Lebenswege

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

Erste Orientierung bei psychischen Belastungen und Krisen



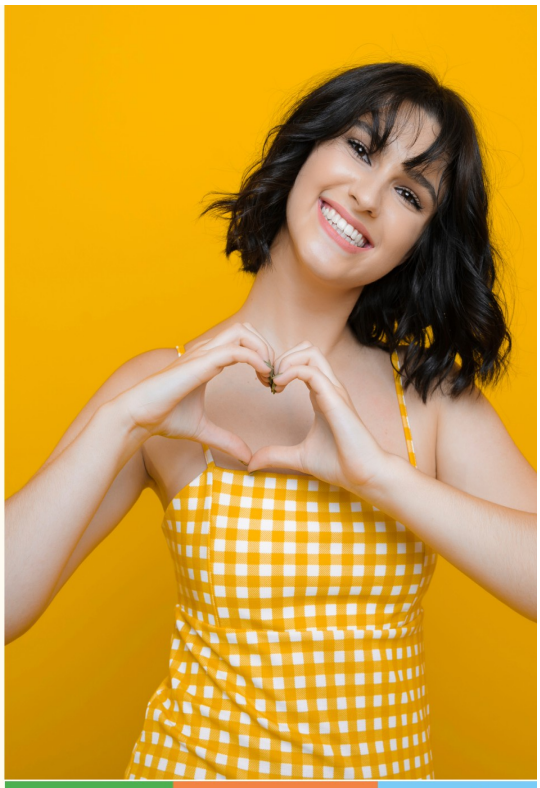
Ein Informationsfolder von Lebenswege
Niederösterreich Süd

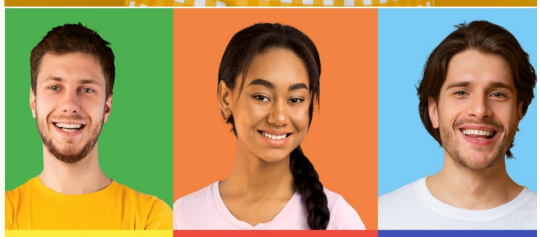
Lebenswege

Wenn die Seele Hilfe braucht

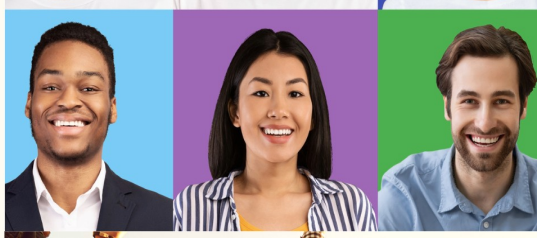
Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Einleitung	3
Was bedeutet psychische Gesundheit	4
Belastung, Krise od. psych. Erkrankung	5
Erste Hilfe für die Seele	6
Wo erkennt man eine seelische Krise	7
Der persönliche Erste - Hilfe - Koffer	8
Selbstfürsorge	9
10 Schritte f. d. psychisch e Gesundheit	10
Im Gespräch mit Angehörigen	11
Die Aufgabe des Lebens	12
Psychische Erkrankungen	13 - 18
Hilfe bei Notsituationen	18 - 19
Lebenswege Nö Süd Kurzvorstellung	20











SCAN ME

QR Code:

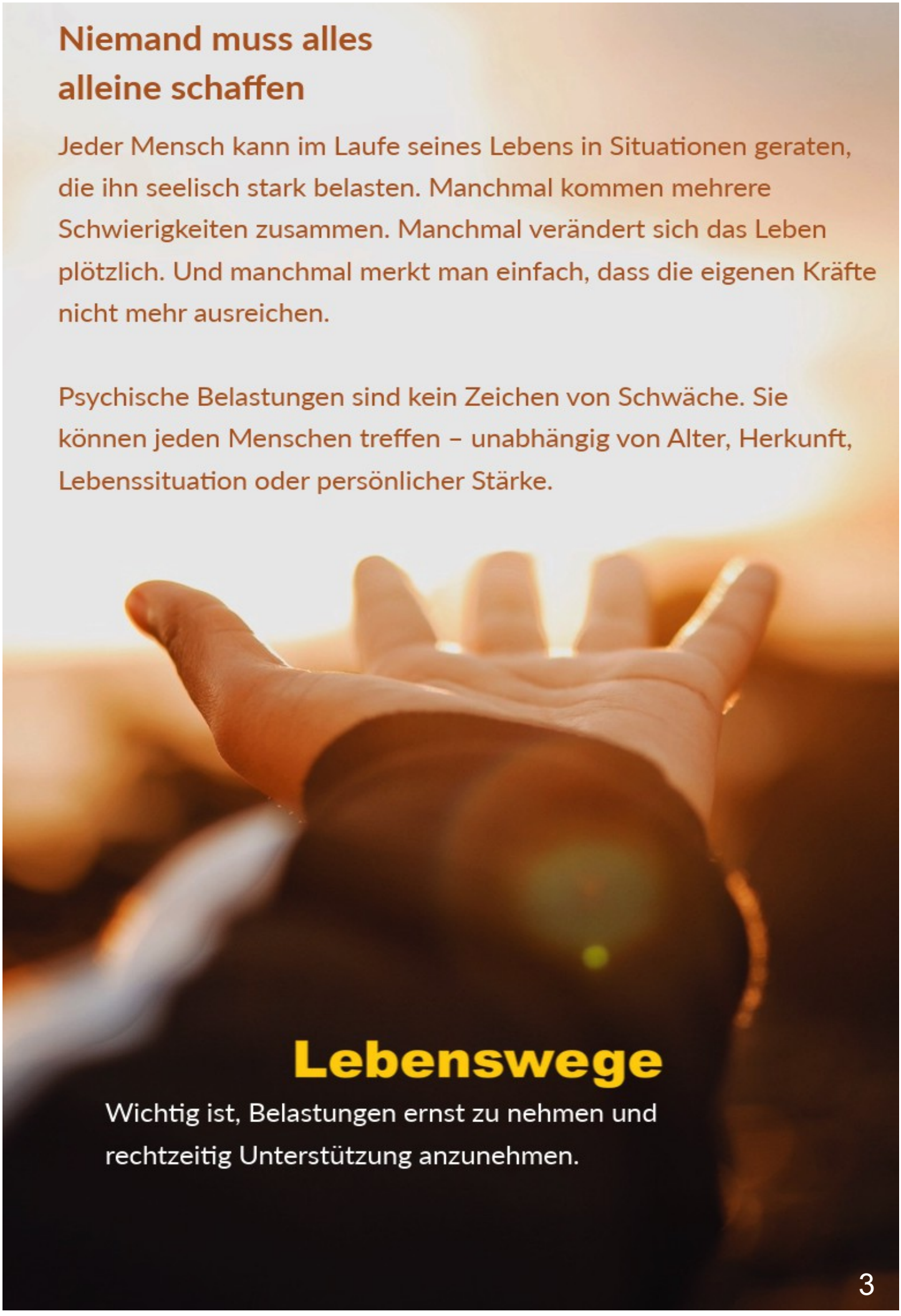
Lebenswege Infothek

www.lebenswege.site

Niemand muss alles alleine schaffen

Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens in Situationen geraten, die ihn seelisch stark belasten. Manchmal kommen mehrere Schwierigkeiten zusammen. Manchmal verändert sich das Leben plötzlich. Und manchmal merkt man einfach, dass die eigenen Kräfte nicht mehr ausreichen.

Psychische Belastungen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie können jeden Menschen treffen – unabhängig von Alter, Herkunft, Lebenssituation oder persönlicher Stärke.



Was bedeutet psychische Gesundheit?



Psychische Gesundheit bedeutet nicht, immer glücklich, ausgeglichen oder leistungsfähig sein zu müssen.

Sie umfasst unter anderem:

- mit alltäglichen Herausforderungen umgehen zu können
- Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen
- Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu erhalten
- mit Veränderungen und Belastungen umzugehen
- eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen
- bei Schwierigkeiten Unterstützung annehmen zu können

Psychische Gesundheit verändert sich im Laufe des Lebens. Belastende Ereignisse, Konflikte, Verluste, Überforderung oder Einsamkeit können das seelische Gleichgewicht beeinträchtigen.



BELASTUNG, KRISE ODER PSYCHISCHE ERKRANKUNG?

Nicht jede schwierige Lebensphase ist automatisch eine psychische Erkrankung.

Eine Belastung kann beispielsweise durch beruflichen Druck, familiäre Konflikte, finanzielle Sorgen, Krankheit oder den Verlust eines nahestehenden Menschen entstehen.

Von einer Krise spricht man häufig dann, wenn die bisherigen Möglichkeiten zur Bewältigung einer Situation nicht mehr ausreichen.

Eine psychische Erkrankung kann vorliegen, wenn Beschwerden über längere Zeit bestehen den Alltag deutlich beeinträchtigen oder professionelle Behandlung erforderlich machen.

Eine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung kann helfen, die Situation richtig einzuschätzen. Eine Diagnose kann nur durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen erfolgen.

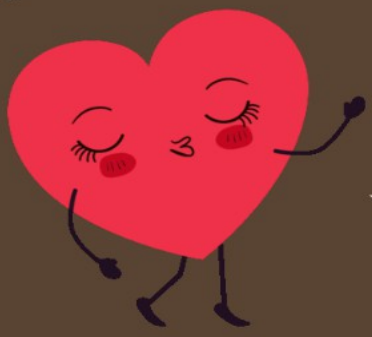
Erste Hilfe für die Seele



Wenn ein Mensch seelisch belastet ist, braucht er häufig zunächst jemanden, der zuhört und die Situation ernst nimmt.

Erste Unterstützung kann bedeuten:

- ruhig und aufmerksam zuzuhören
- die Sorgen des anderen nicht herunterzuspielen
- Verständnis zu zeigen
- keine vorschnellen Ratschläge zu geben
- gemeinsam nach möglichen nächsten Schritten zu suchen
- professionelle Hilfe anzuregen
- wenn sie notwendig ist





Sätze wie „Reiß dich zusammen“ oder „Das wird schon wieder“ helfen meistens nicht weiter.

Oft ist es hilfreicher zu sagen:

„Ich nehme dich ernst. Du musst damit nicht alleine bleiben.“

Woran erkennt man eine seelische Krise?

Eine psychische Belastung kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen.

Mögliche Anzeichen sind:

- anhaltende Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit
- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- starke Ängste oder innere Unruhe Schlafprobleme,
- Konzentrationsschwierigkeiten
- ungewöhnliche Reizbarkeit
- Überforderung bei alltäglichen Aufgaben
- Verlust von Interesse und Freude
- das Gefühl, keine Perspektive mehr zu haben

Solche Veränderungen sollten ernst genommen werden – besonders dann, wenn sie länger anhalten oder sich verstärken.

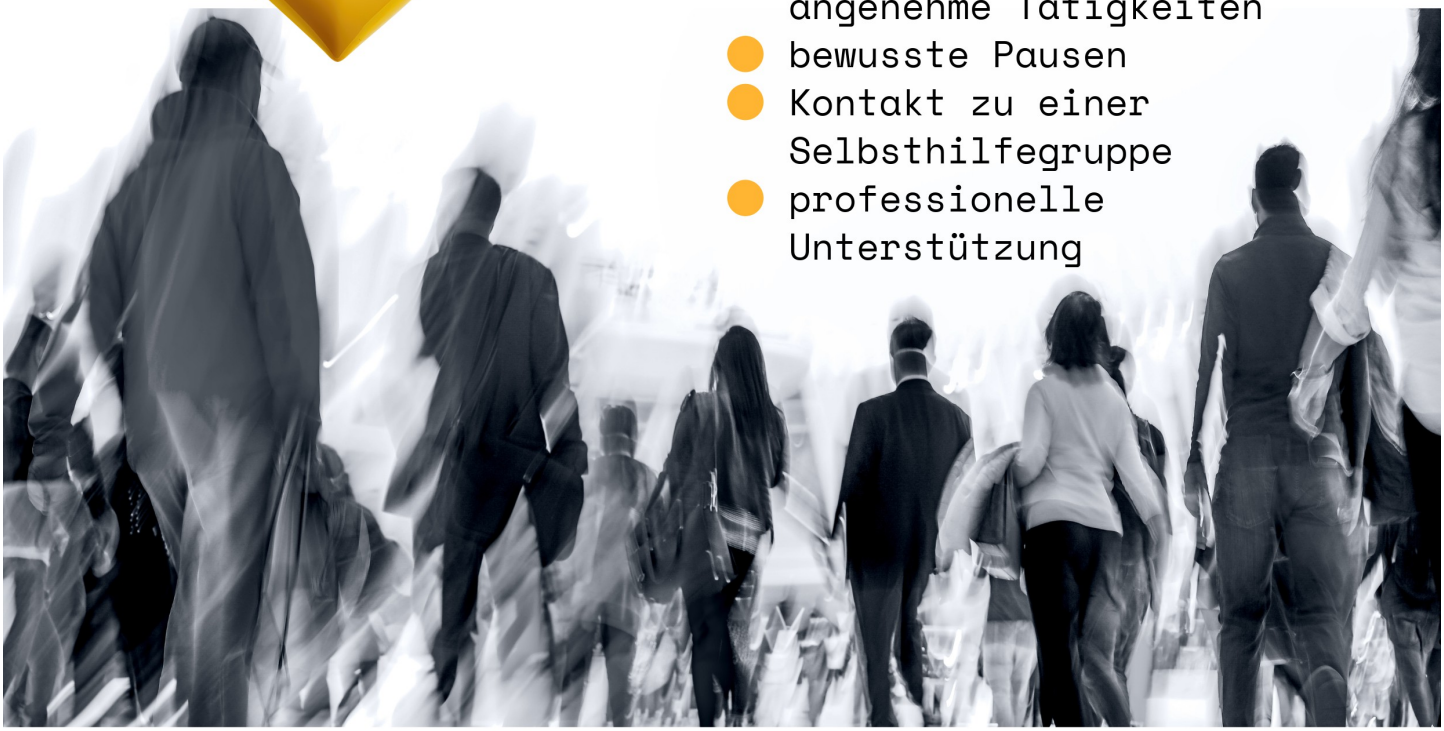
Der persönliche Erste-Hilfe-Koffer

Jeder Mensch
kann herausfinden,
was ihm in schwierigen
Situationen guttut.



Ein persönlicher Erste-Hilfe-Koffer kann beispielsweise enthalten:

- Gespräche mit vertrauten Menschen
- Bewegung an der frischen Luft
- ausreichend Schlaf und Erholung
- regelmäßige Mahlzeiten
- kleine erreichbare Tagesziele
- Musik, Lesen oder andere angenehme Tätigkeiten
- bewusste Pausen
- Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe
- professionelle Unterstützung



Nicht alles hilft jedem Menschen gleichermaßen. Entscheidend ist, eigene Möglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren.

Lebenswege

Selbstfürsorge und seelische Widerstandskraft



Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, Hilfe anzunehmen und nicht ständig über die eigenen Kräfte hinauszugehen.

Seelische Widerstandskraft – auch Resilienz genannt – beschreibt die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen und nach Belastungen wieder Stabilität zu entwickeln.

Resilienz bedeutet nicht, dass Menschen alles aushalten müssen. Sie bedeutet auch, rechtzeitig Unterstützung zu suchen.

Lebenswege

Zehn Schritte für die psychische Gesundheit



1. **achten:** Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.
2. **Bewegung ermöglichen:** Regelmäßige Bewegung kann das Wohlbefinden unterstützen.
3. **Pausen einplanen:** Erholung ist ein wichtiger Teil des Alltags.
4. **Kontakte pflegen:** Beziehungen geben Halt und Zugehörigkeit.
5. **Über Gefühle sprechen:** Belastungen müssen nicht verborgen bleiben.
6. **Grenzen erkennen:** Nicht alles muss alleine bewältigt werden.
7. **Kleine Ziele setzen:** Überschaubare Schritte können neue Zuversicht schaffen.
8. **Positives wahrnehmen:** Auch kleine Erfolge verdienen Beachtung.
9. **Hilfe annehmen:** Unterstützung zu suchen ist ein Zeichen von Verantwortung.
10. **Sich selbst ernst nehmen:** Die eigene seelische Gesundheit ist wichtig.

Im Gespräch mit Angehörigen



Besonders schwierig kann es sein, wenn sich das Verhalten eines nahestehenden Menschen verändert und die bisherige Beziehung dadurch belastet wird.

Wie können Angehörige ihre Grenzen schützen?

Wichtig ist, sich selbst Fragen zu stellen:

Was tut mir gut?

Was brauche ich selbst?

Welche Aufgaben kann ich übernehmen?

Wo brauche ich Unterstützung?

Wer kann mich entlasten?

Was brauchen Betroffene?

Menschen in psychischen Krisen brauchen häufig
Verständnis, Geduld und das Gefühl, nicht allein gelassen
zu werden.
Druck und Vorwürfe können zusätzliche Belastungen verursachen.

Die Entscheidung über weitere Unterstützung soll grundsätzlich respektiert werden.
Bei akuter Gefahr muss jedoch unverzüglich professionelle Hilfe organisiert werden.

Psychische Belastungen betreffen häufig nicht nur die unmittelbar betroffene Person.

Auch Angehörige, Partnerinnen und Partner, Eltern, Kinder und andere Bezugspersonen erleben Sorgen und Unsicherheiten.

Welche Gefühle können Angehörige haben?

- **Angehörige erleben häufig:**
- **Schuldgefühle**
- **Scham und Angst vor Vorurteilen**
- **Hilflosigkeit**
- **Sorge um die Zukunft**
- **Überforderung**
- **Erschöpfung**
- **Unsicherheit im Umgang mit der betroffenen Person**

Wie können Angehörige helfen?

- **Ruhe bewahren und wertschätzend kommunizieren.**
- **Die betroffene Person ernst nehmen.**
- **Unterstützung anbieten, ohne Druck auszuüben.**
- **Über mögliche Hilfsangebote informieren.**
- **Bei Bedarf gemeinsam nach professioneller Unterstützung suchen.**
- **Eigene Grenzen respektieren.**
- **Was brauchen Betroffene?**
- **Menschen in psychischen Krisen brauchen häufig Verständnis, Geduld und das Gefühl, nicht allein gelassen zu werden.**
- **Druck und Vorwürfe können zusätzliche Belastungen verursachen.**

Hilfreiche Aussagen können sein:

„Du bist mir wichtig."
„Ich bin für dich da."
„Wir können gemeinsam überlegen, was dir jetzt helfen könnte."
„Du musst nicht alles allein schaffen."

Die Aufgabe DES LEBENS

Psychische Gesundheit in verschiedenen Lebensphasen

Jede Lebensphase bringt Veränderungen und neue Herausforderungen mit sich. Manche Übergänge gelingen problemlos. Andere können mit Unsicherheit, Überforderung oder persönlichen Krisen verbunden sein.

Unterstützung von außen kann helfen, neue Orientierung zu finden und schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Psychische Gesundheit in verschiedenen Lebensphasen

Psychische Belastungen können in jedem Lebensalter auftreten.

Kindheit und Jugend

Veränderungen, schulischer Druck, Konflikte, Ausgrenzung oder familiäre Schwierigkeiten können Kinder und Jugendliche stark belasten. Wichtig sind verlässliche Bezugspersonen, offene Gespräche und frühzeitige Unterstützung.

Erwachsenenalter

Beruf, Familie, Partnerschaft, finanzielle Verantwortung und persönliche Veränderungen können zu Überforderung führen. Auch unerwartete Ereignisse können das bisherige Gleichgewicht verändern.

Höheres Lebensalter

Einsamkeit, körperliche Einschränkungen, Verlusterfahrungen und Veränderungen der Lebensumstände können die seelische Gesundheit beeinflussen. Soziale Kontakte und Unterstützung im Alltag können dabei eine wichtige Rolle spielen.

Kinder und Jugendliche ernst nehmen

Kinder und Jugendliche drücken seelische Belastungen nicht immer mit Worten aus.

<u>Manchmal zeigen sie sich durch:</u>

Rückzug

Ängste

auffällige Veränderungen im Verhalten

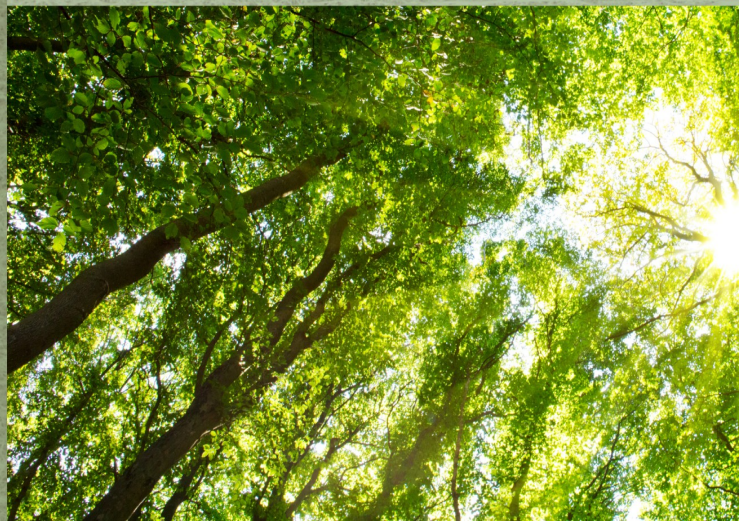
Schwierigkeiten in der Schule

Schlafprobleme

häufige Konflikte

körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache

Wichtig ist, Veränderungen wahrzunehmen und das Gespräch anzubieten. Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die zuhören, Orientierung geben und bei Bedarf professionelle Unterstützung organisieren.





Psychische Erkrankungen und Belastungs-bilder

Psychische Erkrankungen können unterschiedliche Erscheinungsformen haben. Die folgenden Beschreibungen dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine fachliche Abklärung.

Psychische Erkrankungen



Angststörungen, Panik und Phobien

Angst ist zunächst eine natürliche Schutzreaktion. Wird sie übermäßig stark, tritt sie häufig auf oder schränkt sie den Alltag ein, kann eine Angststörung vorliegen. Panikattacken können mit starkem Herzklopfen, Atemnot, Zittern oder dem Gefühl akuter Bedrohung einhergehen.



Depression

Eine Depression kann sich durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Erschöpfung, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und Hoffnungslosigkeit zeigen. Sie ist keine persönliche Schwäche und kann professionell behandelt werden.



Bipolare Störung

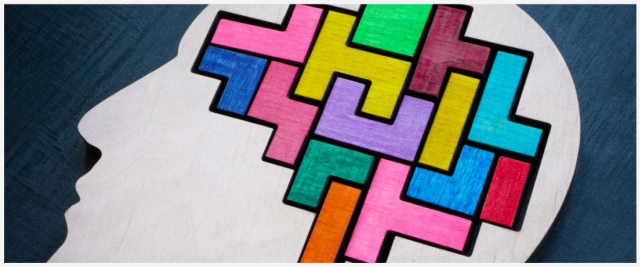
Bei einer bipolaren Störung wechseln sich depressive Phasen und Phasen mit deutlich gesteigerter Stimmung oder Aktivität ab. Die Ausprägung und Dauer können unterschiedlich sein.



Manie

Eine manische Phase kann mit stark gesteigertem Antrieb, vermindertem Schlafbedürfnis, ungewöhnlich hoher Aktivität und impulsivem Verhalten verbunden sein. Eine fachliche Abklärung ist wichtig.

Psychische Erkrankungen



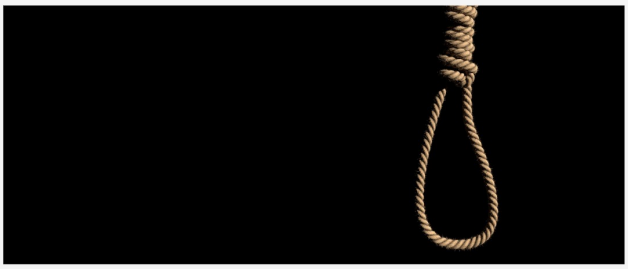
Zwangsstörungen

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen können den Alltag stark beeinträchtigen. Betroffene erleben häufig einen hohen inneren Druck, bestimmte Gedanken oder Handlungen wiederholen zu müssen.



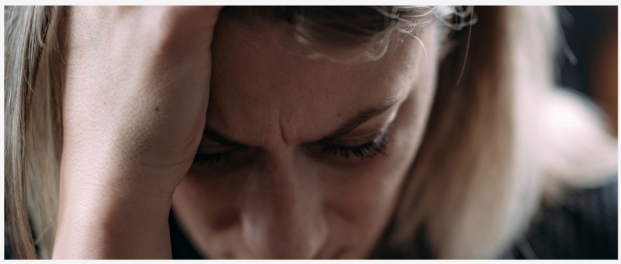
Wahn und psychotische Symptome

Bei psychotischen Symptomen kann die Wahrnehmung oder Einschätzung der Wirklichkeit verändert sein. Betroffene können beispielsweise Dinge hören oder sehen, die andere nicht wahrnehmen, oder von Überzeugungen ausgehen, die für andere nicht nachvollziehbar sind. Fachliche Hilfe ist wichtig.



Suizidgedanken und suizidales Verhalten

Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen, müssen immer ernst genommen werden. Betroffene sollten damit nicht alleine bleiben. Bei akuter Gefahr ist sofort professionelle Notfallhilfe erforderlich.



Traumatische Belastungen und posttraumatische Belastungsstörung

Nach extrem belastenden oder bedrohlichen Ereignissen können anhaltende psychische Beschwerden entstehen. Dazu gehören beispielsweise wiederkehrende Erinnerungen, Schlafprobleme, starke Ängste oder das Vermeiden bestimmter Situationen.

Psychische Erkrankungen



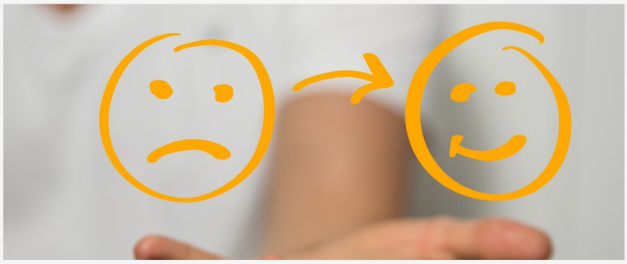
Schizophrenie

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, die unter anderem Wahrnehmung, Denken, Gefühle und Verhalten beeinflussen kann. Sie ist nicht mit einer gespaltenen Persönlichkeit gleichzusetzen.



Persönlichkeitsstörungen

Persönlichkeitsstörungen können sich durch anhaltende Schwierigkeiten im Erleben, Verhalten und in zwischenmenschlichen Beziehungen zeigen. Eine fachliche Diagnostik und geeignete Unterstützung können helfen.



ADHS

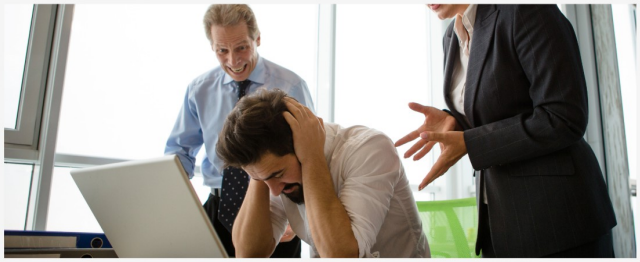
ADHS kann sich durch Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Aktivitätsregulation zeigen. Die Ausprägung ist individuell unterschiedlich und kann auch im Erwachsenenalter bestehen.



Burnout

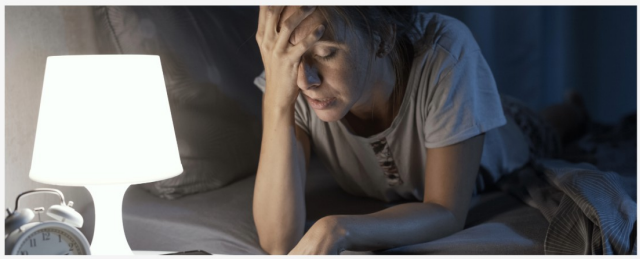
Burnout beschreibt einen Zustand ausgeprägter körperlicher und seelischer Erschöpfung, der häufig mit länger andauernder Überlastung in Verbindung steht. Eine fachliche Abklärung kann notwendig sein.

Psychische Erkrankungen



Mobbing

Wiederholte Ausgrenzung, Abwertung oder Schikanen können Menschen psychisch stark belasten. Betroffene brauchen Schutz, Unterstützung und verlässliche Ansprechpersonen.



Schlafstörungen

Schlafprobleme können unterschiedliche Ursachen haben. Wenn sie länger anhalten, können sie die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit beeinträchtigen.



Psychosomatische Beschwerden

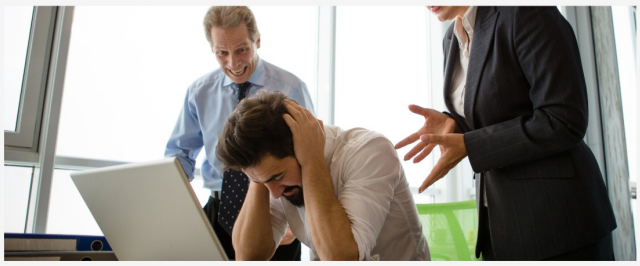
Seelische Belastungen können sich auch körperlich bemerkbar machen. Körperliche Beschwerden müssen ernst genommen und bei Bedarf medizinisch abgeklärt werden.



Essstörungen

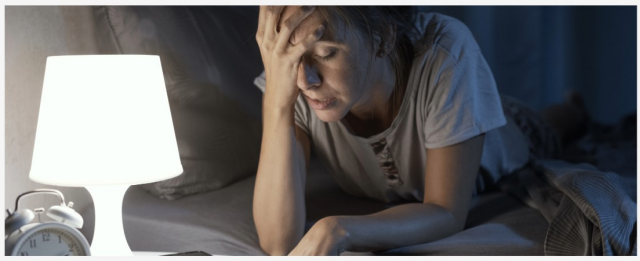
Essstörungen können das Essverhalten, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Gesundheit erheblich beeinflussen. Betroffene benötigen Verständnis und professionelle Unterstützung.

Psychische Erkrankungen



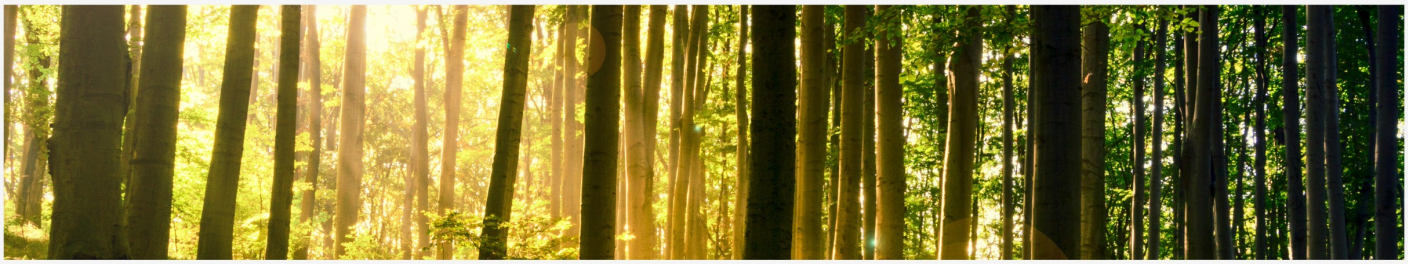
Suchtverhalten

Abhängigkeit kann sich auf unterschiedliche Substanzen oder Verhaltensweisen beziehen. Häufig fällt es Betroffenen schwer, das eigene Verhalten zu kontrollieren. Unterstützung und Behandlung sind möglich.



Demenz

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen, die unter anderem Gedächtnis, Orientierung und Alltagsfähigkeiten beeinträchtigen können. Auch Angehörige benötigen häufig Begleitung und Entlastung.



Wo gibt es Hilfe?

Niemand muss mit einer psychischen Belastung alleine bleiben.

Mögliche Anlaufstellen sind:

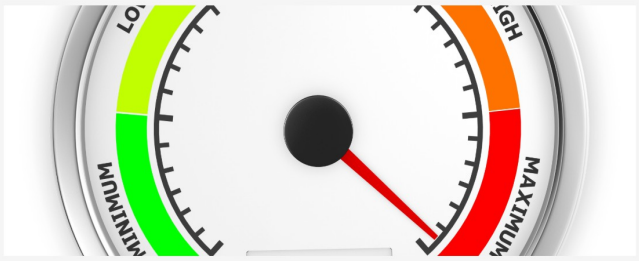
- Hausärztinnen und Hausärzte,
- Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie,
- klinisch-psychologische Angebote,
- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten,
- psychosoziale Beratungsstellen,
- Selbsthilfegruppen,
- soziale Unterstützungsangebote.

Notsituation



Bei akuter Gefahr oder einem medizinischen Notfall ist sofort Notfallhilfe zu verständigen.

Notruf Österreich:
- Rettung:144
- Euro-Notruf:112



Bei unmittelbarer Gefahr für sich selbst oder andere darf nicht abgewartet werden.



WIR 💛 für Euch

Lebenswege Niederösterreich Süd ist ein unabhängiger gemeinnütziger Verein. Wir setzen uns für Menschen ein, die Unterstützung, Orientierung, soziale Begleitung oder neue Perspektiven benötigen.

Wir begegnen Menschen mit Respekt und Wertschätzung – unabhängig von ihrer Lebensgeschichte oder aktuellen Situation.

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- psychosoziale und soziale Begleitung,
- persönliche Gespräche und Orientierung,
- Hausbesuche und Treffen an externen Orten nach Vereinbarung,
- Unterstützung bei Herausforderungen des Alltags,
- Begleitung von Angehörigen und Familien,
- Unterstützung bei Behördenwegen, Anträgen und Fördermöglichkeiten,
- Selbsthilfe und soziale Begegnungsmöglichkeiten.

Lebenswege

Lebenswege Niederösterreich Süd

E-Mail: post@lebenswege.site
Telefon: +43 660 5813 222
Website: www.lebenswege.site

SCAN ME

QR Code:
Lebenswege Infothek
www.lebenswege.site