



I schau auf mi UND di

Für eine gesunde Psyche

EIN PROJEKT VON



Impressum: Medieninhaberin und Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Salzburg · Für den Inhalt verantwortlich: Roman Hinterseer
Autorin: Karin Beer · Produktion: Ursula Brandecker - alle Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg · www.ak-salzburg.at · Titelbild: Fotolia · Druck: GWS
Geschützte Werkstätten - Integrative Betriebe Salzburg · Stand: 08/2014.



Wir setzen auf Zusammenarbeit

„Wir alle wollen gesund bleiben und uns körperlich und psychisch wohlfühlen. Dazu gehört auch, dass Gesundheitsleistungen allen zugänglich sind. Die „Psychotherapie auf Krankenschein“ gibt es laut Gesetz, aber noch immer nicht in der Praxis. Es braucht einen Gesamtvertrag für ganz Österreich, der über alle Krankenkassen den gleichen Zugang schafft. Auch die notwendigen finanziellen Mittel müssen bereitstehen, damit die Menschen bedarfsgerecht versorgt werden können. Die AK setzt sich dafür ein!“

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Siegfried Pichler".

Siegfried Pichler
AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzender



Andreas Huss

Obmann der Salzburger
Gebietskrankenkasse

„Krankheiten der Seele müssen genauso ernst genommen werden wie Krankheiten des Körpers.

Rund 30 Millionen Euro gibt die SGKK jährlich für die medikamentöse und therapeutische Behandlung psychischer Erkrankungen aus – und die Zahlen steigen. Wir möchten mit dem Projekt „I schau auf mi UND di“ dazu beitragen, dass in Zukunft weniger SalzburgerInnen psychisch erkranken.“



Primar Dr. Manfred Stelzig

Vorsitzender des Kuratoriums
für psychische Gesundheit

„Die Anforderungen, die Menschen heute im Berufsalltag bewältigen müssen, erfordern nicht nur körperliche Gesundheit, sondern vor allem auch ein psychisches Gleichgewicht. Um dieses zu erreichen, müssen wir lernen, wieder auf unser seelisches Wohlbefinden zu achten. Psychische Belastungen können zu Krankheiten führen und müssen daher frühzeitig erkannt werden. Dabei können Kolleginnen und Kollegen den Betroffenen eine sehr wertvolle Hilfe sein, indem sie mit Verständnis und Offenheit reagieren.“

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Sich und anderen helfen	7
Blick in die Realität – Fakten und Beispiele	8
Damit Sie sich wohlfühlen – Tipps	11
Wenn Sie sich nicht wohlfühlen	13
Angststörung	13
Depression	15
Burnout	18
Oft gestellte Fragen	21
Kontakt und Hilfe – Adressen.....	24

Einleitung

Sich und anderen helfen

Erfreulicherweise hat der medizinische Fortschritt mittlerweile zu einer höheren Lebenserwartung beigetragen, viele Krankheiten können geheilt werden. Aber wie sieht es mit unserer Lebensqualität aus, fühlen wir uns rundherum wohl?

Stress, Mobbing, Burnout beherrschen die Schlagzeilen der Medien. Die Arbeitsintensität steigt und mit ihr die psychischen Belastungen. Die noch nicht überwundene Wirtschaftskrise verunsichert, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes geht um. Aber auch persönliche Lebenskrisen sind zu meistern, manche von ihnen können das seelische Gleichgewicht gehörig durcheinander bringen. Nach wie vor betrachten wir alle zwar einen Beinbruch als „normal“, depressive Stimmungen, Ängste, gesteigerte Nervosität oder Ausgebranntsein und so weiter lösen aber Unsicherheit aus - sowohl bei den Betroffenen als auch im sozialen Umfeld.

Damit es nicht so weit kommt, bieten wir Ihnen hier eine Broschüre mit aufschlussreichen Informationen rund um das Thema psychische Gesundheit: Sie finden Fakten und Antworten auf oft gestellte Fragen, hilfreiche Tipps für den Umgang mit Betroffenen und auch einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. So haben Sie die Möglichkeit, innerhalb und außerhalb des Betriebes auch anderen zu helfen - damit Sie sagen können: **I schau auf mi UND di!**

Blick in die Realität

Fakten – Wussten Sie, dass...

- jeder Zweite in der EU während seines Lebens an einer psychischen Störung erkrankt? In der Altersgruppe der 18- bis 65-Jährigen liegt der Anteil der Betroffenen nach Schätzungen bei 27 Prozent pro Jahr – das entspricht rund 93 Millionen Menschen. Die häufigsten psychischen Störungen bei dieser Altersgruppe sind Depressionen und Angststörungen;
- lediglich 26 Prozent der auf diese Weise erkrankten EuropäerInnen professionelle Behandlung erhalten? Dazu zählen allerdings bereits kurze Gespräche mit dem Hausarzt, der Hausärztin;
- in Österreich im Laufe eines Jahres 900.000 Menschen von einer psychischen Krankheit betroffen sind, rund ein Drittel in einem schweren Ausmaß;
- 35,3 Prozent (2013) aller Neuzugänge in die Invaliditätspension auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind? Im Jahr 1995 waren es nur 10,7 Prozent;
- noch immer doppelt so viele Menschen durch Selbstmord sterben als im Straßenverkehr;
- der Fortschritt in der Behandlung psychischer Störungen in den letzten Jahren und die damit verbundenen Heilungschancen sehr groß sind?

Was Betroffene sagen:

Herr P., Beamter, 43 Jahre. Diagnose: Agoraphobie mit Panikstörung (3 Monate nach der Behandlung):

Ich bin sehr froh, dass ich die Behandlung gemacht habe. Ich hab dadurch gelernt, mit meinen Ängsten zu leben. Es gibt noch Tage, an denen ich mich unruhig fühle, aber im Vergleich zu dem Zeitpunkt, als ich die Behandlung begonnen habe, ist die Angst minimal. Im Gegensatz zu damals kann ich jetzt auch wieder alles machen und am Leben teilnehmen.

Das Alleinsein fällt mir nicht mehr so schwer. Das ist auch eine große Entlastung für meine Frau. Sie kann jetzt wieder arbeiten gehen.

Auf jeden Fall möchte ich, dass es so bleibt wie es jetzt ist. Die Angst, dass alles wieder von vorne anfängt, ist natürlich schon noch da. Ich denke mir dann jedoch, dass ich schon so viel erreicht habe durch die Behandlung und das beruhigt mich dann wieder.

Frau S., Angestellte, 35 Jahre. Diagnose: Burnout (6 Monate nach der Behandlung):

Die Behandlung hat mir sehr geholfen. Anfangs war ich sehr skeptisch. Mein Mann hat mir geraten, zum Psychologen zu gehen. „Was mach ich beim Psychologen“, hab ich mir gedacht. Ich bin ja nicht verrückt. Der Leidensdruck war jedoch dann einfach zu groß. Ich fühlte mich einfach total erschöpft und ausgelaugt, hatte keine Energie mehr. Durch die Behandlung habe ich einiges über mich erfahren, z.B. warum ich eigentlich in allem perfekt sein will und wo meine Grenzen sind.

Die wichtigste Entscheidung habe ich zwei Monate nach der Behandlung getroffen: Ich habe den Job gewechselt. Im alten Job bekam ich nie die Anerkennung für meine Leistung. In meinem neuen Job bin ich sehr zufrieden. Die Arbeit ist abwechslungsreich und das Betriebsklima ist super. In der neuen Arbeit bewerte ich den Stress nicht mehr so negativ und gönne mir mehr Pausen. Wenn es mir nicht gut geht oder mich überfordert fühle, nehme ich jetzt auch die Hilfe der Kollegen an. Da hat sich wirklich einiges geändert. Ich denke, dass ich sicher irgendwann einmal wieder eine Beratung in Anspruch nehmen werde, falls ich wieder Schwierigkeiten in der Arbeit habe. Ich hoffe jedoch, dass ich mich nie wieder so leer fühle.

Frau G., Hausfrau, 45 Jahre. Diagnose: Depression (4 Monate nach der Behandlung):

Dank der Behandlung gehe ich jetzt wieder mehr unter die Leute und kann es auch wieder genießen. Ich spüre mich wieder. Ich habe endlich wieder einen Sinn an meinem Leben gefunden und bin wieder zufrieden mit mir, da ich mich selber mehr angenommen habe. Ich habe jetzt auch einige Kilo abgenommen und fühle mich in meinem Körper viel wohler.

Am wichtigsten für mich war sicher, dass ich endlich meine schwierige Kindheit verarbeitet habe, als mir niemand etwas zugetraut hat. Die Behandlung hat bewirkt, dass ich wieder mehr Selbstvertrauen habe. Ich kann mich jetzt viel besser durchsetzen und schlucke meinen Ärger nicht mehr runter. Auch in der Beziehung läuft es jetzt viel besser, da ich nicht mehr so eifersüchtig bin.

Ich hätte die Behandlung nur schon viel früher machen sollen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich nicht mehr in so ein Loch hineinfalle wie letztes Jahr.

Damit Sie sich wohlfühlen ...

... gibt es kleine Tipps für den Alltag. So wie das tägliche Zähneputzen für die meisten Menschen zur Selbstverständlichkeit geworden ist, so sollte es zur täglichen Routine gehören, etwas für das persönliche Wohlbefinden zu tun.

- ✓ Vergessen Sie nicht, Erfolg ist eine Frage der Be- trachtungsweise. Teilen Sie Ihre Ziele in Teilschritte ein, deren Erreichung Sie dann feiern können. Und es kann auch ein Erfolg sein, sich selbst zu akzeptieren, ohne die Leistung in den Vordergrund zu schieben.
- ✓ Aus den gehirnphysiologischen Forschungen weiß man, dass sich das Gehirn über Überraschungen freut. Bei Eintönigkeit kann das Gehirn schlecht neue Nervenverbindungen erzeugen, das kann es besser in Überraschungssituationen. Jede Störung ist so eine Überraschung, und bietet unserem Gehirn die Chance, neue Verknüpfungen zu bilden. Unvorhergesehenes trainiert also unser Gehirn und hält es fit!
- ✓ Überlegen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich rundum wohlfühlen. Das kann ein bekannter Ort sein, ein Bergsee oder eine Blumenwiese, ein Palmenstrand. Die Natur hat große, kräftigende Eigen- schaften. Wenn Sie erschöpft sind, versetzen Sie sich an diesen Wohlfühlort, spüren Sie die Kraft, die Sie erfrischt, stärkt, munter macht, Energie verleiht.
- ✓ Legen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz eine „Trost- schublade“ an: horten Sie darin für Notfälle kleine Dinge, die Ihnen gut tun bzw. positive Erinnerungen

wach rufen, z.B. eine Praline, eine Muschel aus dem letzten Urlaub, Fotos ...

- ✓ Essen Sie sich glücklich. Bananen, Tomaten, Walnüsse, Pflaumen, Kakao, Ananas, Kiwi, Pekannüsse z.B. enthalten Serotonin. Dieser Botenstoff hebt die Stimmung.

Wenn Sie sich nicht wohlfühlen ...

... heißt das noch nicht, dass Sie psychisch erkrankt sind. Es gibt immer mal wieder Zeiten, in denen man nicht „gut drauf“ ist. Damit Sie für sich selbst und/oder Andere besser abschätzen können, ob es notwendig ist aktiv zu werden, stellen wir im Folgenden die häufigsten psychischen Störungen vor.

Was sind Angststörungen?

Angst an sich stellt einen ganz normalen menschlichen Gefühlszustand dar und tritt als sinnvolles Warnsignal auf, wenn Ereignisse und Situationen als bedrohlich, ungewiss oder unkontrollierbar eingeschätzt werden.

Bei der Angststörung steht das Gefühl der Angst aber dermaßen im Vordergrund, dass das alltägliche Leben in vielen Bereichen stark eingeschränkt wird. Angst wird als Störung bezeichnet, wenn die Dauer und Häufigkeit der Angstzustände mit der Zeit zunehmen, man unfähig ist, die Angst mit eigener Hilfe zu überwinden, und die momentanen Lebensumstände das Ausmaß der Angst nicht erklären können. Besteht die Angststörung schon seit längerer Zeit, so kommt es üblicherweise zu einem massiven Rückzug aus dem Alltag. Orte und Situationen, die Angst machen, werden gemieden.

Allgemein wird zwischen gerichteter und ungerichteter Angst unterschieden. Gerichtete Ängste treten in ganz bestimmten Situationen oder bei ganz bestimmten Objekten auf, wie Angst vor offenen, weiten Plätzen (Agoraphobie), Angst vor dem Umgang mit anderen

Menschen (Soziale Phobie) vor Höhen, Spinnen, Blut, Schlangen und Mäusen (Spezifische Phobien). Ungerichtete Ängste hingegen haben keinen spezifischen Auslöser. Hierunter fallen Panikstörung (plötzliche, zeitweilig auftretende Angst) und die generalisierte Angststörung (dauerhafte Angst).

Wie können Angststörungen behandelt werden?

- ✓ Sowohl Medikamente als auch eine geeignete Psychotherapie kommen als Behandlungsmethode in Frage. Wird medikamentös behandelt, so haben sich besonders Medikamente aus der Klasse der Antidepressiva bewährt. Vor allem neuere Antidepressiva, die weniger Nebenwirkungen haben und nicht abhängig machen, finden Anwendung (sogenannte selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, SSRI).
- ✓ Beruhigungsmittel, sogenannte Tranquillizer, können wegen ihrer angstlösenden Wirkung süchtig machen und sollten daher nur unter ärztlicher Aufsicht und, was ganz wichtig ist, zeitlich befristet eingesetzt werden.
- ✓ Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training oder progressive Muskelentspannung werden immer häufiger in Therapien eingebaut.

Tipps bei Angststörungen

1. Sie sind nicht alleine! Die Krankheit Angst ist in all ihren unterschiedlichen Ausprägungen weit ver-

breitet und betrifft Menschen aller Altersklassen. Fast jeder Zehnte leidet an einer Angststörung.

2. Es kann Ihnen geholfen werden! Versuchen Sie, so schnell wie möglich professionelle Hilfe aufzusuchen. Je länger Sie diesen Schritt hinausschieben, desto schwieriger wird die Therapie. Wenden Sie sich an eine vertraute Person, einen vertrauenswürdigen Arzt oder eine vertrauenswürdige Ärztin.
3. Versuchen Sie nicht, durch Vermeidung der angstauslösenden Situation Ihre Ängste in den Griff zu bekommen. Dadurch kommt es zu keiner Lösung. Meist entstehen lediglich weitere Schwierigkeiten, weil sich die Angst nur stärker in Ihrem Leben verstetigt.
4. Nehmen Sie nicht immer wieder Beruhigungsmit tel, diese können leicht abhängig machen. Die Behandlung der Angststörung wird dadurch zusätzlich erschwert.
5. Vermeiden Sie es, Alkohol als Angstlöser einzusetzen. Auch hier besteht die Gefahr einer Abhängigkeit, was die Situation entscheidend verschlimmert. Alkohol löst keine Probleme!

Was ist eine Depression?

Depression ist eine Krankheit, die den ganzen Körper betrifft. Dabei verändern sich Gefühle, Gedanken und das Verhalten. Depression ist mehr als eine andauernde Krankheit. Häufig führt die Depression zu Gefühlen der Unentschlossenheit, der inneren Leere, Wertlosigkeit und Gleichgültigkeit. Man verliert die Lust an täglichen Aktivitäten und ist leicht reizbar.

Depression ist keine persönliche Schwäche. Oft gibt es keinen besonderen Grund für Niedergeschlagenheit und Traurigkeit. Sie kann auch dann auftreten, wenn das Leben in gewohnter Weise abläuft.

Bei einer Depression ist der Stoffwechsel des Gehirns verändert. Die Spiegel der Überträgersubstanzen (Neurotransmitter) Serotonin und Noradrenalin sind bei depressiven Menschen im Vergleich zu Gesunden niedriger. Ob diese Stoffwechselstörung eigentliche Krankheitsursache oder nur Folge anderer krankmachender Prozesse ist, wird nach wie vor diskutiert. Fest steht, dass sich eine Depression nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen lässt. So können z.B. auch körperliche Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder bestimmte Medikamente depressive Symptome hervorrufen.

Charakteristisch für eine Depression: Es kommt zu Schlafstörungen, typischerweise in Form von frühzeitigem Erwachen, das von Grübeln gefolgt ist. Darüber hinaus kann es zu einer Minderung des Appetits und der sexuellen Lust kommen. Aber auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Verstopfung oder Völlegefühl können durch eine Depression ausgelöst oder verstärkt werden.

Wie kann eine Depression behandelt werden?

- Der Mangel an Neurotransmittern kann durch Medikamente (Antidepressiva) ausgeglichen und die Depression dadurch zum Abklingen gebracht werden. Mit den modernen Medikamenten lassen sich Depressionen also gut behandeln. Natürlich kann die medikamentöse Therapie das Leben eines Be-

troffenen nicht von Grund auf ändern oder soziale Konflikte lösen. Doch schwinden Antriebs- und Hoffnungslosigkeit, sodass die Lösung von Problemen energetischer in Angriff genommen werden kann.

- Bei leichteren Formen der Depression sind Arzneimittel und Psychotherapie gleich erfolgreich. Bei stärker ausgeprägten Formen wird zu Beginn eine Therapie mit Arzneimitteln empfohlen. Medikamente und Psychotherapie werden auch häufig in Kombination eingesetzt. Wichtig ist, dass die Behandlung auf die jeweilige Person individuell abgestimmt wird.

Wie können Sie Betroffenen helfen?

- Wie bei anderen Erkrankungen ist es natürlich auch bei Depressionen nötig, einen Experten oder eine Expertin (PsychiaterIn, PsychotherapeutIn) aufzusuchen. Gerade dazu sind viele Betroffene aufgrund ihrer Antriebslosigkeit aber oft nicht fähig. Manche glauben auch, dass ihnen gar nicht geholfen werden kann.
Daher ist es durchaus wünschenswert und wichtig, dass Angehörige, Freunde oder KollegInnen die Initiative ergreifen, einen ersten (Arzt-) Termin vereinbaren und den Betroffenen zu diesem begleiten.
- Manche Betroffene lassen sich leichter überzeugen, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren, wenn man sie auf körperliche Beschwerden hinweist, die durch die Depression hervorgerufen oder verstärkt werden – etwa Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit bzw. Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch ist es hilfreich, depressiven Menschen zu ver-

mitteln, dass ihr Zustand kein Einzelfall ist, sondern eine bekannte Störung, die geheilt werden kann.

Was ist Burnout?

Bei Burnout handelt es sich nicht um eine Reaktion auf einmalige und extreme Belastungen, sondern um eine individuelle Reaktion auf andauernde bzw. wiederholte emotionale Belastungen im beruflichen Alltag. Burnout kann also auch ein Resultat von chronischem Stress sein.

Das Ausbrennen selber stellt einen schleichend einsetzenden und langwierigen Prozess dar, der durch viele Warnzeichen gekennzeichnet ist, bevor es im Endstadium zum völligen physischen und psychischen Zusammenbruch kommen kann. Das Besondere an Burnout ist, dass früher am Arbeitsplatz eine ausreichende bis sogar überragende Leistung erbracht wurde, zu der die Betroffenen inzwischen nicht mehr in der Lage sind. Häufige Symptome von Burnout sind herabgesetzte Energie („kaputt und erschöpft“), Gefühle der Hilf- und Hoffnungslosigkeit sowie der Überforderung, mangelnder Enthusiasmus für die Arbeit, reduzierte Kreativität und Leistung, negative und zynische Einstellungen gegenüber anderen und sich selbst, Fehlzeiten, Depression und Ängste.

Im fortgeschrittenen Stadium löst Burnout auch massive psychosomatische Beschwerden aus. Typische Krankheitsbilder sind Herzerkrankungen (vor allem bei Männern), Erkrankungen des Skelettapparates (vor allem bei Frauen), Neurodermitis, Bronchitis, Asthma, Diabetes, Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes und der Schilddrüse. Besonders gefährdet sind jene Berufsgruppen, die intensive, lang anhaltende Berat-

tungs- und Behandlungsarbeit leisten wie z.B. Pflegeberufe, TherapeutInnen, ErzieherInnen. Aber auch wer in der Arbeit die Rolle des „Puffers“ zwischen verschiedenen Interessen einnimmt, wie z.B. zwischen KundInnen und Geschäftsführung und es allen recht machen will, ist gefährdet.

Wie können Sie Burnout verhindern?

Selbstverständlich muss es das oberste Ziel sein, dauerhaften Stress durch gute Arbeitsorganisation und Personalausstattung zu vermeiden, das Führungsverhalten wertschätzend zu gestalten und für ein gutes Betriebsklima zu sorgen. Sie können aber auch selbst vorsorgen, in dem sie folgende Tipps beherzigen:

- ✓ Gestalten Sie Ihre Zielvorgaben erreichbar, setzen Sie sich Teilziele. Überdenken Sie auch, welchen Stellenwert Erfolg und Leistung für Sie haben. Verringern Sie Ihre Ansprüche an sich selbst.
- ✓ Versuchen Sie Ihre Arbeitszeiten einzuhalten. Ihre Freizeitaktivitäten sollten klar von Ihren Arbeitsaufgaben getrennt sein. Pflegen Sie in Ihrer Freizeit keine dem Beruf ähnlichen Interessen.
- ✓ Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre sozialen Kontakte. Verschieben Sie private Termine nicht: Das ist eine Frage der Wertigkeit.
- ✓ Zeigen Sie Ihre Grenzen. Halten Sie diese auch bewusst ein, denn nur dadurch kann Ihr Gegenüber erkennen, dass Ihnen diese wichtig sind. Lernen Sie „Nein“ zu sagen.
- ✓ Machen Sie regelmäßig Urlaub, und lassen Sie Laptop und Handy im Betrieb!

Wie gehen Sie mit Betroffenen am besten um?

- ✓ Sprechen Sie Betroffene möglichst offen, aber unter „vier Augen“ an!
- ✓ Fragen Sie nach deren Wünschen und Bedürfnissen. Meist ist es nicht nötig und sinnvoll, sie im üblichen Sinn „zu schonen“. Sie wissen meist selbst, was sie brauchen und wollen vor allem ernst genommen werden. Das passiert nicht durch „Übersehen“ von verändertem Verhalten.
- ✓ Versuchen Sie ehrlich zu sein.
- ✓ Sprechen Sie Kollegen oder die Kollegin so oft als nötig an. Erstmaliges Ansprechen wird vielleicht abgewehrt, ist aber trotzdem nicht umsonst!
- ✓ Gut ist es, wenn Sie der Person mitteilen, was Sie beobachtet haben. Interpretieren Sie aber nicht Ihre Wahrnehmungen und versuchen Sie nicht, gleich Lösungen überzustülpen. (Besser: „Mir ist aufgefallen ... Hast du eine Idee, womit das zu tun haben könnte? Was glaubst du, was hilfreich wäre?“)
- ✓ Informieren Sie Andere nur nach Rücksprache und auf Wunsch des Betroffenen.

Oft gestellte Fragen

Was ist ein/e PsychiaterIn?

Ein/e FachärztlIn, die den Großteil ihrer Klinikausbildungszeit auf einer psychiatrischen Abteilung gearbeitet hat. Einen Schwerpunkt der Arbeit einer FachärztlIn für Psychiatrie und Neurologie stellt das Diagnostizieren von psychischen Erkrankungen dar und die Behandlung vorwiegend mittels Medikamenten und Gesprächen. Manche Psychopharmaka dürfen nur von PsychiaterInnen verschrieben werden oder sind sonst chefarztpflichtig.

Was ist ein/e PsychologIn?

Ein Psychologe/eine Psychologin hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen. Anschließend wird oft noch eine Zusatzausbildung absolviert, die aus Bezeichnungen wie ArbeitspsychologIn, Klinische PsychologIn, GesundheitspsychologIn, SportpsychologIn usw. erkennbar sind. Eine PsychologIn führt hauptsächlich diagnostische Testverfahren und Beratungen durch oder arbeitet in der Forschung.

Was ist ein/e PsychotherapeutIn?

Ein/e PsychotherapeutIn muss zuerst einen Grundberuf haben (häufig: Psychologie, Medizin). Dann folgt eine mehrjährige Ausbildung in einer bestimmten Psychotherapiemethode. Derzeit sind in Österreich 20 verschiedene Verfahren anerkannt (Verhaltenstherapie,

Psychoanalyse, Psychodrama, Gestalttherapie, systemische Familientherapie usw.). Nach der Eintragung in die PsychotherapeutInnenliste des Gesundheitsministeriums kann die PsychotherapeutIn auch krankheitswerte Störungen selbstständig behandeln.

Wie wirkt Psychotherapie?

Die Art und Weise wie wir unsere Welt erleben und wie wir uns darin verhalten, wird durch unsere bisherigen Erfahrungen beeinflusst, insbesondere durch unsere Beziehungserfahrungen. Es ist eine bestimmte Art entstanden, wie wir die Dinge sehen. Manchmal macht uns diese Sichtweise sinnvolle und zufriedenstellende Verhaltensweisen und Wahrnehmungen schwer. In einer Psychotherapie können neue Sichtweisen und Verhaltensmuster entwickelt werden. Dabei ist vor allem wichtig, was die betroffene Person braucht und will. Entscheidungen und Änderungen bleiben immer bei dieser Person. Sie brauchen also keine Angst (und auch nicht die Hoffnung) haben, dass eine Psychotherapie einen anderen Menschen aus Ihnen macht. Sie wird Ihnen aber helfen, sich in Ihrer eigenen Haut wohler zu fühlen, und Ihre Chancen besser zu erkennen und zu nützen.

Übernimmt die Salzburger Gebietskrankenkasse die Kosten für Psychotherapie?

Seit 1992 ist die psychotherapeutische Behandlung der ärztlichen Hilfe gleichgestellt, wenn ein Arzt die Erkrankung feststellt. Da es aber keinen Österreich weiten Gesamtvertrag mit den PsychotherapeutInnen gibt, wurden nur Kostenersätze und Zuschüsse pro Bundesland vereinbart.

In Salzburg gilt folgende Regelung:

- Bei schwer erkrankten Menschen übernimmt die SGKK die Kosten für Psychotherapie, es bleibt lediglich ein Selbstbehalt in der Höhe von 20% der Behandlungskosten (max. 13,80 Euro pro Sitzung). Für Minderjährige fällt keine Kostenbeteiligung an.
- Für Einkommensschwache werden nach Prüfung der Einkommenssituation die gesamten Kosten übernommen.
- In allen anderen Fällen gibt es einen Kostenzuschuss zur Therapie in der Höhe von 21,80 Euro.

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der Salzburger Gebietskrankenkasse unter:

Tel.: 0662-8889-1557 oder -1556

Kontakt und Hilfe

► Ansprechpersonen im Betrieb

- KollegInnen, denen Sie vertrauen
- BetriebsräthInnen
- Betriebsarzt/Betriebsärztin

► Ansprechpersonen außerhalb des Betriebes

- PartnerIn / FreundInnen
- Hausarzt/Hausärztin
- PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen

► Telefonische Hotline der Krisenintervention

- rund um die Uhr erreichbar
- > Salzburg, Tel. 0662-433351
- > St. Johann im Pongau, Tel. 06412-20033
- > Zell am See, Tel. 06542-72600

► Ambulante Krisenintervention:

- > Salzburg, Südtirolerplatz 11, Tel. 0662-433351
- > St. Johann, Hauptstraße 68-70,
Tel. 06412-20033
- > Zell am See, Gletschermoosstraße 29,
Tel. 06542-72600

► Sozialmedizinischer Dienst des Landes:

- > Salzburg, Flachgau, Tennengau, Pinzgau und
Lungau, Tel. 0662-8042-0
- > St. Johann im Pongau, Tel. 06412-6101-0

► **ARGE Psychotherapie**

Tel. 0662-8889-1811 oder 1812

► **Kuratorium für psychische Gesundheit**

Hotline: 0664-73970829

Mag. Gottfried Jakober

info@kuratorium-psychische-gesundheit.at

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at

► **Salzburger Gebietskrankenkasse**

Gesundheits-Informations-Zentrum

Tel. 0662-8889-8800

► **Kammer für Arbeiter und Angestellte
für Salzburg**

Karin Beer, Tel. 0662-8687-410

karin.beer@ak-salzburg.at



**Kammer für Arbeiter
und Angestellte**

Markus-Sittikus-Straße 10
5020 Salzburg

Tel.: 0662-8687
Fax: 0662-876258

www.ak-salzburg.at

kontakt@ak-salzburg.at

Bezirksstellen:

Pongau:
Gasteiner Straße 29
5500 Bischofshofen
Telefon: 06462-2415
Fax: 06462-3113-20

Pinzgau:
Ebenbergstraße 1
5700 Zell am See
Telefon: 06542-73777
Fax: 06542-74124-22

Flachgau:
Kirchenstraße 1b
5202 Neumarkt
Telefon: 06216-4430
Fax: 06216-7845-14

Tennengau:
Bahnhofstraße 10
5400 Hallein
Telefon: 06245-84149
Fax: 06245-84149-76

Lungau:
Schlossparkweg 6
5580 Tamsweg
Telefon: 06474-2349
Fax: 06474-2349-14