

für die betroffenen PatientInnen eine große Herausforderung dar. Angeborene Herzerkrankungen bei Kindern machen große Angst und werfen viele Probleme auf. Oft treten emotionale Probleme bei der Verarbeitung der Erkrankung auf, es stellen sich Fragen im Zusammenhang mit medizinischen Untersuchungen und Geräten, aber auch im Zusammenhang mit Partnerschaft und Familie. Hier kann das psychologische Gespräch durch Information und Angstabbau helfen.

**Wenn Sie unter herz-/kreislaufbezogenen Ängsten leiden, für die sich keine organisch-medizinische Ursache findet ...**

Schwächegefühle, Zittern, Nervosität, Angst, das Herz könnte versagen sind Symptome, hinter denen auch seelische Probleme stehen können. Psychologische Diagnostik hilft, eine geeignete Behandlung zum Beispiel in Form einer Psychotherapie zu finden.

**Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:**

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

**BÖP - Helpline:**

01/504 80 00



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

# Herz & Psyche

Kardiopsychologie in Österreich

Herz-Kreislaufkrankungen wie z.B. Herzinfarkt, hoher Blutdruck, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen gehören zu den häufigsten Krankheiten in den westlichen Industrieländern. Sie sind häufig mit einem ungünstigen Lebensstil wie Rauchen, Übergewicht oder Stress verbunden. Ein akuter Herzinfarkt oder angeborene Herzkrankheiten, Herzoperationen, welche auch Kinder betreffen können, müssen auch seelisch verarbeitet und bewältigt werden.

## Klinische und GesundheitspsychologInnen in der Kardiologie ...

...reden mit Ihnen über alle Probleme, die sich in Zusammenhang mit einer Herzerkrankung ergeben und begleiten PatientInnen mit »Herz und Verstand« während der Behandlung und Nachbetreuung der Erkrankung. PsychologInnen in der Kardiologie helfen durch spezielle Behandlungen wie Entspannung, Stressbewältigung oder Raucherentwöhnung auch bei der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen.

## Klinische und GesundheitspsychologInnen in der Kardiologie arbeiten ...

- an internistischen Abteilungen und Herzstationen
- an kinder-kardiologischen Stationen
- in freien Praxen
- in Rehabilitationseinrichtungen
- in Unternehmen

## Klinische und GesundheitspsychologInnen unterstützen Sie!

Klinisch-psychologische Diagnostik hilft, Ihr individuelles psychosoziales Risikoprofil und vor allem

die Ressourcen festzustellen, um einen umfassenden Behandlungsplan zu erstellen. Andererseits können seelische Störungen gefunden werden, welche die Gesundheit behindern.

Psychologische Beratung hilft, seelisch-körperliche Zusammenhänge zu erkennen und erreichbare persönliche Ziele zu entwickeln.

Psychologische Behandlung hilft bei psychischen Problemen:

- Depressionsbehandlung
- Hilfe bei der Krankheitsbewältigung
- Stressmanagement
- Entspannung
- Raucherbehandlung
- Ernährungspsychologische Behandlung
- Techniken zur Angstreduktion
- psychologische Operationsvorbereitung

## Herz und Psyche

»Herzschmerz und Herzleid« - »Das gebrochene Herz«  
»Das verschlossene, das kalte Herz« - »Jemandem sein Herz ausschütten« - »Das Herz rutscht einem in die Hose« -  
»Seinem Herzen Luft machen« - »Das Herz hüpfte vor Freude«



Patientenbild aus der kunsttherapeutischen Arbeit im Hanusch-Krankenhaus

Die vielfachen Redewendungen verdeutlichen die Symbolik, die die Menschen dem Herzen schon immer als Zentrum unserer Gefühle eingeräumt haben. Tatsächlich spüren wir hier Enge, Beklemmung, Trauer, Angst, Zorn aber auch Freude, Wärme, Offenheit und Liebe als leib-seelische Erfahrung. So ist der »Stein der vom Herzen fällt« als Erleichterung im Brustraum beim »Aufatmen« durchaus spürbar. Diese altbekannte Verknüpfung von Herz und Gefühlsleben ist heute Gegenstand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen und Grundlage in der Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen.

## Wann kann Ihnen psychologische Beratung und Behandlung helfen?

### Wenn Sie etwas für Ihr Herz tun wollen ...

Indem Sie Ihren Lebensstil ändern, Risikofaktoren abbauen, Schutzfaktoren aufbauen und sich auf Ihre Ressourcen besinnen.

- wenn Sie rauchen
- bei Fehl- bzw. Überernährung
- bei Bewegungsmangel
- bei beruflichem und/oder privatem Stress
- bei depressiven Verstimmungen
- bei Schlafstörungen und Ängsten

### Wenn Sie etwas für die Herzgesundheit in Ihrem Betrieb tun wollen ...

ArbeitspsychologInnen unterstützen Sie dabei, für ihr Unternehmen maßgeschneiderte Gesundheitsprojekte zu entwickeln und durchzuführen wie etwa Stressmanagement oder Alkoholprävention.

### Wenn Sie mit einer Herz-Kreislaufkrankung zurechtkommen müssen ...

Erkrankungen am Herzen wie Herzinfarkt oder Angina pectoris, Herzklappenoperationen, Schrittmacherimplantation, Herztransplantation, aber auch beispielsweise ein Schlaganfall stellen