



Titelbild: © strichfiguren.de/stock.adobe.com

**Gesund bleiben – gesund werden.**

Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit  
und psychosoziale Hilfen in Zeiten von Corona

# **Gesund bleiben – gesund werden**

## **Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit und psychosoziale Hilfen in Zeiten von Corona**

**Die vorweihnachtliche Zeit und die Vorbereitung auf den Jahreswechsel fordern die Menschen beruflich und privat. Dieses Jahr gibt es für uns alle zusätzliche Aufgaben, die wir bewältigen müssen. Das Corona-Virus verhindert Planungssicherheit und zwingt uns dazu, neue Wege zu gehen. Das eröffnet neue Möglichkeiten, stellt aber gleichzeitig eine psychische Belastung dar. Wir können viel selbst für unsere seelische Gesundheit tun – entlastende Gespräche mit Angehörigen und Freunden, Spaziergänge im Freien, realistische Erwartungen an Weihnachten formulieren und vieles mehr. Aber manchmal reichen die eigenen Ressourcen nicht aus, um eine schwierige Situation zu bewältigen, dann stehen die von Land und Gemeinden finanzierten Angebote zur Verfügung. „Die psychische Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Gerade in dieser schwierigen Zeit mit gravierenden Eingriffen in das tägliche Leben bieten wir die bestmögliche Unterstützung und Begleitung“, betont Landesrätin Martina Rüscher. Sämtliche Beratungsangebote stehen zur Verfügung. Bei Bedarf (Risikogruppen) können Online- bzw. Telefontermine vereinbart werden.**

Vorarlberg verfügt über ein gut ausgebautes Netzwerk an psychosozialen Diensten und Unterstützungseinrichtungen und kann auch während der Corona-Pandemie auf ein intaktes System zurückgreifen. Den beteiligten Partnern ist es gelungen, gemeinsam in relativ kurzer Zeit eine Hilfsstruktur zu koordinieren, die sich in der Krise bewährt – und das, ohne neue Maßnahmen erfinden zu müssen. Das ist für die Stabilisierung der Lage und für das Gemeinwesen von besonderem Vorteil, betont Gesundheitslandesrätin Martina Rüscher. Die Sozialeinrichtungen haben spezielle Sicherheitskonzepte erarbeitet und die Angebote an die jeweils gültigen COVID-19 Rahmenbedingung angepasst.

Zum Netzwerk der psychosozialen Hilfen zählen 14 Einrichtungen mit zahlreichen Standorten – „erste Hilfe für Seele“:

- Telefonseelsorge
- Omnibus Beratungsstelle
- Landesleitung Psychotherapie (VLP)
- aks Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)
- pro mente Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)
- IfS Beratungsstellen
- IfS Psychotherapie
- Kinder- und Jugendanwalt KIJA
- SUPRO
- Vernetzung und Koordination der psychosozialen Beratungsdienste in Vorarlberg (BÖP)
- Caritas Hospiz

- Connexia
- femail Fraueninformationszentrum
- Ehe- & Familienzentrum

Das flächendeckende, landesweite Angebot bietet vielschichtige Hilfeleistungen in allen Lebenslagen und für alle Bevölkerungsgruppen. Einige Institutionen haben aufgrund der Pandemie spezifische Zugänge für Bürgerinnen und Bürger geschaffen bzw. es wurden entsprechende Unterstützungsangebote beworben, um die Inanspruchnahme der Angebote einer breiteren Zielgruppe möglich zu machen.

## **#xsundblieba und Erweiterungen auf Xsund.at**

### **#xsundblieba als zentraler Leitsatz**

Unter dem Leitsatz #xsundblieba steht das Gesundheitsprogramm der Landesregierung bis 2024. Eines der Ziele von #xsundblieba ist die Erstellung eines regelmäßig erscheinenden Gesundheitsberichtes, erstmalig im Jahr 2022. Dessen Fokus liegt auf der Gesundheitsförderung und -vorsorge, also Prävention. Im Bericht sollen Leitziele, wesentliche Arbeitspakete und messbare Indikatoren dargestellt werden. Grundlage für eine nachhaltige Weiterentwicklung des Gesundheitssystems ist es einerseits, die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Menschen möglichst lange gesund bleiben. Andererseits besteht die Notwendigkeit, das Gesundheitssystem laufend bedarfsgerecht und wirtschaftlich weiter zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen die zukunftsorientierte und qualitätsvolle Versorgung der Menschen in allen Lebenslagen und Regionen sowie das Ziel, Mitarbeitenden in den Vorarlberger Spitälern ein attraktives Arbeitsumfeld zu bieten. Gesundheit ist dabei nicht allein die Abwesenheit von Krankheit, sondern ganzheitliches Wohlbefinden, also bio-psycho-soziale Gesundheit. Es braucht ein harmonisches Zusammenspiel: ein gesunder und fitter Körper, psychische Gesundheit und ein tragfähiges soziales Netz im Freundes- und Familienkreis.

### **Erweiterungen des Angebots**

Auf xsund.at und in der xsund-App sind nun unter der Liste der Gesundheitsdienstleister auch zahlreiche psychosoziale Hilfsangebote aufgelistet, welche mit der Filterfunktion nach spezifischen Hilfetemen wie zum Beispiel Angst, Depression oder Gewalt gefiltert und durchsucht werden können. So kann jede Vorarlbergerin und jeder Vorarlberger schnell, unbürokratisch und zielgerichtet passende Hilfsmöglichkeiten finden.

## **Erste Hilfe für die Seele – Psychosoziale Beratungsangebote des Landes**

Die psychosozialen Hilfsangebote sind nicht nur in der xsund-App auffindbar, sondern auch in einer kompakten Übersicht auf [www.vorarlberg.at](http://www.vorarlberg.at) abrufbar. Wichtig ist, dass ratsuchende Menschen rasch eine erste Ansprechstelle finden, die sofort unterstützt. Der erste Schritt zur Verbesserung einer Problemlage ist immer das Gespräch. Mit der Übersicht der Hilfsangebote wollen wir diesen ersten Schritt erleichtern. Vielen Menschen fällt es schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen, diese Scheu wollen wir nehmen.

Besonders niederschwellig ist das Angebot der Telefonseelsorge (142), die 24 Stunden am Tag verfügbar ist, speziell an Jugendliche richtet sich Rat auf Draht (147). Die Beratungsstellen des ifs sind wohnortnah in allen Regionen Vorarlbergs vertreten, soziale Fragen (Mietrückstände, Schulden) können ebenso besprochen werden wie psychische Probleme oder Erziehungsfragen. Die sozialpsychiatrischen Dienste (spdi.at) widmen sich explizit psychischen Problemen und Krankheiten, Betroffene aber auch Angehörige können sich an den Dienst wenden.

Die genannten Einrichtungen stellen besonders wichtige Erstanlaufstellen, weitere Informationen finden sich in der App oder auf der Website des Landes Vorarlberg.

Es ist wichtig, die eigenen Sorgen und Ängste ernst zu nehmen und bei Bedarf ein Angebot in Anspruch zu nehmen, damit man gut über die Feiertage kommt und gestärkt ins neue Jahr startet. Die Corona-Pandemie verlangt uns allen viel ab und es wird noch einige Kraftanstrengungen brauchen, gemeinsam können die Herausforderungen besser gemeistert werden.

## **Aktuelle Themenschwerpunkte der Beratungsangebote**

Zur Koordination und Vernetzung der Einrichtungen und Institutionen während der Corona-Zeit werden regelmäßige Berichte verfasst. Diese geben allgemeine Lage und Stimmungsbild, Entwicklung der Kontakte sowie Themen der Hilfesuchenden und organisatorische Belange wieder. Ca. 120 Einzelberichte mündeten in zehn zusammengefasste Statusberichte für Politik und Verwaltung.

Vorarlberg verfügt über ein gut ausgebautes Netzwerk an psychosozialen Diensten und Unterstützungseinrichtungen und kann während der Pandemie auf ein intaktes System zurückgreifen. So konnte in der Krise in relativ kurzer Zeit eine Hilfsstruktur koordiniert werden, ohne neue Maßnahmen erfinden zu müssen. Für die Stabilisierung der Lage in dieser schwierigen Zeit ist dies enorm hilfreich und für das Gemeinwesen sehr vorteilig. Die Sozialeinrichtungen haben Sicherheitskonzepte erarbeitet und die Angebote an die jeweils gültigen COVID-19 Rahmenbedingung angepasst.

### **Die Aufrechterhaltung des Hilfsangebotes konnte gewährleistet werden**

Einige Institutionen haben aufgrund der Pandemie spezifische Zugänge für die Bürgerinnen und Bürgern geschaffen bzw. wurden entsprechende Unterstützungsangebote beworben und so die Inanspruchnahme der Angebote einer breiteren Zielgruppe möglich gemacht. Die Krise bewirkt nun auch im Sozialbereich einen Digitalisierungsschub, nicht nur was Homeoffice oder Videokonferenzen anbelangt, sondern auch bei den psychosozialen Dienstleistungen an sich. Formate, wie die telefonische Beratung, Videoberatung oder Online-chats, halten Einzug. Trotzdem, dass der persönliche Kontakt gerade bei komplexen psychosozialen Problemlagen wichtig ist, konnten viele Beratungen auch auf Distanz umgesetzt werden. Kerstin Vogg von der

„ifs Psychotherapie“ berichtet, dass bspw. „Kinder ihre Therapeutin via Handy mit in ihr Zimmer nehmen und die Therapie dann dort stattfindet.“

Nach einem Rückgang der Anfragen während des ersten Lockdowns im Frühjahr stiegen die Kontaktaufnahmen im Mai rasch und überdurchschnittlich an. Viele Probleme wurden während der Einschränkungen aufgestaut oder sind eine direkte Folge der Krise. Bspw. haben sich die Kontakte bei der „Telefonseelsorge“ in der Krise um rund 40% erhöht und dann über den Sommer eingependelt.

### **Was wir aus der Krise lernen – aktuelle Themenschwerpunkte**

- Niederschwellige Zugänge zu Beratungsangeboten sind wichtig, damit Hilfe „gefunden“ und angenommen wird.
- Pandemie hat Notsituationen quantitativ vergrößert und qualitativ intensiviert.
- Angststörungen, vor allem Zukunftsängste, und depressive Störungsbilder waren in der Krise stärker wahrnehmbar – Einsamkeit ist ein spürbares Thema.
- Viele der Anfragen, bspw. beim „ifs – Institut für Sozialdienste“, drehen sich um Fragen der Existenzsicherung: Einkommenseinbußen wegen Arbeitsplatzverlust oder Kurzarbeit - daraus resultieren auch finanzielle Sorgen.
- Problematischer Medienkonsum und Computerspielnutzung – krisenbedingte und verstärkte Nutzung von (neuen) Medien birgt Gefahr, problematische oder auch süchtige Verhaltensmuster zu entwickeln, berichtet bspw. „Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe“.
- Sterbebegleitung unter schweren Bedingungen, weil körperliche Nähe nur eingeschränkt möglich ist. Auf Anregung der „Hospiz Vorarlberg“ und mit Unterstützung des Landes wurde deshalb mit den Krankenhäusern ein Reglement geschaffen um die Zutrittsbarrieren unter Wahrung hoher Sicherheitsstandards niedrig zu halten. Die Zugänge in die Spitäler und Seniorenhäuser konnten so aufrechterhalten werden.

### **Coronakrise – Psychische Folgen und deren Bewältigung**

Die Coronakrise hat neben den gefürchteten körperlichen Auswirkungen auch psychische Folgen und der Lockdown stellt vor allem Anforderungen an unsere Psyche. Zu nennen sind in erster Linie depressive Störungen, Ängstlichkeit bis zu Panikgefühlen, psychosomatische Reaktionen, Zunahme von Alkohol- und Medikamentenmissbrauch (im Sinne einer „Selbsttherapie“), Vereinsamungsgefühle und die Gefahr des Therapieabbruchs bzw. Nichtannahme von Therapiemöglichkeiten.

Deshalb ist es für eine Generation, die noch nie einer solch enormen Belastung ausgesetzt war, erforderlich, die Krise möglichst gut zu bewältigen und ohne anhaltenden Schaden und daraus hervorzugehen. In Krisen, die ja immer auch eine Chance sind, ist es wichtig, nicht nur auf die Gefahren, sondern auch auf die eigenen gesunden Anteile zu blicken, sich also auch seiner Kräfte und Möglichkeiten bewusst zu sein. Dabei ist immer zu bedenken, dass jede Krise vorbei geht. Ferner ist es enorm hilfreich, wenn man den gesellschaftlichen Zusammenhang in Notsituationen

und die Solidarität erfahren kann. Besonders mit jenen, die am stärksten betroffen sind, also älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, aber auch mit jenen, von denen am meisten Verzicht verlangt wird, also Jungen. Unverzichtbar ist es, den zwischenmenschlichen Kontakt auch unter diesen schwierigen Bedingungen aufrecht zu erhalten, auch unter Nutzung der modernen Medien. Das Wissen um eine sehr gute medizinische Versorgung und soziale Hilfsstruktur in unserem Land gibt Sicherheit. Niemand soll sich scheuen, in solchen Krisensituationen professionelle Hilfe aus unserem großen Angebot in Anspruch zu nehmen.

Individuell ist es unterstützend, eine möglichst gute Einstellung zu finden und der Krise den Panikcharakter zu nehmen. Man kann den Lockdown nutzen, um Dinge zu erledigen, die man immer schon machen wollte und alte Kontakte wieder her zu stellen, die man über Jahre hinausgeschoben hat. Wenn eigene Ängste mit anderen besprochen werden, verlieren sie oft ihren Schrecken und Probleme relativieren sich durch Reflexion mit Außenstehenden. Es bringt Sicherheit, wenn man an jedem Tag eine gewisse Struktur aufrechterhalten kann. Schließlich dürfen wir ja die tägliche Bewegung an der frischen Luft, welche auch psychisch sehr fördernd und vorbeugend ist, ja nicht vergessen, zumal wir dazu in unserem Land auch unter Einhaltung der Ausgangsbeschränkung sehr gute Möglichkeiten haben.

Herausgegeben von der Landespressestelle Vorarlberg  
Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Landespressestelle, Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Österreich |  
[www.vorarlberg.at/presse](http://www.vorarlberg.at/presse)  
[presse@vorarlberg.at](mailto:presse@vorarlberg.at) | T +43 5574 511 20135 | M +43 664 6255102 oder M +43 664 6255668 | F  
+43 5574 511 920095  
Jeden Werktag von 8:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr erreichbar