

REDEN WIR DARÜBER: ZUVERSICHT

050 500
www.psz.tirol



NIEMANDEN ALLEINE LASSEN

Gerade in herausfordernden Zeiten braucht es Strukturen, die Halt, Orientierung und Hilfe bieten – und die sicherstellen, dass niemand durch die Maschen fällt. Das bedeutet für mich soziale Sicherheit: sich auf Unterstützung verlassen können, wenn man sie braucht. Und es ist die Grundlage für das Motto dieses Jahresberichts: Zuversicht.

Die Psychosozialen Zentren Tirol, die 2022 implementiert wurden, sind heute unverzichtbare Stützpunkte der psychosozialen Hilfs- und Unterstützungslandschaft. Über 8.000 Beratungen im Jahr 2024 zeugen vom hohen Bedarf und stellen erneut einen deutlichen Anstieg gegenüber dem Vorjahr dar. Mit inzwischen acht Anlaufstellen sind die Kapazitäten gestiegen – ebenso wie die Nachfrage. Das zeigt, wie groß die Herausforderungen des modernen Lebens sind und wie sehr Aufklärung und Entstigmatisierung wirken.

Was die PSZ Tirol besonders macht, ist ihre niederschwellige Zugänglichkeit. Es braucht weder Überweisung noch Diagnose, nur den Mut, einen Termin zu vereinbaren. Wer sich in einer psychischen Krise befindet, hat oft nicht die Kraft oder Klarheit, nach Hilfe zu suchen und lange zu warten. Die PSZ Tirol bieten rasche, unkomplizierte Unterstützung und erreichen damit auch Menschen, die bisher keine Hilfe in Anspruch genommen haben. Oft genügt schon ein einziges Gespräch, um Entlastung zu schaffen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Diese frühzeitige Unterstützung wirkt doppelt: Sie erhöht die Chancen auf Genesung und kann langfristigen Krankheitsverläufen entgegenwirken. Gleichzeitig werden Rettungskräfte und stationäre Einrichtungen entlastet.

Klar ist: Es kann jede und jeden von uns treffen, in eine psychische Ausnahmesituation zu geraten. Doch niemand muss eine solche Belastung alleine tragen – das gilt für Betroffene ebenso wie für Angehörige. Dafür stehen die Psychosozialen Zentren Tirol und vor allem ihre engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bei denen ich mich herzlich bedanken möchte. Mein Dank gilt auch Geschäftsführer Michael Wolf, den Trägern pro mente tirol, dem Psychosozialen Pflegedienst und start pro mente sowie allen Kooperationspartnerinnen und -partnern, die diese wichtige Arbeit möglich machen.

Eva Pawlata
Soziallandesrätin



TROTZ ALLEM: ZUVERSICHT

Die Psychosozialen Zentren Tirol bieten kostenlose, kompetente, zeit- und wohnortnahe Beratung und Unterstützung für Menschen in psychosozialen Krisen und Belastungssituationen und leisten einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen Versorgung Tirols.



Michael Wolf
Fachlicher Geschäftsführer
Integrative Sozialpsychiatrie Tirol
gemGmbH

Seit Gründung haben sich die PSZ kontinuierlich und bedarfsorientiert weiterentwickelt. Wir sind von einem Zentrum auf acht Beratungsstellen gewachsen. Die Zahl unserer Mitarbeitenden ist von fünf auf 40 gestiegen. Hinzugekommen sind auch fünf Konsiliarärztinnen. Derzeit können wir in den PSZ ca. 280 Klient*innen pro Monat neu aufnehmen. Es gibt eine selbstverständliche und sehr gute Zusammenarbeit mit vielen Vernetzungs- und Systempartner*innen aus Beratung, Therapie und Behandlung. Auch das kollektive Wissen der Psychosozialen Zentren hat sich gesteigert. Dadurch können wir die große Vielfalt an Themen, die Klient*innen mitbringen, gemeinsam sehr gut bewältigen.

Die Zahlen des vorliegenden Geschäftsberichtes und unsere Erfahrungen aus dem Beratungsalltag zeigen: Der Bedarf ist groß, die Belastungen sind vielfältig und die Zahl der Menschen, die Hilfe benötigen, ist hoch.

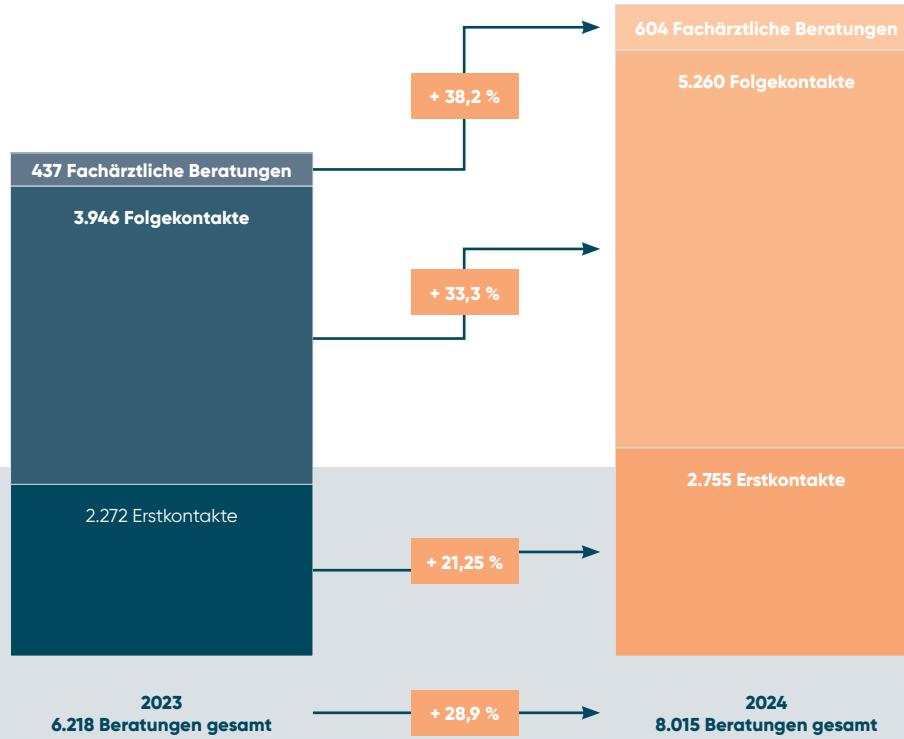
Mit unseren Erstanlaufstellen leisten wir Hilfe, da, wo Hilfe dringend gebraucht wird. Ermöglicht wird dies durch die Unterstützung des Landes Tirol, die Förderung des Bundes und einen Finanzierungszuschuss der Sozialversicherungsträger. Einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der PSZ und zur Umsetzung des Hilfsangebotes leisten unsere Mitarbeitenden, die mit ihrem Einsatz, Wissen und viel Empathie für Menschen in Belastungssituationen da sind. Hierfür möchte ich mich, auch im Namen der Gesellschafter pro mente tirol, Psychosozialer Pflegedienst Tirol und start pro mente bei den Fördergeber*innen und den Mitarbeitenden herzlich bedanken.

Die Belastungen, mit denen die Menschen zu uns kommen, sind vielfältig und betreffen alle Lebensbereiche. Zu uns finden Erwachsene aller Altersgruppen, mit den unterschiedlichsten Beziehungs-, Bildungs- und sozio-ökonomischen Hintergründen und

verschieden ausgeprägten Belastungsformen. Es kommen Menschen mit akuten Symptomen und zum Teil suizidalen Gedanken in unsere Erstanlaufstellen, ebenso wie Angehörige, die nicht mehr weiterwissen. Unsere Beratungszentren werden von Menschen nach akuten traumatischen Ereignissen aufgesucht, aber auch von Menschen mit chronischen psychiatrischen Erkrankungen. Vielen ist gemeinsam, dass sie erstmals Hilfe suchen und noch nie eine Behandlung oder Therapie in Anspruch genommen haben. Und für all diese Menschen ist es wichtig, dass es niederschwellige, kostenlose und kompetente Erstanlaufstellen gibt.

Was uns immer wieder beeindruckt sind die vielen Menschen, die, trotz unglaublicher Belastung, schwierigste Herausforderungen meistern. Trotz aller Schwierigkeiten und Probleme entsteht das, was für uns alle in einem Tief lebenswichtig ist: ZUVERSICHT!

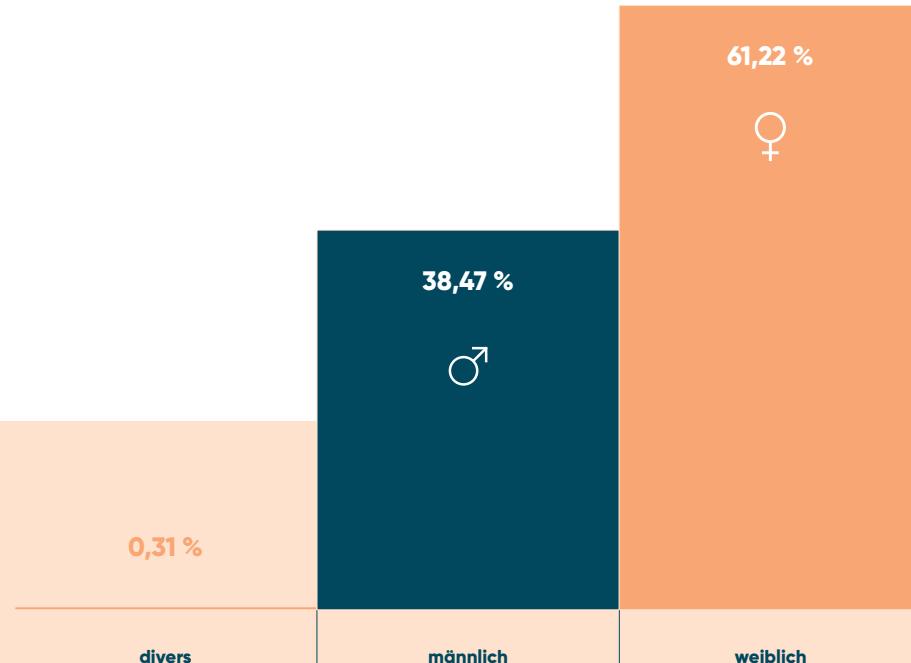
PSYCHOSOZIALE BERATUNG – ENTWICKLUNG



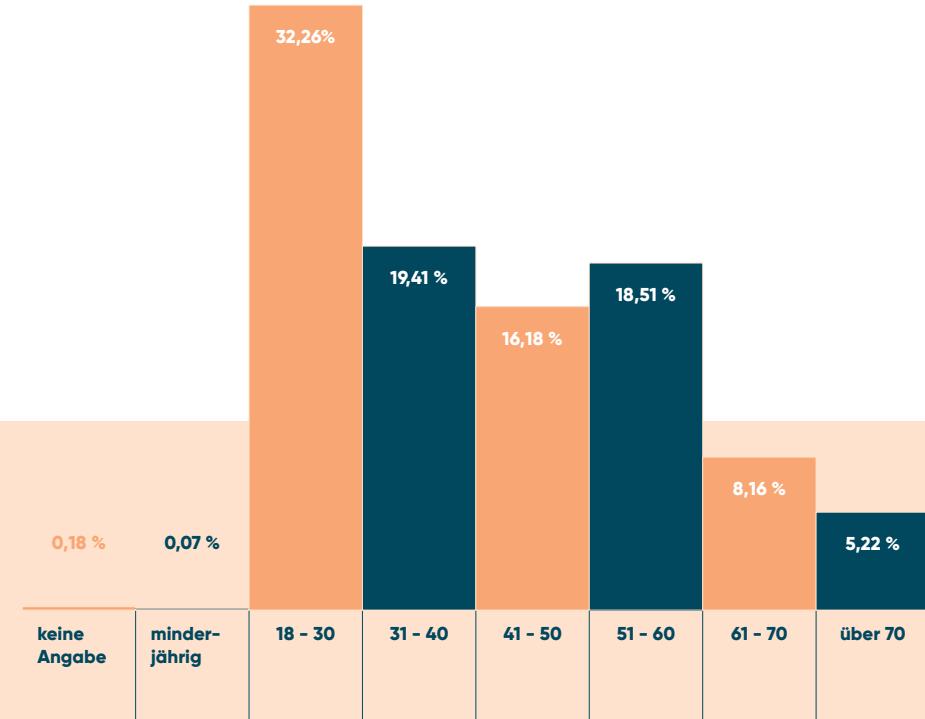
ZAHLEN & FAKten 2024



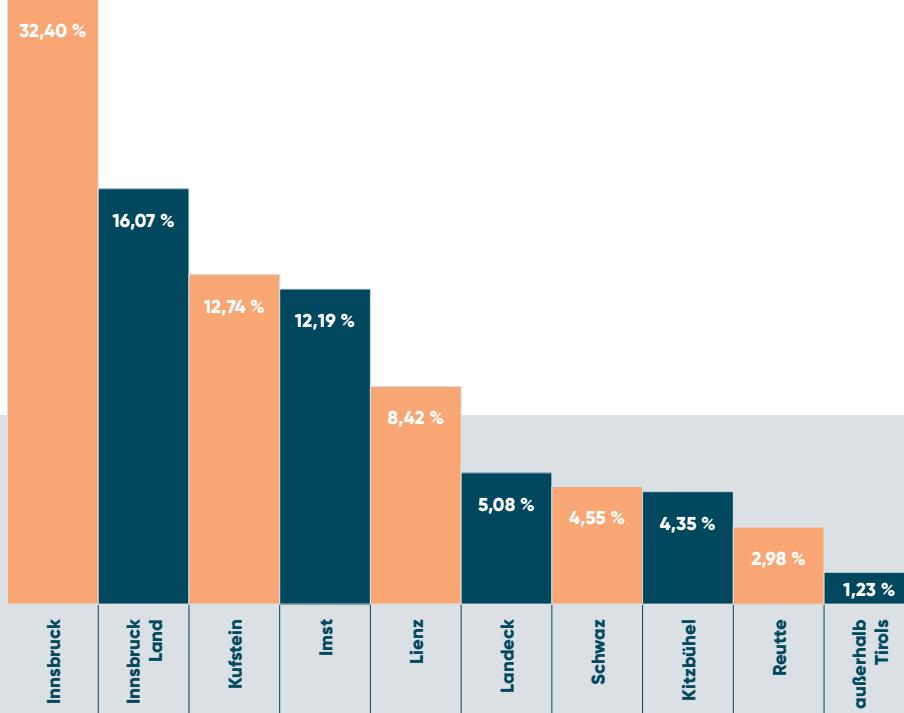
BERATUNGSGESPRÄCHE NACH GESCHLECHT



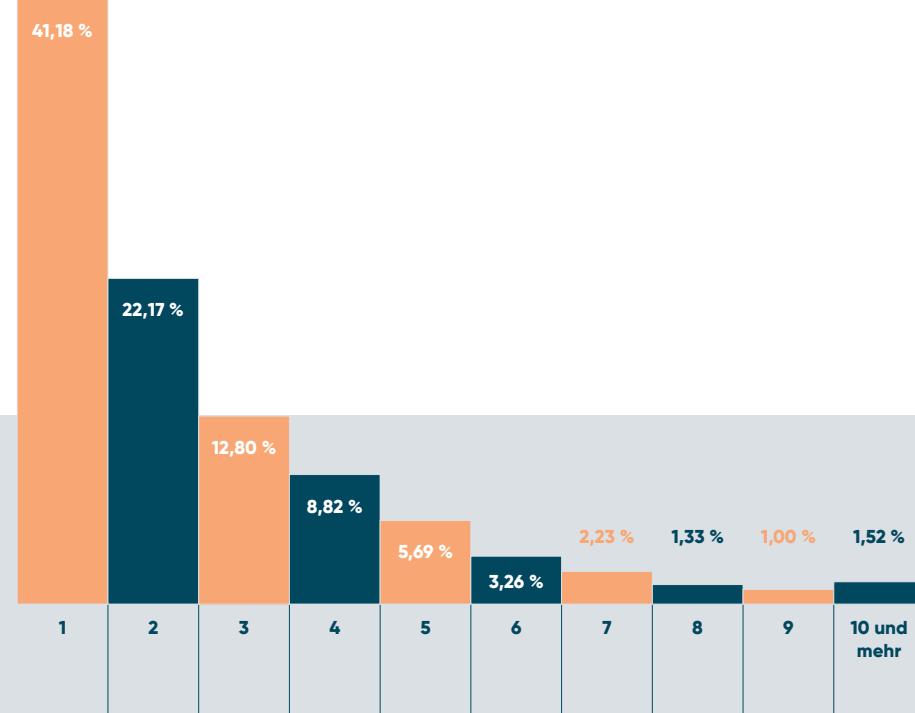
BERATUNGSGESPRÄCHE NACH ALTER



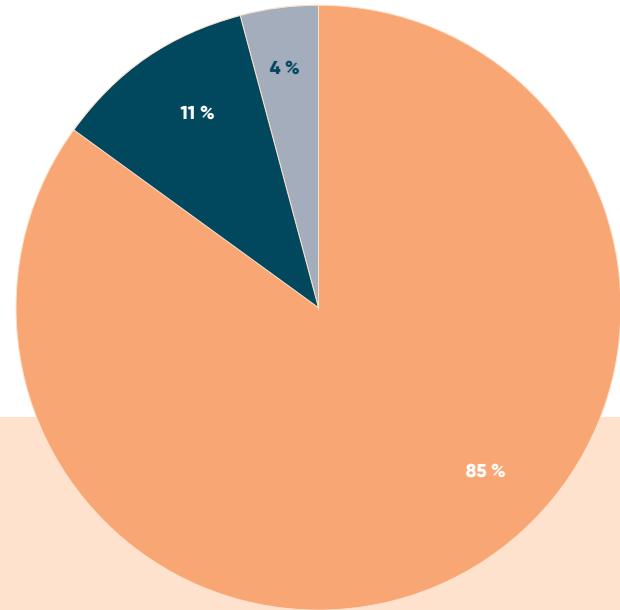
BERATUNGSGESPRÄCHE NACH WOHNORT (BEZIRK)



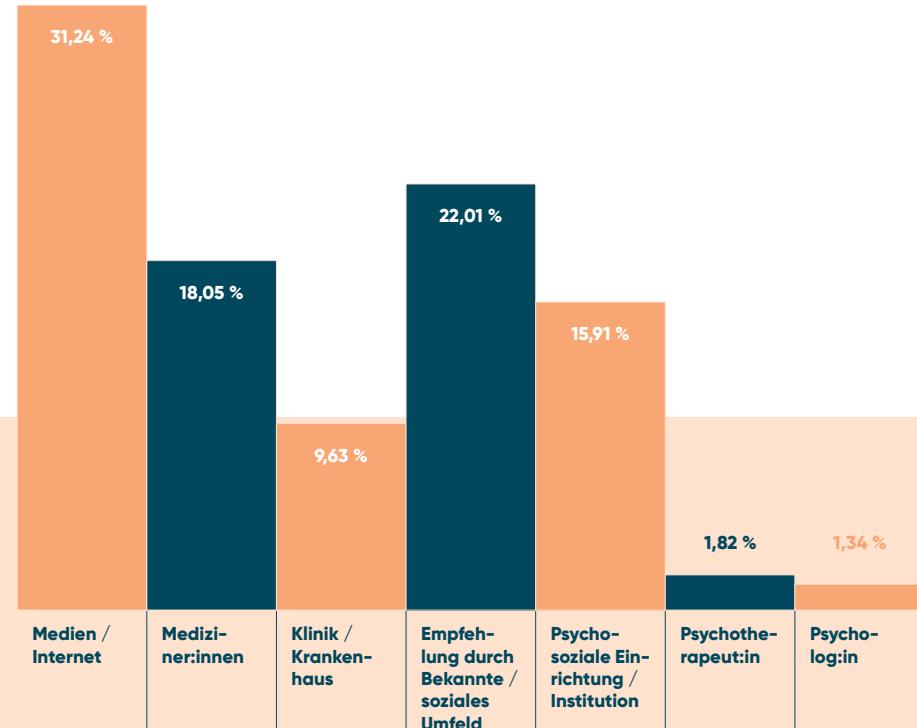
KONTAKTANZAHL PRO Klient*IN



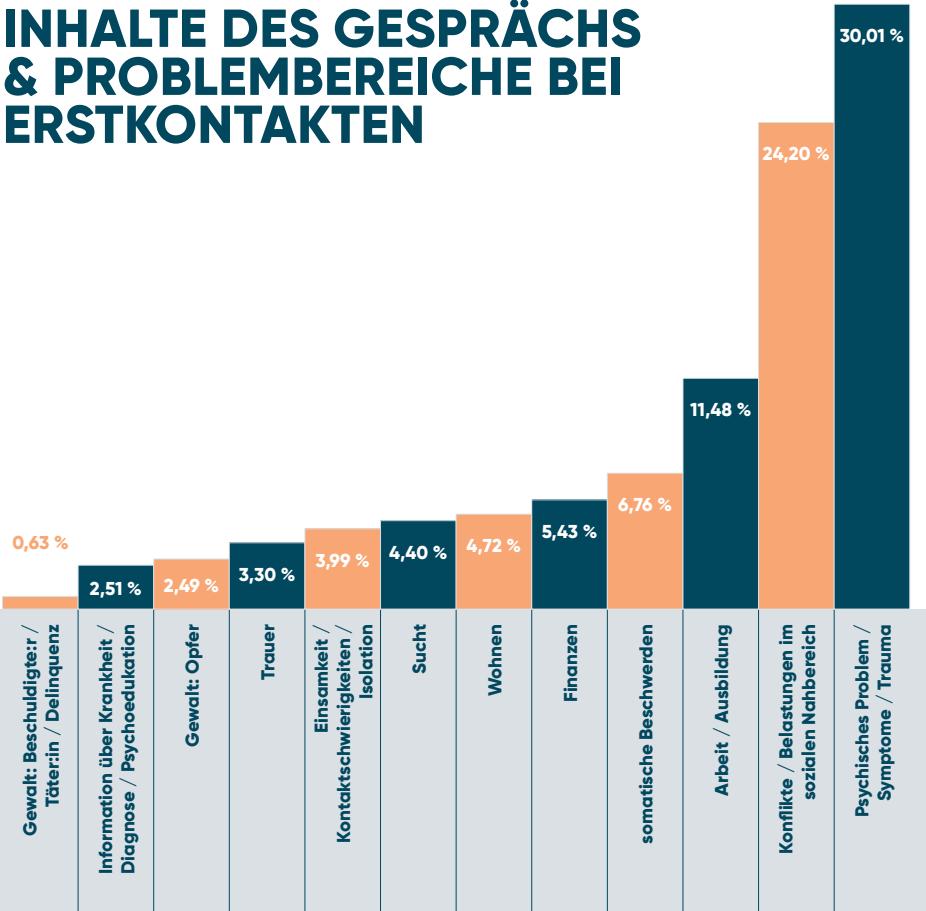
WER INITIIERT DIE ANFRAGE?



WODURCH IST KLEINT*IN AUF DAS ANGEBOT AUFMERKSAM GEWORDEN?



INHALTE DES GESPRÄCHS & PROBLEMBEREICHE BEI ERSTKONTAKTEN



ERSTANLAUFSTELLE – NIEDERSCHWELLIGE BERATUNG

Sich Hilfe zu holen, ist oft nicht leicht und kann gerade für Menschen in Belastungssituationen mit Schwierigkeiten verbunden sein. Lange Wartezeiten bei Psychiater*innen, begrenzte Betreuungs- und Therapieplätze sowie finanzielle und bürokratische Hürden stellen Hilfesuchende vor zusätzliche Herausforderungen.

Wir können Hilfesuchenden innerhalb von 2 bis 10 Werktagen einen Beratungstermin anbieten und somit eine schnelle Unterstützung gewährleisten, was gerade für Menschen in Krisensituationen sehr wichtig ist. Die Terminvereinbarung erfolgt Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr unter Tel. 050 500 oder über ein Kontaktformular auf unserer Website: www.psz.tirol

Mit unseren Zentren haben wir ein leicht zugängliches, niederschwelliges Hilfsangebot geschaffen, das Menschen in Belastungssituationen, Personen mit psychischen Erkrankungen und deren An- und Zugehörige schnell, unkompliziert und wohnortnah unterstützt. Es ist uns gelungen, in allen Versorgungsregionen Tirols Beratungsstellen zu etablieren, in denen Menschen in Krisensituationen gut erreichbare, professionelle Anlaufstellen finden und ein schneller Erstkontakt möglich ist. Wir hören zu, helfen die Situation zu erfassen und Wege und Möglichkeiten aus der Krise zu finden.



ERFASEN DER SITUATION – CLEARING

„Ich habe schon seit vielen Jahren Probleme, jetzt ist noch ein psychisches Tief hinzugekommen. Außerdem habe ich einen schweren Rucksack aus der Vergangenheit zu tragen. Leider habe ich lange nicht den Mut gefunden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich bin mit meinen Problemen auch nicht zum Arzt gegangen, obwohl ich auch schon gesundheitliche Einschränkungen hatte“, berichtet eine Klientin, die zu uns ins PSZ gekommen ist. Vielen fällt der Weg in eine Erstberatungsstelle leichter, als sich unmittelbar in Behandlung oder Therapie zu begeben.

In unseren Psychosozialen Zentren finden die Menschen Beratung auf Augenhöhe. Unsere Mitarbeiter*innen sind Professionalen aus dem psychosozialen Bereich und verfügen über viel Feld- und Fachkompetenz. Sie begegnen den Hilfesuchenden professionell und mit viel Empathie. Kontinuierliche Aus- und Fortbildungen sowie der regelmäßige fachliche

Austausch untereinander und mit Kooperationspartner*innen und Vernetzungspartner*innen sichern eine hohe Beratungsqualität. Ein zusätzlicher Schwerpunkt war 2024 die intensive Schulung im Bereich der Suizidprävention und in der Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid. Zu uns kommen Erwachsene aller Altersstufen und mit den verschiedensten Hintergründen. Wir stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen und vor Menschen mit enormen Belastungen. Um diesen Herausforderungen gerecht werden zu können, haben wir besonderen Wert darauf gelegt, nachhaltige Qualitätssicherungsstrukturen und tragfähige Teams aufzubauen. Diese bestehen aus ausgebildeten Expert*innen im Zuhören und im Erfassen von Problemlagen und Ressourcen. Uns zeichnet eine intensive multiprofessionelle Zusammenarbeit aus. Ein guter diagnostischer Blick und viel Expertise in Beratung,

Behandlung, Therapie, Rehabilitation und sozialpsychiatrischer Begleitung helfen unseren Mitarbeiter*innen zu entscheiden, welchen Fokus es in der jeweiligen Situation benötigt. Sie verfügen über Erfahrung im Umgang mit akuter Krisenintervention, ebenso wie im Umgang mit chronischen Krankheitsverläufen.

Im Clearingprozess, der ein Teil der Beratung ist, wird herausgearbeitet, um welche Problemsituation es sich handelt und wie diese einzuschätzen ist. Es werden adäquate, situations- und bedarfsgerechte Interventionsmaßnahmen und Möglichkeiten erarbeitet, um der Belastung nachhaltig entgegenwirken zu können.

Zudem wird entschieden, ob und welche weiterführenden Maßnahmen in der jeweiligen Situation notwendig sind, um Belastungen aufzufangen und eine Verschlimmerung der Symptome oder die Chronifizierung von Krankheiten zu vermeiden.





ENTLASTUNG UND BERATUNG – REDEN HILFT

Nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige benötigen Entlastung in ihrer Lebenslage. In einem vertraulichen und professionellen Rahmen Zeit zu haben, Belastungen an- und auszusprechen, kann schon sehr hilfreich und ein erster großer Schritt sein. Gehört und mit Respekt behandelt und ernstgenommen zu werden hilft Betroffenen dabei, Themen und Belastungen wahrzunehmen und zu

benennen. Frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann entscheidend sein, damit Schwierigkeiten nicht über den Kopf wachsen und chronische Krankheitsverläufe vermieden werden können.

Eine kompetente Beratung hilft oft schon entscheidend weiter. Wo es nötig ist, kann nach einer positiven Erfahrung auch leichter zu einer

notwendigen Behandlung oder einer bedarfsgerechten Therapie motiviert werden. „Innerhalb einer Woche, war dann auf einmal jemand da, der einfach nur zuhört und für mich da ist. Das hat mir unglaublich viel Kraft, Zuversicht und Lebensmut gegeben“, berichtet eine Klientin.

Ergänzend sind auch Folgegespräche bei Kolleg*innen mit spezieller Expertise (z.B. Soziale Arbeit) möglich. Auch eine Angehörigenberaterin und ein Genesungsbegleiter helfen den Betroffenen dabei, Expert*in im Umgang mit der eigenen Belastung zu werden.

Für Menschen, die nicht zu uns ins Zentrum kommen können, bietet das PSZ auch Beratung am Wohnort an. Aufsuchende Beratungen sind aufgrund eines effizienten Ressourceneinsatzes nur nach vorheriger (telefonischer) Abklärung möglich.

Gründe für solche „Hausbesuche“ können Mobilitätseinschränkungen vor allem aufgrund der Krankheitssymptomatik sein (Panik und- Angststörung, totaler Rückzug, o. ä.). Dieser Einsatz vor Ort hilft

manchen, einen ersten Schritt aus Isolation und Krankheit zu schaffen.

Wir erleben oft schon im Erstkontakt oder nach wenigen Beratungsterminen, dass schon allein das „In-den-Blick-Nehmen“ der eigenen Situation enorm hilfreich und aktivierend sein kann. Viele Klient*innen sind deutlich stabiler, aktivieren Ressourcen und Coping-Strategien.





ORIENTIERUNG – RESSOURCEN IDENTIFIZIEREN

Unsere Erfahrung zeigt: 80 % der Beratenen nehmen bis zu drei Gespräche in Anspruch. Wenn der Unterstützungsbedarf größer und es für den Hilfesuchenden sinnvoll ist, können auch Termine darüber hinaus gemacht werden, bis der Beratungsprozess positiv abgeschlossen wird oder eine Weiterversorgung erfolgt ist. Wir orientieren uns an der persönlichen Situation und dem individuellen

Unterstützungsbedarf und geben so viel Unterstützung, wie nötig ist.

Ein Feedback aus unserer Beratung macht deutlich, dass es auch darum geht, Ressourcen wieder zu aktivieren: „Während des Gespräches gab es einen Moment, der mir die Augen geöffnet hat, und plötzlich hat alles einen Sinn ergeben. Ich bin überglücklich darüber, denn alles hat perfekt

zusammengepasst und es war ein großer Schritt in eine neue Richtung für mich.“ Sich selbst wieder als Expert*in in eigener Sache zu verstehen und bereits erprobte Bewältigungsstrategien wieder einzusetzen, ist für viele der Ratsuchenden wichtig. Auch Möglichkeiten und Kontakte im eigenen Umfeld zu erkennen und zu pflegen wird von uns bewusst wieder angeregt.

Wenn der Bedarf gegeben ist, helfen die Psychosozialen Zentren auch beim Identifizieren eines geeigneten weiterführenden Behandlungs- und Therapieangebotes. Es erfolgen eine Aufklärung und Information über adäquate medizinisch-therapeutische Behandlungen, die konkrete Hilfeplanung und eine Weitervermittlung an spezialisierte psychosoziale Angebote.

Das sind zum Beispiel Frauen- oder Männerberatungsstellen, Einrichtungen zur Existenzsicherung, spezifische Gewaltschutzeinrichtungen oder sozialpsychiatrische Begleitungs- und Rehabilitationsangebote. Dabei ist es uns wichtig, diejenigen, die es brauchen, möglichst nahtlos zu begleiten.

Leider gibt es, vor allem bis zur Aufnahme von längerer/kontinuierlicher Behandlung oder Therapie, oft erheblich lange Wartezeiten. Hier sind viel Engagement, Unterstützung und Kreativität nötig, um alternative Strategien zu verfolgen und Wartezeiten sinnvoll zu nutzen. Die stützend-stabilisierenden Gespräche im PSZ erfolgen dann oft in größeren Abständen. Sollte dies im Beratungsprozess unbedingt notwendig werden, können nach Rücksprache Interventionen im Krisenfall wieder aufgenommen werden, bis Settings in Behandlung, Therapie oder Begleitung greifen.



UNTERSTÜTZUNG UND VERMITTLUNG – KOOPERATION MIT SYSTEMPARTNER*INNEN

Um als Erstanlaufstelle kompetent zur Seite stehen zu können, ist es für unsere Mitarbeiter*innen wichtig und selbstverständlich, die Tiroler Sozial- und Gesundheitslandschaft gut zu kennen. „Zusammen schaffen wir mehr“ – Dies gilt nicht nur als Angebot an Betroffene und Angehörige, sondern auch für die Kooperation und Zusammenarbeit mit unseren Vernetzungs- und Systempartner*innen. Im Beratungsalltag zeigt sich, wie wichtig es ist, für Kontakte, Helferkonferenzen und Vernetzungstreffen ausreichend zeitliche Ressourcen zu haben und eine gute Zusammenarbeit zu pflegen.

Das Gesprächsangebot in der psychosozialen Beratung entlastet, motiviert und bereitet vor, falls eine weitere adäquate Behandlung, Therapie oder Betreuung notwendig sein sollte. Die PSZ ersetzen die bestehenden psychosozialen Einrichtungen oder Behandlungsangebote nicht, sondern sorgen für den bedarfsgerechten Zugang.

Im Fall von Wartezeiten sind Überbrückungsleistungen in begrenztem Ausmaß möglich. Diese sind von fokalem, supportivem Charakter und haben die Zielsetzung, die Überweisung und Weiterbehandlung zu unterstützen. Sie können stabilisieren und bearbeiten begrenzte Schwerpunkte (z. B. Entlastung, Motivationsförderung, Reduktion akuter Gewalt).

Sollte ein fachärztlicher Rat notwendig sein, werden Beratungen bei unseren Konsiliarpsychiater*innen vereinbart. Allfällige Empfehlungen (z. B. medikamentöse Therapievorschläge, weitere Behandlungsmaßnahmen) werden in einem Kurzbefund für den/ die Allgemeinmediziner*in mitgegeben. Dies ersetzt keine Behandlung bei der/dem niedergelassenen Fachärztin/Facharzt, sondern möchte diese gegebenenfalls einleiten.

Begleitende Unterstützung bis zur Eingliederung in vorgesehene Angebote soll einen Abbruch der Versorgung verhindern. Zudem ist die Stabilisierung der Klient*innen mit chronischem Verlauf sinnvoll, die geringen Betreuungsbedarf bei gleichzeitiger Notwendigkeit für Kontakte aufweisen. Ziel ist die Weitervermittlung in eine adäquate Begleitung.

Ohne gute regionale Kooperation wäre, vor allem in strukturschwachen ländlichen Regionen, eine qualitätsvolle Versorgung nicht möglich. Trotz Herausforderungen und manchem Ressourcenmangel kann intensive Zusammenarbeit vieles auffangen und kompensieren. Gerade bei schwierigen Problemlagen braucht es die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteur*innen, um Wege für Klient*innen kurz zu halten und sie effektiv unterstützen zu können.





**REDEN WIR
DARÜBER.**
Vertraulich.
Kompetent.
Zeitnah.
Kostenlos.

Montag
bis Freitag
von 9 bis 14 Uhr
www.psz.tirol

📞 **050 500**



PSZ Innsbruck

✉ Maximilianstraße 23
✉ Schöpfstraße 15
A-6020 Innsbruck

PSZ Außerfern

Planseestraße 6
A-6600 Reutte

PSZ Osttirol

Maximilianstraße 20
A-9900 Lienz

PSZ Oberland

✉ Pfarrgasse 32
A-6460 Imst
✉ Schrofensteinstraße 14
A-6500 Landeck

PSZ Unterland

✉ KR-Martin-Pichler-Straße 21
A-6300 Wörgl
✉ Schlossbergstraße 1
A-6370 Kitzbühel



**= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**