



BILD: STEPHAN BOROVICZENY

Depression: Weit verbreitet, oft versteckt

Über 30.000 Tiroler leiden an der psychischen Erkrankung / Telefonseelsorge häufig erste Anlaufstelle

VON ISOLDE ZWERGER

„Es muss etwas Fürchterliches sein, etwas Quälendes, ein grauenhafter Zustand mit Schlaflosigkeit, Grübeln und völliger Hoffnungslosigkeit.“ Ullrich Meise, Psychiater und Psychotherapeut, spricht von einer schweren Depression.

„Wenn die Menschen ganz unten sind, rufen sie nicht bei uns an“, weiß Astrid Höpperger, Leiterin der Telefonseelsorge in Innsbruck. „Doch immer noch eher als einen Arzt zu besuchen.“

13 Prozent der Anrufer werden hier als depressiv eingestuft. Insgesamt leiden mehr als 30.000 Tiroler und Tirolerinnen an dieser oft versteckten Krankheit. Doch: „Maximal zehn Prozent werden behandelt“, glaubt Meise. Es gebe eine große Hemmschwelle, fachliche

wünscht sich einen Partner. Doch sie hat Angst, ihre psychische Erkrankung könnte abschreckend wirken.

Auch Alkohol ist bei der Telefonseelsorge Thema. Denn: „Depressionen sind immer wieder mit Alkoholabhängigkeit verbunden.“

Und auch mit Selbstmordgedanken muss man bei der Telefonseelsorge umgehen. „70 bis 80 Prozent der Menschen, die sich das Leben nehmen, leiden an einer Depression“, weiß Meise.

BRÜCKEN SCHLAGEN Höpperger spricht von einem „Erfolgsereignis“, wenn es am Telefon gelinge, eine Brücke von Mensch zu Mensch zu schlagen. Doch das sei nicht immer der Fall. Beim Reden könnten die Menschen aber ihre Gedanken ordnen. „Und wir unterstützen sie dann darin, Hilfsangebote anzuneh-

men.“ Dies sei aber kein Abschieben. „Wir verstehen uns als Drehscheibe.“

Doch es geht nicht nur darum, zur Selbsthilfe zu ermutigen. Das Thema Depression zu enttabuisieren und die Behandler zu qualifizieren, hat sich das Tiroler Bündnis gegen Depressionen, mit Koordinator Ullrich Meise, zum Ziel gesetzt. Und das Wissen über die Erkrankung in der Bevölkerung zu erweitern.

„Um noch effizienter helfen zu können, haben wir gemeinsam mit dem Bündnis ein spezielles Angebot entwickelt“, erklärt Höpperger.

Jeden Sonntag vom 13. November bis 18. Dezember können Anrufer von 16 bis 18 Uhr kostenlos Fachleute für verschiedene Aspekte der Depression erreichen. Etwa zu Depression im Alter, den Umgang mit Suizidgefährdeten, zu Selbsthilfegruppen und zu Verhaltensempfehlungen für Angehörigen.

Den Sonntag habe man bewusst gewählt. Weil der Übergang auf den Montag von Depressiven besonders schwer zu bewältigen sei. Die Statistik zeige auch, dass die meisten Suizide genau dann passieren würden.

► **TELEFONSELSORGE**
☎ 142 (ohne Vorwahl)

Telefonseelsorge: 32.800 Anrufe im Vorjahr

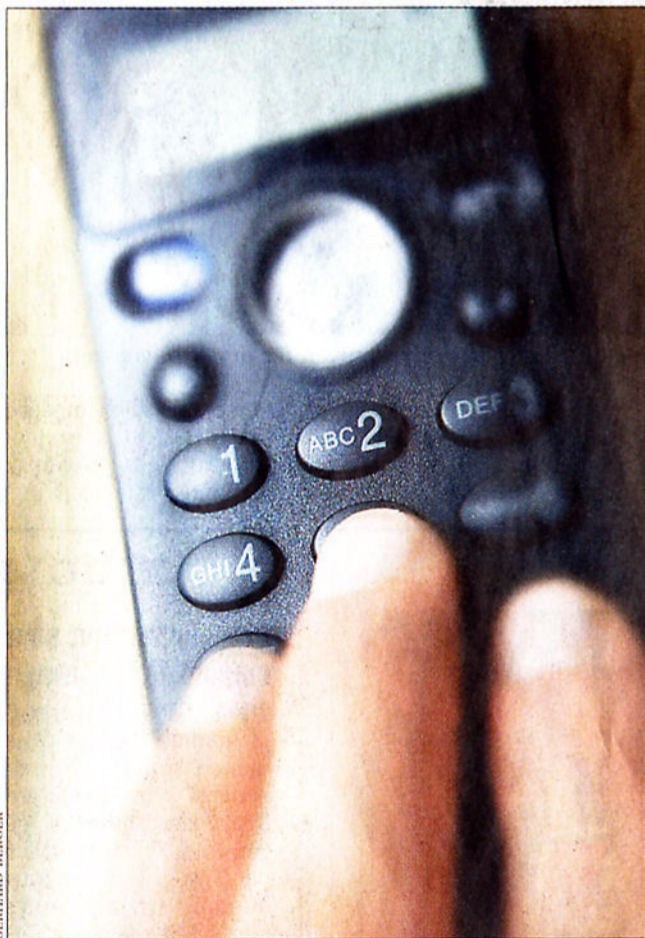
Telefonseelsorge Die drei hauptamtlichen und 65 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Telefonseelsorge haben im vergangenen Jahr 32.800 Anrufe entgegengenommen. Zwei Drittel der Anrufer waren Frauen, ein Drittel Männer.

Im Tiroler Bündnis gegen Depressionen, ein EU-Projekt unter der Federführung der Gesellschaft für Psychische Gesundheit, haben sich 30 in diesem Bereich engagierte Organisationen und Einzelpersonen in Tirol zusammengesetzt.

Hilfe zu suchen. „Wir sind für Depressive und ihre Angehörigen oft die erste und die letzte Anlaufstelle“, berichtet Höpperger. Das heißt: Viele müssten erst einmal erkennen, was mit ihnen los ist. Zum anderen gebe es auch solche Anrufer, die bereits seit vielen Jahren unter Depressionen leiden.

ANONYMITÄT „Unsere Stärke liegt darin, zuzuhören“, sagt Höpperger. „Wir ermöglichen den Menschen im Schutz der Vertraulichkeit zu sagen, was sie fühlen.“ Und in dieser Anonymität würden die Mitarbeiter oft innerhalb von nur wenigen Minuten Dinge erfahren, die sonst in zehn Psychotherapiestunden nicht ans Tageslicht kämen. Höpperger berichtet etwa von einem Anrufer, der in einer großen Firma arbeitet und unter Depressionen leidet. Weil er dort aber den Schein wahren will, ist er innerlich total überfordert.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau leidet seit Jahren an Depressionen und nimmt auch Medikamente dagegen. Sie



Bei der Telefonseelsorge liegt die Stärke im Zuhören

RAT FÜR ANGEHÖRIGE

„Symptome zulassen und Hoffnung geben“

„Reiß dich zusammen, tu was, verändere dein Leben.“ Ratschläge, die man einem depressiven Menschen nicht erteilen sollte, erklärt Psychiater und Psychotherapeut Ullrich Meise. Doch für die Angehörigen stellt sich die Frage, wie man mit der Krankheit umgeht. „Dem Depressiven seine Symptome nicht ausreden“, rät Meise. „Sonst

werden dessen Schuldgefühle noch verstärkt.“

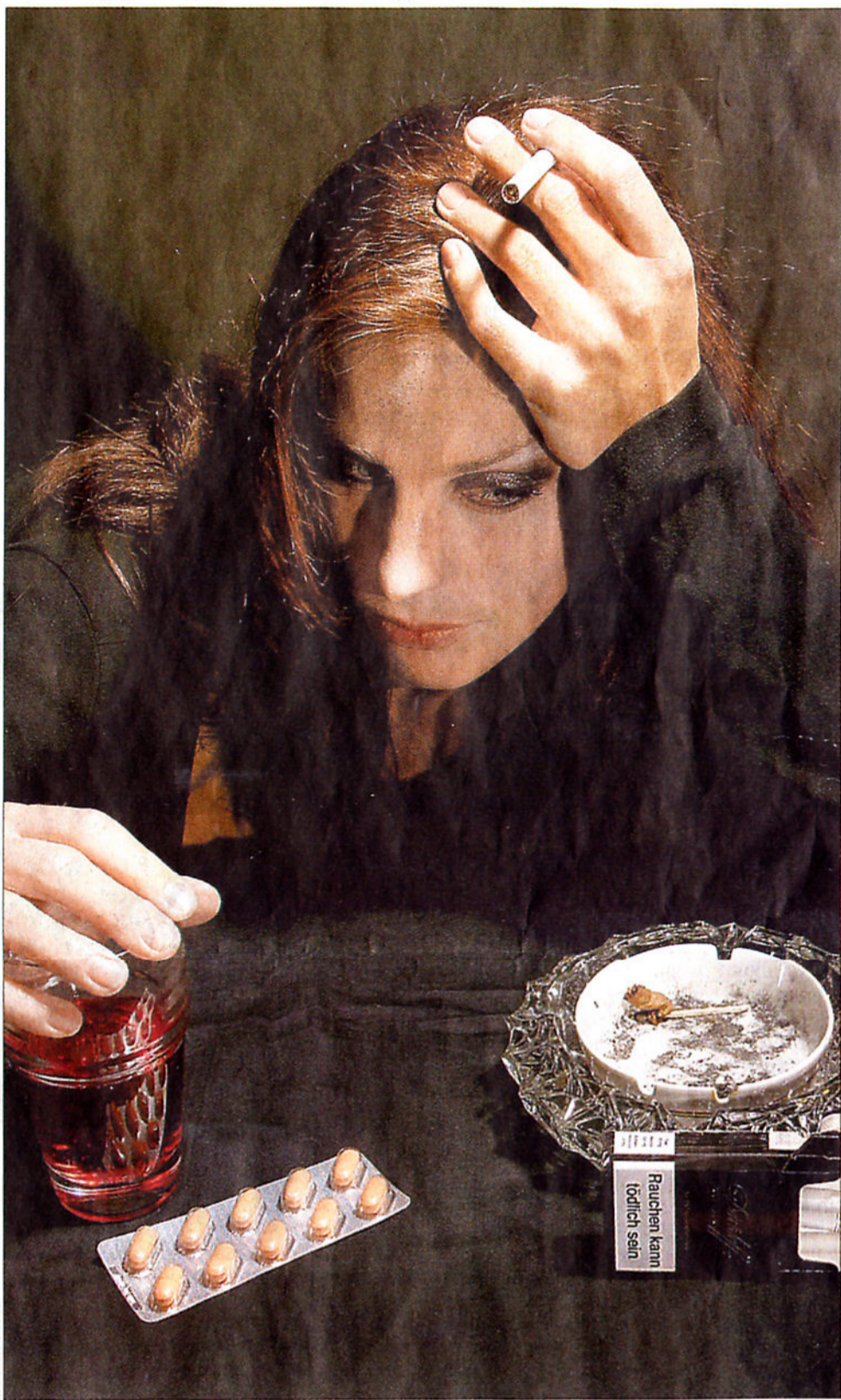
Man könne auch nach Todesgedanken fragen. „Es stimmt nicht, dass jemand dadurch erst auf die Idee kommt.“ Sonst gelte es, Behandlung und das soziale

Netz in Anspruch zu nehmen. Und Hoffnung zu geben. Er selbst tut das so: „Ich weiß, dass Sie sich im Moment nicht vorstellen

können, dass es Ihnen wieder besser gehen wird. Aber in drei Monaten könnte es anders sein.“

Platte Aufmunterungen wie „Es gibt Schlimmeres“ sollte man hingegen vermeiden.

Und schließlich ist es wichtig, dass Angehörige auch auf sich selbst schauen. Und etwa Aggressionen bei sich selbst zulassen.



Depression hat viele Gesichter. Auch Abhängigkeiten können aus der Krankheit resultieren

GEFRAGT

Das Wichtigste ist, in der Leitung zu bleiben

Seit 27 Jahren gibt es die Telefonseelsorge. Die meisten der österreichweit 750 Mitarbeiter sind ehrenamtlich tätig. **Astrid Höpperger** nicht, sie leitet die Seelsorgen-Stelle in Innsbruck. Mit ihr sprach KURIER-Mitarbeiterin **Andrea Sommerauer** über die Erlebnisse im Berufsalltag.

dass sie an der Leitung bleiben und aus ihrem Leben erzählen. Die Verarbeitung dieser Geschichten passiert bei uns dann vor allem in der monatlichen Supervision und in den Gesprächen mit den Kollegen. In akuten

rufen hat, viele, viele Jahre lang. Wir haben gedacht, dass ist einer dieser Fälle, in denen sich gar nichts bewegt. Aber plötzlich: Diese Frau hat ihre Mutter, die sie gepflegt hat, im Altersheim untergebracht. Und dann hat sich ihr Leben positiv verändert. Nun berichtet sie ein Mal im Jahr, wie es ihr geht.



Stellenleiterin **Astrid Höpperger**

KURIER: Was finden Sie an Ihrem Beruf belastend?

HÖPPERGER: Zwei Prozent unserer Anrufer drehen sich um Suizid. Das ist auch der Ursprung der Telefonseelsorge. Und das ist eine schwerwiegende Sache.

Wie gehen Sie mit diesem Dilemma um?

Wenn die Mitarbeiter neu sind, haben sie Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Aber der zentrale Punkt ist, dass man mit den Leuten in Kontakt kommt,

Fällen können mich die Ehrenamtlichen außerdem auch in der Nacht anrufen.

Gibt es so etwas wie ein schönstes Erlebnis?

Das war eine Frau, die zwei Mal die Woche ange-

Und Ihr schlimmstes Erlebnis?

Das war ein Anrufer, ein Mann, der gesagt hat, er habe ein Kind missbraucht. Anschließend hat er sofort aufgelegt. Ich hatte keine Gelegenheit, etwas zu sagen. Da denkst du dir, hoffentlich stimmt das nicht, hoffentlich war das nur einer dieser üblen Scherzanrufe. Denn die nehmen nämlich immer mehr zu. Aber wenn es stimmt, bist du völlig ohnmächtig.