



Pressemitteilung

Nr. 22 / 6. März 2019

TelefonSeelsorge Oberösterreich: Ein Leuchtturm in stürmischen Lebenssituationen

Die Pressekonferenz am 6. März 2019 der TelefonSeelsorge Oberösterreich mit dem Titel „Das Schwere leichter machen“ widmete sich der Frage, was Menschen in (traumatischen) Krisen hilft, wie ein Leben trotz aller Widrigkeiten zufriedenstellend gelebt werden kann und wie die TelefonSeelsorge dabei unterstützt.

„Das Schwere“ erfahren Menschen beispielsweise in Form von traumatischen, lebensbedrohlichen Ereignissen. Die meisten Menschen machen im Laufe ihres Lebens eine solche Erfahrung, wobei diese – Studien zufolge – von ca. drei Viertel der Betroffenen gut verarbeitet wird. Gelingt eine solche positive Bewältigung nicht, kommt es zu verschiedenen Folgestörungen, die Menschen unterschiedlich stark leiden lassen. Die TelefonSeelsorge als vertraulicher Notrufdienst macht es möglich, dass Menschen über ihre Nöte reden, die sie aus unterschiedlichen Gründen in ihrem Beziehungsnetz nicht ansprechen, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten.

Den MedienvertreterInnen standen als Gesprächspartnerinnen Diplom-Psychologin Ulrike Reddemann (sie arbeitet als psychologische Psychotherapeutin, Fachpsychotherapeutin für Traumatherapie und ist Supervisorin) und seitens der TelefonSeelsorge Oberösterreich Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (Projektleiterin ElternTelefon) und Mag.^a Silvia Breitwieser, die Leiterin der TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142 zur Verfügung.

Ulrike Reddemann: „Menschenverursachte Traumata sind am schwerwiegendsten“

Diplom-Psychologin Ulrike Reddemann wies darauf hin, dass die meisten Menschen traumatische Erfahrungen machten, wobei diese zu 75 bis 80 Prozent gut verarbeitet würden und Betroffene weitere Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Schweren entwickelten. Fehlten aber ausreichende Schutzfaktoren sowie ausreichend Zeit für den Organismus zum Abreagieren der traumatischen Erfahrung und würden andererseits Risikofaktoren überwiegen, die eine Verarbeitung des Geschehenen erschwerten, könnten sich unterschiedliche Traumafolgestörungen entwickeln.

Am schwerwiegendsten, so Reddemann, seien menschenverursachte Traumata. Dazu zählten insbesondere frühe Vernachlässigung, unsichere und desolate Bindungsentwicklungen, emotionale, sexualisierte und körperliche Gewalt. Als Folge solcher Traumata sei das Selbst- und Weltverständnis Betroffener sowie das Stresssystem im Organismus verändert. „Das führt die Betroffenen dazu, sich als ver-rückt zu erleben. Sie vermeiden Situationen, reagieren auf vermeintlich alltägliche Gegebenheiten panisch, fühlen sich auch ohne äußeren Anlass bedroht und in Zuständen hoher Erregung“, so die Diplom-Psychologin.

Hilfreich in der Beratung sei, den Betroffenen auf Augenhöhe zu begegnen, ihre Ressourcen zu finden und zu fördern und erlebtes Leid zu würdigen. Wenn gewünscht, könnten auch Erklärungen für das ver-rückte Erleben angeboten werden, betonte Reddemann.

Lanzerstorfer-Holzner: „In der Beratung geht es um Stabilisierung und Ressourcenaktivierung“

„Viele unserer AnruferInnen empfinden sich als außenstehend, als anders oder ver-rückt. Ihr Vertrauen in sich selbst und die Welt, ihr Lebensmut, ihre psychische und oft auch physische Energie haben Schaden genommen oder können kaum mehr aufrechterhalten werden“, so schildert Lanzerstorfer-Holzner, Leiterin des ElternTelefons, die Ausgangslage in der Beratung.

Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisen lebten oft in einer Art Parallelwelt. Ihre (traumatischen) Erfahrungen würden sie schmerzlich spüren lassen, dass sie derzeit nicht Teil der „normalen“ oder „heilen“ Welt seien. Häufig folge darauf die teils selbstgewählte Reduktion von Sozialkontakten und damit Einsamkeit. „Diese Einsamkeit ist umso schmerzlicher, als sich Menschen in Krisen nach Angenommensein, nach Anerkennung und Würde, nach Zuwendung und Beziehung sehnen“, so die erfahrene Beraterin.

In der Beratung gehe es um Stabilisierung durch Gefühlsregulation, Ressourcenaktivierung, Erhöhung von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, aber auch um Information über Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten.

TelefonSeelsorge ist wie ein Anker in schwierigen Lebenssituationen

„Der vertrauliche Charakter des Notrufdienstes macht es möglich, dass Menschen über Nöte reden, welche aus Scham, Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis in ihrem Beziehungsnetz nicht angesprochen werden, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten“, beschreibt Lanzerstorfer-Holzner die Wichtigkeit des Angebots der TelefonSeelsorge, die auch online berät. Am Telefon gelte es, den Schmerz und das Leid mitauszuhalten und nicht zu beschönigen oder wegzureden. Die Rolle eines Beraters oder einer Beraterin sei die eines mitfühlenden Zeugen, einer mitfühlenden Zeugin. Lanzerstorfer-Holzner: „Ein Gespräch kann in schwierigen Lebenssituation und Krisen schon vieles verändern. Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die AnruferInnen Respekt und Aufmerksamkeit. Dabei leitet uns der Gedanke, dass das Individuum auf Entwicklung, Wachstum und Reifung angelegt ist.“

Die Aufgabe am Telefon sei weiters, die Hoffnung zu stärken, dass der Mensch nicht nur durch die Vergangenheit festgelegt sei und in jeder Lebensphase neue Schritte setzen könne. Es gehe darum, die erlebte psychische Enge zu weiten und Räume zu schaffen: äußere Begegnungsräume, aber auch innere Begegnungsräume mit den eigenen Emotionen, Gedanken, Wünschen und Sorgen, so Lanzerstorfer-Holzner. Dabei wären nicht die BeraterInnen diejenigen, die wissen, wie das Leben für die AnruferInnen gelinge, sondern es gehe darum, gemeinsam einen nächsten Schritt zu erarbeiten. Die AnruferInnen sollten sich der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten im Leben bewusst sein, so ein Ziel des kostenlosen Angebotes.

Lanzerstorfer-Holzner: „Es ist oft nicht leicht, sich zu öffnen und sich als jemand zu zeigen, der Schwierigkeiten hat. Deshalb muss man weder Namen noch persönliche Daten nennen. Unter der amtlichen Notrufnummer 142 können die Anrufenden ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen. Und das an allen Tagen des Jahres, rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos.“

21 Jahre amtlicher Notruf 142

Die TelefonSeelsorge ist seit mehr als 50 Jahren für Menschen in schwierigen Lebenssituationen da. Im Jahr 1998 erhielt sie – gleich einer Blaulichtorganisation – den amtlichen Notrufstatus. Dies verdeutlicht einmal mehr die Bedeutung der TelefonSeelsorge als österreichweite Erstanlaufstelle für seelische Krisen.

Die Anzahl der Kontaktaufnahmen belegt die Notwendigkeit des Angebotes: So wurden im Jahr 2018 österreichweit 136.214 Beratungsgespräche geführt – im Vergleich zu 2017 mit 132.045 und 2016

mit 130.251 Gesprächen eine steigende Tendenz. In Oberösterreich waren es im vergangenen Jahr 18.000 Beratungen (inkl. Mail- und Chatberatung) mit einer Beratungszeit von mehr als 3.000 Stunden.

Die TelefonSeelsorge wird zu 71 Prozent von Frauen, zu 29 Prozent von Männern kontaktiert. Die meisten Anrufenden sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. An die Onlineberatung wenden sich vorwiegend Jüngere: 48 Prozent der Ratsuchenden in der Mailberatung und 58 Prozent der ChatnutzerInnen sind unter 30 Jahre alt. Die drei Hauptberatungsthemen sind erstens Beziehungsprobleme (vorrangig Partnerschaftsprobleme), zweitens Einsamkeit (vorrangig Probleme mit der Alltagsbewältigung und Sehnsucht nach Kontakt) und drittens die psychische Gesundheit/Krankheit der AnruferInnen (vorrangig affektive Störungen).

Die Telefonseelsorge ist erreichbar:

Telefonisch unter der amtlichen kostenlosen Rufnummer 142

E-Mail- oder Chatberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Foto: © Diözese Linz / Furlinger (honorarfrei)

Foto: V. I. Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (ElternTelefon), Diplom-Psychologin Ulrike Reddemann (Psychologische Psychotherapeutin, Fachpsychotherapeutin für Traumatherapie und Supervisorin) und Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin der TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142).