

TelefonSeelsorge – Notruf 142

Ein Statement für die Pressekonferenz am 9. September 2016

von Mag. Silvia Breitwieser, Psychotherapeutin und Leiterin der TelefonSeelsorge

World Suicide Prevention Day 2016

Der Welt-Suizid-Präventionstag findet jedes Jahr am 10. September statt. Der Zweck dieses Tages ist es, das Bewusstsein zu erhöhen, dass Suizide verhindert werden können.

Die ursprüngliche Intention der GründerInnen der Telefonseelsorge war die Suizidprävention. 2016 besteht unsere Einrichtung 50 Jahre. Mittlerweile führen wir unter der Notrufnummer 142 mehr als 20.000 Gespräche pro Jahr.

Der Notrufdienst der Telefonseelsorge 142 ist vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

Telefonberatung

Aus Erfahrung wissen wir, dass sich viele Menschen, vor allem Männer oft schwer tun, bei Belastungen, Sorgen, Nöten – oder bei Krisen – sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu holen. Tel. 142 kann dazu ein erster Schritt sein.

Dahinter stehen rund 75 gut ausgebildete ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die die Gespräche entgegen nehmen und auch online Hilfe anbieten. (onlineberatung-telefonseelsorge.at)

Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 hat den Auftrag,

- Menschen am Telefon die Möglichkeit zu bieten, sich einmal alles von der Seele reden zu können. Als Erstes geht es um Entlastung: Die Anrufenden können 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.
- das Anliegen der Anrufenden zu verstehen und andere Sichtweisen zu ermöglichen.
- den Leidensdruck der Anrufenden zu mildern, indem gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht wird.
- Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Funktion als Clearing-Stelle, d. h. über psychosoziale Beratungsstellen in Oberösterreich zu informieren und die AnruferInnen auch weiter zu verweisen.

Der anonyme Charakter des Notrufdienstes macht es möglich, dass Menschen über ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit reden, die aus Scham, Schuldgefühlen, Mutlosigkeit oder Angst vor Unverständnis in ihrem Beziehungsnetz nicht angesprochen werden, obwohl sie den Betroffenen große Probleme bereiten.

Es geht um die Frage: Was hält mich? Was trägt mich? Was gibt meinem Leben Sinn? Wofür bin ich dankbar? Es geht darum, die eigenen Ressourcen, Stärken, Möglichkeiten (Resilienzfaktoren) bewusst zu machen.

In den Gesprächen am Telefon erleben wir Menschen, die sich in akuten oder chronischen Krisen befinden und die zeitweise den Zugang zu ihren Ressourcen verloren haben. Die Begegnung, ein wertschätzendes und einfühlsames Gespräch hilft oft dabei, diese „Quellen“ wieder zu finden.

Was mache ich, wenn jemand im sozialen Umfeld Suizidgedanken äußert?

- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen – in jedem Fall ist es ein Notsignal dafür, dass der Betroffene unter einem starkem Leidensdruck steht und nicht ein noch aus weiß.
- BEZIEHUNG kann HALT geben – als ein erster Schritt! Dem Betroffenen vermitteln, dass man an ihm und all seinen Gefühlen und Problemen Interesse hat.
- Ansprechen von Suizidgedanken – Ein offenes Gespräch über die Suizidphantasien stellt für den Betroffenen oft eine emotionale Entlastung dar und kann zu einer Erweiterung seiner eingengten Sichtweise beitragen.
- Ressourcenorientierung
Welche Ressourcen hat der Betroffene selber?
Welche gibt es in seinem sozialen Umfeld?
Welche professionellen Ressourcen gibt es?
- Auf niederschwellige Hilfsangebote aufmerksam machen (Kriseneinrichtungen)



Mag. Silvia Breitwieser

Schulstraße 4
4040 Linz

silvia.breitwieser@dioezese-linz.at

www.ooe.telefonseelsorge.at

0732/731313/3522

0676/8776/3522