



Wenn die Welt im Pausenmodus ist: Onlineberatung der TelefonSeelsorge unterstützt junge Menschen in der Krise

Jugendliche und junge Erwachsene gehören zu jenen Menschen, die besonders unter den Corona-Präventionsmaßnahmen und dem derzeitigen Lockdown leiden. Bei der Onlineberatung der TelefonSeelsorge können sie sich ihre Sorgen und Ängste von der Seele schreiben.

Mehr als acht Monate leben wir nun schon in der „neuen Normalität“, die gerade für junge Menschen viele Veränderungen und Einschränkungen mit sich brachte. Homeschooling und Distance learning, die Einschränkung von Treffen mit FreundInnen, Feiern und Veranstaltungsbesuchen. Dabei sind gerade Jugendliche sehr intensiv auf den sozialen Austausch und das kulturelle Leben in der Stadt ausgerichtet. Durch den derzeitigen Lockdown leiden sie in der Folge auch stärker am Verlust ihrer sozialen Kontakte und Aktivitäten als Ältere.

Wenn Lebensträume auf Eis liegen

„Hinzu kommt, dass in der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenleben Lebenspläne und -träume eine sehr große Rolle spielen. Umso bitterer ist die Erfahrung, dass Pläne von Auslandssemestern, Praktika, Reisen und anderen großen oder kleinen Abenteuern derzeit auf unbestimmte Zeit auf Eis liegen. Das hinterlässt besonders bei jungen Menschen oft das Gefühl, ihr Leben sei auf „Pausentaste“, Zukunftspläne und Lebensträume zerplatzt“, weiß Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge – Notruf 142.

„Worauf hinarbeiten? Wie lange noch warten? Werden wir je wieder normal leben können? Wozu sich überhaupt bemühen?“ Diese und ähnliche resignative Fragen stellen sich junge Menschen derzeit. „Die sogenannte Pandemiemüdigkeit präsentiert sich bei jungen Menschen ausgeprägter als bei älteren, denn für Jugendliche und junge Erwachsene ist es essentiell, selbstbestimmt und aktiv ihr Leben gestalten zu können. Fehlen Perspektiven für die Zukunft, so fehlt auch die Motivation, sich zu engagieren“, so Breitwieser.

Wenn die Hoffnung erschöpft ist

Hinzu kommt, dass junge Menschen tendenziell noch weniger Krisenerfahrung in ihrem Leben gesammelt haben. Während ältere Menschen in der Regel schon zahlreiche Krisen wie Trennungen oder andere Verlusterfahrungen durchlebt haben, fehlen Jungen oft die notwendigen Bewältigungsressourcen sowie der Trost und das Wissen um die Vergänglichkeit von Krisen.

Onlineberatung der TelefonSeelsorge als wichtige Anlaufstelle

„Wenn Jugendliche ihre Leichtigkeit verlieren, so gilt es dies unbedingt ernst zu nehmen!“, betont Doris Bauer, Referentin für Onlineberatung bei der TelefonSeelsorge. Im Sofortchat der TelefonSeelsorge suchen vor allem 15- bis 30-Jährige gerne Hilfe über das geschriebene Wort, weil ihnen das Schreiben näherliegt als das Anrufen.

*Eine 19-jährige Studentin berichtet im Chat enttäuscht davon, dass sie sich ihr erstes Studienjahr so ganz anders vorgestellt hat. Es gibt keine Präsenzlehrveranstaltungen, Studienkolleg*innen hat sie bis jetzt kaum kennengelernt, alle Feiern wurden abgesagt und aus dem Studentenheim sei sie mittlerweile zurück zu ihren Eltern gezogen.*

Ein 25-jähriger Mann berichtet von seiner gerade gestarteten beruflichen Selbständigkeit und dem Plan, als Freelancer im Ausland zu arbeiten. Die Reisepläne sind erstmals gestrichen. Im Moment muss er schauen, wie er finanziell um die Runden kommt. Die Welt war eben noch voller Möglichkeit, nun schämt er sich dafür, „zu groß“ geträumt zu haben.

Ein 16-jähriges Mädchen berichtet, dass sie sich nachts in den Schlaf weint. Nichts sei mehr wie früher. Sie vermisse ihre Freundinnen und leide darunter, dass ihre Eltern sich zuhause nur mehr streiten.

So oder ähnlich klingen derzeit die Geschichten, wenn Jugendliche und junge Erwachsene im Chatroom der TelefonSeelsorge über ihre Ängste und Sorgen schreiben. Österreichweit stehen um die 100 professionell ausgebildete OnlineberaterInnen helfend zur Seite und wissen um die Sorgen junger Menschen in dieser Zeit.

„Wenn Träume auf Eis liegen, braucht es zwischenmenschliche Wärme, die Hoffnung spendet. Wenn die Hoffnung erschöpft ist, braucht es ein zugewandtes Gegenüber, das stellvertretend Zuversicht vermittelt und an die Möglichkeit positiver Veränderung erinnert. Wenn die Leichtigkeit Pause macht, braucht es Erholung von der Schwere, Durchatmen und ein gemeinsames Suchen nach kleinen Momenten der Unbeschwertheit“, weiß Bauer.

Oft bringt das Schreiben über das, was sie beschäftigt, eine erste Entlastung für junge Menschen. Probleme können sortiert und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Auf der gemeinsamen Entdeckungsreise nach Ressourcen machen die OnlineberaterInnen der TelefonSeelsorge immer wieder die Beobachtung, dass junge Menschen unglaublich viele Fähigkeiten und Talente in sich tragen. „Besondere Stärken der Jugend sind ihre Kreativität, Flexibilität, Offenheit und die Energie, mit der sie an Dinge herangehen“, so Bauer.

Krisen führen häufig dazu, dass der Zugang zu eigenen Bewältigungsmechanismen verschüttet ist. Dann können Außenstehende wie die OnlineberaterInnen der TelefonSeelsorge dabei helfen, den Zugang zu kreativen Lösungsstrategien wiederzufinden. Gelingt es, dass junge Menschen ihre innere Stabilität wiedererlangen, erhöht sich dadurch ihre „Krisenfestigkeit“ und die Gewissheit für zukünftige Krisen: „Auch das wird vorübergehen!“.

Der Sofortchat der TelefonSeelsorge ist täglich von 15.00 bis 21.00 Uhr erreichbar, seit Beginn des zweiten Lockdowns mit verstärkten Ressourcen, damit die hohe Anzahl an Chatanfragen bewältigt werden kann. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit der Mailberatung, bei der Anfragen innerhalb von 48 Stunden beantwortet werden. Beide Angebote können aus ganz Österreich kostenlos, anonym und vom eigenen Wohnzimmer aus erreicht werden. Eine spezielle Verschlüsselung gewährleistet Sicherheit und Datenschutz. „Die Erfahrung hat gezeigt, dass Beratung über das Internet trotz der räumlichen Distanz sehr emotional sein kann, da gerade durch die Anonymität – weder Name noch Bild oder Stimme sind im Chat erkennbar – die Offenheit erleichtert wird“, berichtet die Referentin für Onlineberatung.

Sorgen kann man teilen – Helfen Sie der TelefonSeelsorge dabei!

Nicht selten sind es Menschen, die in ihrem Leben selbst mit Verlusterfahrungen konfrontiert waren, sie sehr erfolgreich bewältigt haben, gestärkt daraus hervorgegangen sind und nun selbst gerne anderen Menschen in Krisen zur Seite stehen möchten.

Die TelefonSeelsorge sucht immer wieder nach freiwilligen MitarbeiterInnen, die bereit sind, sich im Rahmen einer Ausbildung mit sich selbst auseinanderzusetzen und das für die Beratung nötige Fachwissen zu erwerben, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen kompetent beraten und begleiten zu können.

Im März 2021 startet in Linz ein kostenloser Ausbildungslehrgang der TelefonSeelsorge Oberösterreich mit dem Schwerpunkt Onlineberatung. In der Ausbildung stehen Krisenintervention, Gesprächsführung und Selbsterfahrung im Mittelpunkt. Interessierte finden Termine, Inhalte, sowie nähere Informationen auf der Homepage: www.ooe.telefonseelsorge.at

Kontakt für Rückfragen:

Doris Bauer, MSc, Referentin für Onlineberatung

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

TelefonSeelsorge Oberösterreich – 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 Mailberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Facebook: www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

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