



Wenn Krieg und Unsicherheit die Seele belasten: TelefonSeelsorge OÖ gibt Tipps für Selbstfürsorge

Der Krieg in der Ukraine, das Leid der Betroffenen und die damit verbundenen Zukunftsängste sind für viele eine seelische Belastung. Die TelefonSeelsorge OÖ gibt Tipps zur Stärkung der seelischen Gesundheit.

„Ich habe als Kind den Bosnienkrieg erlebt, jetzt kommen die ganzen Erinnerungen hoch, ich habe Panikattacken!“ – „Erst die ganzen Lockdowns und Corona und jetzt ein Krieg in Europa, ich habe einfach keine Kraft mehr.“ – „Ich weiß wirklich nicht, wie es weitergehen soll! Ich habe Angst, dass der Krieg auch bei uns ausbricht. Mir ist zum Heulen.“ Viele Beratungsgespräche bei der TelefonSeelsorge Oberösterreich haben derzeit den Krieg in der Ukraine und die damit verbundenen Zukunftssorgen zum Thema. Schon vor Ausbruch des Kriegs liefen die Akkus vieler Menschen aufgrund der Corona-Pandemie nur mehr auf Reserve oder waren fast leer. Wie also gut durch die nächsten Wochen kommen?

Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142: „Unsicherheit und Perspektivenlosigkeit führen dazu, dass wir uns ängstigen und in sorgenvollen Gedanken verlieren. Wir werden passiv, resignieren, fühlen uns fremdbestimmt und verlieren so die Kontrolle über unsere Handlungsfähigkeit. Für uns alle gilt es demnach auch, jetzt besonders gut auf uns selbst zu schauen. Selbstfürsorge sollte als tägliche Routine regelmäßig geübt werden, um in außergewöhnlichen Zeiten stabilisierend auf uns zu wirken.“ Für sich selbst zu sorgen, sei dabei keinesfalls mit Egoismus gleichzusetzen, weiß Breitwieser: „Nur wenn ich mich selbst wohl fühle, bin ich gut in der Lage, auch für andere da zu sein. Wir sind widerstandsfähiger, wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und sie so gut wie möglich stillen. Körperliche Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen, Trinken und ausreichende Bewegung sind vorrangig zu behandeln.“

Selbstfürsorge in unsicheren Zeiten – wie geht das konkret?

Folgende Strategien können Breitwieser zufolge im Umgang mit Ängsten und Sorgen hilfreich sein:

1. Schränken Sie den Medienkonsum ein

Ein andauernder Konsum in Bezug auf den Krieg in der Ukraine kann belastend sein. Gestalten Sie den Medienkonsum hinsichtlich des Kriegs bewusst und beschränken Sie ihn z. B. auf eine halbe Stunde täglich. Dieser sollte außerdem am besten tagsüber stattfinden und nicht in den Abendstunden. So bleiben Sie informiert, sind aber nicht permanent bestimmten Bildern und Schilderungen ausgesetzt. Sollten Sie die in den Medien gezeigten Bilder zu sehr beschäftigen, können Sie deren Nutzung auch komplett vermeiden oder Sie verfolgen die Nachrichten in bildlosen Nachrichten wie dem Radio.

2. Setzen Sie Grenzen

In sozialen Netzwerken wie WhatsApp, Facebook etc. werden massenweise, zum Teil auch falsche Nachrichten und Meldungen in Bezug auf die Situation in der Ukraine geteilt. Achten Sie auf Ihre Grenzen und verzichten Sie darauf, solche Nachrichten zu lesen. Teilen Sie nur überprüfte Inhalte. Jede und jeder von uns verarbeitet das aktuelle Geschehen anders. Vielen kann es in dieser Situation helfen, sich über die Lage zu informieren und diese mit anderen zu diskutieren. Sollten Sie sich mit der Besprechung dieser Themen unwohl fühlen, kann es sinnvoll sein, diesen aus dem Weg zu gehen. Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, dass Sie über diese Gesprächsthemen nicht reden möchten, und schlagen Sie stattdessen andere Themen vor.

3. Erhalten Sie Ihre sozialen Kontakte

Verbundenheit mit Familie oder Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu auch Telefon und Videochats. Fragen Sie nach, wie es den Personen um Sie herum geht.

4. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber

Unterschiedliche Gefühle (z. B. Angst, Stress) sind absolut verständlich. Bei einem Zuviel wird man von ihnen überflutet. Finden Sie Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, z. B. durch Malen, Musizieren oder Meditieren. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, können Sie sich an die TelefonSeelsorge wenden.

5. Achten Sie auf Ihre Gedanken

Fokussieren Sie Ihre Stärken. Richten Sie Ihren Blick auf das Positive, dies kann zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen. Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen auch über Erfreuliches.

6. Grübeln Sie nicht zu viel

Zu viel Grübeln kann zusätzlichen Stress verursachen. Falls Sie ins Grübeln verfallen, machen Sie etwas ganz anderes, z. B. Backen, Lesen oder einen Spaziergang. Sie können sich auch eine halbe Stunde bewusst Zeit nehmen, um alle Ihre Gedanken und Sorgen aufzuschreiben. Wenn Sie wieder ins Grübeln kommen, dann sagen Sie sich: „Stopp! Jetzt nicht! Es ist alles notiert.“

7. Halten Sie eine Tagesstruktur ein

Das vermittelt Sicherheit und hilft gegen (innerliches) Chaos. Stehen Sie zur gleichen Zeit wie sonst auf, essen Sie zu den üblichen Zeiten und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett.

8. Bleiben Sie handlungsfähig

Mit Planung erlangen wir Kontrolle zurück. Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht werden weniger, wenn wir merken, dass wir die Tage aktiv gestalten können. Sie können schauen, ob Sie in Organisationen in Ihrer Nähe unterstützen können, z.B. mit Lebensmittelspenden oder Ähnlichem.

9. Bewegen Sie sich

Bewegung – vor allem an der frischen Luft – hebt die Stimmung und hält Sie gesund.

10. Entspannen Sie sich

Entspannungsübungen reduzieren Ängste. Passende Übungen samt Anleitungen finden Sie im Internet.

Kontakt zu psychotherapeutischer Hilfe

Die Telefonseelsorge OÖ – Notruf 142 bietet kostenfreie telefonische Beratung sowie Chat- und Mailberatung für alle Menschen, die mit den Herausforderungen der aktuellen Situation schwer zu Rande kommen, von Ängsten, Sorgen und Hoffnungslosigkeit geplagt werden. Für Menschen, die **psychotherapeutische Hilfe** benötigen, läuft das während der Pandemie geschaffene Angebot der TelefonSeelsorge OÖ weiter: Unter der amtlichen Notrufnummer 142 kann der Kontakt zu Psychotherapeuten*innen hergestellt werden.

Durch die Kooperation mit dem OÖ Landesverband für Psychotherapie kann nun im Bedarfsfall ein Erstgespräch mit einem Psychotherapeuten / einer Psychotherapeutin vermittelt werden. Insgesamt fünf Psychotherapieeinheiten können in dieser Aktion mit der ÖGK kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Ein Leuchtturm in schwierigen Zeiten: TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Die TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142 ist an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos erreichbar. Dies gilt natürlich besonders in der derzeitigen Krisensituation. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des amtlichen Notrufes sind für all jene da, die sich belastet fühlen, voller Angst sind, nicht mehr ein und aus wissen. Sie haben aber auch ein offenes Ohr für alle Menschen, die in diesen Tagen sozialen Kontakt, ein menschliches Gegenüber und ein Gespräch suchen. Unter dem Motto „Sorgen kann man teilen“ bietet die TelefonSeelsorge OÖ ein niederschwelliges Beratungsangebot per Telefon, Mail und Chat.

Telefonberatung unter der Notrufnummer 142

Chat- und Mailberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Kontakt für Rückfragen:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

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

Foto: © Fotografie Judith Güthling (honorarfrei)

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142