

## Rat und Hilfe:

start pro mente – Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol  
6020 Innsbruck · Karmelitergasse 21 · Tel. 0512-58 44 65  
office@verein-start.at · www.verein-start.at

Gesellschaft für Psychische Gesundheit  
6020 Innsbruck · Karl Schönherr-Str. 3 · Tel. 0512-58 51 29  
direktion@gpg-tirol.at · www.gpg-tirol.at

HPE-Tirol – Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen  
6020 Innsbruck · Karl-Schönherr-Strasse 3 · Tel. 0512-58 90 51-26  
hpe.tirol@inode.at · www.hpe.at

Telefonseelsorge Innsbruck · Tel. 142  
telefonseelsorge@dioezese-innsbruck.at · www.telefonseelsorge.at

Tiroler Landesverband für Psychotherapie  
6020 Innsbruck · Leopoldstrasse 38  
tlp.psychotherapie@tirol.com · www.psychotherapie-tirol.at

Verein „Haus des Lebens“ - Semi-Selbsthilfe Tirol  
6020 Innsbruck · Colingasse 9/IV · Tel. 0512-57 24 09  
hausdeslebens@aon.at · www.selbst-therapie.at

Verein Selbsthilfe Angst und Depression  
6060 Hall · Erlersstr. 2 · Tel. 0664-47 77 400 · knoflach@utanet.at

Zentrum für Ehe- und Familienfragen  
6020 Innsbruck · Anichstr. 24/2 · Tel. 0512-58 08 71  
kontakt@zentrum-beratung.at · www.zentrum-beratung.at

Selbsthilfegruppe „Seele“ / Lienz  
Mag. Helmut Höffernig · 9900 Lienz · Muchardgasse 11 · Mobil: 0676-755 91 58

Verein Psychosozialer Pflegedienst Tirol - PSP  
6060 Hall · Schmiedtorgasse 5/II · Tel. 05223-549 11  
kontakt@psptirol.org · www.psptirol.org

Caritas der Diözese Innsbruck  
6020 Innsbruck · Phil.-Welserstrasse 18

start  
pro mente



www.buendnis-depression.at



Eine Initiative von start pro mente – Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol  
6020 Innsbruck · Karmelitergasse 21

Konzept mit freundlicher Genehmigung von NÖ Gesundheits- und Sozialfonds  
Illustration: Florian Bloch · Layout: Augustin medien&design



### In jedem stecken verborgene Talente

Kreativität hat nichts mit künstlerischem Können zu tun. Eigene Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste sind oft schwer in Worte zu fassen. Im kreativen Gestalten können diese ihren Ausdruck finden und sichtbar werden. Kreativität schafft aber auch einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen und ist persönliche Kraftquelle.



### In der Ruhe liegt die Kraft.

Wir alle sind im Alltag sehr gefordert, durch Informations- und Konsumzwänge oft überfordert und schaffen es kaum uns zu entspannen und abzuschalten. Bewusstes Innehalten und Einrichten von Pausen, bewusste Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen bieten Gelegenheit Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.



### Gemeinschaft macht uns alle stark

Als wertvoller Teil der Gesellschaft ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teil-Geber. Es braucht aber oft vom Einzelnen den Mut zur Begegnung um aus der ‚lonesome hero‘- Haltung herauszukommen. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält – sei es bei Festen, in Vereinen, in Interessens-Gemeinschaften wo das ‚Wir‘ als stärkende Kraft erlebt werden kann.



### „Krisen bedeuten die große Chance sich zu besinnen“ (Viktor Frankl)

Schicksalsschläge, Schock, Trauer brauchen Raum und Zeit um emotional ‚verdaut‘ zu werden. In diesen Zeiten, wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut sich auf seinen vitalen Rhythmus zu konzentrieren (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung), und sich bewusst zu werden, dass ich nicht für alles zuständig und verantwortlich bin. In solchen stürmischen Zeiten kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe als ‚Rettenerring‘ zu holen.



... TUT GUT.

start  
pro mente

10 Schritte zu psychischer Gesundheit



### Nobody's perfect!

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß was mir gut tut! Im sicheren Bewusstsein meiner Ressourcen gelingt es mir auf die Signale meines Körpers und meiner Seele zu hören und deren Bedeutung zu verstehen. Dadurch kann ich auch Fehler und Schwächen akzeptieren, weil: Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!



### Bewegung ist Leben!

Noch vor 100 Jahren war körperliche Arbeit eine Selbstverständlichkeit. Heute verbringen wir bis zu 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein positiver Ausgleich zu Überreizung, Arbeitsstress und überhöhtem Lebenstempo. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. 3 x wöchentlich 1 Stunde Bewegung steigert nicht nur das körperliche, sondern auch nachgewiesenermaßen das seelische Wohlbefinden.



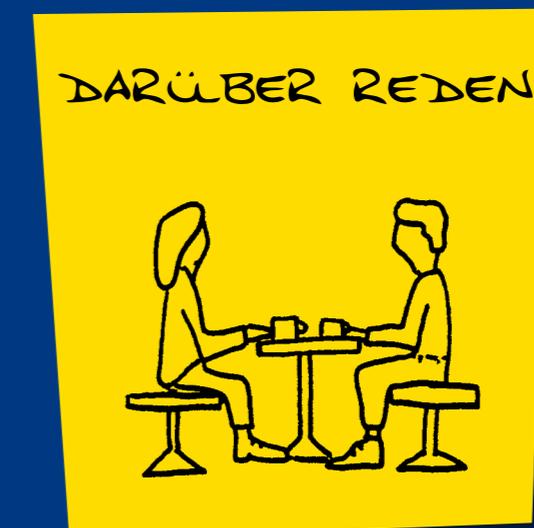
### „Ein Freund, ein guter Freund ist das Beste ...“ (Comedian Harmonists)

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit und sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind. Ein Netzwerk an guten FreundInnen zu haben ist aber nicht selbstverständlich – es will gepflegt werden! Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden. Planen sie ausreichend Zeit für FreundInnen in ihre Lebensgestaltung ein und pflegen, bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind.



### Eine Entdeckungsreise die mich aus dem Alltag herausführt

Etwas „Neues zu lernen“ heißt, meine Neugier zu pflegen, meinem Leben wieder neue Impulse zu geben und dadurch mein Selbstwertgefühl zu heben. Das ist in jedem Fall eine persönliche, vielleicht aber auch eine berufliche Bereicherung. Lernen hat nicht nur mit unserem Hirn zu tun, sondern wir lernen mit all unseren Sinnen. Was ich mit Hingabe und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.



### Beziehungskiller Nr.1: Sprachlosigkeit

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, der mich erzählen lässt. Dadurch wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt. Auf den anderen neugierig zu sein, ihn verstehen zu wollen, ist Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch und belebt Gefühle der Nähe und der Vertrautheit.



### „Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht traut!“ (Karl Valentin)

Jeder durchlebt in seinem Leben Krisen, die ihn seelisch aus der Bahn werfen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurecht kommen. Sich Hilfe zu holen ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt den Mut und die Kraft Problemen entgegen zu treten. Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt die Krise zu bewältigen.