

50plus.at



<https://www.50plus.at>

BLOGS [_\(/blog.htm\)](/blog.htm)  [_ \(https://www.facebook.com/50plus\)](https://www.facebook.com/50plus) 
[_ \(https://www.youtube.com/user/oe50p\)](https://www.youtube.com/user/oe50p)  [_ \(https://twitter.com/50plusat\)](https://twitter.com/50plusat)  [_ \(/suche.htm\)](/suche.htm)
 [_ \(/e-privacy-info.htm\)](/e-privacy-info.htm)  [_ \(/menue.htm\)](/menue.htm)

Psyche

psychische Verfassung / Probleme

Die Seele ist tatsächlich "ein weites Land", und es wird wohl noch lange dauern, bis es dem Menschen gelingt, genügend Zusammenhänge zu verstehen, um all die traurigen und dunklen Seiten der Psyche zu erhellen. [Wer bin ich? \(_/fs/akt/wer-bin-ich.htm\)](/fs/akt/wer-bin-ich.htm) Wohin gehe ich? Im Fokus dieser beiden wohl wichtigsten Fragen des Menschen sollen Ihnen nachfolgende Stichwörter bei Ihrer "Spurensuche" und "Menschwerdung" helfen. Für den Fall, dass Sie das Gefühl haben, mit Belastungen aus dem Unterbewusstsein und/oder psychischen Problemen nicht gut allein fertig werden zu können, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder einen Therapeuten zu konsultieren.



Foto © [Andreas Hollinek \(../mark/andreas-hollinek-fotografie.htm\)](http://mark/andreas-hollinek-fotografie.htm)

Psychotherapeutische Betreuung während der Ausgangsbeschränkungen

Die Ausnahmesituation aufgrund der Coronakrise stellt für die Bevölkerung eine große Herausforderung und psychische Belastung dar. Derzeit ist nicht absehbar, wann die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden und sich der Alltag wieder normalisiert. Aber selbst wenn sich die Beschränkungen lockern, werden wir für längere Zeit die psychischen Nachwirkungen im persönlichen und sozialen Leben spüren.

- Die Psychotherapie **Helpline 0720 12 00 12** wird von PsychotherapeutInnen betreut und steht täglich **von 8 bis 22 Uhr** für telefonische Krisengespräche zur Verfügung.

Die Helpline richtet sich an Menschen, die sich aufgrund des momentanen Ausnahmezustandes psychisch belastet fühlen und erhöhten Stress im privaten oder beruflichen Bereich erleben. Hier ist unmittelbare Hilfe in Form von telefonischen Krisengesprächen notwendig, damit Stress und psychische Belastungen nicht chronifizieren! Viele Menschen sind derzeit in ihrem persönlichen Sicherheitsgefühl grundlegend erschüttert. Die Nachwirkungen der Krise auf die seelische Gesundheit werden uns noch längere Zeit beschäftigen, ist Leonore Lerch, Vorsitzende des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie überzeugt - www.psychotherapie-wlp.at/wlp/psychotherapie-helpline. Die Gesundheitsberufe tragen die Verantwortung, nicht nur adäquate Hilfe zur Sicherstellung der physischen Gesundheit der Bevölkerung zu bieten, sondern auch die psychischen Folgen der Krise zu vermeiden oder zu lindern.



Foto © [Andreas Hollinek \(./mark/andreas-hollinek-fotografie.htm\)](http://mark/andreas-hollinek-fotografie.htm)

Viele Menschen wissen nicht, wie sie mit der aktuellen Situation umgehen sollen. Aber auch die Zukunft ist völlig ungewiss. Wir haben es mit einer neuen Art der Verunsicherung zu tun: Eine für uns unsichtbare Bedrohung kann schwer eingeschätzt und seelisch verarbeitet werden. Gefühle der Unsicherheit, Angst, Trauer und Einsamkeit haben zugenommen. Aggressionen und häusliche Gewalt sind im Ansteigen begriffen, Probleme in der Partnerschaft und Familie eskalieren, weil das soziale Leben, das sonst einen Ausgleich und Schutz in Krisenzeiten bietet, weitgehend zum Erliegen kam. Den Kindern fehlen ihre sozialen Kontakte ebenso wie den Erwachsenen. Körperliche Bewegung ist nicht im erforderlichen Ausmaß möglich, um eine seelische Balance zu finden. Manche Berufsgruppen wie z.B. das Personal im medizinischen Bereich, in der Pflege, im Einzelhandel stehen wegen erhöhter Arbeitserfordernisse unter anhaltendem psychischen Druck. Andere wiederum haben ihren Job verloren und fühlen sich in ihrer Existenz bedroht.

Im Rahmen der Psychotherapie Helpline stehen täglich von 8 bis 22 Uhr PsychotherapeutInnen an derzeit zehn parallelen Leitungen zur Verfügung. Je nach Auslastung kann die Kapazität kurzfristig erhöht werden. Die telefonischen Krisengespräche sind für die AnruferInnen kostenfrei. Es entstehen lediglich die Gesprächsgebühren, die von den Telefon- oder Mobilfunkanbietern für Anrufe zu mobilen- oder Festnetz-Nummern verrechnet werden.

Als Berufsverband der PsychotherapeutInnen sind wir uns unserer Verantwortung bewusst und möchten mit der Psychotherapie Helpline einen Beitrag zur Sicherstellung der Gesundheitsversorgung im psychischen Bereich leisten, so Lerch. Bei Bedarf wird auch über weiterführende Angebote der Tele-Psychotherapie per Video oder Telefon informiert. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) sowie die BVAEB, SVS, KFA und KFG haben hier rasch reagiert und die Tele-Psychotherapie vorübergehend gleichgestellt mit der herkömmlichen Psychotherapie in der Praxis.

- Weitere Informationen zur Psychotherapie finden Sie auf der Website des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie: <http://www.psychotherapie-wlp.at> (<http://www.psychotherapie-wlp.at>)

Wenn "Elementarkräfte" übergroß werden



(<http://www.einguterweg.net/>)

- Michaela Harrer, Dipl. Ehe- Familien- Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Trainerin in der Eltern- und Familienbildung, Mediatorin
- Adresse: Speisinger Str. 113b / 2 / 8, A-1130 Wien; Telefon: ++43 / +676 / 503 37 22,
- E-Mail: harrer@einguterweg.net (<mailto:harrer@einguterweg.net>)
- Internet: www.einguterweg.net (<http://www.einguterweg.net>)

Wut, Trotz, Rückzug, Flucht sind die ersten "Strategien", die der Mensch in die Wiege gelegt bekommt. Sich einer Konfliktsituation stellen, Blockaden orten, eine Sprache finden, die alle am Konflikt Beteiligten verstehen und schlussendlich zu einer Lösung zu finden, mit der "alle gut leben" können, ist das – gar nicht so leichte – Ziel von "Erwachsenen-Strategien".

Nicht immer gelingt dies mit eigener Anstrengung. Vor allem dann, wenn die "Elementarkräfte" übergroß werden, braucht es jemanden, der den Konfliktparteien einen guten Weg weist und die Funktion eines Leuchtturms übernimmt. Unsere Empfehlung: www.einguterweg.net (<http://www.einguterweg.net>).

[Werbung/PR]

Psychohygiene

Wie bei körperlichen Gebrechen, gilt auch hier der Grundsatz, dass Vorbeugen oder eine frühes Therapiegespräch weit weniger aufwendig als Heilen ist. Es gibt eine Fülle an Literatur, Selbsthilfegruppen, Seminaren und Workshops, die es Ihnen ermöglichen, Ihre seelische Befindlichkeit zu spüren und zu reflektieren. Auch bei typischen psychosomatischen Beschwerden wie [Blasenbeschwerden](http://www.einguterweg.net/inkont-elek/blasenbeschwerden.htm) ([../inkont-elek/blasenbeschwerden.htm](http://www.einguterweg.net/inkont-elek/blasenbeschwerden.htm)), [Diabetes insipidus / Wasserharnruhr](http://www.einguterweg.net/lexikon/diabetes-insipidus.htm) ([../lexikon/diabetes-insipidus.htm](http://www.einguterweg.net/lexikon/diabetes-insipidus.htm)), [Juckreiz](http://www.einguterweg.net/gesund/juckreiz.htm) ([../gesund/juckreiz.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/juckreiz.htm)), [Kopfschmerzen](http://www.einguterweg.net/gesund/kopfweg.htm) ([../gesund/kopfweg.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/kopfweg.htm)), [Migräne](http://www.einguterweg.net/gesund/migraene.htm) ([../gesund/migraene.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/migraene.htm)), [Müdigkeit / Tagesmüdigkeit / Frühjahrs Müdigkeit / Narkolepsie](http://www.einguterweg.net/gesund/tagesmuedigkeit.htm) ([../gesund/tagesmuedigkeit.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/tagesmuedigkeit.htm)), [Rückenschmerzen](http://www.einguterweg.net/gesund/rueschm.htm) ([../gesund/rueschm.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/rueschm.htm)), [Schwindel](http://www.einguterweg.net/ohren/schwindel.htm) ([../ohren/schwindel.htm](http://www.einguterweg.net/ohren/schwindel.htm)) und ähnlichem empfiehlt es sich, [psychotherapeutische Hilfe](http://www.einguterweg.net/gesund/psychoth.htm) ([../gesund/psychoth.htm](http://www.einguterweg.net/gesund/psychoth.htm)) in Anspruch zu nehmen, Entspannungstechniken zu erlernen oder [Biofeedback](http://www.einguterweg.net/therapie/biofeedback.htm) ([../therapie/biofeedback.htm](http://www.einguterweg.net/therapie/biofeedback.htm)) zu praktizieren.

Seele und Psyche

- [Aggressionen \(../gesund/aggress.htm\)](#)
- [Andreas Kruse: Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife \(../pflege/buch-kruse-lebensphase-hohes-alter.htm\)](#) (Buchbesprechung)
- [Angst / Ängste / Angstzustände \(../gesund/angst.htm\)](#)
- [Antlashof \(../pflege/niederoesterreich/3202-gruensbach-3.html\)](#)
- [Autonomie Mensch Definition \(autonomie.htm\)](#)
- [Bewältigungsstrategien für das Leben über 50 \(../gesund/bewael.htm\)](#)
- [Burnout Test \(burnout-test.htm\)](#)
- [Depressionen \(../gesund/depress.htm\)](#)
- [Fotostrecke 50plus / Kräfte des Alters \(../fs/50plus/fotostrecke-50plus.htm\)](#)
- [Fotostrecke "Ich fühle mich wie..." \(../fs/ich-fuehle-mich-wie/ich-fuehle-mich-wie.htm\)](#)
- [Freiheit \(freiheit.htm\)](#)
- [Gedichte / Lyrik / Poesie verfassen und veröffentlichen \(../schreiben/gedichte-lyrik-poesie.htm\)](#)
- [Gefühle / Gefühlsschwankungen \(gefuehle.htm\)](#)
- [Intuition \(intuition.htm\)](#)
- [Persönlichkeitsentwicklung \(persoenlichkeitsentwicklung.htm\)](#)
- [Projektionen \(projektionen.htm\)](#)
- [Psychotherapie / Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen \(../gesund/psychoth.htm\)](#)
- [Selbstbewusstsein \(selbstbewusstsein.htm\)](#)
- [Selbstvergessenheit \(selbstvergessenheit.htm\)](#)
- [Selbstwertgefühl \(selbstwertgefuehl.htm\)](#)
- [Unruhe und Stress \(../gesund/unruhe.htm\)](#)
- [Zugehörigkeit \(zugehoerigkeit.htm\)](#)
- [Zukunft / Zukunftsängste \(zukunft-zukunftsangste.htm\)](#)



(<http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?tag=www50pluatactiva&keyword=Kindle+ebook+reader&index=blended>)

Psyche und Arbeitsplatz

fit2work ist eine Initiative der österreichischen Bundesregierung und ist rechtlich im Arbeit- und Gesundheit-Gesetz (AGG) verankert. Das Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebot wird von externen Partnern regional umgesetzt, vom Bundessozialamt koordiniert und in Kooperation mit dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Bundesministerium für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium für Finanzen sowie den Partnerorganisationen

Arbeitsmarktservice, Pensionsversicherungsanstalt, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt und Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger samt Krankenversicherungsträger (Gebietskrankenkassen usw.) unter Einbindung der Sozialpartner durchgeführt.

fit2work bietet Erwerbstätigen, Arbeitssuchenden, Arbeitslosen, insbesondere Personen mit längeren Krankenstandstagen / WiedereinsteigerInnen nach längeren Krankenstandstagen und Betrieben Information, Beratung und Unterstützung bei Fragen zur seelischen und körperlichen Gesundheit am Arbeitsplatz. Ziel von fit2work ist, durch ein niederschwelliges Informations- und Beratungsangebot bereits ein frühzeitiges krankheitsbedingtes Ausscheiden von Menschen aus dem Erwerbsleben zu vermeiden bzw. nach langen Krankenständen rechtzeitig für geeignete Wiedereingliederungsmöglichkeiten zu sorgen. fit2work als kompetente Anlaufstelle nutzt die bestehenden Angebote verschiedener Einrichtungen und bietet Orientierung, Beratung und Unterstützung aus einer Hand. Menschen und Betriebe profitieren von der verbesserten Vernetzung der Angebote und einem einfachen Zugang dazu.

Das Angebot von fit2work ist kostenlos, freiwillig, vertraulich und flächendeckend für Österreich. Nach telefonischer Absprache können Beratungstermine an den fit2work Beratungsstellen zwischen 7 und 19 Uhr flexibel vereinbart werden. Außerdem überwinden die fit2work-ExpertInnen auch verstärkt geographische Hürden und kommen direkt dorthin, wo sie gebraucht werden. Bei regelmäßigen Sprechstunden an unterschiedlichen Standorten – beispielsweise in regionalen AMS-Stellen oder Geschäftsstellen der Gebietskrankenkassen – bieten sie Informationen zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz aus einer Hand. Kontakt zu den regionalen Beratungsstellen erhalten Sie unter: www.fit2work.at (<http://www.fit2work.at>).

Dass psychische Erkrankungen in Österreich – nicht zuletzt auf Grund der sich verändernden Arbeitsbedingungen – zunehmen, zeigt sich auch im Jahresbericht von fit2work: 41,1 Prozent der Menschen, die sich 2013 an fit2work wandten, gaben an unter einer psychischen oder psychiatrischen Erkrankung zu leiden. Im Gegensatz dazu litten nur 34,4 Prozent unter einer Erkrankung des Bewegungs- und Stützapparates, des Skeletts oder der Muskeln. "Viele klassische Berufsbilder sind im Wandel. Die körperliche Arbeit nimmt tendenziell eher ab, dafür steigt die psychische Belastung.



[_\(\[http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?\]\(http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?tag=www50pluatactiva&keyword=Psyche&index=blended\)](http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?tag=www50pluatactiva&keyword=Psyche&index=blended)

[tag=www50pluatactiva&keyword=Psyche&index=blended\)](http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?tag=www50pluatactiva&keyword=Psyche&index=blended)

Siehe auch

- [Fliegende Mücken / Mouches volantes / Glaskörpertrübung\(../augen/fliegende-muecken.htm\)](#)
- [Fotoprojekt Innenschau\(..fs/innenschau/fotoprojekt-innenschau.htm\)](#)
- [Fotoprojekt Wortspiel\(..fs/wortspiel/fotoprojekt-wortspiel.htm\)](#)
- [Gesundheit\(..r-gesund.htm\)](#)

- [Gesundheit Primärversorgung](http://www.gesundheit-primarversorgung.at) (./gesundheits/gesundheit-primarversorgung.htm)
- [Gesundheitstipps](http://www.gesundheitstipps.at) (./mobile/gesundheitstipps.html)
- [Gesundheitsvorsorge aktiv / GVA Kurmodell](http://www.gesundheitsvorsorge.at) (./gesundheitsvorsorge/gesundheitsvorsorge-aktiv-gva-kurmodell.htm)
- [Krankenhäuser in Österreich](http://www.krankenhaeuser.at) (./spitaeler/krankenhaeuser-oesterreich.htm)
- [Medizinische Fachausdrücke](http://www.tr-begmed.at) (./tr-begmed.htm)
- [Rauchen / Raucher-Entwöhnung](http://www.gesund-rauchent.at) (./gesund/rauchent.htm)
- [Reizblase](http://www.gesund-reizblase.at) (./gesund/reizblase.htm)
- [Sigmund Freud Museum](http://www.wien-freud-museum.at) (./wien/freud-museum.htm)



(<http://www.amazon.de/exec/obidos/external-search?tag=www50pluatactiva&keyword=kindle+ebook+reader&index=blended>)



([/sprachen/english-sprachkurse.htm](http://www.sprachen/english-sprachkurse.htm))



([/fs/fotostrecken.htm](http://www.fs/fotostrecken.htm))



([/erinnerungen-blog.htm](http://www.erinnerungen-blog.htm))



([/alle-blogs.htm](http://www.alle-blogs.htm))

Neu & aktuell

- [Österreich sperrt wieder auf](https://www.oesterreich-info.at/themen/oesterreich-sperrt-wieder-auf.htm) (was wann nach der CoV-Krise wieder aufsperrt) (<https://www.oesterreich-info.at/themen/oesterreich-sperrt-wieder-auf.htm>)
- [Erinnerungen Blog mit Coronavirus Tagebuch](http://www.erinnerungen-blog.at) ([/erinnerungen-blog.htm](http://www.erinnerungen-blog.at))
- [Immunsystem stärken](http://www.gesund-immunsystem.at) ([/gesund/immunsystem.htm](http://www.gesund-immunsystem.at))
- [Partnerschaftskonflikte, Hilfe](http://www.persoentlichkeit-partnerschaftskonflikte-hilfe.at) ([/persoentlichkeit/partnerschaftskonflikte-hilfe.htm](http://www.persoentlichkeit-partnerschaftskonflikte-hilfe.at))
- [Crosstrainer Kauftipps](http://www.mobile-fitness-crosstrainer.at) ([/mobile/fitness/crosstrainer.html](http://www.mobile-fitness-crosstrainer.at))
- [Pflege Forum Blog](http://www.pflege-forum.at) ([/pflege/forum.htm](http://www.pflege-forum.at)) [mit Coronavirus-Spezial]
- [Englisch Sprachkurs](http://www.sprachen-englisch-sprachkurse.at) ([/sprachen/englisch-sprachkurse.htm](http://www.sprachen-englisch-sprachkurse.at))
- [Neue und aktualisierte Beiträge](http://www.neue-beitraege.at) ([/neue-beitraege.htm](http://www.neue-beitraege.at))
- [Alle Blogs auf einen Blick](http://www.alle-blogs.at) ([/alle-blogs.htm](http://www.alle-blogs.at))
- [Nützlich zu wissen](http://www.mobile-nuetzlich-zu-wissen.at) ([/mobile/nuetzlich-zu-wissen.html](http://www.mobile-nuetzlich-zu-wissen.at))

Social Network 50plus



[_\(/https://www.facebook.com/50plus\)](https://www.facebook.com/50plus)



[_\(/https://www.youtube.com/user/oe50p\)](https://www.youtube.com/user/oe50p)



[_\(/https://twitter.com/50plusat\)](https://twitter.com/50plusat)



[_\(/deutschland/deutschland.htm\)](/deutschland/deutschland.htm)



[_\(/oesterreich/oesterreich.htm\)](/oesterreich/oesterreich.htm)



[_\(/schweiz/schweiz.htm\)](/schweiz/schweiz.htm)

[amazon.de](https://www.amazon.de)

[_\(/http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect-home/www50pluatactiva\)](http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect-home/www50pluatactiva)



[_\(/e-privacy-info.htm\)](/e-privacy-info.htm)

© Texte und Fotos (außer anders angegeben) sowie Datenschutz: [Andreas Hollinek](/personen/hollinek-andreas.htm) [_\(/personen/hollinek-andreas.htm\)](/personen/hollinek-andreas.htm), 2020; www.50plus.at [_\(/https://www.50plus.at\)](https://www.50plus.at). Inhalte ohne Gewähr. Enthält ggf. PR, Werbung + Cookies, die Werbepartner wie Google ([www.google.com](http://www.google.com/intl/de/policies/privacy/partners/) [_\(/http://www.google.com/intl/de/policies/privacy/partners/\)](http://www.google.com/intl/de/policies/privacy/partners/)) zur Nutzeranalyse verwenden ([E-Privacy Info](/e-privacy-info.htm) [_\(/e-privacy-info.htm\)](/e-privacy-info.htm)). Seite mit SSL-Sicherheitszertifikat. [Impressum](/impressum.htm) [_\(/impressum.htm\)](/impressum.htm).



[_\(/23jahre50plus.htm\)](/23jahre50plus.htm)



[_\(/werbung.htm\)](/werbung.htm)



[_\(/neue-beitraege.htm\)](/neue-beitraege.htm)