

Psychosoziale Gesundheit

18.7.2026 - | Land Tirol

Erstanlaufstellen bieten ganzjährig rasche und kostenfreie Unterstützung.

- „Eigentlich sollte man doch glücklich sein“: Auch Sommerzeit kann für Menschen in schwierigen Lebenssituationen belastend sein
- Für Betroffene und Angehörige: Psychische Belastungen ernst nehmen und frühzeitig Hilfe in Anspruch nehmen
- Psychosozialer Krisendienst Tirol täglich von 9 bis 19 Uhr unter 0800 400 120 erreichbar
- Psychosoziale Zentren Tirol bieten an acht Standorten in Tirol Beratung und Unterstützung
- Website www.psychosoziale-angebote.tirol bietet Überblick über alle Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten in Tirol

Scheinbar perfekte Urlaube, Strandbilder, Spaß und Lebensfreude: Die meisten Social-Media-Feeds sind aktuell voll damit. Bei Menschen, die sich beispielsweise in einer schwierigen Lebenssituation befinden, können solche Beiträge negative Gefühle sowie Druck und Belastungen verstärken – denn eigentlich „sollte man doch glücklich sein“. Das Land Tirol nimmt dies zum Anlass, um nicht nur zu Weihnachten, sondern auch im Sommer einmal mehr auf die psychosozialen Angebote in Tirol hinzuweisen – denn Reden hilft. Jede zweite Person in Österreich ist im Laufe ihres Lebens von einer psychosozialen Krise oder psychischen Erkrankung betroffen. Umso wichtiger ist es, rasch und niederschwellig Unterstützung zu erhalten.

In Tirol sind der Psychosoziale Krisendienst Tirol sowie die Psychosozialen Zentren Tirol wichtige kostenfreie Erstanlaufstellen für Menschen in psychischen Krisen- und Belastungssituationen sowie deren Angehörige. Der Psychosoziale Krisendienst Tirol ist unter der Servicenummer 0800 400 120 täglich von 9 bis 19 Uhr erreichbar. Die Psychosozialen Zentren Tirol bieten an acht Standorten niederschwellige Beratung und Unterstützung. Die Terminvereinbarung erfolgt Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr unter der Rufnummer 050 500 oder über ein Kontaktformular auf der Website www.psz.tirol. Einen Überblick über das landesweite psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebot bietet zudem die Website www.psychosoziale-angebote.tirol.

„Es braucht nur den Mut, den ersten Schritt zu machen“

„Krisen oder belastende Lebenssituationen können uns alle treffen – aber niemand muss sie alleine bewältigen. Gerade für die Erstanlaufstellen Krisendienst und Psychosoziale Zentren braucht es weder eine Überweisung noch eine Diagnose – nur den Mut, den ersten Schritt zu machen. Oft genügt schon ein einziges Gespräch, um Entlastung zu schaffen und neue Perspektiven zu eröffnen“, betont Soziallandesrätin Eva Pawlata. Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele ergänzt: „Über psychische Belastungen zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte genauso selbstverständlich sein wie der Gang zur Ärztin oder zum Arzt bei körperlichen Beschwerden. Je früher Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser können Belastungen aufgefangen und einer Verschärfung der Situation entgegengewirkt werden.“

Ein Anruf kann den Unterschied machen

An den Psychosozialen Krisendienst Tirol können sich Menschen in akuten Krisen und psychischen Belastungssituationen sowie deren Angehörige in ganz Tirol wenden – auf Wunsch auch anonym. Im Schnitt werden rund 300 Gespräche pro Monat von PsychotherapeutInnen sowie psychiatrischen Gesundheits- und KrankenpflegerInnen geführt. Im Jahr 2025 wurden insgesamt 3.661 telefonische,

197 ambulante sowie 58 mobile Kriseninterventionsgespräche verzeichnet. Der Psychosoziale Krisendienst Tirol wird von der Suchthilfe Tirol sowie dem Psychosozialen Pflegedienst Tirol betrieben.

Vorrangiges Ziel ist es, in Gesprächen akute Belastungen abzubauen, Stabilität herzustellen und konkrete nächste Schritte zu erarbeiten. Zeichnet sich am Telefon ab, dass Hilfe vor Ort erforderlich und gewünscht ist, können die Betroffenen innerhalb von etwa 24 bis maximal 48 Stunden vor Ort aufgesucht werden. Zudem sind für Personen, die unter besonders belastenden oder bedrohlichen Umständen leiden, ambulante Krisengespräche möglich.

Vertrauliche Beratungen in Wohnortnähe

Das Motto der Psychosozialen Zentren Tirol (PSZ) ist „Reden wir darüber! Vertraulich. Kompetent. Zeitnah. Kostenlos“. Die PSZ wurden 2022 im Auftrag des Landes Tirol gegründet und verfügen mittlerweile über acht Standorte in ganz Tirol: zwei in Innsbruck (Maximilianstraße und Schöpfstraße), zwei im Oberland (Imst und Landeck), zwei im Unterland (Wörgl und Kitzbühel) sowie je eine im Außerfern (Reutte) und in Osttirol (Lienz). Im Vorjahr wurden in den PSZ Tirol insgesamt 10.128 Kontakte verzeichnet.

Vor Ort hilft ein multidisziplinäres Team bei der Klärung der Problemlage, entwickelt gemeinsam mit den KlientInnen Handlungsstrategien und sucht nach geeigneten weiterführenden Hilfen. In der Regel können die PSZ innerhalb von zwei bis zehn Werktagen einen Beratungstermin anbieten.

Orientierung auf einen Klick

Über die digitale Plattform www.psychosoziale-angebote.tirol finden Betroffene, Angehörige und Fachpersonen einen umfassenden Überblick über die psychosoziale Versorgungslandschaft in Tirol. Vor Kurzem wurde die Website weiterentwickelt: Je nach Einstieg als betroffene oder nahestehende Person bzw. als FachexpertIn stehen eine angepasste Benutzeroberfläche und Suchfunktion zur Verfügung. Ergänzend bietet die Plattform Informationen zur psychosozialen Gesundheit sowie zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

Psychosozialer Krisendienst Tirol

Täglich von 9 bis 19 Uhr

Tel.: 0800 400 120

Web: www.krisendienst.tirol

Psychosoziale Zentren Tirol

Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr

Tel.: 050 500

E-Mail: office@psz.tirol

Web: www.psz.tirol

Digitale Plattform „Psychosoziale Angebote Tirol“

Web: www.psychosoziale-angebote.tirol

<https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/psychosoziale-gesundheit>