

# Immer mehr Frauen leiden an psychischen Problemen

**BEZIRK SCHÄRDING.** Der Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung steigt exponentiell, stellen Beratungseinrichtungen wie das Frauennetzwerk3 und Gesundheitseinrichtungen fest. Immer mehr Menschen leiden an psychischen und/oder psychosomatischen Problemen. Dies lässt sich auch an den langen Wartezeiten für kostenfreie Psychotherapie ablesen.



Eva Kapsammer ist Beraterin im Frauennetzwerk3.

Foto: Hannes Resch

Auch in Beratungsstellen rückt das Thema psychische Gesundheit immer weiter nach vorne. Eva Kapsammer, Beraterin im Frauennetzwerk3, berichtet: „Manche Frauen, die zu uns kommen, sind überlastet, erschöpft und niedergeschlagen. Viele von ihnen leiden auch unter körperlichen Beschwerden oder sind sehr anfällig für Infektionen.“ Diese Symptome können auf eine psychosomatische Problemlage hinweisen.

## Erster Schritt zur Lösung

Beruflicher oder privater Stress, ein unfriedliches Arbeitsklima, Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes und Existenzsorgen sind Belastungsfaktoren, denen die Psyche manchmal nicht (mehr) gewachsen ist. Ein entlastendes Gespräch ist der erste Schritt zur Lösung.

Neben notwendigen Erleichterungen im Alltag können auch Psychotherapie, das psychosomatische Angebot der Kliniken oder medizinische Intervention hilfreich oder gar dringend angeraten sein: „Therapie ist dann wichtig, wenn in der Beratung deutlich wird, dass manche Problemursachen sehr tief liegen, vielleicht in Kindheitserfahrungen und unbewusst erlernten hartnäckigen Denkmustern und wenn sich diese mit Einsicht alleine nicht auflösen“, erklärt Kapsammer: „In der Beratung können wir den Alltag mit seinen Belastungen analysieren und Problemlösungen erarbeiten, können den Selbstwert stärken und ermutigen, zu sich selbst zu stehen.“ Dadurch könne frau wieder zuversichtlicher ihren Weg gehen und sei es in die

Psychotherapie. Wer auf diese nicht warten will, kann sich an eine der vielen niedergelassenen Psychotherapeuten wenden. In der Beratungsstelle gibt es auch dazu Information. Viele Frauen nutzen bereits das Angebot von Frauennetzwerk3. Neben Hilfe bei persönlichen Themen bietet es auch Impulse und Informationen im beruflichen Bereich, bei Scheidung oder Trennung, für Alleinerziehende oder zur Existenzsicherung. „Doch die psychosoziale Beratung ist immer dabei“, so die Beraterin. ■

## Terminvereinbarung

Beratungsstelle Frauennetzwerk3:  
0664/8588033  
www.frauennetzwerk3.at,  
Schärding: Mittwoch 9 bis 16 Uhr  
(im FIM, Alfred-Kubin-Straße 9b)