



TelefonSeelsorge

www.telefonseelsorge.de



Aus Worten können Wege werden.
20 Jahre TelefonSeelsorge Sylt



TelefonSeelsorge ist für mich: zuhören u

INHALT

EINLEITUNG	5
GRUSSWORT BISCHOF	6
ANFANGEN	8
SICH EINGESTEHEN	11
GRUNDSÄTZE	12
BLICK VON AUSSEN	14
IN DER ANONYMITÄT	16
BEISTAND GEBEN	18
SELBER LERNEN	20
CHRONIK	22

und versuchen zu helfen. Ruth, 69 Jahre

TelefonSeelsorge in Deutschland



TelefonSeelsorge

www.telefonseelsorge.de

0800-1110 111 • 0800-1110 222

Deutsche Telekom
Partner der TelefonSeelsorge

Evangelische TelefonSeelsorge
 Katholische TelefonSeelsorge
 Ökumenische TelefonSeelsorge

Stand: September 2006

Zwanzig Jahre TelefonSeelsorge auf Sylt – Freude, Stolz und Dankbarkeit stellen sich ein!

Freude über Durchhalten und Weitermachen trotz manchmal schwierigster Bedingungen: In der Anfangsphase kaum Anrufer, jetzt so viele, dass mancher kaum zum Luftholen kommt zwischen den Gesprächen.

Stolz, dass es immer wieder gelungen ist, Menschen zu finden, die mit Energie und Begeisterung diese Arbeit getan haben und tun – bei nur 20.000 Einwohnern auf Sylt, der räumlichen Abgrenzung durch das Wasser und der großen Belastung durch die Saison ist das fast ein Wunder!

Dankbarkeit, weil so viele Menschen über Jahre ihres Lebens bereit waren und sind, anderen zuzuhören, mit ihnen zu fühlen, Dunkelheiten auszuhalten, Verworrenes zu klären, sie zu trösten, zu ermutigen, mit ihnen zu beten.

So stehen die Ehrenamtlichen im Mittelpunkt. Die Namen, mit denen sie am Telefon Dienst tun oder getan haben, sind jahrgangswise aufgeführt, sofern wir es rekonstruieren konnten.

Was ist oder bedeutet TelefonSeelsorge? Was habt Ihr erlebt, was nehmt Ihr wahr? Verschiedene Stimmen sollen zu Wort kommen: Ehrenamtliche, die schon viele Jahre den Dienst am Telefon tun, und andere, die noch recht neu dabei sind. Anruferinnen, manche sind lange in schweren Zeiten begleitet worden. Eine Supervisorin, die mit dem Blick “von außen” auf TelefonSeelsorge schaut.

Ein kurzer Abriss gibt Aufschluss über die Geschichte der TelefonSeelsorge Sylt und die Entwicklung der Anruferzahlen. In ihnen spiegelt sich die allgemeine Entwicklung der TelefonSeelsorge in Deutschland, die in diesem Jahr auf fünfzig Jahre ihres Bestehens blickt. Und wir sind ein Teil dieses großen Ganzen!

Manchmal entdecken wir, die wir auf dieser Insel leben, in der Natur Sylts Bilder, die den Prozessen am Telefon vergleichbar sind : Auf einem Weg, der fast ganz im Dunkeln liegt, zeigt sich an einer Stelle die Sonne. Eine Muschel, die fest geschlossen war, öffnet sich. Der bewölkte Himmel reißt auf, Licht bricht durch. Ein Weg, den wir nicht überblicken können, führt doch nach oben, dem Licht entgegen. Darum geht ein großer Dank an Hans Jessel, für seine Photos, mit denen er diese Stimmungen eingefangen hat!

Christiana Lasch-Pittkowski, Leiterin der TelefonSeelsorge Sylt

GRUSSWORT BISCHOF

Es ist außerordentlich zu begrüßen, dass anlässlich des Jubiläums die Arbeit der TelefonSeelsorge stärker in den Blick der Öffentlichkeit gerät. Die Arbeit vollzieht sich ja notwendigerweise vollkommen im Stillen. Die Anonymität der Anrufer bleibt gewahrt und ebenso die Anonymität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Aber selbstverständlich heißt Anonymität in keiner Weise, dass hier nicht Menschen mit größter Leidenschaft und Hingabe ihren Dienst versehen. Die Präsenz am Telefon ist Hilfe für Menschen in akuten Krisen, aber auch für solche, die über ganz persönliche Fragen sprechen möchten – ohne dass sie Sorge haben müssten, ihre Privatsphäre könne verletzt werden.

Dass es Menschen gibt, die nach gründlicher Vorauswahl und anschließender Schulung bereit sind, ehrenamtlich stundenlang am Telefon die Sorgen ihrer Mitmenschen anzuhören und dann auch nach bestem Wissen und Gewissen Hinweise zur Lösung der Probleme zu geben, ist ein großes Wunder. In anderen Bereichen muss man jeden Ratschlag mit hohen Rechnungen begleichen. Hier hat wirklich jeder Mann und jede Frau Zugang zu kompetenten Gesprächspartnern, die auch, wenn sie selbst nicht über ausreichende Informationen verfügen, an geeignete Stellen weiter vermitteln können.

In der TelefonSeelsorge kommt das ganze menschliche Leben mit seinen Höhen und Tiefen zur Sprache. Verzweifelte Menschen, die kurz davor sind, sich das Leben zu nehmen, rufen ebenso an, wie Alkohol- und Tablettenabhängige; Erziehungsfragen und Eheprobleme kommen zur Sprache, das Miteinander in Familie und Beruf und nicht zuletzt Fragen nach Sinn, Ziel und Orientierung unseres Lebens.

Es ist kein Zufall, dass der Dienst nicht nur Telefonberatung, sondern ausdrücklich TelefonSeelsorge genannt wird, denn wir haben allen Anlass in unserer Gesellschaft, uns um unsere Seelen zu sorgen. Das moderne Leben lässt kaum Zeit für ausführliche Gespräche, und wo gibt es sonst Menschen, die bereit sind, geduldig zuzuhören und sich ganz intensiv den Sorgen ihrer Mitmenschen zuzuwenden? Es ist erfreulich, dass die Telefongesellschaften diese Arbeit am Mit-



TelefonSeelsorge ist für mich: achtsamer und aufme

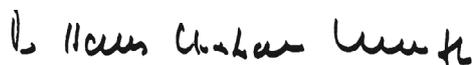
menschen anerkennen und die Anrufer von den sonst üblichen Telefongebühren befreien. Auch das ist gar nicht hoch genug einzuschätzen und im Zuge der Kommerzialisierung aller Lebensvorgänge ein wunderbarer Kontrapunkt.

Der Leitung der Sylter TelefonSeelsorge gebührt ein besonderer Dank für die geduldige Schulung und Begleitung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Es ist schön, dass der weiße Fleck auf der Landkarte der TelefonSeelsorge-Netze auch im obersten Norden verschwunden ist und hier eine TelefonSeelsorge erreichbar ist. Die größte Schwierigkeit besteht ja nicht nur im Aufgebot an Zeit und das zur Verfügungstellen von Information; das Schwerste bei der TelefonSeelsorge besteht ja darin, dass die Probleme und Sorgen der Anrufer auch hinüberwandern zu den geduldigen Zuhörern und sie selber damit fertig werden müssen, was an Lasten und Beschwerden an sie herangetragen wird.

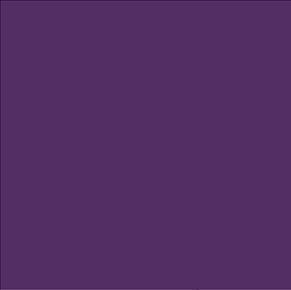
Ich wünsche der TelefonSeelsorge von ganzem Herzen, dass sie weiter so segensreich wirken kann wie bisher. Zum Glück kann man den Erfolg nicht statistisch umrechnen. Was an Unglücken verhütet wurde, ist ja gar nicht absehbar. Aber auch da, wo Menschen sich bedanken und wo sie durchgetragen werden, ist deutlich, dass dieser Dienst unersetzbar ist.

Gottes Segen und viel Erfolg weiterhin.

Ihr



(Dr. Hans Christian Knuth, Bischof für den Sprengel Schleswig)



achtsamer das Leben zu leben, anderen Achtsamkeit zu schenken. 1. Jana. 59 Jahre

Wenn aber niemand sonst da ist? Es müsste doch so sein, dass jeder Mensch wenigstens irgendwohin gehen könnte. Denn es kommen Zeiten vor, wo man unbedingt irgendwohin gehen muss.

Dostojewski

TelefonSeelsorge ist für mich: Begegnung, mich vor

1986

ANFANGEN

Elke Ewa

Friedrich Grete

Hannah Ina

Johanna Josef

Maria Micha

Peter Sylvia Vera

**Zwei Stunden vor Mitternacht an einem geheimgehaltenen Ort in Westerland:
Der Anschluss 0800 /111 0 111 klingelt.**

Eine Stimme meldet sich am anderen Ende der Leitung, zaghaft, unsicher. Für die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter der Telefonseelsorge ist das ein Moment höchster Konzentration und Spannung. Was kommt nun? Welches Problem, welche Sorge belastet den Anrufenden? Sensibilität und Einfühlungsvermögen sind jetzt gefordert – wie an jedem Tag im Jahr, wenn die dreißig ehrenamtlichen MitarbeiterInnen versuchen, Mitmenschen durch ein Gespräch Hilfestellung zu geben.

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Oft sehen die Menschen, die anrufen, in ihrer Not keinen Ausweg mehr aus einer belastenden Situation. Da kann die TelefonSeelsorge Mut machen für einen ersten Schritt heraus aus Verzweiflung, Trauer oder Angst.

Elke, ehrenamtliche TelefonSeelsorgerin seit 20 Jahren

Ein hektischer Tag: ein Termin nach dem anderen, immer kommt etwas dazwischen, dieses und jenes will noch erledigt werden. Endlich ist gegen 18 Uhr Feierabend. Nach dem Abendessen muss ich los, ich habe mich für 19 Uhr eingetragen – Dienst bei der Telefonseelsorge.

Etwas außer Atem richte ich mich am Schreibtisch ein. Die Wasserflasche steht parat, falls der Hals trocken wird.

Punkt 19 Uhr klingelt das Telefon. Ich habe keine Zeit zu überlegen, stelle mich ganz auf die Stimme ein. Dem Anrufer geht es schlecht, er ist krank und hat Ärger auf seiner Arbeitsstelle. Ich höre genau zu, begleite ihn, ermutige ihn, die Probleme auf der Arbeitsstelle anzusprechen. 35 Minuten später die nächste Anruferin. Ein Mädchen weiß nicht, was sie ihrem 15-jährigen Freund zum Geburtstag schenken soll. Vielleicht ein T-Shirt mit dem Aufdruck seines liebsten Fußballclubs? „Ja, das ist toll! Danke!“ In der kurzen Zeit vor dem nächsten Anruf denke ich, dass dieses Mädchen, dem ich in einer einfachen Frage geholfen habe, vielleicht später den Mut haben wird, die TelefonSeelsorge anzurufen, wenn sie einmal vor einem schwerwiegenden Problem steht.

Nach fünf Stunden – es ist Mitternacht – habe ich zwölf Gespräche geführt. Ich bin zufrieden. Den meisten Menschen konnte ich helfen. Ich bin müde. Doch der Abend hat mir auch etwas gegeben. Ich bin nicht achtlos vorbeigegangen, habe nicht weggehört, sondern konnte helfen und habe viel Dank erhalten.

Klaus, ehrenamtlicher Telefonseelsorger seit 8 Jahren

1987

Albert Anna

Berit Elfie Eliza

Elke Erika Ewa

Friedrich Gisela

Grete Hannah

Johanna Josef

Liesbeth Martha

Petra Ralf Renate

Renie Sonja

Susen

Orbehaltlos auf einen Menschen einzulassen. Merle, 50 Jahre



TelefonseelSorge ist für mich: lernen, lernen, lernen...mich ken

SICH EINGESTEHEN

Wer bei der TelefonSeelsorge anruft, gesteht sich ein, allein nicht mehr weiterzukönnen. Das ist ein Riesenschritt, damit ist eine hohe Schwelle überwunden: Ich bin an eine Grenze gestoßen. Jemand von außen muss und kann mir helfen.

Wer diesen Schritt gemacht hat, ist sehr mutig. Gegen die Ideologie des rundherum unabhängigen Menschen setzen wir die Grundüberzeugung, dass der Mensch auf seine Mitmenschen angewiesen ist. Es ist nichts Beschämendes, sondern selbstverständlich, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen.

Wer die Nummer der TelefonSeelsorge wählt, hat den ersten Schritt gewagt und setzt Hoffnung in das Gespräch. Das setzt uns TelefonSeelsorger auch unter Druck. Vielleicht ist es die erste Hoffnung seit Tagen, vielleicht die letzte Hoffnung überhaupt. Und diese Hoffnung zum Thema zu machen, sie zu erfragen und zu schüren, wenn sie nur flackert – und zu begrenzen, wenn sie zu unrealistisch ist – diesen Schritt der Hoffnung als Leistung anzuerkennen, kann schon einen heilenden Prozess in Gang setzen.

TelefonSeelsorge kann keiner „mit links“ machen. Als Seelsorger gehen wir ein Stück mit den Anrufern in ihre Abgründe. Ratschläge vom Rand aus sind leicht zu geben, helfen aber nicht. Unsere intensive Ausbildung hat uns ermutigt, in unsere eigenen Abgründe zu schauen, hat uns gelehrt, wie heilend es ist, angenommen zu werden so wie wir sind, mit unseren positiven Seiten, aber auch mit unseren Fehlern, Abgründen und Narben. Das hat mir Mut gemacht und motiviert mich immer wieder, mich auch den Hilfesuchenden als Mitmensch zu zeigen.

1988

Albert Anna

Arnd Barbara

Berit Elfie Eliza

Elke Erika Ewa

Friedrich Gisela

Grete Hannah

Henning Johanna

Josef Liesbeth

Martha Olga

Petra Ralf Renate

Renie Sarah

Sonja Susen

1993

Albert Anna Arnd

Beate Caroline

Elise Elke Erika

Ewa Grete Günter

Hannah Hanno

Henning Johanna

Josef Maria Melf

Merle Merreth

Micha Nele Olga

Petra Ralf Renate

Sonja Stine Susen

Uta

Elke

nenlernen, andere kennenlernen, viel übers Leben lernen. Judith, 48 Jahre

1994

Albert Anna

Arnd Beate

Berit Caroline

Christiane Elke

Erika Ewa Günter

Hanna Henning

Johanna Leah

Lisa Maria Melf

Merle Merreth

Micha Nele Ralf

Regina Renate

Sonja Sophie

Stella Stine

Susen Ulf Uta

Veit

GRUNDSÄTZE

Sieben Grundsätze zeichnen das Angebot der TelefonSeelsorge bundesweit aus.

Anonymität: Niemand, der anruft, wird nach seinem Namen gefragt. Jede und jeder kann anonym bleiben. Die Rufnummer der Anrufenden erscheint in keinem Display. Da das Telefonat kostenfrei ist, hinterlässt es keine Datenspur, beispielsweise auf der Telefonrechnung.

Verschwiegenheit: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

Erreichbarkeit rund um die Uhr: Die TelefonSeelsorge-Stellen sind Tag und Nacht erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen, bundesweit unter den Rufnummern 0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222.

1995

Albert Anna Arnd

Barbara Beate

Carola Caroline

Charlotte Chris

Eliza Elke Erika

Günter Hanna

Henning Irene

Iris Johanna

Leah Maria Merle

Merreth Micha

Nele Regina

Renate Renate

Ruth Sonja

Sophie Stella

Stella Stine

Susen Uta

Offenheit: Die TelefonSeelsorge ist offen für alle Problembereiche, für alle Anrufenden in ihrer jeweiligen Situation.

Kompetenz: Die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge sind sorgfältig ausgewählt, mindestens ein Jahr lang ausgebildet und werden durch regelmäßige Supervision begleitet.

Ideologiefreiheit: Auf die Anrufenden wird weder konfessioneller noch politischer oder ideologischer Druck ausgeübt.

Kostenfreiheit: Für die Ratsuchenden entstehen keine Kosten. Die anfallenden Gesprächsgebühren übernimmt die Deutsche Telekom AG als Partner der TelefonSeelsorge.

TelefonseelSorge ist

„Du hörst mir ja gar nicht zu!“ Wer von uns kennt nicht diesen Satz und die Enttäuschung, die damit verbunden ist.

Zuhören ist eine Kunst, die wir nicht automatisch beherrschen. Wie oft hören wir nur mit „halbem Ohr“ zu, warten auf ein Stichwort, um Eigenes anzubringen, suchen schon während des Hörens Gegenargumente, lassen uns von Assoziationen leiten oder reden einfach dazwischen.

Zuhören will gelernt und geübt werden. Es braucht die Bereitschaft, sich auf einen Anderen einzulassen, Eigenes zurückzustellen und zum Resonanzboden zu werden für das Gegenüber. Wer zuhört, gibt zu, dass er nicht alles weiß, dass er Mensch ist. Das lässt den Anderen Dinge bedenken, spüren und sagen, die er möglicherweise selbst kaum ahnte. Diese Art von Zuhören lernen wir MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge. Indem wir das hören, was andere vielleicht überhören, dem Ungesagten im Klang der Stimme nachhören und versuchen, ganz bei dem Anrufer zu sein, ermöglichen wir Begegnung. Die Menschen, die uns anrufen, können dadurch aus einer Stresssituation herauskommen. Es geschieht ein erster Schritt aus Einsamkeit und Isolation heraus. Zuhören ermutigt zum Handeln, zu Phantasie, zum Glauben an sich selbst und an den tragenden Grund des Lebens.

Elke

1996
Albert Alexandra
Anna Arnd
Barbara Beate
Carola Caroline
Charlotte
Christiane Eliza
Elke Erika Ewa
Günter Hannah
Hilla Irene Iris
Johanna Leah
Maria Merle
Merreth Micha
Nele Page Regina
Renate Ruth
Sophie Stine
Susen Uta

Momo konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selber nur irgendeiner unter Millionen, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise wichtig war.

Michael Ende

1997

Albert Alexandra

Anna Arnd

Barbara Beate

Carola Caroline

Charlotte Elke

Eliza Ewa

Günter Hannah

Hilla Irene Iris

Johanna Leah

Maria Merle

Merreth Nele

Page Ralf Renate

Ruth Stine

Sophie Susen Uta

1998

Albert Alexandra

Anna Anne

Arnd Beate

Carola Caroline

Charlotte Doris

Elke Eliza Ewa

Günter Hannah

Hilla Irene

Isabella Johanna

Jule Klaus Leah

Maria Merle

Merreth Nele

Philipp Ralf

Renate Rose

Ruth Susen Stine

Tobias Uta Vera

BLICK VON AUSSEN

Einmal im Monat biete ich für eine Gruppe der TelefonSeelsorge-Mitarbeiter Supervision an. Ich lasse mich mit hinein nehmen in die Gruppe und ihre Arbeit am Telefon.

Gleichzeitig schaue ich in meiner Rolle als Supervisorin von außen auf das Geschehen und nehme bewundernd wahr, wie hoch und ehrlich das Engagement der Mitarbeiter für die Telefonseelsorge und für jeden einzelnen Anrufer ist. Wie lebendig die Begegnungen in der Gruppe der Ehrenamtlichen untereinander sind. Wie hoch ihre Bereitschaft ist, immer wieder persönlich und fachlich dazuzulernen.

Ich nehme das Besondere bei den Gesprächen am Telefon im Vergleich zu anderen Beratungssituationen wahr. Besonders ist es, nie zu wissen, wenn das Telefon klingelt, welcher Mensch in welcher gefühlsmäßigen Situation mit welchem Anliegen auf mich zukommt. Der Kontakt zum anderen Menschen kann nur über die Stimme gestaltet werden, ohne Unterstützung durch die optische Wahrnehmung. Es gilt, die feinen Signale in der Stimme zu erkennen und zu lesen. Oft gibt es nur einen einmaligen Kontakt und es ist den Mitarbeitern nicht vergönnt, an einer möglichen Entwicklung des Anrufers teilzunehmen. Es gibt keine Verabredung über den zeitlichen Rahmen des Gesprächs am Telefon. Die Mitarbeiter sind gefordert zu erspüren, wann es gut ist, den Anrufer im Kontakt zu halten und wann es nötig ist, das Gespräch aktiv zu beenden.

Ich nehme wahr, wie schwierig es ist, sich gegenüber Anrufern abzugrenzen, die die Mitarbeiter am Telefon für ihre Belange ausnutzen wollen oder ihre Scherze mit ihnen treiben. Wie Daueranrufer immer wieder die Geduld der TelefonSeelsorger herausfordern. Wie ernsthaft sie sich mit Gesprächssituationen auseinandersetzen, die nicht „rund“ abgeschlossen werden konnten. Wie immer wieder durch die Anrufer und die Gespräche eigene Lebensthemen der Ehrenamtlichen angesprochen werden.

Telefon



Ich nehme wahr: Die Ehrenamtlichen geben nicht nur von ihrer Zeit, ihrer Geduld, ihrer Menschlichkeit, sondern sie bekommen durch ihre Arbeit auch viel zurück und werden bereichert.

Ich bedanke mich von Herzen für das Vertrauen und die lebendige Zusammenarbeit in unserer Supervisionsrunde. Der Telefonseelsorge Sylt und allen Mitarbeitern gratuliere ich zum Jubiläum und wünsche für die zukünftige Arbeit viel Kraft, gute Ideen, Freude und Gottes Segen!

Agnes Gröttrup, Supervisorin

Seelsorge ist für mich: Wachstum. Alexandra, 57 Jahre

1999
Albert Alexandra
Anna Anne Arnd
Beate Brigitte
Carola Caroline
Charlotte Doris
Eliza Elke Ewa
Fritz Günter
Hannah Hilla
Irene Isabella
Johanna Jule
Karen Klaus
Leah Maria
Merle Merreth
Nele Patricia
Paul Phillip Ralf
Renate Rose
Ruth Sabine
Sonja Stine
Susen Uta Vera

Heute Abend habe ich Dienst am Telefon, wie mindestens zweimal im Monat. Einerseits freue ich mich, andererseits spüre ich auch eine leichte Anspannung: Was wird der Abend bringen?

Werde ich den Gesprächen gewachsen sein? Werde ich helfen können? Ich habe mir ein Buch mitgebracht – falls das Telefon nicht klingeln sollte. Im Telefonzimmer ist aber auch Fachliteratur oder das Material der letzten Fortbildungen vorhanden.

Das Klingeln des Telefons reißt mich aus meinen Gedanken: „TelefonSeelsorge, guten Abend!“ – „Hallo, ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.“ – „Versuchen Sie es einfach, ich bin jetzt für Sie da.“ – „Ich brauche jemanden, der mir zuhört. Ich kann es meiner Freundin nicht erzählen, und meinen Eltern auch nicht. Ich fürchte, ausgelacht zu werden.“

Weiter will ich den Gesprächsverlauf nicht schildern, weil alle Anrufenden und auch wir im Schutz der Anonymität sprechen. Gerade weil der Anrufer sich nicht traut, mit ihm nahestehenden Personen zu reden, hat er unsere Nummer gewählt. Nach etwa einer halben Stunde beenden wir das Gespräch, der Anrufer bedankt sich für die neue Sichtweise, die er gewonnen hat. Ich habe ein gutes Gefühl und bin dankbar, dass ich zu diesem ehrenamtlichen Dienst gefunden habe.

Bernd, ehrenamtlicher TelefonSeelsorger seit 1 1/2 Jahren

Schafft euch ein Nebenamt, ein unscheinbares, womöglich ein geheimes Nebenamt! Tut die Augen auf und sucht, wo ein Mensch ein bisschen Zeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Fürsorge braucht. Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter, ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst. Vielleicht ist's ein Greis, vielleicht ein Kind. Wer kann die Verwendungen alle aufzählen, die das kostbare Betriebskapital, Mensch genannt, haben kann! An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden. Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für dein Menschentum findet. Lass dich nicht abschrecken, wenn du warten oder experimentieren musst. Auch auf Enttäuschungen sei gefasst. Aber lass dir ein Nebenamt, in dem du dich als Mensch an Menschen aus gibst, nicht entgehen. Es ist dir eines bestimmt, wenn du nur richtig willst.

Albert Schweitzer

TelefonSeelsorge ist für mich: In Notsituati

IN DER ANONYMITÄT

Ich nehme die TelefonSeelsorge gern in Anspruch, um mit jemandem zu reden, der völlig neutral ist. Es gibt im Leben manchmal Probleme, die man auch mit den besten Freunden nicht bereden kann, dann ist es gut, wenn man anonym bleiben kann, wenn man erzählt.

Ich habe viele Sorgen gehabt und ich habe immer sehr nette, freundliche Gesprächspartner gehabt. Ich musste mich meiner Tränen nicht schämen. Wenn ich versucht habe, sie zu unterdrücken, hat die liebe Seele am anderen Ende es manches Mal gemerkt und gesagt: „Wenn du weinen musst, dann weine, das tut gut.“ Es ist ein schönes Gefühl, in einem solchen Moment nicht allein zu sein mit seinen Sorgen. Ich wurde aufgebaut und getröstet. Mir wurde sehr viel Mut zugesprochen. Das hat mir Kraft gegeben, meine Gedanken zu ordnen. Denn manchmal hatte ich das Gefühl, ich sei ein „Gedankenregal“, weil so vieles auf einmal kam, und die lieben Mitarbeiter haben so manche Stunde mit mir verbracht, um das Regal richtig einzuordnen, eins nach dem anderen, und das Gedankenchaos wurde weniger, und auch das Regal.

Es ist ein schönes Gefühl, sich jemandem anvertrauen zu können in der Not. Ich habe aber auch angerufen, als es mir gut ging. Ich war so überglücklich, als ich wusste, dass ich heirate, da habe ich sofort bei der TelefonSeelsorge angerufen, um meine Freude zu teilen. Und es war ein sehr schönes Gefühl.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern bedanken, die sich Zeit nehmen, immer ein offenes Ohr haben. Sie sind alle sehr freundlich, und immer hört man ein freundliches Lächeln, auch wenn es nicht zu sehen ist; aber gute Ohren hören auch, wenn ein Mund lächelt.

Eine Anruferin

onen den Anrufern helfen zu können. Albert, 65 Jahre

2000

Albert Alexandra

Anna Anne Arnd

Beate Brigitte

Carola Caroline

Charlotte Doris

Eliza Elke Ewa

Günter Hanna

Hilla Irene

Isabella Jule

Karen Klaus

Leah Maria Merle

Merreth Patricia

Ralf Renate Rose

Ruth Sabine

Sonja Stine Susen

Uta Vera



BEISTAND GEBEN

Sie sind die guten Seelen für jede Not. Sie sind da, jeden Tag, jeden Abend bis in die Nacht – ich habe schon manche Stunde mit Sorgen mit ihnen verbracht. Sie hören zu mit Engelsgeduld. Sie bringen aufgewühlte Sorgen zur Ruh. Ein nettes Wort tut jedem gut. Durch Zuhören und Zuspruch geben sie Zuversicht und Mut. Ich bin froh, dass ich sie habe. Menschlichkeit ist eine große Gabe. Es ist schön, dass es Menschen gibt, die sich Zeit für alle nehmen. Ob groß, ob klein, sie lassen dich nicht allein.

Eine Anruferin

TelefonSeelsorge ist für mich: Gefühl zu vermitteln und

„Heute ist mein erster Abend alleine als TelefonSeelsorger. Ich sitze am Schreibtisch, links neben mir das Telefon. Es ist 18.40 Uhr, in zwanzig Minuten geht es los.

Eine Angst kriecht in mir hoch: Was ist bei einem Notfall-Anruf? Wenn ein Selbstmordkandidat anruft? Ich rufe meine Ausbilderin an, im Notfall kann ich sie verständigen. Sie ist zu Hause. Das gibt mir Sicherheit. Also kann es losgehen, noch zehn Minuten. Ich habe Kekse, Äpfel und Schokolade dabei für die nächsten Stunden bis Mitternacht!

Die Ängste lösen sich in Luft auf, während ich zuhöre. Ich habe den ganzen Abend zu tun. Um 0.00 Uhr trage ich in das Blaue Buch, unser Notizbuch, ein: Will den Abend nicht missen. Habe drei lange, tiefgehende Telefonate gehabt. Gab es einen gemeinsamen Nenner? In der Tat gab es einen „roten Faden“, der sich durch alle Gespräche zog: Verlust. Es gab Tränen, es ging ums Sterben geliebter Menschen, um Trauer und Loslassen. Die Erfahrung des Verlustes geliebter Menschen ist nicht mein aktuelles Thema, aber ich kenne es gut. Das ermöglicht mir, eine Nähe zu diesen drei speziellen Menschen zu spüren, die mich beschenkt. Ich gehe heute innerlich reicher nach Hause, als ich gekommen bin.“

Inzwischen sind mehrere Monate vergangen. Acht Dienste habe ich hinter mir. Wenn ich diese Zeilen lese, wird es mir immer noch warm ums Herz.

Mauro, ehrenamtlicher TelefonSeelsorger seit 9 Monaten

In den letzten anderthalb Jahren habe ich liebevolle Betreuung und Hilfe erfahren, dafür möchte ich allen TelefonSeelsorgern danken.

Immer wieder erlebte ich schwere seelische Krisen, in denen ich keinen Ausweg wusste – ich bin sehr depressiv veranlagt und schwebte oft in Selbstmordgefahr. Nur durch die Gespräche mit Ihnen konnte ich diese Situationen überstehen und einen Ausweg finden. Heute habe ich es geschafft, von Schlaf-tabletten und Antidepressiva wegzukommen, ich nehme nur noch Baldrian. Arbeit habe ich noch nicht, jedoch einen liebevollen Lebensgefährten gefunden und ich gehe mit ihm und meinem Kind mit Zuversicht in die Zukunft. Dass es so ist, habe ich nicht zuletzt Ihnen zu danken, gerade in den Stunden der Nacht ist die Einsamkeit und Verzweiflung unermesslich groß. Aus dieser Ausweglosigkeit haben Sie mir geholfen.

Eine Anruferin

2002

Albert Alexandra
Anna Anne
Beate Caroline
Charlotte Elke
Elli Ewa Günter
Hannah Hilla
Irene Janosch
Judith Jule
Katharina Klaus
Leah Maria Merle
Merreth Mika
Nele Petra Ralf
Renate Rose Ruth
Sonja Stine Uta
Vera

2003

Albert Alexandra
Anna Anne
Charlotte Elke
Elli Günter
Hilla Janosch
Judith Jule Irene
Katharina Klaus
Leah Maria Merle
Merreth Mika
Nele Petra Ralf
Renate Ruth
Sonja Stine Vera

selbst zu spüren. Dora, 61 Jahre

2004

SELBER LERNEN

Albert Alexandra

Anna Anne Bernd

Charlotte Dora

Elke Elli Emma

Emma Günter

Henriette Hilla

Irene Janosch

Judith Jule

Katharina Klaus

Leah Maria Merle

Merreth Mika

Nele Renate Rosa

Ruth Sina Stine

Thomas Vera

Zu den glücklichen Wendepunkten in meinem Leben gehört mit Sicherheit der Tag vor 12 Jahren, als ich den Aufruf „TelefonSeelsorge sucht neue Mitarbeiter“ in der Sylter Rundschau las.

Ich hatte mich schon immer gefragt, warum andere Menschen in ihrem Leben nicht klarkommen. Denen könnte ich doch sicher wunderbar helfen, denn bei mir war doch alles in bester Ordnung. Ich wußte, wie man alles richtig macht.

Was dann kam, war eine spannende, erfahrungsreiche, schmerzhaft und manchmal auch amüsante „Reise“ zu mir selbst. Die gute Ausbildung zur Mitarbeiterin der TelefonSeelsorge Sylt zeigte mir, wie vielfältig und komplex Menschen, Beziehungen und Befindlichkeiten sind. Ich hatte in meinem Leben bis zu diesem Zeitpunkt zwar schon einiges erlebt, aber wenn man das Glück hat, in relativ sicheren und heilen Verhältnissen groß zu werden, kann man sich einfach gar nicht vorstellen, mit welchen Schwierigkeiten manche Menschen kämpfen müssen.

Durch die Arbeit am Telefon habe ich nicht nur gelernt zuzuhören, Mut zu machen oder zu trösten, sondern ich habe gelernt, toleranter zu sein. Es geht nicht darum, einen Menschen zu ändern, sondern Wege aufzuzeigen, wie man sich selbst ändern oder verhalten muss, um mit Menschen zurechtzukommen, mit denen man Schwierigkeiten hat. Die ehrenamtliche „Arbeit“ bei der TelefonSeelsorge hat insofern zwei Aspekte: Menschen helfen zu können (was eine wunderbare Erfahrung ist) und in der Lage zu sein, eigene Probleme oder Konflikte im Umfeld besser lösen zu können.

Ich weiß nicht, wie mein Leben ohne die TelefonSeelsorge verlaufen wäre, aber mit Sicherheit nicht so beglückend, erfolgreich und interessant.

Hilla, ehrenamtliche TelefonSeelsorgerin seit 11 Jahren

2005

Albert Alexandra

Anna Bernd Dora

Elke Elli Emma

Günter Hilla

Irene Janosch

Judith Jule

Katharina Klaus

Leah Maria Merle

Mika Nele Renate

Rosa Ruth Sina

Stine Thomas

Vera

Telefonseelsorge ist für mich: Beantwortet zu werden

Ich war in einer persönlichen Krise. Kompetente Menschen haben mir herausgeholfen. Ich schaffte es, meine Probleme zu bewältigen, lernte in dieser Zeit viel dazu.

„Einiges davon kannst du zurückgeben“, dachte ich, als ich von der TelefonSeelsorge hörte. So machte ich vor vielen Jahre die Ausbildung.

Ich habe sicher dem einen oder anderen geholfen. Aber noch aufregender fand ich die Tatsache, dass ich selbst immer mehr dazugelernt habe. Die Ausbildung lehrte mich, genau zuzuhören und andere Sichtweisen zu akzeptieren. Die Anrufenden brachten mir neue Einsichten und Ansichten nahe. Fortbildungsseminare schulten mein Wissen über Problemlösungen und Lösungsmöglichkeiten.

Am Ende bin ich diejenige, die gut zuhören und helfen kann, aber den größten Nutzen habe ich selbst für meine persönliche und berufliche Entwicklung erhalten. Und das, weil ich mich vor vielen Jahren für die Ausbildung zur TelefonSeelsorge entschieden habe.

Renate, ehrenamtliche TelefonSeelsorgerin seit 19 Jahren

2006

Albert Alexandra
Anette Anna
Antonia Astrid
Bernd Dora Elke
Elli Eva Günter
Hilla Idun Irene
Judith Klaus Lana
Leah Maria Marie
Mauro Merle
Nora Renate Rosa
Ruth Schorsch
Sina Stine Vera

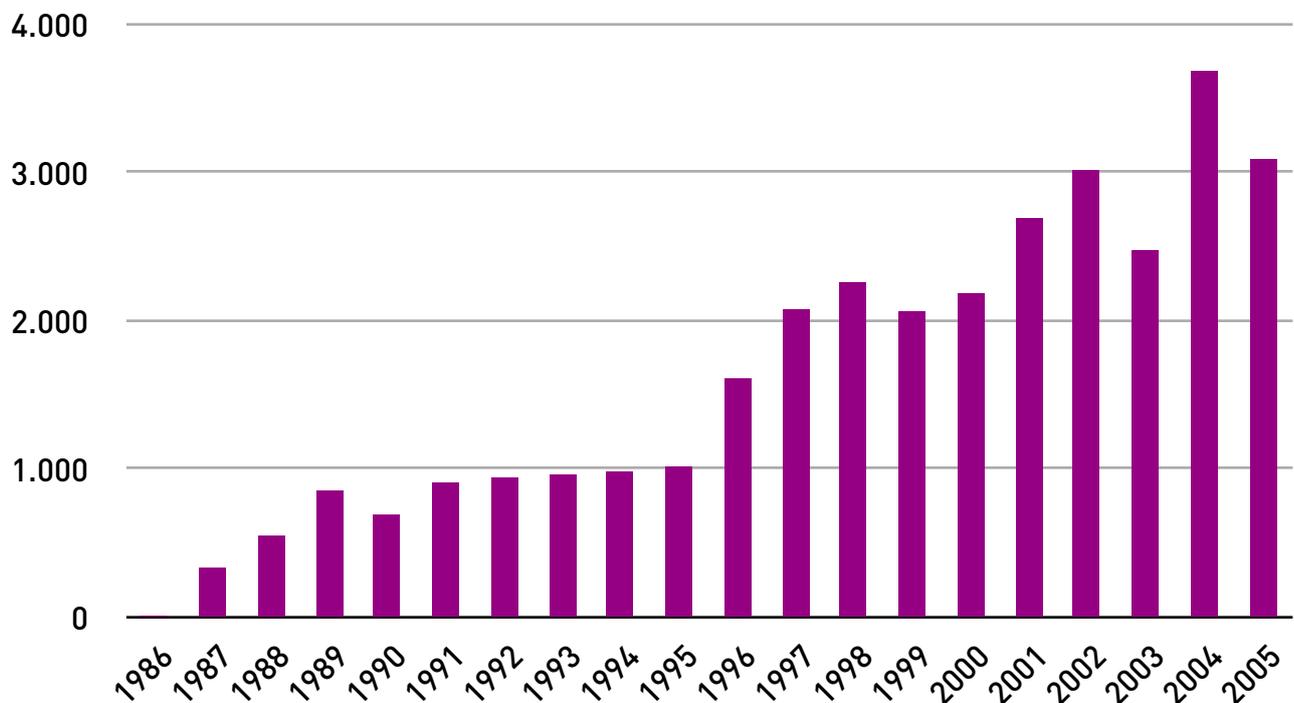


CHRONIK

1985 Mitarbeiter der Beratungsstelle für Erziehungs- und Lebensfragen und einige Sylter Pastoren stellten fest, wie hoch für viele Menschen, die Schwelle ist, sich Hilfe zu holen. Viele, gerade auf Sylt, haben Angst davor, sich als hilfeschend erkennen zu geben, und den Schritt in die Beratungsstelle oder zu einem Seelsorger zu gehen. Achim und Almuth Fritzsche aus der Beratungsstelle gewinnen Menschen, die bereit sind, ein Sorgentelefon aufzubauen und bilden diese Menschen aus.

1986 Die erste Ausbildungsgruppe ist fertig und nimmt den Telefonsdienst auf, zunächst jeweils in der Nacht von Montag auf Dienstag. Die wenigen Anrufe sind in der Statistik nicht wahrnehmbar. Die MitarbeiterInnen nutzen die Zeit zwischen den Telefonaten zum Lesen, Stricken oder Briefe Schreiben.

1987 Im Januar wird die zweite Ausbildungsgruppe fertig und der Dienst umgestellt: Von nun an ist das Telefon an jedem Abend zwischen 19 und 24 Uhr besetzt. Die Zahl der Anrufer steigt. Die Telefonnummer des Sylter Sorgentelefon wird auch vom Festland angewählt. Drei Menschen sind es im Durchschnitt täglich. Die Frage, ob dafür der hohe Einsatz lohne, wird von den ehrenamtlichen TelefonSeelsorgern immer wieder mit "Ja" beantwortet.



1997 Die große Veränderung: Bundesweit werden für alle TelefonSeelsorgestellen die einheitlichen Rufnummern **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222** eingeführt. Alle Stellen erhalten feste Einzugsbereiche, das Sorgentelefon Sylt bekommt – in Kooperation mit Kiel – den Bereich von der dänischen Grenze bis zur Eider-Schlei-Linie zugesprochen, dies entspricht den Kirchenkreisen Südtondern, Husum-Bredstedt, Eiderstedt, Schleswig, Angeln und Flensburg. In Zeiten, in denen das Sylter Telefon nicht besetzt ist, werden die eingehenden Anrufe nach Kiel geleitet. Die Zahl der Anrufe steigt schlagartig auf über 2000 Anrufe im Jahr, etwa das Doppelte der Vorjahre. Von nun an kommt der größte Teil der Anrufer nicht mehr durch. 80 - 90 % der Anrufversuche landen beim Besetztzeichen.

Der weitere kontinuierliche Anstieg der Anruferzahlen zeigt das Aufkommen der Handys und der damit verbundenen Test- und Scherzanrufe – für die Ehrenamtlichen in ganz Deutschland eine hohe Belastung. Im Jahr **2003** startet deshalb die bundesweite Kampagne "Du stehst auf der Leitung", um Kinder und Jugendliche daraufhin zu weisen, dass sie mit ihren Scherzen für Menschen, die in Not sind, die Leitung blockieren. Möglicherweise zeigt der Rückgang der Anruferzahlen eine kurzfristige Wirkung der Kampagne.

2005 Die TelefonSeelsorge Sylt bezieht neue Räume, es ist der vierte Standort in 20 Jahren. Erstmals ist TelefonSeelsorge hier nicht nur zu Gast, sondern hat in einer zwar kleinen, aber doch eigenen Wohnung ein schönes Telefonzimmer und einen größeren Raum für Supervision und Ausbildung.

2006 Im März wird der Dienst ausgeweitet. Das Telefon ist nun an vier Tagen der Woche von 16-24 Uhr besetzt, an den übrigen drei Tagen wie bisher von 19-24 Uhr: Mehr Menschen in Krisensituationen können im nördlichen Schleswig-Holstein die Telefonseelsorge erreichen. Erstmals gibt es, wenn das Telefon acht Stunden lang besetzt ist, einen "Schichtwechsel" für die Ehrenamtlichen – eine schöne Möglichkeit, sich kurz zu sehen und ein Wort zu wechseln. In den Jahren davor war Telefonseelsorge auf Sylt ein einsamer Dienst, man sah an den Telefonabenden niemanden von den anderen MitarbeiterInnen, weder vor noch nach dem Dienst, sondern traf sich nur bei den monatlichen Supervisionen.



Achim Fritzsche
Begründer und Leiter
1986 - 1997



Ingrid Giesen
Leiterin 1997 - 2002



Christiana Lasch-Pittkowski
Leiterin seit 2002



TelefonSeelsorge

www.telefonseelsorge.de

0800-1110 111 · 0800-1110 222

Deutsche Telekom
Partner der TelefonSeelsorge