



# **PRESSEKONFERENZ**

## **Was tun, wenn Kummer und Harm nicht still schweigen?**

20 Jahre amtlicher Notruf TelefonSeelsorge 142

**Dienstag, 11. Dezember 2018**

### **Gesprächspartner/innen:**

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

**Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer**

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon



## Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Weihnachten ist das Fest der Liebe, vielfach hochstilisiert und mit vielen Emotionen verbunden. Es ist keine Seltenheit, dass hier nicht nur Positives hochkommt, sondern Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeiten und Existenzsorgen viel intensiver hereinbrechen als zu anderen Zeiten im Jahr.

Bei vielen besteht das Bedürfnis, Advent und Weihnachten in Watte zu packen. Zwistigkeiten in der Familie werden in diesen Tagen gerne unter den Teppich gekehrt, Einsamkeit wird durch Betriebsamkeit überdeckt.

Einige Menschen zweifeln gerade an Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mit ihnen meint. Auch diese Seite von Weihnachten gibt es und sie soll und darf nicht verschwiegen werden.

Es ist paradox: In unserer Welt, die durch die sozialen Kommunikationsmittel scheinbar noch offener und gesprächsbereiter geworden ist, fehlen für viele die Gelegenheiten und Räume, um über ihre Lebenssituation zu sprechen. Telefonseelsorge bietet so einen Gesprächsraum an. Für viele liefert sie einen ersten Anstoß, um Veränderungen ihrer Lage zu bewirken.

Zu Weihnachten feiern Christen, dass Gott selbst sein JA-Wort zu jedem/jeder einzelnen spricht – gerade auch dann, wenn sonst kein Grund zur Freude besteht. Nicht zufällig wird in Bildern der Zusammenhang zwischen dem Holz der Krippe und des Kreuzes dargestellt. Mit Jesus lässt sich Gott ganz auf unsere Welt ein, auf die Sieger- und Verlierergeschichte der Menschheit, er bejaht uns Menschen ohne jemand auszuschließen.

Diese Menschenfreundlichkeit Gottes wird im ehrenamtlichen Engagement der Telefonseelsorge hörbar und spürbar. „Es ist gut, dass es dich gibt; es ist gut, dass du da bist“. Gerade zu Weihnachten braucht es Menschen, die einem die Botschaft des Evangeliums jenseits aller Interessen vermitteln, indem sie diejenigen als Menschen ernst nehmen, die es momentan schwer haben, die nicht weiterwissen, die einmal ihren ganzen Kummer ansprechen wollen.

Es ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag, den die rund 80 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge leisten. Ein Dienst, der nicht mit lauter Begleitmusik verrichtet wird, sondern sich der Anonymität und der Wahrung der Intimsphäre verpflichtet weiß. Die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge hören zu und versuchen Lösungswege aufzuzeigen; selbst wenn sie keinen konkreten Ansatz zur Lösung sehen, so können sie doch den Menschen in Not beistehen. Sie lassen sich von der Not der Anrufenden berühren, so kann Veränderung eingeleitet werden. Das „hörende Sehen“ der Anderen, das Bemühen, durch intensives Zuhören und behutsame Beratung den Abstand zu den Hilfesuchenden zu verringern, schafft eine Berührung, die erste Schritte für eine Problemlösung einleiten kann.

Für die Kirche ist die Telefonseelsorge eine geradezu unverzichtbare Einrichtung. In der Institution der Telefonseelsorge verpflichtet sich die Kirche sozusagen zum Hören. Hier hat sie die Chance, die Seite Gottes aufzuzeigen, die den Menschen im Hören nah ist,



und Gelegenheit, Nachfolge im Hören zu praktizieren. Die Telefonseelsorge ist auch eine Chance für die Kirche, die Einzelnen wahrzunehmen, gerade auch solche, die nicht (mehr) teilnehmen am kirchlichen Leben. Und sie ist ein wesentlicher Auftrag dessen, was Papst Franziskus betont – ein „Hinausgehen auf die Straße“ im übertragenen Sinn: Kirche soll bei den Menschen sein, sie soll sie in ihrer Not nicht allein lassen. Gott kommt uns in der heutigen Wirklichkeit entgegen. Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Mittwoch, 12. Dezember 2018**, von **17.00 bis 18.00 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.

**Kontakt:**

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

Kommunikationsbüro der Diözese Linz

Herrenstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-1170

Mail: [kommunikationsbuero@dioezese-linz.at](mailto:kommunikationsbuero@dioezese-linz.at)



## Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Wenn die Seele Hilfe braucht, ist das Gespräch die erste Sofortmaßnahme. „Zuhören. Mitgehen. Entlasten.“ lautet das Motto der Telefonseelsorge, die seit mehr als 50 Jahren für die Menschen da ist. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen 24 Stunden am Tag, auch an Wochenenden und Feiertagen, kostenlos, vertraulich, anonym. Für die Betroffenen bedeutet dieses Angebot einen ganz großen Schritt zur Entlastung von dem Druck, dem sie ausgesetzt sind, wenn ihnen die Sorgen und Probleme über den Kopf wachsen, und wenn schwierige Lebenslagen unüberwindbar erscheinen.

Ich bedanke mich bei allen, die sich ehrenamtlich in den Dienst an ihren Mitmenschen stellen. Das ist nicht selbstverständlich, und gerade in der Vorweihnachtszeit ein großes Zeichen für Nächstenliebe und soziale Wärme in unserem Land. Ich danke auch der Diözese Linz für diese Aktion und ihr Engagement für Menschen in Notlagen. Jede Hilfe, die wir geben können, ist wichtig, darum unterstütze ich auch persönlich die Telefonseelsorge bei ihrer Arbeit.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Mittwoch, 12. Dezember 2018**, von **18.00 bis 19.00 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



## Weihnachten in verschiedenen Welten

Oft ist in der Vorweihnachtszeit von Hektik, Einkaufsstrubel, Punsch-Seligkeit, Last-Minute-Geschenken, ausartenden Weihnachtsfeiern, einem Zuviel an Familie und Freunden, der Qual der Wahl beim Weihnachtsmenü und vielem mehr zu lesen oder zu hören. Man stöhnt – halb lust-, halb leidvoll – „Wieder mal Weihnachten“.

Allerorts ertönen Ratschläge wie entschleunigen, sich dem Konsumwahn entziehen, Medientasten, sich auf das Wesentliche besinnen und die Feiertagsgäste sorgsam auswählen. Hier befinden wir uns etwas provokant formuliert in der saturierten Weihnachtswelt: gestresst – was irgendwie auch zum guten Ton gehört-, aber selbstbestimmt, immer mitten im Geschehen und zufrieden wirkend.

Demgegenüber stehen diese Erfahrungswelten:

- Eine Anruferin, deren Stimme ich schon kenne: Mir geht's heute Morgen wieder sehr schlecht, ich komme einfach nicht auf, es wär so viel vorzubereiten und ich liege noch im Bett. Habe heute einen Termin beim Arzt wegen der Depression.
- Ein junger Mann: Ich bin so aufgeregt, hab wieder ein Vorstellungsgespräch. Bin schon so oft abgelehnt worden, weiß nicht warum. Ich fühle mich wie ein Versager.
- Eine Anruferin mit aufgebrachter Stimme. Sie ist alleinerziehend, hat zwei Söhne, die gerade wieder einmal streiten, und deren Weihnachtswünsche ihr Budget sprengen.
- Die Stimme eines älteren Mannes: Kann ich ein wenig mit Ihnen reden? Meine Frau ist vor kurzem gestorben. Es ist so leer ohne sie, ich fürchte mich vor Weihnachten.
- Die Stimme einer Frau – müde und kraftlos. Haushalt, Job, Kinder und die Pflege der Schwiegermutter werden ihr zu viel, von der Familie fühlt sie sich nicht unterstützt.
- Die Stimme eines Mannes: Heute ist das Begräbnis meiner Tochter. Sie ist in Folge eines Unfalls viel zu früh verstorben. Ich weiß nicht, wie ich den Tag überstehe.

Diese Menschen erleben Weihnachten vorwiegend schmerzlich und die Vorfreude auf das Fest als Teil einer Welt, die derzeit nicht die ihre ist.

Die Beteiligung am Weihnachtstrubel ist ihnen aus verschiedensten Gründen nicht möglich, ihre Sorgen verhalten nicht im fröhlichen Klingeling der Christkindlmärkte. Ratschläge wie eingangs erwähnte erklingen fast wie Hohn und können das Gefühl auslösen, dass die eigene schwierige Lebenssituation im sozialen Umfeld auf Unverständnis stößt bzw. in der „heilen Weihnachtswelt“ der anderen keinen Platz hat.

Wenn es jemandem schlecht geht, obwohl es ihm eigentlich gut gehen sollte, werden negative Gefühle noch verstärkt. "Es müsste mir ja gut gehen", sind Gedanken, die dann auftauchen können.

Viele unsere Anrufer/innen erleben sich besonders in der Vorweihnachtszeit als außenstehend, sie gehören nicht dazu, können nicht mithalten. Dies ist umso schmerzlicher, als sich Menschen in Krisen gerade zu Weihnachten nach Angenommen sein, nach Anerkennung und Würde, nach Zuwendung und Beziehung sehnen.



## Telefonberatung in der Weihnachtszeit

Es zeigt sich, dass in schwierigen Lebenssituationen und Krisen ein Gespräch schon vieles verändern kann. 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.

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 – schon gar nicht zu Weihnachten. 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**.

## Weihnachten in schwierigen Lebenssituationen – was kann helfen?

- Planen Sie Ihre Weihnachtsfeier(tage) schon jetzt. Die Gefahr, die Einsamkeit zu verdrängen und dann in ein tiefes Loch zu fallen, ist sonst groß. Sollten Sie nicht alleine feiern wollen, erkundigen Sie sich nach Angeboten für einsame und alleinstehende Menschen. Angebote der katholischen und evangelischen Kirchen in den Pfarrgemeinden sind eine gute Möglichkeit, sich in eine Gemeinschaft eingebunden zu erleben.
- Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden oder einen lieben Menschen verloren haben, nehmen Sie mit einer passenden Selbsthilfegruppen Kontakt auf. Auch hier erhalten Sie Unterstützung und treffen auf Menschen mit ähnlichen Schicksalen.
- Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum menschlichen Sein dazu. Versuchen Sie daher nicht, sie zu verdrängen, sondern nehmen Sie sie wahr und ernst.
- Versuchen Sie, jeden Tag bei Tageslicht Bewegung an der frischen Luft zu machen.
- Sprechen Sie in Partnerschaft und Familie schon in den Wochen vor Weihnachten die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptierbaren Kompromiss.
- Schrauben Sie Ihre eigenen Wünsche und Erwartungen herunter: Was macht für mich/für uns Weihnachten wirklich aus? Was tue ich/tun wir nur, weil „es halt so Brauch ist“? Was kann ich/können wir heuer weglassen?
- Wenn bereits Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten in der Familie, Partnerschaft



vorhanden sind: Schauen Sie, was trotzdem noch möglich ist. Sprechen Sie Konflikte, Kränkungen, Enttäuschungen an – in ruhiger Atmosphäre und mit ausreichend Zeit. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Beratungsstellen.

- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.
- Unbefriedigende Lebenssituationen wecken gerade zur Weihnachtszeit die Sehnsucht nach Veränderung. Der Wunsch nach Harmonie und Geborgenheit wird wach, lässt sich aber nicht immer verwirklichen. Hilfreich ist es dann, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Vergangenheit für einige Tage ruhen zu lassen. Ebenso förderlich ist ein liebe- und respektvoller Umgang mit sich selbst nach dem Motto: „Ich nehme mich und mein Leben an und versuche, das Bestmögliche daraus zu machen.“

## 20 Jahre amtlicher Notruf 142

Die TelefonSeelsorge Oberösterreich 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 werden nach heutigem Stand im Jahr 2018 zirka 18.000 Beratungsgespräche (inkl. Mail und Chat) mit einer Beratungszeit von mehr als 3.000 Stunden geführt worden sein.

Die TelefonSeelsorge wird zu 71 % von Frauen, zu 29 % von Männern kontaktiert. Die meisten Anrufer 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:

#### TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

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

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)



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