



Linz, am 05. September 2023

Unterlage zum Pressegespräch

Soforthilfe für die Psyche

Krisenhilfe OÖ rettet bei Suizidgefährdung tagtäglich Leben

Ihre GesprächspartnerInnen:

Mag.^a Sonja Hörmanseder, Leiterin Krisenhilfe OÖ

MMag. Martin Schmid, Krisenhilfe OÖ

Dienstag, 05. September 2023, 10.00 Uhr

OÖ. Presseclub, Saal B, Landstraße 31, 4020 Linz

Rückfragehinweis:

Mag.^a Nina Fuchs

Krisenhilfe OÖ, Öffentlichkeitsarbeit

presse@krisenhilfeooe.at

Tel.: 0732 / 69 96-494; Mobil: 0664 / 822 34 94

In schwierigen Lebenssituationen und nach belastenden Ereignissen wie etwa Unfällen, Gewalt- bzw. Tötungsdelikten, Suiziden oder Suizidversuchen leistet die Krisenhilfe OÖ psychosoziale Soforthilfe. Bei Bedarf werden Betroffene zeitnah vor Ort im Rahmen von mobilen Einsätzen betreut. 2022 waren die mobilen MitarbeiterInnen der Krisenhilfe OÖ insgesamt 438 Mal zur Stelle, 2023 verzeichnete die Krisenhilfe OÖ bis dato 300 mobile Einsätze (Stand 31.7.2023). Im Schnitt sind die mobilen Einsätze heuer im Vergleich zum Vorjahr mit Stand 31.7.2023 um ca. 16 % gestiegen. Anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. September soll der Tatsache Sichtbarkeit verliehen werden, dass die mobilen Einsätze der Krisenhilfe OÖ gerade bei akuter Suizidgefährdung tagtäglich Leben retten.

„Immer wieder ist die Krisenhilfe OÖ bei tragischen Ereignissen im Einsatz, die großes Entsetzen auslösen und auch zum medialen Gesprächsthema werden. Die gestiegene Zahl der mobilen Einsätze zeigt, dass es durch professionelle und bedürfnisorientierte Kriseninterventionsarbeit gelang, mehr Menschen auf unser breit gefächertes Akutangebot aufmerksam zu machen. Ein weiterer Grund für die Steigerung der mobilen Einsatzzahlen der Krisenhilfe OÖ ist, dass bei dramatischen Vorfällen nicht nur unmittelbar Betroffene, sondern auch das gesamte Umfeld betreut wird. Ob es sich um einen individuellen psychiatrischen Notfall oder ein belastendes Ereignis handelt, das weite Kreise zieht – mit den mobilen Einsätzen leistet die Krisenhilfe OÖ einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention“, sagt Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

Im Sinne der Suizidprävention ist es unverzichtbar, die hohe Dunkelziffer von Suizidversuchen zu berücksichtigen. Zu Suizidversuchen liegen zwar keine validen Daten vor, da diese häufig nicht registriert werden. Internationale Studien gehen jedoch davon aus, dass die Anzahl der Suizidversuche um das Zehn- bis Dreißigfache höher ist als die Summe der dokumentierten Suizide.¹

„Sich überfordert zu fühlen, ist ein normales Gefühl und gehört zum Alltag. Augenblicke, in denen man denkt: ‚Ich kann nicht mehr!‘, erleben unzählige Menschen. Das Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren kann jedoch dazu führen, dass die Verzweiflung und der Leidensdruck ein unerträgliches Ausmaß annehmen. In solchen Fällen können auch Suizidgedanken entstehen. Erhalten Betroffene in einer derartigen Situation sofort Hilfe, verlieren viele ihre Vorbehalte gegenüber psychosozialer

¹ Vgl. Bericht „Suizid und Suizidprävention in Österreich“ 2022, Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Seite 3

Beratung und Therapie. Durch die positive Erfahrung sind sie eher bereit, weiterführende Angebote in Anspruch zu nehmen“, erklärt Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ.

Vielseitige psychosoziale Akutversorgung

Neben der Krisenintervention am Telefon, in persönlichen Gesprächen oder via Chat- oder Mailberatung unternimmt die Krisenhilfe OÖ mobile Einsätze in drei unterschiedlichen Kategorien:

- *Akuteinsatz:* Diese Form der Krisenintervention in der unmittelbaren Umgebung der Betroffenen kommt bei akuten psychiatrischen oder psychosozialen Notfällen zur Anwendung. Dabei geht es auch um die Abklärung von Suizidalität und die Planung nächster erforderlicher Schritte.
- *KaT-Einsatz (Krisenintervention nach akuter Traumatisierung):* Im Rahmen von KaT-Einsätzen werden Betroffene nach potenziell traumatisierenden Ereignissen wie plötzlichen Todesfällen, Suiziden oder Suizidversuchen, Überfällen, Tötungsdelikten u. Ä. vor Ort unterstützt.
- *SVE-Einsatz (Stressverarbeitung für Einsatzkräfte):* Diese Art der psychologischen Unterstützung richtet sich an MitarbeiterInnen von Blaulichtorganisationen (z. B. der Rettung oder Feuerwehr) nach belastenden Einsätzen.

Rettungskette im psychischen Notfall

Gerade bei dramatischen Begebenheiten wie etwa Unfällen oder Gewaltverbrechen sind die Anzahl der Betroffenen und das Ausmaß der Belastungen erfahrungsgemäß besonders groß. Die Krisenhilfe OÖ unterstützt dann ganz unterschiedliche Betroffenengruppen – die Familie der Verstorbenen, UnfallverursacherInnen, den Freundeskreis, die Nachbarschaft, Schul- oder ArbeitskollegInnen, PädagogInnen, VereinskollegInnen, Führungspersonen, ZeugInnen und Einsatzkräfte (z. B. der Rettung oder Feuerwehr). In der Praxis können also manche Ereignisse eine große Spannweite entwickeln, weil etwa auch das gesamte soziale Umfeld betroffen ist und KaT-Unterstützung benötigt (z. B. eine ganze Schulklasse, Verwandte etc.).

Bei einem belastenden Vorfall wird der Journaldienst der Krisenhilfe OÖ – nach Abstimmung mit den Betroffenen – umgehend vom Roten Kreuz informiert und das Bereitschaftsteam der Krisenhilfe OÖ aktiviert. Direkt nach der Alarmierung begeben sich zwei MitarbeiterInnen zum Einsatzort. Im Anschluss an ein detailliertes Übergabegespräch mit den KriseninterventionsmitarbeiterInnen des Roten Kreuzes sorgen die mobilen MitarbeiterInnen der Krisenhilfe OÖ für psychosoziale Unterstützung. Je nach Situation erfolgt dies in Form von Gruppeninterventionen oder Einzelgesprächen, um Betroffene unmittelbar zu stabilisieren, Belastungssymptome zu reduzieren und

eine weitere psychosoziale Versorgung bzw. Nachbetreuung sicherzustellen. Auf Wunsch können nach dem Ersteinsatz innerhalb von acht Wochen nach dem Ereignis auch Folgetermine im Ausmaß von 12 Betreuungsstunden mit den ExpertInnen der Krisenhilfe OÖ vereinbart werden.

Kristallisiert sich im Verlauf eines Vorfalles heraus, dass mehr Menschen betroffen sind als erwartet, wird unverzüglich Verstärkung angefordert. Die Dauer des Einsatzes der Krisenhilfe OÖ hängt von der Art des Ereignisses und der Anzahl der Betroffenen ab.

„Herausfordernde Ereignisse wie der unerwartete Tod eines Nahestehenden kann Menschen völlig aus der Bahn werfen und zu einer großen Bandbreite an Belastungsreaktionen führen. Nicht selten drängt sich das Gefühl von Sinnlosigkeit auf, es kommt zum Verlust jeglicher Freude am Leben. Derartige psychische Ausnahmezustände überfordern Betroffene meist auf allen Ebenen – nicht nur im Sinne der Suizidprävention ist sofortige Unterstützung in Form von kleinen Schritten wesentlich. Krisenintervention bedeutet in solchen Fällen auch, dass all diesen Emotionen Raum gegeben wird. Das ist umso wichtiger, als viele Betroffene berichten, dass ihre unmittelbare Umgebung häufig ebenfalls überfordert ist“, so Sonja Hörmanseder.

Stabil nach der Krise

Gerade in der Akutphase traumatischer Erfahrungen, also ca. den ersten acht Wochen nach dem Erlebnis, betreut die Krisenhilfe OÖ Betroffene bei Bedarf in diesem Zeitraum fortlaufend. Bei der Suche nach passenden Nachsorgeangeboten wie Psychotherapie, psychosoziale Beratung, fachärztlicher Behandlung oder Selbsthilfegruppen kommt der Krisenhilfe OÖ ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Das Spektrum der Unterstützungsleistungen der Krisenhilfe OÖ reicht von mobilen Einsätzen über persönliche Gespräche und Onlineberatung bis zur telefonischen Krisenintervention rund um die Uhr.

„Menschen, die unser Angebot der Krisenintervention in Anspruch nehmen, betonen immer wieder, wie hilfreich und wirkungsvoll die Unterstützung der Krisenhilfe OÖ gerade in der Akutphase war. Durch die psychologische Begleitung von ExpertInnen haben Betroffene jemanden zum Reden, dem man alles bedenkenlos sagen kann, der Fragen beantwortet und wichtige Informationen gibt – z. B. hinsichtlich Psychoedukation zum Thema Schuldgefühle, Trauer oder Belastungsreaktionen. Auch das ist angewandte Suizidprävention“, berichtet Martin Schmid aus dem Arbeitsalltag der Krisenhilfe OÖ.

„Ich glaube, ich würde ohne diesen Hausbesuch heute nicht mehr leben!“

Vielen Menschen, die von der Krisenhilfe OÖ unterstützt wurden, ist es ein Anliegen, sich persönlich zu bedanken. Eine Auswahl unterschiedlicher Rückmeldungen erlaubt einen Blick hinter die Kulissen der täglichen Arbeit der Krisenhilfe OÖ.

„Es war und ist Gold wert, eine Person an meiner Seite zu wissen, die nicht überfordert ist mit den Sorgen und Gedanken, die aus mir heraussprudeln. Ich bin auch sehr froh, dass mich die Mitarbeiterin der Krisenhilfe OÖ mit zahlreichen Informationen zum Thema Trauer bei Kindern versorgt hat – gemeinsam haben wir eine Strategie erarbeitet, wie ich meinem Kind die Situation erklären kann. Dadurch habe ich das Gefühl der Ohnmacht überwunden und wurde wieder handlungsfähig“, schildert eine Betroffene ihre Situation nach dem Verlust eines Familienmitglieds durch einen tödlichen Arbeitsunfall.

„Das schreckliche Ereignis ließ uns schockiert und momentan völlig planlos zurück. Mein unverzügliches Telefonat mit einer Krisenhilfe-Mitarbeiterin und die Krisenintervention des mobilen Einsatzteams in unserer Schule haben uns massiv entlastet. Wir konnten wieder konkrete Pläne fassen und nächste Schritte planen. Sowohl das LehrerInnenkollegium als auch die beiden betroffenen Klassen wurden passgenau unterstützt. Ich war beeindruckt von dem professionellen und feinfühligem Beistand und bin dankbar, dass es dieses Angebot in Oberösterreich gibt“, erzählt eine Schulleiterin über den mobilen Einsatz der Krisenhilfe OÖ.

„Mir ging es plötzlich so extrem schlecht, ich wollte wirklich nicht mehr und hatte den Eindruck, alle Menschen wären ohne mich besser dran. Gemeinsam mit meiner Mutter habe ich bei der Krisenhilfe angerufen und es sind zwei MitarbeiterInnen zu mir gekommen. Dieses Gespräch hat mir ein bisschen Luft verschafft und in dieser Situation einfach einen riesigen Unterschied gemacht. Danach habe ich es geschafft, eine Therapie zu beginnen. Danke – ich glaube, ich würde ohne diesen Hausbesuch heute nicht mehr leben!“, beschreibt ein junger Mann die Akutintervention der Krisenhilfe OÖ.

„Ich konnte über alles, was mich beschäftigt hat, reden – das war manchmal auch anstrengend, aber hat mir Sicherheit gegeben und geholfen, den Alltag zu bewältigen. Die Perspektiven wurden mit der Zeit wieder klarer und ich kann mir aus den Gesprächen auch für die Zukunft etwas mitnehmen“, sagt eine Frau über den Beistand der Krisenhilfe OÖ nach dem Suizid ihres Vaters.

Die Krisenhilfe OÖ im Kurzporträt

Die Krisenhilfe OÖ verfügt pro Jahr über rd. 30.000 Kontakte (Stand 2022).

Das Stammteam des Journaldiensts am Standort Linz besteht aus 26 MitarbeiterInnen.

Das Team der mobilen Einsätze umfasst insgesamt 85 MitarbeiterInnen.

Im Jahr 2022 verzeichnete die Krisenhilfe OÖ insgesamt 438 mobile Einsätze.

Um die Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können, haben sich pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge unter dem Namen Krisenhilfe OÖ zusammengeschlossen.

www.krisenhilfeooe.at

FACTBOX:

- **Die mobilen Einsätze der Krisenhilfe OÖ sind im Vergleich zum Vorjahr im Schnitt um ca. 16 % gestiegen.**
- **Gerade bei akuter Suizidgefährdung retten die mobilen Einsätze der Krisenhilfe OÖ tagtäglich Leben.**
- **Es ist nie falsch, nach Suizidalität zu fragen!**
- **Suizidgedanken sind immer ernst zu nehmen – darüber reden hilft!**
- **Die Krisenhilfe OÖ verzeichnet rd. 30.000 Kontakte pro Jahr (2022).**
- **Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in psychosozialen Ausnahmesituationen – rund um die Uhr und sieben Tage die Woche unter: 0732 / 21 77**