

Psychische Gesundheit

In der Schweiz macht das Gesetz keinen Unterschied zwischen einer psychischen oder körperlichen Krankheit. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung und Aufenthalte in einer psychiatrischen Klinik.

Unterstützung und Beratung

Fachpersonen helfen in schwierigen persönlichen und familiären Situationen weiter. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung bei Fachpersonen wie zum Beispiel Psychiaterinnen und Psychiatern. Sie müssen jedoch gesetzlich anerkannt sein. Die Grundversicherung bezahlt auch Klinikaufenthalte.

Haben Sie Probleme? Dann melden Sie sich bei einer Beratungsstelle. Hier bekommen Sie Hilfe:

- Die Dargebotene Hand berät Sie per Telefon, E-Mail oder Chat: Telefon 143 oder www.143.ch.
Die Beratung ist anonym und kostenlos.
- Auch Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt hilft Ihnen weiter.

Wichtig: Wenn jemand in akuter Gefahr ist, sich oder einer anderen Person etwas anzutun, dann rufen Sie sofort die Polizei: Telefon 117.

Kinder und Jugendliche

Jugendliche mit psychischen Problemen erhalten bei den Kinder- und Jugendpsychologischen Diensten (KJPD) St.Gallen Hilfe. Das Angebot ist kostenlos.

Auch Eltern, die sich um ihre Kinder sorgen, können sich dort melden.

Die KJPD unterstützen auch bei psychiatrischen Notfällen bei Kindern und Jugendlichen. Dies während der Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17.30 Uhr.

In Notfällen ausserhalb der Bürozeiten rufen Sie beim Notfalldienst an: Telefon **0844 55 00 55**. Er ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Kinder und Jugendliche können sich beim **Kindernotruf der Pro Juventute** melden.

Fachpersonen beraten per Telefon, E-Mail oder Chat: Telefon 147 oder www.147.ch.

Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Das **Kinderschutz Zentrum** vom Ostschweizer Kinderspital erreichen Sie rund um die Uhr unter Telefon 0800 43 77 77. Der Anruf ist kostenlos.

Suchterkrankung

Bei Suchterkrankungen helfen die Beratungsstelle Suchtfragen AR sowie weitere Suchtberatungsstellen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie können sich dort auch melden, wenn Sie sich um Angehörige oder eine nahestehende Person sorgen. Suchterkrankungen sind zum Beispiel:

- Alkohol- oder Drogensucht,
- Spielsucht,
- Kaufsucht,
- Internetsucht,
- Essstörungen
- und andere.

Sie können Fragen auch per E-Mail oder Whatsapp 076 725 13 41 stellen.

Trauma

Wenn Sie etwas Schlimmes erlebt haben und dies nicht verarbeiten können, holen Sie sich Hilfe. Ein Trauma ist eine ernste psychische Krankheit. Verschiedene Angebote bieten Beratung und Unterstützung bei psychischen Problemen und Krankheiten. Es gibt auch spezialisierte Anlaufstellen und Behandlungen für Opfer von Krieg und Folter.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheit/psychische-gesundheit