

Tag der Psychotherapie am 10.10. in Tirol

## TLP: Krisenbeladene Gegenwart verschärft die psychischen Belastungen der TirolerInnen

10. Oktober 2022, 15:00 Uhr



V.l.: Bernhard Hungsberger und Ines Gstrein. Foto: Foto: TLP/Mühlanger. hochgeladen von Josef Wolf

Der 10. Oktober ist der Tag der psychischen Gesundheit und der Tag der Psychotherapie. Die krisenbeladene Gegenwart mit Preissteigerungen, Ukraine-Krieg und Pandemiefolgen führt zu einer Belastungsprobe für die psychische Gesundheit vieler TirolerInnen und Tiroler. „Die psychische Gesundheit der TirolerInnen darf kein Tabu sein. Quer durch alle Gesellschaftsschichten und quer durch alle Altersgruppen sehen wir deutlich negative Auswirkungen auf die Psyche der TirolerInnen. Die psychischen Belastungen der Gegenwart führen vermehrt zu depressiven Sympto-

### Toplinks

BEZAHLTE ANZEIGE

**Tischlein  
CheckDich**

**MITSPIELEN & GEWINNEN!**

Mitspielen und gewinnen heißt es ab 5. September am TischleinCheckDich Spieltisch vor Ort. [Mehr...](#)



**TRAUMJOB GESUCHT?**

In unserem regionalen Stellenmarkt findest du Jobangebote aus deiner Region! [Gleich reinschauen!](#)

men, Ängsten, Suchtverhaltensweisen und zwischenmenschlichen Problemen. Auch bei stabilen Menschen macht sich mitunter Erschöpfung, Ernüchterung und Hoffnungslosigkeit breit“, erklärt die Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie, Mag.a Ines Gstrein, zum Tag der Psychotherapie in Tirol (10.10.).

Derzeit nehmen rund 13.000 TirolerInnen (in etwa 70 Prozent Frauen und Mädchen, 30 Prozent Männer und Burschen) in Tirol psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. „Bei psychischen Problemen gibt es keine Schwellwerte wie bei den meisten körperlichen Beschwerden, bei deren Überschreitung wir einen Arzt aufsuchen müssen. Wichtig ist, dass PatientInnen bei ersten Anzeichen von Problemen möglichst früh psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, dadurch wird meist viel Leid erspart“, appelliert Ines Gstrein. Die Aufgabe der Tiroler PsychotherapeutInnen sei es, mit den PatientInnen Auswege aus den persönlichen Krisen zu finden.

Die aktuellen Entwicklungen erfordern auch bessere Rahmenbedingungen für die Psychotherapie in Tirol. „Für viele Menschen ist es schwierig, in Krisensituationen einen Behandlungsplatz zu finden. Einen krankenkassenfinanzierten Therapieplatz gibt es nur mit Wartezeiten und bei Vorliegen einer schweren und schwersten psychischen Erkrankung. Dies verhindert bei schwierigen finanziellen Verhältnissen oft eine früh- und rechtzeitige Behandlung“, berichtet der Tiroler Psychotherapeut Mag. Bernhard Hungsberger.

Wichtig sei auch, weiterhin an der Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zu arbeiten. „Denn zur Psychotherapie zu gehen, sollte so normal sein wie die Behandlung körperlicher Erkrankungen. Dieser Appell richtet sich vor allem auch an die Tiroler Männer und Burschen. Deutlich mehr Frauen beanspruchen in Tirol Psychotherapie, auch um nicht-krankheitsbedingte Probleme wie Trennungen oder Veränderungen besser bewältigen zu können. Tiroler Männer und Burschen versuchen psychische Belastungen häufig alleine zu lösen“, so Bernhard Hungsberger anschließend.

„Gerade in länger andauernden Krisenzeiten ist es besonders wichtig auf die eigene Gesundheit zu schauen. Wer in Psychotherapie geht übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit, erkennt seine Probleme an und will daran arbeiten, sie zu überwinden. Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein“, so Ines Gstrein und Bernhard Hungsberger.

## **Tag der Psychotherapie am 10.10.**

- AnsprechpartnerInnen und weitere Informationen finden Betroffene und Angehörige auf der Website des TLP: [www.psychotherapie-tirol.at](http://www.psychotherapie-tirol.at).
- für Fragen rund um das Thema Psychotherapie: jeden DO von 16-17 Uhr unter der Nummer 0512/561734
- Fit4School Hotline – kostenlose Beratung für SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen: MO-FR von 14-15 Uhr unter der Nummer 05/12561734