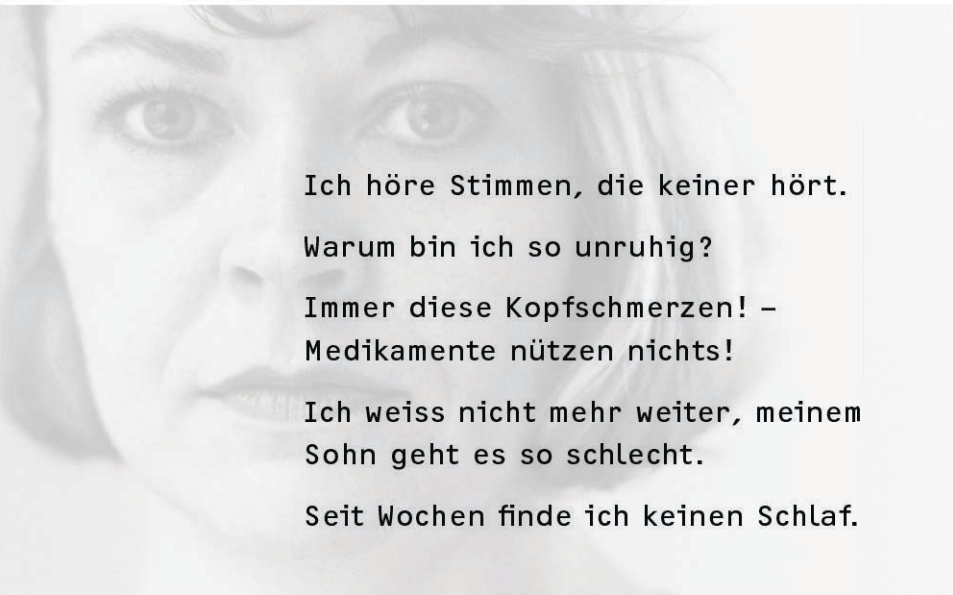


SEELISCHE KRISE – WAS TUN?

ICH FÜHLE MICH STUMPF UND LEER!



Ich höre Stimmen, die keiner hört.

Warum bin ich so unruhig?

Immer diese Kopfschmerzen! –
Medikamente nützen nichts!

Ich weiss nicht mehr weiter, meinem
Sohn geht es so schlecht.

Seit Wochen finde ich keinen Schlaf.

Kommen Ihnen diese Stimmungen bekannt vor? Fühlen Sie sich überfordert und hilflos? Dann möchten Sie sicher wissen, was Sie in dieser Lage für sich tun können. Seelische Krisen sind häufig, wir kennen sie alle. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass wir etwas ändern müssen. Vielen Menschen gelingt es, ihre Krise aus eigener Kraft zu überwinden. Wenn aber Ihre Kraft nicht mehr ausreicht, ist es oft hilfreich, das Gespräch zu suchen mit jemandem, dem Sie vertrauen. Nehmen Sie Ihre Krise ernst, und wagen Sie eine Veränderung!

ICH KANN MIR SELBER HELFEN

Überlegen Sie sich, was Ihnen im Moment gut tun würde oder was Ihnen in einer seelischen Krise schon einmal geholfen hat. Damit machen Sie einen ersten Schritt, um selber eine Veränderung zu bewirken.

Fragen, die Sie sich stellen können:

Wann habe ich das letzte Mal ausgiebig mit einem vertrauten Menschen geredet? Habe ich genügend Freiraum für das, was ich gerne tue? Wo und wie kann ich am besten Energie tanken?

«Jahrelang bin ich nur mit Antidepressiva behandelt worden. Erst als ich eine Psychotherapie gemacht habe, hat sich vieles in meinem Leben verändert. Die Depression verging dann von allein.»

Thomas K.

«In der Selbsthilfegruppe für depressive Menschen fühle ich mich verstanden. Andere haben auch Probleme. Ich bin nicht der Einzige.»

Martin Z.

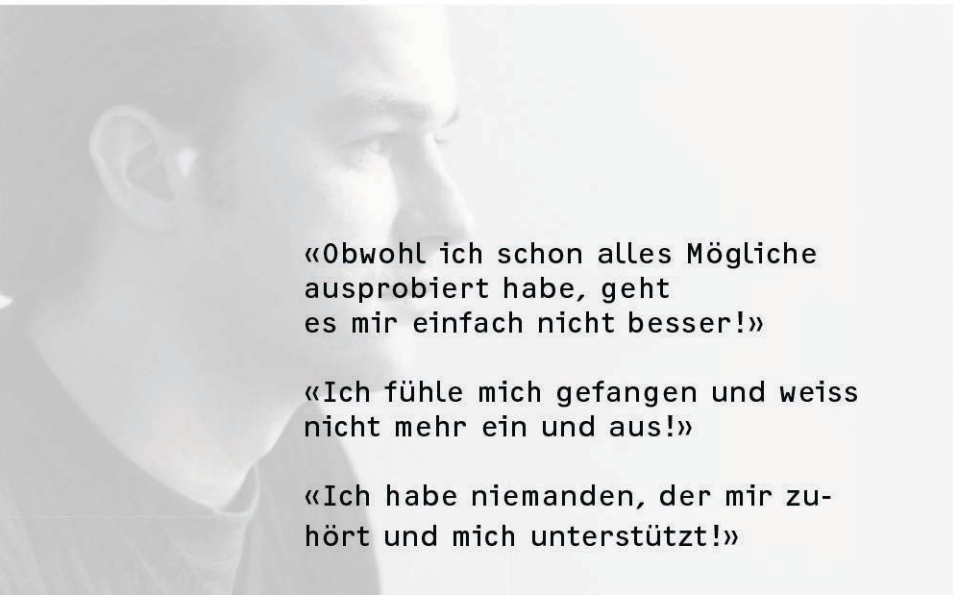
«Meine Nachbarin hütet meine Kinder einen Abend in der Woche. Endlich ein freier Abend für mich!»

Ursula M.

«Die Probleme meiner psychisch kranken Tochter gehen mir unter die Haut. Ich mag nicht mehr. Darum habe ich mich mit Eltern in einer ähnlichen Lage zusammen getan und schaue jetzt mehr für mich.»

Anna K.

ICH BRAUCHE HILFE



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

«Ich fühle mich gefangen und weiss
nicht mehr ein und aus!»

«Ich habe niemanden, der mir zu-
hört und mich unterstützt!»

Wenn solche Gedanken überhandnehmen, ist es an der Zeit, Hilfe anzunehmen. Macht es Ihnen vielleicht Mühe, fremde Hilfe zu beanspruchen? Haben Sie Angst, zum Problemfall abgestempelt zu werden? Fühlen Sie sich als Versager, als Versagerin, weil Sie es alleine nicht schaffen?

HILFE ANZUNEHMEN IST KEINE SCHANDE, SONDERN EIN MUTIGER ENTSCHEID

Wir alle kennen Grenzen beim Versuch, mit schwierigen Situationen umzugehen. Bei jedem Menschen sind diese Grenzen woanders. Dort, wo ich an meine Grenzen stosse, kann vielleicht jemand von aussen helfen, neue Wege für eine Veränderung zu finden. Vorerst genügt ein persönliches Telefongespräch mit einer Fachperson, bei der Sie anonym bleiben können. Angehörige, PartnerInnen oder Freunde von Menschen in einer seelischen Krise können ebenfalls an ihre Grenzen stossen und sich überfordert fühlen. Für sie gibt es auch die Möglichkeit, Hilfe zu holen.

NOTFALLHILFE RUND UM DIE UHR

Notfalltelefon

NotfallärztIn oder NotfallpsychiaterIn: Die Nummer erfahren Sie über die Auskunft 1811

Telefon 144

Die Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand bietet auch Hilfe per E-Mail und im Einzelchat.

Telefon 143, www.143.ch

Hilfe für Kinder und Jugendliche

An 365 Tagen rund um die Uhr in Betrieb, auf Wunsch anonym.

Telefon 147, www.147.ch

Kriseninterventionszentren (KIZ)

Ein Kriseninterventionszentrum KIZ bietet Menschen in seelischer Not rund um die Uhr professionelle Hilfe an (ambulant und stationär) und ist als Ergänzung zu notfallpsychiatrischen Diensten zu verstehen.

KIZ Winterthur IPW

Bleichestrasse 9

Telefon: 052 224 37 00

www.ipw.zh.ch

KIZ St. Gallen

Psychiatrisches Zentrum St. Gallen
Teufenerstrasse 26

Telefon: 071 914 44 44

www.psychiatrie-nord.sg.ch

KIZ Zürich

Psychiatrische Universitätsklinik PUK
Militärstrasse 8

Telefon: 044 296 73 10

www.ipw.zh.ch

KIZ Bern

Universitätsklinik für Psychiatrie/
Psychotherapie
Murtenstrasse 21 (Nähe Inselfspital)

Telefon: 031 632 88 11

www.upd.gef.be.ch

Kriseninterventionsstation (KIS) Basel

Zentrum für Diagnostik und
Krisenintervention c/o Universitäts-
spital Basel
Petersgraben 4, Klinikum 2

Telefon: 061 265 46 13

www.upkbs.ch

Notfallstation

Notfallstation des nächstgelegenen Spitals. Jede Notfallstation nimmt Menschen in psychischen Krisen auf.

Beratungstelefon von Pro Mente Sana

Mo, Di, Do 9 – 12 Uhr, Do 14 – 17 Uhr
Di und Mi 16.30 – 19.30 Uhr

Telefon 0848 800 858

www.promentesana.ch

WELCHE UNTERSTÜTZUNG 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 Hausärzt_innen leisten Hilfe bei Erkrankungen und oft auch bei seelischen Schwierigkeiten. Sie verschreiben falls nötig Medikamente zur Verbesserung Ihres Zustands und/oder vermitteln Ihnen eine geeignete Therapie.

Psychiatrische Behandlung

Psychiater_innen verfügen über eine fachärztliche Ausbildung. Sie sind zuständig für die medizinische Behandlung von psychischen Störungen mit Psychotherapie und Psychopharmaka.

Psychotherapie

Psychotherapeut_innen sind Fachpersonen mit einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie behandeln Menschen mit psychischen Problemen und Störungen. Es gibt eine Vielzahl psychotherapeutischer Verfahren (siehe Buchtipps). Psychopharmaka dürfen nur Psychiater_innen und Hausärzt_innen verschreiben.

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/Trialog

Zu verschiedenen Krankheitsbildern werden trialogische Seminare durchgeführt, an welchen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen gleichberechtigt zusammensitzen. Ziel ist es, sich über offene Fragen und Antworten wie bspw. «Wie erleben Betroffene eine psychische Krankheit?» oder «Gibt es Heilungschancen?» im partnerschaftlichen Austausch und Gespräch einander näher zu kommen.

WER BEZAHLT?

Was bezahlt meine Krankenkasse?

Ärztliche und psychiatrische Behandlung

- Ihre Krankenkasse bezahlt die erbrachten Leistungen aus der Grundversicherung. Besondere Bestimmungen gelten bei der Psychotherapie: Soll diese mehr als vierzig Sitzungen dauern, muss die Ärzt_in beim Vertrauensarzt der Krankenkasse eine Kostengutsprache beantragen.

Behandlung bei nicht-ärztlichen Psychotherapeut_innen.

- Arbeiten solche Psychotherapeut_innen als Angestellte eines Arztes, so werden die Kosten im gleichen Umfang wie eine ärztliche Psychotherapie von der Krankenkasse übernommen (delegierte Psychotherapie). Demgegenüber besteht keine Leistungspflicht für Psychotherapie, die von selbständig praktizierenden PsychotherapeutInnen durchgeführt wird, welche nicht Medizin studiert haben. Viele Krankenkassen übernehmen jedoch aus freiwilligen Zusatzversicherungen einen Beitrag an die Kosten der Behandlung durch qualifizierte PsychotherapeutInnen. Fragen Sie die Therapeutin beim ersten Kontakt, inwieweit die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Komplementäre Heilmethoden.

- Die Kosten für Akupunktur, anthroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin, Homöopathie und Phytotherapie werden von der Grundversicherung vergütet, wenn sie durch speziell ausgebildete Ärzt_innen durchgeführt werden. Zahlreiche Krankenkassen bieten Zusatzversicherungen an, die Beiträge an die Kosten von weiteren komplementären Methoden oder nicht-ärztlicher Behandler bezahlen.

RECHTLICHE HINWEISE FÜR ERWERBSTÄTIGE

Muss ich dem Arbeitgeber sagen, dass ich in einer Krise bin und deshalb zur Zeit nicht oder nur teilweise arbeiten kann?

Sie sind nur verpflichtet, dem Arbeitgeber mitzuteilen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht zur Arbeit erscheinen können, nicht hingegen, welcher Art das gesundheitliche Problem ist. Auch das Arzteugnis muss nicht über den Grund der Arbeitsunfähigkeit Auskunft geben.

Habe ich wegen meiner Arbeitsunfähigkeit Geld zu gute?

Als ArbeitnehmerIn wird Ihnen für eine bestimmte Dauer Lohn oder Krankentaggeld bezahlt. Überprüfen Sie auch Ihre Versicherungspolice(n) (Krankenversicherung und private Versicherungen), ob für den Fall einer Arbeits- oder Erwerbsunfähigkeit ein Taggeld vereinbart ist.

Kann mir der Arbeitgeber wegen meiner psychischen Schwierigkeiten kündigen?

Grundsätzlich kann der Arbeitgeber aus irgendeinem Grund kündigen. Aber auch bei psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeit gibt es Fristen, während denen der Arbeitgeber nicht kündigen darf. Wie dieser Schutz in Ihrem Fall aussieht, können Sie bei einer Rechtsauskunftsstelle erfahren.

Der Arbeitgeber legt mir nahe, die Stelle zu kündigen. Soll ich darauf eingehen?

Wenn Sie kündigen oder in die gemeinsame Auflösung des Arbeitsverhältnisses einwilligen, können Sie Lohn oder Versicherungsansprüche verlieren. Erkundigen Sie sich zuerst bei einer Rechtsauskunftsstelle, bevor Sie diesen Schritt unternehmen.

RECHTSAUSKUNFTSSTELLEN (MEIST KOSTENLOS)

Telefonberatung

Unter der Telefonnummer 0848 800 858 stehen Ihnen Fachpersonen für die Rechtsberatung sowie Psychosoziale Beratung zur Verfügung.

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr, 16.30 - 19.30 Uhr (nur psychosoziale Beratung)
Mittwoch	16.30 - 19.30 Uhr (nur psychosoziale Beratung)
Donnerstag	09.00-12.00 Uhr, 14.00-17.00 Uhr

e-Beratung

Ihre schriftlichen Fragen zu psychosozialen Themen können Sie an Peer Berater_innen sowie an Fachpersonen stellen. Eine Antwort erhalten Sie in der Regel innert 3 Arbeitstagen. Alle unsere e-Berater_innen wurden für diese Aufgabe spezifisch geschult.

BUCHTIPPS

Arbeitsrecht: Was Angestellte wissen müssen.

Saldo-Ratgeber, 6. Auflage, 2009.

Psychotherapie für Dummies.

Professionelle Hilfe bei seelischen Problemen,
von Adrian Urban. Wiley-VCH Verlag, 2011.

Psychotherapie Ratgeber.

Ein Wegweiser zur seelischen Gesundheit,
von Hans Morschitzky. Springer-Verlag, 2007.

Ratgeber Beobachter und Pro Mente Sana Ganz normal anders

Alles über psychische Krankheiten,
Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote
Dr. med. Thomas Ide-Scholl, Stiftungspräsident Pro Mente Sana,
1. Auflage Oktober 2013, Verlag Beobachter.

HILFE FINDEN

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Es kann manchmal etwas aufwändig sein, bis Sie die gewünschte Fachperson gefunden haben. Fragen Sie die folgenden Stellen nach Adressen in Ihrer Nähe an. Solche Auskünfte sind kostenlos.

- **Psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe**
(Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin)
- SGPP: Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie
www.psychiatrie.ch
- **Psychotherapie: Therapieplatzvermittlung**
- SPV: Schweizerischer Psychotherapeuten Verband
Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Gesellschaft delegiert arbeitender PsychotherapeutInnen
Telefon 043 288 89 79, www.gedap.ch
- FSP: Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
Telefon 031 388 88 00, www.psychologie.ch
- **Selbsthilfegruppen**
- VASK: Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch Kranken
Telefon 044 240 12 00, www.vask.ch
- Selbsthilfe Schweiz: Dachorganisation der Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Schweiz; Nationales Verzeichnis der Selbsthilfegruppen.
www.selbsthilfeschweiz.ch
- **Suizidprävention**
- IPSILON: Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz. Vermittelt nationale und lokale Anlaufstellen
www.ipsilon.ch

■ **Komplementäre Heilmethoden**

- Internetverzeichnis der komplementärtherapeutisch tätigen TherapeutInnen mit dem Qualitätslabel EMR
www.emindex.ch
- Naturärztereinigung Schweiz
Telefon 071 352 58 80, www.naturaerzte.ch

■ **Frauen**

- Die Beratungsstellen für gewaltbetroffene Frauen helfen Ihnen:
www.frauenhaus-schweiz.ch
Im internet unter den Begriffen [Frauenzentrale](#),
[Beratungsstelle](#), [Frauenhaus](#) suchen

■ **Männer**

- Einige Kantone haben eine Beratungsstelle für Männer.
Diese finden Sie im Telefonbuch unter den Stichworten
[Männerbüro](#), [Mannebüro](#)

■ **Elternnotruf**

- Für Eltern in Krisen- und Überforderungssituationen
und Anlaufstelle für Erziehungsfragen
Telefon 0848 35 45 55 (Normaltarif; 24 Std.)
www.elternnotruf.ch

■ **Senior_innen**

- Pro Senectute
Telefon 044 283 89 89
www.pro-senectute.ch

■ **Opfer von Gewalttaten**

- Die Adressen der «Opferhilfe-Beratungsstellen» finden Sie im Telefonbuch. Die Adressen erhalten Sie auch über
[Telefon 143](#) oder [bei der Polizei](#)
- Pro Infirmis
Online-Beratung, www.proinfirmis.ch

PRO MENTE SANA

Telefonberatung

Unter der Telefonnummer 0848 800 858 stehen Ihnen Fachpersonen für die Rechtsberatung sowie Psychosoziale Beratung zur Verfügung.

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr, 16.30 - 19.30 Uhr (nur psychosoziale Beratung)
Mittwoch	16.30 - 19.30 Uhr (nur psychosoziale Beratung)
Donnerstag	09.00-12.00 Uhr, 14.00-17.00 Uhr

E-Beratung

Ihre schriftlichen Fragen zu psychosozialen Themen können Sie an Peer Berater_innen sowie an Fachpersonen stellen. Eine Antwort erhalten Sie in der Regel Innert 3 Arbeitstagen. Alle unsere E-Berater_innen wurden für diese Aufgabe spezifisch geschult.

Persönliche Beratung

Zur Psychiatrischen PatientInnenverfügung in Zürich
(nur nach Terminvereinbarung).

Pro Mente Sana Beratungsteam

Unsere Fachpersonen verfügen über eine Ausbildung im juristischen oder psychosozialen Bereich. Die Peers sind ausgebildete ExpertInnen aus Erfahrung in der Psychiatrie (EX-IN Lehrgang). Alle haben praktische Berufs- und Beratungserfahrung.

Wer sind wir?

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen und Rechte psychisch beeinträchtigter Menschen ein. Sie kämpft gegen Vorurteile und Benachteiligung und für die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

pro mente sana

Schweizerische Stiftung

Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261

Postfach

CH-8031 Zürich

Telefon 044 446 55 00

Telefax 044 446 55 01

kontakt@promentesana.ch

www.promentesana.ch

Unsere Dienstleistungen sind nur dank Ihrer Unterstützung möglich.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

PC 80-19178-4

IBAN CH09 0900 0000 8001 9178 4

