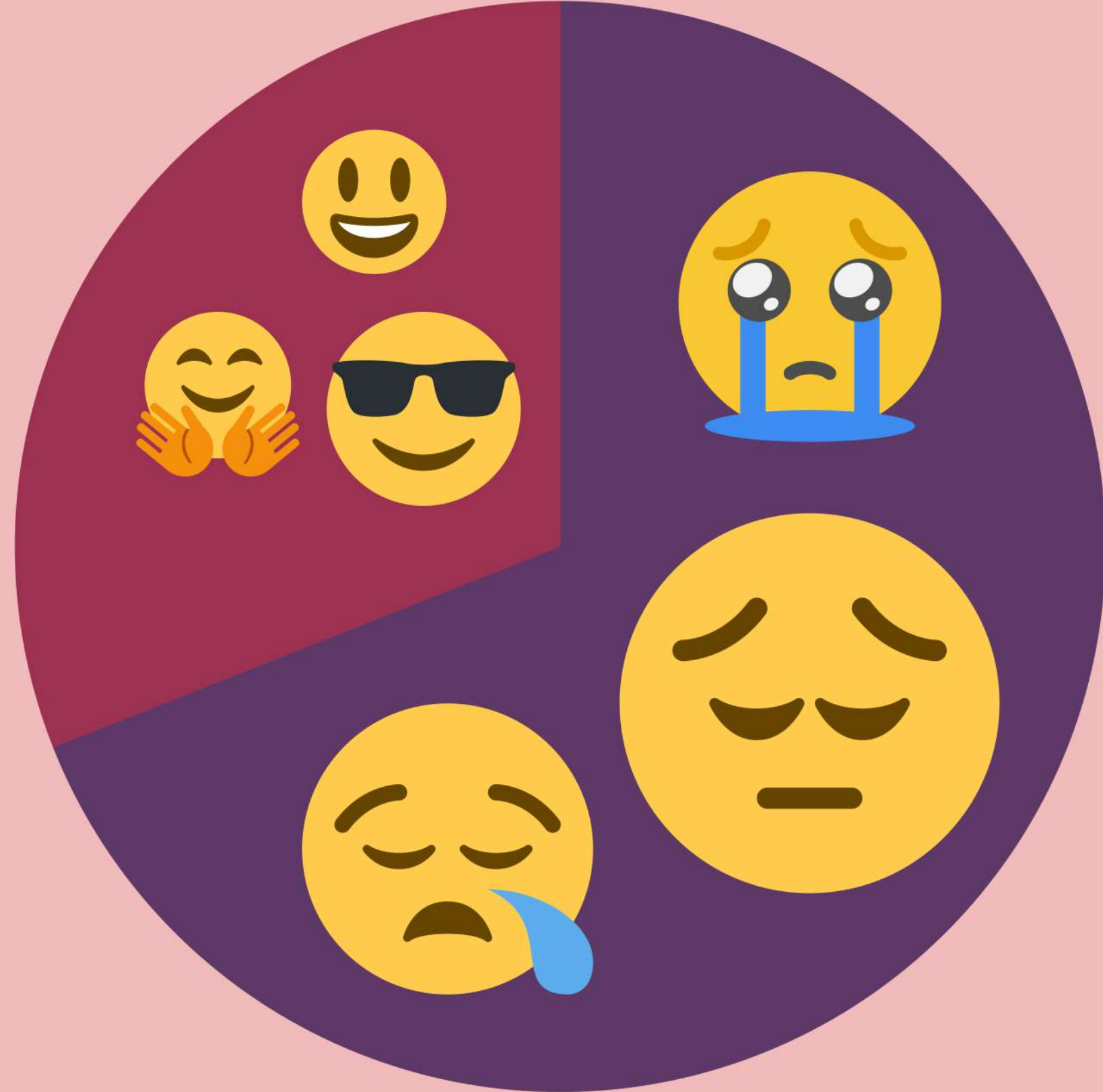




ZiMT
Das Magazin für die Psyche.



**Laut einer Studie* des SORA
Instituts aus 2023
gaben **69%** aller Befragten
aus Wien im Alter von 16 bis
75 an, sich durch
mindestens ein Symptom
ihrer **psychischen**
Gesundheit im Alltag
beeinträchtigt zu fühlen.**



***Quelle**

Besonders



Frauen,



**junge Menschen
zwischen 16 - 29 Jahren**



**& einkommenschwache
Personen**

sind stärker von psychischen Problemen betroffen.





**Dennoch ist psychische
Gesundheit nach wie vor ein
Tabuthema. Den Betroffenen
fehlen oft Informationen über
Krankheitsbilder und über
Möglichkeiten, ihre Sorgen zu
behandeln.**



ZiMT

Das Magazin für die Psyche.

möchte das ändern.



Wir arbeiten **multimedial** und bereiten psychische Gesundheit **verständlich** und **niederschwellig** auf – vor allem für junge Menschen mit Belastungen. Auch **Angehörige** und **Fachkräfte** wie Psychotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen zählen zu unseren Leser:innen.

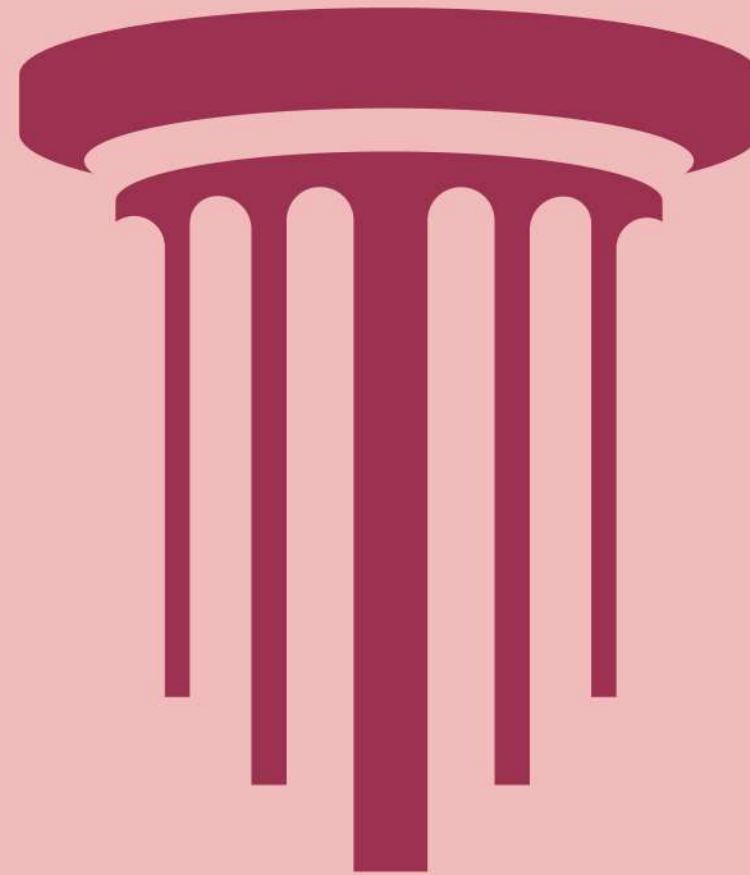


Die 3 Säulen von **ZiMT**



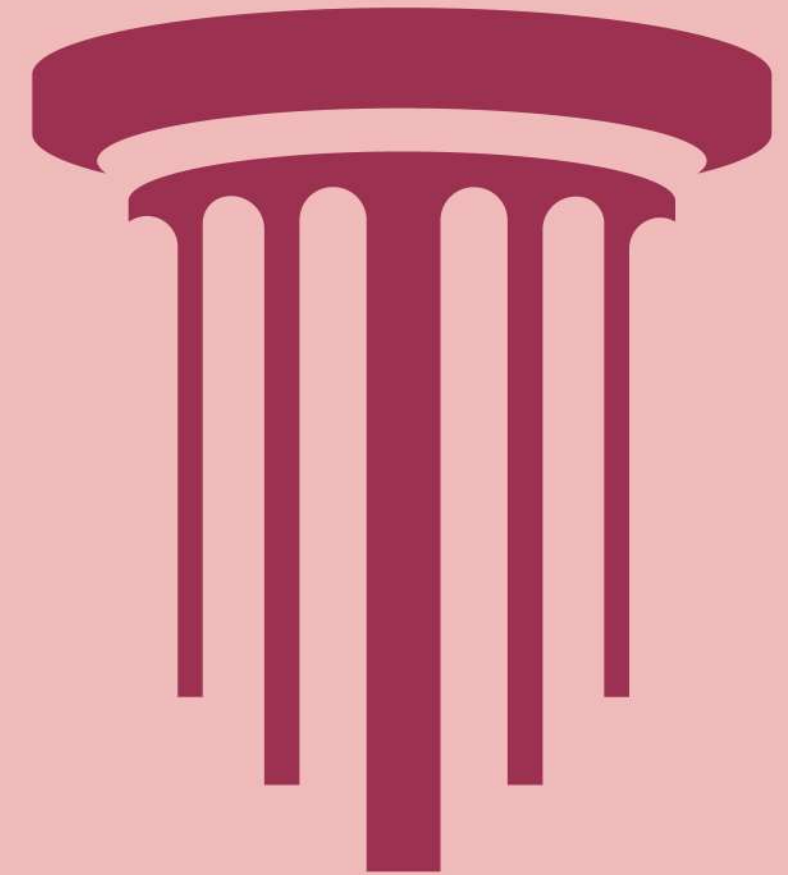
Menschen

Portraits unterschiedlicher Persönlichkeiten mit ihrer eigenen Geschichte zu ihrer psychischen Krise, Belastung oder Erkrankung



Gesellschaft

Ausführliche Reportagen und hintergründige Recherchen zu psychischen Belastungen in allen Facetten des Lebens



Information

Vertiefendes Hintergrundwissen durch Expert:inneninterviews, Buchvorstellungen, Wegweiser und vieles mehr



Wer ist **ZiMT**?

Das Kernteam



Karina Grünauer

Gründerin & Geschäftsführerin



Jana Reiningner da Rosa

Gründerin & Chefredakteurin



Wer ist **ZiMT**?

Unser Redakteur:innen, Expert:innen & Creator:innen-Netzwerk



BEKANNT AUS/BISHERIGE KOOPERATIONSPARTNER



FALTER



ÖSTERREICH 1

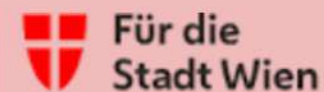
DER STANDARD



uvm.



**Psychosoziale
Dienste Wien**



pro mente
kinder | jugend | familie



AUSZEICHNUNGEN



Stephan Rudas Preis 2024

für „Ungreifbare Erinnerungen: Wie Trauma vererbt wird“

Kategorie Text

für „Vielleicht lieber allein“

Kategorie Text

für „Ein Igel zum ersten Schultag“

Kategorie Sonderpreis für Erfahrungsexpert*innen



Österreichischer Jugendpreis 2022

für „Umstrittene Pillen“

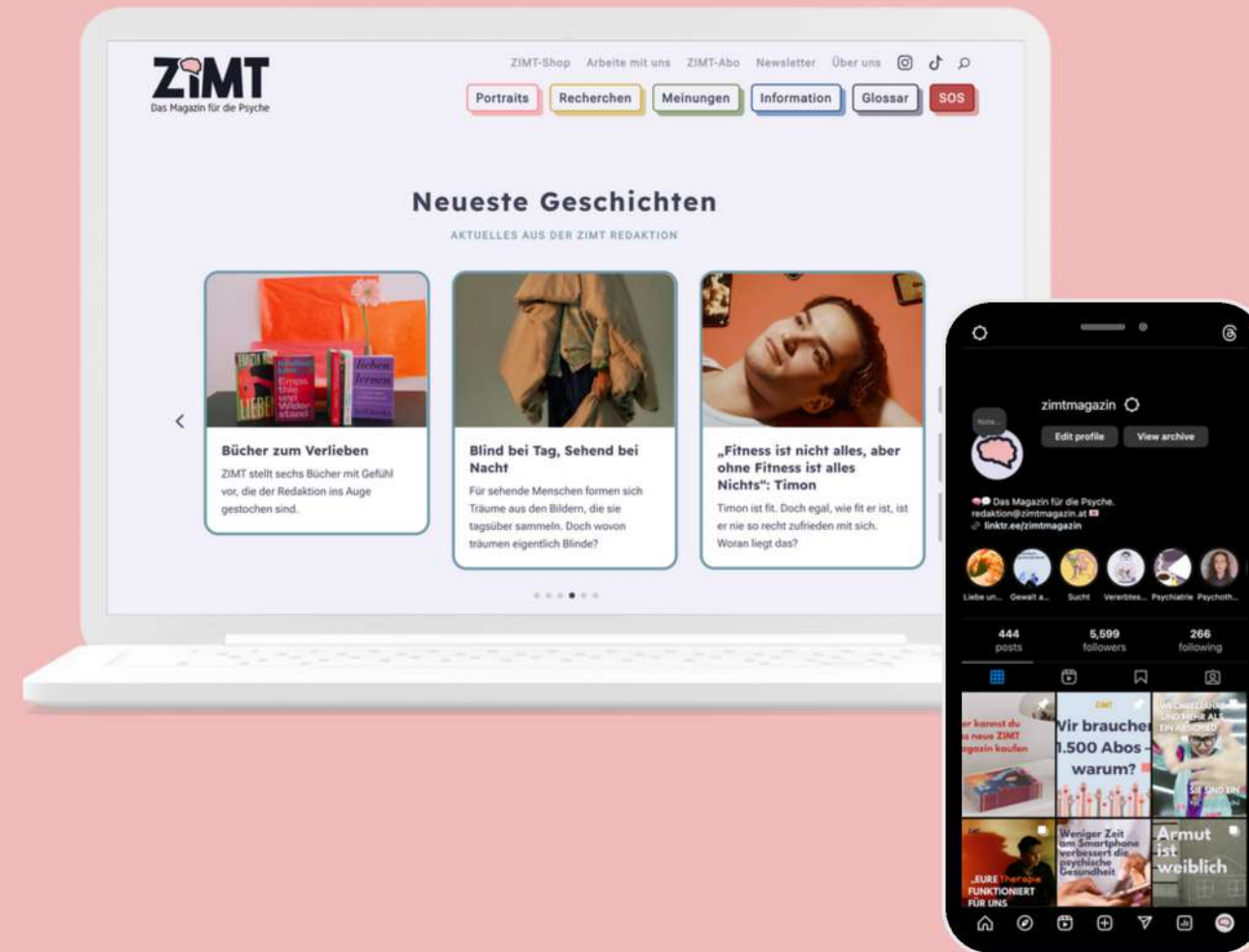
Kategorie Journalistische Leistungen im Interesse der Jugend
Bundeskanzleramt



Unsere Wirkungsfelder



Print



Digital



Vorträge/Workshops



Unsere Zielgruppe



Print

Verbreitung:

ausgewählte psychotherapeutische und medizinische Praxen/Wartezimmer, psychotherapeutische Kliniken, Mitglieder des Berufsverbands Österreichischer Psycholog:innen, Buchhandlungen, Trafiken und Kioske an Hotspots sowie Auflage bei Events mit psychischem Schwerpunkt in Österreich

Erscheinungsintervall	halbjährlich
Gesamtauflage pro Ausgabe	12.000
Reichweite	100.000+*



* konservative Annahme : 50% in Praxen, davon 2 Leser:innen/Woche über 2 Monate

Vielleicht lieber allein

Menschen mit sozialer Angststörung sind vom gesellschaftlichen Leben oft ausgeschlossen. Aber das Krankheitsbild ist weit verbreitet.

TEXT SOPHIA MAGDALENA WIEHAGEN

es hat Hunger. Er geht in eine Bäckerei, um sich eine Jause zu kaufen. Im kleinen Verkaufserker stehen einige andere Kundinnen und warten darauf, ihre Bestellung aufzugeben. Auch Lea, der eigentlich anders heißt, wenn wahren Namen hier aber nicht preisgeben möchte, wartet still, bis er dran ist. „Was darf es sein?“, fragt die Dame hinter der Theke schließlich freundlich. Der 43-Jährige weiß, was er sein darf – oder jedenfalls dachte er, er wollte es. Denn in diesem Moment ist in seinem Kopf plötzlich nichts als Leere: ein schwarzer Sturm, in dem er keine Worte findet, die er aussprechen könnte. Er schafft es einfach nicht, eine Bestellung aufzugeben, schafft es nicht, den Mund aufzumachen und Worte zu formen. Plötzlich berstet er in Tränen aus der kleinen Bäckerei, aus der ihm die Verkäuferin und einige Kundinnen irritiert nachsehen. Lea versteht nicht, was gerade passiert ist. Sein Leben ist im Begriff, sich grundlegend zu verändern: Der Redner wird die Diagnose soziale Phobie erhalten – aber noch weiß er das nicht.

Die soziale Phobie wird auch als soziale Angsterkrankung bezeichnet. Im ICD-10, dem internationalen Klassifikationssystem der Krankheiten, wird die soziale Angsterkrankung als „ausgeprägte und übermässige Furcht oder Angst“ umschrieben, die wiederholt in sozialen Situationen auftritt. Diese können beispielsweise Unterhaltungen, das Essen oder Trinken in Gegenwart anderer oder das Sprechen vor größeren Menschenmengen umfassen. Etwa zehn Prozent aller Personen im deutschsprachigen Raum sind im Laufe ihres Lebens von der sozialen Angsterkrankung betroffen, weiß Daniel Weigl, klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut.

Damit zählt die Diagnose zu den häufigsten psychischen Störungen. Obwohl sie ähnlich häufig auftritt, wie das viel bekanntere Krankheitsbild der Depression, wissen die meisten Menschen wenig über die soziale Phobie. So erschwert es Betroffenen, ihre Probleme überhaupt erst erkennen und benennen zu können.

Wenn die Worte fehlen

Auch Lea Weg zur Diagnose war ein langer. Ich lernte Lea im Rahmen eines Nebenjobs an der Medizinischen Universität Wien kennen. Er ist heute 37 Jahre alt und hat sich auf eine Anästhesie hin gerichtet, um mit den Medizin- und Psychologestudierenden, mit denen ich arbeite, für ein Gespräch über seine

Dieser Text ist im Rahmen der ZIMT-Marketing-Kampagne entstanden. Hier werden Menschen mit sozialen Ängsten unterstützt. Mehr darüber erfährt du auf www.zimtmagazin.at

Angststörung

Weg mit den HAAREN!

Westliche Schönheitsnormen drängen Migrantinnen häufig in einen Teufelskreis aus Scham, Schuldgefühlen und exzessiver Selbstkritik. Das belastet die Psyche.

TEXT MARIA LONČIK ANČIČ FOTO: A. COLUCCI/ARND BRONKHORST

lerts steht vor dem Badezimmerspiegel und betrachtet frustriert ihren Körper. Wie immer fallen ihr ihre dunklen Haare auf – auf ihren Beinen, Achseln und im Gesicht. Die Wut überkommt sie, denn sie vergleicht sich mal wieder mit ihren interkulturellen Freundinnen, Influencerinnen und Stars, bei denen alles glatt und hell ist. „Wann kann ich nicht endlich auch so ein Püppchen sein?“ Ihre dunklen Haare stören sie zu dem Zeitpunkt gerade mal 10-jährig mit knochenharten Wurzeln. Sie greift zum Haarspray und streift dieses aggressiv und unruhig über ihre Haare. Ehe sie sich versieht, schneidet sie sich ins Gesicht. Gemeinsam mit den Haaren fließt nun auch Blut in den Abfluss. In Momenten wie diesen kann Berta nicht aufhören, bevor nicht jedes einzelne Haar weg ist. Sich zu schneiden war nicht ihre Absicht, doch das innerliche Berta, die eigentlich anders heißt, in Kauf, um dem Ideal des hellhäutigen Körpers zu entsprechen. Dieser Vorfall wiederholt sich immer wieder. Die junge Frau sammelt über Jahre hinweg unzählige Narben auf ihrem Rücken und im Gesicht. Es sind Narben, die tiefer gehen als durch den Körper, denn sie sind ein Symbol für die mentale Belastung, die junge Mädchen mit Migrationsgeschichte erfahren.

In Zeiten von Social Media, Filtern und Schönheitsoperationen haben viele Frauen und junge Mädchen, genauso wie Berta, mit dem Gedanken, nicht gut genug aussehend. Vor allem Frauen mit Migrationsgeschichte haben das Gefühl, den westlichen Schönheitsnormen nicht gerecht zu werden. Und das nicht ohne Grund. Wenn wir einen Blick auf die Gesellschaft werfen, wird schnell klar, was als schön gilt: weiße Frauen, die schlank, unbelaast und groß sind. Es sind Normen, denen Migrantinnen allem umherhelfen. Gegendruck, der nicht entspricht können. Trotzdem unterstützen sie sich teilweise schmerzhaften Praktiken, um dem Ideal auch nur stückchenweise näher zu kommen.

„Ich kann doch eh nicht schön sein!“

Die Suche nach der eigenen Identität beginnt für Berta bereits mit zehn Jahren. Seien es ihre lockigen Haare, ihre dunkle Körperbehaarung, ihr markantes Gesicht oder ihre tiefe Stimme – alles war für ein Dorn im Auge. Überall im Fernsehen, in Magazinen oder auf Social Media sah sie wunderschöne Frauen, doch kaum eine von ihnen sah aus wie Berta. Sie waren alle weiß, schlank, hatten glatte Haare und helle Haarfarben. Sie bekamen oft unangelegene Kommentare wie „Ich dachte, du bist eine Junge mit langen Haaren“ zu hören. Wie viele Migrantinnen sah sich die Kosmetikerin dadurch nach als Timothee, also als Mädchen, das sich bewusst gegen jegliche weibliche äußerliche Geschlechterstereotype stellt. Sie kämpfte

Triggerwarnung: Dieser Text befasst sich mit selbstverletzenden Verhalten. Geht es dir heute gut genug, um diesen Text zu lesen?

Selbstwert und Migration

Alles Humbug?

Antidepressiva stehen in Verruf, schädlich zu sein. Der Wiener Psychiater und Forscher Siegfried Kasper spricht mit ZIMT darüber, was hilft, wenn scheinbar nichts mehr hilft.

TEXT ANNA WINTERSTETTER ILLUSTRATION: MARKUS HENNING

Sie beschäftigen sich seit gut 50 Jahren mit psychischen Erkrankungen. Was war für Sie der größte Fortschritt in der Psychiatrie?

Als ich begonnen habe, erforderten sich Behandlungen entweder dem „Biologie-Lager“ oder dem „Psycho-Lager“ zu. Die einen sahen die Ursache der Depression, veränderte gesagt, allein bei einem Ungleichgewicht der Hormone, während die anderen die Krankheit auf psychosoziale Faktoren wie das soziale Umfeld und persönliche Erfahrungen zurückführten. Beide Seiten haben sich wild bekämpft. Für mich war es immer wichtig, beide Betrachtungsweisen zu sehen. Die Kunst bei der Behandlung ist, festzustellen, wo der Schwerpunkt liegt. Wichtig ist mir aber zu betonen, dass Patientinnen selbst die Schuld an ihren Depressionen tragen. Depressionen sind ungefähr so häufig wie Herz-Kreislauferkrankungen.

Was würden Sie heute bei der medikamentösen Behandlung von Depressionen nicht mehr machen, was zu Beginn ihrer Karriere Gang und Gäbe war?

Zu meiner Anfangszeit wurden Depressionen noch hauptsächlich mit trypischen Antidepressiva behandelt. Diese hatten entweder viele Nebenwirkungen. In den Jahren haben wir sie durch die modernen „Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer“ (SSRI) ersetzt. Diese Medikamente waren ein großer Fortschritt, weil man erstmals nebenwirkungsarm behandeln konnte. Heutzutage werden etwa 90 Prozent der Patientinnen damit behandelt.

Psychopharmaka

Landweg statt Autobahn

Katja hat Borderline. Erst spät findet sie einen Ausweg aus dem selbstzerstörenden Verhalten.

TEXT LARISSA STREUTZMANN FOTO: PRIMAAT

Eigentlich war es eine gute Woche für Katja. Sie hatte endlich Energie und äußerte gute Laune. Nach der Arbeit schaffte sie es nach zum Training zu gehen – was schon länger nicht mehr der Fall war. Obwohl Katja am nächsten Tag arbeiten muss, trifft sie sich mit alten Bekannten. Katja fühlt sich gut, trinkt viel, lacht und macht Witze. Als sie nachhause kommt, trinkt sie noch einen Wein. Ihr Handy vibriert, die Nachricht: „Du Schlampe hast mein Feuerzeug mitgenommen.“ Daraufhin bricht etwas in Katja, großer Schmerz macht sich breit. Sie nimmt Tabletten, um dem Gefühl zu entfliehen. Dann ruft sie die Rettung, um die Folgen einer Überdosis zu vermeiden.

Bereits als Teenager machte Katja eine Therapie. Sie lebt mit verschiedenen Diagnosen, die sich im Laufe der Zeit als falsch herausstellten: Depression, Angststörung, Panikattacken. Die Diagnose Borderline erhielt sie vor vier Jahren. Katjas Leben ist seit jener geprägt von Stimmungsschwankungen, sie macht sich extremen Beziehungen, ist damit aber schnell überfordert. Auf der Suche nach ihrer Identität verletzt sie sich selbst.

Krankhafte Liebe

Borderline prägt Katjas Beziehungen. Als die Wienerin mit einer Freundin ins Konzert kommt, fällt ihr ein Mann auf. Sie will ihn kennenlernen, spricht ihn an. Obwohl er abweisend reagiert, versucht Katja weiter, ihn von sich zu überzeugen. Irgendwann zerrt ihre Freundin sie aus dem Konzertsaal. Dass sie dabei den Sänger der Band trifft, daran erinnert sie sich heute noch.

„Du Schlampe hast mein Feuerzeug mitgenommen.“ Daraufhin bricht etwas in Katja.

Triggerwarnung: Dieser Text befasst sich mit selbstverletzenden Verhalten. Geht es dir heute gut genug, um diesen Text zu lesen?

Borderline

Und noch einmal von vorn

Schon drei Mal konnte Ryan seine Depressionen bewältigen. Dass sie ihn immer wieder einholen, bleibt eine Herausforderung.

TEXT RYAN MOSE FOTO: BRUNNEN

Nimmungen. Der Wacker klingelt. Ich habe mir einen gestellt, weil ich mir am Abend dann mit Freunden habe. Ich bin aktiv in den Tag. Ich merke bald, dass meine Begeisterung für die Arbeit schwindet.

Mein Leben fühlt sich trüb an. Kurz danach beginnt ich einen neuen Job, parallel dazu eine weitere Versuch des Aussteigens. Es fühlt sich aufregend an, wieder Emotionen wie Freude oder Trauer zu empfinden. Ich hatte den Eindruck, dass ich die Kontrolle über meine Gefühle zurückgefunden hatte. Bis ich ein halbes Jahr später gekündigt wurde. Selbstverwirrung, Angelegenheiten und Schulprobleme machten sich breit. Es brauchte einige Gespräche mit Freunden und Familie, die mich dazu ermutigten, einen neuen Karriereweg sowie psychologische Hilfe zu suchen. Schritt für Schritt fand ich die Kraft, diese Bausteine in Angriff zu nehmen. Als ich den Entschluss bei meiner Psychiaterin wahrnehme, bekomme ich die Zusage für eine neue Ausbildung. Depressionen werden mich wohl mein Leben lang begleiten. Diese Tatsache ist aufregend – im Wissen, dass mich eine interessante Depression summe erwartet hat. Was mich ändert, ist die Art und Weise, wie ich mit ihnen umgehe. Man kann sie nicht mehr mal etwas dazu. Wie auch die Krankheit auf den Körper auswirkt. Wie wichtig es ist, sich selbst Zeit zu geben und die gegebenen Umstände zu akzeptieren. Den Rat von Freunden, Familie und vor allem Profis zu hören wie Therapeuten und Psychiaterinnen zu befolgen. Das es okay ist, sich nicht okay zu fühlen. Das muss kein Dauerzustand sein.

Es ist okay, sich nicht okay zu fühlen. Das muss kein Dauerzustand sein.

Depression





Vererbtes Trauma



Mobbing



Hoarding



Hochsensibilität



Dissoziative Identitätsstörung



psychische Belastungen für Angehörige

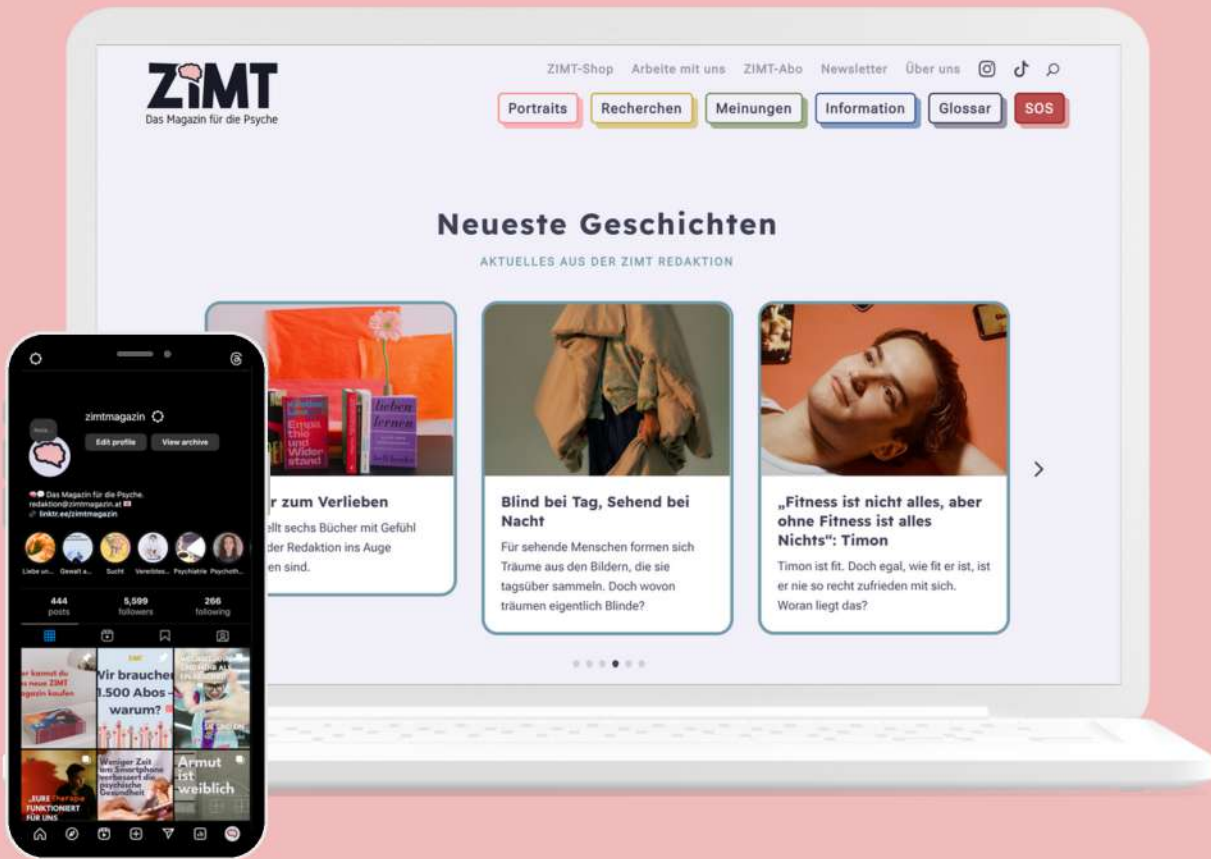


Digital

Wir bieten Unternehmen, sozialen Einrichtungen und Vereinen die Möglichkeit, sich authentisch und wirkungsvoll im Kontext psychischer Gesundheit zu positionieren.

- **Advertorials** – Redaktionell gestaltete Artikel, die Unternehmensbotschaften glaubwürdig in unsere redaktionelle Linie integrieren. Ideal für Marken mit Bezug zu Mental Health, Wellbeing & Bildung.
- **Social Media Placements** – Reichweitenstarke Präsenz auf unseren Kanälen via Instagram, LinkedIn & TikTok. Ob Story-Integration, Feed-Post oder Reels – wir bringen deine Botschaft kreativ & zielgruppengerecht ins Gespräch.
- **Themen- & Recherchensponsorings** - Unterstütze fundierte Artikel und Reportagen zu psychischer Gesundheit als vertrauenswürdiger Partner. Dein Unternehmen wird nachhaltig sichtbar – mit klarer Trennung von Redaktion und Werbung für totale Glaubwürdigkeit.

Gemeinsam entwickeln wir individuelle Konzepte für maximale Glaubwürdigkeit & Impact.



Erscheinungsintervall neue Inhalte	mind. 2x wöchentlich
Organische Reichweite 2025	Ø ca. 80.000
Follower IG (Stand März 2025)	5.650



Newsletter

Bleib informiert über neue Artikel, exklusive Einblicke und kommende Events rund um mentale Gesundheit. Unser Newsletter liefert dir regelmäßig Inspiration, spannende Themen und die Chance, den Diskurs aktiv mitzugestalten.

Newsletter Placements -

Unternehmen und Organisationen können ihre Botschaften gezielt in unserem Newsletter platzieren – sei es durch Advertorials oder Anzeigen. Mit einer hochrelevanten, mental-health-affinen Leserschaft bieten wir eine authentische Plattform für Marken, die nachhaltige Sichtbarkeit und Vertrauen aufbauen möchten.

Exklusive Kolumne für unsere Steady-Abonnent:innen

In der Newsletter-Kolumne „Du, sag einmal“ beantwortet Psychotherapeutin i.A.u.S. Vanja Minić häufig gestellte Fragen zur Psychotherapie. Dieses exklusive Format bietet wertvolle Einblicke in psychische Prozesse und unterstützt unsere Community mit fundierten, praxisnahen Antworten.



Bezahlte Anzeige

Podcast-Empfehlung!

Rauschzeit: Pillen, Pflanzen, Psychopharmaka – Was hilft wirklich?

Was sind Psychopharmaka? Wie wirken psychoaktive Substanzen und welche Risiken gibt es? Rauschzeit spricht mit Dr.in Regina Walter-Philipp, der ärztlichen Leiterin der Suchthilfe Wien, und Prim. Dr. Martin Bauer, Psychiater und Klinischer Pharmakologe beim PSD-Wien, über Medikamente bei psychischen Erkrankungen. Wir klären, wer Psychopharmaka verschreiben kann, wann sie zum Einsatz kommen und wie sie helfen können. Außerdem werfen wir einen Blick auf Risiken, besprechen Mischkonsum, Abhängigkeit und Alternativen.

Hör rein – überall dort, wo du Podcasts hörst oder hier:

Rauschzeit hören

[View this email in your browser](#)

Der ZiMT Newsletter:

Fieber, Erschöpfung – und eine Welle an Erinnerungen

Mich hat's letzte Woche komplett aus der Bahn geworfen. Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, völlige Erschöpfung – das volle Programm. Und offenbar war ich damit nicht allein: In meinem Umfeld überschlugen sich die Erzählungen, wer gerade alles hustete, schniefte und fieberte; selbst das österreichische Ski-Langlauf-Team lag flach und musste einen Weltcup absagen. Während ich mit Tee, Wärmflasche und ausgiebigem Schlaf versucht habe, meine Genesung zu beschleunigen, waren überall in den Medien Rückblicke auf den ersten COVID-19-Lockdown zu sehen. Und plötzlich war es wieder da – dieses mulmige Gefühl von Unsicherheit. Erinnerungen an gesperrte Parks und Spielplätze, Quarantäne, Isolation, Angst.

Fünf Jahre später ist Corona offiziell vorbei – aber eben nur offiziell. Die Pandemie hat Spuren hinterlassen, und unser Körper und unsere Psyche haben die letzten Jahre nicht einfach abgeschüttelt. Gerade jetzt, wo überall die Grippe- und Erkältungswellen kursieren, wird klar: Die Zeit, in der wir jedes Kratzen im Hals sofort in einen Schnelltest verwandelt haben, ist noch gar nicht so lange her. Und während Long-COVID für viele längst aus den Schlagzeilen verschwunden ist, haben einige noch immer mit den Folgen zu kämpfen.

Regelmäßige Abonnenten	1.500
Erscheinungsintervall Standardnewsletter	alle 2 Wochen
Exklusivkolumne für zahlende Abonnenten	1x monatlich



Workshops/Vorträge

Wir bieten zielgerichtete Workshops für Unternehmen, Schulen/Universitäten und soziale Einrichtungen:

- **Medienkompetenz & Mental Health**

Sensibilisierung für mentale Gesundheit in der Berichterstattung und Mediennutzung.

- **Sensible Sprache**

Stigmatisierungsfreie Kommunikation für Journalist:innen & Öffentlichkeitsarbeit.

- **Emotionale Kommunikation**

Kompetentes Sprechen über Gefühle in Schule & Beruf.

- **Mental Health am Arbeitsplatz**

Prävention & stigmafreier Umgang mit psychischen Belastungen im Job.

- **Event-Moderation & Speaker:innen**

Fachkundige Begleitung für Talks, Panels & Veranstaltungen.

Individuelle Formate sind auf Anfrage möglich.



Unser Angebot - Print

Klassische Anzeigen

ab ¼ Seite bis Doppelseite + Umschlag

Special/Advertorial

Ihr Thema wird von unserer Redaktion professionell aufbereitet und präsentiert

Nähere Informationen und unsere aktuelle Preisliste findet ihr **hier**.

The image displays three distinct print advertisements. The top advertisement is for 'ZiMT Das Magazin für die Psyche', featuring a light blue background with the magazine's logo and a call to action to subscribe. The middle advertisement is a text-heavy piece with a purple-tinted photograph of a group of people, discussing trauma and its effects. The bottom advertisement is for the 'RAUSCHZEIT' podcast, featuring a stylized illustration of a classical statue's head with glowing green eyes and a QR code for more information.

ZiMT
Das Magazin für die Psyche.

Wir bekämpfen das Stigma. Du auch?
Unterstütze unsere Arbeit mit einem Abo unter
zimtmagazin.at/abo

zimtmagazin.at
Instagram und TikTok

Mit unserem Newsletter lädst du auf dem Laufenden.
Melde dich an unter zimtmagazin.at/newsletter.

#darüberredenwir
www.darueberredenwir.at

**HAST DU DIE KONTROLLE
ÜBER DEINE GEDANKEN
VERLOREN?**

KONTAKTIERE UNS BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN
01/31330

**WIE
GEHT'S
DIR?**

Der First Level Support (FLS) ist die erste Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche sowie deren Umfeld bei psychiatrischen Krisen in Wien. Beratung, Information, mit einem offenen Ohr und Verständnis. Der FLS bietet Akuthilfe, Gefühlsregulation, Krisenintervention und eine rasche Vermittlung zu passenden Angeboten. Telefonisch oder per E-Mail.

FIRST LEVEL SUPPORT
DER PSYCHOSOZIALEN
DIENSTE IN WIEN

Psychosoziale
Dienste Wien

RAUSCHZEIT

Überall dort,
wo du Podcasts hörst

Mehr als Rausch
Der tabulose Podcast

SDW sdw.wien/rauschzeit





Das Magazin für die Psyche.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Karina Grünauer

karina.gruenauer@zimtmagazin.at

Ryan Noel

ryan.noel@zimtmagazin.at

