

PSYCHISCH GESUND – EIN LEBEN LANG

Eine gute psychosoziale Versorgung verbessert das Leben von Menschen in jedem Alter. pro mente Reha bietet seit mehr als 20 Jahren moderne Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen können jede und jeden treffen – völlig unabhängig von Generation, Geschlecht oder Gesellschaftsschicht. Europaweit betrachtet leidet mittlerweile jeder dritte Mensch an einer psychischen Erkrankung. Angststörungen und Depressionen zählen dabei zu den häufigsten Diagnosen. In Österreich und Deutschland ist rund jede vierte Person betroffen. Vor allem in einer Zeit viel-

schichtiger Krisen rückt demnach die Bedeutung von psychischer Gesundheit und Widerstandskraft verstärkt in das Rampenlicht der Öffentlichkeit.

„Speziell in herausfordernden Lebenslagen, wie in der aktuellen Phase massiver Umbrüche, sehen wir, dass immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind. Viele können mit den rasanten Entwicklungen der Arbeits-

welt nicht mehr Schritt halten, die globalen Rahmenbedingungen verunsichern zusätzlich. Die Angebote der pro mente Reha im Bereich der medizinisch-psychiatrischen Rehabilitation eröffnen daher sowohl neue persönliche als auch berufliche Perspektiven“, sagt Dr. Karin Reiter-Prinz, Geschäftsführerin der pro mente Reha GmbH. Die Ursachen für eine psychische Erkrankung sind individuell verschieden und ergeben sich meist aus einer Kombination von biologischen, persönlichen, sozialen und beruflichen Faktoren. Psychische Erkrankungen sind jedoch gut behandelbar und mit den richtigen Methoden zu bewältigen. „Wichtig ist: Es gibt nicht nur Hilfe für körperliche Probleme, jede/r kann auch etwas für die eigene Psyche tun“, erläutert Dr. Reiter-Prinz.

Viele Schritte zur psychischen Gesundheit

Wer sein Leben aktiv gestaltet, kann psychischen Erkrankungen in allen Lebensabschnitten vorbeugen. Dazu zählen regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein aktives geistiges und soziales Leben – all diese Maßnahmen sind wesentliche Schritte zur Förderung der psychischen Gesundheit.



Foto: © privat

**WICHTIG IST:
ES GIBT NICHT
NUR HILFE FÜR
KÖRPERLICHE
PROBLEME, JEDE/R
KANN AUCH ETWAS
FÜR DIE EIGENE
PSYCHE TUN.**

**Dr. Karin Reiter-Prinz,
Geschäftsführerin
pro mente Reha GmbH**

Ihr Partner im Bereich der medizinisch- psychiatrischen Rehabilitation

Ambulante Rehabilitation

APR Graz, APR Salzburg

Stationäre Rehabilitation

Bad Hall, Lans, Neusiedlersee, St. Veit

Vorsorge

mia - Miteinander Auszeit, Bad Hall

office@promente-reha.at
promente-reha.at



pro mente reha

Werden psychische Erkrankungen nicht rechtzeitig behandelt, kann eine Verschlechterung eintreten und sie können langfristig chronisch verlaufen. Vor allem Depressionen, aber auch Angst- und Belastungsstörungen führen sehr häufig zu Langzeitkrankständen und in Folge zu vorzeitigen Pensionierungen. Für die Betroffenen sind sie mit hohem Leidensdruck und einer deutlichen Verringerung der Lebensqualität verbunden.

Deshalb ist es wichtig, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen: Nehmen die Belastungen überhand, können Expert*innen dabei helfen, die Lebensqualität wieder gezielt zu verbessern.

Einseitige und negative mediale Berichterstattung trägt dazu bei, dass psychische Erkrankungen nach wie vor tabuisiert werden. Selbst wenn diese Tendenz über die Zeit abgenommen hat, verbergen Betroffene ihre Krankheit auch heute noch oft vor Kolleg*innen und Freund*innen.

Eine aktuelle Publikation der renommierten medizinischen Fachzeitschrift The Lancet betont, dass für viele Betroffene das Stigma psychischer Erkrankungen schlimmer ist als die Krankheit an sich. Auch hier setzt die medizinisch-psychiatrische Rehabilitation an: Bietet sie doch

die Chance, sich in einer sicheren und positiven Umgebung ganz auf die eigene Gesundheit und Vorbereitung der eigenen Zukunft konzentrieren zu können. Auch entlastet das Wissen über die Erkrankung, das im Rahmen der Psychoedukation vermittelt wird, und die Erkenntnis, dass es viele gibt, die sich mit ähnlichen Schwierigkeiten konfrontiert sehen.

pro mente Reha – Ihr Partner, wenn es um die Psyche geht

Mit dem erfolgreichen Betrieb von insgesamt sieben Standorten in ganz Österreich schließt pro mente Reha nicht nur eine wichtige Lücke im Versorgungssystem für Menschen mit psychischen Erkrankungen, sondern hat auch den ambulanten Bereich und Präventionsangebote für psychische Erkrankungen wesentlich weiterentwickelt. So bieten die stationären Reha-Einrichtungen in Bad Hall (Oberösterreich), Lans (Tirol), Rust (Burgenland) sowie St. Veit (Salzburg) umfassende sechswöchige Therapieaufenthalte an, ebenso wie die ambulanten Einrichtungen in Graz und Salzburg. Alle wichtigen Aspekte für eine Genesung – fachärztlich-psychiatrische Betreuung, psychologische, psychotherapeutische, ergo- und physiotherapeutische

Behandlungen, Bewegungs- und Sportprogramme, gesunde Ernährung, sozialarbeiterische Beratungen – spiegeln sich im Therapiekonzept wider.

Für Erziehungsverantwortliche aus ganz Österreich gibt es in Bad Hall die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren 3- bis 12-jährigen Kindern einen 21-tägigen stationären Aufenthalt zur Vorsorge in Anspruch zu nehmen. Denn wenn der Alltag zu viel zu werden droht, können mit dem Angebot „mia – Miteinander Auszeit“ Folgewirkungen wie Depressionen oder Schlafstörungen verhindert werden.

„Übergeordnetes Ziel all unserer Angebote ist“, betont Dr. Reiter-Prinz, „dass unsere Patientinnen und Patienten ihren privaten und beruflichen Alltag aus eigener Kraft meistern und somit ihren Platz in der Gesellschaft wieder einnehmen können.“

Kontakt

pro mente Reha GmbH
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz
0732 6996 0
promente-reha.at
office@promente-reha.at

pro mente reha