



TelefonSeelsorge: den trüben Tagen und (Herbst-)Stürmen trotzen

Bei einer Pressekonferenz am 11. Oktober 2022 machten Expertinnen der TelefonSeelsorge und Primaria Katharina Glück vom Klinikum Wels-Grieskirchen auf psychische Erkrankungen aufmerksam, die durch die vielen Krisen in Kombination mit der trüben Jahreszeit ausgelöst werden können.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit, eine Krise jagt die andere, und die Krisen sind nicht weit weg so wie es früher war, nicht irgendwo in der Welt, im Fernsehen, sondern betreffen uns unmittelbar. Klimakrise, Coronakrise, Energiekrise, Inflation, Teuerung – all das kann zu Gefühlen wie Ohnmacht, Unsicherheit, Bedrohung und zu Ängsten, Zukunftsängsten und Existenzängsten führen.

Zusätzlich werden aktuell die Tage kürzer, oft ist es trüb, neblig und feucht. Der Lichtmangel im Herbst allein führt oft zu Stimmungsverschlechterung und Energielosigkeit bis hin zur saisonalen Depression, die gekennzeichnet ist durch gedrückte Stimmung, Ängstlichkeit, Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis und Heißhunger auf Kohlehydrate. Aktuell verstärken sich die Krisen und die trübe Jahreszeit gegenseitig, beides kann unsere Psyche destabilisieren und letztlich auch zu psychischen Erkrankungen führen.

Anlässlich des Welttags für psychische Gesundheit am 10. Oktober informierte die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 bei einer Pressekonferenz am 11. Oktober 2022 im OÖ. Presseclub mit Prim.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Glück vom Klinikum Wels-Grieskirchen über Tipps für die trüben Herbsttage und vorbeugende Möglichkeiten gegen psychische Erkrankungen.

Einfache Vorsätze

„In der Akutpsychiatrie hören wir derzeit immer wieder, dass Einsamkeit und Isolation in Folge der Pandemie bei vielen Menschen nachwirken und oftmals mitauslösend für eine aktuelle Episode einer psychischen Erkrankung sind“, sagt **Prim.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Glück** vom Klinikum Wels-Grieskirchen. Speziell Depressionen, Angsterkrankungen, Essstörungen und Suchterkrankungen hätten durch die Pandemie deutlich zugenommen. Die Folgen der aktuell herausfordernden Zeit würden vermutlich aber erst mit einer gewissen Verzögerung in der Akutpsychiatrie ankommen.

Um den Risikofaktoren entgegenzuwirken, rät Glück zu einfachen Vorsätzen, die zu einem gesünderen Lebensstil führen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Sport, ausreichend Schlaf und regelmäßige soziale Kontakte. Ein wesentlicher Faktor, speziell im Herbst und Winter, ist zudem genügend Tageslicht. „In der lichtarmen Jahreszeit wird vergleichsweise mehr Melatonin und weniger vom Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, was zu Müdigkeit, Energiemangel bis hin zur Depression führen kann. Dagegen hilft: Hinaus ins Freie so oft es geht! Insbesondere, wenn die Sonne scheint, sollte man hinaus, aber auch bei trübem Wetter ist es draußen deutlich heller als in Innenräumen“, erklärt Glück. Ein weiterer wichtiger Bereich sei der

unmittelbare Lebensraum. Gerade in Krisenzeiten sei es wichtig, sich in der eigenen kleinen Welt wohlfühlen. Herbstliche Dekoration der Wohnung, Kerzenlicht, duftender Tee oder ein Blumenstrauß erfreut nicht nur das Auge, sondern steigert das Wohlbefinden, empfiehlt Glück.

„Schutzschirm für die Seele“

Seit Februar und dem Beginn des Ukraine-Krieges seien die Anrufe bei der TelefonSeelsorge deutlich angestiegen, berichtete **Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ. Bei vielen Telefonaten gehe es um Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und Zukunftsängste. „Wir spannen zusammen mit den Anrufern und Anruferinnen einen Schutzschirm für die Seele und sprechen über Situationen, die Freude machen und Dinge, die gelungen sind. So können wir die Dankbarkeit und Freude in den Vordergrund rücken“, erklärt Lanzerstorfer-Holzner. In schwierigen Lebenssituationen sei es am wichtigsten sich außenstehende Hilfe zu holen. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge helfen als neutrale Person, ohne dass die Anrufenden Angst vor einer Bewertung haben müssen“, so Lanzerstorfer-Holzner.

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ ging auf die Jugendlichen und jungen Erwachsenen Menschen ein, die sich vor allem bei der Chat-Beratung der TelefonSeelsorge Hilfe holen: „Jüngere Generationen suchen sich dort Hilfe, wo sie sich sonst auch bewegen“. Wegen der hohen Nachfrage wurde das Angebot der Chat-Beratung ausgebaut und kann täglich von 16 bis 23 Uhr in Anspruch genommen werden. „Gerade Jugendliche und junge Erwachsene brauchen Menschen, denen sie sich anvertrauen können“, so Breitwieser.

Erstanlaufstelle TelefonSeelsorge – Notruf 142

Unter der Nummer 142 können Anrufende mit einer neutralen Person über ihre Sorgen, Ängste und Nöte sprechen – an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos. Wer lieber schreibt, kann sich an die Chatberatung www.onlineberatung-telefonseelsorge.at wenden.

Kontakt:

Primaria Dr.ⁱⁿ Katharina Glück

Vorstand, Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria
Telefon + 43 7242 415 – 94680,
Katharina.Glueck@klinikum-wegr.at, www.klinikum-wegr.at

Fotos: © Diözese Linz / Kienberger (honorarfrei)

Foto 1: V.l.: Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ, Primaria Dr.ⁱⁿ Katharina Glück, Vorstand Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin Klinikum Wels-Grieskirchen, Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ.

Foto 2: Primaria Dr.ⁱⁿ Katharina Glück, Vorstand Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin Klinikum Wels-Grieskirchen.

Foto 3: V.l.: Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ, Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ und Primaria Dr.ⁱⁿ Katharina Glück, Vorstand Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin Klinikum Wels-Grieskirchen.