



Linz, am 14. Dezember 2022

Unterlage zum Pressegespräch

## **Wenn die Zukunft Angst macht:**

**Professionelle Unterstützung stärkt Stabilität in Krisenzeiten**

Ihre GesprächspartnerInnen:

*Mag.<sup>a</sup> **Sonja Hörmanseder**, Leiterin Krisenhilfe OÖ*

*MMag. **Martin Schmid**, Krisenhilfe OÖ*

**Mittwoch, 14. Dezember 2022, 10.00 Uhr**

**OÖ Presseclub, Saal A, Landstraße 31, 4020 Linz**

**Rückfragehinweis:**

Mag. Nina Fuchs

Krisenhilfe OÖ, Öffentlichkeitsarbeit

presse@krisenhilfeooe.at

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

**Corona, Krieg, Kostensteigerungen, Klimawandel – die Dauerkrisen unserer Zeit nähren das Gefühl des Kontrollverlusts, sie belasten Geldbörsel und Gemüt. Der Blick in die Zukunft macht vielen Menschen Angst. Weltweit betrachtet geht man davon aus, dass Depressionen und Angststörungen in der Gesamtbevölkerung seit Beginn der Pandemie um rund ein Viertel gestiegen sind.<sup>1</sup> In Oberösterreich gaben im Rahmen einer Studie des SORA Institute for Social Research and Consulting rund 70 Prozent der jungen Menschen in Ausbildung zwischen 16 und 26 Jahren an, dass sie zumindest an einzelnen Tagen „unter Hoffnungslosigkeit, unkontrollierbaren Sorgen und Einsamkeit“ leiden. Die aktuellen Erfahrungen der Krisenhilfe OÖ decken sich mit den Ergebnissen der Studie. Zukunftsängste sind ein bestimmendes Thema bei knapp 30.000 jährlichen Kontakten der Krisenhilfe OÖ. Telefonische Krisenintervention rund um die Uhr, persönliche Gespräche, Onlineberatung und mobile Angebote – mit ihren kostenlosen professionellen Unterstützungsleistungen bildet die Krisenhilfe OÖ eine wesentliche Stütze im Angesicht einer ungewissen Zukunft.**

*„Aufgrund der langen Dauer der Krisen und der ständigen Steigerung der Belastungen blicken viele Menschen heute pessimistisch in die Zukunft. Seit sich die psychische Verfassung von rund 40 Prozent der OberösterreicherInnen während der Pandemie verschlechtert hat<sup>2</sup>, nehmen wir derzeit keine Verbesserung der Situation wahr – im Gegenteil. Wir bemerken in unserer täglichen Arbeit, dass Zukunftsängste gerade bei jungen und armutsgefährdeten Personen besonders stark ausgeprägt sind. Wenige Wochen vor Silvester, wenn traditionell Wünsche und Vorsätze für das neue Jahr definiert werden, möchten wir darauf aufmerksam machen, dass eine größere Personengruppe ihre Zukunftsaussichten als besorgniserregend betrachtet“,* sagt Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

*„Krisen sind laut gängigen Definitionen Zustände, die auf einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten beschränkt sind – doch einige Krisen der Gegenwart bestehen nun schon jahrelang*

---

<sup>1</sup> COVID-19 Mental Disorders Collaborators, Lancet 2021; WHO, 2022: WHO/2019-nCoV/Sci\_Brief/Mental\_health/2022.1; Devoe et al., Eat Disord, 2022

<sup>2</sup> Studie „Zur psychosozialen Situation der Oberösterreicher\*innen während der Pandemie“ (Juni 2022) / SORA – Institute for Social Research and Consulting

*und schüren fast unweigerlich Zukunfts- und Existenzängste“, so der Psychologe Martin Schmid, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ.*

## **Jugend im permanenten Krisenmodus**

Seit ein paar Jahren erleben junge Menschen eine dramatische Notlage nach der anderen. Die Corona-Krise hat sie um viele Erfahrungen gebracht, die für ihre Entwicklung wichtig gewesen wären. Der Klimawandel droht, sie in absehbarer Zeit ihrer Lebensgrundlage zu berauben. Diese Geschehnisse hinterlassen Spuren – viele Jugendliche kämpfen mit psychischen Problemen und wenden sich an die Krisenhilfe OÖ. *„Unserer Erfahrung nach sind junge Menschen oft mit Widerständen aus ihrem unmittelbaren Umfeld konfrontiert, wenn es um psychosoziale Unterstützung geht. Sie nutzen auch die anonyme Onlineberatung inkl. Sofortchat, weil ihre Eltern nichts davon wissen sollen – das hat auch damit zu tun, dass psychische Erkrankungen in unserer Gesellschaft nach wie vor stigmatisiert und vielfach als Schwäche interpretiert werden. Zudem möchten sie Eltern oder andere Bezugspersonen nicht noch zusätzlich mit den eigenen Schwierigkeiten belasten. Dennoch meistern zahlreiche junge Menschen diese Hürde und nehmen professionelle Hilfe in Anspruch“,* betont Martin Schmid.

Besonders große Sorgen bereiten Kostensteigerungen bei Lebensmitteln, Miete und Heizung – junge Menschen sind gegenwärtig erheblich unzufriedener mit ihren Lebensbedingungen als die älteren Generationen. Das liegt unter anderem auch daran, dass sie generell über weniger Einkommen verfügen und in einem höheren Maße prekär beschäftigt sind.<sup>3</sup> *„Eine junge Frau berichtet uns am Krisentelefon von Ängsten und finanziellen Problemen, die sie seit ihrem Schulabbruch im ersten Jahr der Corona-Pandemie quälen. Versagensängste und das Gefühl, ihren Eltern in schwierigen Zeiten zusätzlich auf der Tasche zu liegen, machen sie mehr und mehr handlungsunfähig. Und ein junger Mann wagt es nicht, sich mit seinen Suizidgedanken an Angehörige und FreundInnen zu wenden. Er möchte niemanden belasten und zieht sich sukzessive zurück. Schließlich hat es der Jugendliche geschafft, sich uns im Chat*

---

<sup>3</sup> Vgl. <https://www.derstandard.at/story/2000139610679/angst-vor-abstieg-junge-menschen-von-inflation-besonders-betroffen> / [https://ooe.arbeiterkammer.at/service/presse/Junge\\_Arbeitnehmer\\_leiden\\_unter\\_Corona-Folgen.html](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/presse/Junge_Arbeitnehmer_leiden_unter_Corona-Folgen.html)

– in einem ersten Schritt anonym – anzuvertrauen“, schildert Martin Schmid zwei Beispiele aus dem Beratungsalltag.

*„Den Belastungen zum Trotz darf man nicht vergessen, was Jugendliche in dieser krisengebeutelten, von Verzicht geprägten Zeit leisten – wenn sie etwa unter widrigen Umständen die Ausbildung abschließen oder in Phasen großer Unsicherheit ihren weiteren Ausbildungsweg planen. Sie haben Kompetenzen erworben, um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Aus der gelungenen Bewältigung von Herausforderungen geht ein junger Mensch gestärkt hervor und erlebt sich als selbstwirksam, d. h. er entwickelt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein Ziel trotz Hindernisse erreichen zu können. Dazu gehört auch die Überwindung von äußeren und inneren Hemmschwellen, wenn es darum geht, sich Unterstützung zu holen“,* so Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

## **Armut als Auslöser der Angst**

Die täglichen Beratungen der Krisenhilfe OÖ offenbaren, dass neben jungen Menschen vor allem auch armutsgefährdete Personen an erheblichen Zukunftsängsten leiden. *„Wir beobachten auch die Tendenz, dass Menschen plötzlich in die Armut schlittern, die bisher knapp, aber doch über die Runden gekommen sind. Es ist also eine neue Dimension der finanziellen und psychischen Belastung spürbar. Hier verweisen wir häufig auf die Schuldnerberatung und Schuldnerhilfe“,* erläutert Martin Schmid.

14,7 Prozent der österreichischen Bevölkerung, also rund 1.292.000 Menschen, waren im Jahr 2021 armutsgefährdet. Das bedeutet, dass ihr Einkommen unter der Armutsgefährdungsschwelle von monatlich 1.371 Euro für einen Einpersonenhaushalt liegt.<sup>4</sup> Zwischen Armut und psychischen Erkrankungen besteht bekanntlich ein enger Zusammenhang – Armut macht krank und Krankheit macht arm. Finanzielle Sorgen verursachen außerdem Scham und die meisten Menschen haben große Hemmungen, sich dazu zu äußern.

---

<sup>4</sup> Quelle: Statistik Austria

Alleinerziehende, (Jung-)Familien, prekär Beschäftigte und andere Personen mit geringem Einkommen, Menschen mit psychischen Vorerkrankungen und Arbeitssuchende melden sich unter anderem wegen finanziellen Sorgen, damit verbundenen psychischen Belastungen und Zukunftsängsten, Schamgefühlen, Versagensängsten oder Überforderung bei der Krisenhilfe OÖ.

*„Eine ältere Frau mit psychischer Erkrankung, die sich vor der Teuerungswelle wirtschaftlich gerade so durchschlagen konnte, lebt Monat für Monat in finanzieller Anspannung. Mit Ausgaben verbundene Aktivitäten kann sie sich nicht mehr leisten und das drückt zusätzlich auf das Gemüt. Der Blick in die Zukunft löst Panik aus und verschlimmert ihre psychische Situation. Und eine Alleinerzieherin, die sich erst vor ein paar Monaten vom Vater ihrer zwei Kinder getrennt hat, wird durch die Preissteigerungen ebenfalls finanziell unter Druck gesetzt. Es sind vermeintlich geringe Kosten, die sie aus der Bahn werfen, weil sie diese nicht mehr tragen kann – wie z. B. der 3-Euro-Beitrag für die gesunde Jause im Kindergarten“,* beschreibt Sonja Hörmanseder zwei Fälle aus der Krisenberatung.

## Vier Tipps zur Steigerung der psychischen Gesundheit

- **Darüber reden:** Über Sorgen und Ängste zu reden entlastet, es tut gut, sich ernst genommen zu fühlen. Es kann auch hilfreich sein, anonym bleiben zu können und sich einer fremden Person anzuvertrauen.
- **Unterstützung als Chance wahrnehmen:** Ob es sich um eine Hilfestellung im Alltag, den Rat einer Vertrauensperson oder um professionelle Hilfe handelt – das Annehmen von Unterstützung ist ein Zeichen von Stärke und eine aktive Form der Stressbewältigung, die fallweise Mut erfordert.
- **In Bewegung bleiben und Entspannungspunkte schaffen:** Ausreichende Bewegung stärkt die Psyche. Für viele Menschen ist Sport ein wichtiger Ausgleich, während andere sich besser bei Bewegung ohne sportlichen Anspruch entspannen können, dazu zählen etwa Spazierengehen oder (Sitz-)Gymnastik. Jede körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf das psychische wie physische Wohlbefinden aus. Auch

Entspannungsverfahren wie Musikhören, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung sind in diesem Zusammenhang effektiv.

- **Zu Weihnachten Zeit schenken:** Positive soziale Kontakte sind ein wesentlicher Faktor für das psychische Wohlbefinden und können Sorgen und Ängste abfedern. Wer zum Fest der Liebe anstelle teurer Geschenke Zeit verschenkt, pflegt damit auch ein gutes Beziehungsnetzwerk. Menschen, die keine Angehörigen haben und an Einsamkeit leiden, sollten die Möglichkeit nutzen, Weihnachten in der Gruppe zu feiern – Gemeinden, SeniorInnenzentren etc. verfügen über entsprechende Angebote.

## FACTBOX:

- **Depressionen und Angststörungen** haben laut WHO weltweit **um rd. 25% zugenommen**
- **Rd. 70% der jungen OberösterreicherInnen sorgen sich aktuell um ihre Zukunft:** Zukunftsängste sind derzeit bestimmendes Thema der Krisenintervention
- **Dauerkrisen belasten Psyche:** Besonders betroffen sind junge und armutsgefährdete Menschen.
- **Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in psychosozialen Ausnahmesituationen**  
– **rund um die Uhr und sieben Tage die Woche unter: 0732 / 21 77**