGST
VOR KONTROLL-
VERLUST, ODER
DAVOR ZU STERBEN?

DAS KÖNNTE EINE
PANIKSTÖRUNG SEIN.



WIRD DIE ERKRANKUNG
ERKAUNT, KANN SIE
BEHANDELT WERDEN.



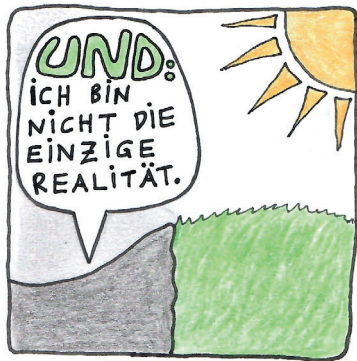
WWW.DARÜBERREDENWIR.AT

PSYCHIATRISCHE
SOFORTHILFE

0131330

EIN COMIC VON
MARLIES LENGAUER





ES GIBT
HILFE.

darueberredenwir.at

NIMM EINEN



UND VERSUCHE IHN
ZU HALTEN...



WIE WÜRD ER SO AUSSEHEN?



ODER SO?



HÖR IHM ZU



...UND SEI NEUGIERIG!



UND WENN DU IHN VON ALLEN
SEITEN BETRACHTET HAST...



LASS IHN...



ZIEHEN.





#darüberredenwir

2019 starteten die Psychosozialen Dienste in Wien die Kampagne zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen #darüberredenwir. Was als kleine Initiative startete, fand großen Anklang in der Wiener Bevölkerung. Der Staatspreis in der Kategorie „Digitale Kommunikation“ im Jahr 2020 unterstrich die Bedeutung der Kampagne. 2023 wurde das Design überarbeitet, zielgruppenspezifische Informationen ausgebaut und neue Schwerpunkte gelegt.

Die Corona-Pandemie, Teuerung, Kriege und die Klimakrise haben zu einer stückweisen Enttabuisierung geführt – doch umso sind schwere psychische Erkrankungen und medizinisch-psychiatrische Behandlungsangebote vom Stigma betroffen. Dagegen gilt es weiterhin aufzutreten. Auf Online-Plattformen hat sich eine Community gebildet, die sich austauscht und Erfahrungen teilt. Mit Tipps und faktenbasierten Informationen hilft #darüberredenwir zudem Betroffenen, Erfahrungsexpert*innen und Angehörigen.



facebook.com/darueberredenwir



Instagram: @darueberredenwir



TikTok: @darueberredenwir

Impressum: Medieninhaber*in und Herausgeber*in: Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien Für den Inhalt verantwortlich: Kommunikationsabteilung des PSD-Wien Hersteller: Stangl Grafik & Druck Verlags- und Herstellungsort: Wien Stand: Mai 2025, 1. Auflage Alle Angaben ohne Gewähr.



#darüberredenwir