

Mentale Vorsorgeuntersuchung

Einmal ordentlich hinschauen.

**Für Zähne gibt's Kontrolle.
Für Blutwerte einen Check.
Fürs Auto das Pickerl.**

Bei der Psyche warten wir erstaunlich oft,
bis etwas nicht mehr geht.

WAS IST DAS?

Die Mentale Vorsorgeuntersuchung ist ein präventives psychosoziales Beratungs- und Orientierungsformat für Menschen, deren Alltag noch läuft - und die trotzdem einmal strukturiert auf ihre psychische Gesundheit schauen möchten.

- 1 Kurze Selbsteinschätzung vorab
- 2 Rund 90 Minuten persönliches Vorsorgegespräch
- 3 Ein verständliches Vorsorgeprofil
- 4 Zwei bis drei konkrete nächste Schritte

Vorsorge muss kein Problem finden.

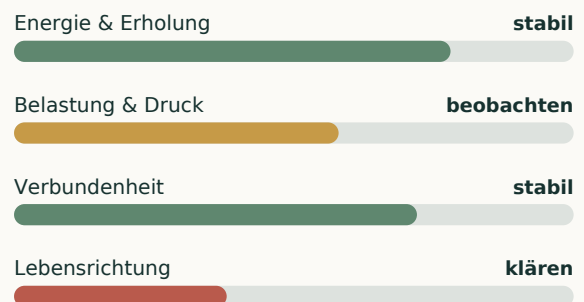
Wenn vieles trägt, darf genau das das Ergebnis sein.

DAS „PSYCHISCHE BLUTBILD“

BEISPIEL · VORSORGEPROFIL

Dein psychisches Blutbild

Eine visuelle Landkarte - kein medizinischer oder psychologischer Befund.



DAS PICKERL-PRINZIP

Psychische Gesundheit ist keine Momentaufnahme. Deshalb ist die Vorsorge jährlich wiederholbar: nicht weil etwas falsch sein muss, sondern weil sich Leben verändert.

AKTUELLER ANLASS · YELLOW SEPTEMBER 2026

Der Yellow September 2026 stellt Einsamkeit und soziale Verbundenheit in den Mittelpunkt. Verbindung ist auch eine Dimension der Mentalen Vorsorge. Dazu kommen ein kostenloser Kurz-Check und eine frei zugängliche Übung aus „Von Bullshit zu Berührung“ mit optionalem Matching.

BERNHARD REINGRUBER, MSc

Lebens- und Sozialberater / Psychologischer Berater, Ausbildungskoordinator bei der Traumahilfe Österreich und Autor von „Von Bullshit zu Berührung“.

DIE GRÖßERE FRAGE

Psychische Gesundheit ist nicht nur Privatsache.

Schule, Arbeit, Familie, Community und Gesundheitssystem prägen mit, wie gut Menschen psychisch gesund bleiben können. Gerade bei Einsamkeit braucht es nicht immer mehr individuelle Resilienz - manchmal braucht es andere Menschen, Orte und Strukturen, die Verbindung möglich machen.