



PRESSEKONFERENZ

Weihnachtszeit und (Sehn-)Süchte

20 Jahre amtlicher Notruf TelefonSeelsorge 142

Montag, 17. Dezember 2018

Gesprächspartner/innen:

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, ärztlicher Direktor des Anton Proksch Instituts, Psychiater und Psychotherapeut

DSA Marlies Matejka, Leiterin TelefonSeelsorge Wien – Notruf 142

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



Statement Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek

Weihnachtszeit und Alkohol

Statistisch betrachtet kämpft mindestens jede zehnte Person in Österreich einmal im Leben mit einer Suchterkrankung. Zwar gibt es keinen zahlenmäßig erwiesenen Zusammenhang zwischen den Weihnachtsfeiertagen und dem Anstieg von Suchtproblemen; aber die vielen Feiern am Arbeitsplatz oder Zusammenkünfte in der Familie können Stresssituationen auslösen oder schlicht Gelegenheit bieten, um verstärkt Suchtmittel – insbesondere Alkohol – zu konsumieren. Das Anton Proksch Institut merkt etwa anhand der Zugriffe auf die Website bzw. der damit verknüpften Suchbegriffe, dass das Thema Sucht rund um die Feiertage bzw. zum Jahreswechsel für viele Menschen von Bedeutung ist.

Österreich liegt beim Alkoholkonsum pro Kopf im europäischen Spitzenfeld. Geschätzte 340.000 Österreicher sind alkoholkrank, nahezu jeder vierte Erwachsene konsumiert Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Obwohl die Gesamtzahl der Alkoholkranken in den letzten Jahren nahezu gleich geblieben ist, nimmt der relative Anteil der Frauen deutlich zu, während die der Männer leicht sinkt. Zudem werden die Alkoholkranken im Durchschnitt immer jünger, begeben sich aber meistens erst nach jahre- oder jahrzehntelanger Leidensgeschichte in Behandlung.

Die unterschätzte Krankheit: Medikamentensucht

Eine weitgehend unterschätzte Erkrankung ist die Medikamentensucht. Sie ist Schätzungen zufolge nach der Alkohol- und Nikotinabhängigkeit die dritthäufigste Suchterkrankung in Österreich mit etwa 150.000 Betroffenen. Hinter dieser Zahl wird freilich auch eine hohe Dunkelziffer vermutet.

Es sind in erster Linie Benzodiazepine (beruhigende Substanzen) und Schlafmittel, aber auch Schmerzmittel und Amphetamine (aufputschende Substanzen), die rasch – oft schon nach wenigen Wochen der Einnahme – in die Abhängigkeit führen. Ein besonderes Alarmzeichen ist das Verlangen nach der immer höheren Dosis. Viele Betroffene glauben, dass sie mehr Medikamente brauchen, weil sich ihre Ausgangs-Erkrankung verstärkt hat – und nicht, weil sie ein Suchtproblem haben.

Medikamentenabhängige sind im Vergleich zu anderen Suchtkranken insofern oft unauffällig, als es keinen offensichtlichen Rauschzustand gibt. Auch das führt dazu, dass Warnsignale zu spät erkannt werden. Hier gilt (ebenso wie bei der Alkoholsucht): Wird jemand richtig – vorerst meist stationär und anschließend längerfristig ambulant – behandelt, ist die Chance auf ein dauerhaft selbstbestimmtes, suchtfreies Leben gut.

Zitate Prof. Musalek

„Beratungseinrichtungen wie der Telefonseelsorge kommt gerade in der emotional aufwühlenden Weihnachtszeit eine entscheidende Rolle zu. Sie sind auch für Suchtkranke



eine niederschwellige und daher wichtige Anlaufstelle. Je früher ihnen geholfen wird, desto schneller können sie zurück in ein Leben ohne Sucht finden.“

„Selbstverständlich helfen wir nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch ihrer Familie und ihren Freunden, etwa mit eigenen Angehörigen-Gruppen. Die Feiertage sind für sie oft besonders belastend. Mit professioneller Hilfe kann viel menschliches Leid verhindert werden.“

„In der Regel kommen Suchtpatientinnen und -patienten mit einer begleitenden psychischen Erkrankung zu uns. Oft sind das Depressionen, Belastungsstörungen oder verschiedene Ängste. Wichtig ist es, nicht nur die Sucht zu behandeln, sondern die dahinter liegenden Probleme zu erkennen und mit den Betroffenen gemeinsam ihren individuellen Behandlungsweg zu finden.“

„Wir schauen im Anton Proksch Institut ganz bewusst nicht nur auf die Schwächen der Menschen, sondern vor allem auf ihre Stärken und auf ihre Ressourcen. Dabei arbeiten wir mit der so genannten Orpheus-Methode. So wie Orpheus in der Mythologie den Sirenen widerstehen konnte, indem er selbst das schönere Lied sang, sollen auch die Patientinnen und Patienten zu einem schönen, selbstbestimmten und gelungenen Leben finden, in dem Suchtmittel ihre Verlockung verlieren.“

Über das Anton Proksch Institut

Im Anton Proksch Institut (API) finden alle Menschen Hilfe – unabhängig davon, ob ihre Suchterkrankung stoffgebunden oder stoff-ungebunden ist. In der vor mehr als 60 Jahren gegründeten Einrichtung in Wien-Liesing werden Alkohol- und Nikotinsucht ebenso behandelt wie Medikamentensucht, die Abhängigkeit von illegalen Substanzen sowie Kauf-, Spiel- und Internetsucht. Die Beratungsstellen in Wien (Radetzkystraße, Wiedner Hauptstraße) und Niederösterreich (Mödling, Baden, Wr. Neustadt, Neunkirchen) bieten niederschwellige, ambulante Hilfe. Das Haus in Wien-Liesing ist mit etwa 280 Betten das größte seiner Art in Österreich. Eigentümer sind der weltweit führende Gesundheitsdienstleister VAMED sowie die Stiftung Anton Proksch-Institut Wien.

Kontakt:

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek

ANTON PROKSCH INSTITUT

API Betriebs gemeinnützige GmbH

Gräfin Zichy Straße 4-6

1230 Wien

T 0043/1/88010 101

F 0043/1/88010 92000

www.antonprokschinstitut.at

KLINIKUM
AKADEMIE
FORSCHUNG

ANTON PROKSCH INSTITUT
API BETRIEBS GEMEINNÜTZIGE GMBH





Statement TelefonSeelsorge Österreich – Notruf 142

Weihnachten und unerfüllte Sehnsüchte

Oft ist in der Vorweihnachtszeit von Einkaufstrubel, Punsch-Seligkeit, 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, Mediefasten, 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 junge Frau – sehr niedergeschlagen: Ihre Mutter trinkt viel zu viel. Sie hat Angst vor der dem 24.12., der jedes Jahr alkoholbedingt in grobe Streitereien ausartet.
- 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 eines Mannes: So lange war er erfolgreich trocken. Aber jetzt ... Alles zu viel und Weihnachten mag er sowieso nicht. Er hat Angst, wieder rückfällig zu werden.
- Eine ältere Frau, die schon einige Male auf Entzug war. Ihre Tochter hat den Kontakt abgebrochen, weil sie letztes Jahr zu Weihnachten betrunken war. Mit wem soll sie denn jetzt nur feiern? Es bleibt ihr nur der Alkohol.

Diese Menschen erleben Weihnachten vorwiegend schmerzlich, weil es sie mit ihrer Verletzlichkeit, ihrer Einsamkeit, der inneren Leere und ihren unerfüllten Sehnsüchten in Kontakt bringt.

Die Beteiligung an der adventlichen Vorfreude ist ihnen aus verschiedensten Gründen nicht möglich, ihre Sorgen und Abhängigkeiten machen keine Weihnachtsferien. 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. Dies ist umso schmerzlicher, als sich Menschen in Krisen gerade zu Weihnachten nach Angenommen sein, nach Anerkennung und Würde, nach Zuwendung und Beziehung sehnen.



Über die Kunst des Zuhörens

Im Advent und rund um Weihnachten ist die Sehnsucht nach Geborgenheit, Zuwendung, Harmonie und Zuversicht besonders groß. Die in dieser Zeit am Telefon geschilderten Themen sind deshalb zwar nicht anders, aber für die Anrufenden emotional noch belastender als während des Jahres: Lebensbrüche, Enttäuschungen, Verluste und manches Scheitern, das alles wird deutlicher und schmerzhafter erlebt.

Zuhören kann gerade in unserer heutigen schnelllebigen und von Multi-Tasking betroffenen Zeit eine wahre Kunst beziehungsweise eine Herausforderung sein. Denn allzu oft ist es kein Zuhören, sondern eher ein „Mithören“, ein „Nebenbeihören“ oder gar ein „beim einen Ohr rein, beim anderen wieder hinaus-Hören“. Ein Ohr folgt dem (Telefon)Gespräch, das andere versucht nebenbei die Laute des Partners, der Kinder, des Fernsehers, Computers oder gar des Straßenverkehrs zu entschlüsseln.

Es werden Botschaften wie „hmmm“, „aha“ oder „jaja“ gemurmelt, welche dem/der Gesprächspartner/in signalisieren sollen, dass man ihm/ihr gerade ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. In Wirklichkeit gehen unsere grauen Zellen aber derweilen auf Reisen: Wir studieren gedanklich die Einkaufsliste, planen den Wochenendausflug, ärgern uns über Arbeitskollegen/innen, träumen vom Urlaub und vieles mehr.

Zudem scheint Zuhören derzeit keinen sehr hohen Wert in der Gesellschaft zu haben. Unsere Kommunikation wird immer mehr visualisiert und ist stärker auf das Senden von Mitteilungen programmiert als auf das Empfangen.

Ein Gespräch, dem wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit und mit beiden Ohren folgen, scheint selten geworden zu sein. Wie anders ist da die TelefonSeelsorge! Sie hat ein rares Gut zu vergeben: Zeit für ein Gespräch auf Augenhöhe.

Wie wirkt TelefonSeelsorge?

Es zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Wer redet, findet zu sich selbst. Im Gespräch beruhigen sich überbordende Gefühle. Durch das Benennen der eigenen Gefühle ordnen sich Gedanken und Emotionen, beginnen sich erste kleine Perspektiven abzuzeichnen. Wer anfängt über sich zu erzählen, wird lebendig, weckt die eigenen Erinnerungen und kommt in Kontakt mit sich selbst.

Viele Menschen wünschen sich daher jemanden, der ihnen zuhört, wenn es ihnen schlecht geht, wenn sich Einsamkeit breitmacht, wenn das Leben nicht mehr lebenswert erscheint. Doch es ist oft nicht so leicht, eine/n passende/n, vertrauenswürdige/n Gesprächspartner/in zu finden.

Denn der, der sich aussprechen möchte, muss die Sicherheit haben, akzeptiert und willkommen zu sein. Er muss einen Menschen als Gegenüber haben, der zuhört, ohne gleich von sich selbst zu reden. Einen Menschen, der nicht gleich alles besser weiß oder schnelle Lösungen zur Hand hat, sondern einen, der ganz uneigennützig Anteil nimmt, sich ein fühlt, gegebenenfalls das Schweigen aushält – und das alles mit beiden Ohren und vollster Auf-



merksamkeit! In einem Gespräch mit solch einem/r Zuhörer/in erfährt das Gegenüber Respekt und Aufmerksamkeit. Das kann dazu führen, dass der Erzählende wieder mehr Achtung für sich empfindet.

Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte mit Dir reden“, meint er in den allermeisten Fällen, „ich möchte, dass Du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. Und so beginnen die Gespräche in der Telefonberatung sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“

Ja, wir haben Zeit, denn **zuhören ist die Profession unserer Mitarbeiter/innen**. Unter der **Nummer 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 innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen – **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos**.

Unsere Stärken sind Empathie und emotionale Zuwendung. Oft geht es weniger ums Reparieren als ums Respektieren. Oder eher darum, die richtigen Worte, statt schnelle Lösungen zu finden. Denn die Kunst des Zuhörens besteht darin, die vielen eigenen Bilder, Ideen und Lösungsmöglichkeiten, die durch die Schilderungen meines Gegenübers geweckt werden, hintanzustellen.

So gelingt es meist, neue Perspektiven anzubieten, sich behutsam dunklen Zonen der Biographie zu nähern und schließlich gemeinsam erste Schritte zu entdecken, die aus der Enge herausführen, aufatmen und neuen Lebensmut entstehen lassen.

Das Bezugssystem ist dabei immer die Lebenswelt des/der Anrufers/Anruferin sowie seine/ihre psychische Verfasstheit im Hier und Jetzt. Im Zentrum der Gespräche steht somit die ratsuchende Person mit ihren Interessen, Ressourcen und Lebensumständen.

20 Jahre amtlicher Notruf 142

Die TelefonSeelsorge Österreich 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 2017 132.000 Beratungsgespräche mit einer Beratungszeit von 34.000 Stunden geführt.

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 Menschen: Diese Beratungsform wurde 3.000-mal mittels Mail und 900-mal mittels Chat angefragt. Hier sind 74 % der



Nutzer weiblich, 26 % männlich. 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 Österreich – Notruf 142

Stephansplatz 6

A-1010 Wien

Tel.: +43 (0)1 / 51 552 3606

E-Mail: telefonseelsorge@edw.or.at

Web: www.telefonseelsorge.at

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



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



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