

## **Psychische Gesundheit ist wichtig**

Jeweils am 10. Oktober findet der internationale Welttag für psychische, geistige und seelische Gesundheit statt. Dieser soll in der Gesellschaft einen Beitrag leisten, psychische Erkrankungen entstigmatisieren und für die hohe Bedeutung von psychischer Gesundheit sensibilisieren. Gerade in Zeiten von Corona, in welcher Menschen mit sozialer Isolation, schwierigen finanziellen Verhältnissen und anderen Themen zu kämpfen haben, ist eine gute Versorgung aller Menschen kostbar und wichtig.

In der Schweiz können alle Menschen mittels einer Überweisung einer\*ines Psychiaters\*Psychiaterin Unterstützung in Anspruch nehmen. Diese wird mit der Verordnung von der Krankenkasse bezahlt, gleich wie bei einer Rechnung vom Arzt\*von der Ärztin. Auch wenn Sie eine hohe Franchise haben oder die 10% Selbstbehalt nicht übernehmen können, gibt es sicher Möglichkeiten Sie zu begleiten.

## **Was macht die Fapla in Bezug auf psychische Gesundheit?**

Wir als niederschwellige psychosoziale Beratungsstelle sind erst einmal für alle Menschen da, die Fragen und Unterstützungswünsche in unseren Themengebieten haben (Familienplanung, Schwangerschaft & Geburt, Schwangerschaftsabbruch, Sexualität, Sexuelle Gesundheit). Die Beratung ist **kostenlos** und unterliegt der Schweigepflicht. In unseren Gesprächen kommen oft schwierige Situationen in verschiedenen Lebensbereichen zur Sprache. Bei allen unseren Klient\*innen ist das psychische Wohlbefinden ein wichtiger Bestandteil der Beratung. Manchmal kommen Menschen explizit aufgrund psychischer Belastung zum Beispiel nach der Geburt (z.B. Wochenbettdepression) oder in Bezug auf die Verarbeitung eines Kindesverlusts zu uns, zuweilen wird aber auch erst innerhalb der Sitzung ersichtlich, dass Unterstützungsbedarf vorhanden ist. Gemeinsam mit den Klient\*innen schauen wir mögliche Handlungsschritte an und vermitteln nach Bedarf und auf Wunsch weitere Hilfe.

Weitere kostenlose Angebote bei Krisen oder Fragen zur psychischen Situation, die rund um die Uhr erreichbar sind:

Krisenintervention St.Gallen Nord	+41 58 178 54 44
Krisenintervention St.Gallen Süd	+41 58 178 66 66
Krisen- und Notfallambulatorium Wil	+41 58 178 11 80
Telefonhilfe für Kinder/Jugendliche	147
Dargebotene Hand	143

## **Wichtig ist...**

Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie merken, dass es Ihnen nicht gut geht!