

***„Sie haben meine Tochter in einer schlimmen Zeit unterstützt…Vielen Dank!“***

Gute Worte, wie diese, öffnen das Herz unserer ehrenamtlichen Telefonseelsorger\*innen. Sie zeigen Dankbarkeit und Wertschätzung für den freiwilligen Dienst, der rund um die Uhr das ganze Jahr lang für jede und jeden niederschwellig und anonym zur Verfügung gestellt wird. Sie weisen aber auch auf den großen Bedarf der Gesellschaft hin, Hilfe von Mensch zu Mensch zu finden.

***„In der vergangenen Nacht habe ich um 00:15 Uhr angerufen und mir wurde von einem sehr offenen und wunderbaren Menschen ein Ohr geschenkt.“***Die angesprochenen Themen reichen von Ängsten und depressiven Stimmungen bis hin zu körperlichen Befindlichkeiten und Alltagsbeziehungen. Durch ihr aktives und empathisches Zuhören eröffnen die Telefonseelsorger\*innen Möglichkeiten, Krisenhaftes und Chaotisches zu strukturieren und die Lösungen und Ressourcen des/der Anrufenden erkennbar werden zu lassen. Eine verantwortungsvolle als auch sinnhafte Aufgabe, deren Profit für die Telefonseelsorger\*innen sich wie folgt beschreiben lässt: ***„Seit etwas mehr als zwei Jahre mache ich zwölf Stunden im Monat Dienst am Telefon. Noch keinen Tag habe ich bereut, dass ich einen Teil meiner Zeit den Menschen schenke, die bei mir (uns) anrufen. Menschen, die sich in seelischen Nöten befinden oder schwer krank sind; Menschen, die alleine sind oder ein für sie schwerwiegendes Problem im „Raum“ der Anonymität besprechen möchten; oder für Menschen da sein, die einfach nur jemanden brauchen, der ihnen zuhört, erfüllt mich sehr. Wenn ich nach meinem Dienst nach Hause fahre, empfinde ich eine große Dankbarkeit dafür, dass es mir gut geht und dass ich für den einen oder anderen Anrufer, eine „Stütze“ sein konnte.“***

Um ideal für ihren Dienst vorbereitet zu sein, werden die angehenden Telefonseelsorger\*innen umfangreich geschult. In ca. 150 Stunden werden Grundlagen lösungs- und ressourcenorientierter Gesprächsführung vermittelt, Selbsterfahrung über eigene Krisen und Lösungen reflektiert und schließlich schrittweise über Hospitationen und begleitete Dienste der Weg in die eigene Praxis eröffnet. Zusätzlich stehen den Mitarbeitenden monatliche Supervision und Fortbildungen kostenfrei zur Verfügung. **„*Für mich war die Ausbildung ein Geschenk. Wir haben sehr viel über uns selbst erfahren und vor allem das Handwerkszeug sprich Gesprächsführung, genaues Hinhören, wie sieht Empathie aus usw.“.***

Der ehrenamtliche Dienst bei der Telefonseelsorge, gute Worte, ein gegenseitiges Geben und Nehmen von Mensch zu Mensch, das in schlimmen Zeiten unterstützen kann. Wenn Sie als Lesende nun selbst Lust und Bereitschaft bekommen haben, einen Teil Ihrer Lebenszeit in dieser Art zur Verfügung zu stellen, kontaktieren Sie uns einfach:

**Telefonseelsorge Schwarzwald-Bodensee e.V.**

**Taborweg 36A, 78467 Konstanz**

**Tel.: 07531 – 27778**

**Mail:** **info@telefonseelsorge-konstanz.de**

Vielen Dank!