

DARÜBERREDEN

AUSGABE 2020/2021


Tel 143
Die Dargebotene Hand
Aargau / Solothurn-Ost

Ver-rückte Zeit



«Halten Sie Abstand. Bleiben Sie zu Hause.» Wochenlang waren diese Sätze während des Lockdowns zu hören. Waren sie gedacht, die Menschen zu schützen, verstärkten sie gleichzeitig auch einen negativen Trend, denn aus einer Befragung im

Jahre 2017 wissen wir: Jede siebte Person fühlt sich psychisch belastet, jede dritte leidet unter Einsamkeit. Corona hat diese Entwicklung nochmals beschleunigt.

Die verschiedenen Lockdown-Szenarien stellten unser Leben buchstäblich auf den Kopf. Während dies für einige «nur» den Rückzug ins Home-Office bedeutete, mussten andere zusätzlich ihre Kinder betreuen, für die betagten Eltern sorgen oder sind gar mit existenziellen Bedrohungen wie Kurzarbeit oder Jobverlust konfrontiert.

Die Umsetzung der BAG-Empfehlungen, kurzzeitig ausverkaufte Desinfektionsmittel, die Frage nach der Wirksamkeit von Masken und vieles mehr versetzte uns in eine im wahren Sinne des Wortes ver-rückte Zeit. In dieser Ausgabe berichten wir von unseren Erfahrungen der letzten Monate und lassen dabei auch Fachleute und Direktbetroffene zu Wort kommen.

Die vergangenen Monate haben gezeigt: Wir sind auch als Organisation krisentauglich. Auf Tel 143 kann man sich verlassen – rund um die Uhr! Damit dies weiter so bleibt, sind auch wir auf Unterstützung angewiesen. Vielen Dank für Ihre Solidarität!

Herzlich,

Christina Hegi, Geschäftsführerin

Lifetime Award 2020

Seit 60 Jahren ist die Dargebotene Hand, Tel 143, rund um die Uhr für Menschen in Not erreichbar. 2020 wird Tel 143 mit dem Beobachter Lifetime Award geehrt.

Das Magazin Beobachter kündigte anfangs September an, dass die Dargebotene Hand am 30. Oktober mit dem Lifetime Award 2020 ausgezeichnet wird. Die Auszeichnung existiert seit 1997 und wird in der Regel an Einzelpersonen verliehen. Dieses Jahr wird jedoch die Organisation geehrt, die an 365 Tagen im Jahr in Notsituationen für Hilfesuchende da ist.

*«Schon nur der Gedanke,
dass ihr da seid, beruhigt mich.»*

Diese Aussage einer Anruferin zeigt exemplarisch die Bedeutung von Tel 143 in unserer Gesellschaft.



«Der Lifetime Award ist für Die Dargebotene Hand eine grosse Ehre und anerkennt die jahrzehntelange, anonyme Arbeit unserer Freiwilligen zugunsten von Menschen in Not. Der therapeutische Wert des blossen Zuhörens wird unterschätzt», ist sich die Verbandsgeschäftsführerin Sabine

Basler sicher. Wir freuen uns ausserordentlich über den Preis und teilen ihn mit grosser Freude mit unseren Freiwilligen. Dank ihrem grossartigen Engagement wird das Angebot von Tel 143 ermöglicht. Wir sagen DANKE: allen, die sich für unsere Organisation einsetzen und eingesetzt haben und auch allen, die uns finanziell mit Spenden unterstützen.

Tel 143 ist in Coronazeiten gefordert

Das Coronavirus fordert auch die Dargebotene Hand. Während des Lockdowns sprachen viele Menschen über ihre Ängste und ihre Einsamkeit. Auch mit den Lockerungen herrscht nicht Normalbetrieb: Suizidalität ist in vielen Gesprächen ein Thema. Wolfram Kawohl ordnet die Entwicklungen ein.



Prof. Dr. med. Wolfram Kawohl leitet die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie als Chefarzt und ist Mitglied der Geschäftsleitung der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG).

Auf die Coronakrise war die Dargebotene Hand vorbereitet wie kaum eine andere Organisation. Mit über 60 Jahren Erfahrung weiss das Sorgentelefon mit schweizweit rund 670 freiwilligen Mitarbeitenden, wie Menschen in schwierigen Situationen auf Distanz zu begleiten sind. Und doch war mit der Coronapandemie vieles anders als gewohnt.

Die Zahl der Anrufer ist stark gestiegen. Verglichen mit dem Vorjahr wählten mehr Leute die Telefonnummer 143. Dies obschon während des Lockdowns viele neue Hotlines und Online-Plattformen entstanden, an die sich Hilfesuchende wenden konnten.

Im März und April, als viele ältere Menschen stark erkrankten oder sich nicht aus dem Haus getrauten, stieg die Zahl der über 65-Jährigen bei Tel 143 um bis zu 33 Prozent an und sank während der Sommermonate wieder. Dieser Trend machte sich auch bei den Anliegen bemerkbar. Die Isolation der älteren Bevölkerung führte dazu, dass Anrufer mehr unter Einsamkeit (plus 33 Prozent) und Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihres Alltags (plus 24 Prozent) litten.

Wolfram Kawohl erklärt: «Das Risiko, am Virus schwer zu erkranken oder gar zu sterben, steigt bei alten Menschen stark an.» Es sei erfreulich, dass gerade diese Bevölkerungsgruppe das Angebot der Dargebotenen Hand nutzt und mit ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine bleibt.

Besonders betroffen machen Menschen, die Tel 143 kontaktieren, weil sie an Suizid denken oder jemand in ihrem engen Umfeld durch Suizid verloren haben. Im langjährigen Durchschnitt ist Suizidalität bei jedem fünfzigsten Anruf ein Thema. Während des Lockdowns ist die Zahl dieser Anrufe deutlich gestiegen.

Wolfram Kawohl beobachtet diese Entwicklung mit Besorgnis. Als Teil eines Forscherteams hatte er Daten aus 63 Ländern während einer Zeitspanne von 2000 bis 2011 untersucht und konnte zeigen, dass weltweit jeder fünfte Suizid in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit stand.

«Mit dem Verlust der Arbeit verliert jemand auch die Tagesstruktur, das Sozialprestige und möglicherweise den Lebenssinn.»

Wolfram Kawohl, Psychiatrie-Chefarzt

Weil infolge Coronakrise voraussichtlich Millionen von Menschen ihre Arbeit verlieren werden, rechnet Kawohl in seiner neuesten Untersuchung damit, dass es weltweit jährlich zu zusätzlichen 10'000 Suiziden kommen könnte. Davon besonders betroffen seien Länder mit einer tiefen Arbeitslosenquote wie die Schweiz.

«Hier ist der Verlust der Arbeit besonders stigmatisierend.»

Davon, dass mit den Lockerungen der Massnahmen gegen die Verbreitung des Coronavirus der Normalbetrieb wieder einkehrt, ist bei der Dargebotenen Hand nichts zu spüren. Zwar gibt es weniger Anrufe von Menschen, die über ihre Ängste und Verunsicherungen wegen des Virus sprechen. Doch die Zahl der Anrufe



bleibt auf hohem Niveau. Während des Sommers lag das Plus der Gespräche immer noch bei neun Prozent. Wolfram Kawohl ist über diese Entwicklung wenig erstaunt: «Der Lockdown mit den Einschränkungen gab vielen auch eine gewisse Sicherheit.» Mit der «neuen Normalität» müssten die Leute wieder ihren eigenen Weg finden. Gleichzeitig bleibe die wirtschaftliche Lage angespannt. Aber auch andere persönliche Probleme würden wieder in den Vordergrund treten. Die Verantwortlichen von Tel 143 gehen ebenfalls davon aus, dass die Folgen der ersten Welle noch nicht ausgestanden sind. Steigende Infektionszahlen verunsichern die Bevölkerung. Und wenn Kündigungen, Betreibungen und hohe Schulden die Menschen belasten, bleibt Tel 143 gefragt.

Im Gespräch mit Linda Fäh

Sängerin und Moderatorin Linda Fäh hat als Künstlerin die Auswirkungen von Covid-19 selbst erfahren. Ihre Songs vermitteln die Botschaft, nach vorne zu schauen und an sich zu glauben. Dass Träume in Erfüllung gehen, dafür muss jede und jeder selbst kämpfen.



Ohne Covid-19 wären Sie in diesem Jahr für viele spannende Engagements als Sängerin oder Moderatorin gebucht. Was lösen die vielen gestrichenen Termine bei Ihnen aus?

Da blutet mein Herz; es wäre mein Jahr mit Grossveranstaltungen und tollen Events geworden. Seit ich in der Schlagerbranche tätig bin, träume ich beispielsweise von einem Auftritt am Flumserberg Openair vor 15'000 Menschen. Dieses Jahr wäre es soweit gewesen.

Wie geht es Ihnen?

Den Umständen entsprechend sehr gut. Aber es ist eine harte Zeit für mich ohne Liveevents. Die Bühne und der Publikumskontakt fehlen mir. Trotzdem schaue ich nach vorne.

Nutzen Sie die Zeit für ein neues Projekt?

Ich habe versucht, die Zeit, die mir gezwungenermassen geschenkt worden ist, für meine Weiterentwicklung zu nutzen, das Beste daraus zu machen:

Neue Songs schreiben, Gitarre spielen, ein virtuelles Treffen exklusiv für meine Fans zu organisieren.

Was gibt Ihnen die Kraft zum Vorwärtsschauen?

Ich bin Optimistin. Mein Leben ist die Musik und Menschen brauchen die Musik. Ich habe den Glauben daran nicht verloren, dass wir im Showbusiness wieder arbeiten können.

Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn wir wieder den normalen Alltag leben können?

Definitiv auf das Feiern mit den Fans und die Livekonzerte mit vielen Menschen vor Ort und deren Emotionen.

Erfahrungen unserer Freiwillig Mitarbeitenden

Unsere Freiwillig Mitarbeitenden erleben auch im Privatleben hautnah, was es heisst, den Alltag den neuen Umständen anzupassen.

«Auf das Hüten meiner geliebten Enkelkinder zu verzichten war schwer für mich», so eine langjährige Freiwillige Mitarbeiterin. Plötzlich haben die erwachsenen Kinder, geleitet durch ihre Sorgen und Ängste, entschieden, wie sich die Eltern im Alltag einschränken sollen. «Obwohl diese nur das Beste für meine Gesundheit beabsichtigten, war es komisch, nicht selbst zu bestimmen, wie ich das Social Distancing ausleben möchte.»

Ein anderer Freiwillig Mitarbeitender berichtet: «Die Blicke, mit welchen ich angestarrt wurde, als ich meinen täglichen Spaziergang machte, waren anklagend. Eine fremde Person beschimpfte mich sogar, ich sei schuld daran, dass sie nicht arbeiten könne und ich solle gefälligst zu Hause bleiben.»



Fest steht: die Coronakrise hat uns alle in irgendeiner Weise beschäftigt und gefordert. Die aussergewöhnliche, in dieser Form noch nie dagewesene Solidarität ist bemerkenswert. Wir wünschen uns, dass diese Entwicklung nachhaltig bleiben und unsere Gesellschaft in Zukunft prägen wird.

«Ich entscheide, was mit mir passiert ...»



Damit Ihr letzter Wille kein frommer Wunsch bleibt, sondern auch wirklich durchgesetzt werden kann, hilft Ihnen der Leitfaden «Mein letzter Wille», welcher in Zusammenarbeit mit der Aargauischen Notariatsgesellschaft erstellt wurde. Für viele Menschen, insbesondere auch für Ihre Angehörigen, ist es wichtig, frühzeitig über die Regelung der letzten Dinge zu sprechen und die eigenen Wünsche festzuhalten. Auch wenn es schwierig sein sollte, über den Tod zu sprechen, denken Sie daran, dass sich bei Hinterbliebenen – zusätzlich zum Leid des Abschieds – oftmals Verunsicherung und Hilflosigkeit breitmachen, wenn

wichtige Angelegenheiten nicht geregelt wurden.

Kostenloser Leitfaden

Klarheit schafft der Leitfaden auch bezüglich einer Patientenverfügung und eines Vorsorgeauftrages. Damit legen Sie frühzeitig fest, wer sich im Falle einer Urteilsunfähigkeit um Ihre persönlichen Angelegenheiten kümmern soll.

Bestellen Sie unseren Leitfaden kostenlos: aarau@143.ch oder telefonisch 062 824 84 44.

Kursausreibungen

Ausbildungskurs «Telefonberatung»

Die Arbeit am Telefon stellt hohe Ansprüche. In einer intensiven, rund neun Monate dauernden Grundausbildung werden neue Freiwillig Mitarbeitende befähigt, ermutigende, klärende Gespräche zu führen – ungeachtet von Alter, Kultur oder (Not-) Situation der Anrufernden.

Sind Sie interessiert, Menschen in ihrer Ganzheit zu begegnen, ihnen aufmerksam zuzuhören und sie in ihrer aktuell herausfordernden Situation ein Stück zu begleiten?

Ausbildungskurs «Gespräche kompetent führen»

Dieser Ausbildungskurs steht allen Interessierten offen. Sind Sie im Berufsalltag mit anspruchsvollen Gesprächssituationen konfrontiert? – Lernen Sie, diese Herausforderungen sicher und versiert zu meistern. Sie profitieren von unserer Kernkompetenz «Kommunikation und Gesprächsführung».

Für mehr Informationen kontaktieren Sie bitte Claudia Loosli, Leiterin Beratung und Schulung, claudia.loosli@143.ch, Tel. 062 824 84 44.

Ein emotionales Alphabet für die Schweiz

Wie geht's dir?



Jüngst hat die «Wie geht's dir?» Kampagne mit dem «Atlas der Emotionen» eine Gefühlslandkarte vorgestellt. Zudem gibt es die neuartige «Wie geht's dir?»-App, mit der man seine aktuelle Gefühlslage regelmässig checken kann und so ein besseres Bewusstsein für seinen

eigenen Gemütszustand entwickelt. Die neue Kampagne trägt zur wichtigen und notwendigen Enttabuisierung im Bereich psychische Gesundheit bei. Die «10 Schritte zur psychischen Gesundheit» (Beilage) behalten ihre Aktualität.

www.wie-gehts-dir.ch



Unsere Institution

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEWO-anerkannt.



Ihre Spende
in guten Händen.

Kontakt Geschäftsstelle

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost
Postfach · 5001 Aarau
Tel: 062 824 84 44 · E-Mail: aarau@143.ch
PC-Konto 50-603-1
IBAN CH17 0900 0000 5000 0603 1



Impressum

Redaktion: Andrea Callegher, Christina Hegi Kunz, Matthias Herren, Klaus Rüttschi, Ursula Stahel
Layout/Realisation: Biffi & Biffi GmbH, Baden
Druck: Köpflipartners AG, Neuenhof