

PRO MENTE SANA RATGEBER

JUNI 2010

DEUTSCH



SEELISCHE KRISE –  
WAS TUN?

migesplus

pro mente sana



**SEELISCHE KRISEN UND  
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN  
JEDEN MENSCHEN TREFFEN.**

**Impressum:**

© Pro Mente Sana 2010

Text: Pro Mente Sana und Schweizerisches Rotes Kreuz, Abteilung Gesundheit

Gestaltung: [www.anull.ch](http://www.anull.ch)

Fotografie: Martin Volken, Zürich

Druck: Brüggl, Romanshorn

Mit finanzieller Unterstützung von migesplus im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit.

Diese Broschüre liegt in den Sprachen Französisch, Italienisch, Albanisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Türkisch, Portugiesisch und Spanisch vor.

**«ICH FÜHLE MICH LUSTLOS, MÜDE UND AUSGELAUGT.  
DAS IST JETZT SCHON SEIT DREI MONATEN SO.»**

**Alban, 31**

**«NACHTS KANN ICH NICHT SCHLAFEN UND HABE  
QUÄLENDE GEDANKEN. MORGENS FÜHLE ICH MICH  
KRAFTLOS UND KANN NICHT AUFSTEHEN.»**

**Sidonie, 18**

**«SEIT WOCHEN BIN ICH ANGESpanNT WEGEN  
MEINEM SEELENSCHMERZ. ICH BIN TRAUIG UND  
MEIN GANZER KÖRPER TUT WEH.»**

**Hannes, 56**

**«ICH HABE ANGSTZUSTÄNDE UND WEISS NICHT WARUM.»**

**Doris, 45**

**Kommen Ihnen diese Stimmungen bekannt vor? Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?**

Stimmungstiefs kommen und gehen. Doch was passiert, wenn sie bleiben? Dann liegt oftmals eine seelische oder eine psychische Krise vor. Eine seelische Krise kann ein Zeichen dafür sein, dass man im Leben etwas verändern muss. Eine seelische Krise kann sich aber auch zu einer psychischen Erkrankung entwickeln.

Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet in der Schweiz im Verlauf eines Jahres an einer psychischen Erkrankung, die durch eine Diagnose festgestellt werden kann.

**Viele Menschen leiden einmal im Leben an einer psychischen Krise oder Erkrankung, die nicht immer aus eigener Kraft behoben werden kann.**

Manchen Menschen gelingt es, ihre Krise aus eigener Kraft zu überwinden. Wenn aber Ihre Kraft nicht mehr ausreicht, suchen Sie das Gespräch mit jemandem, dem Sie vertrauen.

**Nehmen Sie Ihre Krise ernst und wagen Sie eine Veränderung! Suchen Sie das Gespräch mit einer Person, der sie vertrauen und die Ihnen zuhört.**

# WAS KÖNNEN SYMPTOME UND ZEICHEN EINER SEELISCHEN KRISE SEIN?

STRESS  
UNRUHE  
UNSICHERHEIT SPÜREN  
SCHULDGEFÜHLE HABEN  
BURNOUT  
PANIK  
NERVOSITÄT  
ÄNGSTE  
ZWIESPÄLTIGE GEFÜHLE HABEN  
MINDERWERTIGKEITSGEFÜHL  
SICH HILFLOS FÜHLEN  
TRÄNEN  
QUÄLENDE GEDANKEN  
SCHMERZEN IM KÖRPER  
KOPF-, BAUCH- ODER RÜCKEN-  
SCHMERZEN

TRAURIG SEIN  
SICH ISOLIEREN  
EMPFINDLICH SEIN  
SICH EINSAM FÜHLEN  
EINE ROLLE SPIELEN  
KRAFTLOSIGKEIT  
INNERES LEERGEFÜHL  
AN NICHTS MEHR INTERESSE HABEN

Seelische Krisen können sich unterschiedlich zeigen und werden von je dem Menschen verschieden erlebt und wahrgenommen.

**Eine seelische Krise ist keine Einbildung und kein persönliches Versagen.**

Seelische Krisen und psychische Erkrankungen haben oft eine Vorgeschichte. Schwierige Lebenssituationen, belastende Erlebnisse oder lang andauernde Überforderung können zu seelischen Krisen und psychischen Krankheiten führen. Eine seelische Krise kann aber auch plötzlich und unerwartet auftreten.

**Manchmal ist es schwierig, eine seelische Krise von einer alltäglichen Verstimmung zu unterscheiden. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit einer Fachperson, der sie vertrauen.**

# WAS KANN EINE SEELISCHE KRISE AUSLÖSEN?

- Hohe Anforderungen im Beruf – Erfolgsdruck, Zeitdruck, hohe körperliche oder psychische Belastungen
  - Mehrfachbelastung von Beruf, Haushalt, Kindern
  - Finanzielle Sorgen, ein kleiner Lohn oder die Angst, die Arbeit zu verlieren
  - Menschen in bestimmten Lebensphasen wie Kindheit, Jugend, Pensionierung oder im sehr hohen Alter sind stärker gefährdet, in eine seelische Krise zu geraten bzw. psychisch krank zu werden.
  - Für Frauen sind eine Schwangerschaft oder das Wochenbett emotional und körperlich sehr herausfordernde Lebensphasen.
  - Jugendliche sind vielen Belastungen ausgesetzt. Dazu zählen hohe Anforderungen in der Schule, fehlende Anerkennung durch KollegInnen bis hin zu Mobbing.
  - Andauernde Konflikte in der Partnerschaft, Ehe oder innerhalb der Familie
  - Verlusterfahrungen sind ein tiefer Einschnitt im Leben.
  - Das Leben in der Migration kann zu einer dauerhaften Anspannung führen, vor allem wenn besondere Herausforderungen bewältigt werden müssen wie:
    - Die Trennung von der eigenen Familie und von guten Freunden und Freundinnen
    - Ein unsicher Aufenthaltsstatus und damit verbundene Zukunftsängste
    - Fehlende gesellschaftliche Anerkennung, Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen
    - Mangelnde soziale und berufliche Integrationsmöglichkeiten und -chancen
    - Sorgen um die Integration der Kinder
    - Sorgen um Familienangehörige im Herkunftsland
    - Fehlende Sprachkenntnisse
  - Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen, können eine seelische Krise auslösen. Für Migrantinnen und Migranten kann die Situation im Herkunftsland vor der Migration – Krieg, Gewalt, Zerstörung, Folter, Flucht – eine sehr schwere traumatische Erfahrung sein.
- Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es Faktoren und Auslöser, die das Risiko erhöhen, an einer seelischen Krise zu leiden.**

# ICH BRAUCHE HILFE!

«OBWOHL ICH SCHON ALLES MÖGLICHE AUSPROBIERT HABE, GEHT ES MIR EINFACH NICHT BESSER.»

Rosalia, 35

«ICH FÜHLE MICH GEFANGEN, HILFLOS, UND WEISS NICHT MEHR WEITER.»

Hans, 24

«MEINE PARTNERIN VERSTEHT MEIN PROBLEM NICHT. AUCH SONST HABE ICH NIEMANDEN, DER MICH VERSTEHT, UNTERSTÜTZT UND MIR ZUHÖRT.»

Benjamin, 61

Wenn solche Gedanken überhand nehmen, ist es an der Zeit, Hilfe anzunehmen.

**Manchmal ist es schwierig, sich selbst einzugestehen, dass man Hilfe braucht.**

Seelische Krisen und psychische Krankheiten sind immer noch mit Vorurteilen behaftet und falsche Vorstellungen sind weit verbreitet. Viele Menschen haben deswegen Angst, als Problemfall abgestempelt zu werden, oder fühlen sich als Versager oder Versagerin, weil Sie es nicht alleine schaffen.

**Hilfe anzunehmen ist keine Schande, sondern eine mutige Entscheidung!**

Wir alle kennen Grenzen beim Versuch, mit schwierigen Situationen umzugehen. Bei jedem Menschen sind diese Grenzen woanders. Dort, wo ich an meine Grenzen stosse, kann vielleicht jemand von aussen helfen, Wege für eine Veränderung zu finden.

**Der erste Schritt aus der Krise ist ein persönliches Gespräch mit einer Fachperson.**

- Das kann ein Telefongespräch mit einer Fachperson sein, bei der Sie anonym bleiben können (Schweigepflicht).
- Das kann ein Gespräch sein mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder einer anderen Fachperson, der Sie vertrauen.

# WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

**Alle Fachpersonen unterliegen der Schweigepflicht!**

## ▪ Ein Arzt, eine Ärztin Ihres Vertrauens

Das kann Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin, aber auch ein Facharzt, eine Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sein.

## ▪ PRO MENTE SANA

Beratungstelefon von Pro Mente Sana – anonyme telefonische Beratung  
Die anonyme telefonische Beratung ist ein erster Schritt zu einer professionellen Hilfe. Psychologinnen, Psychologen und Anwältinnen, Anwälte von Pro Mente Sana beraten Sie am Telefon.

### Deutsch

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr. Keine Beratung per E-Mail.

**Beratungstelefon 0848 800 858 (Normaltarif)**

### Französisch

Mo, Di, Do 10–13 Uhr.

**Telefon Rechtsberatung: 0840 0000 61**

**Psychosoziale Beratung: 0840 0000 62 (Lokaltarif)**

### Internet

Auf unserer Homepage finden Sie Links zu verschiedenen Beratungsstellen. [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

## ▪ Die Dargebotene Hand (d, f, it) anonyme Telefonhilfe in Krisensituationen

Die Dargebotene Hand bietet anonyme Gesprächspartner, Gesprächspartnerinnen für Menschen, die sofort Hilfe brauchen. Hier können Sie sich Ihren Kummer von der Seele reden. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle unabhängig von kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit.

**Die Dargebotene Hand bietet auch Hilfe per E-Mail**

(Antwort innerhalb 48 Stunden) und im Einzelchat.

**Telefon 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)**

- **Teléfono de la Esperanza en Suiza (Spanisch)**  
Nos interesa la salud emocional de las personas. En el Teléfono de la Esperanza escuchamos y orientamos a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de crisis. Nuestra atención de ayuda especializada es de carácter anónimo, por lo que tu intimidad y libertad serán respetadas.  
[Teléfono 043 817 65 65, www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor](http://www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor)
- **Hilfe für Kinder und Jugendliche (d, f, it)** anonyme Hilfe in Krisensituationen  
Kostenlose Telefonhilfe und Chatberatung für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen und in schwierigen Lebenssituationen. An 365 Tagen rund um die Uhr erreichbar und auf Wunsch anonym.  
Im Internet gibt es viele Antworten, Informationen und Tipps zu Themen, die Kinder und Jugendliche interessieren.  
[Telefon 147, www.147.ch](http://www.147.ch)
- **Sozialdienste**  
Die gemeindlichen Sozialarbeiter/innen der Wohngemeinde sind für unterschiedliche Probleme eine bewährte erste Anlaufstelle.
- **Seelsorge religiöser Gemeinschaften**  
Eine Person Ihrer Religionsgemeinschaft, die mit Seelsorge beauftragt ist, kann eine gute erste Anlaufstelle sein und Sie in schwierigen Lebenssituationen beraten.

## MIGRATIONSSPEZIFISCHE ANGEBOTE

- **Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten**  
In grösseren Städten wie Basel, Bern, Genf, Lausanne, Winterthur, Zürich gibt es an den psychiatrischen Kliniken bzw. Polikliniken und anderen Institutionen psychiatrische bzw. psychologische Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten, die, wenn nötig, mit Unterstützung von Dolmetschenden durchgeführt werden. Die Dolmetschenden sind an die Schweigepflicht gebunden.
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
[Telefon 031 960 77 77, email: gi-ambulatorium@redcross.ch](http://www.redcross.ch)  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk**, Psychiatrische Poliklinik Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich,  
[Telefon 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)

- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)** Département de médecine communautaire,  
rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14,  
[téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)
- **Appartenances Genève**  
bd St-Georges 72 1205 Genève,  
[téléphone 022 781 02 05](mailto:appartenances@appartenances-ge.ch)  
[appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch](http://www.appartenances-ge.ch)
- **Appartenances Vaud**  
**Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)**  
[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)
  - **CPM-Lausanne**, rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne,  
[téléphone 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch](mailto:cpm-lausanne@appartenances.ch)
  - **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A 1800 Vevey,  
[téléphone 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch](mailto:cpm-vevey@appartenances.ch)
  - **CPM-Yverdon**, rue de l'Ancienne-Poste 2 1400 Yverdon-les-Bains,  
[téléphone 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch](mailto:cpm-yverdon@appartenances.ch)
- **Verzeichnis fremdsprachiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** Herausgeber: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband  
[Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

## NOTFALLHILFE IN AKUTEN KRISENSITUATIONEN

- **Notfalltelefon**  
In jeder lebensbedrohlichen Situation, ob Unfall- oder krankheitsbedingt, wenden Sie sich direkt an die [Notfallrufnummer 144](http://www.144.ch).
- **Ärztlicher Notfalldienst**
  - Falls Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nicht erreichen können, wenden Sie sich an den ärztlichen Notfalldienst. Die Telefonnummer für Ihren Wohnort erfahren Sie über die [Auskunft 1811](http://www.auskunft1811.ch).
- **Notfallstation**  
Notfallstation des nächstgelegenen Spitals. Jede Notfallstation nimmt Menschen in psychischen Krisen auf.
- **Ambulante Psychiatrische Dienste**  
z.B. externer psychiatrischer Dienst, Krisenzentrum, psychiatrische Poliklinik: sind ärztlich geleitete Behandlungseinrichtungen. In den meisten Kantonen finden Sie solche Anlaufstellen. Es gibt Einrichtungen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.

# WELCHE UNTERSTÜTZUNG UND BEHANDLUNG GIBT ES?

**Die Unterstützung und Behandlung findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu zählen Medikamente, Psychotherapie und soziale Unterstützung.**

## **Therapie mit Medikamenten: Wie hilft sie mir?**

Nicht immer ist ein Medikament notwendig. Wer jedoch über längere Zeit nicht schlafen kann oder nervös ist, ist dankbar für ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel, das von einem Arzt, einer Ärztin verschrieben wurde. Patienten, Patientinnen die unter Depressionen oder Angst leiden, behandelt die ärztliche Fachperson mit bestimmten Medikamenten, den sogenannten Psychopharmaka. Diese bewirken allein noch keine Heilung. Sie können aber quälende Symptome dämpfen und die Gesundung (Genesung) unterstützen. Es ist wichtig, die Psychopharmaka regelmässig in der vorgeschriebenen Dosierung einzunehmen und mit dem Arzt, der Ärztin die Wirkung der Medikamente zu besprechen.

## **Worum geht es in der Psychotherapie?**

Die Psychotherapie ist eine Therapie für die Seele. Wie bei jeder anderen Behandlung gibt es verschiedene Methoden, wie z.B. Gespräche oder Körpertherapien. Die Psychotherapie wird von einem Psychiater, einer Psychiaterin oder einer Psychologin, einem Psychologen durchgeführt.

## **Die Psychotherapie**

bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie über schwierige Lebensumstände, Belastungen, Ihre Gefühle und Gedanken sprechen können. Sie können neue Erfahrungen machen und Einsichten gewinnen, die dauerhafte Veränderungen in Ihrem Leben bewirken. Die Psychotherapie hilft Ihnen Ängste zu lindern, wieder zu schlafen, sich unter die Menschen zu trauen oder wieder besser mit Situationen oder Herausforderungen umgehen zu können.

## **Körpertherapie**

Bewegung und Atmung gelten als Ausdruck der Seele. Verspannungen und Körperschmerzen können auch Ausdruck von Seelenschmerz sein. In der Körpertherapie lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und die Atmung zu beeinflussen. Sie wirken damit positiv auf Ihr seelisches Wohlbefinden ein.

## **Soziale und wirtschaftliche Unterstützung**

Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie auch praktische Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen und bei Konflikten. Das können ärztliche Gespräche mit Familienangehörigen, dem Arbeitsgeber oder mit Behörden sein. Die Fachpersonen (ÄrztInnen, PsychologInnen, Sozialdienste) suchen mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen für unterschiedliche Schwierigkeiten im Alltag.

## GIBT ES NOCH ANDERE UNTERSTÜTZUNG?

### **Komplementäre Heilmethoden**

Es gibt neben der klassischen Schulmedizin weitere Behandlungsarten wie zum Beispiel die Homöopathie oder chinesische Medizin.

### **Selbsthilfegruppen**

Menschen mit ähnlichen Problemen schliessen sich zu Gruppen zusammen. Sie treffen sich regelmässig, tauschen Erfahrungen aus und beraten einander.

### **Spirituelle Unterstützung**

Eine Person Ihrer Religionsgemeinschaft, die mit der Seelsorge beauftragt ist, betreut und begleitet Sie.

## KÖNNEN ANGEHÖRIGE AUCH UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN?

Angehörige, Partner, Partnerinnen oder Freunde, Freundinnen von Menschen in einer seelischen Krise können ebenfalls an ihre Grenzen stossen und sich überfordert fühlen.

Manchmal haben auch Angehörige und Freunde, Freundinnen Mühe, eine seelische Krise oder eine psychische Krankheit zu verstehen und zu akzeptieren. Das kann Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit auslösen, aber auch zu Anschuldigungen gegenüber der kranken Person führen wie zum Beispiel: «Du bist faul», «Du willst nicht arbeiten», «Du hast einen schwachen Charakter».

Auch Angehörige können professionelle Unterstützung erhalten. Nutzen Sie die Beratungstelefone oder wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin. Die Fachpersonen können Ihnen weiterhelfen.

# WER FÜHRT DIE SPEZIALISIER- TEN BEHANDLUNGEN DURCH?

## **Psychiaterinnen, Psychiater**

verfügen über eine fachärztliche Ausbildung. Sie sind zuständig für die medizinische Behandlung von psychischen Problemen mit Psychotherapie und Psychopharmaka.

## **Psychotherapeutinnen, Psychotherapeuten**

sind Fachpersonen mit einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie unterstützen und behandeln Menschen in seelischen Krisen und mit psychischen Problemen.

## **Hauptsache Vertrauen**

Es ist wichtig, dass Sie der behandelnden Person vertrauen können. Manchmal ist es für Patientinnen, Patienten leichter, wenn die Fachperson das gleiche Geschlecht hat.

Auch die Behandlung in der Muttersprache kann wichtig sein.

Zögern Sie nicht, Ihre Wünsche und Bedürfnisse anzusprechen.

## **Überblick: ärztliche und therapeutische Behandlung**



# WER BEZAHLT?

**Grundsätzlich gilt: Alle in der Schweiz versicherten Personen haben das gleiche Recht auf Leistungen aus der Grundversicherung der Krankenkasse.**

## **WAS BEZAHLT MEINE KRANKENKASSE?**

### **Ärztliche und psychiatrische Behandlung**

Ihre Krankenkasse bezahlt die erbrachten Leistungen aus der Grundversicherung. Besondere Bestimmungen gelten bei der Psychotherapie.

### **Behandlung bei nicht-ärztlichen Psychotherapeutinnen, Psychotherapeuten**

Arbeiten nicht-ärztliche PsychotherapeutInnen als Angestellte eines Arztes, so werden die Kosten von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen (delegierte Psychotherapie). Demgegenüber besteht keine Leistungspflicht für Psychotherapie, die von selbständig praktizierenden PsychotherapeutInnen durchgeführt wird, welche nicht Medizin studiert haben. Viele Krankenkassen bieten jedoch Zusatzversicherungen an, die einen Beitrag an die Kosten der Behandlung durch qualifizierte PsychotherapeutInnen übernehmen. Fragen Sie den Therapeuten oder die Therapeutin beim ersten Kontakt, inwieweit die Krankenkasse die Behandlungskosten übernimmt.

### **Komplementäre Heilmethoden**

Die Kosten dieser Behandlungen werden von der Grundversicherung nicht gedeckt (Ausnahme: Akupunktur durch speziell ausgebildete ÄrztInnen). Zahlreiche Krankenkassen bieten Zusatzversicherungen an, die Beiträge an die Kosten von komplementären Methoden bezahlen.

### **Wer bezahlt meine Beratung und Unterstützung?**

Falls Sie nicht genau wissen, wer die Hilfeleistung bezahlt, die Sie beanspruchen, erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Fachstelle (z. B. Sozialdienst, sozialpsychiatrische Spitex).

## JEDER GESUNDUNGSWEG IST ANDERS

Es gibt so viele verschiedene Wege, gesund zu werden wie es Menschen gibt. Was dem einen gut tut, muss nicht für alle anderen auch gut sein. Es geht darum, dass jeder und jede herausfindet, was er oder sie braucht, um gesund zu werden und um sich wieder wohl zu fühlen. Für die einen sind Psychopharmaka eine grosse Hilfe, um sich vor erneuten Krisen zu schützen, für andere wiederum ist es wichtig, ohne medikamentöse Hilfe zurechtzukommen. Sie suchen andere Strategien, um Krisen vorzubeugen, Ängste zu bewältigen, Stimmungsschwankungen zu mildern oder mit quälenden Stimmen umzugehen.

### Gesundung ist keine perfekte geradlinige Reise.

Gesundungswege verlaufen nicht geradlinig. Im Laufe Ihres Gesundungsweges kann es immer wieder einmal zu einer Krise kommen, können einzelne Symptome wieder auftreten oder kann sogar ein Klinikaufenthalt notwendig werden. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Die Wissenschaft kann belegen, dass im Laufe eines Gesundungsweges Krisen immer seltener auftreten und kürzer andauern.

### Aktiv werden, Hilfe holen und sich auf den eigenen Weg begeben ist Herausforderung und Chance zugleich.

«HEUTE BIN ICH FROH, DASS ICH ZUM PSYCHIATER GEGANGEN BIN. ES WAR EIN GROSSER SCHRITT FÜR MICH. ICH HABE ZU ANFANG NIEMANDEM DAVON ERZÄHLT. DER PSYCHIATER BESPRACH GEMEINSAM MIT MIR DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN. ICH ENTSCHIED MICH FÜR EINE MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG UND PSYCHOTHERAPIE. SPÄTER KNÜPFTE ICH AUCH KONTAKT ZU EINER SELBSTHILFEGRUPPE. DURCH DIE GESPRÄCHE MIT ANDEREN BETROFFENEN FÜHLTE ICH MICH VERSTANDEN. ICH HABE GELERNT, DASS ES KEINE PATENTREZEPTE GIBT. HEUTE GEHT ES MIR WIEDER GUT UND ICH HABE MEIN LACHEN ZURÜCKGEWONNEN.»

Martina, 41

## RECHTLICHE HINWEISE FÜR ERWERBSTÄTIGE

### **Muss ich dem Arbeitgeber sagen, dass ich in einer Krise bin und deshalb zur Zeit nicht oder nur teilweise arbeiten kann?**

Sie sind nur verpflichtet, dem Arbeitgeber mitzuteilen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht zur Arbeit erscheinen können, nicht hingegen, welcher Art das gesundheitliche Problem ist. Auch das Arztzeugnis muss nicht über den Grund der Arbeitsunfähigkeit Auskunft geben.

### **Habe ich wegen meiner Arbeitsunfähigkeit Geld zugute?**

Als Arbeitnehmerin, Arbeitnehmer wird Ihnen für eine bestimmte Dauer Lohn oder Krankentaggeld bezahlt. Überprüfen Sie auch Ihre Versicherungspolice(n) (Krankenversicherung und private Versicherungen), ob für den Fall einer Arbeits- oder Erwerbsunfähigkeit ein Taggeld vereinbart ist.

### **Kann mir der Arbeitgeber wegen meiner psychischen Schwierigkeiten kündigen?**

Grundsätzlich kann der Arbeitgeber aus irgendeinem Grund kündigen. Aber auch bei psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeit gibt es Fristen, während denen der Arbeitgeber nicht kündigen darf. Wie dieser Schutz in Ihrem Fall aussieht, können Sie bei einer Rechtsauskunftsstelle, z.B. von Pro Mente Sana, erfahren.

### **Der Arbeitgeber legt mir nahe, die Stelle zu kündigen. Soll ich darauf eingehen?**

Wenn Sie kündigen oder in die gemeinsame Auflösung des Arbeitsverhältnisses einwilligen, können Sie Lohn oder Versicherungsansprüche verlieren. Erkundigen Sie sich zuerst bei einer Rechtsauskunftsstelle, bevor Sie diesen Schritt unternehmen.



## Mit Hilfe kann man vieles verändern! Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Es kann manchmal etwas aufwändig sein, bis Sie die gewünschte Fachperson gefunden haben. Fragen Sie bei den folgenden Stellen nach Adressen in Ihrer Nähe. Diese Auskünfte sind kostenlos.

### PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE HILFE

- **Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin**
- **SGPP:** Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie  
Telefon 031 313 88 33, [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

### PSYCHOTHERAPIE: THERAPIEPLATZVERMITTLUNG

- **FSP:** Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen  
Telefon 031 388 88 00, [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)
- **SPV:** Schweizerischer Psychotherapeuten Verband,  
Telefon 043 268 93 75, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
Verzeichnis fremdsprachiger PsychotherapeutInnen
- **Gesellschaft delegiert arbeitender PsychotherapeutInnen**  
Telefon 043 497 95 65 (Stefan Dietrich), [www.gedap.ch](http://www.gedap.ch)

### SELBSTHILFEGRUPPEN

- **KOSCH:** Koordination und Förderung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz. Auskunft über Selbsthilfegruppen  
Telefon 0848 810 814, [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)
- **VASK:** Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch Kranken  
Telefon 061 271 16 40, [www.vask.ch](http://www.vask.ch)

### SUIZIDPRÄVENTION

- **IPSILON:** Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz. Vermittelt nationale und lokale Anlaufstellen.  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)

### RECHTSAUSKUNFTSSTELLEN

**Rechtliche Fragen in einer seelischen Krisensituation klären!  
(meist kostenlos)**

#### ■ PRO MENTE SANA

##### Deutsch

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr. Keine Beratung per E-Mail.  
Beratungstelefon 0848 800 858 (Normaltarif)

##### Französisch

Mo, Di, Do 10–13 Uhr.  
Telefon Rechtsberatung: 0840 0000 61

##### Internet

Weitere spezialisierte Beratungsstellen finden Sie auf der Homepage von Pro Mente Sana unter: [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

#### ■ Rechtsauskunftsstelle in Ihrer Nähe

Wenn Sie eine Rechtsauskunftsstelle in Ihrer Nähe suchen, dann informieren Sie sich im Internet oder in einem Telefonverzeichnis unter folgenden Begriffen:

Rechtsberatung, Beratungsstellen, Sozialdienst, Frauenzentrale, Gewerkschaften, Kaufmännischer Verein u.a. in Verbindung mit Migrantin, Migrant oder Migration und dem Namen der Stadt in der Nähe Ihres Wohnortes. z. B.: [Rechtsberatung](#), [St. Gallen](#), [Migration](#)

## PRO MENTE SANA

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana informiert und berät bei Fragen zu psychischer Erkrankung und psychischer Gesundheit. Sie setzt sich für die Anliegen und Rechte von erkrankten Menschen ein.

Pro Mente Sana bietet diverse Ratgeber und Themenhefte an. Unser Angebot entnehmen Sie bitte der Publikationsliste oder unserer Website.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG  
PRO MENTE SANA  
HARDTURMSTRASSE 261  
POSTFACH  
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00  
TELEFAX 044 563 86 17

[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE  
PRO MENTE SANA  
RUE DES VOLLANDES 40  
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40  
TELEFAX 022 718 78 49

[info@promentesana.org](mailto:info@promentesana.org)  
[www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)  
CP 17-126679-4

