



Seele in Not – was tun?

Beratungsstellen und Fachpersonen
im Kanton Zug.

Gesundheitsdirektion des Kantons Zug
Gesundheitsamt
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
T 041 728 35 19
www.psychische-gesundheit-zug.ch

Seelische Krisen und psychische Erkrankungen können jeden Menschen treffen.

«Ich fühle mich lustlos, müde und ausgelaugt. Das ist jetzt schon seit drei Monaten so.»

Alban P., 31

«Nachts kann ich nicht schlafen und habe quälende Gedanken. Morgens fühle ich mich kraftlos und kann nicht aufstehen.» Sidonie D., 18

«Seit Wochen bin ich angespannt wegen meinem Seelenschmerz. Ich bin traurig und mein ganzer Körper tut weh.» Hannes S., 56

«Ich habe Angstzustände und weiss nicht warum.» Doris M., 45

Kommen Ihnen diese Stimmungen bekannt vor? Stimmungstiefs kommen und gehen. Wir kennen sie alle. Doch was passiert, wenn sie bleiben? Dann liegt oftmals eine seelische Krise vor. Eine Krise kann ein Zeichen dafür sein, dass man im Leben etwas verändern muss. Sie kann aber auch Ausdruck einer psychischen Erkrankung sein.

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Viele Menschen sind direkt oder durch erkrankte Angehörige betroffen.

In dieser Broschüre finden Sie Adressen von Fachstellen und Fachpersonen im Kanton Zug, die Unterstützung und Beratung bieten. Zusätzliche Informationen bietet Ihnen die Website www.psychische-gesundheit-zug.ch.

Was können Symptome und Zeichen einer seelischen Krise sein?



Seelische Krisen können sich unterschiedlich zeigen und werden von jedem Menschen verschieden erlebt und wahrgenommen. Eine seelische Krise ist keine Einbildung und kein persönliches Versagen.

Was kann eine seelische Krise auslösen?

• Hohe Anforderungen im Beruf – Erfolgsdruck, Zeitdruck, hohe körperliche oder psychische Belastungen • Mehrfachbelastung von Beruf, Haushalt, Kindern • Finanzielle Sorgen, ein kleiner Lohn oder die Angst, die Arbeit zu verlieren • Menschen in bestimmten Lebensphasen wie Kindheit, Jugend, Pensionierung oder im sehr hohen Alter sind stärker gefährdet, in eine seelische Krise zu geraten bzw. psychisch krank zu werden. • Für Frauen sind eine Schwangerschaft oder das Wochenbett emotional und körperlich sehr herausfordernde Lebensphasen. • Jugendliche sind vielen Belastungen ausgesetzt. Dazu zählen hohe Anforderungen in der Schule, fehlende Anerkennung durch KollegInnen bis hin zu Mobbing. • Andauernde Konflikte in der Familie, Arbeitsplatzverlust, Ehe oder innerhalb der Familie • Verlust Erfahrungen sind ein tiefer Einschnitt im Leben. • Das Leben in der Migration kann zu einer dauerhaften Anspannung führen, vor allem wenn besondere Herausforderungen bewältigt werden müssen. • Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen können eine seelische Krise auslösen. • Für Migrantinnen und Migranten kann die Situation im Herkunftsland vor der Migration – Krieg, Gewalt, Zerstörung, Folter, Flucht – eine sehr schwere traumatische Erfahrung sein. • Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es Faktoren und Auslöser, die das Risiko erhöhen, an einer seelischen Krise zu leiden. • Hohe Anforderungen

Berufliche Anforderungen

Zeit- und Erfolgsdruck

Mehrfachbelastung Beruf – Haushalt – Familie

Finanzielle Sorgen

Konflikte in Familie, Partnerschaft oder Ehe

Arbeitsplatzverlust

Schwangerschaft

Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz

Fehlende Anerkennung

Es gibt viele Herausforderungen im Leben, die betroffene Personen besonders stark unter Druck und nervliche Anspannung setzen. Das Leben ist sehr viel komplexer und unübersichtlicher geworden. Wir müssen uns häufiger und schneller veränderten Situationen anpassen.

Hilfe anzunehmen ist eine mutige Entscheidung

«Obwohl ich schon alles Mögliche ausprobiert habe, geht es mir einfach nicht besser.»

Rosalia P., 35

«Ich fühle mich gefangen, hilflos und weiss nicht mehr weiter.» Hans M., 24

«Meine Partnerin versteht mein Problem nicht. Auch sonst habe ich niemanden, der mich versteht, unterstützt und mir zuhört.» Benjamin B., 61

Manchmal ist es schwierig, sich selbst einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Seelische Krisen und psychische Krankheiten sind immer noch mit Vorurteilen behaftet. Wenn Gespräche im Familien- oder Freundeskreis nicht mehr weiter helfen, ist der nächste Schritt aus der Krise ein persönliches Gespräch mit einer Fachperson, der Sie vertrauen.

Welche Unterstützung und Behandlung gibt es?

Beratungen

Fachleute suchen zusammen mit Ihnen nach Lösungen für unterschiedliche Schwierigkeiten im Alltag. Sie vermitteln Ihnen Entlastung oder Unterstützung, zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder bei Konflikten am Arbeitsplatz.

Hausärztliche Behandlung

Die Hausärztinnen und Hausärzte leisten Hilfe bei Erkrankungen und oft auch bei seelischen Schwierigkeiten. Sie verschreiben falls nötig Medikamente zur Verbesserung Ihres Zustands und vermitteln geeignete Therapien.

Psychiatrische Behandlung

Psychiaterinnen und Psychiater verfügen über eine fachärztliche Ausbildung. Sie sind zuständig für die medizinische Behandlung von psychischen Störungen mittels Psychotherapie und Psychopharmaka.

Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind Fachpersonen mit einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie behandeln Menschen mit psychischen Problemen und Störungen. Es gibt eine Vielzahl psychotherapeutischer Verfahren.

Komplementäre Heilmethoden

Das Angebot an ärztlichen und nicht-ärztlichen komplementärmedizinischen Behandlungen ist vielfältig: Homöopathie, pflanzliche Arzneimittel, chinesische Medizin, verschiedene Massagen, Formen der Bewegung und Entspannung, Mal- und Bewegungstherapie.

Seelsorge

Eine Person Ihrer Kirche oder Ihrer Religionsgemeinschaft, die mit der Seelsorge beauftragt ist, betreut und begleitet Sie.

Selbsthilfegruppen

Menschen mit ähnlichen Problemen schliessen sich zu Gruppen zusammen. Sie treffen sich regelmässig, tauschen Erfahrungen aus und beraten einander.

Wer bezahlt?

Falls Sie nicht genau wissen, wer die Hilfeleistung bezahlt, die Sie beanspruchen, erkundigen Sie sich am besten bei der betreffenden Fachstelle.

Was bezahlt meine Krankenkasse?

Ärztliche und psychiatrische Behandlung

Ihre Krankenkasse bezahlt die erbrachten Leistungen aus der Grundversicherung.

Behandlung bei nicht-ärztlichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Arbeiten nicht-ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten als Angestellte eines Arztes, so werden die Kosten von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen (delegierte Psychotherapie). Demgegenüber besteht keine Leistungspflicht für Psychotherapie, die von selbständig praktizierenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durchgeführt wird, welche nicht Medizin studiert haben. Viele Krankenkassen bieten jedoch Zusatzversicherungen an, die einen Beitrag an die Kosten der Behandlung durch qualifizierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten übernehmen.

Komplementäre Heilmethoden

Zahlreiche Krankenkassen bieten Zusatzversicherungen an, die Beiträge an die Kosten von komplementären Methoden bezahlen.

Die Broschüre kann beim Gesundheitsamt bezogen werden und steht als download im Internet zur Verfügung.

Teile dieser Publikation wurden mit Genehmigung der Pro Mente Sana aus dem Ratgeber «Seelische Krise – was tun?» übernommen.

© Gesundheitsdirektion des Kantons Zug, 2011