

**MANCHMAL MÖCHTE  
MAN MIT JEMANDEM REDEN...**



**WIR SIND FÜR SIE DA!**

**Tel 143 - Die Dargebotene Hand Basel**

365 Tage / 24 Stunden anonym, unabhängig  
und offen für alle. In Krisen und mit  
alltäglichen Sorgen.

  
**Tel 143**  
Die Dargebotene Hand  
Basel

## Tel 143 - Die Dargebotene Hand Basel

- 365 Tage, 24 Stunden erreichbar
- telefonisch, per Mail oder Chat
- anonym
- unabhängig und offen für alle
- in Krisen und mit alltäglichen Sorgen
- kostenlose Beratung (20 Rappen Grundgebühr)



Der Verein Tele-Hilfe Basel - Die Dargebotene Hand ist eine politisch und konfessionell unabhängige, ZEWO zertifizierte und neutrale Non-Profit-Organisation. Die Regionalstelle Basel ist eine von insgesamt 12 Regionalstellen in der Schweiz und zuständig für die Regionen Basel und Baselland.



### **Wenn das Leben schwierig wird**

Probleme oder Überforderung im Alltag, mit der Familie, bei der Arbeit, psychische Krisen, Einsamkeit, Sucht, Gewalt oder ganz einfach schwierige Lebenssituationen können stark belasten. Sich jemandem ausserhalb des Umfeldes anonym anzuvertrauen, um die Last nicht alleine zu tragen, ist ein grosses Bedürfnis.

### **Reden hilft, schreiben auch!**

Schwierige Lebenssituationen können alle treffen. Auch Sie! Aber Sie sind nicht alleine. Am Telefon, per Mail oder im Einzelchat sind unsere freiwillig Mitarbeitenden für Sie da. Rund um die Uhr und anonym.

## **EIN GESPRÄCH HilFT**

## Wir sind für Sie da!

Manchmal geht es darum, eine Situation erträglich zu machen. Oft braucht es einfach jemanden, der zuhört oder mitliest. Aktives Zuhören, verständnisvolles Schreiben und empathisches Dasein im Moment stehen im Zentrum. Wir erteilen keine Ratschläge, sondern geben Impulse. Wir ermutigen, die Situation in kleinen Schritten zu verändern. Wenn nötig und nach Wunsch suchen wir gemeinsam nach geeigneten weiterführenden Angeboten.



**365 TAGE / 24 STUNDEN  
ANONYM, UNABHÄNGIG UND OFFEN  
FÜR ALLE**



### **Qualifizierte Freiwilligenarbeit**

Tel 143 - Die Dargebotene Hand Basel arbeitet in der Telefon- und Onlineberatung mit Freiwilligen, die ein mehrstufiges Auswahlverfahren durchlaufen und fundiert ausgebildet werden: in Gesprächsführung und allen psychosozialen Themen, die Inhalt der Gespräche sind.

Auch nach dieser Ausbildung werden die freiwillig Mitarbeitenden fortdauernd durch ein Fachteam mittels Weiterbildungen und Supervision begleitet.



**Wir lassen Sie in schwierigen Situationen nicht alleine. Rufen Sie an oder schreiben Sie uns per Mail oder Chat.**

Damit wir helfen können, sind wir auch weiterhin auf Ihre Spende angewiesen.

**HERZLICHEN DANK  
FÜR IHREN BEITRAG!**

**WIR LASSEN SIE IN SCHWIERIGEN  
SITUATIONEN NICHT ALLEINE.  
RUFEN SIE AN ODER SCHREIBEN SIE UNS  
PER MAIL ODER CHAT.**

## **Tel 143 - Die Dargebotene Hand Basel**

Bruderholzallee 167, 4059 Basel  
www.basel.143.ch • basel@143.ch

Spendenkonto PC 40-12897-2  
IBAN CH62 0900 0000 4001 2897 7



**Jetzt mit TWINT  
spenden!**

 QR-Code mit der  
TWINT App scannen

 Betrag und Spende  
bestätigen



# Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH62 0900 0000 4001 2897 7  
Verein Tele-Hilfe Basel  
4000 Basel

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Wahrung Betrag  
CHF

Annahmestelle



# Zahlteil

Konto / Zahlbar an  
CH62 0900 0000 4001 2897 7  
Verein Tele-Hilfe Basel  
4000 Basel

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Wahrung Betrag  
CHF