

Mit Ängsten nicht allein bleiben - Telefonseelsorge wird angesichts von Krieg und Krisen vermehrt in Anspruch genommen

In der Telefonseelsorge Innsbruck steigt derzeit die Zahl der Menschen, die über ihre Ängste sprechen. Ukrainekrieg, Corona, alles zusammen belastet psychisch stark. „Das ist einerseits besorgniserregend, andererseits gut“, meint Astrid Höpperger, Leiterin der Telefonseelsorge Innsbruck. „Das Beste, was man tun kann, wenn einen Ängste quälen, ist, darüber zu sprechen. Es ist wichtig, das Gefühl zu bekommen, nicht allein zu sein“, so Höpperger.

Auch Ablenkung zwischendurch könne gut tun: hinaus in die Natur und weg von den verstörenden Nachrichten in den Medien. Des Weiteren empfiehlt die Leiterin der Telefonseelsorge, ins Handeln zu kommen, wenn man das schafft: „Wohnraum für die Flüchtlinge zur Verfügung stellen, Spenden, Beten, Demonstrieren, Mails und Briefe schreiben – das tun, was einem möglich ist und einem entspricht.“ Das helfe, um aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit herauszukommen.

Infobox: Telefonseelsorge – jederzeit erreichbar

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter der Notrufnummer 142 (ohne Vorwahl aus ganz Tirol)

Chat- und Mailberatung: www.telefonseelsorge.at

www.facebook.com/TelefonSeelsorge142

<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>