

Erste-Hilfe bei psychischen Problemen

Wenn ich mir den Fuß breche oder hohes Fieber habe, ist es für jeden ziemlich klar was zu tun ist: Rettung rufen, ab ins nächste Krankenhaus oder bei meinem Hausarzt vorbeischaun.

Leider noch nicht so klar ist, was ich mache, wenn es mir psychisch nicht gut geht. Nachdem deine psychische Gesundheit aber mindestens genauso wichtig ist, wie deine körperliche und psychische Erkrankungen fast jeden zweiten in Österreich lebenden Menschen treffen, wollen wir dir hier zeigen, wo du dich am besten hinwenden kannst.

Vorweg zwei gute und eine weniger gute Nachricht:

1. Es gibt Hilfe für dich!
2. Der Weg zur Hilfe ist genauso, wie wenn du Hilfe bei einem gebrochenen Bein oder hohem Fieber brauchst – du weißt also, wie es geht 😊

Und die weniger gute Nachricht: Es gibt auch in unserem sehr guten Gesundheitssystem noch viel Luft nach oben, was das Verständnis, die Verfügbarkeit und die Einfachheit an Hilfe bei psychischen Problemen zu kommen, anbelangt. Lass dich davon aber BITTE auf keinen Fall entmutigen – wenn du das Gefühl hast, dass du nicht ernstgenommen wirst oder du mehr brauchst, dann bleib dran und nimm Kontakt zu einer anderen Hilfseinrichtung auf. Ja, manchmal kann der Weg zur richtigen Hilfe etwas länger sein, es lohnt sich aber auf jeden Fall – schließlich geht es um das Wichtigste überhaupt, nämlich dich und deine Gesundheit.

Du hast eine akute Krise und brauchst sofort Unterstützung?

- Wenn du Hilfe JETZT sofort brauchst, kannst du dich IMMER und zwar 24h am Tag bei der österreichischen Telefonseelsorge unter **142** melden...
- in Notsituationen die Rettung unter **144** anrufen oder bei der Gefahr einer Selbst- oder Fremdgefährdung IMMER die **Polizei – 133** zur Hilfe holen.
- **Psychosozialer Notdienst:** 24 Stunden / 7 Tage die Woche Soforthilfe bekommst du außerdem beim psychosozialen Notdienst Wien unter der Nummer:

+43 1 31330

Alle psychosozialen Dienste für ganz Österreich findest du hier:

<https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psyche/psychosozialer-dienst.html>

- **Kriseninterventionszentrum:** Du befindest dich in einer akuten Krise und brauchst Hilfe dann wende dich hierhin: <https://kriseninterventionszentrum.at/>

Dir geht es psychisch nicht gut und du willst dir helfen lassen? Hier die wichtigsten Tipps, wie du die benötigte Hilfe bekommst:

- **Hausärzt*in** – wenn es dir nicht gut geht, geh zu deiner Hausärzt*in – auch psychische Erkrankungen können meistens von deiner Hausärzt*in diagnostiziert werden und die nötigen Behandlungsschritte mit deiner Hausärzt*in gemeinsam in die Wege geleitet werden.
- **Fachärzt*innen für Psychiatrie** – natürlich kannst du auch direkt eine Psychiaterin oder einen Psychiater aufsuchen. Der Besuch bei einer Psychiater*in ist genauso, wie wenn du zu einem anderen Facharzt gehst: in einem Gespräch (Anamnese) schaut die Psychiater*in was du genau brauchen könntest und gemeinsam wird dann entschieden, wie dir am besten geholfen werden kann. Psychiater*innen findest du sehr leicht im Internet einfach nach Psychiater + deinen Wohnort eingeben.
- **Psychotherapeut*innen / Psycholog*innen** – ein guter Weg Hilfe zu bekommen, ist dich ganz einfach und unverbindlich bei einer Psychotherapeut*in oder einer Psycholog*in in deiner Nähe zu melden. Eine österreichweite Liste von Psychotherapeut*innen mit einer guten Suchfunktion findest du hier: <https://www.psychotherapie.at/patientinnen/psychotherapeutinnen-suche> oder auch hier: <https://www.psyonline.at/>
TIPP: Lass dich nicht entmutigen, wenn du nicht gleich jemanden erreichst – Psychotherapeut*innen haben meist ihre Telefonnummer online unter der sie direkt und persönlich abheben – wenn sie aber gerade in einem Gespräch mit einer Patient*in sind, können sie natürlich nicht sofort abheben und rufen zurück. Manchmal ist es auch hilfreich sich die Websites der einzelnen Therapeut*innen anzusehen – da kannst du dir erstens ein Bild machen und zweitens oft auch eine Nachricht schreiben, wenn du gerade nicht telefonieren willst.
- **Selbsthilfegruppen** – sehr wichtig und vor allem hilfreich sind bei psychischen Problemen der Austausch mit anderen Menschen, die unter derselben Krankheit leiden oder gelitten haben. Du wirst gar nicht glauben, wie viele dieser wundervollen Selbsthilfegruppen es gibt – eine gute Übersicht findest du hier: www.selbsthilfe.at oder hier: <https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen.html>
- **Hilfe für Angehörige und Freunde** psychisch Erkrankter bekommst du bei der Beratungsstelle des Vereins HPE Österreich. Alle Infos findest du hier: <https://www.hpe.at/de/>