**«Hilfe! Ich öffne meine Post nicht mehr.»**

**Viele Menschen haben ein Problem, Briefe zu öffnen – aus Angst vor der nächsten Rechnung oder einem Formular. Mit konkreter Unterstützung bessert sich die Situation oft recht schnell.**

Als Sozialarbeiterin beim kirchlichen Sozialdienst begegne ich vielen Menschen, die ihren Briefkasten nur mit Mühe öffnen. Sie sammeln die Briefe ungelesen in einer Schublade oder werfen sie einfach weg. So werden Rechnungen nicht mehr bezahlt und die finanzielle Situation spitzt sich zu.

Vielen Menschen ist das peinlich. Denn sie wissen ja, was sie tun müssten. Sie wären zwar gewillt, schaffen es aber nicht und erleben dadurch Misserfolge. Das Unwohlsein steigt, die Selbstachtung sinkt und die Selbstvorwürfe nehmen zu. Die Schuld- und Schamgefühle belasten.

Viele von ihnen sind im Berufsleben erfolgreich. Umso mehr stossen sie in ihrem Umfeld auf Unverständnis. Denn das Verhalten scheint abstrus zu sein. Oft fängt es mit einer lähmenden Krise an: eine Trennung oder Krankheit, ein Streit mit den Kindern oder ein Todesfall. Zum Glück sind die Betroffenen ihrem Schicksal nicht ausgeliefert.

Manchmal ist es bereits hilfreich, sich jemandem anzuvertrauen. Denn dadurch verliert das Problem an Bedrohlichkeit. Je nach Ausmass und Leidensdruck ist es zudem empfehlenswert, sich Hilfe zu holen. Obwohl es für viele verständlicherweise peinlich ist, bei diesen «einfachen Dingen» unterstützt zu werden, kann die Situation durch die Begleitung einer privaten Vertrauens- oder einer Fachperson nach und nach entschärft werden.

Wenden sich Betroffene an den kirchlichen Sozialdienst, so öffnen wir gemeinsam die Post. Bei Bedarf auch bei den Menschen zu Hause. Wir sortieren die Briefe, ordnen ein, erfassen und priorisieren Pendenzen und verschaffen uns einen Überblick. Oft beantworten wir gemeinsam die Briefe, stellen Anträge oder telefonieren allenfalls mit Gläubigern. So lange, bis die Betroffenen es - auch dank neuen Techniken - wieder selbst schaffen.

Je nach Schweregrad des Problems erfordert es manchmal aber eine längerfristige, professionelle Begleitung, allenfalls auch eine Schuldenberatung oder eine Psychotherapie, um wieder eine bessere Lebensqualität zu erreichen. In solchen Situationen unterstütze ich die Betroffenen bei der Suche nach geeigneten Fachkräften.

Häufig ist aber schon nach wenigen Sitzungen eine deutliche Erleichterung spürbar. Denn die Erfolgserlebnisse geben den Betroffenen Zuversicht, dass sie die Situation nach und nach wieder meistern. Ohnmacht weicht dem Gefühl, es zu schaffen, wieder Macht über die Dinge zu gewinnen.

**Mein Tipp:** **Lassen Sie sich beraten.** Mit Unterstützung geht es oft leichter. Man muss nicht alles allein bewerkstelligen. Dazu braucht es nicht unbedingt eine Fachperson, auch Angehörige oder Freunde können hilfreich sein.