Psychische Gesundheit

Zwischen psychischen und körperlichen Krankheiten wird in der Schweiz kein Unterschied gemacht. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung von psychisch Kranken bei Fachleuten sowie Klinikaufenthalte.

Unterstützung und Beratung

Für schwierige persönliche oder familiäre Situationen gibt es in der Schweiz viele Fachpersonen, die weiterhelfen. Die Grundversicherung zahlt die Behandlung von psychischen Krankheiten bei gesetzlich anerkannten Fachleuten wie etwa Psychiaterinnen und Psychiatern. Klinikaufenthalte werden ebenfalls bezahlt. Wer Probleme hat, kann sich auch kostenlos an anonyme Beratungsstellen wenden. So berät etwa die Dargebotene Hand per Telefon, E-Mail oder Chat (Telefon 143, www.143.ch). Aber auch die Hausärztin oder der Hausarzt kann weiterhelfen. Wenn eine Person akut gefährdet ist, sich selber oder anderen etwas anzutun, muss schnell gehandelt werden. In solchen Notfällen hilft die Polizei (Telefon 117).

- Broschüre "Depression kann jeden treffen"
- Broschüre "Seelische Krise – was tun?"

Kinder und Jugendliche

Für Jugendliche mit psychischen Problemen ist der Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD) eine gute erste Anlaufstelle. Für Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder machen, gibt es Jugend- und Familienberatungsstellen. Kostenlose und anonyme Unterstützung für Kinder und Jugendliche bietet auch der Kindernotruf per Telefon, E-Mail oder Chat (Tel. 147, www.147.ch). Für psychiatrische Notfälle bei Kindern und Jugendlichen ist der KJPD während allgemeinen Arbeitszeiten unter der Telefonnummer 058 856 45 00 erreichbar. Ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten sind Haus- bzw. Notfallärzte der Region für psychiatrische Notfälle zuständig.

- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD) / Kontakt und Informationen
- no-ZOFF.ch / Zuständige Beratungsstelle finden

Suchterkrankung

Bei Suchterkrankungen helfen die Suchtberatungsstellen der Sozial-BeratungsZentren SoBZ und die Luzerner Psychiatrie - Ambulatorien weiter. Die Stellen bieten vertrauliche Beratung und Unterstützung. Auch wenn man sich um Angehörige oder nahestehende Personen sorgt, kann man die Beratungsstellen kontaktieren. Zu Suchterkrankungen zählen nicht nur Alkohol- oder Drogensucht. Auch bei anderen Süchten wie Spielsucht, Kaufsucht oder Internetsucht und bei Essstörungen helfen die Suchtberatungsstellen weiter. SafeZone ist ein niederschwelliges und kostenloses Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene und Angehörige.

- SoBZ / Zuständige Beratungsstelle finden
- Luzerner Psychiatrie - Ambulatorien / Kontakt und Informationen
- SafeZone / Online-Beratung
- Lungenliga Zentralschweiz / Rauchstoppberatung
- Broschüre „Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem: Was tun?"
- Broschüre "Was sollte ich über Alkohol wissen?"

Traumatisierung

Wer in seinem Leben Schlimmes erlebt hat und dies nicht verarbeiten kann, sollte sich Unterstützung holen. Denn Traumatisierungen sind ernst zu nehmende psychische Erkrankungen. Nebst den Beratungs- und Unterstützungsangeboten für psychische Probleme und Krankheiten gibt es auch spezialisierte Anlaufstellen und Behandlungen für Opfer von Krieg und Folter.

- Ambulatorium für traumatisierte Opfer von Folter und Krieg / Kontakt und Informationen
- Broschüre "Wenn das Vergessen nicht gelingt“