



Linz, am 03. Juni 2020

**Unterlage zum Pressegespräch**

## **„Psyche in der Krise -**

**Wenn psychische Belastungen und Unsicherheiten krank machen.“**

Ihre GesprächspartnerInnen:

*Mag.<sup>a</sup> **Sonja Hörmanseder**, Krisenhilfe OÖ*

*MMag. **Martin Schmid**, Krisenhilfe OÖ*

**Mittwoch, 03. Juni 2020, 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 Corona-Pandemie hat unser aller Leben verändert. Vielen Menschen standen und stehen vor großen Herausforderungen, die nicht selten auch an die Grenze der emotionalen Belastbarkeit führen. Lange psychische Krisen münden nicht selten in psychische Erkrankungen – die Krisenhilfe OÖ ist genau dann für die OberösterreicherInnen rund um die Uhr da!**

Die Menschen waren während der Corona-Pandemie gefordert zwei Phasen durchzustehen: Die Akutphase und die Zeit nach der akuten Phase der Krise.

„Viele Menschen sind am Anfang der Krise, also Anfang/Mitte März, in eine Art ‚Schockstarre‘ verfallen, so wurde auch die Krisenhilfe OÖ in diesem Zeitraum nicht so häufig kontaktiert, wie wir uns das gedacht hätten. Möglicherweise spielte hier auch die Angst vor einer Corona-Infektion bei persönlichem Kontakt eine Rolle. Viele Leute konzentrierten sich auf ihre Grundbedürfnisse und ließen dabei ihre Psyche außer Acht. Einige Personen trauten sich auch nicht anzurufen, da sie dachten, dass andere Menschen die Hilfe noch viel nötiger hätten als sie“, sagt Mag.<sup>a</sup> Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ. „Nach und nach merkten wir aber, dass sich die Kontaktzahlen wieder erhöhen. Wir gehen davon aus, dass wir die Langzeitfolgen der Corona-Krise erst später zu spüren bekommen.“

## **Beziehungskrisen und Konflikte verschärfen sich**

Die psychosozialen Folgen der Corona-Krise sind vielschichtig, so auch die Gründe für psychische Krisen. Viele Menschen fühlten und fühlen sich im Stich gelassen – von den ArbeitgeberInnen, der Regierung, Behörden und offiziellen Stellen. Gerade in dieser Zeit sind Familie und Freunde als moralische Unterstützung wichtig und werden meistens auch als solche erlebt. Zusammenleben auf sehr engem Wohnraum ohne Rückzugsmöglichkeit, Mehrfachbelastungen wie Homeoffice und Kinderbetreuung oder Gewalt in der Familie, können das Zusammenleben jedoch stark negativ belasten. Beziehungskrisen entstehen, aber auch „brodelnde Konflikte“, die im normalen Alltag ignoriert wurden, brechen aus.

„Am Telefon hören wir immer wieder, dass sich betroffene Menschen übersehen und nicht ernst genommen fühlen. Vor allem allein lebende Personen – sowohl alte als auch junge Menschen – macht eine soziale Isolation zu schaffen“, so Sonja Hörmanseder.

## **Psyche unter Druck**

Durch zunehmende Lockerungen der Corona-Maßnahmen, werden die psychischen Belastungen wieder sichtbarer und daraus können sich psychische Erkrankungen entwickeln.

Der Alltag mit alten und corona-bedingten, neuen Belastungen holt jetzt viele Menschen ein. Zukunftssorgen, Ängste, depressive Verstimmungen treten vermehrt auf – derartige Belastungen und Symptome sind aber auch eine völlig normale Folge der Umstände.

„Während der Akutphase der Corona-Krise gab es weniger Einsätze bezüglich Unfällen, Verbrechen und Suizide. Nach den Lockerungen der Vorgaben seitens der Regierung ist unser KaT-Team wieder vermehrt zur Unterstützung nach potentiell traumatisierenden Ereignissen (wie Unfall, Suizid, plötzlicher Todesfall oder Gewalttaten) unterwegs. Die prognostizierte Steigerung von Suiziden kann ich aus Sicht der Krisenhilfe OÖ derzeit (noch) nicht bestätigen“, sagt Hörmanseder. Laut ExpertInnen muss man aber im Zuge der Krise mit 50.000 zusätzlichen Suizidtoten weltweit rechnen (Quelle: Weems et al. 2020). Für Österreich würden das 50, in Oberösterreich 7, Suizide mehr bedeuten. „Zweifelsfrei ist es aber heuer besonders wichtig, ausreichend niederschwellige Unterstützungsangebote für psychisch belastete Menschen zur Verfügung zu stellen. Die Auswirkungen der Corona-Krise auf die Psyche der Bevölkerung wird in nächster Zeit massiv zunehmen.“

Neben dem viel zitierten „Lagerkoller“, belastet viele Menschen vor allem die Unsicherheit. „Wir bekommen täglich neue Informationen zum Thema Corona, was wir tun dürfen und was nicht. VerschwörungstheoretikerInnen haben Hochsaison im Internet, auch das sorgt für Verunsicherungen. Besonders schwierig haben es Menschen, deren Zukunftsperspektive und Arbeitsstelle unsicher ist – zum Beispiel ArbeiterInnen in der Gastronomie und im Kulturbereich“, sagt MMag. Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ. „Der anfänglich große soziale Zusammenhalt – trotz physischer Distanz – war für viele Menschen hilfreich. Schnell wurden Nachbarschaftshilfen etc. organisiert. Leider nimmt diese Solidarität jetzt wieder ab, die Leute verfallen wieder in alte Muster und damit auch in psychische Krisen. Menschen mit psychischen Erkrankungen brachen Angebote weg, somit verschärfen sich auch bei ihnen die psychischen Probleme.“

## **Die Krisenhilfe OÖ hilft rasch und rund um die Uhr**

Die Krisenhilfe OÖ bietet umgehend professionelle Unterstützung bei psychischen Krisen. 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. Die MitarbeiterInnen stehen dabei unter der Telefonnummer 0732 / 2177 rund um die Uhr zur Verfügung. Das Angebot der Krisenhilfe umfasst telefonische und persönliche Krisenintervention, Onlinekrisenberatung, Hausbesuche, Unterstützung nach traumatischen Ereignissen und Unterstützung für Einsatzkräfte. Alle Leistungen sind dabei für die Betroffenen kostenlos.

Die Corona-Pandemie stellt alle vor neue Herausforderungen, die mit vielen Sorgen und Gedanken verbunden sein können. Da ist es wichtig und hilfreich, mit jemandem zu reden. Rasch wurde in der Krise reagiert und das Krisenhilfe OÖ-Sorgentelefon ins Leben gerufen, bei dem psychosoziale Fachkräfte der Krisenhilfe OÖ und des Kriseninterventionsteams des Roten Kreuzes mit verstärkten Ressourcen für Menschen in Krisen am Telefon erreichbar waren.

„Oft ist ein Anruf bei uns mit Scham besetzt“, sagt Hörmanseder. „Dafür gibt es aber keinen Grund. Wir sind für alle Menschen mit all ihren Problemen da, einen ‚blöden‘ Grund für einen Anruf gibt es bei uns schlicht nicht. Unser Anliegen ist es, die psychische Gesundheit der Bevölkerung zu stärken.“

### **FACTBOX - was wichtig ist:**

- Psychische Krisen und Erkrankungen/Belastungen werden nach der Corona-Pandemie (wieder) zunehmen
- Die Ursachen der psychischen Krisen sind vielschichtig, der Unsicherheitsfaktor spielt eine wesentliche Rolle
- Beziehungskrisen haben sich durch die Corona-Pandemie verschärft
- Menschen mit psychischer Erkrankung hat die Corona-Krise besonders getroffen
- Die Krisenhilfe OÖ hilft rund um die Uhr bei psychischen Krisen unter 0732 / 2177