

Seelische Krise - Was kann ich tun?

Was fehlt mir?

„Ich fühle mich stumpf und leer!“

„Mich quälen beängstigende Gedanken.“

„Immer diese Rückenschmerzen! Medikamente nützen nichts!“

Jeder von uns wird mit Problemen und Schwierigkeiten konfrontiert. Es kann vorkommen, dass wir diese nicht einfach aus eigener Kraft überwinden können und in eine seelische Krise geraten. Dann ist es oft hilfreich, das Gespräch mit einem vertrauten Mensch zu suchen.

Nehmen Sie Ihre Krise ernst, und wagen Sie eine Veränderung!

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

-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 auftanken?

Wohin kann ich mich wenden?

„Obwohl ich schon alles Mögliche ausprobiert habe, geht es mir einfach nicht besser!“

„Ich habe niemanden, der mir zuhört und mich unterstützt!“

„Ich fühle mich gefangen und weiss nicht mehr ein und aus!“

Wenn solche Gedanken überhand nehmen, ist es an der Zeit, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Wir alle kennen Grenzen beim Versuch, mit schwierigen Situation 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.

- **Hausärztliche Behandlung:**

Der Hausarzt leistet Hilfe bei Erkrankungen und oft auch bei seelischen Schwierigkeiten. Er überweist Sie -falls nötig- zu einer geeigneten Fachperson.

www.aerztekammer.li / www.lkv.li

- **Psychologische Psychotherapie:**

Psychologische Psychotherapeuten sind Fachpersonen mit einem abgeschlossenen Psychologiestudium und einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie unterstützen Sie in der Auseinandersetzung mit den Ursachen Ihres Problems und helfen Ihnen durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen diese zu überwinden.

www.psychotherapie.li / www.lkv.li

- **Psychiatrische Behandlung:**
 Psychiater verfügen über ein abgeschlossenes Medizinstudium und eine Vertiefung im medizinischen Fachgebiet „Psychiatrie“. Der Psychiater kann Sie mit Medikamenten (Psychopharmaka) als auch mit anderen Mitteln wie zum Beispiel Gesprächen behandeln. Beachten Sie bitte, dass er nur mit einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung auch Psychotherapie anbietet. Man spricht in diesem Fall von ärztlicher Psychotherapie.
www.aerztekammer.li / www.lkv.li
- **Selbsthilfegruppen:**
 In den Selbsthilfegruppen können Sie Menschen mit ähnlichen Problemen treffen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig beraten.
www.kose.llv.li
- **Amt für Soziale Dienste:**
 Fachpersonen im Amt für Soziale Dienste beraten Sie und suchen mit Ihnen zusammen nach einer Lösung für unterschiedliche Schwierigkeiten im Alltag. Dazu gehören unter anderem persönliche Krisen, Erziehungsprobleme und finanzielle Schwierigkeiten.
www.asd.llv.li
- **Spezielle Kliniken**
 Es gibt spezialisierte Kliniken oder Einrichtungen für die Behandlung und Therapie von psychischen und psychosomatischen Störungen. Liechtenstein hat Verträge mit verschiedenen psychiatrischen Kliniken in der Schweiz und Vorarlberg abgeschlossen, so dass die Kosten für die Behandlung von der Krankenkasse (www.lkv.li) vollumfänglich übernommen werden. Wenn Sie sich in einer Klinik behandeln lassen möchten, mit der kein Vertrag besteht, müssen Sie im Voraus die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse abklären.
www.lkv.li

Vertragskliniken des Landes Liechtenstein:

 - Klinik St. Pirminsberg, Pfäfers SG
www.psychiatrie-sued.ch
 - Rehabilitations-Zentrum Lutzenberg, Lutzenberg AR (Sucht)
www.reha-lutzenberg.ch
 - Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Littenheid SG (Jugendpsychiatrie)
www.clenia.ch
 - Psychiatrische Klinik Beverin, Cazis GR
www.pdgr.gr.ch
 - Psychiatrische Klinik Waldhaus, Chur GR
www.pdgr.gr.ch
 - Landeskrankenhaus Rankweil, Rankweil A
www.lkhr.at
 - Institutionen der Stiftung Maria Ebene, Vorarlberg (Sucht)
www.mariaebene.at
 - Kantonale Psychiatrische Klinik, Wil SG
www.psychiatrie-nord.sg.ch
- **Internetberatung**
 Unter www.helpmail.li können Sie Fragen stellen, die von psychologischen Fachpersonen beantwortet werden.
- **Telefonische Beratung**
 Die Dargebotene Hand bietet Ihnen unter der Nummer 143 anonyme Beratung rund um die Uhr an. Für Kinder gibt es ein spezielles Sorgentelefon unter der Nummer 147.

www.143.ch

Was bedeutet eine Therapie für mich?

Die folgenden Überlegungen können Ihnen helfen.

- Warum möchte ich eine Therapie anfangen?
- Was ist mein dringlichstes Anliegen?
- Was wünsche ich von einer Fachperson?

Psychotherapie

Die heilende Wirkung einer Psychotherapie liegt in der fachgerechten Anwendung verschiedener therapeutischer Methoden und der therapeutischen Beziehung. Hier stehen Sie im Mittelpunkt. Der Therapeut sorgt für einen geschützten Rahmen, in dem Sie neue Erfahrungen machen. Psychotherapie ist manchmal anstrengend oder schmerzhaft, kann aber dauerhafte positive Veränderungen in Ihrem Leben bewirken.

Therapie mit Psychopharmaka

Wer unter schweren Depressionen, Psychosen oder Angst leidet, den behandelt der Arzt mit Medikamenten so genannten Psychopharmaka. Die Medikamente können quälende Symptome dämpfen und die Genesung unterstützen. Der Spezialist für die Verschreibung von Psychopharmaka ist der Psychiater. Lassen Sie sich von ihm beraten. Eine Kombinationstherapie von Psychotherapie und Psychopharmaka erzielt bei vielen psychischen Leiden gute Erfolge.

Wer bezahlt?

Ihre Krankenkasse bezahlt ärztliche und psychiatrische Behandlungen im Rahmen der Grundversicherung. Psychotherapie ist ebenfalls Teil der Grundversorgung und wird von den Krankenkassen übernommen. Falls Sie nicht genau wissen, wer die Hilfeleistung bezahlt, die Sie beanspruchen, erkundigen Sie sich am besten direkt bei Ihrer Krankenkasse, beim Krankenkassenverband auf www.lkv.li oder bei der betreffenden Fachstelle. Das Amt für Soziale Dienste ist eine staatliche Stelle, weshalb Ihnen Beratungen nicht in Rechnung gestellt werden.

Hilfe im Notfall

„Manchmal bin ich so wütend, auf meine Frau, dass ich mich zurückhalten muss, um sie nicht zu erwürgen.“
 „Ich denke daran, mir das Leben zu nehmen.“

Es kann vorkommen, dass Menschen in einen Zustand geraten, in dem sie sich oder andere gefährden. In solch bedrohlichen Situationen ist es schwierig, zu entscheiden, was zu tun ist. Erfahrungsgemäss warten Betroffene zu lange, bis sie sich Hilfe holen. Zögern Sie nicht, Hilfe zu holen und anzunehmen. Diese Dienste sind rund um die Uhr für Sie da:

-Sanitätsnotruf 144

-Polizeinotruf 117 (kann bei Bedarf das Kriseninterventionsteam einschalten)

-Frauenhaus 380 02 03, www.frauenhaus.li