

## INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

**LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander**

und

**Primar Dr. Kurosch Yazdi**

Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt  
Suchtmedizin am Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums

**Christoph Lagemann**

Geschäftsfeldleiter des Instituts Suchtprävention der pro mente Oberösterreich

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**

Leiterin der TelefonSeelsorge Oberösterreich

am 29.06.2020

zum Thema

**Wie die Seele stark bleibt:  
Psychische Belastungen in der Krisensituation  
mit professioneller Hilfe meistern**

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:  
Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Präsidium  
Abteilung Presse  
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-114 12  
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88  
landeskorrespondenz@ooe.gv.at  
www.land-oberoesterreich.gv.at

**Rückfragen-Kontakt:**

**Julian Engelsberger (+43 732) 77 20-171 24, (+43 664) 600 72 171 24**

## **Corona belastet die psychische Gesundheit**

Selbstisolation, Ausgangsbeschränkungen, Homeoffice und -schooling, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit: Corona hat die oberösterreichische Bevölkerung in den vergangenen Wochen und Monaten vor große Herausforderungen gestellt – sowohl gesellschaftlich als auch gesundheitlich. Das traf nicht nur auf akut an Corona Erkrankte zu, sondern auch auf jene Menschen, die von den vielfältigen psychischen Auswirkungen der Krise betroffen waren und noch immer sind.

*„Die Corona-Krise hat in allen Lebensbereichen ihre Spuren hinterlassen. Ob im Beruf, in der Familie oder beim Sport, in allen Bereichen wurden notwendige Maßnahmen gesetzt, um unsere Gesundheit und die der besonders gefährdeten Gruppen zu schützen. All diese Einschränkungen brachten aber vor allem auch psychische Belastungen – wie Depressionen und Vereinsamung – mit sich. Etwa verloren die Großeltern soziale Bezüge, weil sie ihre Enkel oder andere Familienmitglieder nicht mehr sehen konnten. Andern wiederum fehlte der sportliche Ausgleich zum Alltag und wiederum Eltern waren oftmals besonders durch eine Kombination aus Homeoffice und -schooling überfordert. Umso wichtiger waren professionelle Beratungen via Telefon oder Videokonferenz, um über die Probleme zu sprechen und mit Expert/innen Lösungen zu finden. Auch jetzt ist es von großer Bedeutung, das Erlebte zu verarbeiten und mit Spezialist/innen darüber zu sprechen, die einem bei der Krisenbewältigung helfen können“,* betont Gesundheitsreferentin LH-Stellvertreterin Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander.

## **Die größten Anliegen der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher**

Eine pauschale Aussage zu treffen, wessen Psyche am meisten unter der Krise gelitten hat, ist laut Expert/innen nicht möglich. Grundsätzlich waren alle Gruppen gleich betroffen – egal ob Mann oder Frau, ob Jung oder Alt. Unterschiede ergaben sich aber bei den Anliegen: Während sich Männer meldeten, weil sie etwa einen Alkoholrückfall erlitten hatten, suchten viele Frauen Beratung wegen Depressionen oder Panikattacken. Eltern wiederum beklagten einen massiv gestiegenen Internetkonsum bei Jugendlichen. Menschen, die als Kind erlebt hatten, dass sie eingesperrt wurden, haben es nicht ausgehalten, die eigenen vier Wände nicht verlassen zu können oder bei Personen, die

traumatische Ereignisse erlebt hatten, sind Erinnerungen an diese Zeit wieder hoch gekommen.

In der Akutphase im April nahmen rund ein Viertel mehr Personen etwa das Angebot der Krisenhilfe OÖ oder der psychologischen Beratungsstellen in Linz an. Deutlich mehr Andrang verspürte man „nach“ der Corona-Krise mit Anfang Mai. Während Corona gab es vor allem ein niederschwelliges Angebot in Form einer telefonischen Beratung. Diese war rund um die Uhr verfügbar und nach Wunsch konnten auch anonym mit einer Expert/in in aller Ruhe die Anliegen und Sorgen besprochen werden. Gemeinsam wurde bei Bedarf nach Möglichkeiten gesucht, die in der individuellen Situation unterstützten, Mut machten oder in einer Akutphase bis hin zum Krisentelefon führten.

*„Corona hat mit allen Maßnahmen, die es in den vergangenen Monaten mit sich brachte, jeden in gewisser Weise eingeschränkt und belastet. Umso wichtiger war es, dass auch während des ‚Lock-Downs‘ eine telefonische Beratung möglich war. Viele Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher haben gerade jetzt noch Sorgen. Etwa, wie geht es im Beruf weiter, kommt das Ganze in Form einer zweiten Welle nochmal auf uns zu? Diese Fragen belasten die Psyche. Sich eine Belastung von der Seele zu reden, ist schon lange kein Tabuthema mehr. Umso wichtiger ist es daher, für uns als Land OÖ, dass wir nach Corona mit unserem Angebot alle erreichen, die Hilfe brauchen. Im Zusammenspiel aus den unterschiedlichsten Organisationen des Landes Oberösterreich, an die sich Betroffene wenden können, und jeder und jedem Einzelnen, der einen Beitrag zu einer guten psychischen Verfassung leistet, können die Erlebnisse bestmöglich verarbeitet werden“,* weiß Haberlander. *„Jetzt geht es auch darum, innerhalb der Familie und der nächsten Umgebung aufeinander zu schauen. Bei ersten Anzeichen von seelischen Problemen, sollte man sich gegenseitig darauf aufmerksam machen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch nach Corona gilt natürlich: Schau auf dich, schau auf mich.“*

### **Breitgefächertes Angebot des Landes OÖ**

*„Niemand in Oberösterreich wird mit seinen Problemen alleingelassen. Der starke Zusammenhalt zeichnete Oberösterreich bei der Überwindung der Corona-Krise aus und*

*wird uns auch jetzt auszeichnen, wenn es darum geht jede und jeden Einzelnen bei seinen psychischen Problemen zu unterstützen. Denn wir wissen, dass die Krise für Viele zur psychischen Belastung wurde und teils immer noch ist. Daher setzen wir besonders in der psychischen Betreuung einen Schwerpunkt und zahlreiche Akzente für die beste Versorgung der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher“,* betont die Gesundheitsreferentin.

- An Oberösterreichs Schulen wurde bereits zu Beginn von Corona die Schulpsychologie als Informations- und Beratungsstelle eingerichtet. Täglich, auch an Wochenenden und Feiertagen, standen sie für jegliche Fragen im Zusammenhang mit der Schule zur Stelle.
- Die Pädagoginnen und Pädagogen wurden gebeten, Verständnis für die Situation der Schülerinnen und Schüler zu zeigen. Schwierige häusliche Verhältnisse, durch Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit oder andere Belastungen der Erziehungsberechtigten machten bessere Ergebnisse im häuslichen Lernen nicht möglich. Es soll daher auch bei der aktuell anstehenden Notengebung besonders der Maßstab des Wohlwollens und der Großzügigkeit zur Geltung kommen.
- Auch an die Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen erging eine fachliche Information unter dem Titel „Kinder in krisenhaften Zeiten verstehen und entwicklungsgemäß begleiten“. Dabei wurden gezielte Tipps gegeben, um die Kinder im Zuge von Corona bestmöglich zu unterstützen. Ein Beispiel hierfür war etwa, dass die Pädagoginnen und Pädagogen sowie die Erwachsenen eine Vorbildwirkung und Modellfunktion für die Kinder hatten und haben. Besonders in Krisenzeiten erlernen die Kinder über das Erleben und den Umgang der Erwachsenen mit Emotionen diese kennen und einzuordnen.
- Die Pädagoginnen und Pädagogen nahmen sich extra Zeit für die Kinder, um sie dabei zu unterstützen ihre Gedanken, Erlebnisse und Sorgen mitzuteilen. Hier hat jedes Kind andere Mittel und Wege sich mitzuteilen.
- Auch bei den Gesunden Gemeinden Oberösterreichs steht im Jahr 2020 die Stärkung der Gesundheitskompetenz („gesundheit verstehen.gesundheit leben“)

im Mittelpunkt. Angebote zur psychosozialen Gesundheit stellen dabei eine besonders wichtige Säule dar. Die Angebote reichen hier von Resilienz über Motivation und Stressmanagement bis hin zur digitalen Kompetenz.

- Weiters wurden unter [www.gesundes-oberoesterreich.at/6788](http://www.gesundes-oberoesterreich.at/6788), seit Ende April, den Gesunden Gemeinden Beiträge zu unterschiedlichen Themenbereichen zur Verfügung gestellt, darunter auch vermehrt zur psychischen Gesundheit.
- Meist sind es die Frauen, die den Haushalt am Laufen halten, darauf achten, dass es den Kindern gut geht und die Noten stimmen, nebenbei sollte in Corona auch noch im Home-Office die Arbeit erbracht werden – eine Dauerbelastung. Frauen sollten daher mit jemandem reden können, mit der Ärztin, dem Partner oder der besten Freundin. Hat hier keiner Zeit, stehen den Frauen auch die Psychosozialen Beraterinnen der 22 Frauenvereine und -beratungsstellen in ganz Oberösterreich zur Verfügung. Das trägt maßgeblich zum Wohlbefinden und einer gesunden Psyche bei. Passend dazu wurde durch die LH-Stellvertreterin eine Befragung zum Thema der veränderten Wahrnehmung der Frauen durch Corona in Auftrag gegeben.
- Ein weiteres kritisches Thema war und ist der Anstieg der verhängten Betretungs- und Annäherungsverbote. *„Gewalt an Frauen hat in Oberösterreich keinen Platz, weder körperlich noch verbal! Daher mein Appell an alle Opfer häuslicher Gewalt, sich an die Hilfs- und Beratungseinrichtungen des Landes zu wenden, etwa an den Frauennotruf unter 0800 222 555. Zudem appelliere ich an alle Nachbarn, Familien und Freunde, eine besondere Sensibilität walten zu lassen und mögliche Anzeichen für häusliche Gewalt zu melden“*, betont Frauenreferentin Haberlander.

Das Angebot des Landes Oberösterreich ist breit gefächert und lässt niemanden mit seinen Problemen alleine: Unabhängig ob bei beruflichen, bei familiären, bei finanziellen oder bei gesundheitlichen Themen, das Land Oberösterreich hat für jede Sorge die passende Anlaufstelle. Unter [www.land-oberoesterreich.gv.at/232194](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/232194) finden alle Betroffenen die ihrem Problem entsprechenden Anlaufstellen und damit bestmögliche Hilfe.

## **Maßnahmen zur eigenen Förderung der psychischen Gesundheit**

Jede und jeder kann proaktiv handeln und hat damit großen Einfluss darauf, wie stark einen die Situation belastet. Ein strukturierter Tagesablauf, etwa eine Schlafroutine, Hobbys oder eine gesunde Ernährung beizubehalten, sind erste wichtige Schritte. Zusätzlich hilft es detaillierte Pläne zu entwickeln wie man mit beängstigenden Situationen am besten umgehen kann. Zudem kann ein klärendes Gespräch bezüglich der finanziellen Lage mit Partner/in und Familie vor überraschenden Sorgen schützen. Auf einen gesunden Umgang mit sozialen Medien achten und auch mal das Handy ausschalten.

### ***Die wichtigste Lehre aus der Krise***

*„Die wichtigste Lehre, die wir aus der Corona-Krise ziehen können ist jene, dass Menschen, die schon vor einer Krise psychisch nicht sehr stabil sind, ganz besonders unter einer solch herausfordernden Situation leiden“,* sagt Prim. Dr. Kurosch Yazdi, Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums. *„Um für eine neue Krise bzw. eine zweite Welle gerüstet zu sein, bedeutet dies, dass wir entsprechende technische wie personelle Ressourcen benötigen, um Menschen per Videotelefonie oder per Telefon beraten zu können. Diese Betreuung sollte im Idealfall proaktiv angeboten werden, um auch jene zu erreichen, die unsere Angebote sonst nicht in Anspruch nehmen würden.“*

Um die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit psychischen Erkrankungen bzw. mit einer Suchtproblematik auch während der akuten Corona-Krise aufrecht zu erhalten, wurde am Neuromed Campus in einem sogenannten „Corona-Modus“ gearbeitet. *„Dadurch, dass in abwechselnden Teams gearbeitet wurde und es strenge Schutzmaßnahmen gab, war in dieser kritischen Zeit gesichert, dass unaufschiebbare Behandlungen jederzeit angeboten werden konnten“,* erklärt Yazdi. *„Darüber hinaus waren die Verantwortlichen sehr bemüht, auch telefonisch bzw. per Videotelefonie Kontakt mit den Patientinnen und Patienten zu halten, um die Kontinuität der Behandlung zu gewährleisten.“*

Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in dieser Zeit vor besonderen Herausforderungen gestanden sind, wurden seitens des Arbeitgebers entsprechende Beratungsangebote eingerichtet. Die Führung des Kepler Universitätsklinikums hat eine

psychologische Helpline eingerichtet, um die für die Gesundheitsversorgung so wichtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Ängsten und Unsicherheiten zu unterstützen. Dieses Angebot wurde vor allem genutzt, um über Sorgen bezüglich der eigenen Gesundheit, die Familie, den weiteren Verlauf der Pandemie aber auch über die berufliche Belastung zu sprechen.

Seitdem die Krankenhäuser seit Mai wieder langsam in den „Normalmodus“ zurückkehren, ist an der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin ein verstärktes Aufkommen von Patientinnen und Patienten bemerkbar, die sehr stark unter der Krise gelitten haben. *„Die Zahl der Rückfälle bei unseren Patientinnen und Patienten hat sich in den letzten Monaten deutlich gesteigert. Dies gilt sowohl für Depressionen als auch für Alkohol. Bei Jugendlichen nehmen wir wahr, dass der Internetkonsum gestiegen ist. Eltern wissen oft nicht mehr, wie sie ihre Kinder bezüglich Handy- und Computer-Konsum einbremsen sollen“*, schildert Yazdi die aktuelle Situation.

Abhilfe könnten hier laut Yazdi entsprechende Elternbildungsformate bieten, in denen Erziehungsberechtigte das nötige Rüstzeug bekommen, wie sie trotz Ausgangsrestriktionen den Internetkonsum ihrer Kinder sinnvoll beschränken können.

### **Corona-Auswirkungen auf Alkohol- oder Drogenkonsum**

*„Zur vielfach gestellten Frage, ob in der Zeit der Isolation der Alkohol- oder Drogenkonsum zugenommen oder abgenommen hat, muss gesagt werden, dass das zurzeit niemand weiß. Die unterschiedlichen Studien, die sich in letzter Zeit mit dieser Frage beschäftigt haben (Universität Wien, Schiestl; Global Drug Survey; BMI- Bericht Suchtmittelkriminalität etc.) sowie die Wortspenden diverser ‚ExpertInnen‘ sind allesamt nicht geeignet, diese Frage zu beantworten. Zurzeit läuft eine Befragung von ‚Gesundheit Österreich‘, die uns darüber (auch Daten aus OÖ) Auskunft geben wird. Diese wird voraussichtlich im Frühjahr 2021 publiziert“*, erklärt Christoph Lagemann, Geschäftsfeldleiter des Instituts Suchtprävention der pro mente Oberösterreich

*„Wenn man sich's auswählen könnte, da weiß man's nicht, und wenn man's weiß, hat man die Wahl nicht mehr. Dies ist die Regel.“* So endet ein Text des österreichisch-

tschechischen Schriftstellers Johannes Urzidil. Gerade in Krisenzeiten darf nicht vergessen werden, über Möglichkeiten der Prävention zu sprechen; denn die nächste Krise kommt bestimmt. Um psychisch unbeschadet durch Krisen zu kommen braucht es verschiedene Kompetenzen, die heute als Lebenskompetenzen bezeichnet werden. Die WHO hat 1994 zehn zentrale Kernkompetenzen (life skills) definiert; dazu gehören unter anderem kommunikative Fähigkeiten, ein kompetenter Umgang mit Stress und negativen Emotionen, Gefühlsbewältigung und Frustrationstoleranz sowie ein positiver Selbstwert. Diese Kompetenzen schützen nicht nur vor Sucht, Suizid oder Gewalt; sie sind es, die uns persönliche oder gesellschaftliche Krisen besser überstehen lassen.

*„Das Institut Suchtprävention der pro mente oö setzt seit 25 Jahren auf die Vermittlung dieser Kompetenzen in der Familie, im Betrieb, in der Schule und im Kindergarten. Dazu bieten wir verschiedene Programme für unterschiedliche Altersstufen an, bilden Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Lehrlingsausbilder/innen und Kindergärtner/innen aus, die diese Inhalte an die jeweilige Zielgruppe weiter transportieren. Allein im Setting ‚Schule‘ haben wir in Oberösterreich im Jahr 2019 damit 770 Lehrerinnen und Lehrer und damit circa 13.000 Schülerinnen und Schüler erreicht“, so Lagemann.*

### **Angebot der TelefonSeelsorge wurde in der Krise verstärkt genutzt!**

*„Die Corona-Krise machte innerpsychische und zwischenmenschliche Konflikte sichtbar und oft schmerzlich spürbar. Dies zeigte sich in den Nöten und Sorgen der Menschen, die während der Krise den psychosozialen Notruf 142 wählten oder sich an die Onlineberatung der TelefonSeelsorge wandten“, sagt Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge – Notruf 142 der evangelischen und katholischen Kirche in Oberösterreich.*

In den Beratungsgesprächen während der Krise ging es vielfach um das Virus und seine Auswirkungen: Sorge um Angehörige, Konflikte im Zusammenleben, Ängste, Einsamkeit, Überlastung, finanzielle Nöte, Alkoholkonsum, Depressivität etc. Nöte, die schon vor der Krise bestanden, schienen sich zu potenzieren.



*„In der Telefonberatung haben wir deshalb sehr früh Maßnahmen getroffen, um den veränderten Lebenswelten der Menschen in Oberösterreich gerecht zu werden. So wurden sämtliche Dienstschichten rasch mehrfach besetzt, um die Erreichbarkeit für die stark gestiegene Anzahl von Anrufenden zu gewährleisten. Zusätzlich konnte das Chatberatungsangebot massiv ausgebaut werden. War es vor der Krise möglich, viermal wöchentlich von 18 bis 20 Uhr zu chatten, wurde das Angebot ab 13. März stufenweise auf täglich 14 bis 22 Uhr erhöht“,* erläutert Breitwieser.

Das schnelle Reagieren und Hochfahren der Kapazitäten während der Krise war möglich, weil die TelefonSeelsorge seit vielen Jahrzehnten im Bereich der Telefon- und Onlineberatung tätig ist. In der Telefonberatung kann auf fast 55 Jahre, in der Onlineberatung auf fast zehn Jahre Erfahrung zurückgeblückt werden. Als eine der ersten Beratungsstellen, die ein professionelles Beratungsangebot im Internet geschaffen hat, sieht es die TelefonSeelsorge als ihre Aufgabe, rasch auf sich verändernde Lebenswelten zu reagieren, und Menschen dort Hilfe und Unterstützung anzubieten, wo sie sich medial bewegen und nach Hilfsangeboten suchen.

Nicht zuletzt war die Kapazitätserhöhung auch möglich durch die Unterstützung der Fördergeber, durch das Engagement der ehrenamtlich tätigen Beraterinnen und Beratern sowie die zusätzliche, kurzfristige und ehrenamtliche Einbindung von Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

*„In der Chatberatung waren es vor allem jüngere Menschen, die Rat und Hilfe suchten. Viele befanden sich in einer krisenhaften Situation, berichteten von Ängsten, Einsamkeit und Niedergeschlagenheit. Gerade bei jüngeren Menschen konnten wir beobachten, wie das Bewusstwerden der Zerbrechlichkeit ihrer Lebenswelt zu einer gewissen Orientierungslosigkeit führte“,* schildert Breitwieser.

Schon aus der Zeit vor der Krise war bekannt, dass schambesetzte Themen wie Missbrauch, Mobbing, psychische Erkrankungen, Selbstverletzung und Suizidgedanken häufiger in der Online- als in der Telefon- oder Face-to-Face-Beratung auftauchen. Dies bestätigte sich auch während der Corona-Krise. Die völlige Anonymität (weder Name

noch Bild oder Stimme sind zu erkennen) erleichtert es Ratsuchenden, innerhalb kurzer Zeit über intime Themen und Gefühle zu sprechen und ihr Herz auszuschütten.

Die Erfahrung der TelefonSeelsorge hat gezeigt, dass Beratungen über Internet trotz der räumlichen Distanz sehr emotional sein können. Paradoxerweise entsteht gerade durch die Niederschwelligkeit der Chatberatung eine oft sehr große Nähe. Im geschützten Chatroom finden Ängste und Sorgen Raum. Die geschulten Chatberaterinnen und -berater bieten Entlastung, unterstützen beim „Sich-Sortieren“ und helfen bei der Suche nach Wegen zur Angstreduktion. Für Menschen, die unter der zunehmenden Isolation leiden, bieten die Beraterinnen und Berater ein menschliches Gegenüber, Kontakt sowie Unterstützung bei der Suche nach Alternativen zur Gestaltung des Alltags und der zwischenmenschlichen Kontakte.

Im Moment ist ein deutlicher Aufbruch im Bereich der Beratungslandschaft spürbar. Viele Beratungs- und Therapieeinrichtungen haben neben der klassischen Face-to-Face Beratung Telefon- und Onlineberatung mit in ihr Angebotsspektrum genommen. Wie selbstverständlich wurde in der Krise am Telefon und im Videochat beraten, behandelt und therapiert. Was vor der Krise als undenkbar erschien, wurde rasch möglich gemacht.

*„Wir sehen es als wichtige Entwicklung, dass im Zeitalter der digitalen Transformation auch die psychosoziale Beratung auf eine breite Basis gestellt wird. Es war uns wichtig, Onlineberatungsangebote im Rahmen etablierter Qualitätsstandards zu entwickeln. Beraterinnen und Beratern mussten qualifiziert und die nötigen technologischen Voraussetzungen geschaffen werden. Sind Datenschutz und Beratungsqualität gewährleistet, zeigt sich in diversen Studien, dass Onlineberatung und -therapie wirksam sein können“*, betont die Leiterin der TelefonSeelsorge.

*„Eine wichtige Aufgabe der TelefonSeelsorge ist es, Hoffnung auf Veränderung zu stärken. Dazu zählt das Bewusstsein dafür, dass Menschen nicht durch ihre Vergangenheit oder ihre äußeren Lebensumstände festgelegt sind, sondern in jeder Lebensphase Schritte zur Veränderung setzen können. Es geht darum, die erlebte psychische Enge zu weiten und neue Räume zu schaffen. Räume, in denen Bewegung*

*wieder möglich wird. Äußere und innere Begegnungsräume mit den eigenen Emotionen, Gedanken, Wünschen, Sorgen. Das bringt Entlastung und häufig auch wieder eine neue Perspektive. Die Anrufenden und Ratsuchenden in der Chatberatung sind beim Beenden des Gespräches nicht mehr im selben Maß in ihrem Problem gefangen wie zu Beginn, sondern entdecken erste Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Lebenssituationen“, so Breitwieser.*