



PRESSEKONFERENZ

Das Schwere leichter machen

TelefonSeelsorge OÖ: ein Leuchtturm in stürmischen Lebenssituationen

Mittwoch, 6. März 2019

Gesprächspartner/innen:

Dipl.-Psych. Ulrike Reddemann, Psychologische Psychotherapeutin, Fachpsychotherapeutin für Traumatherapie, Supervisorin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Das Schwere leichter machen

Statement Diplom-Psychologin Ulrike Reddemann

Traumatische Ereignisse als lebensbedrohliche Erfahrungen fordern individuelle Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Menschen heraus.

Die meisten Menschen erfahren im Lauf ihres Lebens ein solch überwältigendes Ereignis. Zum überwiegenden Teil, in etwa 75-80 %, je nach Studien, werden diese Erfahrungen gut verarbeitet und die Menschen entwickeln weitere Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Schweren.

Fehlen einerseits ausreichend Schutzfaktoren wie Eingebundensein, Mitgefühl und Trost aus dem sozialen Umfeld, sowie ausreichend Zeit für den Organismus zum Abreagieren der traumatischen Erfahrung und überwiegen andererseits Risikofaktoren (unsichere Bindungen, fehlende Einbindung, Beschuldigung, etc.) zur Verarbeitung des Geschehenen, können sich unterschiedliche Traumafolgestörungen entwickeln.

Traumafolgen können je nach Art des Erlebten nochmals unterschieden werden und es folgen daraus unterschiedliche Behandlungsimplicationen. Je nachdem, ob wir es mit akuten Belastungssituationen, Monotraumen oder komplexen, schweren Traumafolgebelastungen zu tun haben, variieren die Behandlungsdauer und das Vorgehen. Komplexe Traumafolgestörungen sind noch nicht in den offiziellen Behandlungsmanualen wie dem ICD-10 verankert, es gibt diese Diagnose daher offiziell noch nicht. Dies wird sich in 2019 zum Glück verändern.

Menschenverursachte Traumata sind am schwerwiegendsten, insbesondere, wenn diese länger anhaltend bereits in der frühen Kindheit erlebt werden mussten. Dazu zählen insbesondere frühe Vernachlässigung, unsichere und desolante Bindungsentwicklungen, emotionale, sexualisierte und körperliche Gewalt.

Als Folge erlebter Lebensbedrohung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schutzlosigkeit ist das Selbst- und Weltverständnis Betroffener verändert, gleichzeitig liegt den Traumafolgestörungen ein verändertes Stresssystem im Organismus zugrunde. Dieses führt für 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.

Menschen, die schwierige Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht haben, empfinden berechtigterweise ein großes Misstrauen anderen Menschen gegenüber und brauchen viel Zeit um Vertrauen zu gewinnen.

Als hilfreich in der Beratung erweist es sich, wenn wir den Betroffenen auf Augenhöhe begegnen und in Erfahrung bringen, was ihnen bislang Kraft gegeben, Mut gemacht und geholfen hat. Vielleicht können wir auch dazu ins Gespräch kommen, was anderen Menschen schon geholfen hat und anregen, auszuprobieren, was davon für sie selbst auch passen könnte.



Wir können versuchen, die Bewältigungsversuche zu verstehen und Erklärungen für das ver-rückte Erleben anbieten, wenn sie dies wünschen, denn alles Verhalten hat einen guten Grund.

Resilienz und Ressourcen der Betroffenen in Erfahrung zu bringen und zu fördern, ist neben dem Würdigen des Leids von Beginn an bedeutsam, da wir erst aus dem Erleben eigener Kraft und Handlungsfähigkeit heraus dem Schweren und Hilflos machenden begegnen können.

Die Telefonseelsorge ist oft eine erste Anlaufstelle für einen als sicher empfundenen Kontakt auf Distanz. Traumapädagogisch geschulte Mitarbeiter wissen darum, wie wichtig es ist, Menschen mit Traumafolgestörungen in ihrem Leid zu würdigen und frühzeitig auch in Erfahrung zu bringen, was diesen gelingt. Bei Bedarf können sie Erklärungen für das Erleben bei Traumafolgen anbieten. Wichtig ist, die Betroffenen im Gespräch einzuladen, sich selbst vor Überflutung durch Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu schützen. Dies gelingt, wenn beide – Anrufer/in und Berater/in - sich dem Schweren mit guter Dosierung und Distanzierung nähern, anstatt ungeschützt und Emotionen vertiefend das Belastende zu erzählen bzw. sich dieses erzählen zu lassen.

Kontakt:

Diplom-Psychologin Ulrike Reddemann

Praxis für Psychotherapie
Häberlinstr. 24, D-73730 Esslingen
Tel.: +49/711 5502721
Mail: ulrike.reddemann@gmx.de
Web: www.ulrike-reddemann.de



Ein Leuchtturm in stürmischen Lebenssituationen

Statement TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisen leben oft in einer Parallelwelt. Ihre (traumatischen) Erfahrungen lassen sie schmerzlich spüren, dass sie derzeit nicht Teil der „normalen“ oder „heilen“ Welt sind. Sie erleben beispielsweise die nun überall artikulierte Freude über das beginnende Grün des Frühlings samt Frühlingsgefühlen als Teil einer Welt, die nicht die ihre ist.

Viele unsere Anrufer/innen 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 aufrecht erhalten werden.

Oftmals fühlen sich Familie und Freunde auf längere Sicht ob dieser Gemütszustände hilflos bis überfordert und ziehen sich zurück. Häufig wollen Menschen in Krisen auch niemandem mit ihrem – schon für sie selbst – schwer auszuhaltenden Leid behelligen und reduzieren von sich aus ihre Sozialkontakte. Die (selbstgewählte) Einsamkeit ist umso schmerzlicher, als sich Menschen in Krisen nach Angenommen sein, nach Anerkennung und Würde, nach Zuwendung und Beziehung sehnen.

Menschen in Krisen benötigen die Beruhigung und Gewissheit, dass sie irgendwann einmal die schwierige Lebenssituation bewältigen können, in der sie sich gerade befinden. Denn Selbstwirksamkeit ist essentiell für die psychische Gesundheit. Entsteht der Eindruck „Ich kann nichts tun!“, führt das zu Ohnmachtsgefühlen, welche die Überforderung noch verstärken. Hingegen ist alles förderlich, was die eigene Handlungsfähigkeit wahrnehmbar macht beziehungsweise diese auch in kleinen Schritten wieder erhöht.

Es geht daher um Stabilisierung durch Gefühlsregulation, Ressourcenaktivierung, Erhöhung von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, aber auch um Information über Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten.

Telefonberatung als Leuchtturm und Anker

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.

Die Anruferinnen und Anrufer sind oft Personen, die an den Folgen von schwierigen Erlebnissen leiden, und deren Leben aufgrund widriger Ereignisse oder Umstände in seiner Entwicklung gehemmt ist.

Am Telefon gilt es erst einmal, den Schmerz und das Leid mitauszuhalten und nicht zu beschönigen oder wegzureden. Die Beraterinnen und Berater helfen in der Rolle eines mitfühlenden Zeugen dabei, über traumatische Erfahrungen und widrige Lebensumstände



zu sprechen. Dies führt oft dazu, dass Geheimnisse um schmerzhaft oder beschämende Ereignisse gelüftet werden können. Oft wird unterschätzt, wie sehr sich Betroffene schämen, wenn sie anderen von ihren Verwundungen und ihren Leiden erzählen.

Ein Gespräch kann in schwierigen Lebenssituationen und Krisen schon vieles verändern. Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die Anrufer/innen Respekt und Aufmerksamkeit. Dabei leitet uns der Gedanke, dass das Individuum auf Entwicklung, Wachstum und Reifung angelegt ist. Das kann im Gespräch dazu führen, dass der/die Erzählende sich und seine/ihre bereits unternommenen Bemühungen respektvoller wahrnimmt.

Die Aufgabe am Telefon ist weiters, die Hoffnung zu stärken, dass der Mensch nicht nur durch die Vergangenheit festgelegt ist und in jeder Lebensphase neue Schritte setzen kann. Es geht darum, die erlebte psychische Enge zu weiten und Räume zu schaffen: äußere Begegnungsräume, aber auch innere Begegnungsräume mit den eigenen Emotionen, Gedanken, Wünschen, Sorgen.

Das bringt Entlastung und häufig auch wieder eine neue Perspektive. Die Anrufenden sind nicht mehr im selben Maß in ihrem Problem gefangen wie am Beginn des Gesprächs, sondern entdecken wieder erste Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Lebenssituationen.

Es sind nicht wir, die wissen, wie das Leben für diesen Menschen gelingt, sondern es geht darum gemeinsam einen nächsten Schritt zu erarbeiten. Es ist wichtig, dass die Anrufer und Anruferinnen sich der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten im Leben bewusst sind. Denn jede Person besitzt trotz aller Lebensbelastungen Stärken. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eben diese führt von der Versuchung weg, Menschen für ihre Schwierigkeiten zu verurteilen, und erhöht den Respekt dafür, was sie auch unter schwierigen Bedingungen gemeistert haben. Denn auch wenn Menschen Hindernisse, die sich vor ihnen auftürmen, nicht zufriedenstellend überwinden können, verlieren sie deshalb nicht ihre Würde und ihren Wert.

Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte reden“, meint er, „ich möchte, dass du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. So beginnen die Anrufenden sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“ Sie erzählen von ihrem Leben und wünschen sich, dass sie dabei als Mensch an- und ernst genommen werden. 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 Chat) mit einer Beratungszeit von mehr als 3.000 Stunden.

Die TelefonSeelsorge wird zu 71 % von Frauen, zu 29 % von Männern kontaktiert. Die meisten Anrufenden sind zwischen 40 und 60 Jahren alt. An die Onlineberatung wenden sich vorwiegend Jüngere: 48 % der Ratsuchenden in der Mailberatung und 58 % der Chatnutzer/innen 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 Gesund-/Krankheit der Anrufer/innen (vorrangig affektive Störungen).

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

 www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

 <https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>