

**Autor:** Michael Rinde  
**Seite:** 6

**Mediengattung:** Tageszeitung  
**Auflage:** 23.271 (gedruckt)<sup>1</sup>  
37.051 (verkauft)<sup>1</sup>  
38.586 (verbreitet)<sup>1</sup>

**Ressort:** Ostkreis  
**Ausgabe:** Hauptausgabe

**Reichweite:** 0,073 (in Mio.)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>IVW 4/2019

<sup>2</sup>AGMA ma 2019 Tageszeitungen

## Beratungsangebote

### Keine Scheu vor schneller Hilfe am Telefon

Beratungsstelle Lok bietet Hilfen in der Coronakrise an / Nachfrage steigt erheblich / Ängste bei Schwangeren

Eigentlich geht bei der psychosozialen Beratungsstelle Lok, der Schwangerenberatung, der Schuldnerberatung und den Beratungsangeboten für Migranten alles weiter wie bisher. Nur der Kanal ist aufgrund der Coronakrise ein anderer. Alles läuft über das Telefon. Persönliche Termine gibt es eben keine mehr.

Der Bedarf nach Anstößen und Hilfe ist eindeutig gestiegen, stellen Sabine Altmann und Iris Gräser vom Beraterteam der Lok fest. Altmann arbeitet für die psychosoziale Beratungsstelle, Gräser bei der Schwangerenberatung. Mancher Klient mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen braucht jetzt verstärkt Hilfe. „Wir raten ihnen sonst, herauszugehen und Kontakt zu suchen. Jetzt ist genau das Gegenteil erforderlich im Kampf gegen Corona“, formuliert Sabine Altmann ein Problem.

Auch neue Klienten melden sich vermehrt bei der Lok. Wie viele mehr es sind, lässt sich noch nicht beziffern. Doch der Hilfebedarf steigt. Noch haben die Berater aber kein Problem, auch kurzfristig zu helfen. Sie raten Menschen, die sich angesichts von Corona in Not fühlen, sogar unbedingt dazu. „Manche Verstimmung kann der Auftakt für eine Depression sein. Das lässt sich verhindern“, sagt Altmann. Eine angespannte Situation durch neue Anstöße deeskalieren, Konflikte in Familien möglichst entschärfen, Ängste mildern, Auswege aufzeigen oder konkrete Hilfen organisieren. All das ist über die Hilfe der Beratungsstelle Lok mit ihren verschiedenen Angeboten und Schwerpunkten möglich. Finanzielle Sorgen

seien für viele Menschen ein großer Stressfaktor.

Eine Gruppe steht besonders im Fokus: Iris Gräser weiß aus ihrer Schwangerenberatung, wie viele Frauen in anderen Umständen wegen der Coronakrise Ängste durchleben. Was passiert meinem Kind, wenn ich mich infiziere? Kann mein Partner mit in den Kreißsaal? Die Expertin beruhigt bei all diesen Themen. Sie klärt über Risiken auf, vermittelt Kontakte zum Universitätsklinikum, informiert und beruhigt auch immer wieder. „Viele Frauen sorgen sich, ob ihre Hebamme für sie da sein kann. Das kann sie nach wie vor“, betont Gräser.

Auch für die Berater bei der Lok ist es eine ganz andere Erfahrung, alle Gespräche ausschließlich über das Telefon zu führen. Bei langjährigen Klienten ist das absolut problemlos, so das erste Fazit. Bei neuen Hilfefragen machen sie das Telefonieren gleich selbst zum Thema und werben für Verständnis. „Wir sagen auch, dass es für uns immer noch etwas Ungeohntes ist“, sagt Altmann. Es gebe auch am Telefon immer die Möglichkeit, nachzufragen, wenn etwa der Eindruck entstünde, dass dem Gegenüber etwas besonders zu schaffen macht.

Was raten die Expertinnen beispielsweise Familien, bei denen das Konfliktpotenzial angesichts des zwangsweisen Zusammenrückens mehr und mehr steigt? „Manchmal helfen schon Gespräche, um einfach nur die Perspektive, die Sicht auf die Dinge zu verändern“, antwortet Altmann spontan.

Ein weiterer allgemeiner Rat der Experten: Jeder sollte sich überlegen, wie viele Corona-Informationen er am Tag wirklich braucht und in welcher Intensität er Medien nutzt. „Mitunter macht es Sinn, dafür Tageszeiten festzulegen, um die Kontrolle zu behalten“, sagt Gräser.

Es gibt fundierte Befürchtungen, dass als Folge der Coronakrise häusliche Gewalt in Familien zunimmt. Bisher haben die Beraterinnen glücklicherweise noch keine akuten Fälle, bei denen es zu Gewalt gekommen ist. „Aber es ist klar zu erkennen, dass der Stresspegel in Familien, die wir begleiten, steigt“, sagt Iris Gräser. Sie weist auf die Möglichkeit hin, dass sich von Gewalt betroffene Frauen nicht nur per Telefon an die Lok wenden können. Das geht auch per E-Mail. „Nicht immer können Frauen in so einer Situation telefonieren“, verdeutlicht Gräser.

Wer akut in seelische Not gerät, dem kann das Lok-Team bei Bedarf sehr kurzfristig helfen. Je nachdem sogar am Tag des ersten Anrufes. Eine Besonderheit im Moment: Mitunter rufen die Berater, allesamt für die Kri-

senhilfe ausgebildet, auch von zu Hause zurück. Auch bei der Lok in Stadtallendorf sind einige der Berater im Home Office, ein zweites Team arbeitet in der Geschäftsstelle im Teichwiesenweg. Die Angebote der Lok sind für Betroffene kostenfrei, alle Berater unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

**Abbildung:** Diplom-Psychologin Sabine Altmann berät auf diesem Symbolfoto einen Klienten am Telefon.  
**Fotograf:** Foto: Michael Rinde  
**Wörter:** 626  
**Ort:** Stadtallendorf