

Sie befinden sich vielleicht selbst in einer belastenden Phase ihres Lebens oder brauchen einfach jemanden, der ihnen zuhört? Sie sind Angehörige von Menschen, die sich in einer psychischen Ausnahmesituation befinden?

**„Reden Sie mit uns!“** - So lautet das Motto der vier neuen Psychosozialen Zentren in Tirol, eines davon ist seit Mitte Juli in Lienz in Betrieb.

Das psychosoziale Zentrum ist ein kostenloses, vom Land Tirol finanziertes, niederschwelliges und vertrauliches Angebot für erwachsene Menschen in der Krise, für Menschen mit psychischen Belastungen und für deren Angehörige. Wir sind der Meinung, es sollte genau so normal werden, sich in einer psychischen Krise Hilfe zu holen, wie dies jeder Mensch etwa bei einem Knochenbruch tut.

Rasch und unkompliziert, ganz ohne Zuweisung, ohne Diagnose, ohne E-Card usw. kann unter der Telefonnummer 050-500 ein Termin vereinbart werden. In dringenden Fällen ist es auch möglich, ohne Voranmeldung vorbei zu kommen. Wir hören Ihnen zu und versuchen zu klären, was Ihr Anliegen ist. Oft kann schon ein erstes Gespräch neue Türen öffnen. Wir sind gut vernetzt und informiert in der sozialen Landschaft Osttirols und können mit Ihnen nach bedarfsgerechten Angeboten und Behandlungen suchen. Mit regelmäßigen Gesprächsterminen können wir die Zeit bis zum Beginn eines weiterführenden Angebots, z.B. einer Psychotherapie, überbrücken. Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Unser vierköpfiges Team besteht aus einer Sozialpädagogin, einer Psychologin, einem Krankenpfleger mit psychiatrischem Diplom und einem Sozialarbeiter.

Das Psychosoziale Zentrum Osttirol ist in der Maximilianstraße 20 in Lienz angesiedelt und von Montag bis Freitag von 09:00 – 14:00 Uhr geöffnet. Zusätzlich können Beratungen auch dienstags von 17:00 – 19:00 Uhr vereinbart werden.

Wenn Sie sich in irgendeiner Weise angesprochen fühlen, so zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns, denn: Reden hilft!



Die Teammitglieder am Foto von links nach rechts: Michaela Webhofer, Sylvia Ebner, Hans Schantl, Wolfgang Jaritz.

## Psychosoziales Zentrum Osttirol – Fallbeispiele

- Herr A. befindet sich nach dem plötzlichen Tod seines Sohnes in einer akuten Krise. Er kann nicht verstehen, wieso sein Sohn vor ihm gehen musste. Er nimmt Medikamente gegen Schlaflosigkeit und Depressionen. Der Alltag ist sehr schwer geworden und für ihn fast nicht mehr zu bewältigen. Für seine Frau und seine anderen Kinder muss er stark bleiben.
- Frau S. lebt alleine. Die Zeit des Corona Lockdowns hat sie alleine in ihrer Wohnung verbracht. Über Wochen und Monate hat sie kaum Menschen getroffen. Die Diskussionen rund um die Impfungen haben sie sehr beschäftigt und mit der Zeit große Ängste in ihr ausgelöst. Sie konnte sich nicht zu einer Impfung entscheiden, fühlte sich zunehmend von der Gesellschaft ausgeschlossen. Seit einigen Monaten hat sie depressive Episoden. Zudem plagen sie Existenzängste, da sie befürchtet, mit ihrer Mindestpension ihren Lebensunterhalt nicht mehr stemmen zu können.
- Brigitte lebt gemeinsam mit ihrer Familie in einem entlegenen Seitental auf einem Bauernhof. Der Hof ist übergeben an den Sohn. Frau B. braucht seit einer Operation eine Gehhilfe. Sie ist aufgrund der exponierten Lage an das Haus gebunden und nicht mobil. Mit ihrem Mann hat sie sich schon vor Jahren auseinandergeliebt. Mit dem Sohn, der mit seiner Familie im gleichen Haushalt lebt, gibt es immer wieder Differenzen. Frau B. lebt zwar bei ihrer Familie, trotzdem leidet sie unter Einsamkeit.
- Andreas ist ein junger, intelligenter Mann. Beim ersten Gespräch sind seine Pupillen auffällig erweitert. Er ist bereits seit 10 Jahren drogenabhängig. Immer wieder versucht er zu Hause alleine von den Drogen los zu kommen. Im Laufe der Jahre hat sich ein Schuldenberg angehäuft. Er hat noch nie über längere Zeit einen Arbeitsplatz behalten und deshalb keine Versicherung. Seine Familie hat sich von ihm abgewandt. Er möchte einen Platz in einer Entzugsklinik und sein Leben ordnen. Alleine ist er den Herausforderungen nicht gewachsen.

Allen diesen Menschen gemeinsam ist: sie befinden sich in einer Krise, sie haben das Gefühl, dass sie alleine nicht mehr weiterkommen. Es gibt viele Ursachen, warum Menschen vorübergehend oder längerfristig in psychische Krisen geraten. Fast jeder Mensch kennt Phasen seines Lebens, die psychisch belastend sind oder waren.

Das Team des PSZ Osttirol:

Hans Schantl, Standortleitung

Michaela Webhofer

Wolfgang Jaritz

Sylvia Ebner