

## Schoggiherzenverkauf für Tel 143 und Klassenkasse

### Was ein Gespräch bewirken kann

---

- **Unterstützung bei Schwierigkeiten**

Ungelöste Schwierigkeiten können zu psychischem Leiden und Problemen führen. Deshalb ist Tel 143 rund um die Uhr für Menschen da, die ein Gespräch brauchen. Die Anonymität erlaubt es den Menschen, offen über persönliche Fragen und Nöte zu reden. Dies wirkt meistens entlastend. Oft erweitert sich dann im Gespräch der Blickwinkel und es entsteht Raum, um über Bewältigungsstrategien nachzudenken. Dies erspart Anrufern wie Angehörigen viel Leid, Kraft und Kosten.
- **Eigene Ressourcen erkennen und mobilisieren**

Der Mensch verfügt über Kräfte, derer er sich in psychischen Krisensituationen meist nicht bewusst ist. Die freiwilligen Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen sind geschulte und erfahrene Gesprächspartner. Sie achten auf Stärken und helfen Anrufern eigene Kräfte wahrzunehmen und zu aktivieren.
- **Motivation zur Selbsthilfe fördern**

Oft fehlt Menschen nur ein Anstoss. Danach wären sie in der Lage, eigene Schritte in die Wege zu leiten, um ihre persönliche Situation zu verbessern. Tel 143 motiviert und ermutigt sie zur Selbsthilfe.
- **Sicherheit anbieten**

Das Gesprächsangebot ist ein Bezugspunkt und kann Sicherheit bieten, wenn Ängste dominieren, jemand den Boden unter den Füßen verliert oder in einer akuten Krise ist.
- **Neuorientierung wachsen lassen**

Im Kontakt mit einer neutralen und empathischen Person, die Zeit zum Zuhören hat, können Menschen Gedanken sowie Gefühle ordnen, darüber nachdenken wie es weitergehen soll und welche nächsten Schritte möglich sind.
- **Isolation durchbrechen**

Für Menschen die ganz aus der Gesellschaft „herausgefallen“ sind oder total isoliert in ihrer eigenen Welt leben, stellt das Gespräch mindestens für eine kurze Zeit eine Brücke dar; über die Stimme erfahren sie ein menschliches Du - es findet eine Begegnung statt.
- **Mittragen von Belastungen**

Menschen erleben durch ihre Mehrfachbelastungen oft Ohnmacht. In der Begegnung am Telefon, erfahren sie für diesen Moment mindestens Entlastung, indem jemand ihrer Ohnmacht standhält und sie akzeptiert. Sie erfahren ein solidarisches Mittragen.
- **Vermittlung von Fachstellen**

Die Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand kennen das psychosoziale Unterstützungsangebot und geben bei Bedarf Adressen weiter.