



JAHRESBERICHT 2018

Was verletzt  
meine Seele?

**pro mente v**

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

# Was verletzt meine Seele?

Verletzungen im Miteinander kennt jede und jeder von uns. In manchen Situationen wiegt eine scheinbar beiläufige oder auch im Spaß gemachte Äußerung schwer, in anderen Situationen scheint ein offenbar einschneidendes Erlebnis kaum Auswirkungen auf die betroffene Person zu haben. Seelische Verletzungen und traumatische Erlebnisse können sich tief in das Gedächtnis eingraben, sie können sich unmittelbar oder auch sehr viel später in körperlichen und seelischen Erkrankungen manifestieren.

In der Arbeit der pro mente Vorarlberg sind seelische Verletzungen, in ihrer schweren Form „Trauma“ genannt, ein zentrales Thema unserer KlientInnen. Im Jahresbericht 2018 und in der dazugehörigen Vortragsreihe im Herbst 2019 wollen wir uns verschiedenen Facetten solcher Psychotraumata zuwenden, für seelische Verletzungen im Alltag sensibilisieren und einen Einblick in die Arbeit mit Menschen mit traumatischen und belastenden Erfahrungen geben.

Daniel Seex hat diesen Jahresbericht als Illustrator begleitet und stellt die verschiedenen Facetten seelischer Verletzungen und traumatischer Erlebnisse plastisch dar. Er macht anschaulich, wie man sich ohnmächtig Bedrohungen durch verschiedene Situationen oder Menschen ausgeliefert fühlen kann. Wir möchten mit diesem Jahresbericht dort hinschauen, wo seelische Verletzungen und Traumata passieren. Es ist wichtig, dort Hilfe und Unterstützung anzubieten, Halt und Geborgenheit zu geben, Ressourcen zu mobilisieren und Veränderung und Reifung zu ermöglichen.

# Seelische Verletzungen und ihre Folgen

Seelische Verletzungen können einerseits im Moment des Geschehens eine große Belastung sein, andererseits können auch frühere traumatische Erlebnisse sogar noch nach vielen Jahren eine Quelle aktuellen Leids sein.

Insbesondere in der Kindheit erlittene körperliche, sexuelle oder emotionale Missbrauchserlebnisse können sich ungünstig auf die Beziehungsfähigkeit und damit auch die weitere Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Vor allem regelmäßig und heftig erlebter traumatischer Stress in der Kindheit und Jugend kann später zu seelischen und körperlichen Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen und Süchten führen.

Der Verlust eines wichtigen nahestehenden Menschen (vor allem der Eltern, der Kinder oder des Partners) kann eine schwere seelische Wunde aufreißen. Zu einem zunehmend umgreifenden gesellschaftlichen Phänomen ist das Zerbrechen familiärer Strukturen durch Trennung und Scheidung geworden. Bei solchen Verlusten brauchen wir alle, aber insbesondere Kinder, Menschen, die uns zuhören und uns unterstützen.

Und wer kennt sie nicht? Die seelischen Verletzungen in der Schule und am Arbeitsplatz durch Hänseleien, Kränkungen und Mobbing. Abwertung und Ausgrenzung können uns sehr belasten und auch zu Burnout und Depressionen führen. Dies insbesondere dann, wenn schon durch eine autoritäre Erziehung Wunden entstanden sind, die dann wieder aufreißen. Zunehmend geschieht Mobbing auch mittels digitaler Medien wie Handys und Computer. Dabei kommt es durch Missbrauch sozialer Netzwerke zu schneller, weiter und anonym verbreiteter schädigender Inhalte.

Auch im Rahmen der Migration sind Ausgrenzung und Diskriminierung, aber auch der Verlust der Heimat und das häufig zu beobachtende zeitweilige Zerbrechen der Familie potenziell traumatisierend.

Ein missbrauchtes Kind, ein geschiedener Partner, ein Unfall-, Krankheits- oder ein Kriegsopfer können sehr ähnlich auf das Erlebte reagieren, nämlich mit einer sogenannten „Posttraumatischen Belastungsstörung“ (kurz „PTBS“). Diese ist insbesondere durch ein ungewolltes Wiedererleben des Traumas (sog. „Flashbacks“), starkes Vermeidungsverhalten, einem emotionalen Taubheitszustand, Selbstverletzungen sowie einer körperlichen Übererregung gekennzeichnet. Das Vertrauen in die Welt, in sich selbst und in die anderen ist erschüttert.

Glücklicherweise erholen sich die meisten Menschen nach traumatischen Erlebnissen wieder. Dies vor allem dann, wenn ein stabiles soziales Netzwerk vorhanden ist. Auch positive Veränderungen im Sinne einer psychischen Reifung sind dann möglich. Kommt es dennoch zur Ausbildung einer Posttraumatischen Belastungsstörung, sollte diese von traumatherapeutisch geschulten PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiatrerInnen behandelt werden. Als wichtige Unterstützungen kommen Soziotherapie und kreative Therapieformen zum Einsatz. Auch eine stationäre Behandlung in einer Klinik, welche die Behandlung von Traumafolgestörungen in ihrem Behandlungsspektrum ausweist, kann sinnvoll sein.

[Dr. Matthias Fischer, klin. Psychologe und Psychotherapeut pro mente Vorarlberg](#)

## In der Familie

„Familie ist für mich ein fester Halt, Geborgenheit, ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Es bedeutet Tradition, aber auch Zukunft. Zur Familie gehören für mich meine Kinder, meine Frau, Eltern und Großeltern.“ (Straßenumfrage des Eltern-Magazins, 24.03.2016)

So oder so ähnlich antworten die meisten Menschen, wenn sie nach der Bedeutung, die ihre Familie für sie hat, gefragt werden. Und doch sehen PsychotherapeutInnen in den Therapien Tag für Tag, dass dysfunktionale Beziehungs- und Verhaltensmuster überwiegend aus frühen und sehr frühen Erlebnissen und Erfahrungen in der Familie entstanden sind.

Der gefährlichste Ort für Frauen und Kinder sind die eigenen vier Wände. Statistisch gesehen laufen Frauen und Kinder nirgends häufiger Gefahr, Opfer eines Gewaltdelikts zu werden als in der Familie. Zwei von drei Gewalttaten sind Beziehungstaten. Insbesondere Kleinkinder sind häufig von körperlicher Gewalt betroffen. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation ist Gewalt durch den eigenen Lebenspartner weltweit Todesursache Nummer eins für Frauen zwischen 16 und 44 Jahren. Häusliche Gewalt kommt in allen Gesellschaftsschichten vor, ob arm oder reich, ob höheres oder niedrigeres Bildungsniveau, ob mit oder ohne Migrationshintergrund.

Neben diesen zur Anzeige gebrachten und damit der Öffentlichkeit bekannten Taten ist die Dunkelziffer extrem hoch. Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch, die im Schutz von Scham, Verleugnung und Angst stattfinden, können tiefe Wunden schlagen, besonders wenn sie in der frühen Kindheit beginnen und/oder über lange Zeit anhalten.

Menschen, die nie oder fast nie die Erfahrung gemacht haben, dass andere liebevoll und fürsorglich für sie da sind, werden im späteren Leben größte Schwierigkeiten beim Aufbau und beim Erhalt enger Beziehungen haben und häufig die Probleme der Ursprungsfamilie durch die Wahl des Partners oder der Partnerin wiederholen.

Damit Familie das sein kann, was wir uns so gerne darunter vorstellen, nämlich Rückhalt und Schutz, Hilfe und Unterstützung, Zusammenhalt und Loyalität, Verlässlichkeit und Sicherheit, Akzeptanz und Toleranz, Vertrauen und Ehrlichkeit sowie Konfliktbereitschaft, also ein Hort der Geborgenheit und des sozialen Lernens, brauchen sowohl von Verletzungen Betroffene als auch junge Familien unterschiedlichste Unterstützung von ihrer Umgebung und von professionellen Einrichtungen.

Mag. Andrea Wiedemann, klin. Psychologin und Psychotherapeutin

„Wenn aber der Mensch unter solchen Individuen lebt, die mit seiner Natur übereinstimmen, so wird eben dadurch sein Tätigkeitsvermögen gefördert oder genährt werden. Befindet er sich dagegen unter Individuen, welche mit seiner Natur sehr wenig übereinstimmen, so wird er kaum ohne große Veränderung seiner selbst sich ihnen anbequemen können.“

(Spinoza, Baruch de: Ethik.1677. Den Haag)





## Durch Verluste

Leben hat viele Gesichter – Trauer auch. Mit Kindern trauern. Wenn jemand in der Familie stirbt, sei es das geliebte Haustier, oder Opa, Oma, ein Geschwisterchen, der Vater, so erschüttert dieser Schicksalsschlag die ganze Familie – und gleichzeitig jedes Familienmitglied mit seinem speziellen Bezug zum/zur Verstorbenen. Erwachsene, Jugendliche und Kinder trauern aufgrund ihrer unterschiedlichen kognitiven, sozialen und emotionalen Ressourcen sowie vorangegangenen Verlusterfahrungen sehr unterschiedlich – jeder und jede nach seinen jeweiligen Möglichkeiten. Was Kinder vor allem brauchen, sind Erwachsene, die für sie da sind, die sie mit ihren Ängsten, Sorgen und Fragen ernst nehmen und die auch ihre Gefühle, ihr Weinen, Klagen und ihre Wut aushalten können.

Kinder haben eine andere Vorstellung vom Tod als Erwachsene: Vorschulkinder schreiben dem oder der Toten Bedürfnisse zu, fragen, ob ihm bei einer Feuerbestattung nicht zu heiß wird oder im Sarg zu kalt. Sie nehmen Erklärungen wörtlich – „Papa ist eingeschlafen“ kann zu Schlafstörungen führen, weil Schlafen ja offensichtlich gefährlich ist, „Mama sitzt auf einer Wolke und sieht Dich“ zu Angst, etwas falsch zu machen und die Mama zu enttäuschen. Schulkinder haben häufig Angst, dass sie selbst oder die Eltern sterben könnten, Jugendliche stellen sich mitunter die Frage, ob sie oder jemand anders das schlimmste Ereignis verhindern hätten können.

Genau wie Erwachsene brauchen Kinder klare Worte, kindgerechte, aber richtige und nicht beschönigende Erklärungen und Erwachsene, die Zeit finden, wenn das Kind bereit ist zum Gespräch. So erhalten sie die Antworten, die sie brauchen und erfahren in der Auseinandersetzung Nähe, Beziehung und Halt, die umso notwendiger sind, wenn wesentliche Stützen des Lebens weggebrochen sind.



## In der Arbeitswelt

Wird Kindern die Nachricht vom Tod des geliebten Menschen vorenthalten, so spüren sie die Verunsicherung und Trauer der Eltern und fühlen sich selbst verunsichert und allein gelassen.

Kinder brauchen aber auch Auszeiten von der Trauer – sie schluchzen herzergreifend, sind untröstlich, kurze Zeit später steht der Freund vor der Tür und sie toben fröhlich durchs Haus. Sie brauchen diese Möglichkeit, aus der Trauer wieder aufzutauen und suchen diese schönen und nährenden Erlebnisse im Idealfall auch. Hier hilft auch der Alltag mit all seinen Routinen, dem Schulbesuch, den Hobbies, den Besuchen, all das gibt Struktur, Halt und Ablenkung.

Eine aktive Teilnahme bei der Beerdigung – einen Text vorlesen, Bilder in den Sarg geben, Blumensträuße binden, je nachdem, wie das Kind sich einbringen mag – kann den Trauerprozess unterstützen. So bleibt es nicht in der Ohnmacht, sondern das Kind kann selbst etwas gestalten. Gleichzeitig ist eine adäquate Vorbereitung auf das Begräbnis unabdingbar, zudem sollte ihm während der Zeremonie eine vertraute Person zur Seite stehen, die sich an den Bedürfnissen des Kindes orientiert und Fragen beantworten kann, möglicherweise auch mit ihm hinausgeht, wenn dem Kind alles zu viel wird.

Darüber hinaus hilft Kindern Normalität, Spiel und Bewegung, aber auch Grenzen und vor allem: Zuwendung und Hoffnung – und viel, viel Zeit.

MMag. Karina Hansen-Steiner, klin. Psychologin und Psychotherapeutin

Im psychotherapeutischen Alltag bekommen wir einen vertieften Einblick in viele Lebensbereiche eines Menschen. Die Situation der Arbeit in der Abteilung eines großen Betriebes, in den Behörden ist ein häufiger Grund, dass das psychische Gleichgewicht aus den Fugen gerät. Dann gilt es, sich auf die Suche zu begeben. Nicht jedes Problem beginnt bei den Vorgesetzten. Doch erstaunt es schon, wie selbstverständlich in den Betrieben an der Bedeutung der Hierarchie festgehalten wird. Im Gegensatz zu Partnerschaft und Familie. Dort hat in den letzten Jahrzehnten ein gewaltiger Umbruch stattgefunden, so dass wir in den Familien gar nicht mehr auf das Funktionieren in hierarchischen Strukturen vorbereitet werden. Disziplin und Gehorsam waren dort die Grundpfeiler dieser Vorbereitung.

Da stellt sich dann die Frage: Kann es sein, dass die Arbeit unter den Bedingungen der Hierarchie für viele Menschen nicht mehr zu ertragen ist, dass es sie krank macht? Sind die immer häufigeren Burnout-Beschwerden nicht ein Hinweis darauf? Ich denke schon. Ganz deutlich wird es in einem Großbetrieb, der alle Anzeichen des Umbruchs in sich trägt. Da gibt es Abteilungen, in denen regelrechte Despoten ein Regiment der Herrschaft ausüben, MitarbeiterInnen niederbrüllen und ein Klima der Angst und Abwertung verbreiten. Da gibt es aber auch Abteilungen, in denen ein partnerschaftliches Miteinander praktiziert wird und die Arbeit Freude bereitet.

Die Älteren von uns sind oftmals noch in Familien aufgewachsen, in denen die autoritäre Erziehung, ob von Vater oder Mutter ausgeübt, ihre Spuren hinterlassen hat. Ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl konnte sich dabei nicht entwickeln. Die Angst vor Strafe, das Auferlegen von Schuld, die Entwertung durch Kritik und vieles mehr führten zu einer Hilflosigkeit und Instabilität der Person, die später im Arbeitsleben anfällig macht gegenüber Vorgesetzten, die Ähnlichkeiten in ihrem Auftreten mit Mutter oder Vater zeigen. Und das auch noch nach Jahrzehnten – die Zeit scheint dort bedeutungslos zu sein.



Da reicht dann ein Wort der Kritik, ein abfälliger Blick. Schlimm wird es, wenn man plötzlich aufs Abstellgleis gestellt wird oder unerfahrene Mitarbeitende befördert werden und man selbst in niederen Ebenen der Hierarchie hängen bleibt. Es gibt so viele Möglichkeiten der Entwertung im Arbeitsleben, die können wir gar nicht alle überschauen.

Die Wirkung dagegen zeigt sich oftmals ähnlich. Manchmal kommt der Zusammenbruch ganz schnell, innerhalb von Wochen. Der Schlaf bleibt aus, Schmerzen zeigen sich an verschiedensten Stellen, klares und konzentriertes Nachdenken ist nicht mehr möglich und die aufkommende Angst lähmt komplett. Manchmal schleicht es sich langsam und unmerklich ein. Da verliert sich die Lust am Tun, die Kontakte zu Freunden werden immer weniger und die körperlichen wie psychischen Beschwerden bauen sich langsam auf, bis nichts mehr geht.

Was soll dann die Psychotherapie bewirken? Was ist ihr Ziel? Belässt sie es bei der Behandlung der dann diagnostizierten psychischen Krankheit mit dem Ziel der Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit? Nicht immer besteht die Möglichkeit, den Arbeitsplatz zu wechseln. Natürlich gibt es keine einfache Antwort, aber die gemeinsame Suche nach Lösungen ist ein zugleich spannendes wie hilfreiches Unternehmen mit dem Potenzial einer persönlichen Bereicherung für alle Beteiligten.

[Rupert Bucher, psychologischer Psychotherapeut und Autor](#)



## In Folge von Krieg und Flucht

Als im Rahmen der großartigen Hilfsaktion in den Jahren 2015/2016 Monat für Monat hunderte nach Vorarlberg geflohene Menschen in die neu geschaffenen Unterkünfte aufgenommen wurden, erkannten wir schon bald: Viele leiden unter seelischen Verletzungen auf Grund der Erlebnisse von Terror, Krieg, Gewalt und Verfolgung.

Belastend für viele sind aber auch der ungesicherte rechtliche Status in Österreich, die Arbeitslosigkeit und das zermürbende Warten auf den Asylbescheid. Nicht alle, aber viele Geflüchtete leiden unter Posttraumatischen Belastungsstörungen, haben Schuld- und Schamgefühle, Angst, verrückt zu werden, Depressionen, Suizidgedanken oder Gedächtnis-, Erinnerungs- und Konzentrationsstörungen.

Ungeachtet der aktuellen Bundespolitik gibt es nur diesen Weg: Wir müssen den zu uns geflohenen Menschen eine sichere Perspektive und die notwendige psychosoziale Unterstützung geben, damit sie für ihre Zukunft wieder hoffen können.

Mag. Bernd Klisch, Fachbereichsleiter Flüchtlingshilfe  
Caritas Vorarlberg

## Verletzend ist ...

... **wenn** viele Leute uns schlecht beurteilen, ohne sich über uns zu informieren ... **wenn** wegen nur einiger Asylwerbender, die sich kriminell verhalten haben, alle Asylwerbende als kriminell und als Terroristen dargestellt werden ... **wenn** die Heimat, in welche wir geboren werden, zerrissen ist von gewaltsamen Konflikten ... **wenn** keine körperliche und soziale Sicherheit in der Heimat ist ... **wenn** keine Arbeitsplätze und keine ausreichende Versorgungslage in der Heimat vorhanden ist ... **wenn** die Familie die eigenen Kinder für ein besseres Leben in die Fremde / in andere Kontinente schickt ... **wenn** Fluchtwege von Kriminellen und Politikern genutzt werden, um die Flüchtenden auszubeuten oder ihnen der Weg einfach versperrt wird ... **wenn** Asylwerbende nach Aufnahme in einem Zufluchtsland entwürdigende Ungleichbehandlung und Geringschätzung entgegen schlagen ... **wenn** das Asylverfahren keine fairen Chancen für eine Bleibe bietet ... **wenn** in langen Verfahren keine Beschäftigung zugelassen wird ... **wenn** Geflüchtete ohne Aussicht auf ein sicheres Leben gegen ihren Willen ins Ursprungsland zurückgebracht werden ... **wenn** meine Kollegen auf der Flucht durch Ertrinken im Meer gestorben sind ... **wenn** die Politik sich gegen Minderheiten in Österreich bzw. in Europa wendet ... **wenn** ich als Angehöriger einer Minderheit Mensch zweiter Klasse bin.

...**und** meine Familie verloren habe ... **und** heimatlos bin.

Statement zu Traumatisierungen von Iman, Homaun und Klaus  
(Flüchtlinge und Pflegevater)



## Durch körperliche Erkrankung

### Wenn die Seele wieder ihre Flügel bekommt...

„Und jetzt ist nichts mehr so, wie es war...“ Von einem Tag auf den nächsten, von einem Moment auf den anderen ist alles anders. Eine Diagnose oder ein Unfall verändern das Leben schlagartig, erschüttern und verunsichern, lösen Lebenskrisen und existenzielle Ängste aus. Während glücklicherweise die Behandlung von körperlichen Ursachen und Symptomen oftmals sehr rasch gestartet werden kann, bleibt die psychische Gesundheit auf der Strecke und seelische Nöte belasten. In der ersten Zeit befinden sich Betroffene, Angehörige und das persönliche Umfeld in einem Schockzustand. Verzweiflung, Wut, Resignation und Hoffnungslosigkeit folgen – und schließlich beginnt ein langer und intensiver Prozess der Bewältigung, um eine lebbare Realität entwickeln und zulassen zu können.

### Nicht alleine – professionelle Hilfe darf sein

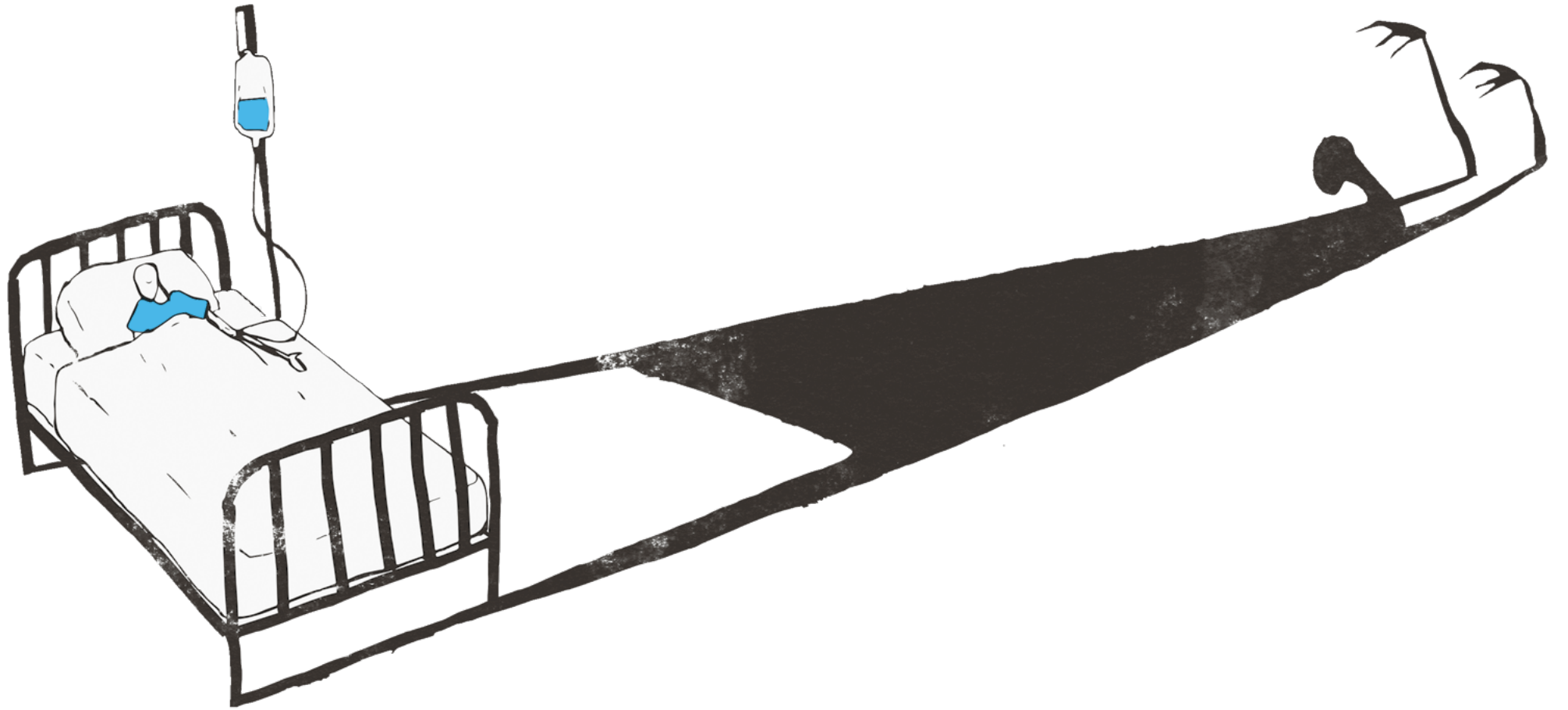
Unsicherheiten und Ängste, Scham- und Schuldgefühle, familiäre Konflikte, Probleme in der Partnerschaft, Schwierigkeiten im Alltag und im Beruf ... All dies führt zu einer Erschütterung der eigenen Existenz, der Selbstwahrnehmung und des Selbstvertrauens. Während und nach Operationen, Behandlungen und Therapien müssen manche Betroffene wahrnehmen, dass körperliche Einschränkungen, Nebenwirkungen oder Folgeerscheinungen die Seele so sehr belasten, dass psychologische Hilfe erforderlich wird. Hier bedarf es nun also eines Gegenübers, welches auf das aktuelle Befinden empathisch eingeht, Emotionen respektvoll wahrnimmt und Reaktionen achtsam stabilisiert. Nicht das Ausmaß der körperlichen Versehrtheit und der seelischen Wunden alleine ist entscheidend dafür, ob und wie jemand aus seinem emotionalen Tief wieder nach oben gelangen kann. Vielmehr ist es die Möglichkeit, auf Ressourcen zurückzugreifen, Perspektiven zu entwickeln und die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu aktivieren.

Liegen frühere Traumatisierungen, bereits bestehende Schlafstörungen, Depressionen oder andere Erkrankungen vor, müssen auch diese Umstände akzeptiert und in die psychologisch-therapeutische Behandlung mit einbezogen werden.

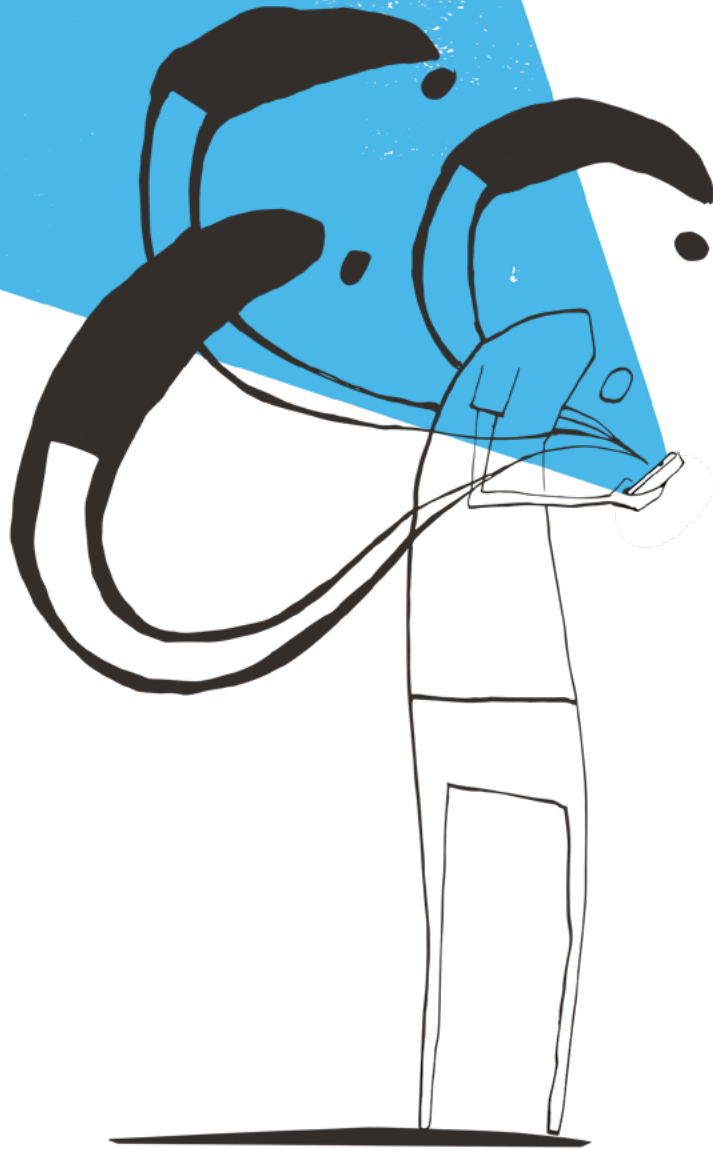
### Neue Lebensperspektiven

Manche Menschen begreifen ihre neue Situation mit einem gewissen zeitlichen Abstand durchaus als Chance, etwas zu verändern oder sich auf das konzentrieren zu dürfen, was persönlich wichtig ist. In den letzten Jahren ist aufgrund von Früherkennung und verbesserter Behandlungsmöglichkeiten bei Patienten und Patientinnen mit einer chronifizierten Krebserkrankung folgendes beobachtbar: Lebensqualität und Lebenszufriedenheit werden durchaus als gleichbleibend oder sogar steigend beschrieben. Unter professioneller Anleitung lassen sich Gefühle und Emotionen ganzheitlich in den persönlichen Alltag integrieren. Trauer und Zuversicht, Freude und Angst, Wut und Hoffnung – so unterschiedlich die Bandbreite am inneren Erleben ist, so unterschiedlich ist der Zugang zu Hilfreichem. Manche wünschen sich kurzfristige Entlastungsgespräche, manche lassen sich auf längere Prozesse ein, manche profitieren von Entspannungstechniken, Kunst- oder Musiktherapie. Integrieren die einen ihr persönliches Umfeld in die therapeutische Arbeit, so lassen andere lieber nur sich selbst unterstützen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – vielmehr ist es ein Prozess des Sich-Einlassens auf vielleicht noch Ungewohntes, heraus aus dem traumatischen und traumatisierenden Zustand geradewegs hinein in neue Aspekte des Lebens.

Mag. Dr. Simone Melanie Bösch, klin. Psychologin und Psychoonkologin  
LKH Feldkirch



## Durch Cybermobbing



Cybermobbing wird definiert als Verhalten, bei dem Menschen mittels digitaler Medien anderen mit aggressiven, beschämenden oder feindseligen Nachrichten bzw. Bildern schaden wollen. Die mögliche Besonderheit im Internet: Die Täter bleiben eventuell anonym, die Verbreitung von Inhalten erfolgt sehr rasch, die Text- oder Bildbotschaften sind über lange Zeit online zugänglich und teilweise kaum mehr löschar.

In einer 2018 durchgeführten Folgestudie des „Bündnis gegen Cybermobbing e.V.“ aus dem Jahre 2014 rangieren „Sticheleien bzw. Hänseleien“, „Ausgrenzung/Isolierung“ und die Erfahrung „massiver und ungerechter Kritik“ in Deutschland, Österreich und der Schweiz an der Spitze der Cybermobbing-Arten. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, junge Erwachsene häufiger als Menschen jenseits des 40. Lebensjahres und neben Lehrlingen und Schülern sind auch besonders Angehörige sozialer Berufe Ziele von Cybermobbing. Ein knappes Drittel der befragten User aus einer repräsentativen Stichprobe gab an, schon Mobbing in sozialen Medien erfahren zu haben. Ausgeforschte Täter waren zu 80% selbst Opfer entsprechender Angriffe.

In Österreich wurde im Jahre 2016 im Strafgesetz mit dem Paragraphen 107c „fortgesetzte Belästigung im Wege einer Telekommunikation oder eines Computersystems“ eine juristische Handhabe gegen Cybermobbing geschaffen. Geht man davon aus, dass die vorgenannten statistischen Belege über Cybermobbing halbwegs zutreffen, ist die Zahl der Anzeigen mit acht in Vorarlberg verschwindend gering, die Dunkelziffer der nicht angezeigten mittleren bis schweren Mobbing-Vergehen dagegen erschreckend hoch.

In der psychologischen Praxis fällt auf, dass Personen, die den Ausschluss aus einer Gemeinschaft, Abwertungen, Verletzungen und vielleicht auch Mobbing erfahren haben, davon oft auch in sozialen Medien betroffen waren.



## Seelische Verletzungen sind allgegenwärtig

Anders als zu Gründerzeiten des Internets weiß man heute besser, dass auch die digitalen Botschaften treffen, schmerzen und auch traumatisch wirken können. Und anders als im „wirklichen“ Leben, wo man Personen und Orte meiden kann, bleibt man am Smartphone ständig „dabei“, erreichbar und somit auch verletzbar. Betroffene klagen über reaktive soziale Ängste, depressive Verstimmungen, andauernde Gefühle der Hilflosigkeit, Suizidgedanken und Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls. Die meisten von ihnen versuch(t)en, die quälenden Phasen der Angriffe auf sie in sozialen Medien auszusitzen. Denn wie beim ursprünglichen Mobbing hemmt das Gefühl der Beschämung oft das Offenlegen der Handlungen der Täter und somit auch mögliche Hilfestellung.

Also ist es in der Therapie oder der psychologischen Behandlung immens wichtig zu klären, wie aktuell laufende Angriffe gestoppt werden können, oder ob ein strafbarer Tatbestand besteht bzw. bestanden hat: das ist ein Arbeitsfeld für Ämter, die Polizei, die IT-ExpertInnen und die TherapeutInnen, in dem interdisziplinäre und überinstitutionelle Kooperation genauso wichtig ist (bzw. werden wird) wie bei Übergriffen und Gewalttaten.

[Mag. Thomas Summer, klin. Psychologe](#)

In den Beiträgen wird deutlich: Seelische Verletzungen sind allgegenwärtig und gehen meist mit Gefühlen von Angst, Trauer, Wut oder Scham einher. Es ist dann, wie in den Bildern deutlich wird, als ob sich ein dunkler Schatten ausbreitet, eine dunkle Wolke über mir schwebt oder ein böser, mächtiger Dämon mich packen und vernichten will. Klein und ohnmächtig, vielleicht wie ein kleines Kind, fühle ich mich einer großen Bedrohung ausgeliefert. Die Bedrohung kann ich im Außen wahrnehmen, bei meinen Eltern, meinem Partner, meinem Chef oder meinem Mitschüler – oder gar bei allen Menschen! Oder die Bedrohung kommt aus mir selbst heraus, etwa, wenn ich meinen Gefühlen hilflos ausgeliefert bin. Die Verarbeitung seelischer Verletzungen ist jedenfalls eine Herausforderung, der wir immer wieder neu begegnen müssen.

In allen Fällen ist ein Gegenüber hilfreich, das mir wohlwollend zuhört und versucht, mich zu verstehen. In einem vertrauensvollen Kontakt kann es möglich werden, das Erlebte zu verstehen, einzuordnen und Wege zu finden, Verletzungen zu überwinden oder mit ihnen zu leben. Ein Aspekt, der den Umgang mit einer seelischen Erkrankung wie der Posttraumatischen Belastungsstörung zusätzlich erschwert, ist der komplexe Prozess der Stigmatisierung. Psychisch krank zu sein oder auch nur in einer psychischen Krise zu sein, wird meist von Scham- und Schuldgefühlen begleitet. Distanz zu mir selbst und zu anderen wird hergestellt und über die belastenden seelischen Erlebnisse möglichst nicht gesprochen. So entsteht eine Entfremdung mir selbst und anderen gegenüber, die zusätzlich schädigt. Man kann daher auch von einer „zweiten Krankheit“ sprechen. In unserer täglichen therapeutischen Arbeit, aber auch mit unseren Jahresberichten, Film- und Vortragsreihen, versuchen wir daher, die Entstigmatisierung seelischer Erkrankungen weiter voranzutreiben.

Dr. Matthias Fischer, klin. Psychologe und Psychotherapeut  
pro mente Vorarlberg



## Impressum

### Herausgeber:

pro mente Vorarlberg GmbH  
pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH  
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
www.promente-v.at  
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel für Soziale Unternehmen zertifiziert.

### Inhaltliche Gestaltung & Koordination:

pro mente Vorarlberg GmbH

### Illustration

Daniel Seex, geboren am 19.04.1984 in Edinburgh, Schottland und „Wahl-Österreicher“ seit 2015. Er arbeitet seit 2011 als freischaffender Illustrator für renommierte Auftraggeber wie Google, Johnnie Walker und Chivas Regal sowie für die Sportzeitschrift „220 Triathlon“. Zu seinen beruflichen Highlights zählen zwei illustrierte Bücher – beide mit über 100 Illustrationen zum Thema Rad- und Laufsport, die in 5 verschiedene Sprachen übersetzt wurden. Meist zeichnet er mit Tusche und fügt Farbe und Schraffuren später digital ein.

[www.thejoyofseex.com](http://www.thejoyofseex.com)

### Grafik & Gestaltung

Sägenvier DesignKommunikation, Dornbirn  
[www.saegenvier.at](http://www.saegenvier.at)

### Produktion

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

### Auflage

1300 Stück, Juni 2019

### Dank

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit, das gelungene Geschäftsjahr sowie die vielfältigen Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.

