



## **TelefonSeelsorge OÖ hilft in der Weihnachtszeit mit prominenter Unterstützung**

Bei einer Pressekonferenz im OÖ. Presseclub gab am 21. Dezember 2016 die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 einen umfassenden Einblick in ihre Beratungsarbeit in der Weihnachtszeit. Gesprächspartnerin war neben Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin der Telefonseelsorge OÖ, und Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon, auch Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer PMML. Die Landespolitikerin wird gemeinsam mit Bischof Manfred Scheuer in den kommenden Tagen Telefonstunden übernehmen und für die Nöte der Menschen ein offenes Ohr haben.

### **Hohe Erwartungen, große Enttäuschung**

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ, erklärte, in einer Zeit der Unsicherheit und der Angst sei der Wunsch nach Stabilität besonders stark. „Gerade zu Weihnachten erleben wir eine große Diskrepanz zwischen der Realität und der Sehnsucht nach einer heilen Welt, nach dem Guten im Menschen“, so Breitwieser. Die heile Welt bedeute für jede/n etwas anderes, letztlich gehe es aber darum, sich mit anderen verbunden zu fühlen, angenommen zu sein und zu innerer Ruhe und Zufriedenheit zu finden. „Weihnachten braucht ganz viel Beruhigung“, so die Expertin.

Viele würden sich in dieser Zeit auf die Familie besinnen und den Wunsch haben, familiäre Kontakte zu intensivieren. „Menschen möchten sich eingebettet fühlen in ein tragfähiges soziales Netz aus Familienmitgliedern und FreundInnen.“ Wenn dieses Netz nicht genug Halt gebe, brauche es zusätzlich das öffentliche Netz, zu dem auch die TelefonSeelsorge gehöre.

Die Erwartungen an Weihnachten seien meist überhöht, die darauffolgende Enttäuschung entsprechend groß. Angehörige und FreundInnen kämen in dieser Situation für viele als AnsprechpartnerInnen nicht in Betracht. Breitwieser: „Es geht um die Frage: Wem kann ich mich zumuten? Wem kann ich meine innere Leere, meine Trauer, meine Enttäuschung anvertrauen? Diese Gefühle sind gegenüber jemand Fremdem bzw. im Schutz der Anonymität oft leichter auszusprechen.“ In der Telefonberatung gehe es darum, zuzuhören und zu ermutigen, die Situation so, wie sie ist, anzunehmen. Dies ermögliche Stabilisierung und, so Breitwieser: „Alles, was stabilisiert, stärkt die inneren Ressourcen und weitet den Blick. So wird Veränderung möglich.“

### **Weihnachten in der Familie: Druck herausnehmen**

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin des ElternTelefons, gab hilfreiche Tipps, wie Weihnachten in der Familie stimmig gefeiert werden kann. „Eltern wünschen sich friedvolle, harmonische Weihnachten. Familienleben ist aber nicht planbar und die Realität meist eine andere als die hochstilisierten Erwartungen“, weiß Lanzerstorfer-Holzner. Das Um und Auf sei daher bereits im Vorfeld intensive Kommunikation und gute Planung: „Wer kocht, wer kauft ein, wer schmückt den Baum, was können die Kinder übernehmen? Dabei geht es nicht um einen perfekten Plan, sondern

darum, dass alle in der Familie wissen, was sie erwartet. Das beugt Frust vor.“ Auch Rituale sollten rechtzeitig vor dem Fest besprochen werden. Dabei sei es wichtig, alle Familienmitglieder einzubeziehen und zu befragen. „Das Ziel ist, stimmige Kompromisse zu finden, die dann auch halten“, so Lanzerstorfer.

Ein weiterer wesentlicher Punkt: Gestresste Eltern haben gestresste Kinder. Lanzerstorfer-Holzner: „Eltern sollten überlegen: Welche Termine vor Weihnachten müssen unbedingt sein? Welche tun mir und meinen Kindern gut?“ Selektion – Termine kürzen bzw. absagen – bringe mehr Ruhe ins Familienleben. Tempo herauszunehmen sei auch bei der Bescherung wichtig: „Kinder brauchen Zeit zum Auspacken, zum Anschauen und Ausprobieren der Geschenke. Sie sollten daher auf keinen Fall zum schnellen Auspacken animiert werden.“

Die Expertin wies darauf hin, dass Wünsche der Kinder auch unerfüllt bleiben dürften: „Der Brief ans Christkind ist ein Wunschzettel, kein Bestellschein. Eltern dürfen Kindern zumuten, dass sie nicht alles bekommen, was sie sich wünschen.“ Genauso dürften die Eltern die Ansprüche an sich selbst herunterschrauben: „Kinder brauchen weder eine blitzblank geputzte Wohnung noch ein aufwendiges Vier-Gänge-Menü. Am wichtigsten ist für sie, dass die Eltern da sind, dass gemeinsam Zeit verbracht, gelacht und auch gekuschelt wird.“ Ein Satz, den Lanzerstorfer-Holzner allen Eltern als Ermutigung mitgeben möchte: „Es reicht, als Elternteil gut genug zu sein.“

In getrennt lebenden Familien sei eine vorherige Absprache der Besuchszeiten besonders wesentlich. Ein-Eltern-Familien, Patchwork-Familien und Stieffamilien sollten sich darum bemühen, passende Rituale für Weihnachten zu entwickeln. Lanzerstorfer-Holzner: „Kinder fühlten sich häufig verantwortlich, wenn es einem Elternteil nicht gut geht, weil dieser etwa allein feiern muss.“ Diese Bürde müsse den Kindern möglichst genommen werden. Wenn Feuer am Dach sei und Eltern nicht mehr weiterwüssten, seien die BeraterInnen am Elterntelefon 142 gern da, um zuzuhören und weiterzuhelfen, so die Expertin.

## **Prominente Unterstützung vor Weihnachten**

Ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Menschen in Oberösterreich haben in den kommenden Tagen zwei prominente Persönlichkeiten:

**Bischof Manfred Scheuer: 22. Dezember | 19.00 bis 20.00 Uhr** und

**Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer: 23. Dezember | 9.30 bis 10.30 Uhr**

Beide unterstützen in dieser Zeit die MitarbeiterInnen des Notrufdienstes der TelefonSeelsorge und sind unter der Nummer 142 zu erreichen.

**Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer PMML** freut sich schon auf ihren Einsatz am Telefon. Diese praktische Erfahrung ermögliche es ihr, ein Bild von der Tätigkeit der BeraterInnen zu bekommen, so Gerstorfer. Die Sozial-Landesrätin würdigte die TelefonSeelsorge als wichtiges Angebot, das „kostenfrei, vertraulich und anonym erste Annäherungsschritte an eine Lösung ermöglicht“. Gerstorfer hob auch die spontane und sofortige Verfügbarkeit des Dienstes hervor. Es sei oft wichtig, dass jemand als Gesprächspartner zur Verfügung stehe, der nicht aus dem unmittelbaren persönlichen Umfeld der Betroffenen stamme. Gerstorfer dankte den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge für ihren Dienst: „Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass man sich für die Probleme der Menschen Zeit nimmt, ohne dafür bezahlt zu bekommen.“

Auch **Bischof Manfred Scheuer** wird als Gesprächspartner am Telefon zur Verfügung stehen. Ihm ist wichtig, dass die „schwere“ Seite von Weihnachten nicht verschwiegen wird: „Viele Menschen zweifeln gerade an Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mir ihnen meint. Vielen fehlt die Möglichkeit, über ihre Lebenssituation zu sprechen. TelefonSeelsorge bietet einen Gesprächsraum an. Für viele liefert sie einen ersten Anstoß, eine Veränderung ihrer Lage zu bewirken.“ Zu Weihnachten feiern ChristInnen, dass Gott sein Ja zu jedem und jeder Einzelnen sagt – gerade auch dann, wenn sonst kein Grund zur Freude besteht. In Jesus habe sich Gott ganz auf diese Welt eingelassen, so Scheuer: „Er lässt sich ein auf die Sieger- und Verlierergeschichte der

Menschheit, er bejaht uns Menschen, ohne jemanden auszuschließen.“ Bei der TelefonSeelsorge werde für die AnruferInnen spürbar: ‚Es ist gut, dass es dich gibt.‘ Es sei Auftrag der Kirche, bei den Menschen zu sein, sie in ihrer Not nicht allein zu lassen. Scheuer: „Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.“

### **TelefonSeelsorge – Notruf 142 in Zahlen**

Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 feierte 2016 ihr 50-jähriges Bestehen. Sie versteht sich als Erstanlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenslagen und Krisensituationen. Die Einrichtung der katholischen und evangelischen Kirche wird vom Sozialressort des Landes Oberösterreich unterstützt. Sie ist an allen Tagen des Jahres 24 Stunden lang kostenlos und vertraulich zu erreichen. 88 ehrenamtliche MitarbeiterInnen (71 Frauen, 17 Männer) der TelefonSeelsorge – Notruf 142 sind rund um die Uhr für die Anliegen der Anrufenden da.

Im Jahr werden in über 3.000 Gesprächsstunden rund 20.000 Gespräche geführt. Die meisten Ratsuchenden rufen zwischen 17.00 und 22.00 Uhr an, weshalb diese Zeiten meist doppelt besetzt sind. 65 bis 70 Prozent der AnruferInnen, deren Alter meist zwischen 40 und 60 Jahren liegt, sind Frauen. Der Großteil der AnruferInnen ist verheiratet und hat gemeinsame Kinder.

Neben dem Notruf 142 bietet die TelefonSeelsorge auch das Elterntelefon 142 und Onlineberatung (per Mail oder Chat) an.

**Statements zur Pressekonferenz: siehe Anhang!**

**Foto: Harald Dostal (honorarfrei bei Nennung des Fotografen)**

V. l.: Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner (Projektleiterin ElternTelefon), Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer PMML und Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142)