

## „Gesund aus der Krise“ – Kostenlose Beratung für Familien

*Corona hat Spuren hinterlassen. Auch wenn das Leben wieder seinen normalen Gang nimmt, kommen bei vielen Familien erst jetzt die Anstrengungen der letzten Jahre heraus. Verstärkt durch Herausforderungen wie extreme Teuerungen und die Klimakrise.*

Kurzfristig benötigte psychologische und therapeutische Hilfe bei Kindern und Jugendlichen sowie professionelle Unterstützung bei psychischen Erkrankungen ist immer noch ein Tabu. Doch die Zahlen zeigen, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. 31 Prozent der Mädchen und 19 Prozent der Burschen gaben an, sich nicht wohlfühlen, häufig gereizt oder schlecht gelaunt zu sein. Schwierigkeiten beim Einschlafen zu haben, unter Nervosität, Zukunftssorgen und Niedergeschlagenheit zu leiden. So die Ergebnisse der WHO-HBSC-Studie, in dessen Rahmen 7.099 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11-17 Jahren befragt wurden.

Die psychische Gesundheit junger Menschen hat sich verschlechtert, vor allem Mädchen leiden darunter, so Bundesminister Johannes Rauch. „Mit „Gesund aus der Krise“ gibt es ein Angebot, das Kindern und Jugendlichen kostenlos, schnell und einfach psychologische und psychotherapeutische Beratung ermöglicht.“

Das Projekt „**Gesund aus der Krise**“ ermöglicht betroffenen Kindern und Jugendlichen **kostenlos bis zu 15 klinisch-psychologische und psychotherapeutische Beratungen in 17 Sprachen**. Auch Online-Beratung wird angeboten, um die Hemmschwelle in die Beratung zu kommen, senken und Vertrauen aufbauen zu können.

Ist Hilfe erforderlich, muss es meist schnell gehen! Viele Eltern können ein Lied davon singen, wie schwierig es ist, Termine für psychotherapeutische oder psychologische Familienberatung zu erhalten. Im Rahmen des Projektes „Gesund aus der Krise“ sind erfahrungsgemäß **innerhalb von 11 Tagen Termine für Kinder und Jugendliche von 0-21 Jahren frei**, auch in ländlichen Regionen.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) gefördert und vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) sowie dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) angeboten. Insgesamt sind dabei 875 Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen und PsychotherapeutInnen, mit mehrjähriger Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich österreichweit im Einsatz. Derzeit wird der BeraterInnen-Pool auf 1.500 aufgestockt, um noch mehr Unterstützung anbieten zu können.

### Weitere Informationen:

[www.gesundausderkrise.at](http://www.gesundausderkrise.at)

### Kostenlose Servicenummer:

0800 800 122 von Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00

*„Familienberatung hat einen wichtigen präventiven Wert, die Beziehungen stärken und Gewalt verhindern kann.“, so Eva Bitzan und Elisabeth Birkhuber vom Österreichischen Berufsverband für Diplomierte Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen.*

Gerade in Zeiten persönlichen Umbruchs und äußerer Krisen sei es wichtig, die Aufmerksamkeit auf das Positive zu lenken. Erfahrungsgemäß gäbe es meist nur in bestimmten Lebensbereiche Probleme. Die Erkenntnis, auf einzelne Teile des Lebens Einfluss zu haben, stärkt Familien.

Begleitet werden sie dabei von Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen. Von der Sektion VI – Familie und Jugend des Bundeskanzleramtes gefördert, bieten **384 Familien- und Partnerberatungsstellen österreichweit kostenlose Beratung** zu allen Anliegen und Fragen zum Thema **Partnerschaft, Familie und Erziehung** an. Das Beratungsangebot ist überkonfessionell und kann auch anonym in Anspruch genommen werden.

**Weitere Informationen:**

[Familienberatungsstellen und Familienservice \(oesterreich.gv.at\)  
Familienberatung](https://www.oesterreich.gv.at/Familienberatung)

**Kostenlose Servicenummer:**

0800 240 262