



Linz, am 01. Dezember 2020

Unterlage zum Pressegespräch

**„Gemeinsam einsam -
die Weihnachtszeit und das Fest der Liebe in der Corona-Krise.“**

Ihre GesprächspartnerInnen:

Mag.^a Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe OÖ

MMag. Martin Schmid, Krisenhilfe OÖ

Dienstag, 01. Dezember 2020, 10.00 Uhr

ONLINE

Rückfragehinweis:

Mag. Philipp Jachs

Krisenhilfe OÖ, Kommunikation & Marketing

presse@krisenhilfeooe.at

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

Weihnachten ist das Fest der Liebe, die Weihnachtszeit für viele Menschen eine schöne und wertvolle Zeit, wenn auch mit vielen gesellschaftlichen Verpflichtungen verbunden. Corona hat unseren Alltag auf den Kopf gestellt. Was bedeutet es, Weihnachten zu feiern in Zeiten des social distancing? Vor allem das Thema Einsamkeit wird unsere Gesellschaft heuer besonders belasten.

7% der EuropäerInnen treffen sich nicht ein einziges Mal im Jahr mit Freunden oder Verwandten. Einsamkeit ist kein neues Phänomen, wird aber in der Weihnachtszeit noch einmal spürbarer. Die Corona-Krise verschärft heuer das Problem noch einmal. Besonders quälend wird Einsamkeit wahrgenommen, wenn zuvor ein vertrauensvolles Mitteilen möglich war, Menschen getrennt leben (Scheidung, Verwitwung) - und nun auch durch die Corona-Maßnahmen.

Weihnachten und die Angst vor dem Christbaum

„Weihnachten ist ein Fest der Nähe - auch der körperlichen Nähe. Das wird heuer voraussichtlich so nicht realisierbar sein“, sagt Mag.^a Sonja Hörmanseder, Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe OÖ. „Liebgewordene Rituale können nicht abgehalten werden, viele Arten der Begegnungen, aber auch der Berührungen sollten vermieden werden. Viele Menschen kämpfen daher mit Schuld- und Verantwortungsgefühlen: Soll ich meine Großeltern besuchen, darf ich mich mit Freunden treffen, die alleinstehend sind? Wie können wir zusammen im kleinen Rahmen feiern, ohne z.B. die Oma, den Opa und andere Risikogruppen zu gefährden?“

Menschen, die beispielsweise aufgrund einer Trennung oder dem Verlust einer geliebten Person, die Weihnachtszeit ohnehin als belastend empfinden, haben es durch die Corona-Beschränkungen noch schwerer. Alle Sozialkontakte sind eingeschränkt, es gibt wenig Möglichkeiten zur Ablenkung, viele Menschen sind generell erschöpft und dünnhäutig. Viele fürchten sich schon vor den Weihnachtsfeiertagen, die oftmals den emotionalen Höhepunkt der Adventszeit darstellen.

Für Menschen ohne Familienanschluss fallen heuer möglicherweise auch wichtige Rituale wie Weihnachtsmessen, Nachbarschaftsfeste etc. weg, die sonst die Weihnachtszeit schön oder zumindest erträglich gemacht haben.

Ein Jahr voller Anpassungsleistungen geht zu Ende

„Unser Organismus ist seit März 2020 damit beschäftigt, sich immerzu auf etwas Neues einzustellen“, sagt MMag. Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ. „Ein Frühjahr mit Corona, ein Sommer mit Corona, distance learning und homeschooling, homeoffice, MNS-Pflicht, social distancing etc. Dies dauert nun schon sehr lange und eine Ende ist nicht in Sicht. Mit Weihnachten kommt eine emotional aufgeladene Zeit, die nochmals extrem viel Adaptierung benötigt: Das geht los mit Christkindlmärkten, Nikolausfeiern, bis hin zu Adventsingen, Weihnachten selbst, Sternsingen etc. – und heuer ist alles anders. Unsere Energie für Neuanpassungsleistung ist langsam erschöpft, wir sind jetzt vulnerabler als wir es im März waren. Mit zunehmender Krisendauer steigt auch die vermutete Dauer der Krise (Quelle: Uni Wien), das belastet die Psyche. Dies gilt auch für jene Menschen, die sonst ‚gut aufgestellt‘ sind und ein funktionierendes soziales Netzwerk haben.“

Krisenhilfe OÖ in Zeiten von Corona

Die erste Corona-Studie im April zeigte einen Anstieg der psychischen Symptome für Depressionen, Ängste oder Schlafprobleme auf das Drei- bis Fünffache der Werte vor der Pandemie. Folgeuntersuchungen im Juni als auch im September bestätigen die Ergebnisse: Die Belastung ist weiterhin gleichbleibend hoch. (Quelle: Donau-Uni Krems)

Psychische Probleme treten vermehrt bei den gesellschaftlich Schwächeren auf: Menschen mit Migrationshintergrund, arme und arbeitslose Menschen, Menschen mit Behinderungen, Alleinerziehende, ältere und pflegebedürftige Menschen (Quelle: Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz). Aber auch viele Kinder und Jugendliche sind von der Corona-Krise betroffen. In der letzten Zeit kontaktieren viele junge Menschen die Krisenhilfe OÖ.

„Mittlerweile haben beinahe alle Anrufe, die bei der Krisenhilfe OÖ eintreffen, einen Corona-Kontext. Gerade das Thema Einsamkeit und die Überforderung mit der jetzigen Situation führen zu psychischen Krisen“, sagt Sonja Hörmanseder.

Einsame Menschen leiden häufiger an Erschöpfung, Entzündungen, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen und Infektionskrankheiten. Sie produzieren mehr Stresshormone, brauchen dreimal länger um einzuschlafen und der Schlaf ist weniger erholsam. Vor allem leiden einsame Menschen aber auch häufiger an Angststörungen.

„2019 verzeichnete die Krisenhilfe OÖ über 29.000 Kontakte, für 2020 gibt es noch keine finale Auswertung, es werden aber ähnlich viele sein. Die Zahlen befinden sich auf einem hohen Niveau, im Jahresverlauf – wie bei der Corona-Krise – in einer Berg- und Talfahrt“, sagt Sonja Hörmanseder.

Einsamkeit kann zu Suiziden führen

„Auch die Suizidgefahr steigt durch Einsamkeit“, sagt Martin Schmid. „Viele bekannte Risikofaktoren für Suizidalität werden nun durch die Corona-Pandemie befeuert. Dazu gehören unter anderem: Arbeitslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, soziale Isolation, familiäre Konflikte und die Wahrnehmung, eine Last für andere zu sein.“ Gerade in der letzten Woche verzeichnete die Krisenhilfe OÖ vermehrte Einsätze aufgrund von Suiziden. Die Weiterentwicklung muss nun genau beobachtet werden.

Unser Appell: Das Beste aus der Situation machen

„2020 fordert unsere Kreativität und Kompromissbereitschaft enorm. 2021 stehen die Chancen sehr gut, wieder in der gewohnter Form zu feiern, vielleicht haben Sie bis dahin gute und neue Ideen oder Rituale entwickelt, die Sie für die Zukunft beibehalten möchten. Es ist wichtig, unveränderbare Situationen so zu akzeptieren, wie sie sind, um keine wertvollen Energien zu verschwenden. Versuchen Sie, positive Dinge und Erlebnisse, auch wenn sie noch so klein sind und unscheinbar wirken, besonders bewusst wahrzunehmen“, sagt Sonja Hörmanseder. „Bleiben Sie auf jeden Fall in Kontakt mit anderen Menschen, das ist extrem wichtig!“

Weihnachten 2020 kann man eventuell auch als Chance sehen, sich zu Weihnachten auf das Wichtige zu besinnen: Stress und Konsum ist nicht alles, vielleicht ist 2020 eine Chance auf eine ruhigere Adventszeit. „Ohne zynisch klingen zu wollen: Vielleicht kann man heuer Weihnachten nutzen, unliebsame Verpflichtungen zu überdenken. Vielleicht ist auch der jährlich diskutierte Fokus auf das Wesentliche innerhalb der Kernfamilie leichter herstellbar“, sagt Martin Schmid. „Es ist auch nicht außer Acht zu lassen, dass man durch das Aushalten der Einschränkungen anderen Menschen hilft.“

Die Krisenhilfe OÖ hilft rasch und rund um die Uhr – gerade auch in dieser Zeit!

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.

FACTBOX - was wichtig ist:

- Die „Angst vor dem Christbaum“ und die Unsicherheit bei lieb gewonnenen Ritualen sind in der Bevölkerung deutlich spürbar
- Die Schuld- und Verantwortungsgefühle bereiten vielen Menschen Sorge
- Die Erschöpfungssymptome aufgrund dauernder Anpassungsleistungen steigen
- Die psychische Gesundheit ist durch Corona-Maßnahmen besonders gefährdet, psychische Krisen und Suizide in der Weihnachtszeit häufen sich
- Viele Menschen sind von Einsamkeit betroffen, einsame Menschen leiden öfter an psychischen Krankheiten und Krisen
- Die Krisenhilfe OÖ ist rund um die Uhr für Menschen mit psychischen Krisen da!