



Unsplash - Zac Durant

Psychische Gesundheit

„Gesund informiert“-Lotsinnen und Lotsen
Schulungsunterlage





Inhalt

Was bedeutet psychische Gesundheit?	3
Was sind psychische Erkrankungen?	8
Was ist eine Demenz?	11
Was ist eine Depression?	14
Was ist eine Angsterkrankung?	17
Was ist eine Bipolare Störung?	18
Was sind Psychotische Störungen?	21
Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?	22
Was ist eine Anpassungsstörung?	23
Was ist eine Persönlichkeitsstörung?	23
Was ist eine Essstörung?	25
Was ist eine Suchterkrankung?	27
Was sind Psychopharmaka?	29
Quellen	30
Kontakte	31
Impressum	31



Was bedeutet psychische Gesundheit?

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Eine gesunde Psyche ist entscheidend für das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Sie stärkt unsere Widerstandskraft, sie lässt uns das Leben genießen, sie hilft, Schmerz, Enttäuschung und Krisen besser zu bewältigen. Psychische Gesundheit bedeutet nicht, sich ständig gut zu fühlen, sondern in belastenden oder krisenhaften Momenten Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten zu haben, um das innere Gleichgewicht zu halten oder rasch wiederzufinden. Diese Form der „Seelenpflege“ ist von großer Bedeutung.

Psychische Gesundheit bedeutet:

- sich wohl zu fühlen,
- mit den Herausforderungen und Belastungen des Lebens gut umgehen zu können,
- seine Fähigkeiten voll auszuschöpfen,
- produktiv zu arbeiten und
- einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten zu können.

Heute weiß man, welchen enormen Einfluss die psychische Gesundheit auf die Gesamtgesundheit hat.

Jede psychische Erkrankung wirkt sich auf das Leben der betroffenen Person und auf das gesamte persönliche Umfeld aus: Freunde, Familie, Partnerschaft, Beruf.

Unsere Stimmung und unser Verhalten können auch stark von Umweltfaktoren, wie zum Beispiel den Jahreszeiten beeinflusst werden. Im Herbst und Winter fehlt oft Sonnenlicht, was bei manchen Menschen zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen oder zu einer vorübergehenden Depression (dazu sagt man auch „SAD – saisonal abhängige Depression“) führen kann. Licht ist lebenswichtig, da unser Hormonsystem besonders sensibel darauf reagiert. Im Sommer fühlen wir uns daher fitter, brauchen weniger Schlaf und sind besser gelaunt, weil das Sonnenlicht unseren Körper aktiviert und das Schlafhormon Melatonin reduziert. Dieser Energieschub passt gut zu den Sommertagen, die doppelt so lang sind wie ein Wintertag.

Die **psychische Stabilität** wird im Alltag immer wieder herausgefordert. Ängste, hohe Ansprüche und unterschiedliche Erwartungen können zu Konflikten führen. Es ist wichtig, mit solchen Situationen richtig umzugehen.

Psychische Stabilität bezeichnet die Fähigkeit einer Person, emotional ausgeglichen und handlungsfähig zu bleiben – auch unter Stress oder in belastenden Situationen. Sie bedeutet nicht, dass wir keine negativen Emotionen erleben – vielmehr geht es darum, diese anzuerkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Kernaspekte der psychischen Stabilität sind:

- **Emotionale Regulation:** Gefühle wahrnehmen, verstehen und angemessen steuern.
- **Resilienz:** Belastungen zu verkraften, sich zu erholen und an Stressoren anzupassen.
- **Kognitive Stabilität:** Klar denken, Entscheidungen treffen und Perspektiven flexibel wechseln.
- **Alltagsbewältigung:** Routinen, Arbeit und Beziehungen verlässlich managen.
- **Soziale Kompetenz:** Unterstützende Beziehungen aufbauen und Konflikte konstruktiv lösen.
- **Selbstwahrnehmung:** Eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und danach handeln.

Psychische Stabilität ist kein dauerhafter Zustand, sondern variiert über die Zeit. Sie lässt sich durch Selbstfürsorge, soziale Unterstützung und gegebenenfalls professionelle Hilfe fördern.

Belastungen oder Konflikte, die nicht lösbar scheinen, können zu längerfristigen psychischen Beeinträchtigungen oder auch zu Erkrankungen führen. Es gibt viele Hinweise, dass es der Psyche nicht gut geht. Dazu gehören zum Beispiel:

- ein Gefühl der Leere
- Einsamkeit
- innere Unruhe
- Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Schuldgefühle
- soziale Isolation
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Gedanken, nicht mehr leben zu wollen

Erklärvideo: Psychische Gesundheit. einfach erklärt | Gesundheitsportal



Wie kann ich meine Psyche stärken?

Ein gesunder Geist ist genauso wichtig wie ein gesunder Körper. Wer gut auf sich selbst achtet, kann die innere Widerstandskraft gegen Belastungen und somit die seelische Gesundheit stärken.

Hier einige Tipps:

- Ich gehe liebevoll mit mir selbst um, so wie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund.
- Ich Sorge dafür, dass ich mich bewege und Zeit in der Natur verbringe.
- Ich kümmere mich um meine Hobbys und Dinge, die mir Freude machen.
- Ich treffe mich regelmäßig mit Freunden.
- Ich traue mich, auch „Nein“ zu sagen.
- Ich achte bewusst auf meine Gesundheit.
- Ich achte bewusst auf Pausen und nehme mir Auszeiten im Alltag.
- Ich schätze die positiven Dinge in meinem Leben.
- Ich probiere ab und zu neue Dinge aus.
- Ich schaue positiv in die Zukunft.
- Ich versuche, Momente zu genießen, zu lachen und zu entspannen.
- Ich achte darauf, meine Kräfte und Ressourcen gut einzuteilen.

Wie beeinflusst Stress die Gesundheit?

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, aber zu viel davon macht krank. Hoher Druck in der Arbeit und zu viele Aufgaben gleichzeitig können zu ständigem Stress führen, der schlecht für die Gesundheit ist.

In Belastungssituationen setzt der Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Diese aktivieren den Körper und bereiten ihn auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor, was kurzfristig durchaus sinnvoll und erwünscht ist. Dabei sind alle Bereiche des Körpers betroffen. In Stresssituationen weiten sich die Bronchien, um mehr Sauerstoff aufzunehmen. Dadurch wird die Atmung schnell und flach. Zudem schlägt das Herz schneller und stärker, wodurch der Blutdruck steigt und die Blutgefäße enger werden. Auch die Muskeln werden besser durchblutet und spannen sich stärker an. Insgesamt stellt sich der Körper auf einen höheren Energieverbrauch ein und gibt mehr Zucker ins Blut ab. Die Verdauung dagegen wird verzögert und der Körper nimmt Schmerzen schwächer wahr. So wird der gesamte Körper handlungsbereit gemacht. Auf kurze Zeit ist diese Reaktion ganz normal und natürlich. Hält so eine Stressreaktion über längere Zeit an, kann es gesundheitliche Folgen haben.

Welche Beschwerden können bei Stress auftreten?

- Herz-Kreislauf-Probleme, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Magen-Darm-Probleme, wie zum Beispiel Verstopfung oder Durchfall
- Kopfschmerzen
- Schwindel

- Schlafstörungen
- Diabetes
- Tinnitus und Hörsturz
- Geschwächtes Immunsystem
- Muskelverspannungen
- Verstärkung von Hauterkrankungen
- Probleme, sich zu konzentrieren
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit
- Vergesslichkeit

Was ist ein Burnout?

Burnout kann jede Person treffen und ist **keine psychische Erkrankung** im eigentlichen Sinn. Man versteht darunter ein Zusammenwirken von mehreren Beschwerden. Dabei steht meist die Erschöpfung im Mittelpunkt.

Burnout ist ein Risikofaktor für weitere Erkrankungen, bei denen dauerhafter Stress eine große Rolle spielt. Dazu zählt zum Beispiel auch die Depression. Diese tritt mitunter auch bereits im Laufe eines Burnouts auf. Begleitend dazu kann es auch zu übermäßigem Alkoholkonsum oder Abhängigkeit von Medikamenten, Angststörungen oder körperlichen Beschwerden wie Tinnitus kommen. Die völlige Burnout-Erschöpfung ist nicht plötzlich von einem Tag auf den anderen da. Es können unterschiedliche Stadien beobachtet werden, die aber nicht bei jedem Menschen gleich aussehen müssen.

Hauptsymptome sind:

- **Erschöpfung:** Betroffene fühlen sich energielos, ausgelaugt, müde und überfordert.
- **Weniger Leistungsfähigkeit:** Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und Schwierigkeiten bei Entscheidungen.
- **Entfremdung von der Tätigkeit:** Aufgaben fühlen sich immer belastender an, Selbstwertgefühl sinkt.
- **Angst** vor dem nächsten Arbeitstag.

Auch Gefühlslosigkeit, Gleichgültigkeit, Schlafprobleme und sozialer Rückzug können auftreten. Probleme in der Partnerschaft oder Familie können sich verstärken. Außerdem können körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Verdauungsprobleme entstehen. Die Symptome entsprechen in weiterer Folge eher einer Depression.

Hinweis:

Körperliche und psychische Beschwerden sollten in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden.

Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was kann ich selbst tun?

Folgende **Maßnahmen** unterstützen bei der persönlichen Vorbeugung von Burnout im Alltag:

- Arbeit, Freizeit sowie anderen Tätigkeiten wie Pflege von Angehörigen klar trennen
- „Nein“ sagen, wenn etwas zu viel ist
- Tages- und Arbeitsplanung realistisch gestalten
- Wichtige Aufgaben zuerst erledigen
- Eigene Bedürfnisse beachten
- Entspannungstechniken lernen
- Bewusst Zeit zur Erholung einplanen
- Beziehungen mit Freunden und Familie pflegen
- Frühzeitig um Hilfe bitten, bevor es zu viel wird

Tipps gegen Stress:

Wenn man sich nicht genug erholt, kann Stress die Gesundheit belasten und auf Dauer krank machen. Auch die Psyche leidet. Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist deshalb wichtig – sie hilft, ruhiger und zufriedener zu leben. Pausen und Entspannung helfen gegen Stress. Aber wie schafft man das am besten?

Hier ein paar Anti-Stress-Tipps:

- Bewegung macht den Kopf frei – am besten in der Natur
- Gezieltes Entspannen, wie zum Beispiel durch Autogenes Training oder Yoga
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Schlaf
- Prioritäten setzen
- Zeit für Hobbys, Familie und Freunde

Unser Lebensstil kann verschiedene Risiken für die Gesundheit mit sich bringen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Gewohnheiten zu kennen und sie zu ändern, wenn sie nicht gut für uns sind.

Alte Gewohnheiten zu verändern ist oft nicht leicht und braucht Zeit. Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie gut schaffen können. So bleiben Sie motiviert. Am Anfang reicht es, ein oder zwei einfache Dinge zu ändern – darauf kann man später aufbauen.

Was sind psychische Erkrankungen?

Nicht jedes psychische Tief ist gleich eine Krankheit. Gelegentliche Krisen sind normal. Niemand lebt ständig in Harmonie. Weder mit sich selbst noch mit anderen. Wenn die Belastungen aber zu groß werden und unsere üblichen Strategien, wie bereits beschrieben, nicht mehr helfen, um mit Konflikten und Problemen umzugehen, kann aus einem vorübergehenden Tief eine psychische Krise oder sogar eine Erkrankung entstehen.

Psychische Probleme können ganz unterschiedlich sein und sind oft nicht sofort sichtbar. Manche sind eher leicht und beeinträchtigen das Wohlbefinden kaum. Während andere so belastend sein können, dass sie den Alltag deutlich schwieriger machen.

Psychische Erkrankungen entstehen oft schleichend, treten unregelmäßig auf und werden von den Betroffenen häufig verborgen oder nicht als solche wahrgenommen.

Für psychische Erkrankungen gibt es viele Ursachen.

Bei der Behandlung arbeiten meistens mehrere Fachkräfte aus den Bereichen der Medizin, Psychologie, Psychotherapie und des Gesundheitswesens zusammen, damit die betroffenen Menschen bestmöglich unterstützt werden.

Psychische Erkrankungen kommen in allen Gesellschaften vor. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind besonders Frauen und junge Menschen betroffen. Depressionen und Angststörungen zählen weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Mehr Informationen und Podcasts unter
Psychische Gesundheit - Gesund informiert



Wie erkenne ich eine psychische Erkrankung?

Ernsthafte Warnzeichen sind:

- Starke Veränderungen von Stimmung, Verhalten oder dem Erleben
- Antriebslosigkeit
- sozialer Rückzug
- Verwahrlosung oder zu wenig Selbstfürsorge
- Schlaflosigkeit
- Selbstverletzung oder Suizidgedanken
- Wahnvorstellungen, Halluzinationen oder Verwirrtheit

Wo hole ich mir Beratung und Hilfe?

- Hausärztinnen und Hausärzte: Sind die erste Anlaufstelle.
- Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie: Haben eine Spezialisierung auf psychische Erkrankungen. Sie verschreiben Medikamente, führen die Diagnostik durch und planen die Therapie.
- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Führen die Gesprächstherapie durch und übernehmen die langfristige Begleitung. Verschreiben keine Medikamente.
- Krankenhaus oder Krisendienst: Für akute Notfälle.
- Beratungsstellen: Psychosoziale Zentren, Familien- und Frauenberatungsstellen, Schulpsychologische Dienste, Suchtberatung, ...

Bei Gefahr für sich oder andere ist Hilfe sofort nötig:

Rufen Sie die **Rettung** unter **144**, falls nötig die **Polizei** unter **133**.

Das Krisentelefon **PsyNot** erreichen Sie unter **0800/44 99 33**.

Wohin gehe ich mit welchen Beschwerden?

Leichte bis mittlere Beschwerden können meistens ambulant behandelt werden. Das heißt: Sie gehen zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, zu einer Fachärztin oder einem Facharzt für Psychiatrie oder in eine Psychotherapie.

Eine Behandlung im **Krankenhaus** ist nötig, wenn eine akute Gefahr für die betroffene Person selbst oder für andere besteht. Auch bei schweren Depressionen, Psychosen, Angststörungen oder starken Entzugserscheinungen ist ein Aufenthalt im Krankenhaus wichtig.

In einer **Tagesklinik** erhalten Betroffene eine intensive Behandlung. Sie gehen tagsüber in die Klinik und sind nachts und am Wochenende zu Hause.

Die psychiatrische **Rehabilitation** ist im umfassenden therapeutischen Angebot in Österreich ein wichtiger Bestandteil im Heilungsprozess. Es gibt ambulante und stationäre Angebote. Sie kann sowohl nach einer akuten Erkrankung, aber auch vorbeugend bei Überlastung und drohender Erkrankung hilfreich sein. Sie kann von der Hausärztin oder dem Hausarzt sowie einer Fachärztin oder einem Facharzt beantragt werden.

Was mache ich in der Zeit vom stationären Aufenthalt bis zur ambulanten Therapie?

Schon während des stationären Aufenthalts wird geplant, wie es danach weitergeht. Es werden Termine in psychosozialen Zentren sowie bei niedergelassenen Fachärztinnen oder Fachärzten vereinbart. Wenn nötig, wird auch eine mobile psychosoziale Betreuung organisiert.

Außerdem lernen Patientinnen und Patienten bereits im Aufenthalt Strategien, die ihnen helfen, diese Übergangszeit gut zu bewältigen. Viele haben auch schon vorher eine Psychotherapie begonnen.

Die Unterstützung durch Angehörige ist ebenfalls sehr wichtig, um Schritt für Schritt wieder selbstständiger zu werden.

Was ist der Unterschied zwischen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie?

Psychologinnen und Psychologen haben Psychologie studiert. Psychologie ist die Lehre vom Erleben und Verhalten. Ihre Schwerpunkte sind Diagnostik, psychologische Beratung, Testverfahren, Gutachten und Forschung. Sie verschreiben keine Medikamente. Klinische Psychologinnen und Psychologen haben Psychologie studiert und eine zusätzliche Ausbildung in Klinischer Psychologie absolviert. Sie machen die Diagnostik und dürfen seit 2026 auch psychologische Therapie durchführen. Sie verschreiben keine Medikamente.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben eine Ausbildung in Psychotherapie. Ihr Schwerpunkt ist die Behandlung psychischer Störungen und Leidenszustände mittels psychotherapeutischer Verfahren, wie zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie und Psychoanalyse. Sie verschreiben keine Medikamente.

Psychiaterinnen und Psychiater haben Medizin studiert und eine Facharztausbildung in Psychiatrie und Psychotherapeutischer Medizin. Ihr Schwerpunkt ist die Diagnostik und die ärztliche Behandlung von psychischen Erkrankungen. Sie verschreiben Medikamente.

Was können Angehörige tun?

Sehen Sie nicht weg, wenn es jemandem nicht gut geht. Sprechen Sie die Person direkt an, hören Sie aufmerksam zu und nehmen Sie sich Zeit. Menschen in seelischen Krisen brauchen die Möglichkeit, um über ihre Sorgen zu sprechen. Bereits das Erzählen kann sehr entlastend und hilfreich sein. Bei Gefahr oder Suizidgedanken holen Sie bitte sofort professionelle Hilfe.

Achten Sie darauf, Ihre eigenen Grenzen zu respektieren. Wenn Sie unsicher sind, Angst haben oder sich überfordert fühlen, ziehen Sie eine zweite Person oder professionelle Hilfe hinzu. Angehörige können Unterstützung in Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen finden.

Anlaufstelle in Krisensituationen:

PsyNot, das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark.
Anonym, kostenfrei und rund um die Uhr.

Unter der einheitlichen und kostenfreien Rufnummer **0800 / 44 99 33** erreichen Sie speziell geschulte psychosoziale Fachkräfte.

Mehr Informationen in verschiedenen Sprachen unter



Was ist eine Demenz?

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung, bei der sich das Gehirn verändert und bestimmte geistige Funktionen verlorengehen. Das kann sich durch verschiedene Warnzeichen bemerkbar machen. Zu den ersten Anzeichen zählen Gedächtnisstörungen. Die Betroffenen können sich schwerer erinnern und neue Informationen schlecht aufnehmen. Auch Sprachprobleme kommen hinzu.

An Demenz erkrankte Menschen können Gesprächen oft kaum folgen. Sie finden nicht die richtigen Worte, wenn sie etwas sagen möchten. Alltagstätigkeiten wie das Kochen fallen zunehmend schwer. Zudem finden sie sich in der vertrauten Umgebung weniger gut zurecht, weil die zeitliche und räumliche Orientierung beeinträchtigt sein kann. Oft ziehen sich die Betroffenen zurück.

Am Anfang merken die Betroffenen oft selbst, dass etwas nicht stimmt, weil sie merken, dass sie Dinge vergessen oder nicht mehr können. Sie verlieren nach und nach Fähigkeiten und werden irgendwann vollständig pflegebedürftig. Auch für die Angehörigen ist die Krankheit über die gesamte Zeit sehr belastend.

Demenz kann sich auch auf die Persönlichkeit auswirken. Menschen können plötzlich launisch sein, sich anders verhalten oder motorische Schwierigkeiten bekommen. Mit gezielter Behandlung, individueller Betreuung und Training kann der Verlauf verlangsamt und die Lebensqualität verbessert werden.

Was sind häufige Symptome?

- Nachlassen des Gedächtnisses.
- Beeinträchtigung geistiger Funktionen wie zum Beispiel Sprache, Denkvermögen, Urteilsfähigkeit, örtliche und zeitliche Orientierung, Aufmerksamkeit, Konzentration. Bei bestimmten Demenzformen ist auch die Motorik betroffen.
- Beeinträchtigung bei Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel Waschen, Ankleiden, persönliche Hygiene.
- Chronisch fortschreitender Verlauf (Verschlechterung) mit Persönlichkeitsveränderungen und Verhaltensauffälligkeiten.

Welche Risikofaktoren gibt es für die Entstehung von Demenz?

Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die die Entstehung einer Demenzerkrankung begünstigen können. Einige davon – wie das Alter, genetische Veranlagung oder das Geschlecht – sind nicht beeinflussbar.

Daneben spielen jedoch auch bestimmte Lebensgewohnheiten, Erkrankungen und soziale Faktoren eine wichtige Rolle, da sie das individuelle Risiko für Demenz erhöhen können. Dazu zählen unter anderem:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Depressionen
- Schwere Kopfverletzungen
- Starkes Übergewicht
- Rauchen
- Geringe soziale Kontakte
- Niedriger Bildungsstand

Wenn man diese beeinflussbaren Risikofaktoren kennt, kann man gezielt etwas tun, um das persönliche Demenzrisiko zu senken.

Wie kann man einer Demenzerkrankung vorbeugen?

Ein aktiver Lebensstil kann dabei helfen, den natürlichen Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit und des Gedächtnisses zu verlangsamen und das Risiko für eine Demenzerkrankung zu senken. Dazu zählen insbesondere:

- **Geistige Aktivität:** Regelmäßige Tätigkeiten, die das Gehirn fordern wie Lesen, Schreiben oder eine neue Sprache lernen und anwenden.
- **Kreative Tätigkeiten:** Musik machen oder Singen fördern zusätzlich die geistige Fitness.
- **Bildung:** Ein höheres Bildungsniveau wirkt sich langfristig positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.
- **Soziale Kontakte:** Ein aktives Sozialleben tut dem Gehirn gut. Auch das Zusammenleben mit einer Partnerin oder einem Partner unterstützt die geistige Gesundheit.
- **Ernährung:** Eine gesunde Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen. Diese braucht der Körper und das Gehirn, um gut zu funktionieren.
- **Bewegung und Sport:** Bewegung im Alltag ist sehr wichtig. Zum Beispiel: Treppen steigen, Rad fahren oder kurze Wege zu Fuß gehen. Auch Übungen, die das Gleichgewicht und die Muskelkraft stärken, sind empfohlen. Tanzen ist besonders gut, weil es Bewegung, Koordination, Musik und den Kontakt zu anderen Menschen verbindet.

Eine Mischung aus geistiger, körperlicher und sozialer Aktivität ist sehr wichtig für die Vorbeugung von Demenz.

Vieles liegt in unserer Hand: Ein **gesundes** und **aktives Leben** schützt nicht nur Herz und Kreislauf – sondern auch das Gehirn.

Wie wird eine Demenz behandelt?

Demenzerkrankungen, wie Morbus Alzheimer, sind derzeit nicht heilbar. Ziel der Behandlung ist es, die geistige Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, möglichst lange zu erhalten. Außerdem sollen Verhaltensauffälligkeiten und andere Beschwerden gelindert werden. Je nach Krankheitsstadium verändern sich die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Betroffenen.

Wichtig ist eine gute Zusammenarbeit mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Auch Angehörige und Betreuungspersonen spielen dabei eine große Rolle.

Neben Medikamenten können auch andere Maßnahmen helfen. Dazu gehören zum Beispiel Übungen für den Alltag, die dabei unterstützen, möglichst selbstständig zu bleiben und die Lebensqualität zu verbessern.

Was können Angehörige tun?

Menschen mit Demenz werden meist über viele Jahre in der Familie betreut – das kann sehr anstrengend sein und körperlich wie seelisch belasten. Deshalb ist es wichtig, als Angehörige oder Angehöriger, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und Warnzeichen von Überforderung ernst zu nehmen.

Wichtige Tipps:

- **Achten Sie auf sich selbst:** Pflegende Angehörige brauchen Pausen und Unterstützung. Frühzeitige Hilfe kann Überlastung verhindern.
- **Nutzen Sie Hilfeangebote:** Dazu gehören Entlastungsgespräche in Angehörigengruppen, fachliche Beratungen, mobile Dienste oder Tageszentren.
- **Tipps für den Alltag mit Demenz-Kranken:**
 - den Tagesablauf gut strukturieren
 - gemeinsame Aktivitäten bewusst genießen
 - Alltagsfähigkeiten fördern, ohne zu überfordern
 - Geduld und Ruhe zeigen
 - langsamer und klarer sprechen
 - Orientierungshilfen und Erinnerungstützen geben
 - Streit und Kritik vermeiden

Mehr Informationen unter

Demenz – Gesund informiert



Erklärvideo Demenz



Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine häufige psychische Erkrankung, die sehr unterschiedlich aussehen kann. Dabei fühlt man sich oft sehr traurig und lustlos. Man hat wenig Energie und findet es schwer, den Alltag zu schaffen.

Was sind wichtige Anzeichen?

- anhaltende Traurigkeit und gedrückte Stimmung
- Fehlen von Freude und Interesse
- Aggressionen und leichte Reizbarkeit
- Schwierigkeit, sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein
- wenig Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- innere Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Müdigkeit und Schlafprobleme
- Appetitlosigkeit oder Appetitsteigerung
- körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Kraftlosigkeit, Druckgefühl im Magen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, Atemnot, Schwindel, Sehstörungen

Fachkräfte sprechen von einer Depression erst dann, wenn mehrere Anzeichen gleichzeitig auftreten und den Alltag schwer machen. Zudem müssen die Beschwerden mindestens zwei Wochen lang anhalten.

Gefahr für Selbstverletzung oder Suizid:

Menschen mit Depression können Gedanken an den Tod haben. Manchmal denken sie auch daran, sich das Leben zu nehmen (Suizid = Selbsttötung).

Warnzeichen sind zum Beispiel:

- Die Person zieht sich stark zurück.
- Sie wirkt sehr hoffnungslos.
- Sie spricht vom Abschied.
- Sie ist plötzlich sehr ruhig oder wirkt „wie verändert“.

Über Suizid zu sprechen ist wichtig. Es kann Leben retten. Wenn man das Gefühl hat, dass jemand in Gefahr ist, muss man sofort Hilfe holen:

- Krisentelefon PsyNot 0800/44 99 33
- die Rettung rufen unter 144
- eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren
- wenn nötig auch die Polizei verständigen unter 133

Was kann ich vorbeugend tun?

Einen sicheren Schutz vor Depressionen gibt es nicht. Es gibt jedoch Schutzfaktoren die helfen können, schwierige Situationen im Leben besser zu schaffen und das Risiko für eine Depression zu senken. Zu solchen Schutzfaktoren gehören zum Beispiel:

- Wichtige Fähigkeiten für den Alltag lernen. Zum Beispiel damit man mit Problemen besser umgehen und die eigene Gesundheit stärken kann.
- Regelmäßige Bewegung – vor allem in der Natur
- Gesunde Ernährung
- Verzicht auf Alkohol, Drogen oder andere Suchtmittel
- Genug Schlaf
- Entspannung fördern und Pausen machen
- Abbau von Stress
- Ausgeglichene Gefühlswelt
- Soziale Unterstützung durch Familie, Freunde oder andere Menschen
- Soziales Engagement und aktiv etwas für andere Menschen tun

Wichtig ist, sich frühzeitig bei psychischen Problemen oder Lebenskrisen Hilfe zu holen, das kann Depressionen vorbeugen.

Wo bekomme ich Hilfe?

Suchen Sie Unterstützung und nehmen Sie Hilfe an. Eine Depression ist nichts, wofür man sich schämen muss. Sie ist auch kein Zeichen von Schwäche oder zu wenig Bemühen. Es ist eine Erkrankung, die jede Person treffen kann. Es kann auch sein, dass eine familiäre Vorbelastung besteht und dadurch das Risiko an einer Depression zu erkranken, erhöht ist. Menschen mit Depressionen brauchen professionelle Hilfe.

Wenn Sie sich über längere Zeit grundlos traurig, niedergeschlagen oder kraftlos fühlen, wenden Sie sich an Ihre **Hausärztin oder Ihren Hausarzt** oder an eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie. Dort bekommen Sie Hilfe und Unterstützung.

Sprechen Sie mit anderen Betroffenen. Der Austausch kann helfen, für sich passende Lösungen zu finden. Hilfreich kann hier zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe sein. Hier finden Sie Gruppen in der Steiermark: [Selbsthilfe Steiermark – Jugend am Werk](#)

Mehr Informationen für Betroffene und Angehörige unter

Tipps für Betroffene



Tipps für Angehörige



Wie wird eine Depression behandelt?

Es gibt wirksame Behandlungen für Depressionen. Die Behandlung erfolgt meist mit Gesprächstherapie, Medikamenten (Antidepressiva) und sozialer Unterstützung. Antidepressiva sind bei leichter Depression nicht immer nötig.

Eine Depression ist behandelbar. Eine frühzeitige Behandlung kann schwere Episoden abfangen und Rückfälle verhindern.

Erklärvideo: Depression - Gesund informiert



Psychische Erkrankungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

In der Schwangerschaft und nach der Geburt gibt es oft schwierige und schmerzliche Momente. Zum Beispiel neue Herausforderungen mit einem Baby oder, im schlimmsten Fall, der Verlust eines Kindes. Solche Erlebnisse können Krisen oder psychische Erkrankungen auslösen. Deshalb ist es wichtig, sich Hilfe von Fachkräften zu holen.

Was sind perinatale psychische Erkrankungen?

Ungefähr 10 - 15 Prozent der Mütter bekommen während oder nach der Schwangerschaft eine Depression. Diese nennt man peripartale oder postpartale Depression (Wochenbettdepression), weil sie mit der Schwangerschaft und der Geburt zusammenhängt.

Der sogenannte **Baby Blues** ist die häufigste und leichteste Form einer depressiven Verstimmung. Er tritt meist in den ersten Tagen nach der Entbindung auf. Etwa 75 Prozent der Mütter leiden daran. Ein kleines Baby kann das Leben der Eltern ziemlich durcheinanderbringen. Es gibt neue Aufgaben und viel Verantwortung. Der Übergang in diese Lebensphase ist oft sehr anstrengend und nicht alle Frauen empfinden sofort Glück. Tränen, Ängste und Sorgen überlagern die Freude. Es handelt sich um ein Stimmungstief, das meist kurz dauert und keine Behandlung braucht.

Dauert die depressive Stimmung länger als 2 Wochen, kann eine postpartale Depression entstehen. Etwa jede sechste Frau leidet darunter. Symptome, wie Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schuldgefühle und gesteigerte Ängstlichkeit, treten auf. Ursachen sind vielfältig. Möglich sind hormonelle Veränderungen oder traumatische Geburtserlebnisse. Die Depression entwickelt sich meist in den ersten drei Monaten bis zu einem Jahr nach der Geburt. Ohne Behandlung kann die Mutter-Kind-Beziehung leiden.

Ängste und Zwänge können auch auftreten und manchmal so stark werden, dass eine Behandlung notwendig wird. Eine Postpartale Psychose, ist eine seltenere, aber schwere Erkrankung rund um die Schwangerschaft und Geburt, die dringend fachärztlich oder stationär behandelt werden muss.

Wo bekomme ich Hilfe?

Nach der Geburt eines Kindes sind Unterstützung, Verständnis und der Austausch mit anderen Eltern besonders wichtig. Es kann sehr entlastend sein zu merken, dass auch andere Mütter und Väter ähnliche Gefühle und Herausforderungen erleben.

Viele Betroffene leiden jedoch still, schämen sich für ihre Gefühle oder werden nicht verstanden. Deshalb wird Hilfe oft erst spät oder über Umwege in Anspruch genommen. Dabei ist es wichtig zu wissen: Sie sind nicht allein. Holen Sie sich Hilfe, lieber früher als später!

Wenden Sie sich an **Fachkräfte** wie zum Beispiel:

- Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt
- Ihre Hebamme
- Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt
- Eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten
- Angebote der Frühen Hilfen
- Ein Eltern-Kind-Zentrum



Was ist eine Angsterkrankung?

Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns vor Gefahren schützt. Sie ist ein normaler Bestandteil des Lebens und hat einen großen Stellenwert im Alltag. Wenn Angst aber zu stark, zu häufig oder ohne reale Gefahr auftritt, spricht man von einer Angsterkrankung. Angsterkrankungen können sich stark auf das Alltagsleben auswirken. Sie erhöhen auch das Risiko für eine Depression sowie einer Abhängigkeitserkrankung wie zum Beispiel Alkoholabhängigkeit oder Benzodiazepinabhängigkeit (Schlaf- und Beruhigungsmittel). Zu den häufigsten Arten gehören Panikattacken, Phobien und generalisierte Angststörungen.

Was ist eine Panikattacke?

Panikattacken sind plötzliche, intensive Angstzustände mit Symptomen wie Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Zittern oder Engegefühl in der Brust. Sie sind körperlich zwar harmlos, aber sehr beängstigend. Betroffene fürchten oft, zu sterben oder die Kontrolle zu verlieren. Hilfreich ist, ruhig zu bleiben, bewusst zu atmen und sich zu vergegenwärtigen: „Ich habe Angst, aber ich bin sicher.“ Fachkräfte sprechen von einer Panikattacke, wenn plötzliche Attacken über mehr als vier Monate auftreten. Langfristig helfen Psychotherapie und Entspannungstechniken aber auch Medikamente.

Was ist eine Phobie?

Phobien sind Ängste vor bestimmten Situationen oder Dingen wie zum Beispiel Höhen, bestimmten Tieren und vor engen Räumen. Betroffene vermeiden Auslöser, was die Angst verstärkt.

Phobien sind durch Verhaltenstherapie sehr gut behandelbar. Die Betroffenen stellen sich schrittweise den Ängsten, um diese zu überwinden. Meist genügen wenige Sitzungen. Ergänzend helfen Entspannungstechniken. Medikamente werden nur in seltenen Fällen oder für kurze Zeit eingesetzt.

Was ist eine generalisierte Angststörung?

Die generalisierte Angststörung ist durch ständige, großteils unbegründete Sorgen gekennzeichnet, die sich um Familie, Gesundheit oder Zukunft drehen. Sie führt zu Schlafstörungen, Anspannungen, Konzentrationsproblemen, Muskelverspannungen und körperlichen Beschwerden. Auch hier hilft Psychotherapie. Es gibt verschiedene Methoden, die man erlernen kann, um die Angst in den Griff zu bekommen und wieder ein normales Leben zu führen. Auch bestimmte Medikamente können helfen.

Was kann ich selbst tun?

Selbstfürsorge kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die Behandlung zu unterstützen. Sie können zum Beispiel:

- Regelmäßige körperliche Aktivität, auch kurze Spaziergänge, in den Alltag einbauen.
- Auf einen regelmäßigen Schlaf- und Essrhythmus achten und sich gesund ernähren.
- Entspannungstechniken erlernen, wie bewusstes Atmen oder progressive Muskelentspannung.
- Achtsamkeitsübungen oder kurze Meditationseinheiten in den Alltag einbauen.
- Den Konsum von Alkohol und anderen Substanzen vermeiden oder einschränken.
- Verhaltenstherapeutische Methoden anwenden, die helfen, Gedanken, Gefühle und Verhalten zu verstehen und zu verändern, damit der Alltag leichter wird.

Mehr Informationen unter Angst – Gesund informiert



Was ist eine Bipolare Störung?

Die bipolare Störung, auch bekannt als manisch-depressiv, ist eine psychische Erkrankung mit wechselnden Phasen von Hochstimmung (Manie) und Niedergeschlagenheit (Depression). In der **manischen Phase** sind Betroffene überaktiv, schlafen wenig und fühlen sich unbesiegbar, bringen sich dadurch oft in Gefahr, können sich massiv verschulden oder sogar den Bezug zur Realität verlieren. In der **depressiven Phase** sind sie antriebslos, traurig und hoffnungslos. Meistens kommen die depressiven Phasen häufiger vor. Nicht nur die Stimmung ist beeinträchtigt, sondern auch das Fühlen, Denken und Handeln sowie die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen. Häufig kommt es zu einem Rückzug des Freundeskreises, zu Konflikten in der Partnerschaft – im Extremfall sogar zu einer Trennung – sowie zu Schwierigkeiten im Beruf oder zum Verlust des Arbeitsplatzes.

Frauen und Männer sind gleich oft betroffen. Die Krankheit beginnt typischerweise zum ersten Mal zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Erste Anzeichen können sich auch schon im Jugendalter zeigen. Die Krankheit wird oft vererbt und kommt in manchen Familien häufiger vor.

Was ist wichtig für die Behandlung?

Wenn akute Phasen nicht rechtzeitig mit Medikamenten behandelt und damit abgefangen werden, findet die Behandlung meist im Krankenhaus statt. Je nach Episode kommen Medikamente zum Einsatz und begleitende Therapien, wie zum Beispiel Psychotherapie. Es ist sehr wichtig, die Medikamente regelmäßig einzunehmen, um Rückfälle zu verhindern. Diese Medikamente nennt man Stimmungsstabilisierer. Betroffene und auch ihr Umfeld müssen sehr gut über ihre Erkrankung Bescheid wissen, um Krankheitsepisoden zu verhindern.

Eine Psychotherapie unterstützt die medikamentöse Behandlung bei bipolaren Störungen. Die Ziele der Therapie werden gemeinsam festgelegt. Zusätzlich wird Psychoedukation angewendet, das ist eine Methode, die den Betroffenen helfen sollte, Expertin oder Experte für die eigene Erkrankung zu werden. Das Gespräch zwischen der Patientin oder dem Patienten und der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten ist sehr wichtig. Sie sprechen über Gedanken, Gefühle, Probleme im Alltag und über wichtige Erlebnisse aus dem bisherigen Leben. Es geht darum die Krankheit und die Symptome besser zu verstehen, Beschwerden zu mildern und die Lebensqualität zu steigern.

Es gibt noch weitere Therapiemöglichkeiten wie zum Beispiel Lichttherapie, Bewegungstherapie, Entspannungsmethoden, Musiktherapie.

Hinweis:

Die Krankheit ist gut behandelbar, begleitet Betroffene aber meist ein Leben lang. Wichtig ist: Nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein und genau nach verschriebenen Behandlungsplan. So unterstützen Sie Ihre Genesung und verhindern Rückfälle.

Melden Sie Nebenwirkungen sofort Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sagen Sie, wenn Sie noch andere Medikamente oder hormonelle Verhütungsmittel einnehmen.

Wo bekomme ich Hilfe?

Die Diagnose und Behandlung einer bipolaren Erkrankung macht eine Fachärztin oder ein Facharzt für Psychiatrie. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren können auch Kinder- und Jugendpsychiaterinnen oder -psychiater helfen. Oft arbeiten dabei noch andere Fachkräfte mit, wie zum Beispiel Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten, Psychologinnen oder Psychologen oder Ergotherapeutinnen oder Ergotherapeuten.

Bei einem **psychiatrischen Notfall**, zum Beispiel wenn Suizidgefahr besteht, ist schnelle medizinische Hilfe erforderlich.

Rufen Sie sofort die Rettung unter 144!

Wenn möglich, können Sie auch direkt die nächste psychiatrische Ambulanz aufsuchen.

Selbsthilfegruppen nehmen bei der bipolaren Erkrankung einen besonderen Stellenwert ein. Sie geben Betroffenen die Möglichkeit sich über die psychische Erkrankung, über aktuelle Probleme oder positive Ereignisse auszutauschen.

Bipolare Störung – Selbsthilfe Steiermark



Was können Angehörige tun?

Nicht nur die betroffene Person leidet unter der Erkrankung und deren Folgen, sondern die gesamte Familie ist meist betroffen. Familie und Freunde können eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, erste Anzeichen zu bemerken und richtig einzuordnen. Sie merken oft früh, wenn sich Stimmung oder Verhalten verändern. Zum Beispiel, wenn jemand plötzlich weniger schläft oder schneller spricht als sonst. Das können frühe Warnzeichen sein.

Als betroffene Person ist die eigene Wahrnehmung oft verzerrt. Angehörige können frühe Anzeichen oft besser erkennen. So können sie helfen, rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen und Rückfälle zu verhindern. Die Krankheit begleitet Betroffene meist ein Leben lang. Darum ist es auch für Angehörige wichtig, gut auf sich selbst zu achten. Nur so können sie eine gute Unterstützung sein.

Angehörige können in **manischen Phasen** Grenzen setzen und Reizüberflutungen vermeiden. In **depressiven Phasen** können sie Verständnis vermitteln, Mut zusprechen sowie Hoffnung schenken.

Mehr Informationen unter Aktuelles & Downloads





Was sind Psychotische Störungen?

Psychosen sind psychische Erkrankungen, die zu einer Veränderung der Wahrnehmung des Denkens und dem Bezug zur Realität führen können. Bei manchen Menschen kann der Bezug zur Realität teilweise oder sogar ganz verloren gehen. Die Ursachen sind sehr vielfältig und können sehr schwere Depressionen, Schizophrenie, Drogenkonsum, körperliche Erkrankungen (wie zum Beispiel ein Gehirntumor) oder extreme Belastungen sein.

Was sind typische Symptome?

- Wahnvorstellungen (wie zum Beispiel Verfolgungswahn, Größenwahn, Eifersuchtswahn)
- Halluzinationen (Sinnestäuschungen)
- Misstrauen
- Rückzug

Wie kann ich helfen?

- ruhig bleiben
- Sicherheit geben
- nicht diskutieren
- zu viele Reize vermeiden (wie zum Beispiel Lärm oder viele Menschen)
- professionelle Hilfe holen
- wenn die Person nicht merkt, dass sie krank ist, und eine Gefahr besteht: Rettung oder Polizei rufen

Psychotische Symptome sind immer ärztlich abzuklären und erfordern sofortige medizinische Hilfe. Psychosen sind behandelbar, vorwiegend durch Medikamente.



Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?

Eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kann entstehen, wenn jemand etwas sehr Schlimmes erlebt hat. Zum Beispiel Gewalt, Krieg, Flucht, Missbrauch oder einen schweren Unfall. Das Erlebnis ist so schwerwiegend, dass es jeden sehr verzweifelt machen würde. So ein Erlebnis nennt man Trauma. Das bedeutet eine seelische Verletzung. Manche Menschen erleben nur ein einzelnes schlimmes Ereignis. Andere erleben über längere Zeit etwas Belastendes, zum Beispiel Vernachlässigung. Beides kann krank machen.

Typische Anzeichen sind:

- Das Erlebnis kommt immer wieder hoch, wie ein Film im Kopf (Flashbacks).
- Man hat aufdrängende Erinnerungen oder Alpträume.
- Der Körper reagiert stark, zum Beispiel mit Herzklopfen oder Angst.
- Man vermeidet Orte, Gespräche, Gerüche oder Geräusche, die daran erinnern.

Das Erlebte lässt einen nicht los. Auch Menschen, die etwas Schlimmes nur beobachtet haben, können eine PTBS bekommen.

Was ist wichtig für die Behandlung?

- Zuerst: **Sicherheit und Stabilität** schaffen.
- Verstehen, was im Körper und Kopf passiert.
- Lernen, mit starken Gefühlen umzugehen.
- Schritt für Schritt in der Therapie über das Erlebte sprechen.
- Unterstützung durch Familie oder Freunde.
- Manchmal helfen auch Medikamente.

Nach einem schlimmen Erlebnis fällt es vielen schwer, anderen Menschen zu vertrauen. Das macht es schwer, neue Freundschaften zu schließen oder bestehende Beziehungen zu pflegen.

Auch das Sexualleben kann darunter leiden. Manche Menschen mit PTBS ziehen sich zurück und wollen kaum noch Kontakt zu anderen.

Wichtig ist: Die Behandlung braucht Zeit. Sie erfolgt langsam und in kleinen Schritten. Die Person braucht viel Unterstützung, Verständnis und Zuwendung. Darum ist es besonders wichtig, dass vertraute Menschen zu ihnen halten – auch wenn die Beziehung schwieriger ist als früher.



Was ist eine Anpassungsstörung

Anpassungsstörungen sind Reaktionen auf belastende Lebensveränderungen und -ereignisse wie zum Beispiel Scheidung, Krankheit, finanzielle oder berufliche Veränderungen.

Typische Symptome sind:

- Angst und Sorge
- wiederkehrende und belastende Gedanken
- ständiges Grübeln

Erste Anzeichen beginnen kurz nach dem Ereignis und sind zeitlich begrenzt (meist unter sechs Monaten).

Was ist wichtig für die Behandlung?

Bei einer leichten Anpassungsstörung können einfühlsame Gespräche, Verständnis und soziale Unterstützung helfen. Bei einem schweren Verlauf ist oft eine Psychotherapie nötig. Dabei geht es auch darum, das Selbstwertgefühl und die Motivation der betroffenen Person zu stärken.



Was ist eine Persönlichkeitsstörung?

Persönlichkeitsstörungen sind tief verwurzelte Verhaltensmuster, die das Leben dauerhaft beeinflussen. Sie beginnen bereits in der Kindheit und prägen sich meist in der Jugend zu einer Störung aus. Sie bleiben ein Leben lang bestehen, können aber in der Ausprägung schwanken. Es handelt sich dabei um stabile Muster im Denken, Fühlen, Erleben und Handeln.

Von einer Persönlichkeitsstörung spricht man, wenn bestimmte Eigenschaften sehr stark ausgeprägt und unangepasst sind. Dadurch entstehen Probleme im Beruf und im Umgang mit anderen Menschen.

Diese Schwierigkeiten können für die betroffene Person selbst und für ihr Umfeld sehr belastend sein.

Viele Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung suchen erst dann Hilfe, wenn die Folgen ihres Verhaltens zu großem Leid oder zu ernststen Problemen in Beziehungen oder im Alltag führen.

Welche Persönlichkeitsstörungen kommen häufig vor?

- **Borderline-Persönlichkeitsstörung:** Starke Gefühlsschwankungen, Angst vor Verlassenwerden, impulsives Verhalten, selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität.
- **Selbstunsichere (ängstliche) Persönlichkeitsstörung:** Vermeidung sozialer Situationen oder Interaktionen, Angst vor Zurückweisung, Kritik oder Demütigung.
- **Narzisstische Persönlichkeitsstörung:** Starkes Bedürfnis nach Bewunderung, Empfindlichkeit bei Kritik.
- **Antisoziale Persönlichkeitsstörung:** Geringes Einfühlungsvermögen, häufige Regelverstöße, Verantwortungslosigkeit, häufiges kriminelles Verhalten.
- **Zwanghafte Persönlichkeitsstörung:** Ständige Beschäftigung mit Ordentlichkeit, Perfektion und Kontrolle, die das Erledigen von Aufgaben erschwert.

Was sind Anzeichen?

Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung wirken auf andere oft widersprüchlich, verwirrend oder enttäuscht. Diese Menschen können Schwierigkeiten haben, die Grenzen zwischen sich selbst und anderen zu kennen. Ihr Selbstwertgefühl kann unangemessen hoch oder gering sein. Ihr Verhalten kann schwanken. Sie können zum Beispiel:

- sehr distanziert sein
- zu starke Gefühle zeigen
- verletzend oder respektlos sein
- sich verantwortungslos verhalten

Das kann für Partnerinnen, Partner oder Kinder belastend sein und körperliche oder seelische Probleme verursachen.

Oft merken Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung nicht, wie ihr Verhalten ihre Beziehungen zu anderen Menschen beeinflusst.

Was ist wichtig für die Behandlung?

Persönlichkeitsstörungen kann man behandeln. Die Therapie dauert aber oft lange. Man braucht Geduld. Meistens macht man eine ambulante Psychotherapie. Manchmal helfen auch Medikamente, die Symptome wie Anspannung oder Unruhe lindern können. Medikamente verändern aber nicht die Persönlichkeit.

Für die meisten Arten von Persönlichkeitsstörungen gibt es eigene Behandlungspläne. Diese sind auf die besonderen Probleme der jeweiligen Störung abgestimmt.

Was können Angehörige tun?

Es ist sehr wichtig, dass Angehörige bei der Behandlung helfen. Persönlichkeitsstörungen können Beziehungen zu anderen Menschen stark belasten. Zum Beispiel in der Familie oder in der Partnerschaft. Darum ist es gut, wenn Angehörige lernen, das Verhalten der betroffenen Person besser zu verstehen. Sie sollen auch verstehen, wie sie selbst darauf reagieren und welchen Einfluss sie haben.

Wichtig im Umgang mit Betroffenen ist: Angehörige sollten verständnisvoll sein und gleichzeitig klare Grenzen setzen. Dabei sollten sie Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden.

Was ist eine Essstörung?

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, bei denen sich Gedanken und Gefühle stark um Essen, Gewicht und Körperbild drehen. Manchmal essen Betroffene sehr wenig, manchmal verlieren sie die Kontrolle und essen viel zu viel. Das Essverhalten wird genutzt, um Kontrolle über Gefühle, Stress oder Selbstwert zu gewinnen. Es geht also nicht nur um das Essen, sondern um innere Konflikte und emotionale Überforderung.

Menschen mit einer Essstörung haben oft seelische Probleme und ein geringes Selbstwertgefühl. Sie verheimlichen das gestörte Essverhalten. Das kann zu sozialem Rückzug führen. Essstörungen haben meist einen jahrelangen Verlauf. Der Übergang von normalem Essen zu einer Essstörung passiert oft langsam und ist für andere schwer zu erkennen.

Welche Anzeichen können auf eine Essstörung hinweisen:

- Ständige Beschäftigung mit Essen und allem, was damit zu tun hat
- Sehr häufige Kontrolle des Körpergewichts oder des Körperumfangs mit Waage und Maßband
- Äußerungen, zu dick zu sein ohne Übergewicht
- Auslassen von Mahlzeiten
- Zählen von Kalorien
- Auffällige Gewichtsschwankungen
- Gemeinsames Essen vermeiden und heimlich essen
- Große Mengen Essen auf einmal, obwohl sie es sich verboten haben
- Gebrauch von Appetitzüglern oder Abführmitteln
- Nach dem Essen absichtlich erbrechen
- Sehr viel Sport treiben

Welche Essstörungen kommen häufig vor?

• **Anorexie (Magersucht):**

Betroffene haben große Angst zuzunehmen und sehen ihren Körper falsch. Sie essen sehr wenig, machen übermäßig viel Sport und fühlen sich trotzdem zu dick, auch wenn sie zu dünn sind. Dadurch können Untergewicht, Hormonstörungen, Kreislaufprobleme, Erschöpfung und Herzprobleme entstehen. Oft merken sie nicht, dass sie krank sind, und wollen keine Hilfe annehmen.

• **Bulimie (Ess-Brech-Sucht):**

Kennzeichen sind wiederkehrende Essanfälle, bei denen die Betroffenen die Kontrolle verlieren. Danach versuchen sie, das Essen wieder „loszuwerden“, zum Beispiel durch Erbrechen, Fasten oder übermäßigen Sport. Das Gewicht bleibt oft normal, deshalb bleibt die Krankheit häufig unbemerkt. Viele Betroffene schämen sich sehr und verbergen ihr Verhalten.

- **Binge-Eating-Störung:**

Hier kommt es zu wiederholten Essanfällen, ohne dass die Betroffenen erbrechen oder Sport treiben, um die Essanfälle auszugleichen. Sie essen oft, um sich zu trösten oder zu beruhigen. Dadurch entstehen meist Übergewicht, Scham und Rückzug von anderen Menschen.

Was können Angehörige tun?

Für Eltern und nahestehende Personen ist der Umgang mit einer Essstörung oft schwer. Sie sind jedoch häufig die ersten, die Veränderungen bemerken, etwa durch Gewichtsveränderungen, Rückzug oder Niedergeschlagenheit.

Eltern und Angehörige können helfen, indem sie das Gespräch suchen, emotionale Zuwendung geben, kleine Erfolge anerkennen und Betroffene motivieren, Hilfe anzunehmen.

Wichtig ist: Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, bei denen gutes Zureden oder Ermahnungen nicht helfen. Betroffene brauchen immer professionelle Unterstützung. Beratungsstellen bieten dabei Informationen, Unterstützung und Kontakte zu Fachkräften.

Wo bekomme ich Hilfe?

Die Hausärztin oder der Hausarzt kann gezielte Beratungsstellen vermitteln.

Auch klinische Psychologinnen und Psychologen können in die Diagnose und Behandlung mit einbezogen werden.

Beratungs- und Anlaufstellen für Essstörungen finden Sie unter

Essstörungen: Beratung & Hilfe



Die Hotline für Essstörungen 0800 20 11 20 ist eine niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle



Österreichische Gesellschaft für Essstörungen – Ambulante und stationäre Einrichtungen





Was ist eine Suchterkrankung?

Sucht ist eine psychische Erkrankung, keine Charakterschwäche. Sie entsteht, wenn Substanzen oder Verhaltensweisen die Kontrolle übernehmen.

Typische Symptome sind:

- **Starkes Verlangen oder Zwang:** Ein intensiver Drang, die Substanz zu konsumieren oder die Tätigkeit auszuüben.
- **Weniger Kontrolle:** Schwierigkeiten, den Konsum oder die Tätigkeit zu kontrollieren, was sowohl die Menge als auch die Häufigkeit betrifft.
- **Entzugs-Erscheinungen:** Körperliche oder psychische Symptome, die auftreten, wenn der Konsum der Substanz oder die Tätigkeit reduziert oder beendet wird.
- **Toleranz-Entwicklung:** Eine größere Menge der Substanz ist notwendig, um die gleiche Wirkung zu haben.
- **Vernachlässigung anderer Interessen:** Andere Aktivitäten und Verpflichtungen werden zugunsten des Konsums oder der Tätigkeit vernachlässigt.
- **Anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen:** Der Konsum oder die Tätigkeit wird trotz klarer negativer Anzeichen fortgesetzt. Zum Beispiel für die Gesundheit, für Beziehungen oder mit dem Gesetz.

Welche Süchte gibt es?

Menschen können nach Substanzen oder nach einem Verhalten süchtig sein.

Folgende Süchte kommen häufig vor:

- **Alkohol:** Unkontrollierbarer Konsum von alkoholischen Getränken.
- **Nikotin:** Sucht nach Tabakprodukten, hauptsächlich Zigaretten.
- **Drogen:** Abhängigkeit von illegalen Drogen wie zum Beispiel Heroin, Kokain, Methamphetamin oder Cannabis.
- **Medikamente:** Missbrauch und Abhängigkeit von verschreibungspflichtigen Medikamenten, wie Schmerzmittel (Opioide), Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) und anregende Medikamente, auch Stimulanzien genannt.
- **Schnüffelstoffe:** Sucht nach Einatmen von Lösungsmitteln oder anderen flüchtigen Substanzen, wie zum Beispiel Klebstoffe, Lacke oder Lachgas.
- **Nichtstoffliche Süchte** wie zum Beispiel: Glücksspiel, Internet, Handy, Gaming, Arbeit, Essen, Sport, Einkaufen und Sex.

Sucht betrifft die ganze Familie, besonders Frauen und Kinder. Scham, Gewalt und emotionale Unsicherheit sind häufig.

Wo bekomme ich Hilfe?

In der Suchtberatung erhalten Menschen mit Suchterkrankungen und deren Angehörige professionelle Unterstützung. Das Ziel ist mit Suchterkrankungen besser zu leben. Die Beraterinnen und Berater lernen die hilfesuchende Person kennen und führen ausführliche Gespräche. Das hilft, die Geschichte und die Funktion der Abhängigkeit zu verstehen. Anschließend werden Hilfepläne entwickelt, die auf die Person zugeschnitten sind. Diese beinhalten die persönlichen Ziele und Möglichkeiten der Person. In der Suchtberatung wird gemeinsam daran gearbeitet, die Motivation zur Veränderung zu stärken.

In der **Suchtberatung** gibt es außerdem noch folgende Angebote:

- Informationen über Sucht und die Auswirkungen auf Gesundheit und Leben
- Techniken zur Bewältigung von suchthaftem Verlangen
- Techniken zur Bewältigung von Rückfällen

Suchtkranke Personen, aber auch Angehörige haben unterschiedliche Möglichkeiten Unterstützung zu finden. Hier finden Sie Beispiele, die einander ergänzen können:

- **Suchthilfeeinrichtungen**
Hier finden Sie für sich selbst oder eine angehörige Person entsprechende Hilfe, Beratung oder Betreuung. Diese Angebote sind größtenteils kostenfrei.
- **0800 44 99 33 PsyNot - das psychiatrische Krisentelefon**
PsyNot kann bei akuten Krisen als erste Anlauf- und Ansprechstelle zur Verfügung stehen.
- **Fachstelle für Suchtprävention**
Hier werden Sie zum Thema Suchtvorbeugung informiert, beraten und unterstützt.
- **Selbsthilfe Steiermark**
Hier finden Sie alle Angebote zur Selbsthilfe in der Steiermark
- **Unterstützung durch Berufsgruppen** aus den Bereichen der Sozial- und Gesundheitsberufe. Das sind zum Beispiel Sozialarbeiterinnen und -arbeiter, Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater, Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten im niedergelassenen Bereich. Diese Angebote sind manchmal kostenpflichtig.
- **Unterstützung durch Freunde und Familie:** Diese ersetzt nicht die Begleitung durch eine Expertin oder einen Experten.

Weitere Informationen finden Sie unter

Sucht - Gesund informiert



Podcast Sucht



Was sind Psychopharmaka?

Psychopharmaka sind Medikamente, die helfen, psychische Symptome zu lindern. Sie wirken auf bestimmte Stoffwechselvorgänge im Gehirn und beeinflussen Stimmung, Schlaf, Antrieb, Angst, Wahn und Halluzinationen.

Psychopharmaka sind ein wichtiger Baustein in der Therapie von psychischen Erkrankungen. Am besten wirken sie zusammen mit:

- Gesprächen und Psychotherapie
- Bewegung
- einer festen Struktur im Alltag
- Unterstützung durch Familie und Freunde

Wichtige Gruppen sind zum Beispiel:

- Antidepressiva helfen bei Depression und Angst. Sie machen nicht abhängig.
- Neuroleptika helfen bei Wahn und Halluzinationen. Sie machen nicht abhängig.
- Stimmungsstabilisierer helfen bei bipolaren Störungen. Sie gleichen extreme Stimmungsschwankungen zwischen Manie und Depression aus und verhindern Rückfälle. Sie machen nicht abhängig.
- Beruhigungsmittel (wie zum Beispiel Benzodiazepine) und Schlafmittel können vor allem bei längerfristiger Einnahme abhängig machen. Es gibt aber auch beruhigende und schlafanstoßende Medikamente, die nicht abhängig machen. Aufklärung durch eine Fachkraft ist in diesem Fall sehr wichtig.

Die Wirkung setzt in der Regel nach zwei bis vier Wochen ein. **Wichtig** ist, dass die Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Ein Absetzen sollte nur in ärztlicher Begleitung passieren. In manchen Fällen ist eine dauerhafte Einnahme notwendig. Ein gesunder Lebensstil und genug Schlaf können die Behandlung zusätzlich positiv unterstützen.

Quellen

- [Geistige Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit – Universität Innsbruck](#)
- [Was kann ich tun? – Erste Hilfe für die Seele](#)
- [Erste Hilfe für die Seele – Eine Initiative von pro mente | Austria](#)
- [Herbst- und Winterdepression » saisonal abhängige Depression | MeinMed.at](#)
- [WHO: Eine Milliarde Menschen mit psychischen Erkrankungen | Gesundheit Österreich GmbH](#)
- [Psychische Gesundheit - Gesund informiert](#)
- [„NEDA“ - Beratung für geflüchtete Menschen | FEM Frauengesundheitszentrum](#)
- [Was ist Stress? | Gesundheitsportal](#)
- [Burnout | Gesundheitsportal](#)
- [Demenz - Was ist Demenz? | Gesundheitsportal](#)
- [14 Risikofaktoren für Demenz \(Lancet\) | Alzheimer Forschung Initiative e.V. \(AFI\)](#)
- [Demenz vorbeugen - Kann man Demenz vorbeugen? | Gesundheitsportal](#)
- [Empfehlungen für Angehörige - Alzheimer Austria](#)
- [Depressive Störung \(Depression\)](#)
- [AWMF Leitlinienregister](#)
- [Depression: Was ist das? | Gesundheitsportal](#)
- [Depression - Gesund informiert](#)
- [Angststörungen](#)
- [Behandlungsmöglichkeiten bei generalisierter Angststörung](#)
- [Diagnose und Therapie von Angststörungen | Gesundheitsportal](#)
- [Psychose | Gesundheitsportal](#)
- [Psychische Gesundheit: In Balance bleiben | Gesundheitsportal](#)
- [Psyche | Gesundheitsportal](#)
- [Anpassungsstörungen](#)
- [Diagnose und Therapie einer Bipolaren Störung | Gesundheitsportal](#)
- [Spezialambulanz für bipolare Erkrankungen](#)
- [Persönlichkeitsstörung - Psychosoziale Dienste in Wien](#)
- [Persönlichkeitsstörungen im Überblick - Psychiatrische Erkrankungen - MSD Manual Profi-Ausgabe](#)
- [Posttraumatische Belastungsstörung | Gesundheitsinformation.de](#)
- [Essstörungen | Gesundheitsportal](#)
- [Sucht - Gesund informiert](#)
- [Pharmakotherapie » Therapie » Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie » Neurologen und Psychiater im Netz »](#)

Kontakte

Dr. Heidelinde Jakse

Österreichische Gesundheitskasse -
Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie
Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802
E-Mail: petra.wielender@gfstmk.at

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz
E-Mail: gfst@gfstmk.at
Website: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at>

Für den Inhalt verantwortlich:

Petra Wielender, BA, MPH, Gesundheitsfonds Steiermark

Fachliche Begleitung:

Dr. Alexandra Kohlhammer-Dohr
Mag. Daniela Hinterreiter, Verein Frauenservice Graz

Gestaltung: TORDREI

Druck: Eigendruck, Graz, Mai 2026

Haftungsausschluss:

Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.