

3-1-5: Telefonseelsorge: Eine Nummer gegen Kummer

Manchmal hat man Sorgen und Probleme, die man nicht mal seinen Eltern oder seinen besten Freunden erzählen möchte. Dann kann man per Telefon auf echte „Beratungsprofis“ zurückgreifen. Die von den Kirchen eingerichtete Telefonseelsorge gibt es jetzt schon ein halbes Jahrhundert. Und seit 1997 ist jeder Anruf für die Hilfesuchenden sogar kostenlos.

Ehrenamtliche Berater

Unter 0800/1110111 oder 0800/1110222 (Österreich: 147, Schweiz: 143 für Erwachsene, 147 speziell für Kinder und Jugendliche) erreicht ihr rund um die Uhr einen der vielen ehrenamtlichen Berater. Das heißt, die Männer und Frauen, die bei der Telefonseelsorge arbeiten, bekommen für ihre Arbeit kein Geld. Sie möchten einfach etwas Gutes tun, anderen Menschen helfen und Rat anbieten. Für den Anrufer besteht keinerlei Risiko, weil die Beratung 100 Prozent anonym und vertraulich ist. Er muss weder Namen, noch Adresse, noch Wohnort preisgeben.



Immer ein offenes Ohr

Die Mitarbeiter werden in speziellen Schulungen auf ihre schwierige Aufgabe vorbereitet. Sie kennen die Anrufer zwar nicht persönlich, dafür haben sie immer wieder mit ähnlichen Problemen zu tun. Auf jeden Fall sitzen dort sehr verständnisvolle Zuhörer, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Egal, ob ihr Stress in der Schule oder der Familie habt. Ob ihr mit Essproblemen oder Liebeskummer kämpft. Oder wenn ihr von euren Mitschülern fertiggemacht werdet.

Kompetent und anonym

Als Außenstehende können die Berater der Telefonseelsorge eure Sorgen oder Ängste ganz objektiv betrachten. Auf jeden Fall könnt ihr euch sicher sein, dass sie euch – egal, um was es geht – keine Vorwürfe machen oder euch zu einer Entscheidung oder Handlung drängen wollen. In vielen Fällen können die Mitarbeiter euch auch an andere Stellen weiter vermitteln, die sich mit ganz speziellen Problemen beschäftigen. Z.B. wenn ein Mädchen ungewollt schwanger wird, bei Drogenmissbrauch oder Mobbing in der Schule.

1956 in Berlin gegründet

Als die Telefonseelsorge 1956 in Berlin ihren Dienst aufnahm, hieß sie noch „Ärztliche Lebensmüdenberatung“. In der deutschen Hauptstadt gab es damals die höchste Selbstmordrate in der ganzen Bundesrepublik. Schon ein Jahr später folgten die Standorte Kassel und Frankfurt. Inzwischen ist die Telefonseelsorge auf 105 Stellen mit 7.000 Mitarbeitern angewachsen. 20 bis 30 Millionen Euro lassen sich die Evangelische und Katholische Kirche das Projekt, das sie gemeinsam ins Leben gerufen haben, jedes

Jahr kosten.

Beratung auch per Internet

Seit Ende der 90er Jahre wenden sich auch immer mehr Kinder und Jugendliche an die Telefonseelsorge. Das hat wohl auch damit zu tun, dass fast jeder ein Handy besitzt. Und wer sich nicht traut über seine Probleme zu sprechen – das ist nach Erfahrung der Berater vor allem das männliche Geschlecht – hat auch die Möglichkeit übers Internet www.telefonseelsorge.de Kontakt aufzunehmen. Hier kann man sich sowohl im Chat einklinken als auch per e-Mail beraten lassen.

Sprecht darüber

Wenn ihr wirklich nicht mehr alleine mit euren Problemen klar kommt, dann sprecht auf jeden Fall mit jemandem darüber. Ob das jetzt ein guter Freund ist, ein Vertrauenslehrer, der Schulpsychologe oder eben ein Mitarbeiter der Telefonseelsorge. Es ist keine Schande, sondern viel mehr sehr mutig, sich von jemandem helfen zu lassen!

Noch mehr Beratungsstellen - im Internet und per Telefon:

- Die **Kids-Hotline**: berät junge Menschen bis 21 Jahren zu Problemen in allen Lebenslagen.
- **Kinder- und Jugendtelefon (kostenfrei)** - Tel: 0800-1110333, Auskunftszeiten: Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr
- **Young Avenue**: Wenn du Sorgen hast, Freunde suchst oder einfach nur jemand zum Quatschen brauchst, dann besuch die Young Avenue. Hier kannst du dich in vielen verschiedenen Foren mit anderen Benutzern austauschen und mit ihnen diskutieren.
- **Kidsmobbing**: Umfangreiche Informationen zum Thema Mobbing in der Schule, interessante Artikel, Tipps, Hilfe für Gemobbte, Mobbingtest, Schüler-Mobbing-Forum.
- **Dunkelziffer e.V.**: Soforthilfe für sexuell missbrauchte Kinder und Jugendliche.
- **Sextra**: Die Onlineberatung von Pro Familia in Sachen Sex, Liebe, Verhütung etc. - extra für Kinder und Jugendliche!
- Das **Kinderschutzzentrum Stuttgart** hilft, Du Zuhause Ärger hast, wenn Deine Eltern dauernd streiten und sich trennen wollen, wenn Du Prügel kriegst, wenn Du sexuell missbrauchst oder belästigt wirst, wenn Du am liebsten abhauen würdest oder wenn Du allein nicht mehr weiter weißt und Dir alles zu viel wird.
- **wildwasser.de** wendet sich vor allem an Mädchen und Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind, aber auch an Freunde und Angehörige.

Med gratisprogrammet PDF-XCHANGE VIEWER, som bl.a. også findes til telefoner, kan man zoome, markere, m.m. – fx skrive kommentarer, som kan deles med andre! Programmet kan gratis downloades: <http://pdf-xchange-viewer.en.softonic.com/>

- [Drogenberatung online](#) Dieser Chat wird von sechs Beratungsstellen montags bis donnerstags von 14:30 – 17:30 Uhr angeboten. Er kann von allen genutzt werden, die sich über Sucht und Suchtmittel informieren möchten.