

Therapeuten-Hilfe über Videotelefon

Psychotherapie | Während der Corona-Krise wird im Land Beratung über Telefon und Internet geboten.



Andrea Reisinger: „Etliche Betroffene zögern vor allem noch, das Videotelefon zu nutzen.“ *Foto: Privat*

Ungewohnte Situationen wie Heimarbeit, Quarantäne und der Wegfall sozialer Kontakte stellen für viele Menschen eine psychische Belastung dar. Um sie – wie auch jene Personen, die sich bereits zuvor in Psychotherapie befanden – nicht allein zu lassen, ist es Therapeuten während der Krise durch eine Sonderregelung erlaubt, Behandlungen über Telefon und Videotelefonie durchzuführen, erklärt Andrea Reisinger, Vorsitzende des Burgenländischen Landesverbandes für Psychotherapie (BLP) im BVZ-Gespräch.

Die Praxen seien zwar nicht zur Schließung verpflichtet, infolge der Ausgangsbeschränkungen sei aber die Nachfrage nach

Psychotherapie eingebrochen, was unter den 165 BLP-Mitgliedern besonders bei Kollegen in freien Praxen zu finanziellen Einbußen geführt habe.

Mittlerweile gibt es im Burgenland auch eine eigene, vom Institut für Psychotherapie im ländlichen Raum (IPR) gemeinsam mit der ÖGK Burgenland und dem BLP eingerichtete Beratungshotline: Unter der Nummer **02682/24 690** stehen von Montag bis Samstag (10 bis 12 Uhr) Psychotherapeuten für entlastende Gespräche zur Verfügung. „Anrufern wird kostenlos eine Psychotherapie – eben via Telefon oder Videotelefon – über fünf Stunden angeboten“, so Reisinger.

Aktuell sei die Nachfrage nach dem noch jungen Angebot überschaubar, man verzeichne vor allem auch eine gewisse Hemmschwelle die Videotelefonie betreffend. Die Expertin zeigt sich dennoch zuversichtlich: „Ich bin überzeugt, dass sich das ändern wird. Gerade in Zeiten, wo der direkte Kontakt zu Freunden oder Verwandten nicht möglich ist, wird skypen immer wichtiger und Videotelefonie generell vertrauter werden.“

Tipps, um gut durch die Krise zu kommen gibt es auch online unter www.psychotherapie.at



Schutz für Ärzte. Die erste Lieferung an Masken, Handschuhen und Schutzanzügen wurden von Landeshauptmann-Stellvertreterin Astrid Eisenkopf an Ärztekammer-Präsident Michael Lang übergeben. Zusätzliche Lieferungen werden erwartet. Um den Schutz der Ärzte hatte es zuletzt Debatten gegeben. Umso wichtiger sei die bestmögliche Versorgung mit Ausrüstung, so Eisenkopf. *Foto: LMS*

Nachhaltig im Burgenland: Tipps für Eltern



Petra Herzog, AHS-Pädagogin, Schülerberaterin und Mentaltrainerin.

Foto: Helmreich

Im Grunde ist es egal, um welche Krise es sich handelt. Bei jeder Krise geht es um Wandel und Veränderung. Um beides geht es im Leben letztlich immer. Eine gute Herangehensweise ist es, nicht zwangsläufig nur eine negative Sicht auf große oder kleine Herausforderungen zu haben. Aufgrund meiner umfangreichen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen möchte ich kurz erläutern, was mir hilfreich erscheint, um junge Menschen gut durch Krisen zu begleiten.

Vermindere den Stress: Es ist wichtig, Ängste schnell durch neutrale Wissensvermittlung und Aufklärung zu relativieren.

Löse Unsicherheiten auf: Je länger Kinder im Unwissen gehalten werden, umso mehr werden sie geistig und körperlich belastet.

Fokus auf das Positive: Mit Kindern gelingt es mit Humor oft leicht, die Vorteile von Veränderungen zu beleuchten.

Steh hinter deinem Kind: Je heftiger eine Umbruchphase ist, umso mehr werden bedingungslose zwischenmenschliche Beziehungen von Bedeutung.

Achte auf Routinen: Rituale bieten stets Halt. Es ist wichtig, sie beizubehalten und gemeinsam neue einzuführen.

Höre achtsam zu: Eltern können nur erfahren, wie es ihren Kindern geht, wenn sie sehr genau zuhören. Kinder erzählen oft spontan und so ganz nebenbei und nicht immer nur dann, wenn die Erwachsenen gerade Zeit haben. Also gilt es, sich die Zeit zu nehmen.

Nimm dein Kind ernst: Nur dann, wenn sich Kinder ernst genommen fühlen, können sie von dort abgeholt werden, wo sie in ihrer Entwicklung gerade stehen. So können sie besser verstehen, worum es geht.

Sei dir deiner Werte bewusst: Auch wenn es nicht immer im ersten Augenblick so scheint, leben Kinder die Werte der Menschen in ihrer nächsten Umgebung mehr oder weniger nach.

Gib deinem Kind Schutz: Eltern sind mit ihrer Liebe immer die Basis für ihre Kinder. Auch wenn sie ganz andere Visionen und Träume verfolgen als sie selbst, sollte diese Basis halten.

Achte auf deinen Weg: Es ist für alle Beteiligten besser, schnell einen guten und gesunden Weg zu finden und ihn dann auch in Ruhe und gelassen zu gehen – von einer Krise zur nächsten.

*Petra Herzog,
Team der „Illmitzer Gespräche“*



RUND UM DAS CORONAVIRUS

„Durchhalten in der Krise“

Aufeinander zu schauen sei das „Gebot der Stunde“, sollte aber auch das Leben nach der Corona-Krise prägen, betonte Diözesanbischof Ägidius J. Zsifkovic in seiner Palmsonntags-Predigt im Martinsdom – der Zugang war wegen der Beschränkungen nur für Kantor, Ministrant und Assistenz möglich. In Krisenzeiten sei das Durchhalten gesellschaftlicher Auftrag, eine wichtige Stütze könne dabei der Glaube sein, so Zsifkovic.

Luftbrücke für Pflegekräfte

Um die 24-Stunden-Betreuung Pflegebedürftiger in Zeiten der Krise sicherzustellen, lässt das Land insgesamt 225 Personenbetreuerinnen aus Kroatien und Rumänien einfliegen. Die erste Maschine trifft am 15. April aus Zagreb in Wien ein. Die Versorgung sei damit „auf Wochen und Monate gesichert“, so Sozial-Landesrat Christian Illedits (SPÖ). Die Kostenfrage klären Land, Agenturen und Wirtschaftskammer gemeinsam.