

Presseinformation am 19. April 2010

Voll gestört? – Total normal!

Die neue Gratis-Broschüre der wienXtra-jugendinfo bietet jungen Leuten Infos und Hilfe rund ums Thema Psyche!

Manchmal läuft es im Leben nicht ganz rund. Ob es uns gut geht, hängt nicht nur von unserer körperlichen Gesundheit ab, sondern auch von unserem seelischen Wohlbefinden. Gerade in der Zeit des Erwachsenwerdens sind junge Leute oft verunsichert und zweifeln an sich selbst. Das ist ganz normal. Manchmal braucht man aber Unterstützung, um aus einem Tief wieder heraus zu kommen. Die neue jugendinfo-Broschüre „Voll gestört? – Total normal!“ bietet Infos und Tipps für schwierige Zeiten sowie zahlreiche Adressen, wo junge Leute Hilfe bekommen. Die Broschüre gibt's gratis in der wienXtra-jugendinfo oder zum Download auf www.jugendinfowien.at.

9 von 10 Stimmen in meinem Kopf sagen, ich sei normal ...

Jede Person kennt Phasen, in denen sie sich in der eigenen Haut nicht wohl fühlt. Ursachen für psychische Probleme gibt's viele: von Stress, Erfolgsdruck und Ängste bis hin zu Teilleistungsschwächen, Sucht, Gewalterfahrungen, ...

Was ist eine psychische Krise? Woher kommt sie? Und was kann man dagegen tun? Die Broschüre klärt Jugendliche und junge Erwachsene sachlich über psychische Krisen auf und gibt in Phasen von Unsicherheit eine wichtige und kompetente Unterstützung.

Wege aus der Krise

„Voll gestört? – Total normal!“ bietet jede Menge Tipps zur Bewältigung psychischer Krisen und eine Übersicht über Beratungsstellen in Wien. Zahlreiche Fallbeispiele beschreiben die Themen anschaulich und die Broschüre erklärt den Unterschied zwischen HausärztInnen, PsychologInnen und PsychiaterInnen – damit man mit seinen Problemen sicher an die richtige Stelle gerät. Ein Kapitel widmet sich außerdem den Angehörigen, denn auch die Familie und der Freundeskreis einer psychisch erkrankten Person brauchen Unterstützung.

kinderinfo
wienerferienspiel
familientage
cinemagic
spielebox
jugendinfo
soundbase
jugendinfo
medienzentrum
ifp

Die **jugendinfo** ist eine Einrichtung von **wienXtra**, einer Impuls gebenden Stelle der Kinder- und Jugendarbeit, die für die Stadt Wien und in enger Kooperation mit der MA 13-Fachbereich Jugend arbeitet. wienXtra veranstaltet und koordiniert viele attraktive, abwechslungsreiche Freizeitaktionen. Außerdem bietet wienXtra ein breites Info-, Beratungs- und Bildungsservice für Familien, Jugendliche und in der außerschulischen Kinder- und Jugendszene tätige Menschen.
www.wienXtra.at

„Voll gestört? – Total normal!“ – Infos und Hilfe zum Thema Psyche
Die Broschüre gibt's gratis in der wienXtra-jugendinfo oder zum Download auf **www.jugendinfowien.at**.

Wie alle Broschüren der jugendinfo, kann auch die Broschüre „voll gestört? – total normal!“ über das Bestellservice der wienXtra-jugendinfo angefordert werden: **<http://www.jugendinfowien.at/download/bestellung>**

wienXtra-jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1

Mo-Sa, 12:00-19:00;

jugendinfowien@wienXtra.at,

Tel. 01-1799 (**ACHTUNG: neue Telefonnummer ab 03.05.: 01-4000-84 100**);

Infos, Rückfragen und Fotos

Stefan Kühne, wienXtra-jugendinfo, tel: 4000-84 085; stefan.kuehne@wienXtra.at

Gini Stern, wienXtra-öffentlichkeitsarbeit, tel: 4000-84 380; gini.stern@wienXtra.at