

**HIER HÖRT
EIN MENSCH**

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN




142
**TELEFON
SEELSORGE**

PRESSEKONFERENZ

Reden wir darüber

Psychische Gesundheit geht alle an

Donnerstag, 03. Oktober 2019

GesprächspartnerInnen:

Mag. pharm. Monika Aichberger, Vizepräsidentin Apothekerkammer OÖ

MR Dr. Wolfgang Ziegler, Sektionsobmann Allgemeinmediziner, Ärztekammer OÖ

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



Statement zur PK der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

„Reden wir darüber“

Psychische Gesundheit geht (uns) alle an

4020 LINZ
MOZARTSTRASSE 26/1

TEL +43 732 77 03 50
FAX +43 1 402 86 02 951

OOE@APOTHEKERKAMMER.AT
WWW.APOTHEKERKAMMER.AT

DVR: 24635

Mag. pharm. Monika Aichberger

Vizepräsidentin der Österreichischen Apothekerkammer,
Landesgeschäftsstelle OÖ

“... häufig gleich hier in der Apotheke“. Mit diesen Worten ließe sich der Titel der Pressekonferenz, „Reden wir darüber“, ergänzen. Apotheken sind oft erste Anlaufstelle in Gesundheitsfragen, Apothekerinnen und Apotheker haben ein offenes Ohr für die Anliegen der Menschen. Das gilt für körperliche Beschwerden ebenso wie für seelische.

Vertrauen in die Apothekerin / den Apotheker

Dieses Naheverhältnis zwischen Bevölkerung und Apothekerschaft lässt sich mit Zahlen untermauern: Pro Tag registrieren die Apotheken bundesweit rund 400.000 Patientenkontakte. Dahinter steht ein großes Vertrauen in die wohnortnahe Versorgung, dass die Menschen ihrer Apothekerin bzw. ihrem Apotheker entgegenbringen. „Wir sind Gesundheitsberater und Vertrauenspersonen in Personalunion. Gesundheitliche Sorgen sind in der Apotheke immer gut aufgehoben - wir nehmen diese ernst und stehen ihnen auch in schwierigen Lebenssituationen kompetent und einfühlsam zur Seite“, erklärt Mag. pharm. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich.

Versorgungsstufe – orientierungsgebende Erstanlaufstelle

Etwa 30 Prozent der Apothekenkunden wenden sich bei Gesundheitsproblemen direkt an die Apothekerin oder den Apotheker ihres Vertrauens. Je nach Symptomatik und angepasst an die regionale Struktur, nehmen die Apothekerinnen und Apotheker ihre Rolle als Zuweiser an alle anderen Partner im Gesundheitssystem sehr gewissenhaft wahr. Sie verhindern damit die Bagatellisierung ernstzunehmender Beschwerden und unterstützen Hilfesuchende um zum richtigen Zeitpunkt an die richtige Stelle der Gesundheitsversorgung zu gelangen.

Niederschwelliger Zugang

Der niederschwellige Zugang der öffentlichen Apotheken erleichtert allen Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern eine rasche und unkomplizierte Kontaktaufnahme. Registrierung, Voranmeldung, lange Wartezeit – das alles gibt es in der Apotheke nicht. Dazu kommt, dass die Apotheke eine „unermüdliche Institution“ ist: Sie leistet Bereitschafts- und Wochenenddienste, hat keine Betriebsurlaube und steht den Menschen mit ihren kundenfreundlichen Öffnungszeiten quasi rund um die Uhr zur Verfügung. „Das ist“, ergänzt Aichberger, „nicht nur bei körperlichen Beschwerden von großer Wichtigkeit, sondern auch bei psychischen Problemen oder Krisen - denn diese halten sich nicht an Öffnungszeiten.“

Rückfragehinweis

Mag. Monika Aichberger

Vizepräsidentin

Österreichische Apothekerkammer
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich

4020 Linz, Mozartstraße 26

Tel.: (0732) 77 03 50

Fax: (01) 402 86 02 951

E-Mail: ooe@apothekerkammer.at

www.apothekerkammer.at

Statement

MR Dr. Wolfgang Ziegler, stellvertretender Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich und Arzt für Allgemeinmedizin:

Zahlreiche Belastungen

Die Belastungen, denen die Menschen heute ausgesetzt sind, werden immer größer und immer mehr. Dazu kommt eine weitaus höhere Taktung des Alltags, als noch vor einigen Jahren. Alles soll schnell passieren. Möglich machen das nicht zuletzt die modernen, digitalen Kommunikationskanäle, deren Nutzung meist vorausgesetzt wird. Wer da nicht mithalten kann, landet ebenso schnell auf dem Abstellgleis oder noch schlimmer, im Burn-out. Und das gilt nicht nur für das Berufsleben – denn auch vor der Freizeit hat die angesprochene Entwicklung keinen Halt gemacht. Mails, Nachrichten aus Messenger-Apps, die Sozialen Netzwerke, da markiert, dort geliked – das alles kann leicht zu viel werden. Auch, wenn wir es freiwillig und sogar dann, wenn wir es mit Freude machen. Denn zu viel ist zu viel. Der Tag hat nur 24 Stunden und das hat sich bei all der Schnelllebigkeit nicht verändert.

Burn-out ist längst Volkskrankheit

Im vergangenen Jahr wurde in Österreich eine repräsentative Umfrage in der Bevölkerung ab dem 16. Lebensjahr zum Thema Stress und Belastungen durchgeführt. Ergebnis: Mehr als die Hälfte der Österreicher fühlt sich stressbelastet, ein knappes Drittel davon sogar stark oder sehr stark. Bedenklich, aber nicht überraschend, sehen wir doch schon seit Jahren psychologische Krankheitsbilder wie das Burn-out-Syndrom in die Mitte der Gesellschaft rücken – längst hat es sich vom Manager-Leiden zur Volkskrankheit entwickelt und langsam, aber sicher verabschiedet man sich auch vom Denken, Burn-out-Erkrankte seien vielfach nur Simulanten. Die verschiedenen Stadien, die diese Krankheit durchläuft, haben nicht nur mit Stress als solchem, sondern vielmehr mit überhöhten Anforderungen an sich selbst zu tun. Ein Ende hat der Verlauf unbehandelt schließlich in völliger Erschöpfung und Depression, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit.

Suchterkrankungen mit hoher Dunkelziffer

Andere weit verbreitete psychische Erkrankungen sind Angststörungen, wie beispielsweise die latente Neigung zu Panikattacken, und Suchtkrankheiten – letztere entstehen oft aus einer Art Fluchtreaktion, etwa in die betäubende Wirkung des Alkohols. So wird die Anzahl der Österreicher, deren Alkoholkonsum als krankhaft eingestuft werden muss, auf etwa 340.000 Menschen geschätzt. Dazu kommt, dass die Alkoholkranken im Durchschnitt immer jünger werden.

Weitgehend unterschätzt ist die Komponente Medikamentensucht. Nach Alkohol- und Nikotinsucht dürfte sie bei den Suchterkrankungen in Österreich an dritter Stelle stehen. Hinter der Schätzung von 150.000 Betroffenen wird eine große Dunkelziffer angenommen. In den meisten Fällen dürfte es sich um Abhängigkeiten von Beruhigungs- oder Aufputzmitteln handeln.

Vertrauensperson Hausarzt

Die Hausärztin und der Hausarzt sind vielfach bei persönlichen Krisen ein erster und vertrauenswürdiger Ansprechpartner. Oftmals kennt der Allgemeinmediziner seine Patienten viele

Jahre lang, begleitet sie durch die, oft so, unterschiedlichen Lebensphasen und weiß um das Umfeld der Patienten Bescheid. Der Hausarzt ist also vielfach nicht nur medizinischer Begleiter, sondern auch ein Anker in schweren Zeiten – und das schätzen die Menschen.

In den vergangenen Jahren ist die Anzahl derer, die wegen psychischer Probleme zum Hausarzt gekommen stetig gestiegen – auch wenn die Hemmschwelle immer noch relativ hoch ist. Gerade am Beginn einer persönlichen Krise kann durch die richtige Deutung der Warnsignale und die frühzeitige Weichenstellung durch den Hausarzt, zum Beispiel in Richtung Psychotherapie, vielen Patienten geholfen werden. Oft ist es die persönliche Scham, die den Einzelnen daran hindert, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Niederschwellige Angebote, wie das der Telefonseelsorge der Diözese Linz, erreichbar unter der Nummer 142, können dabei vielen Menschen unbürokratisch und ohne großes Aufsehen durch persönliche Notsituationen helfen.

MR Dr. Wolfgang Ziegler, stellvertretender Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich und Arzt für Allgemeinmedizin: *„Als Hausarzt begleitet man seine Patienten oft über lange Abschnitte ihres Lebens hinweg und baut so ein Vertrauensverhältnis zu diesen auf. Oftmals ist man als Hausarzt der Erste, dem sich Patienten bei persönlichen Krisen, die von vielen als eigene Schwäche wahrgenommen werden, anvertrauen. Gerade beginnende psychische Erkrankungen, die frühzeitig erkannt werden, können von Fachärzten oder Psychotherapeuten entsprechend behandelt und therapiert werden. Dabei leistet die Telefonseelsorge der Diözese Linz einen wichtigen Beitrag: Aufgrund des niederschweligen Zugangs, der auch anonyme Anrufe unter der kostenlosen Telefonnummer 142 erlaubt, stellt diese eine wesentliche Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen dar.“*

Kontakt:



MR Dr. Wolfgang Ziegler

Linzer Straße 4, 4550 Kremsmünster

Stv. KO der Kurienversammlung der niedergelassenen Ärzte der ÄK für OÖ

07583/6144, Fax:07583/61444, www.drziegler.at / dr.ziegler@medicalnet.at



Statement der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Die TelefonSeelsorge OÖ ist rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich ein erster Ansprechpartner für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Die Themen der Anruferinnen und Anrufer sind sehr vielfältig und reichen von Beziehungsproblemen bis hin zu Fragen zum Sinn des Lebens. Sehr oft geht es auch um die physische oder psychische Gesundheit beziehungsweise das Fehlen ebendieser.

Die TelefonSeelsorge OÖ wird kontaktiert, weil Menschen psychisch erkrankt sind und Unterstützung suchen. Noch häufiger drehen sich die Beratungsgespräche um Einsamkeit und Isolation von sozialen Kontakten und viele Menschen melden sich, die unter körperlichen Erkrankungen leiden. Häufig verschwimmen dabei die Probleme und Leiden:

- Der ältere Herr, der seit vielen Jahren an einer Erkrankung des Herzens leidet, erzählt von immer wiederkehrenden Depressionen.
- Der junge Mann mit der Schizophrenie-Erkrankung würde sich nichts sehnlicher wünschen, als einen Freund an seiner Seite zu haben.
- Das Mädchen, das sich in der Schule ausgestoßen und alleine fühlt, wird oft von Migräne heimgesucht.
- Die Frau Mitte vierzig, erfolgreich im Beruf, die ihres Lebens nicht mehr froh wird. Den vom Hausarzt empfohlenen Besuch beim Psychiater lehnt sie ab. Was würden denn die Leute in ihrem Umfeld sagen?

Laut dem biopsychosozialen Modell von Krankheit und Gesundheit ist jeder Mensch eine Einheit aus körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnissen, die sich wechselseitig bedingen. Neben körperlicher und psychischer Gesundheit sind erfüllende soziale Beziehungen zu Partner/in, Freunden, Familie oder Nachbarn, persönliche Freiheit und eine zufriedenstellende (berufliche) Tätigkeit wesentliche Faktoren, die dazu beitragen, dass Menschen gesund sind und bleiben.

Auch die beste medizinische Behandlung ist abhängig von den sozial-emotionalen Ressourcen und Copingfähigkeiten der Betroffenen und ihres sozialen Umfeldes. Nicht nur die Wahrnehmung von Symptomen und Schmerzerleben wird von psychischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Ob medizinische Hilfe überhaupt in Anspruch genommen wird und ärztliche Anordnungen befolgt werden, hängt in entscheidendem Ausmaß davon ab, wie das soziale Umfeld zu medizinischen Einrichtungen steht und wie ein Mensch psychisch strukturiert ist.

Internationaler Tag seelischer Gesundheit

Eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben und eine gute Lebensqualität ist psychosoziale Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert diese als „Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, zur Gemeinschaft beitragen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann“. Psychosoziales „Gesundsein“ bedeutet nicht, sich ständig wohl zu fühlen, sondern in Krisensituationen Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung zu haben, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wiedererlangen zu können. Denn Personen, die über persönliche und soziale Ressourcen verfügen, können auch einen Schicksalsschlag wie eine schwere körperliche Erkrankung leichter bewältigen (Stichwort Resilienz).

Der internationale Tag der seelischen Gesundheit möchte den Fokus auf die Förderung und Erhaltung psychosozialer Gesundheit richten sowie Initiativen zur Förderung der seelischen Gesundheit vernetzen.

Zusammenarbeit in der Gesundheitsförderung

Die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 sieht ihren Auftrag in Prävention und Gesundheitsförderung sowie in der Unterstützung von medizinischen und therapeutischen Versorgungszentren.

Durch die 24-Stunden-Erreichbarkeit der TelefonSeelsorge kann eine erste Anlaufstelle in psychischen Krisen auch außerhalb der Öffnungszeiten von medizinisch-therapeutischen Einrichtungen und unabhängig vom Wohnort der Betroffenen gewährleistet werden. Die TelefonSeelsorge bietet per Telefon, Mail und Chat ein kostenloses und vertrauliches Beratungsangebot; ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen.

In manchen Gesprächen geht es darum, Menschen zum Arzt- oder Therapeutenbesuch zu motivieren oder Wartezeiten für Therapien zu überbrücken. Immer wieder werden in Beratungsgesprächen Strategien zur (Re)aktivierung sozialer Netze (Freunde, Familie, etc.) thematisiert. Oft geht es um die Entlastung von negativen Emotionen und um die Stärkung des Selbstwertgefühles und damit einhergehend der psychischen Widerstandsfähigkeit von Anruferinnen und Anrufern bzw. Ratsuchenden online. Die Telefon- und OnlineberaterInnen der TelefonSeelsorge orientieren sich weniger an Krankheit als an der Gesundheit und bereits bestehenden Ressourcen einer Person. Denn jede Person besitzt trotz aller Lebensbelastungen Stärken. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eben diese kann die Lebenszufriedenheit erhöhen.

Zudem will die TelefonSeelsorge einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leisten. Denn oft werden in den Beratungsgesprächen beispielsweise Ängste darüber geäußert, was das soziale Umfeld dazu sagt, wenn man zum „Psychiater“ gehen muss. Die Scham über eine erkrankte Psyche ist immer noch sehr hoch. Erkrankungen werden verschwiegen, die Betroffenen fürchten um den Verlust des sozialen und beruflichen Ansehens. Dies verhindert eine zeitnahe professionelle Behandlung durch Medizin und/oder Psychotherapie und verlängert den Leidensprozess.

Daher stellt die TelefonSeelsorge OÖ das Monat Oktober unter das Motto „Psychische Erkrankungen gehen uns alle an. Reden hilft“.

Gesunderhaltung ist ein dauerhafter Prozess. Wer sich nicht nur um den Körper kümmert, sondern auch sein psychisches und soziales Wohlbefinden pflegt, wappnet sich am besten gegen Erkrankungen.

Einfache Hinweise für die Erhaltung der Gesundheit:

Körperlich:

- *Bewegung und Sport*
- *gesunde Ernährung*
- *ausreichend Schlaf*
- *fachärztliche Kontrollen*

Psychisch:

- *ausreichend Entspannung und Erholung*
- *angenehme Aktivitäten*
- *bewusst wahrnehmen und genießen*
- *Stress vermeiden*
- *Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und aussprechen*

Sozial:

- *Freunde und Familie treffen*
- *alte Kontakte aktivieren oder neue knüpfen*
- *auf gute Arbeitsbedingungen achten*
- *Gemeinschaft pflegen*
- *sich in Krisenzeiten Menschen anvertrauen*

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser

TelefonSeelsorge OÖ– Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

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

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.telefonseelsorge.at

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



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

www.instagram.com/telefonseelsorge142/

