



**DU BIST
DAHEIM
NICHT
ALLEIN!**



TELEFONBERATUNG

24 Stunden am Tag erreichbar
und gebührenfrei



CHATBERATUNG

Täglich von 16:00 - 22:00 Uhr
mit einem Berater oder einer Beraterin



MAILBERATUNG

Beantwortung Ihrer Fragen
innerhalb von 48 Stunden

www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Presseaussendung
Montag, 30. März 2020

Du bist daheim nicht allein!

TelefonSeelsorge bietet tägliche Gesprächsmöglichkeit im Chat

Durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie fühlen sich viele Menschen isoliert und einsam, sie sind verunsichert und haben Angst. Reden ist ein heilsames Gegenmittel. Unter dem Motto „Du bist daheim nicht allein!“ bietet die TelefonSeelsorge – Notruf 142 in der Krisenzeit als Ergänzung zum telefonischen Gesprächsangebot deshalb ab sofort täglich von 16 bis 22 Uhr Sofortchat-Beratung an.

Alternativen zur Face-to-face-Beratung

Die Kontakteinschränkungen und die damit einhergehende physische Distanz fordert auch Berater*innen, Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, auf anderen Wegen mit Ratsuchenden in Kontakt zu treten. Öffnungszeiten von Beratungsstellen sind drastisch reduziert. Face-to-face-Beratungen und -Therapien sind nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt möglich.

Doch der Bedarf nach Beratung und Therapie ist durch die Corona-Krise nicht außer Kraft gesetzt – ganz im Gegenteil, wie Mag.a Silvia Breitwieser, die Leiterin der TelefonSeelsorge – Notruf 142, betont: „Die derzeitige Weltlage hat Auswirkungen auf unseren Alltag, unsere Gesundheit, unser soziales Leben, unsere Freizeitgestaltung und unsere wirtschaftliche Existenz. Gerade in Zeiten von Isolation, Einsamkeit, Ungewissheit und Angst soll sichergestellt werden, dass Menschen, die psychosoziale Unterstützung brauchen, diese weiterhin in Anspruch nehmen können.“

Mitarbeiter*innen der TelefonSeelsorge sind da und hören zu

Wenn Menschen in diesen Zeiten die Telefon- oder Onlineberatung der TelefonSeelsorge kontaktieren, dreht sich im Moment mehr als jedes zweite Gespräch rund um Corona.

- *„Ich falle in die Gruppe der Risikopatienten. Seit über zwei Wochen bin ich in freiwilliger Selbstisolation. Mir fällt die Decke auf den Kopf ...“*
- *„Ich habe mich vor einigen Wochen von meinem Freund getrennt. Dann kam die Corona-Krise und nun fühle ich mich nur noch traurig und alleine ...“*
- *„Mein Bruder ist im Krankenhaus aufgrund einer schweren OP. Ich mache mir große Sorgen, dass er sich mit dem Virus anstecken könnte. Ich fühle mich so ohnmächtig, weil ich ihn nicht einmal besuchen kann ...“*
- *„Ich bin Freiberuflerin. Alle meine Einkünfte fallen weg. Ich weiß nicht, wie ich die Miete und meinen Kredit zurückzahlen soll ...“*

So oder so ähnlich beginnen derzeit die Gespräche am Telefon und im „Chatroom“ der TelefonSeelsorge. Und es sind zahlreiche Gespräche, die die Mitarbeiter*innen derzeit führen: Denn tatsächlich suchen seit Beginn der Corona-Krise in Österreich immer mehr Menschen telefonisch oder online Hilfe und Unterstützung bei der TelefonSeelsorge. Dies zeigt sich auch in den Zahlen, wie Silvia Breitwieser schildert: „Die **telefonischen Beratungen** hatten im März einen **Zuwachs von 45 Prozent** zu verzeichnen. Ein ähnliches Bild zeigt sich in der Onlineberatung, die gefragter ist denn je. Neben der Mailberatung ist es insbesondere die Chatberatung, die eine ungebrochene Nachfrage zeigt. Die Anzahl der **Chats** hat sich im März mehr als **verdreifacht** und es ist davon auszugehen, dass die Nachfrage nach Onlineberatung in den nächsten Wochen noch steigen wird.“

Schreiben tut der Seele gut

Als Unterstützung in der Krisenzeit bietet die TelefonSeelsorge als Ergänzung zum telefonischen Gesprächsangebot deshalb ab sofort **täglich von 16 bis 22 Uhr Sofortchat-Beratung** an.

Der Sofortchat ist aus ganz Österreich kostenlos, anonym und vom eigenen Wohnzimmer aus erreichbar. Ohne Anmeldung kann direkt mit geschulten Berater*innen geschattet werden. Eine spezielle Verschlüsselung gewährleistet Sicherheit und Datenschutz.

Die Erfahrung 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. Die völlige Anonymität (weder Name noch Bild oder Stimme sind zu erkennen) erleichtert es Ratsuchenden, innerhalb kürzerer Zeit über intime Themen und Gefühle zu sprechen und ihr Herz auszuschütten.

Doris Bauer, MSc, Referentin für Onlineberatung bei der TelefonSeelsorge, erklärt, wie Chatberatung konkret hilft: „Im geschützten Chatroom finden Ängste und Sorgen Raum. Die geschulten Chatberater*innen 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 Berater*innen ein menschliches Gegenüber, Kontakt sowie Unterstützung bei der Suche nach Alternativen zur Gestaltung des Alltags und der zwischenmenschlichen Kontakte.“

Bauer ermutigt all jene, denen es in der derzeitigen Situation psychisch nicht gut geht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen: „Viele Menschen durchleben im Moment intensive Gefühle. Das ist in dieser Situation auch normal. Umso wichtiger ist es aber, sich mitzuteilen und mit seinen Sorgen nicht alleine zu bleiben.“

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr unter der amtlichen Notrufnummer 142 zu erreichen. Mail- und Chatberatung können anonym und kostenlos auf www.onlineberatung-telefonseelsorge.at in Anspruch genommen werden.

Kontakt:

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



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



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