



Zuhören – Mitgehen – Entlasten

Das Jahr 2020 war geprägt vom Ausbruch der Coronakrise. Die Bruchstellen in unserer Gesellschaft wurden deutlich. Bei vielen Menschen führte diese gesellschaftliche Krise auch zu einer individuellen Krise, zu Verunsicherung und Entmutigung. Umso wichtiger war es für sie, jemanden zu finden, dem sie mitteilen konnten, wie schwierig das eigene Leben derzeit ist.

Ein Gespräch kann vieles leichter machen. Wir bemühen uns, den AnruferInnen Respekt und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen, damit sie wieder Hoffnung und Mut schöpfen können.



Einsamkeit

WEGE SUCHEN

Durch die sogenannten „lockdowns“ hat sich die soziale Isolation vieler Menschen verstärkt. Ein offenes Ohr zu haben für alle Menschen, die in diesen Tagen sozialen Kontakt, ein menschliches Gegenüber und ein Gespräch gesucht haben, war besonders wichtig.

Gemeinsam mit den AnruferInnen suchen wir Wege im Umgang mit der Einsamkeit, animieren dazu, Sozialkontakte - soweit als möglich - zu pflegen, und helfen dabei, eine Alltagsstruktur aufrechtzuerhalten.



Generationsprobleme

NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

„Homeschooling“ und „Homeoffice“ haben viele Familien an den Rand der Belastbarkeit gebracht. „Wir sind genervt, gestresst, erschöpft und ausgelaugt, Konflikte eskalieren“ – das hörten wir des Öfteren.

Ein Gespräch mit jemand Außenstehendem kann helfen eine neue Perspektive zu entwickeln. Die AnruferInnen sind nicht mehr im selben Maß in ihrem Problem gefangen wie am Beginn des Gesprächs, sondern entdecken erste Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Lebenssituation.

Seelische Gesundheit

ÄNGSTE REDUZIEREN

Für psychisch vorbelastete Menschen, die schon vor der Krise auf wackeligem Boden standen, war die Situation quasi ein „Potenzierer“ ihrer Leidenszustände. Oft wurden alte Ängste getriggert und die sonst funktionierenden „Copingstrategien“ griffen nicht mehr. Alkoholmissbrauch zur emotionalen Impulskontrolle nahm zu.

Wir bemühen uns darum, „diffuse“ Ängste zu benennen und zu sortieren. Gemeinsam mit den AnruferInnen versuchen wir Strategien zur Angstreduktion zu entwickeln, um das Gefühl der Ohnmacht zu lindern und rationales Denken zu ermöglichen.



Pflege

KRAFTQUELLEN FINDEN

MitarbeiterInnen von Alten- und Pflegeheimen sowie Krankenhäusern standen 2020 besonders unter Druck. Wichtig war hier, den Blick nicht nur darauf zu lenken, was nicht geht, sondern darauf, was trotzdem geht.

Was aber tun, wenn Kraft und Lebensfreude auszugehen drohen? Wo habe ich meine Kraftquellen? Gemeinsam mit diesen AnruferInnen machen wir uns auf die Suche nach ihren Ressourcen.

Existenzängste

SELBSTWERT STÄRKEN

Arbeitslosigkeit, Sorge in die Insolvenz zu schlittern – diese Probleme kamen verstärkt zur Sprache. Es stellten sich bange Fragen, wie „Wie lange noch?“, „Werde ich meinen Beruf bzw. meine finanzielle Sicherheit erhalten oder wiedererlangen können?“ oder „Werde ich je wieder so leben wie bisher?“. Der eigene Selbstwert und vielleicht die gesamte bisherige Lebensführung gerieten ins Wanken.

Wenn der eigene Selbstwert wieder gestärkt wird, kann es gelingen, aus dem Gefühl der Ohnmacht wieder ins Gefühl der Selbstwirksamkeit zu kommen. Der Mensch wird wieder fähig, die Dinge aktiv anzupacken und Unterstützungsmöglichkeiten zu nutzen.





Beziehungsprobleme – Liebe – Partnerschaften

DINGE SORTIEREN

Zeiten der Unsicherheit verstärken den Wunsch, jemanden an der Seite zu haben, der einen liebt. Insofern war das Thema „Wunsch nach Partnerschaft“ bzw. die Frustration darüber, dass man keinen Partner/keine Partnerin findet, sehr präsent. Die andere Medaille zeigten Anrufe von Menschen in Partnerschaft, die durch Corona viel mehr Zeit miteinander verbringen mussten. Konflikte waren die Folge. „Soll ich mich trennen?“, war da die Frage.

Ein Gespräch mit der Telefonseelsorge kann hier helfen, allein durchs Erzählen, für sich die Dinge zu sortieren.



Stress

AUSZEIT NEHMEN

Stress entsteht nicht nur durch Überlastung. Besonders Lebensveränderungen oder Verluste verursachen Stress. Für so manche Menschen bedeutete die gesellschaftliche Krise auch eine persönliche Krise, in der sie ihr Leben umstellen mussten und Sicherheiten verloren. Wie gelingt es, mit dieser Unsicherheit zu leben, wieder in Balance zu kommen?

Hilfreich ist hier, sich immer wieder eine Auszeit zu nehmen. Bewegung ist eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen. Auch mit Entspannungsübungen, Meditation, einem warmen Vollbad, gutem Essen und Musik, einem schönen Buch, kann man für sich sorgen.



Suizid

BEZIEHUNG HERSTELLEN

Erst bei längerer Dauer solcher gesellschaftlicher Krisen steigt die Suizidgefahr. Insofern verzeichneten wir 2020 noch keinen Anstieg der Anrufe von Menschen mit Suizidgedanken. Die längerfristigen wirtschaftlichen Auswirkungen und die Maßnahmen, die vom Staat zur sozialen Absicherung getroffen werden, haben hier großen Einfluss auf die Suizidprävention. Ein weiterer Faktor ist die „Krisenerfahrenheit“, die die Resilienz/ Widerstandsfähigkeit eines Menschen beeinflusst.

Kontakt, Beziehung, Gespräch sind die wichtigsten Faktoren in der Suizidprävention. Beziehung herzustellen, das versuchen wir am Telefon und in der Onlineberatung.

TELEFONSEELSORGE ONLINE

AUCH SCHREIBEN HILFT

Bei der Mail- und vor allem Chatberatung haben wir mit März 2020 und mit Beginn der Coronakrise in Österreich unsere BeraterInnenkapazität massiv erhöht, um dem größeren Bedarf gerecht werden zu können. Den sogenannten Livechat bieten wir täglich von 17.00 bis 21.00 an. Unser Online-Angebot ist für die Menschen in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen und social distancing besonders wertvoll und gefragt, wenn sie unter Einsamkeit oder depressiven Stimmungen leiden.

Im geschützten virtuellen Raum können aber auch tabuisierte und schamhaft besetzte Themen wie Gewalterfahrungen, selbst verletzendes Verhalten oder suizidale Gedanken ein menschliches Gegenüber finden, das zuhört und versucht zu begleiten.



STATISTIK 2020

Telefonberatung

Wie viele Anrufe kommen herein ...

- » Die Telefonseelsorge ist unter der **Nummer 142** kostenlos erreichbar.
- » Das war und ist für viele Menschen in unserem Land von großer Bedeutung.
- » 2020 haben die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen **15.835 Anrufe** entgegengenommen.
- » Insgesamt haben diese Anrufe rund 3.500 Stunden gedauert.
- » Diese Zahlen verdeutlichen den wichtigen Platz der Telefonseelsorge in der psychosozialen Landschaft Tirols, vor allem im schwierigen Coronajahr 2020.

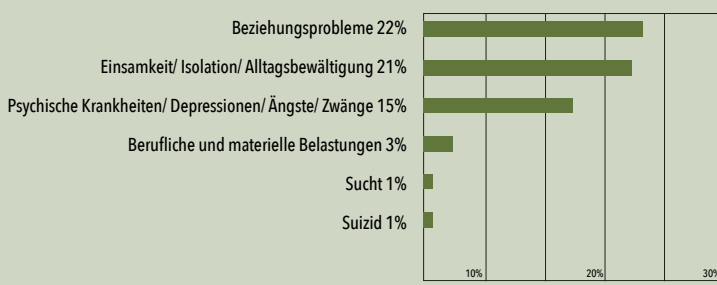
Welche Gespräche werden geführt ...

- » Nicht immer kommt ein längeres Gespräch zustande. In 15 % der Anrufe schaffen es die Anrufenden nicht, ihr Anliegen vorzubringen. Sie schweigen oder legen sofort wieder auf. Solche Anrufe nennen wir Kontaktaufnahmen.
- » In 85 % der Anrufe ist es möglich, Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein Stück zu begleiten, zu stabilisieren und zu entlasten. Solche Anrufe nennen wir Beratungsgespräche.
- » Die Anrufstatistik des letzten Jahres belegt, dass die Zahl der Kontaktaufnahmen abnimmt und die Zahl der Beratungsgespräche steigt.

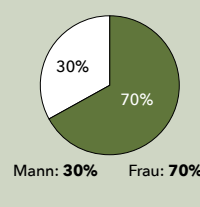
Onlineberatung

- » Die Telefonseelsorge Österreichs bietet unter www.telefonseelsorge.at eine kostenlose, anonyme, unkomplizierte und datensichere Beratungsmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen an.
- » 80 speziell ausgebildete OnlineberaterInnen (11 davon aus Tirol) stellen sich dabei für **Mailberatung** und **Chatberatung** zur Verfügung.
- » Vor allem jüngere Ratsuchende schätzen das Angebot der Onlineberatung und erleben sie als eine Möglichkeit vertrauenswürdiger und unterstützender Hilfe.
- » In der Onlineberatung zeigen sich für das Jahr 2020 auch die meisten Zuwächse.
- » 2020 konnten **3.526 Mailanfragen** beantwortet und **3.108 Chatberatungen** gemacht werden. Im Bereich der Chatberatung ist das eine Vervielfachung zu den Jahren davor.

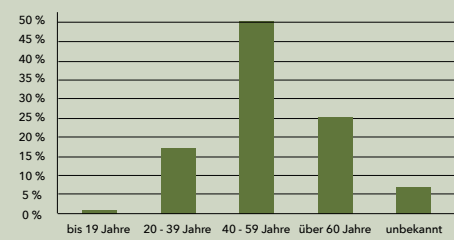
Beratungsschwerpunkte



Geschlechterverteilung

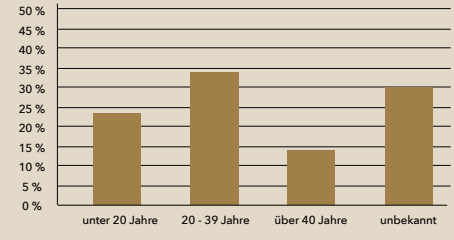
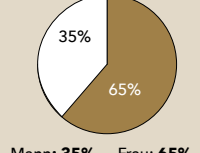
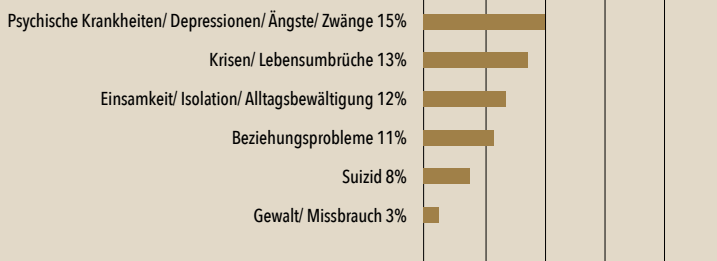


Altersverteilung



Telefonberatung

Onlineberatung



Statistik: Burgi Stemberger

WIR

sind derzeit 85 ehrenamtliche MitarbeiterInnen
72 Frauen und 13 Männer
zwischen 25 und 80 Jahren alt
kommen aus verschiedensten Berufen

arbeiten ohne Bezahlung in unserer Freizeit
zusätzlich zu Haushalt und Beruf

verstehen unser Engagement als die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen
für den Nächsten und damit für die Gesellschaft

haben die einjährige Telefonseelsorgeausbildung absolviert

bekommen Unterstützung durch Supervision und Weiterbildung

werden von drei Hauptamtlichen in unserer Arbeit begleitet.

DANK UND IMPRESSUM

Ein herzliches Dankeschön unseren Förderinnen und Förderern, insbesondere dem Verein zur Förderung der Telefonseelsorge Innsbruck (VNTK), der Tiroler Versicherung, der Stadt Innsbruck, dem Land Tirol, der Tiroler Gebietskrankenkasse, der Österreichischen Nationalbank, etlichen Tiroler Gemeinden und vielen Einzelpersonen, die unsere Arbeit finanziell und ideell unterstützen.

Impressum:

Telefonseelsorge Innsbruck - Notruf 142
Mag. Astrid Höpperger
Postadresse: Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
telefonseelsorge@dibk.at
www.telefonseelsorge.at
www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/
<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>
Fotos: B. Moriggl, A. Höpperger, Gutheinz

Bankverbindung: RLB Tirol, Innsbruck
IBAN: AT10 36000 00000 663559
BIC: RZTIAT22

Mit freundlicher Unterstützung der Tiroler Versicherung