

# Wie ich mich fühle...



## Sehr geehrte Damen, liebe werdende Mütter!

Auf den nächsten Seiten finden Sie einen Fragebogen, mit dem Sie Ihre augenblickliche psychische Verfassung einfach und schnell erkennen können. Der wichtigste Hintergrund dieser Initiative ist, dass die psychische Befindlichkeit der schwangeren Frauen wahrgenommen werden soll. Nicht nur die Sorge um die Schwangerschaft sondern auch das Wohlbefinden der werdenden Mütter stehen im Mittelpunkt. Es soll damit das Klima des Kümmerns um die Frau verstärkt werden. Besprechen Sie die Ergebnisse des Fragebogens mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin und zögern Sie nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie es brauchen.

Hinter dieser Initiative steht das Kuratorium für psychische Gesundheit, das sich seit einigen Jahren mit der Förderung der Gesundheit der Seele befasst. Unser Angebot ist weit gestreut und umfasst Angebote für die unterschiedlichsten Personengruppen von SchülerInnen bis zu PensionistInnen. Das psychische Wohlfühlen der werdenden Mütter ist uns ein besonderes Anliegen.

Nehmen Sie sich für die Beantwortung der Fragen ein paar Minuten Zeit und nutzen Sie unsere Angebote die wir Ihnen auf der Rückseite zusammengestellt haben.

Alles Gute

Prim. Dr.med. Manfred Stelzig

*(Obmann des Kuratoriums für psychische Gesundheit)*

Bitte lesen Sie die Fragen auf der folgenden Seite durch und kreuzen Sie die Antwort an, die für Sie am besten passt. Sie sollten, wenn möglich alle Fragen beantworten, um eine klare Aussage über Ihr persönliches Befinden zu erhalten.

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, zählen Sie die jeweiligen Punkte zusammen und tragen das Ergebnis in das Punktefeld ein. Das Gesamtergebnis erhalten Sie indem Sie die vier Felder mit den Punkten addieren.

Jetzt können Sie das Gesamtergebnis mit den Daten der „Seelenblume“ vergleichen.

Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie dem Kuratorium für Psychische Gesundheit den Fragebogen für eine anonyme Auswertung zu Verfügung stellen und diesen an die Sprechstundenhilfe retournieren würden.

**Herzlichen Dank!**



## Die Seelen-Blume meines Seelengartens blüht auf bis 35 Punkte

Alles bestens, sie sind mental für die Schwangerschaft gut gerüstet und wir wünschen Ihnen dafür alles Gute. Gerne weisen wir Sie trotzdem auf unsere Angebote hin! Sie können dazu beitragen anderen Frauen zu helfen, indem Sie bei Bedarf die Liste mit unseren Kooperationspartner (siehe Feld unten) weitergeben.



## Die Seelen-Blume meines Seelengartens ist stabil 36-49 Punkte

Sie haben bereits Erfahrungen mit der belastenden Seele gemacht, schaffen es aber mit erhöhten Stress und anderen Belastungen gut umzugehen. Sie sind für die Bewältigung des Alltages gut ausgestattet, sollten aber immer genau auf Ihre Stimmung und Gefühle achten. Die Liste unserer Kooperationspartner (siehe Feld unten) sollten Sie aufbewahren um im Notfall darauf zurückgreifen zu können.



## Die Seelen-Blume meines Seelengartens braucht Unterstützung mehr als 50 Punkte

Wir gehen davon aus, dass Sie die große Belastung, die zur Zeit auf Ihren Schultern lastet, schon bemerkt haben. Die Zeit einer Schwangerschaft ist mit vielen Unbekannten verbunden! Dieser Umstand setzt Sie unter Stress oder lässt vielleicht Ängste aufkommen. Wir würden Ihnen gerne helfen. Hilfe finden Sie bei den Einrichtungen im untenstehenden Feld. Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!

**Gerne können Sie auch unsere Hotline für die Gesunde Seele 0664 / 1008001 anrufen.** Auch hier finden Sie kompetente AnsprechpartnerInnen!

## Wenden Sie sich bitte an folgende Beratungsstellen:

Sozial  
Land Salzburg

**Elternberatung des Landes Salzburg**  
Fanny-v-Lehnert-Str. 1, 5020 Salzburg  
Info: (0662) 8042 – 3585  
[www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm](http://www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm)  
Beratungen sind in Flachgau,  
Tennengau und Lungau



**Frauengesundheitszentrum ISIS**  
Alpenstrasse 48  
5020 Salzburg  
Info: (0662) 44 22 55  
[www.fgz-isis.at](http://www.fgz-isis.at)

Sozial  
Land Salzburg

**Elternberatung der Stadt Salzburg**  
Friedensstraße 11, 5020 Salzburg  
Info: (0662) 8042 – 2887  
[www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm](http://www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm)



**Partner und Familienberatung**  
Mirabellplatz 5, 5020 Salzburg  
Info: (0662) 87 65 21  
[www.kirchen.net/beratung](http://www.kirchen.net/beratung)  
Beratungen in Salzburg,  
Pongau, Tamsweg und Pinzgau

Land Salzburg Familien

**Familienreferat des Landes Salzburg**  
Familien und Erziehungsberatung  
Schwarzstr. 21, 5020 Salzburg  
Info: (0662) 8042 – 5421  
[www.salzburg.gv.at/themen](http://www.salzburg.gv.at/themen)  
Beratungen in Salzburg, Flachgau,  
Tennengau Pongau, Pinzgau und Lungau



**pepp – PRO ELTERN PINZGAU + PONGAU**  
Brucker Bundesstraße 88/9  
5700 Zell am See,  
Info: (06542) 56 531  
[www.pepp.at](http://www.pepp.at)  
Beratungen in Pongau und Pinzgau

Weitere Einrichtungen finden Sie auf der Rückseite des Fragebogens!

# Wie ich mich fühle...

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede durch und kreuzen Sie von den vier Antworten diejenige an, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben zur Zeit zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange. Bitte lassen Sie keine Frage aus. Wenn etwas nicht zutrifft, kreuzen Sie bitte das linke Kästchen an. Zählen Sie danach die angekreuzten Zahlen zusammen, erst pro Feld, dann insgesamt. **Vielen Dank!**

Ihr Alter:  Jahre

Sie haben bereits  0  1  2  mehrere Kind(er)

Sie sind in der  Schwangerschaftswoche

		fast nie	manchmal	häufig	meistens	
1	Sie fühlen sich ausgeruht.	4	3	2	1	PUNKTE <input type="text"/>
	Sie haben das Gefühl, es werden zu viele Forderungen an Sie gestellt.	1	2	3	4	
	Sie haben zu viel zu tun.	1	2	3	4	
	Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.	4	3	2	1	
	Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.	1	2	3	4	
2	Sie fühlen sich ruhig.	4	3	2	1	PUNKTE <input type="text"/>
	Sie fühlen sich frustriert.	1	2	3	4	
	Sie sind voller Energie.	4	3	2	1	
	Sie fühlen sich angespannt.	1	2	3	4	
	Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.	1	2	3	4	
3	Sie fühlen sich gehetzt.	1	2	3	4	PUNKTE <input type="text"/>
	Sie fühlen sich sicher und geschützt.	4	3	2	1	
	Sie haben viele Sorgen.	1	2	3	4	
	Sie haben Spaß.	4	3	2	1	
	Sie haben Angst vor der Zukunft.	1	2	3	4	
4	Sie sind leichten Herzens.	4	3	2	1	PUNKTE <input type="text"/>
	Sie fühlen sich mental erschöpft.	1	2	3	4	
	Sie haben Probleme, sich zu entspannen.	1	2	3	4	
	Sie haben genug Zeit für sich.	4	3	2	1	
	Sie fühlen sich unter Termindruck.	1	2	3	4	

Meine Gesamt-Punkte:

Mehr über die Befindlichkeit Ihres Seelengartens zeigt Ihnen die Seelen-Blume auf der gegenüberliegenden Seite. Vergleichen Sie die Gesamtpunkte mit dem Punktfeld der Seelen-Blume.



KURATORIUM  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT

Enzingerstraße 16 5020 Salzburg

# Gesunde

## Gesunde Seele

Das Kuratorium für psychische Gesundheit ist ein Netzwerk für die gesunde Seele mit derzeit 34 Mitglieder (-vereinen). Es versteht sich als Partner der Gesundheits- und Sozialpolitik und trägt Sorge für die Sicherung und Förderung der psychischen Gesundheit der Menschen in Salzburg.

Besonderes Augenmerk wird auf die Information der Bevölkerung über die Gesunderhaltung der Seele gelegt.

*„Die tägliche Seelenpflege soll so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen, denn Wohlbefinden stellt sich nicht unbedingt von selbst ein. Man kann aktiv etwas dafür tun“,*

so Primar Dr. Manfred Stelzig,  
Obmann des Kuratoriums für psychische Gesundheit.

## Schnelle Hilfe

Unterstützung bei Ihrer täglichen Seelenpflege finden Sie auf der Homepage des Kuratoriums für psychische Gesundheit unter [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at) und sollten Sie ganz schnelle Hilfe benötigen dann wählen Sie die **Hotline 0664 1008001**.

### Weitere Beratungsstellen:



**Aktion Leben**  
Hellbrunner Straße 13,  
5020 Salzburg  
Info: (0662) 627984  
[www.kirchen.net/aktionleben](http://www.kirchen.net/aktionleben)  
Beratung in Salzburg und Pongau



**Verein Frauentreffpunkt**  
Frauenberatung Salzburg  
Paris-Lodron-Straße 32,  
5020 Salzburg  
Info: (0662) 875498  
[www.frauentreffpunkt.at](http://www.frauentreffpunkt.at)

Das Projekt „Psychische Gesundheit in der Schwangerschaft“ wird unterstützt durch:

