

*Presseinformation*

*zum Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober*

## **Wenn im Leben gerade alles schief läuft Telefonseelsorge berät Menschen in Krisen jetzt auch per CHAT**

**Der Weg des Lebens hält viele Überraschungen bereit, oft ist er gesäumt von Stolpersteinen. Egal ob sich eine Krise schon länger anbahnt oder ob sie durch ein plötzliches Ereignis ausgelöst wird, Betroffene brauchen Unterstützung. Die Telefonseelsorge ist für Menschen in kritischen Situationen da. Österreichweit stehen 700 freiwillige MitarbeiterInnen als kompetente AnsprechpartnerInnen zur Verfügung, 75 davon in Niederösterreich. Neben der Kontaktaufnahme per Telefon - Notruf 142 - bietet die Telefonseelsorge jetzt auch die Möglichkeit der CHAT-Beratung, erreichbar auf der Internetseite [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)**

### **Vorteile einer CHAT-Beratung**

Immer mehr Menschen tummeln sich im Internet, vor allem jüngere sind ständig online. Um dort zu sein, wo Begegnung stattfindet, hat die Telefonseelsorge ihr Angebot um die CHAT-Beratung erweitert. Schnell, anonym und ortsunabhängig wird ein internetgestützter Dialog möglich. Beim Chat wird die mündliche Kommunikation verschriftlicht. Trotzdem ist es spontaner und näher am Sprechen als ein Mail. Es lebt von Emoticons und Akronymen, mit denen rasch Emotionen vermittelt werden können. Für Datensicherheit und Anonymität sorgt ein zuverlässiger Server und die Anmeldung mit Username und Passwort.

### **Schreiben wirkt**

Das Aufschreiben von belastenden Erfahrungen verbessert das seelische Wohlbefinden. Dies stellten PsychologInnen der Purdue University fest, die eine Studie mit 546 Probanden durchführten. (Quelle: Ärzteblatt 2011-02-06)

Um Emotionen aufschreiben zu können, muss sich der/die Betroffene mit sich intensiv auseinandersetzen und Worte für Situationen finden, die einen sprachlos machen. Schwarz auf weiß können so die Gefühle wirksam aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Das Erlebte wird von innen nach außen transportiert – dies schafft Distanz und doch hat Geschriebenes mehr Bedeutung und Wirklichkeit. Es ist ein selbstheilender Prozess.

### **Die Krise – eine kritische Situation**

„Mir geht es nicht gut“ – es braucht Mut, diesen Satz in einer scheinbar funktionierenden Gesellschaft auszudrücken.

Krisen treten im Leben aller Menschen auf. Es hängt von der Person und der individuellen Emotion ab, wie mit herausfordernden Situationen umgegangen wird. Manche werden im persönlichen Umfeld „aufgefangen“, bei anderen stellt sich das Gefühl des „freien Falles“ ein. Hier hilft die Telefonseelsorge Notruf 142, denn es ist entlastend, sein Herz ausschütten zu können und sich jemanden anzuvertrauen.

### **Die TelefonSeelsorge**

Kompetente, einfühlsame und vor allem verschwiegene GesprächspartnerInnen finden Menschen bei der Telefonseelsorge - eine besondere Form der Lebens- und Krisenhilfe.

Die MitarbeiterInnen begegnen den Anrufenden mit Wertschätzung und Respekt, unabhängig von deren religiöser, politischer oder ideologischer Anschauung. Die Telefonseelsorge ist unter der Notrufnummer 142 Tag und Nacht erreichbar. Die Anrufe sind gebührenfrei und scheinen nicht in der Telefonrechnung auf. Information unter [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

**Kontaktdaten:**

Irmgard Bayrhofer  
Telefonseelsorge Niederösterreich  
Klostergasse 15  
3100 St. Pölten  
[telefonseelsorge@kirche.at](mailto:telefonseelsorge@kirche.at)

St. Pölten, 6. Oktober 2016

**Presseinformation:**

**Doris Bracher, Akademische PR-Beraterin**  
**A-3382 Loosdorf, Lochaustraße 3, A-3390 Melk, Abt Karl-Straße 23**  
**T 0650 290 36 70**  
**E [doris@bracher-kommunikation.com](mailto:doris@bracher-kommunikation.com) <http://www.bracher-kommunikation.com>**