



## Ich hole mir Unterstützung!

Viele Menschen stehen vor psychischen Belastungen, die sie nicht mehr alleine bewältigen können. Sich professionelle Hilfe zu holen ist nichts, wofür man sich schämen muss. Ganz im Gegenteil, man zeigt damit Mut und Kraft. Um langfristig psychisch und körperlich gesund zu bleiben, benötigt es ein gutes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Kann jemand den eigenen Stress nicht mehr bewältigen, nimmt auch der Körper langfristig Schaden!

### *Ich weiß nicht mehr weiter*

Es gibt viele Gründe, sich an Expertinnen und Experten für psychische Gesundheit zu wenden z.B. wenn einem alles zu viel wird. In Krisenzeiten sind viele Menschen mit Ängsten, depressiver Stimmung und Gedanken von Hoffnungslosigkeit konfrontiert. Bestehen gewisse Symptome über **mehrere Wochen**, deutet dies auf eine Überforderung der Psyche hin. Es ist höchste Zeit sich professionell helfen zu lassen.

### Symptome können sein:

- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Getrübte Stimmung bis hin zu destruktiven Gedanken und Stimmungsschwankungen
- Gefühle von Ausgebrannt sein, Energielosigkeit und Müdigkeit
- Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit, ständiges Grübeln
- Unerklärbare Ängste und Sorgen, Panikattacken
- Ein- und Durchschlafprobleme

### *Sie werden in einer Krise nicht allein gelassen!*

- Als erste Ansprechperson hilft Ihnen Ihre **Hausärztin/Ihr Hausarzt** und vermittelt weiter zu Fachexpertinnen und -experten.
- **Die Psychiaterin/der Psychiater** klärt z.B. ab, ob und welche psychische oder auch körperliche Erkrankung dahintersteckt und behandelt gegebenenfalls medikamentös.
- Therapeutisch behandeln **Psychotherapeutinnen und -therapeuten** und **Klinische Psychologinnen/Psychologen**. Die beiden Berufsgruppen arbeiten ähnlich. Es geht vorwiegend um die Behandlung der Symptome und eine Linderung des Leidenszustandes. In Gesprächen wird gemeinsam an Lösungsschritten gearbeitet.
- **Krisentelefone und Notrufnummern** bieten ersten Rat und psychologische Hilfestellung. Diese sind mit Fachexpertinnen und -experten besetzt, die gerne zuhören und weiterhelfen. Einige Help-lines bieten auch Beratung mittels Chats an.

Im Erstgespräch einer Psychotherapie bzw. psychologischen Beratung werden Rahmenbedingungen wie z.B. das Honorar, Dauer und Anzahl der Sitzungen geklärt und eine Vertrauensbasis geschaffen. Eine gute Beziehung zur Therapeutin/zum Therapeuten ist wesentlich für eine zielführende Behandlung! Alle drei oben genannten Berufsgruppen unterliegen der Schweigepflicht!