



PRESSEKONFERENZ

Seelische Balance in Zeiten enormer Anforderungen

TelefonSeelsorge Oberösterreich - Notruf 142

Montag, 16. März 2015

GesprächspartnerInnen:

Prim. Dr. Manfred Stelzig MSc, Leiter des Sonderauftrags für Psychosomatische Medizin der Christian Doppler Klinik Salzburg

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

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon – Notruf 142



Der Psyche mehr Aufmerksamkeit verschaffen

Statement Prim. Dr. Manfred Stelzig

Die Summe an Belastungen auch im psychischen Bereich nimmt zu. Dies hat mit der Zunahme der Anforderungen und dem Wunsch nach dem Erreichen immer höherer Ziele zu tun. Das betrifft nicht nur den Arbeitsplatz, sondern auch den privaten Bereich. Die Arbeit wird verdichtet, die organisatorischen Abläufe perfektioniert, die Arbeitsbelastung erhöht, die Geschwindigkeit beschleunigt. Andererseits wissen wir, dass Armut krank macht - ein sehr bedeutender Faktor.

Die Beachtung der psychischen Gesundheit ist in allen Bereichen das nächste Ziel. Dazu ist es notwendig zu erkennen, was psychische Gesundheit ist, durch welche Faktoren eine Gefährdung entsteht und woraus Schutzfaktoren für die Psyche bestehen.

In Österreich erhalten rund 900.000 Menschen pro Jahr wegen psychischer Leiden Leistungen der Krankenversicherung. Rund 840.000 ÖsterreicherInnen bekamen im Jahr 2009 Psychopharmaka aus der Gruppe der Antidepressiva, der Antipsychotika oder der Tranquilizer verschrieben. Wegen psychischer Diagnosen waren rund 78.000 ÖsterreicherInnen im Krankenstand und 70.000 hatten deshalb einen stationären Aufenthalt.

Zum Vergleich: Die psychischen Krankenstände stiegen um 22 Prozent, die aufgrund körperlicher Diagnosen um 10 Prozent innerhalb von zwei Jahren. Die durchschnittliche Dauer der psychischen Krankenstände ist zudem mit etwa 40 Tagen erheblich höher als jene mit körperlichen Diagnosen, die durchschnittlich 11 Tage dauern.

Diese Zahlen sind der Analyse der Versorgung psychisch Erkrankter (2011) des Hauptverbandes der Österreichischen Sozialversicherungsträger Projekt „Psychische Gesundheit“ entnommen.

Peter Richter, Claudia Nebel & Sandra Wolf von der Technischen Universität Dresden, Fachrichtung Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, haben gezeigt, dass Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen seit 1999 um 80 Prozent angestiegen sind.

Beispiel Burnout: 2004: 8,1 Arbeitsunfähigkeitstage → 2010: 72,3 Arbeitsunfähigkeitstage (um das 9-fache erhöht); Frauen werden doppelt so häufig wegen Burnout krankgeschrieben.

Dass hohe Krankenstände aufgrund von psychischen Erkrankungen kein österreichisches Phänomen sind, haben Wittchen und Jacobi gezeigt. Sie haben 27 Studien ausgewertet in denen 155.000 Personen aus 16 Europäischen Ländern untersucht wurden. 27 Prozent oder 82,7 Millionen zeigten in der 12 Monatsprävalenz eine psychiatrische Störung:

- Angststörung: 12 Prozent oder 36,3 Millionen
- Major Depression und bipolare Störungen: 7,8 Prozent oder 20,8 Millionen
- Somatoforme Störungen (persistierender Schmerz, Hypochondrie und Somatisierungsstörungen): 6,3 Prozent oder 18,9 Millionen
- Abhängigkeitserkrankungen: 3,4 Prozent oder 9,2 Millionen
- Psychotische Störungen 0,8 Prozent oder 3,7 Millionen



Insgesamt sind durch die psychischen und Verhaltensstörungen in Deutschland im Jahr 2002 Kosten von 22,4 Milliarden Euro entstanden, also etwa 10 Prozent aller direkten Krankheitskosten. 2,8 Milliarden davon, also 13 Prozent, betreffen die neurotischen Belastungs- und somatoformen Störungen. 20 Prozent, das sind etwa 4,4 Milliarden Euro, sind auf die affektiven Störungen, insbesondere die Depressionen (Schwappach 2007) zurückzuführen.

Die Gesamtkosten der psychischen Gesundheitsstörungen in Europa werden auf 240 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Davon entfallen auf direkte medizinische Kosten etwas weniger als die Hälfte, der Rest entfällt auf Produktivitätsverluste (inklusive Abwesenheit aufgrund von Krankenständen).

Im Rahmen der Sachleistungsversorgung sind in Österreich rund 2.100 der ca. 7.000 berufsberechtigten PsychotherapeutInnen tätig. Dabei werden rund 35.000 PatientInnen jährlich in insgesamt 500.000 Therapiestunden betreut. Die durchschnittliche Therapiedauer beträgt etwa 4 Monate (bei einer Einheit pro Woche).

Im Wege des Kostenzuschusses (21,80 Euro pro Stunde als Zuzahlung der Krankenversicherung zu Psychotherapie bei privat aufgesuchten PsychotherapeutInnen) kommt noch einmal etwa die gleiche PatientInnenanzahl und Stundenanzahl dazu, sodass insgesamt rund 65.000 Versicherte jährlich über die Sachleistungsversorgung oder den Kostenzuschuss eine Psychotherapie bei PsychotherapeutInnen absolvieren.

Prim. Dr. Manfred Stelzig MSc

Leiter des Sonderauftrags für Psychosomatische Medizin der CDK am SJS

Universitätsklinik I für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum
Paracelsus Medizinische Privatuniversität

Müllner Hauptstraße 48
5020 Salzburg
Tel.: 0662/4482-4035 (Sekretariat) oder 0662/4482-4566
Web: <http://salk.at/648.html>



Statement TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Eine 45-jährige alleinerziehende Frau, die neben ihrem 20 Stunden Job auch täglich zu ihrer 30 km entfernt lebenden bettlägerigen Mutter fährt, da diese keine andere Pflegerin als ihre Tochter duldet ...

Eine 35-jährige Frau, verheiratet, die trotz eigentlicher Halbtagsstelle täglich sieben Stunden und mehr arbeitet, zwei Kinder (6 und 9 Jahre), Kinderbetreuung und Haushalt obliegen zum Großteil ihr ...

Ein 55-jähriger Mann, der 40 Stunden und je nach Auftragslage auch darüber hinaus in einem mittelständischen Unternehmen tätig ist, drei Kinder (13, 16, 18), ehrenamtlich in zwei Vereinen engagiert, die Scheidung läuft ...

Viele AnruferInnen, die mit der eigenen Situation völlig überfordert, überlastet und am Ende ihrer Nerven sind. Sie wissen weder ein noch aus und können oft nicht auf ein stützendes soziales Netz zurückgreifen ...

Im Gegensatz dazu glückliche und erfolgreiche Menschen, die ständig gut gelaunte Fotos von verschiedensten Locations und aufregenden beruflichen Projekten posten.

Werbespots, Casting-Shows, Fernsehberichte, Hochglanzmagazine oder auch unzählige Kataloge von Bildungsanbietern, die vermitteln, dass wir erfolgreich, anpassungsfähig, veränderungswillig, lernbereit, schön, vital und jung sein sollten. Die vorgeschlagenen Selbstverbesserungsmaßnahmen sind unendlich.

Es ist also nicht verwunderlich, dass die Zahl der Menschen, deren strenger innerer Zensor stetig Dinge wie „Du musst“, „Du sollst“ oder „Du darfst nicht“ flüstert, zunimmt. Wir funktionieren, weil wir glauben, funktionieren zu müssen. Wir funktionieren, weil wir unsere eigenen, aber auch die Erwartungen anderer erfüllen wollen.

Des Öfteren herrscht besinnungslose Betriebsamkeit: Wir tun zu viel dessen, was uns als erfolgsverheißend glaubend gemacht wird, und zu wenig davon, was der Seele gut tut.

Zweifel ist also erlaubt: Denn es stellt sich die Frage, wie es um unsere Selbstbestimmung steht? Manchmal lässt sich der Eindruck nicht verwehren, dass unsere derzeitige Gesellschaft von sozialen Medien, dem Zwang zur Selbstoptimierung und dem „Mehr Schein als Sein“ diktiert wird. Das eigene Seelenheil wird dem Trend der Zeit unterworfen.

Was aber bedeutet es, perfekt zu sein? Wer legt die Standards dafür fest? Ist eine Welt, in der es nur um Höchstleistungen geht, wirklich erstrebenswert? Wer kann da noch mithalten und wie viele Menschen bleiben auf der Strecke?



Was also tun, wenn die seelische Balance aus dem Gleichgewicht gerät?

Es gibt Tage, an denen Menschen einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen, jemanden zum Reden brauchen, mit einer neutralen Person über ihre Überforderung, ihre Selbstzweifel und Ängste sprechen wollen.

Genau für solche Tage bietet die TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142 ein kostenloses, vertrauliches und rund um die Uhr erreichbares Beratungsangebot; ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen, unabhängig von deren Alter, Geschlecht, Religion und sozialer Herkunft. Die TelefonSeelsorge ist ein Soforthilfe-Angebot, das unter der Nummer 142 unkompliziert und rasch in Anspruch genommen werden kann.

Es ist oft nicht leicht, sich zu öffnen und sich als jemand zu zeigen, der Schwierigkeiten hat oder am Leben verzweifelt. Deshalb muss man weder Namen noch persönliche Daten nennen. Der Notrufdienst garantiert allen AnruferInnen Verschwiegenheit über ihre Person und ihre Geschichte.

In schwierigen Situationen und Krisen kann ein Gespräch schon sehr viel weiterhelfen. 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 und Nöte sprechen

Die 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge Oberösterreich nehmen die Hilfesuchenden in ihrer Problematik an, gehen auf sie ein, stehen ihnen bei und weisen - wenn nötig und gewünscht – auf Hilfseinrichtungen im psychosozialen Bereich hin.

Im Gespräch wird gemeinsam nach gangbaren Lösungen für die geschilderten Herausforderungen gesucht, wobei die Umsetzung der besprochenen Schritte immer in der Verantwortung des/der Anrufenden liegt. Die BeraterInnen bieten dabei eine Außenperspektive und helfen bei der Versprachlichung (= dem Bewusst werden) von Dingen, die bis jetzt ungesagt, nicht bewusst waren. Die Anrufenden können so aus ihrer emotionalen Betroffenheit aussteigen und die eigene Situation neutraler betrachten. Sie erhalten im Sinne des Empowerment-Ansatzes Hilfe zur Selbsthilfe.

Auf Grund dieser Möglichkeit für Menschen in Belastungssituationen, ihre Probleme zu verbalisieren, sowie Einfühlungsvermögen, Respekt und Empathie zu erfahren, stellt die Telefonseelsorge eine wichtige Einrichtung im Bereich der Krisenprophylaxe und Krisenbegleitung dar. Die AnruferInnen müssen dafür keine Institution aufsuchen, keinen Termin vereinbaren, sondern können, dann, wenn es nötig ist, in ihren eigenen vier Wänden einfach zum Hörer greifen.

Sich Hilfe zu holen, ist keine Schande. Vielmehr zeugt es von Verantwortungsbewusstsein und der Sorge um die eigene Seelenbalance. Denn: Darüber reden hilft!

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

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz, Tel.: 0732/731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at