



Linz, am 12. Dezember 2023

Unterlage zum Pressegespräch

„Zwischen Glanz und Krise“: Weihnachten in herausfordernden Zeiten

Ihre GesprächspartnerInnen:

*Mag.^a **Sonja Hörmanseder**, Leiterin Krisenhilfe OÖ*

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

Dienstag, 12. Dezember 2023, 10.00 Uhr

OÖ Presseclub, Saal B Landstraße 31, 4020 Linz

Die schnelle Abfolge aktueller Krisen wie Inflation und damit verbundene finanzielle Notlagen, Ukraine- und Nahostkrieg oder Klimawandel belasten die Psyche vieler Menschen. Diese psychischen Mehrfachbelastungen sind auch bei der Krisenhilfe Oberösterreich stark spürbar. Gerade rund um Weihnachten können sich psychische Krisensituationen zusätzlich verstärken – vor allem bei alleinstehenden Menschen. Umso wichtiger ist es, hinzusehen statt wegzuschauen und auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die Krisenhilfe Oberösterreich bietet Rat und Hilfe bei psychischen Krisen – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Sie wurde auch heuer wieder rund 30.000-mal kontaktiert.

Herr F.: „Es ist grade einfach sehr viel auf einmal“

Herr F., 50 Jahre alt, meldet sich am Krisentelefon. Aufgrund mehrerer Belastungen ist er überfordert. Seine Ehe hängt am seidenen Faden. Es geht sich finanziell kaum aus. Er hat massive Schlafprobleme, Zukunftsängste, Panikattacken, und hat daran gedacht „sich weg zu tun“.

- Ein mobiles Team der Krisenhilfe OÖ rückt in Abstimmung mit Herrn F. zu einem akuten Hausbesuch aus, um die Suizidalität abzuklären. Eine erste psychosoziale Stabilisierung konnte erzielt werden. In weiterer Folge werden weitere Beratungsmöglichkeiten und Unterstützungen vereinbart.

Herr F.: „Die Suizidgedanken haben mir große Angst gemacht. Es ist grade einfach sehr viel auf einmal. Eure Telefonnummer ist jetzt als Notfallkontakt im Handy abgespeichert.“

Gerade rund um Weihnachten können sich Probleme zuspitzen

„Das aktuelle Fallbeispiel von Herrn F. verdeutlicht, dass sich derzeit viele Menschen durch Mehrfachbelastungen und die schnelle Abfolge von Krisen überfordert fühlen. Und gerade zu Weihnachten, wenn der Wunsch nach Harmonie und Geborgenheit groß ist, können sich seelische Probleme noch weiter zuspitzen. Besonders Einsamkeit kann in dieser Phase sehr schmerzhaft sein. Niemanden zum Reden zu haben sowie fehlende Nähe lassen Gefühle der Trauer, Verzweiflung und Ängste schnell den Tagesablauf bestimmen und die Betroffenen völlig verzweifeln.“, erklärt Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ. Dazu kommt, dass vor allem im Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, die Anzahl an Depressionserkrankungen und depressiven Verstimmungen ansteigt.

Suizid noch immer (zu)großes Thema

„Suizid ist bei uns weiterhin zentrales Thema“, berichtet Hörmanseder. Im Jahr 2022 starben in Österreich insgesamt 1.276 Personen durch Suizid (Statista Research Department) 202 davon in Oberösterreich (2021: 190). Zum Vergleich: in Oberösterreich gab es 2022 80

Verkehrstote (2021: 92). Etwa drei Viertel der Suizide in Österreich werden von Männern begangen.

„Unsere Erfahrungen und die Statistiken zeigen ganz deutlich, dass Suizidprävention wichtiger ist, denn je. Insbesondere, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die davon zunehmend betroffen sind“, so Hörmanseder. Suizid ist in Österreich die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

„Mir ist wichtig, dass du lebst“

Chat - Fallbeispiel

Klientin *Mir geht's nicht so gut. Es ist gerade alles verdammt viel und ich weiß nicht mehr weiter.*

Berater *Puh, das hört sich heftig an. Tut mir sehr leid, das zu lesen, schreib gerne mehr... ich bin da.*

Klientin: *Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Manchmal denk ich mir, ich sollt einfach nicht mehr da sein. Alleine sein und sterben.*

Berater: *Wow. Da muss ja grade verdammt viel Verzweiflung sein. Erzähl mir gerne, wie es dazu kam. Was ist passiert? Jetzt bin ich jedenfalls hier bei Dir und mir ist wichtig, dass Du lebst. Sehr wichtig!*

Es entwickelt sich ein Dialog, in dem die Klientin ihre Einsamkeit und ihre Belastungen erstmals thematisiert und sich entlasten kann. Mit dem Chat hat sie ein Ventil gefunden, das für sie passend ist. Nach mehreren Kontakten im Chat möchte sie auch einen persönlichen Termin vereinbaren.

Suizid ist immer noch ein sehr tabuisiertes Thema in der Öffentlichkeit. Gerade deshalb sind die unterschiedlichen Angebote der Krisenhilfe OÖ von zentraler Bedeutung für die Suizidprävention in OÖ. *„Oftmals ist es für Menschen sehr schwierig, die eigenen Suizidgedanken anzusprechen, weil große Gefühle von Scham und Sorge, verurteilt zu werden, damit verbunden sind. Eine Umgebung, in der die Gedanken ganz selbstverständlich angesprochen werden können, stellt ein zentrales Element jeglicher Suizidprävention dar“,* berichtet Martin Schmid von der Krisenhilfe OÖ.

Rund 30.000 Kontakte in der Krisenhilfe OÖ pro Jahr

„Wir haben durchschnittlich zwischen 50 und 150 Kontakte pro Tag. Rund 70 Prozent davon sind weiblich. Derzeit verzeichnen wir eine Zunahme der mobilen Einsätze“, so Schmid.

Gerade das mobile Angebot der KaT-Betreuungen (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung), das Menschen vor Ort nach potentiell traumatischen Ereignissen unterstützt, wurde mehr als bisher in Anspruch genommen. Im Vergleich zum letzten Jahr hat sich die Anzahl der KaT-Einsätze heuer um rund um 18,5% Prozent auf 417 Einsätze erhöht.

(Stand 30.11.2023) erhöht. Auch die Dauer der Telefonate hat sich in den letzten Monaten wieder gesteigert, die Nachrichten und Korrespondenzen in der Onlinekrisenberatung werden umfangreicher. Die Gesamtzahl der Krisenhilfe OÖ-Kontakte sind im Vergleich zum Vorjahr mit rund 30.000 Kontakten annähernd gleichgeblieben.

Drei bewusste Schritte, um miteinander für mehr psychische Gesundheit zu sorgen:

1: Darüber reden!

- Treffen Sie sich regelmäßig mit lieben Menschen und bringen Sie sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen ins Gespräch ein.
- Wenn Sie eine Freundin, ein Freund oder Familienmitglied fragt, wie es Ihnen geht, sagen Sie nicht automatisch «Danke, gut!», sondern erzählen Sie ihnen, wie es heute tatsächlich in Ihnen aussieht. Vielleicht entspinnt sich daraus ein wohltuendes Gespräch.
- Schreiben Sie es sich von der Seele: Tägliches Tagebuchschreiben kann therapeutisch wirken.

2: Miteinander in Kontakt bleiben!

- Versuchen Sie, jeden Tag persönlich mit jemandem zu kommunizieren: bei einem Treffen, einer Begegnung, einem Anruf – mit Ihrem Umfeld in Kontakt zu bleiben lebt von der Regelmäßigkeit und kann geübt werden.
- Reden statt Schreiben: Rufen Sie eine Vertrauensperson wieder einmal an, statt ihnen nur Nachrichten zu schreiben.
- Hören Sie hin, wenn Ihnen nahestehenden Personen erzählen, wie es ihnen geht. Nehmen Sie Anteil und fragen Sie nach.

3: Um Hilfe fragen!

- Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke. Es gibt Menschen, die Ihnen helfen wollen, wenn Sie sich ihnen anvertrauen. Hilfe zu holen heißt auch, Vertrauen zu haben. Beginnen Sie im Kleinen: Sagen Sie ja, wenn Ihnen jemand einen Sitz in der Straßenbahn anbietet. Sagen Sie ja, wenn Sie jemand beim Tragen schwerer Einkaufstaschen helfen will.
- Wenn Sie sich von jemandem mehr Hilfe wünschen, zum Beispiel von einem Familienmitglied, teilen Sie das den Betreffenden mit und sprechen Sie über Ihre Gefühle.

- Es gibt zahlreiche Vereine, die oftmals ehrenamtlich arbeiten, und gute AnsprechpartnerInnen für Ihr Anliegen sein können. Wenn Sie anonym und kostenlos Rat und Hilfe brauchen, ist die Krisenhilfe-Hotline rund um die Uhr erreichbar.

FACTBOX:

- Gerade zu Weihnachten, wenn der Wunsch nach Harmonie und Geborgenheit groß ist, können sich seelische Probleme zuspitzen.
- Selbst aktiv werden - durch regelmäßige, bewusste Schritte wie: **darüber reden, in Kontakt bleiben** und **nach Hilfe fragen** kann entscheidend zur psychischen Gesundheit beitragen!
- **Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in psychischen Notsituationen – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr unter: 0732 / 21 77.**
Alle Infos unter www.krisenhilfeooe.at