

*Es gibt
viele Gründe
das Leben
zu lieben...
Was ist deiner?*


142
TELEFON
SEELSORGE

Jahresbericht 2011


DIÖZESE
INNSBRUCK





Es gibt viele Gründe das Leben zu lieben. Was ist deiner?

Diese Frage haben wir 2011 anlässlich des Weltsuizidpräventionstages am 10. September bei einer Straßenaktion Menschen in der Maria-Theresienstraße gestellt. Sich mit den Gründen, die das Leben lebenswert machen, auseinanderzusetzen, stellt primäre Suizidprävention dar. Sehr viele Menschen haben sich beteiligt und auf Kärtchen notiert, was ihr Leben lebenswert macht. Die Karten wurden dann zwischen Luftballons auf eine Wäscheleine gehängt, die Innsbrucks Prachtstraße überspannte. „Das schönste Erlebnis im Leben ist, das Leben mit anderen Menschen, ganz gleich ob Familie, Freunde, Bekannte, usw. genießen zu dürfen, sowie in der Früh gesund aus dem Bett steigen zu können!“, so stand zum Beispiel auf einer der Karten. Viele kleine, ganz normale Dinge sind es offenbar, die das Leben lebenswert machen - gar nicht die großen Lebensereignisse. Nichts, was viel Geld kostet.

Der Hintergrund der Aktion „Leben lieben“, bei der wir auch auf facebook Menschen aufgefordert haben ihr Gründe zu posten, ist ein ernster. Schon bei der Gründung der Telefonseelsorge war ein Hauptanliegen die Suizidprävention. Und auch heute noch ist die Telefonseelsorge Innsbruck immer wieder (2011 waren es an die 100 Anrufe) mit Suizidabsichten konfrontiert. Allein in Tirol nehmen sich jährlich ca. 90 Menschen das Leben. Österreichweit sind es ca. 1300. Wir erleben tagtäglich am Telefon, wie Menschen, die den Sinn im Leben verloren haben, nicht unbedingt sterben wollen, aber auch nicht mehr wissen, woher sie die Kraft zum Leben bekommen. Ein wichtiger Schritt ist schon getan, wenn jemand es schafft bei uns anzurufen. Ein Gespräch mit einem anderen Menschen kann entlasten und helfen „über den Berg zu kommen“, wie man in Tirol sagt. Im Idealfall ist es möglich wieder den Blick zu weiten für das, was einen doch am Leben hält.

Mag.^a Astrid Höpperger
Leiterin, Telefonseelsorge Innsbruck



Am Telefon..... Ein Nachtdienst in der Telefonseelsorge

Das Telefon läutet 3 Uhr 7.

Ich hebe ab und höre einen Mann weinen. „Was gibt’ s, kann ich ihnen helfen?“

„Wissen sie, wie das ist, wenn man tot ist? Gibt es wirklich ein Leben nach dem Tod und was passiert, wenn man sich selbst umbringt?“

Ich bin plötzlich hellwach. „ Wie das ist, wenn man tot ist, das kann ich ihnen nicht sagen, das würden viele Menschen gerne wissen, ich auch.“

Wir kommen ins Gespräch. Der Anrufer sagt, dass er nicht mehr leben will, dass sein Leben so grau ist, „Ich will einfach, dass alles aus ist, dass

das Radl im Kopf sich nicht mehr drehen kann, aber vielleicht wird es noch schlimmer, nachher, wenn ich mich selber umbring...“

„Was sind denn das für schlimme Gedanken, die sie nicht aus dem Kopf bekommen?“

Ich spüre, wie der Mann versucht, diese Gedanken zu ordnen und auszusprechen. Mit behutsamen Fragen bemühe ich mich, ihm dabei zu helfen, und ich fühle, wie sich eine Beziehung zwischen uns aufbaut, trotz oder auch wegen der Distanz, die das Medium Telefon einfach mit sich bringt.

Und so erfahre ich Schritt für Schritt seine Geschichte.

Ich versuche, mit ihm gemeinsam zu schauen, was ihm in seinem Leben noch Hilfe und Halt geben könnte. Viel finden wir nicht. Und er ist sich nicht sicher, ob er wirklich weiterleben will.

Aber tief verwurzelt ist sein Kinderglaube, dass „Selbstmord“ etwas Böses ist, dass er dann möglicherweise doch nicht zur Ruhe kommen kann. Und er sehnt sich nach Ruhe.

Er sagt, dass er froh ist, einmal alles gesagt zu haben, was ihn so belastet, er fühle sich jetzt zumindest etwas besser.

Es ist fast 4 Uhr. Das Gespräch klingt in mir nach. Ob er sich dann doch das Leben nehmen wird? Ich weiß es nicht.

Monika, ehrenamtliche Mitarbeiterin



Anrufe 2011

Die Telefonseelsorge versteht sich als niederschwellige Hilfseinrichtung.

Sie bietet allen Menschen, ohne Ansehen der Person, des Alters, des Geschlechts oder der Religionszugehörigkeit an, ein offenes und in dem Sinn auf kein Thema spezialisiertes Gespräch an.

Die Gespräche sind vertraulich, die Telefonseelsorge ist zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Manchmal genügt ein Gespräch mit der Telefonseelsorge, manchmal führen unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen viele Gespräche mit einem Menschen und versuchen, durch schwierige Lebenssituationen zu begleiten.

Die Telefonseelsorge ist kein Ersatz für Psychotherapie oder Lebens- und Sozialberatung, aber viele Menschen, die bei uns anrufen, machen die Erfahrung: Reden hilft.

Anruferzahlen

2011 haben die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge insgesamt 16.540 Anrufe entgegengenommen. Die Gesamtdauer der Anrufe betrug dabei ca. 2.900 Stunden oder 121 Tage oder 4 Monate.

Nicht immer gelingt ein längerer Gesprächskontakt. In 37% der Anrufe schaffen es die AnruferInnen nicht, ihr Anliegen vorzubringen, schweigen oder legen sofort wieder auf. Solche Anrufe nennen wir Kontaktaufnahmen.

Bei ca. 10.000 Anrufen können wir ein Beratungsgespräch führen, das bedeutet durchschnittlich 28 Beratungsgespräche pro Tag.

Die durchschnittliche Gesprächsdauer belief sich dabei auf 20 Minuten.

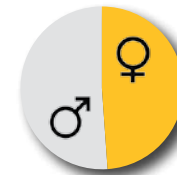
Anrufe im Tagesverlauf

Die anrufstärkste Zeit war und ist die zweite Tageshälfte bis tief in die Nacht hinein (15.00 Uhr - 23.00 Uhr). Das ist oft die Zeit, in der die Anforderungen und Abwechslungen des Alltags wegfallen, belastende Gedanken drängender werden und das Alleinsein deutlicher spürbar wird. Hier finden 65% unserer Anrufe statt. Und in dieser Zeit kann es mitunter auch schwierig sein, bei unserer kostenlosen Telefonnummer „142“ durchzukommen.

Geschlechterverteilung

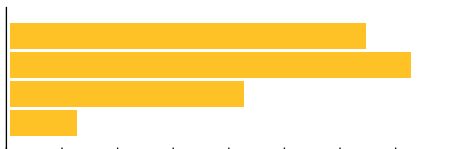
Die Menschen, die bei der Telefonseelsorge anrufen, sind zu 51% männlich und zu 49% weiblich. Erstmals haben wir 2011 mehr Männer, vor allem längerfristig, durch Beratungsgespräche begleitet als Frauen.

Bei den Erstanrufen beträgt das Verhältnis Männer zu Frauen 38% zu 62%.



Altersverteilung

Unter 20 Jahre:	5%
20 - 39 Jahre:	32%
40 - 59 Jahre:	36%
über 60 Jahre:	21%
unbekannt:	6%

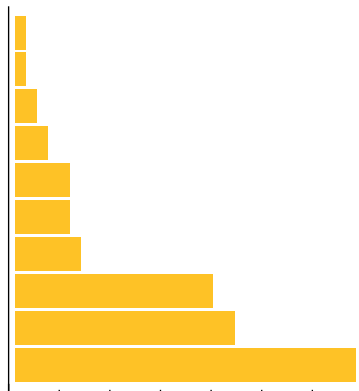


Beratungsschwerpunkte

Die Anlässe, „142“ zu wählen, sind so vielfältig wie das Leben, abhängig von der jeweiligen Lebenssituation und vom Alter. Folgende Themenschwerpunkte lassen sich aber trotzdem feststellen.

Beratungsschwerpunkte

Suizid	1%
Gewalt/ Missbrauch	1%
Sucht	2%
Lebensumbrüche, Glaubens- und Sinnfragen	3%
Berufliche und materielle Belastungen	5%
Informationen und Fachauskünfte	5%
Körperliche Krankheiten und Behinderungen	6%
Psychische Krankheiten/ Depressionen/ Ängste/ Zwänge	18%
Beziehungsprobleme	20%
Einsamkeit/ Isolation/ Alltagsbewältigung	31%



Keine Statistik kann den persönlichen menschlichen Begegnungen am Telefon gerecht werden. Wir haben dennoch versucht, einige Zahlen und Daten zu nennen.

Anruferstatistik: Burgi Stemberger



Manchmal ist es eine Frage von Leben oder Tod

„Was mache ich, wenn jemand anruft, der sich umbringen will?“ Das ist eine der häufigsten Fragen in der Telefonseelsorgeausbildung. Suizid – ein Tabuthema das Angst macht. Wovor fürchten wir uns? Ist es das Thema „Tod“? Oder die Frage nach dem Unvorstellbaren, das einem Menschen passiert sein muss, dass er sich das Leben nehmen will.

Rein statistisch sind es ca. 100 Anrufe im Jahr, bei denen Suizid das Hauptthema ist, in denen ein verzweifelter Mensch ganz klar seinen Wunsch äußert, sich umzubringen. Häufig ist es aber eines von mehreren Themen, das im Laufe des Gesprächs ganz langsam auftaucht. Der Anrufer erzählt, dass er müde ist und immer wieder das Gefühl hat, nicht mehr zu können. Eine Mutter erzählt, dass sie den Tod ihres Kindes nicht mehr ertragen kann – wie gerne wäre sie auch dort, wo endlich alles vorbei ist.

Was löse ich damit aus, wenn ich frage: „Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich das Leben zu nehmen? Wie würden Sie es machen? Was glauben Sie, was danach ist?“ Es erfordert Mut, diese Fragen zu stellen – und die Antworten auszuhalten. „Wissen Sie – ich habe die Tabletten schon seit einem Jahr gesammelt.“ Oder: „Nein, wie kommen Sie darauf – trotz allem, ist das Leben lebenswert.“ Beides ist möglich. Suizidgespräche sind Gradwanderungen - auf der einen Seite ist das Leben, auf der anderen der Tod. Nur wenn ich mir die Seite des Todes angesehen habe, kann ich mich für die Seite des Lebens entscheiden. Menschen, die verzweifelt sind, weil sie nicht mehr weiter wissen, rufen bei der Telefonseelsorge an, weil sie hoffen, dass dort jemand ist, der den Mut hat, diese Gradwanderung mitzumachen.

Familie und Freunde der Anrufer sind überfordert und versuchen abzulenken. Aber die Betroffenen wollen ernst genommen werden in



ihrer Unsicherheit – Tod oder Leben.

Für unsere Mitarbeiter in der Telefonseelsorge ist es ein langer Weg – dorthin zu kommen, die Gradwanderung zu wagen. Zu verstehen, wie gut es tut, darüber reden zu können. Wir müssen unsere eigenen Abgründe kennen und in manch schmerzhafter Selbsterfahrung unsere Haltung zum Thema Tod und Suizid hinterfragen.

Es sind die intensivsten Gespräche, in denen es um Selbsttötung geht. Beruhigend ist, dass wir nichts wecken können, was nicht da ist.

Silvia Humml
Stv. Leiterin



Umgang mit Angehörigen von Suizidopfern

“Das größte Gesundheitsproblem ist weder die Suizidprävention noch der Umgang mit Suizidversuchen, sondern die Linderung der Auswirkungen bei den Überlebenden, deren Leben sich für immer geändert hat.“ E.Shneidman

Vielen Menschen, die Suizid begehen, ist wenig bewusst, was sie ihren Angehörigen damit antun. Das hat einerseits damit zu tun, dass das Leben für sie so unerträglich erscheint, dass sie keine Rücksicht nehmen können, andererseits glauben sie auch, dass der andere ohne sie besser dran sei. Für die Hinterbliebenen – Partner, Eltern, Kinder bedeutet der Suizid aber ein Trauma, das sie meist lebenslang begleitet und das mühsam aufgearbeitet werden muss.

Das bisherige Leben wird radikal in Frage gestellt. „Hat sie mich überhaupt je geliebt?“

„War ich es nicht wert, dass er meinetwegen weitergelebt hat?“ „Ich muss eine schlechte Partnerin gewesen sein ...“ „Warum konnte ich es nicht verhindern?“ „Wie konnte er mir das antun?“ – solche Fragen und Gefühle bewegen Hinterbliebene.

Eine lange Trauerphase beginnt.

Bei Anrufen in der Telefonseelsorge geht es immer wieder auch um die Frage von Freunden und Bekannten: „Wie kann ich helfen?“ Wir suchen dann mit dem Anrufenden danach, was der Trauernde brauchen könnte und was für den, der helfen will, tatsächlich durchführbar ist.

Generell lässt sich sagen: Gespräche innerhalb der Familie und mit Freunden können Trost geben. Nachbarn und Bekannte, die praktische Hilfeleistungen (Schneeschippen, Rasenmähen) übernehmen, sind eine Entlastung. Auch der Austausch mit anderen Hinterbliebenen hilft den eigenen Weg zu finden mit dem Schrecklichen umzugehen. Professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie ist oft auch ein wichtiger Baustein bei der Bewältigung.

Astrid Höpperger
Leiterin

Facts 2011

Anrufe: 16.540

Mitarbeiterstand: Ehrenamtliche MitarbeiterInnen: 70

Ausbildung: Neu ausgebildete Ehrenamtliche: 16
Ausbildungsdauer: 9 Monate bzw. 248 Stunden

Fortbildung: Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtl. MitarbeiterInnen: 10
Fortbildungsschwerpunkt 2011: Suizid und Trauma

Supervision: Je 8 Treffen in 6 Supervisionsgruppen

Der nächste Ausbildungslehrgang startet im Herbst 2012.
Infos und Anmeldungen ab sofort unter telefonseelsorge@dibk.at sowie unter 0512/576305.

Dank

Ein herzliches Dankeschön unseren Förderern, insbesondere dem Verein zur Förderung der Telefonseelsorge Innsbruck (VNTK), der Stadt Innsbruck, dem Land Tirol, der Tiroler Gebietskrankenkasse, der Tiroler Versicherung, der Firma Fiegl & Spielberger, der Evangelischen Superintendentur, dem Verein zur Beförderung gemeinnütziger Tätigkeiten, etlichen Tiroler Gemeinden und vielen Einzelpersonen, die unsere Arbeit finanziell und ideell unterstützen.

Impressum:

Telefonseelsorge Innsbruck - Notruf 142
Mag.a Astrid Höpperger
Postfach 29, 6010 Innsbruck
telefonseelsorge@dibk.at
www.telefonseelsorge.at

Bankverbindung: RLB Tirol, Innsbruck
IBAN: AT10 36000 00000 663559
BIC: RZTIAT22



Fotos: Daniela Humml



TELEFON
SEELSORGE