



Linz, am 03. Dezember 2019

Unterlage zum Pressegespräch

„Stille Nacht, einsame Nacht - psychische Krisen in der Weihnachtszeit.“

Ihre GesprächspartnerInnen:

Mag.^a Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe OÖ

MMag. Martin Schmid, Krisenhilfe OÖ

Dienstag, 03. Dezember 2019, 11.00 Uhr

Presseclub, Saal A, Landstraße 31, 4020 Linz

Rückfragehinweis:

Mag. Philipp Jachs

Krisenhilfe OÖ, Kommunikation & Marketing

presse@krisenhilfeooe.at

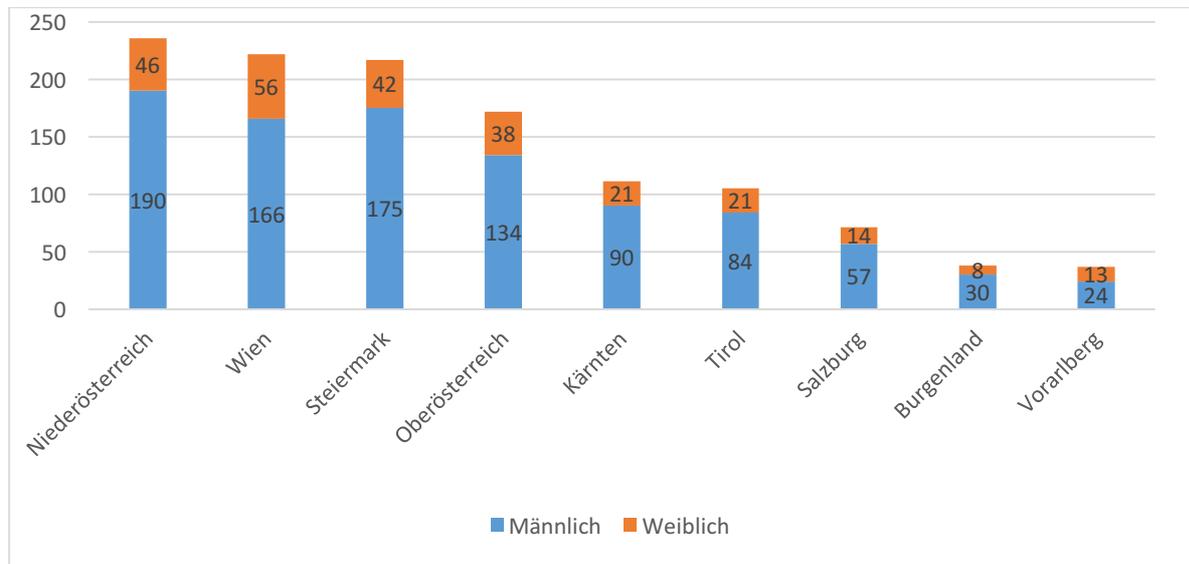
Tel.: 0 732 6996 344; Mobil: 0664 88 45 19 44

Die Weihnachtszeit wird oft als die schönste Zeit des Jahres bezeichnet. Kekse backen, Zeit mit der Familie verbringen, Adventmarkt-Besuche – das alles ist für viele Menschen schön und besinnlich. Doch gerade rund um Weihnachten steigt die Anzahl an psychischen Krisensituationen bei alleinstehenden Menschen an, denn für sie wird die Winterzeit zu einer Belastung.

„Psychische Krisen werden oft mit der ‚dunklen Jahreszeit‘ in Verbindung gebracht“, sagt die Leiterin der Krisenhilfe OÖ, Sonja Hörmanseder. „Die Krisenhilfe OÖ ist auch in dieser Zeit häufig im Einsatz, nicht zuletzt beschäftigen uns die Themen ‚Einsamkeit‘, ‚Suizid‘ und die ‚Nachbetreuung der Angehörigen nach Suizid‘ intensiv. Zwar erleben wir, dass Menschen mit Familie den sozialen Zusammenhalt bewusster zelebrieren als in der restlichen Zeit des Jahres und entgegen traditioneller Annahmen geht die Suizidrate um Weihnachten sogar zurück. Allerdings erleben gerade einsame Personen, die keine Familie haben, Krisen und psychische Probleme nicht zuletzt deshalb umso intensiver. Auch Familien, die kürzlich einen tragischen Schicksalsschlag erlitten haben, wie den Verlust eines geliebten Menschen, leiden zur Weihnachtszeit besonders.“

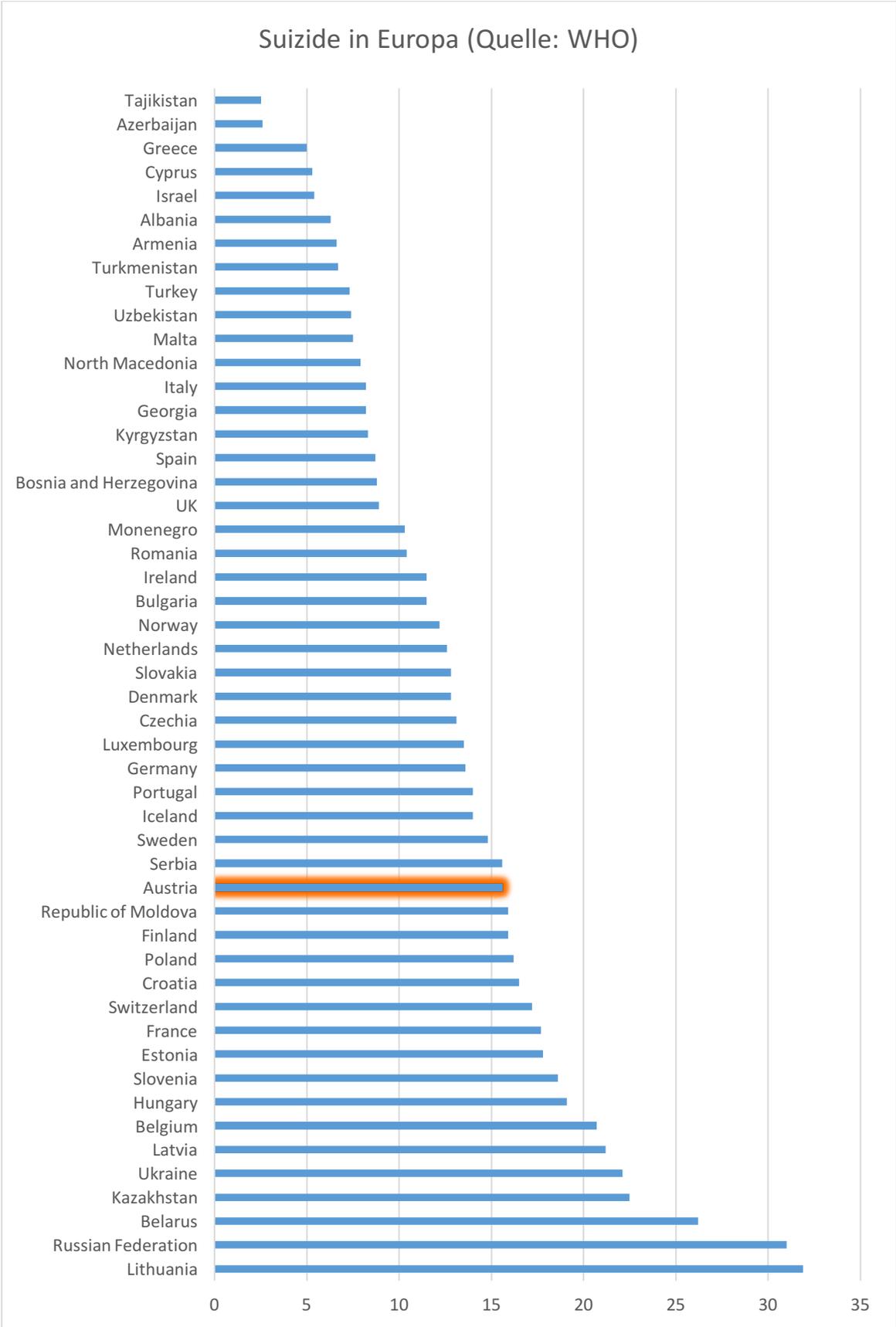
Die Kontaktzahlen der Krisenhilfe OÖ sind konstant hoch (rund 27.000 Kontakte). Die Einsätze und Hausbesuche des KaT-Teams (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung) sind von 261 auf 277 Einsätze gestiegen. „So wie es aussieht, wird die Zahl an KaT-Einsätzen 2019 noch weiter steigen – auch hier sind die Gründe zu einem großen Teil Suizide und Suizidversuche. Einerseits sind diese Entwicklungen bedenklich, andererseits sind wir froh, dass sich immer mehr Menschen professionelle Hilfe holen“, so Hörmanseder.

1209 Menschen nahmen sich 2018 in Österreich das Leben, davon 950 Männer. In Österreich gibt es dreimal so viele Suizidopfer als Verkehrstote. Oberösterreich liegt bei der Suizidrate an vierter Stelle. (Quelle: Statistik Austria). Unter den Europa-Staaten, liegt Österreich auf Platz 16 der Staaten mit den häufigsten Suiziden, also im oberen Drittel (Quelle: WHO).



„Gerade nach Feiertagen, nach Wochenenden und vor allem im Frühling tritt oftmals der ‚Broken-Promises-Effekt‘ auf“, sagt Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ. „Dieser besagt, dass Menschen in psychischen Krisen zum Wochenende oder an Feiertagen noch einmal viel Energie aufwenden, sich z.B. besonders bemühen, Konflikte zu lösen. Nach den Feiertagen entsteht dann ein Gefühl von nicht erfüllten Erwartungen und gerade in dieser Zeit können vermehrt Suizide passieren. Ganz wichtig ist aber, suizidgefährdete Menschen darauf anzusprechen und professionelle Hilfe zu holen, denn das kann Leben retten und fast jeder Suizid ist verhinderbar.“

Aus der Literatur: 70% derer, die einen Suizidversuch unternommen haben, unternehmen keinen weiteren. 95% derer, die einen Suizidversuch unternommen haben, sterben auch später nicht durch einen Suizid (vgl. Teismann & Dormann, 2015).



Die Gründe für psychische Krisen sind vielseitig

„Der Leistungsdruck und der Druck, gesellschaftlichen Normen entsprechen zu müssen, ist massiv. Junge Menschen leiden oftmals an Perspektivenlosigkeit. Meistens wollen sie dann auch keine Last für andere sein. Auch das kann psychische Krisen hervorrufen“, sagt Martin Schmid. „Im Winter sind vor allem depressive Verstimmungen und Einsamkeit ein großes Thema. Vereinsamung kann viele Gründe haben: Krankheit, Beziehungsende oder -probleme, Pensionierung, Mobbing, aber auch Dauerstress.“

ÖsterreicherInnen leiden oft an Einsamkeit: Zwei Drittel der Menschen – vor allem die 60-Plus-Generation – fürchtet sich davor. (Quelle: Silver Living Group) Aber Einsamkeit ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl: Menschen, die sich einsam fühlen oder alleine leben, leiden 1,5-2,5 mal häufiger an psychischen Erkrankungen, als Menschen, die regelmäßige soziale Kontakte pflegen (Quelle: Caritas Tirol).

„Stress machen sich viele Menschen in der Weihnachtszeit auch wegen der Geschenke“, so Schmid. „Gerade für finanziell schwächere Menschen kann dies eine große Belastung darstellen.“

Die Krisenhilfe OÖ hilft rasch und rund um die Uhr

Die Krisenhilfe OÖ bietet umgehend professionelle Unterstützung bei psychischen Krisen. Die MitarbeiterInnen stehen dabei unter der Telefonnummer 0732 / 2177 rund um die Uhr zur Verfügung. Das Angebot der Krisenhilfe OÖ umfasst telefonische und persönliche Krisenintervention, Onlinekrisenberatung, Hausbesuche, Unterstützung nach traumatischen Ereignissen und Unterstützung für Einsatzkräfte. pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und die Notfallseelsorge haben sich unter dem Namen „Krisenhilfe OÖ“ zu einem Trägerverbund zusammengeschlossen, um die zukünftige Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können. Alle Leistungen sind dabei für die Betroffenen kostenlos. Nähere Infos unter www.krisenhilfeooe.at.

Fallbeispiel 1: Melanie, 17 Jahre (meldet sich online)

Melanie hat die Schulpflicht erfüllt (NMS, positiver Abschluss + Poly), findet aber keine Lehrstelle seit 1,5 Jahren. Sie vermutet als Grund ihre schlechten Noten. „Firmen verlangen sehr viel von Lehrlingen, sie picken sich die mit den besten Zeugnissen raus. Ich habe sehr viele Bewerbungen geschrieben, nur Absagen, bekommen, hatte keine Chance mich vorzustellen und mich beim Schnuppern zu beweisen“, sagt Melanie. Sie lebt auf dem Land mit schlechten Öffi-Verbindungen, daher ist sie nur eingeschränkt flexibel, was den Standort einer künftigen Lehrstelle betrifft. Ihre Familie macht viel Druck, es hagelt Vorwürfe, sie sei bequem, zu faul und solle sich endlich eine Arbeit suchen. Melanie hat kaum Geld, kann wenig unternehmen und zieht sich zurück. Ihre Sozialkontakte nehmen ab, ihr Selbstwert ist mittlerweile sehr geschrumpft. Sie merkt, dass ihr langsam die Hoffnung schwindet: Wenn sie nun schon keine Lehrstelle findet, wie soll das später weitergehen? Alle Schulfreundinnen haben Jobs gefunden, nur sie nicht. Sie hat niemanden zum Reden bzw. das Reden fällt ihr schwer, denn sie möchte niemanden belasten. Eine entfernte Verwandte hat vor zwei Monaten einen Suizidversuch unternommen, denn sie war in einer ähnlichen Situation. Melanie macht sich Sorgen, dass es bei ihr auch mal soweit kommt.

Melanie wendet sich verzweifelt an die Onlinekrisenberatung: Hier kann sie sich entlasten, all ihre Gedanken und Sorgen formulieren, ohne Angst vor Bewertung oder Abwertung. Sie hat das Gefühl, ernst genommen und gehört zu werden. Sie erntet Anerkennung für den Mut, sich an die Krisenhilfe OÖ gewandt zu haben und etwas verändern zu wollen. Im Laufe der Zeit werden mit den MitarbeiterInnen der Krisenhilfe OÖ Stärken und Ressourcen erarbeitet, um den Selbstwert zu erhöhen bzw. um auszumachen, wo sie sich Unterstützung holen kann, auch in Bezug auf eine künftige Lehrstelle. Seitens der Krisenhilfe OÖ wird noch abgeklärt, ob eine mögliche Suizidalität vorhanden ist – diese liegt nicht vor. Melanie ist ermutigt, sich weiterhin bei der Krisenhilfe OÖ zu melden, wenn sie mehr Unterstützung benötigt.

Fallbeispiel 2: Hans, 82 Jahre (meldet sich telefonisch)

Hans fühlt sich sehr einsam, lebt alleine, seine Frau ist vor zwei Jahren gestorben. Seither ist er überfordert mit dem Alltag (Haushalt etc.). Seine Tochter und sein Sohn kommen ab und

zu auf Besuch, leben aber mit deren Familien in anderen Städten und sind mit Kindern und Arbeit ausgelastet. Seine Freunde, Bekannte und früheren Nachbarn sind alle bereits verstorben, ein Freund lebt im Pflegeheim in der Nähe. Dieser ist aber nicht mehr mobil, ein Besuch dort macht Hans eher Angst. Er fragt sich immer öfter nach dem Sinn des Lebens, alles ist beschwerlich, niemand zeigt wirklich Interesse an ihm. Er hat das Gefühl seinen Kindern zur Last zu fallen.

Hans wendet sich an die telefonische Krisenintervention der Krisenhilfe OÖ: Diese bietet ihm eine erste Entlastung, er wird gehört und seine Sorgen werden dort ernst genommen. Suizidgedanken sind nicht vorhanden. Es werden erste Schritte gesetzt: Erarbeiten von Ressourcen (wer könnte ihn im Alltag unterstützen/welche Möglichkeiten gibt es/welche Möglichkeiten Kontakt zu anderen Gleichgesinnten zu bekommen, wie Tagesstrukturen in Seniorenheimen etc.). Das Telefonat ist wegen Hans' Schwerhörigkeit herausfordernd, Angebote zu persönlichen Gesprächen in der Krisenhilfe OÖ nimmt er an und es werden Termine vereinbart.

FACTBOX - was wichtig ist:

- Gründe für psychische Krisen sind oftmals depressive Verstimmungen und Einsamkeit
- Einsame Menschen leiden öfter an psychischen Krankheiten
- Psychische Krisen können zu Suiziden führen
- 1209 ÖsterreicherInnen haben sich 2018 das Leben genommen (größtenteils Männer)
- Es gibt dreimal so viele Suizidopfer als Verkehrstote
- Die Krisenhilfe OÖ ist rund um die Uhr für Menschen mit psychischen Krisen da!