



HILFSWERK



Seelen.Leben.

**Ein praktischer Ratgeber zu Älterwerden,
Psyche und Lebensqualität.**

innenwelt
www.innenwelt.at

Lundbeck





Inhalt

- 4 Was unsere Psyche im Alter herausfordert
- 6 Was eine Depression ist – und was nicht
- 12 Wie eine Depression richtig behandelt wird
- 18 Wie man den Alltag besser bewältigt
- 20 Wo es Hilfe und Unterstützung gibt

Vorwort

Das Älterwerden kann so schön sein.

Man hat einiges erreicht und erlebt, man blickt auf ein Leben zurück, das einen – mal mehr, mal weniger – zufrieden macht. Man muss sich und anderen nichts mehr beweisen – wozu auch? Und man hat mehr Zeit für eigene Interessen – für Menschen, für Themen, für Aktivitäten, für die früher nie genug Zeit war. Und wenn man´s ganz gut macht, ist man gelassener als früher, und kann vieles mit mehr Ruhe betrachten. Schön eigentlich ...

Das Älterwerden kann so schwierig sein.

Es zwickt und zwackt an allen Ecken und Enden – der Körper will nicht immer wie in jungen Jahren. Man hat geliebte Menschen und Weggefährten verloren – das schmerzt und macht manchmal ein wenig einsam. Die Welt hat sich verändert – manches versteht man nicht mehr, und man möchte es vielleicht auch gar nicht verstehen. Dass man da auch hin und wieder nachdenklich oder traurig ist, ist ganz normal. Das darf man sich schon erlauben ...

Achtung bei Symptomen einer Depression!

Anders sieht es aus, wenn sich eine echte Depression einstellt. Dann müssen Sie handeln! Ganz gleich, wie alt Sie sind. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung. Und sie ist gut behandelbar – je früher, umso besser. Diese Broschüre soll Ihnen helfen zu erkennen, bei welchen Verstimmungen Sie sich keine Sorgen machen müssen, und bei welchen Hinweisen Sie hellhörig werden sollten. Sie zeigt auf, wohin Sie sich wenden können, wo und wie Sie zu Therapie und Unterstützung kommen.

Wir sind Ihr Partner, wenn es um Ihre Lebensqualität geht. Hilfswerk.

Der Hilfswerk Fachschwerpunkt „Seelen.Leben. Die Hilfswerk Initiative zu Älterwerden, Psyche und Lebensqualität.“ ist eine Kooperation mit „innenwelt. Initiative für seelische Gesundheit und Lebensqualität.“, der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (ÖGAM) und der Österreichischen Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie (ÖGAPP). Mit Unterstützung von Lundbeck Österreich.



Was unsere Psyche im Alter herausfordert

Älterwerden bereichert und fordert die Seele zugleich. Lebensqualität bis ins hohe Alter ist heute kein unerfüllbarer Traum. Man muss sich nicht vom Jugend- und Gesundheitskult anstecken lassen, um auch im Alter sein Leben zu genießen.

Ältere Menschen haben einfach andere Ziele und Werte als jüngere. Gegen solche Veränderungen muss man sich nicht mit aller Kraft wehren. Man kann sie ruhig zulassen und annehmen.

Altern ist kein einheitlicher Prozess

Wie jede andere Lebensphase bedeutet auch das Alter Entwicklung. Man beherrscht manche Dinge besser, manche schlechter. Altern ist kein einheitlicher, linearer Prozess. Altern heißt auch nicht, dass die Intelligenzleistung generell abfällt. Experten unterscheiden etwa zwischen „fluider“ und „kristalliner“ Intelligenz. Fluide Intelligenz bezieht sich auf Fähigkeiten wie Problemlösung und Lernen. Sie hat ihren Höhepunkt im jungen Erwachsenenalter. Kristalline Intelligenz hat mit den Fähigkeiten zu tun, die von Wissen und Erfahrung abhängen. Hier haben ältere Menschen Vorteile.

Den Jahren mehr Leben geben

Ältere Menschen haben viele Fertigkeiten und Kompetenzen, die man weiterentwickeln, trainieren und behalten kann. Interessen und Hobbies, aber auch Freundschaften und soziale Kontakte spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie bereichern das Leben und sorgen für Lebensqualität im Alter.

Wer sich persönlich weiterentwickeln und dem eigenen Leben neuen Sinn geben will, hat mehr vom

Leben im Alter. Es geht nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre zu geben. Es geht darum, den Jahren mehr Leben zu geben, heißt es treffend.

Nicht mehr so flexibel wie früher

Natürlich bedeutet das Alter auch besondere Herausforderungen. Der eigene Körper will nicht mehr so wie früher. Obwohl es nach den Erkenntnissen der Forschung kaum altersabhängige Veränderungen von Gedächtnisleistungen gibt, tut man sich mit neuen Herausforderungen oft schwer. Man ist einfach nicht mehr so flexibel wie früher. Das hat auch damit zu tun, dass die sogenannte





Anpassungszeit länger wird. Die Arbeitsgeschwindigkeit des Gehirns verändert sich im Alter. Dadurch wird die Anpassung an neue Situationen und Gegebenheiten mitunter schwieriger und aufwändiger.

Selbstständig daheim

Die eigenen vier Wände werden im Alter besonders wichtig. Nicht nur, weil man sich darin einfach wohlfühlt. Sondern auch deshalb, weil man hier Selbstverantwortung und Selbstständigkeit leben kann. Umso schwieriger ist es für einen, wenn Unterstützung und Hilfe daheim zum Thema werden - obwohl man sich damit erst viel später beschäftigen wollte.



Ereignisse, die vieles verändern

Es gibt Ereignisse, die das Leben im Alter spürbar verändern können. Ereignisse, die man nicht selbst steuern oder beeinflussen kann. Gravierend ist der Verlust von Lebenspartnern, Freunden oder Familienmitgliedern. Ein solches Ereignis verändert vieles. Aber auch die Zeit nach dem Pensionsantritt, wenig Geld, der Eintritt in ein Seniorenheim oder das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit sind kritische Lebensereignisse im Alter.

Das alles kann einen traurig, nachdenklich oder auch einsam machen. Kein Wunder, dass die Psyche älterer Menschen viel zu verarbeiten hat. Das geschieht aber nicht von selbst. Wer sich über eine gute Lebensqualität im Alter freuen will, der sollte auch an seine psychische Gesundheit denken. Dafür kann man viel tun, wenn man sich und andere ein wenig beobachtet.

Seelische Verstimmung ist kein Tabu-Thema

Im Alter kann es auch öfter zu seelischen Verstimmungen kommen. Beschwerlichere Lebensumstände beeinflussen eben das eigene Wohlbefinden. Das ist normal.

Es kann aber auch sein, dass sich hinter solchen Beschwerden eine ernstzunehmende Erkrankung verbirgt: eine sogenannte Depression.

Veränderungen durch das Älterwerden

Aus psychologischer Sicht gibt es im Alter Veränderungen, die den Alltag und die Lebensqualität der Menschen wesentlich beeinflussen.

Zu den wesentlichen positiven Änderungen gehören

- Reife, Gelassenheit
- Lebenswissen und Lebensintelligenz
- Nutzung von neuen technischen Möglichkeiten
- mehr Zeit

Zu den Herausforderungen zählen

- Veränderungen in der Umwelt und in den Lebensumständen
- Einschränkung mancher Fähigkeiten
- Einschnitte bzw. Veränderung im sozialen Netzwerk
- Neue Herausforderungen durch Krankheit oder Behinderungen

Was eine Depression ist – und was nicht

Klassische Symptome für eine Depression sind Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, Angstzustände, innere Unruhe, Appetitverlust, Schlafstörung, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen.

Früher war Depression ein Tabu-Thema. Wer darunter litt, wurde rasch abgestempelt. Als jemand, der etwas nicht kann, oder gar nicht erst will. Als jemand, der sich aus unerklärlichen Gründen in seiner Persönlichkeit verändert hat. So jemand galt früher schnell als Außenseiter. Als jemand, der »nicht ganz richtig« ist. Das ist heute anders.

Krankheit wie jede andere

Heute weiß man: Die Depression ist eine Krankheit wie jede andere auch. Und: sich behandeln zu lassen ist bei älteren Menschen mit Depression genauso wichtig und notwendig. Man kann die Depression mit modernen Medikamenten einfach und problemlos behandeln. In der Regel sind die Medikamente gut verträglich. Wenn es Nebenwirkungen gibt, sind diese normalerweise nach wenigen Wochen weg, Medikamenten-Abhängigkeit entsteht nicht.

Wichtig ist nur, dass man Anzeichen für eine Depression richtig deutet. Und dann die richtige ärztliche Diagnose erhält und die Behandlung in Anspruch nimmt.

Herausforderung für Angehörige

Eine mögliche Depressions-Erkrankung eines älteren Familienmitglieds oder der Lebenspartnerin / des Lebenspartners ist auch für Angehörige ein wichtiges Thema. Denn durch eine Depression verändert sich ein Mensch. Das merkt man auch im Alltag. Der Umgang mit betroffenen Menschen wird meist zu einer großen Herausforderung. Deshalb ist es auch für Angehörige wichtig, sich mit

dem Thema der Depression im Alter auseinanderzusetzen. Wer Anzeichen einer Depression richtig deuten kann, der tut viel für den Betroffenen – hilft aber letztlich auch sich selbst.

Es ist wichtig zu wissen, was eine Depression ist. Viele Menschen machen sich davon ein komplett falsches Bild. Das führt zu Missverständnissen, falscher Scham und sinkender Lebensqualität. Außerdem gibt es Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen, die aber ganz anders behandelt werden müssen.

Das Gemüt leidet

Eine Depression ist eine Gemütskrankung. Man leidet unter seelischer Niedergeschlagenheit. Das wirkt sich auf Körper und Seele insgesamt aus. Gedrückte Stimmung, Angstzustände, innere Unruhe oder Schlafstörungen belasten einen. Man denkt eigentlich nur mehr daran, wie schlecht es einem geht. In schweren Fällen spürt man weder Freude noch Trauer.

Depression ist nicht gleich Depression: Es gibt verschiedene Formen einer Depression. Sie unterscheiden sich nach ihrem Schweregrad und nach der Häufigkeit des Auftretens.



Es kann sein, dass eine Depression nur einmal auftritt – und einige Wochen oder Monate dauert. Das Risiko für Rückfälle ist aber meist hoch, besonders wenn die Erkrankung nicht behandelt wird.

Ein Problem mit dem Stoffwechsel

Für eine Depression kann man nichts. Denn diese Erkrankung hat einen medizinischen Grund: Der Stoffwechsel im Gehirn ist beeinträchtigt. Die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin sind reduziert. Dadurch „arbeiten“ die Nervenzellen anders, was wieder Auswirkungen auf Gefühlserleben und Gedankenwelt hat.

Dabei können unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen: Vererbung, Stress, Überforderung, aber auch schwere seelische Ereignisse („Traumata“). Auch das Fehlen von intakten zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein Risikofaktor. Außerdem sind ältere Menschen mit einer Herzerkrankung oder Diabetes besonders gefährdet, an einer Depression zu erkranken.



Die Symptome einer Depression auf einen Blick

Hauptsymptome

1. Gedrückte Stimmung
 2. Interesse- / Freudlosigkeit
 3. Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Zwei oder drei Hauptsymptome müssen vorhanden sein.

Dauer: mindestens zwei Wochen

Andere häufige Symptome

1. Reduzierte Konzentration, Aufmerksamkeit
 2. Reduziertes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
 3. Schuldgefühle
 4. Hemmung, Unruhe
 5. Selbstschädigung, Suizidgedanken
 6. Schlafstörungen
 7. Appetitstörungen
 8. Tagesschwankungen
- Zwei bis vier andere Symptome müssen vorhanden sein.

So äußert sich eine Depression bei älteren Menschen

- **Niedergeschlagenheit:** Das eigene Leben ist von Interesselosigkeit, Verlust der Lebenskraft und Freudlosigkeit gekennzeichnet. Antriebskraft und Motivation sinken. Auch Suizidgedanken (Gedanken daran, sich das Leben zu nehmen) können auftauchen.
- **Müdigkeit und Mattigkeit:** Selbst für die einfachsten Tätigkeiten benötigt man viel mehr Kraft und Anstrengung als gewöhnlich.
- **Schlafstörungen:** Ein- und Durchschlafen sind gestört. Häufig wacht man sehr früh morgens auf.
- **Appetit- und Gewichtsverlust:** Innere Unruhe zehrt an den Kräften. Es fällt einem schwer, sich zu entspannen und zu erholen.
- **Minderwertigkeitsgefühle:** Die Befürchtung, anderen zur Last zu fallen, lässt einen nicht zur Ruhe kommen. Alte Erinnerungen werden als belastend empfunden.
- **Vereinsamung:** Es entsteht ein starkes Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Kontakte mit anderen Menschen werden als mühsam wahrgenommen. Das alles macht müde und gereizt.

- **Körperliche Beschwerden:** Ständig tut irgendetwas weh. Man leidet an Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen - und fühlt sich einfach nicht mehr wohl im eigenen Körper.

Traurige Stimmung ist keine Depression

Nicht jede traurige oder negative Stimmung muss gleich eine Depression sein. Jeder weiß, dass man nach schwierigen Situationen (z.B. Verlust eines Menschen, Kränkung, Misserfolg) in eine negative Stimmung verfallen kann, das gehört zum Leben dazu. Das hört nach einer gewissen Zeit aber wieder von selbst auf.

Im Gegensatz dazu können sich Menschen mit einer Depression über nichts freuen. Sie haben große Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Sie wissen am Morgen nicht, ob sie aufstehen oder liegen bleiben sollen.



Depressive
Stimmung

Endloses
Grübeln

Antriebslosigkeit

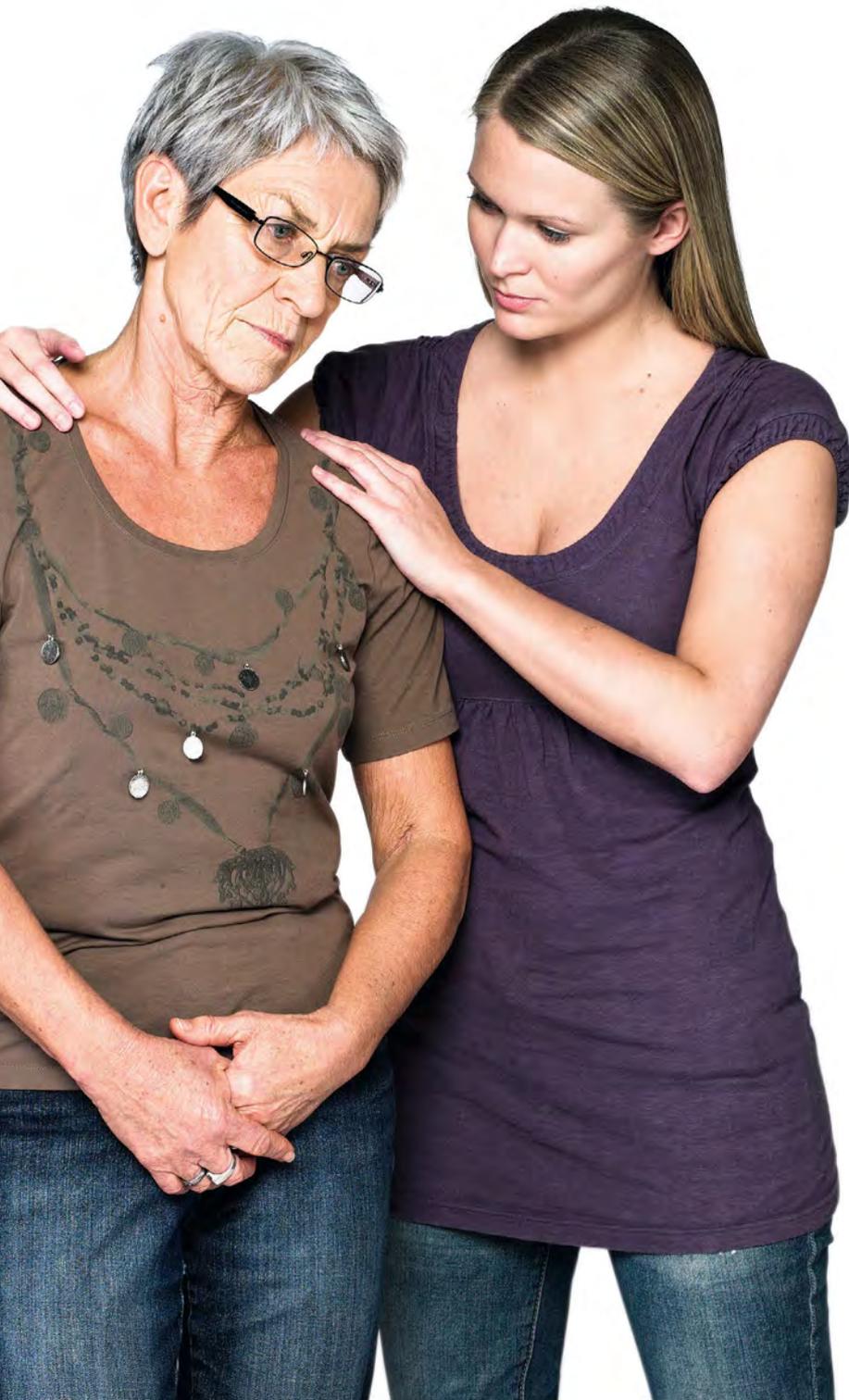
Appetitlosigkeit

Freudlosigkeit

Angstgefühle

Schuldgefühle

Schlafstörungen



Depression oder Demenz?

Wichtig ist es auch, eine Depression von einer Demenzerkrankung zu unterscheiden, weil ähnliche Symptome vorliegen können. Bei einer Demenz handelt es sich um eine Erkrankung des Gehirns. Davon sind vor allem Kurzzeitgedächtnis, Denkvermögen, Sprache, Motorik und auch die Persönlichkeit betroffen. Die am häufigsten auftretende Form der Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Im Unterschied zur Demenz dauert die Depression relativ kurz und kommt relativ rasch. Bei der Depression wirken Betroffene eher klagend, wohingegen Demenzerkrankte ihren Zustand verharmlosen, die gute Fassade bewahren. Wichtig ist hier die ärztliche Abklärung, um richtig behandelt werden zu können.

Gefahr nicht unterschätzen

Eine Depression kann lebensgefährlich werden, wenn die Betroffenen tatsächlich „zu Tode betrübt“ sind. Sie haben das Gefühl, dass es keinen Ausweg mehr gibt. Absolute Hoffnungslosigkeit kann sie zu Handlungen treiben, an die sie ohne Erkrankung nicht einmal denken würden. Expertenschätzungen zeigen, dass bei

70 – 90 % aller Suizide in Österreich eine depressive Erkrankung zu Grunde liegt. Es kommen mittlerweile mehr als doppelt so viele Menschen durch Suizid ums Leben als bei Verkehrsunfällen. Die Statistik zeigt auch, dass das Suizidrisiko mit steigendem Alter zunimmt. Umso wichtiger sind daher Gespräche, auch um eventuelle Suizidabsichten zu erkennen.

Für viele bedeutet es eine wichtige Erleichterung, wenn sie über ihre Ängste und Sorgen sprechen können. Wenn Angehörige Suizidabsichten äußern, muss man diese in jedem Fall ernst nehmen! Professionelle Hilfe ist dann der nächste Schritt, suchen Sie daher ärztliche Unterstützung (Hausarzt, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut oder Ambulanz eines Spitals).

Depression in Österreich

Nach Expertenaussagen wird die Depression in Zukunft möglicherweise die am häufigsten gestellte Diagnose sein. Depressive Erkrankungen sind schon jetzt weltweit die häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit. In Österreich leiden rund 400.000 Personen unter einer Depression.

Zahlen & Fakten zur Depression im Alter

Depression ist alles andere als außergewöhnlich. Sie kann jede/n treffen und in jeder Lebensphase auftreten. Im Durchschnitt ist jeder vierte Mensch irgendwann in seinem Leben von einer Depression betroffen. Im Alter nehmen Depressionen zu.

Davon betroffen sind

- 25 – 30 % der 85-Jährigen
- 16 % der 75-Jährigen
- 10 % der 65 bis 70-Jährigen

Die gute Nachricht:

Depression im Alter ist gut behandelbar, holen Sie sich dazu ärztlichen Rat.

Raus aus der Depression. Die ersten Schritte sind die wichtigsten...

1. Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Depression – und lernen Sie mehr darüber.
2. Verschweigen Sie Ihre Sorgen nicht – und reden Sie auch mit einer Ärztin / einem Arzt über negative Stimmungen.

3. Je früher die Krankheit erkannt und behandelt wird, desto rascher steigt die Lebensqualität wieder und Rückfälle können verhindert werden.

Wie Männer- und Frauenseelen leiden

Männer und Frauen sind von einer Depression unterschiedlich betroffen:

- Bei Frauen wird doppelt so häufig Depression diagnostiziert als bei Männern. Entsprechend besser werden Frauen behandelt.
- Männer sprechen viel seltener über eine Depression als Frauen und gehen auch seltener zum Arzt.
- Das Suizid-Risiko von Männern ist dreifach höher als jenes von Frauen, bei älteren Männern ist das Risiko sogar 10-fach erhöht.
- Männer greifen aufgrund von Depression häufig zu Alkohol.

Wie eine Depression richtig behandelt wird

Wer mögliche Anzeichen einer Depression an sich oder an Angehörigen beobachtet, sollte so rasch wie möglich Klarheit schaffen: Handelt es sich tatsächlich um eine Depression – oder gibt es einen anderen Grund für die negative Stimmung?

Dafür sollte man in jedem Fall eine Ärztin / einen Arzt aufsuchen. Diese/r stellt eine Diagnose und leitet die Behandlung ein.

Depression ist eine Krankheit

Der rasche Weg zum Arzt ist wichtig, weil eine Depression eine langwierige und oft sehr hartnäckige Erkrankung ist. Wird sie nicht behandelt, kann sie oft mehrere Monate dauern. Die Phasen, in denen man sich besser fühlt, werden immer kürzer. Die Depression kommt immer wieder.

Eine klare Diagnose ist der Beginn der Lösung. Und in jedem Fall gilt: Vor einer Depression darf man auch in höherem Alter nicht resignieren.

Zuerst zum Hausarzt

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt ist dabei die erste, vertrauensvolle Anlaufstelle:

- Erzählen Sie ihr/ihm von Ihren Beobachtungen an sich selbst bzw. an betroffenen Angehörigen.
 - Berichten Sie von Ihren Gefühlen und Ihrem Befinden.
 - Sprechen Sie offen über Ihr aktuelles Seelen-Leben.
- Sie werden von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten und die weitere Vorgangsweise informiert.

Behandlung durch den Facharzt

Der Hausarzt kann Sie zur fachgerechten Behandlung auch an eine Fachärztin/ einen Facharzt überweisen (Psychiater/in). Gemeinsam mit dieser/diesem wird dann die für den jeweiligen Fall beste Behandlungsmethode festgelegt. Neben einer Behandlung mit Medikamenten gibt es auch andere, ergänzende Therapieformen.

Moderne Medikamente helfen richtig

Die medizinische Forschung hat sich erfolgreich weiterentwickelt: Moderne Medikamente gegen die Depression sind schnell wirksam und gut verträglich. Das gilt auch für das Zusammenwirken mit anderen Medikamenten, die für ältere Menschen wichtig sind. Moderne Antidepressiva beeinträchtigen weder die Herzfunktion, noch Blutdruck, Sehschärfe, Verdauung oder Blasenfunktion. Aber sie wirken gegen Antriebs- und Freudlosigkeit, Lebensverdruss oder Schlafstörungen – und bringen wieder mehr Lebensqualität in den Alltag. Laut Schätzungen sind nach drei Monaten 8 von 10 Menschen, die ein Antidepressivum



einnehmen, frei von den ursprünglichen Symptomen.

Studien zeigen, dass ein vorzeitiger Therapieabbruch bei 50% der Patientinnen und Patienten einen Rückfall verursacht. Antidepressiva nimmt man daher so lange ein, bis die Erkrankung wirklich abgeklungen ist, die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine weiterführende Therapie von mindestens 6 Monaten nach Abklingen der Symptome. Festgestellt wird dies durch Ärztin oder Arzt. Die gesamte Behandlung mit Antidepressiva kann je nach Schweregrad Monate bis Jahre dauern. Das zahlt sich aus für mehr Lebensqualität!

So wirken moderne Antidepressiva

- Moderne Antidepressiva machen nicht abhängig. Sie verändern auch die Persönlichkeit nicht.
- Moderne Medikamente gegen die Depression sorgen dafür, dass der Stoffwechsel im Gehirn wieder funktioniert. Sie erhöhen den Serotonin- und Noradrenalin Spiegel.
- Die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) wirken ganz konkret auf den Serotoninspiegel. Wer zu wenig Serotonin hat, leidet unter Depression und Angstzuständen. Diese Medikamente bringen alles wieder in die richtige Balance.
- Antidepressiva wirken nicht sofort. Ältere Menschen werden Schritt für Schritt richtig eingestellt. Es dauert daher mehrere Tage bis Wochen, bis sie ihre volle Wirkung entfalten können.
- Genauso wie die Behandlung mit Antidepressiva nur nach ärztlichem Rat erfolgt, sollte auch das Absetzen nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Psychotherapie auch für ältere Menschen

Zusätzlich zu einer Behandlung mit Medikamenten kann eine Psychotherapie helfen – gerade auch älteren Menschen. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden wird in einer Psychotherapie den Ursachen und Auslösern von seelischen Problemen nachgegangen. In einer Gesprächs- oder Verhaltenstherapie können ältere Menschen viel dafür tun, um psychische Verstimmungen zu lindern oder aufzulösen. Für eine solche Therapie ist niemand zu alt.

Die Empfehlung lautet vielfach, eine Kombinationstherapie aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie zu machen. Gegen eine Depression werden verschiedene weitere Therapien angeboten, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt darüber.

Therapien: Wer ist wer?

In Österreich setzen sich unterschiedliche Fachberufe mit der Behandlung psychischer Erkrankungen auseinander. Sie bringen unterschiedliche wissenschaftliche Zugänge zur Behandlung der Depression ein.

Allgemeinmediziner

Allgemeinmediziner/innen haben ein abgeschlossenes Studium der Medizin mit einer Turnusausbildung. Sie sind als „Hausärzte“ oft die erste Anlaufstelle für Betroffene von psychischen Erkrankungen, ebenso oft auch für deren Angehörige. Je nach Art der Erkrankung erstellen Allgemeinmediziner/innen den Behandlungsplan selbst oder verweisen an eine Fachärztin/ einen Facharzt weiter.

Psychiater

Psychiater/innen und Neurologinnen/Neurologen haben ein abgeschlossenes Studium der Medizin und eine Facharztausbildung zum Psychiater/Neurologen. Diese Ärzte, die auf Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen und Krankheiten spezialisiert sind (z.B. Depression, Demenz, Parkinson), dürfen auch Medikamente verschreiben (z.B. Antidepressiva). Psychiater/innen haben mitunter zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert und sind auch als Psychotherapeutinnen und -therapeuten tätig.

Psychologe

Psychologinnen und Psychologen verfügen über ein abgeschlossenes Studium der Psychologie. Nur Psychologen, welche die Zusatzausbildung zum Klinischen Psychologen oder Gesundheitspsychologen abgeschlossen haben, dürfen selbstständig psychisch kranke Menschen untersuchen oder behandeln. Arbeitsschwerpunkte sind Diagnostik und Behandlung sowie Beratung bei psychischen Störungen. Psychologinnen und Psychologen arbeiten mit unterschiedlichen psychologischen

Methoden (z.B. Tests, Gespräche, Übungen). Ziel ist es, Krankheiten vorzubeugen, psychische Störungen zu lindern oder zu beseitigen und kranke Menschen bei der Bewältigung ihrer Krankheit zu unterstützen.

Psychotherapeut

Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben eine abgeschlossene Ausbildung, die einer der anerkannten psychotherapeutischen Richtungen entspricht. Diese Ausbildung dürfen nicht nur Akademiker (Psychologen, Ärzte, Pädagogen) absolvieren. Sie ist auch für andere Berufsgruppen zugänglich. Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren für die Behandlung von psychischen, psychosozialen und psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Ziele und Ablauf hängen vom Austausch zwischen Psychotherapeutin/Psychotherapeuten und Patient/in ab. Psychotherapie ist oft eine sinnvolle Ergänzung zu einer medikamentösen Therapie.





Test zur Beobachtung der seelischen Gesundheit

Mit dem nachfolgenden Fragebogen lässt sich herausfinden, wie es um die eigene seelische Gesundheit oder die von Angehörigen bestellt ist. Wichtig: Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche Diagnose, er dient aber als Hilfestellung bei der Diagnose.

	Ja	Nein
1. Sind Sie im Wesentlichen mit Ihrem Leben zufrieden?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie viele Ihrer Interessen oder Aktivitäten aufgegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben leer ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. Sind Sie oft gelangweilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. Haben Sie meistens gute Laune?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sind Sie besorgt darüber, dass Ihnen etwas Schlimmes zustoßen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fühlen Sie sich oft hilflos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9. Ziehen Sie es vor, zuhause zu bleiben, anstatt auszugehen und sich mit etwas Neuem zu beschäftigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
10. Haben Sie den Eindruck, mit dem Gedächtnis in letzter Zeit mehr als sonst Probleme zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11. Finden Sie es schön, jetzt in dieser Zeit zu leben?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fühlen Sie sich, so wie Sie im Augenblick sind, wertlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13. Fühlen Sie sich voller Energie?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
14. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
15. Haben Sie den Eindruck, dass es den meisten Menschen besser geht als Ihnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Auswertung

Gezählt wird die Anzahl der angekreuzten Kästchen (☐). Das Maximum beträgt somit 15 Punkte.

0 – 5 Punkte: kein Verdacht auf Depression

6 – 10 Punkte: Verdacht auf leichte bis mäßige Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.

11 – 15 Punkte: Verdacht auf schwere Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.

Wie man den Alltag besser bewältigt

Die Diagnose Depression ist für Betroffene und für Angehörige oft nicht einfach zu akzeptieren. Das hängt auch mit gesellschaftlichen Vorurteilen und mangelndem Wissen über diese Erkrankung zusammen. Dabei ist die Diagnose Depression der erste Schritt, um den eigenen Zustand durch die richtige Behandlung wieder verbessern zu können.

Vom Erkennen der Depression profitieren auch die Angehörigen. Es ist schließlich eine große Herausforderung für beide Seiten, den Alltag bestmöglich bewältigen zu können. Das Beachten einiger Regeln in der Auseinandersetzung mit der Krankheit und mit Erkrankten macht vieles leichter.

Wichtig für Betroffene

Wer an einer Depression leidet, sollte wissen:

- Depression ist eine Stoffwechselerkrankung, die jeden treffen kann. Die Wahrscheinlichkeit daran zu erkranken liegt bei 20 – 30 Prozent. Diese Erkrankung braucht wie jede andere die richtige ärztliche Behandlung. Hilfe anzunehmen ist auch hier der beste Weg. Wer zu hohem Blutdruck hat, tut schließlich auch etwas dagegen.

- Die Diagnose Depression ist kein Grund für weiteren Rückzug – sondern der Startschuss für mehr Aktivität. Das Treffen von Freunden und Bekannten ist ebenso hilfreich wie körperliche Bewegung.
- Es ist befreiend und wichtig, über Sorgen, Nöte und Probleme mit anderen Menschen zu sprechen.
- Alkohol verstärkt depressive Gefühle. Betroffene glauben, dass Alkoholkonsum ihre Situation erleichtert, langfristig ist aber genau





das Gegenteil der Fall. Es fehlt dadurch der klare Blick, wie man wirklich gegen die Krankheit Depression vorgeht.

■ Ausgewogene Ernährung ist im Alter besonders wichtig. Ärztliche Beratung fördert das eigene Wohlbefinden ebenso wie das gemeinsame Essen mit anderen.

■ Wer sich einen Tagesplan erstellt, macht sich das Leben leichter: Schreiben Sie kurz zusammen, welche Dinge Sie am kommenden Tag erledigen wollen – dann geht's einfacher und besser.



Wichtig für Angehörige

Viele Angehörige leiden darunter, dass die/der Lebenspartner/in oder ein nahes Familienmitglied an einer Depression erkrankt ist. Sie spüren das veränderte Verhalten – und sind irritiert und hilflos. Warum kann nicht alles so wie vorher sein? Die richtige Reaktion ist besonders wichtig: ehrliches Mitgefühl und Ermutigung sind wirksamer als gut gemeinte Tipps (z.B. „Reiß dich zusammen“), die die/den Betroffene/n aber gar nicht erst erreichen.

Im Umgang mit Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, sollte man folgende Regeln beachten:

■ Akzeptieren Sie das Befinden Ihrer/s Angehörigen – und akzeptieren Sie Depression als Krankheit. Ihr/e Angehörige/r ist nicht faul oder destruktiv. Sie oder er kann aufgrund der Erkrankung nicht anders. Außerdem fühlt sie/er sich meist schuldig und will anderen nicht zur Last fallen.

■ Begegnen Sie betroffenen Angehörigen nicht mit Ratschlägen, sondern hören Sie vor allem zu. Seien Sie offen für ihre Sorgen und Ängste – das hilft mehr als rationale Argumente und Appelle an die Willenskraft.

■ Für Menschen in einer Depression ist es schwierig, Entscheidungen zu fällen. Setzen Sie depressive Angehörige nicht unter Druck.

■ Holen Sie nicht hinter dem Rücken der/s Angehörigen und nicht gegen ihren/seinen Willen professionelle Hilfe.

■ Unterstützen Sie Angehörige bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme und beim regelmäßigen Arztbesuch.

■ Verändert sich die Situation der/s Betroffenen zum Negativen, sollten Sie sofort für ärztliche Betreuung sorgen, insbesondere bei Suizidankündigungen.

■ Achten Sie auch auf sich selbst: Nicht nur die/der betroffene Angehörige, auch Sie können aufgrund der laufenden Belastung Beratung und Hilfe brauchen. Holen Sie sich daher rechtzeitig Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen.

Wo es Hilfe und Unterstützung gibt

Wenn man einmal nicht mehr weiter weiß oder Angehörige in einer solchen Situation sind: Zögern Sie nicht, sich an eine der folgenden Institutionen zu wenden.



Telefonisch in ganz Österreich

Telefonseelsorge

Tel. 142 (24 Stunden, kostenlos aus ganz Österreich)

Notfallpsychologischer Dienst Österreich

Tel. 0699 / 188 554 00 (24 Stunden)

Ö3-Kummernummer

Tel. 116 123 (täglich 16–24 Uhr, kostenlos aus ganz Österreich)

Helpline österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Tel. 01 / 504 80 00
(Mo – Fr 9 – 16 Uhr)

Telefonisch in den Bundesländern

Burgenland

• Psychosozialer Dienst Burgenland
Tel. 05 79 79 / 20 000

Kärnten

• Psychiatrischer Not- und Krisendienst
Tel. 0664 / 300 7007 (24 Stunden)

Niederösterreich

- NÖ Krisentelefon
Tel. 0800 20 20 16
(24 Stunden, kostenlos)
- Familien- und Beratungszentrum Amstetten – NÖ Hilfswerk
Tel. 07472 / 61 520
- Familien- und Beratungszentrum Baden – NÖ Hilfswerk
Tel. 02252 / 20 91 11 – 2681
- Familien- und Beratungszentrum Gänserndorf – NÖ Hilfswerk
Tel. 02282 / 60 233
- Familien- und Beratungszentrum Korneuburg – NÖ Hilfswerk
Tel. 02262 / 90 919 – 20
- Familien- und Beratungszentrum Krems – NÖ Hilfswerk
Tel. 02732 / 78 690
- Familien- und Beratungszentrum Melk – NÖ Hilfswerk
Tel. 0676 / 87 87 43 503
- Familien- und Beratungszentrum Mödling – NÖ Hilfswerk
Tel. 02236 / 46 333



- Familien- und Beratungszentrum Schwechat – NÖ Hilfswerk

Tel. 01 / 706 54 44 – 18

- Familien- und Beratungszentrum St. Pölten – NÖ Hilfswerk

Tel. 02742 / 31 22 50 – 21

- Familien- und Beratungszentrum Tulln – NÖ Hilfswerk

Tel. 02272 / 909 09

- Familien- und Beratungszentrum Wr. Neustadt – NÖ Hilfswerk

Tel. 02622 / 260 80 20

- Familien- und Beratungszentrum Zwettl – NÖ Hilfswerk

Tel. 02822 / 54 222 – 101

Oberösterreich

- Psychosozialer Notdienst OÖ

Tel. 0732 / 65 10 15

(24 Stunden, Notrufnummer)

Salzburg

- Krisenhotline vor allem für Menschen mit Depressionen

Tel. 0662 / 43 33 51 (24 Stunden)

Steiermark

- Psychosoziales Zentrum Feldbach – Hilfswerk Steiermark

Tel. 03152 / 5887

- Psychosoziales Zentrum Fürstenfeld – Hilfswerk Steiermark

Tel. 03382 / 51 850

- Psychosoziales Zentrum Radkersburg – Hilfswerk Steiermark

Tel. 03476 / 3868

- Psychosoziale Beratungsstelle Mureck – Hilfswerk Steiermark

Tel. 03472 / 40 485

- Psychosoziales Zentrum Graz

Umgebung Süd – Hilfswerk Steiermark

Tel. 03135 / 47 474

- Psychosoziale Beratungsstelle Lieboch – Hilfswerk Steiermark

Tel. 0316 / 81 31 81-4290

- Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter (Geronto Psychiatrisches Zentrum GPZ – Graz)

Tel. 0316 / 89 00 35

- Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie (LSF Graz),

Tel. 0316 / 2191-2700

Tirol

- Psychosozialer Dienst Innsbruck

Tel. 0512 / 58 90 51

Vorarlberg

- Beratungsstelle Bregenz der pro mente Vorarlberg

Tel. 05574 / 45 167

Wien

- Sozialpsychiatrischer Notdienst und Psychosoziale Information, PSD

Tel. 01 / 31 330 (24 Stunden)

- GerontoPsychiatrisches Zentrum 1060 Wien

Tel. 01 / 4000-53090

Online

www.gesundheit.gv.at

Gesundheitsportal

www.psychotherapie.at

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie: Information zu Psychotherapeutinnen und -therapeuten

www.boep.eu

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

www.psychnet.at

Information zu Psychologinnen und Psychologen

www.hpe.at

Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

www.telefonseelsorge.at

Online-Beratung der Telefonseelsorge

www.selbsthilfe-oesterreich.at

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Österreich: Information zu Selbsthilfegruppen in ganz Österreich

www.kriseninterventionszentrum.at

Informationen zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen

www.innenwelt.at

Informationen über Lebensqualität und seelische Gesundheit

Wenden Sie sich an das Hilfswerk, wenn Sie Beratung, Hilfe und Unterstützung benötigen.

In Kärnten

Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt
am Wörthersee
Tel. 05 0544-00 Fax DW 5099
office@hilfswerk.co.at

Dienstleistungsangebote: Hauskrankenpflege • Heimhilfe • Altenhilfe • Unterstützung und Beratung von pflegenden Angehörigen • Essen auf Rädern • Mobiles Sanitätshaus • Notruftelefon • 24-Stunden Betreuung • Betreubares Wohnen • Mobile Tagesmütter • Babysitter- und Kinderbetreuungskurse • Kindergärten und Kindertagesstätten • Schulische Nachmittagsbetreuung • Hort • Kinderwerkstadt Klagenfurt • Behindertentagesstätte • Familienhilfe • Sozialservicestelle • Ehrenamtliche Projekte

In Oberösterreich

Oberösterreichisches Hilfswerk

Dametzstraße 6, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11 Fax DW 200
office@ooe.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Hauskrankenpflege • Mobile Betreuung und Hilfe • Begleitung pflegender Angehöriger • Notruftelefon • 24-Stunden Betreuung • Mobile Therapie (Logo/Ergo/Physio/Psycho) • Tageszentrum Steyr • Tageszentrum Oberneukirchen • Tageszentrum Leumühle • „Mahlzeit“ Tiefkühlmenüservice • Haus- und Heimservice • Betreubares Wohnen • Sozialberatung • Case Management bedarfsorientierte Mindestsicherung • Mobile Kinderkrankenpflege • Mobile Frühförderung

• Kindergärten • Kinderneester
• Krabbelstuben • Horte • Sonderhort
• Betriebliche Kinderbetreuung • Schüler-
nachmittagsbetreuung • Altersgemischte
Kindergruppe • Spielgruppen • Sommer-
kindergärten • Lernbegleitung • Mobile
Nachhilfe • Schülertreffs • Flexible
Angebote nach Bedarf • Institut Legas-
thenie Linz • Institut Legasthenie Wels
• Arbeitsbegleitung • Berufsausbildungs-
assistenz • Produktionsschule Perg

In der Steiermark

Hilfswerk Steiermark

Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/81 31 81-0 Fax DW 4098
office@hilfswerk-steiermark.at

Dienstleistungsangebote: Hilfe und Pflege
daheim mit Hauskrankenpflege, Pflege-
hilfe und Heimhilfe • 24 -Stunden Betreu-
ung • Notruftelefon • Palliativ-Betreuung
• Betreutes Wohnen für Senioren
• Psychosoziale Beratungsstellen • Mobile
sozialpsychiatrische Wohnbetreuung
• Übergangswohnungen • Trainingswoh-
nungen • Tagesmütter • Kinderkrippen
• Kinderhaus • Nachmittagsbetreuung
• MOKIDI Mobiler Kinderkranken-
pflegedienst • Tagesstätten • Drogen-
und Suchtberatung • offene Jugendarbeit
• Streetwork • Jugendkriseninterventions-
stelle „Die Burg“ • Behindertenbetreuung

In Salzburg

Hilfswerk Salzburg

Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg
Tel. 0662/43 47 02-0 Fax DW 9022
office@salzburger.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Hauskranken-
pflege • Haushaltshilfe • Essen auf Rädern
• Notruftelefon • 24-Stunden Betreuung
• Pflegetelefon • Betreutes Wohnen
• Seniorentageszentren • Seniorenheime
• Unterstützung für pflegende Angehörige

(Beratung, Schulung, Anleitung)
• Sozialberatung vor Ort in den Familien-
und Sozialzentren • Vermittlung von
Pflegehilfsmitteln • Beratung in Sachwal-
terschaftsfragen • Mobile Kinderkranken-
pflege • Tagesmütter • Kindergruppen
• Kindergärten • Spielgruppen • Lern-
betreuung • Schulische Tagesbetreuung
• Aufsuchende Jugendarbeit • Jugendtreffs
• Jugendzentren • Ferienaktion

Im Burgenland

Burgenländisches Hilfswerk

Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50 Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Mobile Haus-
krankenpflege • Alten und Heimhilfe
• Seniorenpensionen • Seniorentages-
betreuung • Kurzzeit- und Urlaubspflege
• Wundmanagement • Schmerzmanage-
ment • Palliativpflege • Kunden- und
Angehörigenbegleitung • Beratungen,
Schulungen und Stammtische für
pflegende Angehörige • Notruftelefon
• Familien- und Sozialberatung

In Wien

Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien
Tel. 01/512 36 61 Fax DW 33
info@wiener.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Heimhilfe • Haus-
krankenpflege • Kinderhauskrankenpflege
• Besuchsdienst • Tageszentren für
Senioren/innen • Angehörigenberatung
• Mobiles Palliativ-Team / Mobiles
Hospiz • Notruftelefon • Essen auf
Rädern • 24-Stunden Betreuung • Haus-
und Heimservice • Senioren-Wohn-
gemeinschaften mit mobiler Betreuung
• Sonnengarten Schreibersdorf –
Erholungseinrichtung für Menschen mit
Behinderung und Hilfebedarf

- 10 Nachbarschaftszentren (u. a. Gesundheitsberatung, Selbsthilfegruppen, Lernclubs, generationenübergreifende Gruppenangebote) • Freiwilligen-Management • Wissensbörse • Sozialberatung • Rechtsberatung • Wohnungslosenhilfe: Sozial betreute Wohnhäuser, Übergangswohnungen für Frauen & Familien • Wohnen mit Zukunft • SOMA-Sozialmarkt Neubau und SOMA-Sozialmarkt Ottakring • Seminar- und Tagungszentrum SkyDome • Karitative Hilfe • Kinderbetreuung durch Tagesmütter/-väter • Kindergruppe FIDI und Kindergruppe MAUMAU • Babysitting professionell • Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderung: Spielothek – Zentrum für Kinder (von 0-12 Jahren) mit Entwicklungsverzögerung oder Behinderung und deren Familien, Aktionsraum – Freizeiteinrichtung für Jugendliche (ab 12 Jahren) mit und ohne Behinderung, Club 21 – Freizeitclub für Menschen mit Behinderung (ab 18 Jahren), VAKÖ (Verband aller Körperbehinderten Österreichs) mit Club Sonnenstrahl für Menschen mit Behinderung (50plus-Generation)

In Niederösterreich

Niederösterreichisches Hilfswerk

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

Tel. 02742/249

office@noe.hilfswerk.at

Dienstleistungsangebote: Mobile

Pflege- und Therapieberatung • Hauskrankenpflege • Beratung zu speziellen Pflegefeldern (Demenz, Schmerz, Palliativpflege, Mobilität, Haut- und Wundpflege, Diabetes, Inkontinenz) • Heimhilfe • Mobile Therapie (Ergo- & Physiotherapie/Logopädie) • Produkte rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit • Notruftelefon • Hilfswerk Menüservice • Beratungen,

Schulungen für pflegende Angehörige • Wohnraumberatung • Betreutes Wohnen • Ehrenamtliche Angebote (Besuchsdienst, Familienpatenschaft, Plaudertelefon, mobile HILFSWERK-stätte) • (Mobile) Tagesmütter/-väter • Kinderbetreuungseinrichtungen • Ferienbetreuung • Spielgruppen • Eltern-Kind-Zentren • Kinderbetreuung bei Messen und Veranstaltungen • Lerntraining • Psychologische Diagnostik • Jugendintensivbegleitung • Mobile Erziehungsberatung • Familienhilfe plus • Lernclubs für Kinder mit nicht deutscher Muttersprache • Arbeitsbegleitung für Jugendliche • Schulsozialarbeit • Familien-, Partner- und Jugendberatung • Psychotherapie • Mediation • Unterstützung in Scheidungssituationen • Mobile Frühförderung • Begleitetes Besuchsrecht & Kindergruppen • Familienintensivbegleitung • NÖ Frauentelefon 0800 800 810 • NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16 • Familienhilfe • Elternbildung • Pädagogische Ausbildungen

Bundesgeschäftsstelle:

Hilfswerk Österreich

Apollogasse 4/5, 1070 Wien

Tel. 01/40 442 Fax DW 20

office@hilfswerk.at

24-Stunden-Betreuung:

Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH

Apollogasse 4/7, 1070 Wien

Tel. 01/522 48 47 Fax DW 25

24stunden@hilfswerk.at

Internationale Arbeit:

Hilfswerk Austria International

Ebendorferstraße 6/5, 1010 Wien

Tel. 01/40 57 500 Fax DW 6

office@hwa.or.at

www.hilfswerk.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1070 Wien, Apollogasse 4/5, Tel. 01/40 442 Fax DW 20,

E-Mail: office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at;

Redaktion: Regina Gschwandner, Elisabeth Anselm, Monika Gugerell; Grafik-Grundlagen (Corporate Design):

© Hilfswerk Österreich; Grafikdesign: Willi Schmid, Wien;

Fotos: © Hilfswerk Österreich / Suzy Stöckl, Colourbox, Fotolia;

Druck: Druck: Wograndl, Mattersburg; Stand: März 2015



Psychische Erkrankungen betreffen Sie nicht? Jeden 5. Österreicher schon!

Über psychische Erkrankungen wird trotz ihrer Häufigkeit viel zu selten gesprochen.

Wir von der innenwelt sind überzeugt davon, dass mehr Wissen über psychische Erkrankungen auch mehr Verständnis erzeugt. Deshalb bieten wir seit 2004 mit dem kostenlosen Magazin innenwelt Experteninfos in leicht verständlicher Sprache an.

Neben Österreichs namhaftesten Experten aus dem Bereich der seelischen Gesundheit kommen in der innenwelt auch Betroffene und ihre Angehörigen zu Wort, denn es ist ein Herzensanliegen der innenwelt, zu vermitteln, dass eine psychische Erkrankung jeden treffen kann und man damit nicht alleine ist.

**Holen Sie sich das innenwelt Magazin
3 x jährlich ins Haus!**



Gratis
Abo

 www.facebook.com/innenwelt

innenwelt

www.innenwelt.at

Gratis-Abo-Bestellungen an:

- abo@innenwelt.at
- Redaktion innenwelt
Postfach 124, 1200 Wien