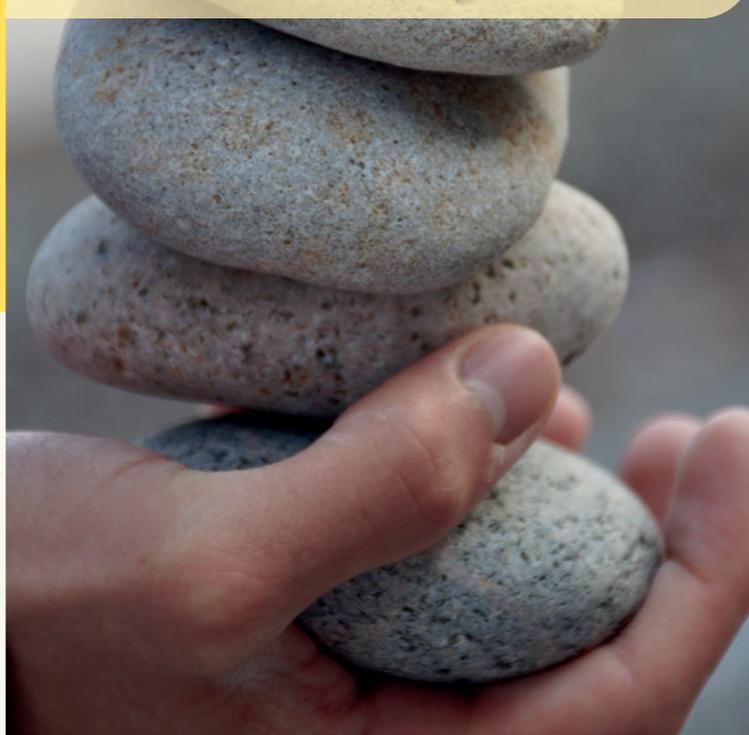


Die passende Unterstützung

Sie wissen nicht so recht, wo Sie Hilfe bekommen, an wen Sie sich wenden können oder welche Therapieform zu Ihnen passt?

Nachstehende Kontaktadressen sind darauf ausgerichtet, genau diese Fragen zu klären. In der Regel erhalten Sie dort ein (oder mehrere) kostenlose Beratungsgespräche sowie Auskünfte über bedarfsgerechte Therapieangebote, Adressen, zu erwartende Kosten, usw.

“Blick nach vorne - nicht zurück.”
(Andreas, Schlaganfall mit 52 Jahren)



KONTAKTADRESSEN IN TIROL

Beratungsangebote vor Ort

- **Psychosoziale Zentren Tirol in Innsbruck und in den Bezirken (www.psz.tirol)**

In einem **persönlichen Erstgespräch** wird Ihre Situation besprochen, anschließend folgt eine bedarfsgerechte Weitervermittlung zu fachgerechten Angeboten, bei Bedarf können bis zu 5 kostenlose Beratungsgespräche vereinbart werden
Tel. 050 500
(Mo-Fr: 9.00-14.00 Uhr)



HOTLINES

schnelle, unkomplizierte, kostenlose Hilfe und Beratung am Telefon

- **Psychosozialer Krisendienst vom Land Tirol**
Tel. 0800 400 120
(täglich: 08.00-20.00 Uhr)
- **Helpline des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen**
Tel. 01 504 8000
(Mo-Do: 9.00-13.00 Uhr)
- **Beratungshotline der Österreichischen Gesundheitskasse**
Tel. 0664 199 19 91
(Mo-Fr: 10.00-12.00 Uhr)

SCHLAGANFALL WIE GEHT ES WEITER?



**BETROFFENE
INFORMIEREN.**

© Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

fhg - Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH • Innrain 98 • 6020 Innsbruck
Tel. +43 512 5322-0 • info@fhg-tirol.ac.at

Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Bilder: Pixabay, Adobe Firefly, Stand 03-2024

UNTERSTÜTZT VON:



fh gesundheit
wir bilden die zukunft **fhg**

Ein Schlaganfall kann jeden treffen

Jährlich erleiden ungefähr **25.000 Personen** in Österreich einen Schlaganfall. Ein Schlaganfall kann in jedem Alter auftreten. Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache und die Hauptursache für bleibende Behinderungen.

Nach einem Schlaganfall werden in der Regel relativ rasch **physiotherapeutische, ergotherapeutische** oder **logopädische** Maßnahmen gesetzt, um verloren gegangene Körperfunktionen wieder herzustellen.

Der psychischen Gesundheit wird oft weniger Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei sind die psychischen Belastungen nach einem Schlaganfall hoch und können vielfältige Gründe haben: beispielsweise die erzwungene Umstellung des gewohnten Lebens, das Zurechtkommen mit Verlusten, eine eingeschränkte Selbstständigkeit, oder die Sorge, wie es in der Zukunft weitergehen soll.

*„Jeder Tag ist ein Geschenk.“
(Barbara, Schlaganfall mit 43 Jahren)*

*„Sport hat mich in meinem „früheren“ Leben sehr weit gebracht. Diesen brauchte ich auch um meinem „neuen“ Leben wieder einen Sinn zu geben.“
(Waltraud, Schlaganfall mit 50 Jahren)*



Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit bedeutet Wohlbefinden.

Es ist ein Zustand, in dem Sie fähig sind, den Alltagsbelastungen zu begegnen und diese zu bewältigen. Psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung dafür, ausreichend Kraft und Motivation für die Rehabilitation aufbringen zu können und ist ein wichtiger Baustein für die Krankheitsbewältigung!



Lassen Sie sich begleiten!

Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse stehen unterschiedliche Formen der psychologisch/ psychotherapeutischen Begleitung zur Wahl, die entweder als Einzel- oder Gruppentherapie in Anspruch genommen werden können.

Selbsthilfegruppen bieten ein sehr niederschwelliges Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit! In der Regel können Sie dort jederzeit hingehen. (www.selbsthilfe-tirol.at)

„Mein Arzt hat mir eine Psychotherapie empfohlen. Ich habe mich mit Händen und Füßen dagegen gesträubt. Zum Schluss hat sich herausgestellt, es war das Beste, was mir passieren konnte.“

(Luis, Schlaganfall mit 61 Jahren)



*„Erst nach der Annahme meines Schlaganfalls konnte ich zielgerichtet an meiner Genesung arbeiten - heute - 5 Jahre nach dem Schlaganfall fühle ich mich innerlich freier und psychisch stärker als vor dem Schlaganfall. Ich kann bestätigen: Krisen sind Chancen für persönliches Wachstum.“
(Alois, Schlaganfall mit 58 Jahren)*

Krankheitsbewältigung kann auch bedeuten, aus einer Krise gestärkt hervorzugehen.

**DANKBARKEIT
ERLEICHTERUNG
VERTRAUEN**



**WUT
VERZWEIFLUNG
ANGST**