

Offener Dialog: Gemeinsam Ängste besiegen in Bregenz!

Diskutieren Sie über Unsicherheiten und Krisen im Dialog in Bregenz am 13. Oktober 2025. Anmeldung erforderlich.



Untere Burggräflergasse 11, 6900 Bregenz, Österreich -

In Österreich wächst das Bewusstsein für psychische Gesundheit und die Herausforderungen, die Krisen mit sich bringen. Besonders in unsicheren Zeiten, in denen Ängste und Überforderungen zunehmen, ist ein offener Austausch über diese Themen unerlässlich. Eine geplante Veranstaltung in Bregenz soll diesem Ziel dienen, indem sie einen Raum für Menschen mit psychischer Krisenerfahrung, Angehörige und Interessierte bietet, um über ihre Ängste und Unsicherheiten zu sprechen. Laut [bregenz.gv.at](https://www.bregenz.gv.at) steht dabei nicht nur die Diskussion über Krisen im Mittelpunkt, sondern auch der Einfluss auf den Alltag und die Beziehungen der Betroffenen.

Der „Dialog über Krisen, Konflikte und Veränderungen in der Welt“ findet am Montag, den 13. Oktober 2025, um 18.30 Uhr im Festsaal der Sporthalle Rieden in Bregenz statt. Diese Veranstaltung wird durch die Fußläufigkeit von der Bahnhof Riedenburg und die Empfehlung, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, leicht zugänglich gemacht. Eine Anmeldung ist erforderlich, um sicherzustellen, dass genügend Platz für alle Teilnehmenden zur Verfügung steht.

Die Bedeutung von Unterstützung in Krisenzeiten

Wir alle wissen, dass Krisen auftreten können, ohne vorherige Ankündigung. Manchmal ist es der kleine Alltag, der uns überfordert, und manchmal sind es größere, tiefergehende Probleme. In solchen Momenten ist die Unterstützung von Freunden und der Familie oft der entscheidende Faktor. Laut [gesund.bund.de](https://www.gesund.bund.de) ist es wichtig, frühzeitig Hilfe anzubieten, vor allem, wenn es zu psychischen Zusammenbrüchen kommen könnte. Bei akut lebensmüden Gedanken sollten sofort Maßnahmen ergriffen werden, um die Betroffenen zu schützen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein Konzept, das hier eine große Rolle spielt, ist die „Mental Health First Aid“, die spezielle Kurse anbietet, um Kenntnisse über psychische Gesundheit zu fördern und Stigmatisierung abzubauen. Mit den richtigen Informationen können Angehörige besser auf Krisen reagieren und im Notfall unterstützen. Dazu gehört das Ansprechen der betroffenen Personen und das Angebot zur Unterstützung sowie gegebenenfalls die Begleitung zu einer Notfallambulanz oder einem Arzt.

Krisenintervention - rechtzeitig handeln

Das Thema Krisenintervention gewinnt ebenfalls zunehmend an Bedeutung. In akuten psychosozialen Krisen bietet sie eine wertvolle Unterstützung, die darauf abzielt, eine vertrauensvolle

Beziehung aufzubauen und die Situation schnell zu stabilisieren. Wie [gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) erläutert, ist es wichtig, zwischen psychosozialen Krisen und psychiatrischen Notfällen zu unterscheiden. Letztere erfordern sofortige medizinische Maßnahmen.

Die Krisenintervention folgt einem klaren Ablauf, um nachhaltig zu helfen und die Entscheidungsfähigkeit sowie das Selbstwertgefühl der Betroffenen zu fördern. Neben dem Aufbau einer Beziehung und dem Erfassen der Situation geht es auch darum, belastende Symptome zu lindern und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Mobile Krisenteams und Kriseninterventionszentren stehen bereit, um in solchen Fällen schnell und unkompliziert Unterstützung zu bieten.

Die kommende Veranstaltung in Bregenz wird somit nicht nur eine Gelegenheit bieten, um über persönliche Ängste und Unsicherheiten zu diskutieren, sondern auch eine Plattform sein, um wertvolle Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten und Krisenintervention auszutauschen. In einer Zeit, in der das Thema psychische Gesundheit immer mehr in den Fokus rückt, ist es wichtig, sich miteinander auszutauschen und gegenseitige Hilfe zu leisten. Wir laden alle Interessierten ein, an diesem regen Austausch teilzunehmen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Details	
Ort	Untere Burggräflergasse 11, 6900 Bregenz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.bregenz.gv.at• gesund.bund.de• www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at