



**krisen▶hilfe**

**OBERÖSTERREICH**

**UNTERSTÜTZUNG** in psychischen Krisen rund um die Uhr  
[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at) | 0732/2177

# Gesund und Handlungsfähig bleiben

Im Spannungsfeld von eigener Betroffenheit und professionellem Anspruch

**Wir alle kommen aus einem eigenen Leben und gehen am Ende unseres Arbeitstages oder Einsatzes wieder zurück dorthin.**

# Multiple (globale) Krisen – multiple persönliche Krisen

UN-Generalsekretär António Guterres befindet im Juli 2022, auf dem Politischen Forum zur Nachhaltigen Entwicklung (HLPF) in New York in einer schonungslosen Analyse: Die Welt befinde sich in großer Not.

- Klimakrise
- Gesundheitskrise
- Pandemie
- Jugend in der Krise
- Weltweite Flucht und Migration („Flüchtlingskrise“)
- Krieg in der Ukraine – mitten in Europa
- Krieg in Gaza und Israel
- Energiekrise
- Demokratiekrise

# Globale Krisen rücken näher

- Gesundheitskrise
  - Monatelange Wartezeiten auf dringend nötige Behandlungen und Untersuchungen
- Pandemie
  - Psychosoziale Belastungen haben deutlich zugenommen
  - Zukunftsangst und Einsamkeit, vor allem auch bei Jugendlichen (Zandonella, Hoser 2022)
- Demokratiekrise
  - nur mehr 34% der Menschen denken aktuell, dass das politische System in Österreich gut funktioniert (Österreichischer Demokratiemonitor, SORA 2022)

# Globale Krisen werden zu persönlichen Krisen

## Zur psychosozialen Situation der Oberösterreicher\*innen

- SORA-Studie (repräsentative Befragung unter 1.212 Oberösterreichern/-innen ab 16 Jahren) vom März 2022 im Auftrag der AK OÖ:
  - 43 Prozent der Befragten berichten von einer Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit
  - Je geringer das Einkommen – desto größer auch die psychische Belastung

# Globale Krisen werden zu persönlichen Krisen

## Zur psychosozialen Situation der Oberösterreicher\*innen

- Rund 20% der Menschen in Oberösterreich hatte Unterstützungsbedarf in finanziellen Belangen,
- 18 % in Hinblick auf die psychische Gesundheit (158.000 Menschen)

nur rund ein Drittel der Hilfesuchenden konnte auch tatsächlich Unterstützung in Anspruch nehmen.



## Veränderungen der Anfragen

- Existentielle Notlagen sind zunehmend häufiger Thema, Problemlagen werden immer komplexer
- Junge Menschen treten deutlich häufiger in Kontakt
- Weitervermittlung (Fachärzt\*innen, Psychotherapie,...) extrem schwierig
- Gewohnte Unterstützungsstrukturen (z.B. bzgl. Existenzsicherung) reichen nicht mehr

# Im Spannungsfeld von eigener Betroffenheit und professionellem Anspruch

Mögliche Gründe, warum so vieles (noch) schwieriger wird

## Pandemie – in Österreich

- Lockdown
- Leere Regale in Supermärkten
- Ausgangssperren
- Kontaktverbote
- Sich permanent (zum Teil täglich) verändernde gesetzliche Rahmenbedingungen
- Angst, Unsicherheit, eine kaum greifbare Bedrohung

# Beratung und Betreuung – eigene Betroffenheit

## Fallbeispiel: Arbeiten in einem Flüchtlingswohnheim 2020

- Sehr erfahrene, langjährige Mitarbeiter\*innen
- Sehr gutes Teamklima
- Gutes Klima im Wohnhaus
  
- Extreme Herausforderung im ersten Lockdown:
  - Gefühle der Handlungsunfähigkeit, Überforderung
  - Symptome und getriggerte Verhaltensweisen der Bewohner\*innen wirken nicht mehr begleitbar

# Beratung und Betreuung – eigene Betroffenheit

## Fallbeispiel: Was ist passiert?

- Zeitgleichheit des Erlebens:
- Kolleg\*innen befinden sich nicht in der Situation, dass sie z. B. selbst Fluchterfahrung im Leben haben, jetzt in Sicherheit sind und ihre persönlichen Erfahrungen und Belastungen gut verarbeitet haben – sondern sie erleben die Belastungen mit den Bewohner\*innen zeitgleich.

# Eigene Belastungen?

**Wir alle kommen aus einem eigenen Leben ...**

**erleben als Helfer\*innen hautnah außergewöhnliche und immer wieder äußerst belastende Situationen und Schicksale mit, die auch unseren Blick auf die Welt nachhaltig verändern können...**

**und gehen am Ende unseres Arbeitstages oder Einsatzes wieder zurück nach Hause.**

# Gesund und Handlungsfähig bleiben

Ansätze zur Handlungsfähigkeit, Unterstützungsangebote und Kooperationen nutzen

## Arbeitshypothesen

- 1) Was diese Erfahrungen der Globalen Krisen angeht, sitzen wir alle im selben Boot. Wir sind Teil derselben Gesellschaft, die als Kollektiv diese Zeit erlebt.
- 2) Die Grenze zwischen Beratenden und Beratenen wird dünner und beginnt stellenweise zu verschwimmen. Weil Erfahrungen gleichzeitig passieren und nicht „zeitversetzt“.
- 3) Jede\*r von uns hat immer wieder mit eigenen, individuellen Belastungen zu kämpfen.

Wichtig: Gleichzeitigkeit bedeutet nicht „Gleichheit“ im Sinne der Schwere der Betroffenheit.



# Handlungsfähig & Gesund – das können Organisationen tun

## Gute Rahmenbedingungen

- Haltung zeigen: Belastungen sind Teil des beruflichen Alltags, aber diese müssen nicht „alleine ausgehalten“ werden
- Mitarbeiter\*innen gut ausbilden und für regelmäßige Fort- und Weiterbildungsangebote sorgen
- Rahmenbedingungen schaffen, in denen Supervision, Intervision und kollegiale Entlastungsgespräche von den Mitarbeiter\*innen aktiv genutzt werden können.

# Handlungsfähig & Gesund – das können Organisationen tun

## Gute Rahmenbedingungen

- Peersysteme
- Konzepte für (Organisationsinterne) Notfälle
- Führungskräfte:
  - Hinsehen und Mitarbeiter\*innen aktiv zu unterstützen, statt wegzuschauen.
  - Die Leistungen von Mitarbeiter\*innen ehrlich anerkennen! „Nicht geschimpft, ist eben nicht genug gelobt.“

# Handlungsfähig & Gesund – das kann ich selbst tun

## Werkzeuge

- Belastung – egal ob im privaten oder aus der Arbeit heraus - anerkennen, kognitiv und emotional – nur was man benennt kann man bearbeiten
- Bewusst aus dem Einsatz oder dem Arbeitstag aussteigen
- Supervision, Fort- und Weiterbildung nutzen
- Fachwissen auffrischen (Krisenintervention, Umgang mit Suizidalität, Suizidprävention)
- Bewusstes unterscheiden zwischen eigener Emotion und der der Beratenen

# Handlungsfähig & Gesund – das kann ich selbst tun

## Werkzeuge

- Bewältigungstechniken für Betroffene im eigenen Leben anwenden, Bewusstmachen der eigenen „kleinen“ Möglichkeiten – je konkreter, desto besser
- Klar mit dem eigenen Umfeld kommunizieren
- In Beziehung treten und in den Austausch gehen
  - Mit Kolleg\*innen
  - Netzwerkpartner\*innen

# Handlungsfähig & Gesund – das kann ich selbst tun

## Werkzeuge

- Fokussieren auf Ressourcen: im Team, der Community und Fachliche Backups nutzen (Intern, Extern: Krisenhilfe Oö – evtl. mobiler Einsatz)
- Weitervermitteln (Psychosoziale Beratungsstellen, Krisenhilfe Oö, Familientherapiezentrum, etc.)

# Handlungsfähig & Gesund – das kann ich selbst tun

## Werkzeuge

- Selbstfürsorge – die eigene psychische Gesundheit durch individuelle Maßnahmen stärken:
  - Sich Gutes Tun
  - Bewegung (moderat) und Entspannung
  - Etwas „tun“, das ein sichtbares Ergebnis liefert
  - Mit anderen reden
  - Beratung, PT nutzen – vor allem wenn eigene Erfahrungen getriggert werden
- Den Mut finden, nein zu sagen

# Drüber reden

Zum Beispiel heute in der Talkrunde.



**krisen▶hilfe**

OBERÖSTERREICH

**UNTERSTÜTZUNG** in psychischen Krisen rund um die Uhr  
[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at) | 0732/2177



- SORA (2022): Multiple Krisen – Demokratie unter Druck, Erste Ergebnisse Demokratie Monitor 2022; Presseunterlage, Wien, 28.11.2022; verfügbar unter: [https://www.demokratiemonitor.at/wp-content/uploads/2022/11/2022\\_SORA\\_Presseunterlage\\_Demokratiemonitor.pdf](https://www.demokratiemonitor.at/wp-content/uploads/2022/11/2022_SORA_Presseunterlage_Demokratiemonitor.pdf)
- Zandonella M., Hoser B. (2022): Zur psychosozialen Situation der Oberösterreicher\*innen während der Pandemie; SORA; verfügbar unter: [https://ooe.arbeiterkammer.at/service/presse/KOM\\_2022\\_SORA\\_22017\\_Bericht\\_Psychosoziale\\_Situation\\_der\\_Ober.pdf](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/presse/KOM_2022_SORA_22017_Bericht_Psychosoziale_Situation_der_Ober.pdf)