

3 Sozialversicherungen gehen einen gemeinsamen Weg



SEELISCHE GESUNDHEIT

IN DER REGION MÜRZTAL



Eine
Informationsbroschüre
für Betroffene
und Angehörige

Die vorliegende Broschüre besitzt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Angaben. Sollten Sie eine bzw. Ihre Institution vermissen oder fehlen Ihnen andere Informationen, die Sie in der nächsten Auflage wiederfinden möchten, so wenden Sie sich bitte mit Ihrer Anfrage an: gemeinsam-gesund@vaeb.at.

Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsgruppe **Seelische Gesundheit in der Region Mürztal**

der 3 Kooperationspartner:

BKK Kapfenberg

BKK voestalpine Bahnsysteme

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau



SEELISCHE GESUNDHEIT

IN DER REGION MÜRZTAL

*Eine Informationsbroschüre
für Betroffene und Angehörige*



INHALT

Seite

6-7 Vorwort

8..... **WAS IST DIE PSYCHE?**

8-10 Psychische Gesundheit und Krankheit

11-13 Psyche und Körper

14..... **DIE UNTERSCHIEDLICHEN BERUFE
IM BEREICH DER PSYCHE**

15..... Psychiater

16..... Neurologe

17..... Klinischer Psychologe

18..... Psychotherapeut

19..... Arzt mit einem Diplom für
Psychotherapeutische Medizin (PSY 3)

20..... Seien Sie kritisch

21-23 **WEGE DURCH DEN „PSYCHODSCHUNDEL“**

24-27 Wenn die Psyche streikt

28-29 **EINFACHE TIPPS
FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

30-35 **HILFREICHE KONTAKTADRESSEN**

Seelische Gesundheit im Mürztal

VERNETZT DENKEN, GEMEINSAM HANDELN

Im Rahmen der Kooperation unserer 3 Sozialversicherungsträger BKK Kapfenberg, BKK voestalpine Bahnsysteme und der Versicherungsanstalt für Eisenbahn und Bergbau, soll im Mürztal ein **regionales Versorgungskonzept zur Stärkung der Gesundheit** und zur Verbesserung der Versorgung unserer Versicherten umgesetzt werden.

Unter Einbeziehung aller gesundheitsrelevanten Partner im Mürztal soll das **Thema körperliche und seelische Gesundheit ganzheitlich betrachtet** und zielgerichtet allen Versicherten in der Region näher gebracht werden.

Dabei setzen wir verstärkt auf Kooperation, Kommunikation und Vernetzung.

Die vorliegende **Informationsbroschüre** legt den Schwerpunkt auf das wichtige Thema der **seelischen Gesundheit** und ist ein Kooperationsprodukt unserer gemeinsamen Bestrebungen. Sie soll **Betroffene und Angehörige** für das Thema sensibilisieren, Unterstützungsangebote sichtbar machen und dadurch als Orientierungshilfe in der Vielfalt der regionalen psychologischen Versorgungsmöglichkeiten dienen.



Wir wollen unsere Versicherten auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit optimal unterstützen und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen eine Gesundheitspartnerschaft einzugehen.

3 Sozialversicherungsträger gehen einen gemeinsamen Weg – begleiten Sie uns!

Peter Bacun
BKK Kapfenberg

Josef Gritz
BKK voestalpine Bahnsysteme

Gottfried Winkler
Versicherungsanstalt für
Eisenbahnen und Bergbau

WAS IST DIE PSYCHE?

Das Wort **Psyche** stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Atem“ oder „Hauch“. Im Alltag meinen wir mit **Psyche Seele, Geist, Gemüt und Verstand**. Üblicherweise wird der Begriff **Seele vor allem im religiösen und philosophischen Zusammenhang verwendet, während die menschliche Psyche das Forschungsgebiet der wissenschaftlichen Psychologie darstellt. Psychologen untersuchen, beschreiben und erklären das Erleben und Verhalten von Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg. Wesentliche Themen der Psychologie sind Denken und Lernen sowie Gedächtnis und Emotionen.**

Psychische Gesundheit und Krankheit

Belastungen der Psyche sind ein Teil unseres Lebens und daher normal. So wie unser Körper ständig äußeren Einflüssen ausgesetzt ist und viele Beanspruchungen sehr gut aushält, verhält es sich auch mit der Psyche. Wir alle durchleben in unserem Leben Ereignisse, Zustände und Phasen, die unserem psychischen Wohlbefinden ordentlich zusetzen können. Solche Schwierigkeiten sind zum Beispiel Trauer, Angst und Ängstlichkeit, Aggression und Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit, Belastungen in der Arbeit, in der Partnerschaft oder in Freundschaften, familiäre Schwierigkeiten oder finanzielle Probleme.

Leben heißt Veränderung und wir sind gefordert, uns ständig an wechselnde Herausforderungen anzupassen und mit ihnen fertigzuwerden. Auch die Psyche wird durch Beanspruchung trainiert und verkümmert wie ein Muskel, der zu wenig gefordert worden ist. Bewältigte Probleme machen uns letztlich stärker.

Psychisches Gesundsein heißt also nicht, dass man sich ständig wohl fühlt, sondern bedeutet, dass wir speziell in Schwäche- und Krisensituationen Strategien und Handlungsmöglichkeiten besitzen, die uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden.

Nicht hinter jedem Tief verbirgt sich eine Störung oder Krankheit, die von Fachleuten behandelt werden muss. Oft hilft es schon, sich nahestehenden Menschen in der Familie oder im Freundeskreis anzuvertrauen, über seine Belastungen zu sprechen und deren Hilfe anzunehmen.

Wenn wir Körper und Psyche im Zusammenhang betrachten, wird deutlich, dass wir eine entsprechende Ernährung sowie das richtige Maß an Bewegung und Schlaf für ein psychisches und körperliches Wohlbefinden brauchen.

Welche Belastungen unserer Ausgeglichenheit zusetzen und mit welchen wir recht leicht fertig werden, ist letztlich sehr individuell. Genauso individuell sind auch die Strategien sich zu schützen und das eigene psychische Wohlbefinden zu pflegen. Daher ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, was Ihnen gut tut.

Diese Broschüre enthält verschiedene Anregungen, wie Sie Ihre Psyche gesund und fit halten können, sodass Sie sich Ihr persönliches psychisches Fitnessprogramm erstellen können.



Manchmal sind unsere psychischen Belastungen einfach so zahlreich, schwerwiegend oder lang andauernd, dass man damit alleine nicht mehr zurechtkommt und auch Freunde und Familie damit überfordert sind. **Wenn das eigene Verhalten willentlich nicht mehr oder nur teilweise beeinflusst werden kann, sollte auf jeden Fall professionelle Hilfe zu Rate gezogen werden.** Dies tun zirka ein Viertel der Menschen einmal in ihrem Leben.

Diagnose und Behandlung psychischer Krankheiten und Störungen obliegen Ärzten, Klinischen Psychologen und Psychotherapeuten. Diese Spezialisten können Ihnen helfen, psychische Krisen, Störungen und Erkrankungen zum Beispiel durch Medikamente, Gespräche, Trainings und andere wirksame Behandlungsverfahren zu überwinden bzw. eine optimale Lebensqualität wieder herzustellen.

Auch Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind erhöhten Belastungen ausgesetzt und können mitunter professionelle Unterstützung benötigen.

In Österreich sind die häufigsten psychischen Erkrankungen Angststörungen, Depressionen, psychosomatische Störungen und Alkoholabhängigkeit. Burnout ist keine psychische Erkrankung im engeren Sinn, sondern ein körperlicher, emotionaler, sozialer und geistig-mentaler Erschöpfungszustand, der meist mit psychischen Symptomen einer Angststörung oder Depression einhergeht.



Psyche und Körper: Ich bin doch nicht deppert!

Jeder Mensch ahnt intuitiv, dass Herz und Seele eine Einheit bilden. Wie stark die beiden tatsächlich aufeinander wirken – sodass Gefühle körperliche Schmerzen und sogar Symptome eines Herzinfarktes auslösen können – ist für viele kaum vorstellbar. Sogar Ärzte hielten das lange Zeit für unmöglich. **In den letzten Jahren haben Studien jedoch immer deutlicher gezeigt, dass Körper und Psyche eng miteinander verknüpft sind und gegenseitig aufeinander einwirken.**

Wenn Menschen zum Beispiel lange Zeit Stressfaktoren ausgesetzt sind, sie das nicht bewusst wahrnehmen, kann sich diese Belastung in körperlichen Krankheitszeichen äußern. Medizinisch unklare Körperbeschwerden, die auf psychische Einflüsse zurückgehen, sind vielgestaltig und sogenannte psychosomatische Erkrankungen (z.B. chronische Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, spezielle Störungen des Bewegungsapparates, Tinnitus oder auch bestimmte Hauterkrankungen).

Die Beschwerden bei einer psychischen Störung, die sich körperlich äußert, sind allerdings genauso belastend wie bei einer rein organischen Erkrankung. Das Unwohlsein und die daraus folgende verstärkte Aufmerksamkeit auf Körpersignale können bei den Erkrankten in einem Teufelskreis zur weiteren Verschlechterung führen.



Den meisten Menschen fällt es allerdings nicht leicht zu akzeptieren, dass ihre Beschwerden etwas mit ihrer Psyche zu tun haben können. Bilder von Verrückten in geschlossenen Anstalten, Bezeichnungen wie Seelenklempner, Vorurteile und Vorstellungen, dass es sich bei psychischen Problemen um moralische Defekte handelt oder dass alle psychisch Kranken unberechenbar und gefährlich seien, hindern Betroffene anzuerkennen, dass die Seele Hilfe braucht.

Die Tabuisierung psychischer Krankheit und die Stigmatisierung psychisch Kranker erschweren es vielen leidenden Menschen, auf die Hilferufe der Seele zu hören, sie anzuerkennen und für eine Behandlung die geeigneten Spezialisten aufzusuchen.

Paradoxerweise finden wir es selbstverständlich, Fachleute zu Rate zu ziehen, wenn wir uns ein Bein gebrochen haben, das Auto streikt, ein Wasserrohr kaputt ist oder der Fernseher nicht funktioniert. Wenn es aber um die Psyche geht, die alle Bereiche unseres Lebens beeinflusst, machen wir lieber einen großen Bogen um die Spezialisten und setzen Scheuklappen auf oder suchen die Ursachen für Probleme außerhalb.

Dabei sind psychische Krankheiten gar keine Seltenheit: 27% der Erwachsenen leiden einmal im Leben an einer psychischen Störung und sogar 35% der krankheitsbedingten Pensionierungen sind auf psychische Krankheiten zurückzuführen. Die Tendenz ist weiter steigend. Obwohl unsere Sicherheit so groß ist wie nie, nehmen Angststörungen in der Bevölkerung rasant zu. Trotzdem unser Lebensstandard so hoch ist wie noch nie, steigt die Anzahl der Menschen, die an Depression erkranken, Jahr für Jahr.

Sich in psychischen Krisen Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche - im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie den Mut und die Kraft finden, Ihren Problemen ins Auge zu sehen und ihnen angemessen zu begegnen.

Psychischen Krankheiten kann man vorbeugen. **Für unser Wohlbefinden brauchen wir nicht nur Körperpflege, sondern auch Seelenpflege.** Sie erhalten hier wertvolle Tipps, wie sie Ihre Seele gesund erhalten können. Wenn Sie bereits an einer psychischen Erkrankung leiden, sollten Sie wissen, dass auch psychische Krankheiten vielfach gut behandelbar und heilbar sind.





DIE UNTERSCHIEDLICHEN BERUFE IM BEREICH DER PSYCHE –

Hier bin ich gut aufgehoben!

Durch die Vielzahl der bestehenden Berufe im Bereich der psychischen Erkrankungen ist es nicht immer einfach, die richtige Anlaufstelle zu finden. Daher soll folgende Information dazu beitragen mehr Klarheit zu schaffen, wann Sie welche Experten zu Rate ziehen können. Hier erhalten Sie seriöse Unterstützung:

Psychiater

Titel: Dr. med.

AUSBILDUNG

Psychiater sind Ärzte, die nach Abschluss ihrer Grundausbildung eine Zusatzausbildung als Facharzt einer psychiatrischen Krankenhausabteilung absolviert haben.

Zu diesem Beruf gibt es verschiedene Bezeichnungen, je nach Ausbildung:

Facharzt für

- **Psychiatrie und Neurologie**
- **Psychiatrie**
- **Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin**

Psychiater sind für die Behandlung mit Medikamenten sowie anderen Methoden und auch für die Überprüfung der Wirkung und Nebenwirkungen der Medikamente zuständig. Das Ärztegesetz (AertzeG 1998) regelt alle Einzelheiten. Manche Psychiater haben zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert und sind somit auch als Psychotherapeuten tätig.

EINSATZBEREICHE / SCHWERPUNKTE

Diagnose, Behandlung, Erforschung, Befundung, Prävention und Rehabilitation psychischer Störungen; medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka; Zusammenarbeit mit anderen psychosozialen Berufsgruppen.

ARBEITSWEISEN / METHODEN

Die Arbeitsweise bezieht sich auf Diagnostik, medizinische Untersuchung, medikamentöse Therapie, therapeutische Kurzgespräche.

Neurologe

Titel: Dr. med.

AUSBILDUNG

Neurologen sind, ebenso wie Psychiater, vom Ursprungsberuf Ärzte. Im Unterschied zu diesen absolvieren Neurologen nach ihrer medizinischen Grundausbildung eine Zusatzausbildung als Facharzt für Neurologie in einer neurologischen Krankenhausabteilung.

Häufig bestehen Zusatzqualifikationen in Osteopathie, Homöopathie, Akupunktur. Um Psychotherapie als Neurologe anbieten zu dürfen, muss zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert werden.

EINSATZBEREICHE / SCHWERPUNKTE

Fokus auf neurologische (Nerven-) Erkrankungen, Rückenmark-, Gehirn- und Muskelerkrankungen. Medizinisch- neurologische Diagnostik und Verschreibung weiterer Therapiemaßnahmen, meist medikamentös.

ARBEITSWEISEN / METHODEN

Durchführung bzw. Zuweisung zu körperlichen oder technischen Untersuchungsverfahren (z.B. EEG, MRT, Angiografie, Gefäßultraschall, etc.), klinisch- neurologische Untersuchung.

Körperlich: Motorik, Reflexe, Koordination, Muskeltonus usw.

Klinischer Psychologe

Titel: Magister (Mag.) oder Doktor (Dr.)

AUSBILDUNG

Basis ist das Universitätsstudium der Psychologie („Seelenkunde“). Danach erfolgt eine postgraduelle Fachausbildung zum Klinischen und Gesundheitspsychologen, dazu fundierte Weiterbildungen, um Diagnostik (Testungen, Befunderstellung), Beratung und Behandlung von psychischen Problemen und Erkrankungen anzubieten. „Psychologe“ ist ein laut Psychologengesetz (PslG 2013) geschützter Titel.

EINSATZBEREICHE / SCHWERPUNKTE

Befundung, Diagnose, Behandlung und Erforschung von seelischen Vorgängen und Erkrankungen; Lehre und psychologische Beratung. Durchführung und Entwicklung von Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Stimmungslagen etc. zur Unterstützung der Diagnose.

Manche Psychologen haben zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert und sind somit auch als Psychotherapeuten tätig. Enge Zusammenarbeit mit anderen psychosozialen Berufsgruppen.

ARBEITSWEISEN / METHODEN

Psychologische Tests, psychologische Gespräche, Befragungen, Statistikauswertungen, Diagnostik, Erstellen von Befunden, Durchführung von Trainings und Schulungen (Gedächtnistraining, Stressmanagement).

Psychotherapeut

Titel: je nach Grundausbildung

AUSBILDUNG

Die Rahmenbedingungen der Ausbildung zum Psychotherapeuten sind im Psychotherapiegesetz (PsthG 1990) geregelt. Diese Ausbildung ist nicht ausschließlich Akademikern (Psychologen, Ärzten, Pädagogen) zugänglich. Auch Personen mit einem sozialen Grundberuf wie z.B. Sozialarbeiter, Krankenpfleger, Kindergärtner, Lehrer können diese Ausbildung absolvieren.

EINSATZBEREICHE / SCHWERPUNKTE

Vorbeugung, Behandlung, Begleitung psychischer, psychosozialer und psychosomatischer Leidenszustände mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Methoden, Kurz- oder Langzeitpsychotherapie.

Darf keine Medikamente verschreiben, keine Befunde verfassen, jedoch psychotherapeutische Stellungnahmen, Diagnosen und Therapiepläne erstellen. Bieten Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Familientherapie an. Psychotherapeutische Einheiten dauern mind. 50 Minuten. Enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen und anderen psychosozialen Berufsgruppen.

ARBEITSWEISEN / METHODEN

Psychotherapeutisches Gespräch und psychotherapeutische Behandlungsmethoden abhängig von der Therapieschule: systemisch, verhaltenstherapeutisch, oder tiefenpsychologisch-dynamisch; Familienaufstellung, etc.

Arzt mit einem Diplom für Psychotherapeutische Medizin (PSY 3)

**Titel: Dr. med.,
ÖÄK Diplom für Psychotherapeutische Medizin**

AUSBILDUNG

Ärzte können diese Zusatzqualifikation der Österreichischen Ärztekammer absolvieren.

EINSATZBEREICHE / SCHWERPUNKTE

Durchführung von psychotherapeutischer Medizin im stationären und ambulanten Bereich einschließlich präventiver und rehabilitativer Maßnahmen

ARBEITSWEISEN / METHODEN

Psychotherapeutisch-medizinische Diagnostik: spezifische Therapieplanung; medizinische psychotherapeutische Gespräche unter Anwendung diverser psychotherapeutischer Methoden;

SEIEN SIE KRITISCH!

In den letzten Jahren ist ein regelrechter Boom im Bereich Wellness und Psyche zu beobachten. Das Bedürfnis der Menschen nach Wohlbefinden und nach Unterstützung bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen führt zu einer Fülle an Beratungsangeboten: Workshops, persönliche Beratung, Zeitschriften, Internet wollen Informationen bieten.

Jedoch nicht immer sind diese Angebote auch als seriös zu bewerten. **Überprüfen bzw. hinterfragen Sie daher die Qualifikationen der anbietenden Personen und achten Sie auf eine Ausbildung in den genannten Bereichen** (Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie, Ärzte mit Diplom für Psychotherapeutische Medizin, etc.).

Sollten dennoch Fragen auftauchen, wenden Sie sich z.B.: an die **Helpline des Berufsverbandes**

- **Österreichischer Psychologinnen und Psychologen** (BÖP, Telefonnummer: 01/ 504 8000)
- **oder den Steirischen Landesverband für Psychotherapie** (STLP, Telefonnummer: 03864/21382).

KOSTENÜBERNAHME BZW. SELBSTBEHALTE

Bevor Sie eine Beratung/Behandlung bei einem der genannten Fachleute in Anspruch nehmen, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die eventuell anfallenden Kosten. Für diesbezügliche Fragen, wenden Sie sich an die Leistungsabteilung ihres zuständigen Versicherungsträgers.

Wege durch den „Psychodschungel“

- ➔ Häufig stellt der Hausarzt die erste Anlaufstelle dar, wobei auch ein Facharzt herangezogen werden kann, um die Abklärung körperlicher Ursachen zu spezifizieren.
- ➔ Können diese nicht gefunden werden, sollte eine Überweisung zum Psychiater und/oder Psychotherapeuten erfolgen. Aufgrund seines Fachwissens verschreibt der Psychiater nach Erstellung einer Diagnose die für die Symptomatik geeignete Therapieform. Komplementär dazu erfolgt die Therapie durch einen Psychotherapeuten in ambulanter Form.
- ➔ Zeigt sich im Laufe der Behandlung keine Besserung, wird eine stationäre Behandlung und/oder eine Rehabilitation in Erwägung gezogen.
- ➔ Auch danach ist eine Behandlung durch einen Psychotherapeuten oder Klinischen Psychologen und Psychiater ratsam.





Zusammenfassend ist festzuhalten, dass ein **optimales Behandlungsergebnis** durch eine interdisziplinäre **Zusammenarbeit aller genannten Berufsgruppen** zu erzielen ist.

Psychische Beschwerden

- Vorhandensein behandlungsbedürftiger Beschwerden
- Depression
- Angst
- Schlafstörungen etc.

Medizinische Abklärung

- Hausarzt und/oder
- Facharzt

Psychische Abklärung

- **ambulant/stationär:**
- Psychologe
- Facharzt für Psychiatrie
- Psychotherapeut
- Arzt mit Diplom für Psychotherapeutische Medizin (PSY 3)

Behandlung

- **ambulant:**
- Facharzt für Psychiatrie
- Psychologe oder Psychotherapeut
- Arzt mit Diplom für Psychotherapeutische Medizin (PSY 3)
- **stationär:**
- Krankenhaus
- Rehabilitationseinrichtung

Wenn die Psyche streikt

BETROFFENE BERICHTEN

Herr G. (56 J., Panikattacke):

Rudolf G. (56) erwacht mitten in der Nacht schweißgebadet, mit heftigen Schmerzen in der Brust. Ihn überwältigt ein starkes Gefühl von Panik und er bekommt kaum Luft. Sein erster Gedanke: Herzinfarkt! In Todesangst weckt er seine Frau, die sofort den Notarzt ruft.

Der Notarzt erklärt Herrn G. nach eingehender Untersuchung: „Mit Ihrem Herz ist alles in Ordnung, was Sie hatten war eine Panikattacke!“ Herr G. kann das nicht glauben, denn dieses Gefühl war eindeutig lebensbedrohlich. Aber auch nach Abklärung durch die Hausärztin und verschiedenen Spezialisten ist bis zuletzt keine organische Erkrankung festzustellen. Herrn G.'s Psyche hat sich schmerzlich bemerkbar gemacht.

Eine einzelne Panikattacke ist noch keine behandlungsfähige Erkrankung. Treten Panikattacken aber wiederholt auf, muss die Ursache geklärt werden. Panikattacken sind eine spezielle Form einer Angststörung und können auch als Begleiterscheinung einer Depression, Überfunktion der Schilddrüse oder im Zusammenhang mit Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch auftreten. Aus diesem Grund ist eine ärztliche Abklärung unbedingt erforderlich. Wenn körperliche Erkrankungen ausgeschlossen worden sind und die Beschwerden weiter anhalten, sind Fachleute für psychische Erkrankungen wie Psychiater, Psychotherapeuten und Klinische Psychologen die richtigen Ansprechpartner, um adäquate Hilfe zu bekommen.

Nachfolgend berichten Frau E. und Herr S. über ihre gesundheitlichen Probleme und wie sie vorgegangen sind, um ihre Situation zu verändern:

Herr S. (37 J., Depression):

„Seit einem Jahr hatte ich Probleme einzuschlafen, konnte bis 3 Uhr in der Früh kein Auge zu machen und wachte immer wieder oder früher auf, weil ich glaubte, bereits aufstehen zu müssen. Dann war ich den ganzen Tag über müde und konnte im Job nicht die Leistung bringen, die mein Chef von mir forderte.

Abends fiel ich zwar todmüde ins Bett, aber einschlafen konnte ich nicht. Häufig ist mir dazu auch noch übel gewesen und ich brachte keinen Bissen herunter, auch nicht von meinem Lieblingsessen. Mir ist selbst aufgefallen, dass ich mich kaum noch mit Freunden getroffen habe oder mich bei meiner Familie blicken ließ. Die Leute vertrug ich einfach nicht mehr. Häufig war ich gereizt, innerlich unruhig, zitterig und nervös, ohne den Grund nennen zu können. Es gab keinen Tag, an dem ich nicht traurig war. Ich fühlte mich leer, ausgelaugt und lebensmüde. In den letzten Monaten hatte ich sogar daran gedacht mir das Leben zu nehmen.

Das einzige, das mich davon abgehalten hat, waren meine Kinder. Meine Frau hatte kein Verständnis für meine Situation und reichte die Scheidung ein. Meine Hobbies interessierten mich auch nicht mehr, ich saß oft nach der Arbeit vor dem Fernseher und trank ein Bier nach dem anderen. Drei große Dosen Bier jeden Abend waren lange Zeit keine Seltenheit. Ich merkte, dass mir das Bier kurzfristig half, weil ich mich besser fühlte, leichter, und alle Probleme wirkten harmlos oder waren manchmal sogar vergessen.

Oft konnte ich nicht aufhören, auch wenn ich es mir vorgenommen hatte und ich trank ein weiteres Bier. Finanzielle Sorgen machten sich breit, weil auch der Alkohol dazu beitrug, dass ich in der Arbeit meine Leistung nicht brachte. Meinem Chef fiel das auf und er sprach mich an. Das gab mir zu denken. Ich habe daraufhin mit meinem Hausarzt gesprochen und er gab mir eine Überweisung zu einem Facharzt für Psychiatrie und empfahl mir zusätzlich, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Mein Hausarzt hat mich krank geschrieben, aber nach drei Wochen wollte ich schon wieder arbeiten gehen.

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Kontakt aufgenommen habe, aber ich bin sehr froh darüber, es getan zu haben. Seit 4 Monaten bin ich in Behandlung und ich habe das Gefühl, dass es jetzt endlich aufwärts geht.“

Frau E. (40 J., unspezifische Rückenschmerzen)

„Seit Monaten quälten mich unerklärliche Rückenschmerzen. Zu Beginn dachte ich, dass die schon vergehen würden. Doch im Gegenteil, im Laufe der Zeit wurden die Schmerzen immer schlimmer. Mein Mann drängte mich immer wieder, meine Beschwerden beim Arzt abklären zu lassen. Leider erlaubte dies meine berufliche Situation nicht.

Seit 5 Jahren arbeite ich in einem internationalen Konzern als Angestellte. Die letzten Jahre habe ich immer wieder Personalkürzungen und Kündigungen miterlebt- der Druck wurde zunehmend größer. Die Personalressourcen wurden immer knapper, aber das Arbeitspensum wurde immer größer. Überstunden standen an der Tagesordnung und langsam begleitete mich die Angst, dass ich vielleicht die Nächste bin, die eine Kündigung erwischt.

Oft ging ich dann auch krank in die Arbeit. Mein Sportprogramm hatte ich längst aufgegeben und für meine Fa-

milie hatte ich nur mehr am Wochenende Zeit. Nebenbei nahmen meine Rückenschmerzen immer mehr zu, bis sie unerträglich wurden und in mir wuchs die Sorge, dass es etwas Schlimmes sein könnte. Endlich ging ich zum Arzt. Der schickte mich von einer Untersuchung zur anderen. Leider ohne eindeutiges Ergebnis.

Bei einem unserer vielen Gespräche fragte mich mein Hausarzt nach meiner aktuellen beruflichen und privaten Situation; ob es vielleicht viel Stress gäbe? Was sollten denn meine Schmerzen mit Stress zu tun haben? Er empfahl mir, eine Klinische Psychologin in meiner Umgebung und da war ich dann vollkommen verunsichert.

Doch was gab es noch zu verlieren? Nach wenigen Gesprächen erkannte ich, dass es da tatsächlich einen Zusammenhang gab. Die Psychologin erklärte mir, dass es bei rund 80% der Rückenschmerzen nicht möglich sei, eine eindeutige körperliche Ursache zu finden und dass oft psychische Ursachen eine Rolle spielen.

Diese Information hat mich dann schon sehr erleichtert, denn ich hatte das Gefühl, nicht allein zu sein mit meinen Schmerzen. Bei weiteren Terminen lernte ich, dass es nicht möglich ist, es allen Recht zu machen, dass es wichtig ist, auch Phasen der Entspannung zu haben und ganz bewusst „nein“ zu sagen. So begann ich als Ausgleich mit Nordic Walking. Gemeinsam mit der Psychologin erlernte ich eine Entspannungstechnik (Progressive Muskelentspannung), mit der es möglich ist, auch zwischendurch Ruhe zu finden und meine Muskulatur selbst aktiv zu entspannen.

Einen Tag unter der Woche gehe ich nun früher nach Hause, um den Nachmittag mit meiner Familie zu verbringen und immer öfters gelingt es mir mit Unterstützung der Psychologin, auf die eine oder andere Überstunde zu verzichten, denn nichts ist so wichtig wie meine Gesundheit. Langsam nehmen meine Rückenschmerzen wieder ab.“

Einfache Tipps für die psychische Gesundheit

10 WIRKUNGSVOLLE SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



SICH BETEILIGEN

Sich als Teil der Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält, gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen.

NEUES LERNEN

Neues lernen heißt meine Neugier zu pflegen, meinem Leben wieder neue Impulse zu geben und dadurch mein Selbstwertgefühl zu heben.

SICH NICHT AUFGEBEN

Schicksalsschläge, Schock, Trauer brauchen Raum und Zeit, um emotional verdaut zu werden. Professionelle Hilfe kann dabei ein „Rettungsring“ sein.

UM HILFE FRAGEN

Sich Hilfe von außen zu holen ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeugt von Mut und Kraft, seinen Problemen entgegenzutreten.

ETWAS KREATIVES TUN

Im kreativen Gestalten können Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste ihren Ausdruck finden und sichtbar gemacht werden.

DARÜBER REDEN

Es ist ein tiefes menschliches Bedürfnis, sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen zu wollen. Durch das Erzählen wird die Sorge geteilt, Freude verdoppelt.

IN KONTAKT BLEIBEN

Ein Netzwerk an guten FreundInnen sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind. Es muss aber gepflegt werden!

AKTIV BLEIBEN

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Ausgleich zu Überreizung, Arbeitsstress und zu hohem Lebenstempo.

SICH ENTSPANNEN

Bewusste Pausen und Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen sorgen für Entspannungsphasen im Alltag.

SICH SELBST ANNEHMEN

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß, was mir gut tut. Und: Nobody is perfect!

Mit freundlicher Genehmigung von **pro mente steiermark**.

Die 10 Schritte sind auch als Postkarte erhältlich.

Infos und Bestellungen unter: **www.promentesteiermark.at** oder Tel. **05 0441 – 0**

ADRESSEN ÖSTERREICH- WEIT

Telefonseelsorge

Beratung für Menschen
in Krisensituationen, auch online –
Beratung möglich

Tel.: 142

(24 Stunden –
Gratis aus ganz Österreich)

www.telefonseelsorge.at

Ö3-Kummernummer

Tel.: 116 123

(Aus ganz Europa, täglich 16–24 Uhr)

Tel.: 0800 / 600 607

(Aus ganz Österreich,
täglich 16–21 Uhr)

Rat auf Draht

ORF-Kinder- und Jugendhotline

Tel.: 147

(24 Stunden -
Gratis aus ganz Österreich)

Berufsverband

**Österreichischer Psychologinnen
und Psychologen**

1030 Wien, Dietrichgasse 25

Tel.: 01/ 407 2671

buero@boep.at

BÖP - Helpline

Das PatientInnentelefon

Tel.: 01/ 504 8000

helpline@boep.eu

www.boep.eu oder psychnet.at

ÖBVP - Österreichischer

Bundesverband für Psychotherapie

1030 Wien, Löwengasse 3/5/6

Tel.: 01 / 512 70 90

oebvp@psychotherapie.at

www.psychotherapie.at

**Informationsdienst über psychologische
Dienstleistungen, Tätigkeiten,
Informationen und Produkte in Österreich**
www.psychologie.at

HPE Steiermark

Hilfe und Unterstützung für Angehörige
und Freunde psychisch Erkrankter
Tummelplatz 9

8010 Graz,

Tel.: 0316/ 816331

hpe-steiermark@hpe.at

www.hpe.at

**Allgemeine Informationen hinsichtlich
des Themas Psychotherapie in Österreich**
www.psyonline.at

**Öffentliches Gesundheitsportal
Österreich**

www.gesundheit.gv.at

FACHÄRZTE IN DER REGION

Dr. Heinz Hoier

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Sparkassenplatz 2
8680 Mürzzuschlag

Tel.: 03852/5424

Dr. Andreas Irmeler

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Roseggerstraße 23
8700 Leoben

Tel.: 03842/47750

Prim. Dr. Matthias König

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Neurologisches Therapiezentrum Kap-
fenberg
Anton - Buchalkastraße 1
8605 Kapfenberg

Tel.: 03862/290200

Dr. Franz Alfons Mahnert

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Marburgerstraße 29
8160 Weiz

Tel.: 03172/ 5320

Dr. Peter Mohr

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Max Tandlerstraße 15
8700 Leoben

Tel.: 03842/ 422510

Dr. Johann Rappold

Facharzt für Neurologie
Pichlmayergasse 17
8700 Leoben

Tel: 0680/2058461

Dr. Werner Schöllauf

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Erzherzog-Johann-Gasse 1
8600 Bruck/Mur

Tel.: 03862/ 55566

Dr. Stefan Sinz

Facharzt für Psychiatrie
Franz Josefstraße 7/ 1. Stock
8700 Leoben

Mobil: 0664/1004528

Ärztlicher Leiter der Suchtberatung
Obersteiermark

Tel.: 03842/44474

Dr. Marlene Sollgruber

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Wienerstraße 50
8605 Kapfenberg

Tel.: 03862/22640



**INSTITUTIONEN/
BERATUNGS-
STELLEN IN DER
REGION**

**Dislozierte Suchtmedizinische
Ambulanz der LSF Graz
am LKH Bruck an der Mur,**
Bestell- und Terminambulanz
Tragösserstraße 1
8600 Bruck/Mur
Tel.: 03862/895-2451,
Mail: psychiatrie@lkh-bruck.at

**Dislozierte Allgemeinpsychiatrische
Ambulanz der LSF Graz
am LKH Bruck an der Mur**
Bestell- und Terminambulanz
Tragösserstraße 1
8600 Bruck/Mur
Tel.: 03862/895-2401
Mail: psychiatrie@lkh-bruck.at

**Ambulanz für Psychotherapie,
Supervision & Coaching für Kinder
und Erwachsene**
Angebote an Formen der
Psychotherapie,
auch telefonische Beratung möglich
Barbaraweg 4
8600 Bruck/Mur
Tel.: 0699/18043959
Mail: pt-ambulanz@keiros.at
oder psychotherapie@keiros.at

**b.a.s. – Steirische Gesellschaft
für Suchtfragen in Kapfenberg**
Wienerstraße 60
8605 Kapfenberg
Tel.: 0664/8467677
Mail: dietmar.hirschmugl@bas.at

**b.a.s. – Steirische Gesellschaft
für Suchtfragen in Mürzzuschlag**
Wienerstraße 3/3
8680 Mürzzuschlag
Tel.: 0664/9683240
Mail: barbara.hochstrasser@bas.at

**b.a.s. – Steirische Gesellschaft
für Suchtfragen in Bruck/Mur**
Erzherzog Johann Gasse 1/1
8600 Bruck/Mur
Tel.: 0664/88621835
Mail: ursula.kreisel-zeiringer@bas.at

fit2work Beratungszentrum
Unterstützung und Beratung bei
Problemen am Arbeitsplatz
Hauptplatz 19 (LCS)
8700 Leoben
Tel.: 0316/775629
Mail: info2@stmk.fit2work.at

**Institut für Familienberatung und
Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau**
Wienerstraße 46
8605 Kapfenberg
Tel.: 03862/24957
Mail: winfried.pabst@graz-seckau.at

**Institut für Kind, Jugend
und Familie (IKJF)**
Jugendpsychologische Betreuung
Roseggerstraße 24
8600 Bruck/Mur
Tel.: 03862/52040
Mail: bruck@ikjf.at

**Männerberatung Obersteiermark
in Bruck/Mur**
Kernbereiche: psychosoziale, juristische
und medizinische Beratung u.a.
Erzherzog-Johann-Gasse 10
8600 Bruck/Mur
Tel.: 0316/831414
oder **0650/9812027**
Mail: beratung@maennerberatung.at
oder breitegger@maennerberatung.at

**ÖZIV – Österreichischer
Zivil-Invalidenverband**
Angebote von und für Menschen
mit Behinderung
Lindenplatz 5
8605 Kapfenberg
Tel.: 03862/22465
Mail: kapfenberg@oeziv-steiermark.at

pro mente steiermark GmbH
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
Obersteiermark
Wienerstraße 52
8605 Kapfenberg
Tel.: 0664/88691369
oder **0664/88691380**
Mail:
mobet.leoben@promentesteiermark.at

**Steirischer Landesverband
für Psychotherapie,
Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten in freier Praxis
im Bezirk Bruck – Mürzzuschlag**
Regionalvertreter:
Siegfried Luttenberger
Grazerstraße 37
8644 Mürzhofen
Tel: 03864/ 21382
Mail: siegfried.luttenberger@aon.at

**Rettet das Kind Steiermark
Psychosoziale Beratungsstelle
Mürzzuschlag**
Grazerstraße 3/II
8680 Mürzzuschlag
Tel.: 03852/4707
Mail: office@bzmuertzzuschlag.at

INSTITUTIONEN/ BERATUNGS- STELLEN IN DER REGION

Rettet das Kind Steiermark Psychosoziale Beratungsstelle

Bruck Kapfenberg

Wienerstraße 60/II

8605 Kapfenberg

Tel.: 03862/22413

Mail: pbs@bzkapfenberg.at

Rettet das Kind Steiermark

Kinderschutzzentrum

Bruck-Kapfenberg

Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche

die von psychischer, physischer,
sexueller Gewalt oder

Vernachlässigung betroffen sind

Wienerstraße 60/II

8605 Kapfenberg

Tel.: 03862/22430

Mail: office@kiskapfenberg.at

Rettet das Kind Steiermark

Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Obersteiermark Ost Kapfenberg

Beratung in Krisensituationen

Wienerstraße 60/II

8605 Kapfenberg

Tel.: 0664/88340364

Mail:

frauenberatung@rettet-das-kind-steiermark.at

Rettet das Kind Steiermark Frauen- und Mädchenberatungsstelle Obersteiermark Ost Mürzzuschlag

Beratung in Krisensituationen

Grazerstraße 3/II

8680 Mürzzuschlag

Tel.: 0664/88340367

Mail:

frauenberatung@rettet-das-kind-steiermark.at

Beratungstermine sind auf Anfrage
auch in 8650 Kindberg möglich

Streetwork Oberes Mürztal

Beratung, Vermittlung und Begleitung

von Jugendlichen und

jungen Erwachsenen u.a.

Dorfstraße 3

8662 Mitterdorf

Tel.: 0699/14600031

oder **0699/14600026**

Mail: astrid.pauger@isop.at

oder achim.lernbass@isop.at

Therapeutische Gemeinschaft Steiermark, Verein zur Förderung von Kindern und Jugendlichen

Herzog-Ernst- Gasse 11

8600 Bruck/Mur

Tel.: 03862/57477

Mail: office@tg-steiermark.at

SELBSTHILFE- GRUPPEN

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten (Betroffene und Angehörige) in regelmäßigen Abständen auszutauschen. Sie nehmen Aufgaben wahr, welche die professionellen Angebote der medizinischen bzw. psychologischen Versorgung ergänzen. Vor allem handelt es sich dabei um Unterstützung bei der individuellen Krankheitsbewältigung. Selbsthilfegruppen gibt es zu den unterschiedlichsten Themen im Bereich Gesundheit und Soziales.

Für Gruppen in Ihrer Umgebung:

<http://www.selbsthilfe.at/>

<http://www.selbsthilfe-oesterreich.at/>



www.bkk-ka.sozvers.at
www.bkk-bahnssysteme.at
www.vaeb.at