

Schoggiherzenverkauf: Was ein Gespräch mit Tel143 bringt



Prävention

Ungelöste Schwierigkeiten können - wenn sie nicht ausgesprochen werden - zu psychischen Beschwerden, hartnäckigen Problemen oder Eskalationen führen. Deshalb sind wir rund um die Uhr erreichbar und offen für alle Themen. Der Schutz von Anonymität erlaubt es Menschen, über persönliche Fragen und Nöte zu reden. Dies wirkt meistens entlastend. Oft erweitert sich dann im Gespräch die Blickweise und es entsteht Raum, um über hilfreiche «Bewältigungsstrategien» nachzudenken. Dies erspart möglicherweise Anrufenden sowie Angehörigen viel Leid, Kraft und auch Kosten.

Mittragen

Menschen erleben durch Belastungen oft Ohnmachtsgefühle. Auch wenn es nur die Begegnung per Telefon ist, erfahren sie für diesen Moment mindestens Entlastung, indem jemand mit ihnen aushält und akzeptiert, was ist.

Ressource

Der Mensch verfügt über Kräfte, deren er sich in psychischen Krisensituationen selbst meist nicht bewusst ist. Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind geschulte und erfahrene Gesprächspartner. Sie achten auf Stärken und helfen so Anrufenden, eigene Kräfte wieder wahrzunehmen.

Motivation

Manchmal fehlt Anrufenden nur der Anstoss. Damit wären sie in der Lage, eigene Schritte in die Wege zu leiten, um ihre persönliche Situation zu verbessern. Wir motivieren die Menschen zur Selbsthilfe.

Sicherheit

Unser Gesprächsangebot ist ein Bezugspunkt, wenn Ängste Überhand nehmen, jemand den Boden unter den Füßen verliert oder in einer akuten Krise ist.

Neuorientierung

Im Gespräch mit einer neutralen wohlwollenden Person, die Zeit zum Zuhören hat, können Menschen Gedanken und Gefühle ordnen, darüber nachdenken, wie es weitergehen soll und was mögliche nächste Schritte wären.

Isolation durchbrechen

Für Menschen, die aus der Gesellschaft „herausgefallen“ sind oder isoliert in ihrer eigenen Welt leben, stellt das Gespräch mindestens für eine kurze Zeit eine Brücke dar zu einem «Du» und es findet eine Begegnung statt.

Adressen von Fachstellen

Die Grenzen unserer Leistungen sind uns bekannt. Bei entsprechenden Situationen oder Anfragen geben wir Anrufenden die Adressen geeigneter Fachstellen an.