Evangelische TelefonSeelsorge

Die Evangelische TelefonSeelsorge

Auch in Zeiten von Corona für Sie da – rund um die Uhr und kostenfrei

Angst um den Job und die eigene Existenz. Sorgen um die Gesundheit von Eltern und Großeltern. Einsamkeit, wenn soziale Kontakte fehlen. Familien, die an ihre Grenzen kommen, wenn Schulen und Kitas geschlossen sind. Die Belastungen in Zeiten von Corona sind groß. Besonders wichtig ist es jetzt, jemandem zum Reden zu haben. Die Evangelische TelefonSeelsorge ist für Sie da! Rund um die Uhr und kostenfrei.

Bettina Tarmann, Leiterin der Evangelischen TelefonSeelsorge in Frankfurt und Offenbach, spricht über das, was Menschen zurzeit bewegt und warum ein Anruf helfen kann.

Wie wirkt sich die momentane Situation auf die Anrufe in der Evangelischen TelefonSeelsorge aus?

Corona trifft jeden. Vieles was sonst den Alltag ausmachte, hat sich verändert. Menschen sind stärker auf sich selbst zurückgeworfen und verunsichert. Niemand weiß genau, wie und wie lange es weitergeht, und das macht oftmals Angst. Das spiegelt sich auch in den Anrufen wider: Themen wie Einsamkeit, Überforderung, Stress, Mangelempfinden, Wut, Trauer oder Unsicherheit werden durch die besondere Situation noch verstärkt. Um möglichst vielen Menschen ein Gespräch zu ermöglichen, haben wir derzeit unsere Kapazitäten nochmals erhöht und stellen seit Dezember auch ein Online-Seelsorgeangebot zur Verfügung.

Mit welchen Sorgen und Nöten rufen Menschen bei Ihnen an?

Was ganz wichtig ist: Jede Frage, jedes Problem, jede Angst wird bei der TelefonSeelsorge ernst genommen. Corona bildet da keine Ausnahme. Die besonderen Umstände bringen nochmals geballt Fragen und Nöte zum Vorschein. In Familien, in denen es eng wird, kann es wichtig sein, dass man mit jemanden außerhalb des häuslichen Umfelds sprechen kann, vertraulich und wertfrei. Auch die Einschränkungen des Abstandshaltens bringen viele Menschen an ihre Grenzen,

körperliche Nähe fehlt, der Besuch darf nicht kommen, Einsamkeit wird verstärkt. Manchmal sind es auch ganz konkrete Ängste mit denen Menschen bei uns anrufen: Wenn das Geld der Kurzarbeit nicht zum Leben ausreicht oder die Existenz auf dem Spiel steht. Das kann sehr bedrohlich sein und Angst und Verzweiflung auslösen.

Wie kann ein Gespräch bei der TelefonSeelsorge helfen?

Ein Gespräch hilft, indem es Kontakt ermöglicht. Das eigene Erleben darf sein, es wird nicht bewertet. Gemeinsam kann es gelingen, die Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Vielleicht will man sein Umfeld mit seinen Sorgen nicht belasten, dann kann ein Anruf bei uns Erleichterung bieten. Manchmal ist es einfacher, in der Anonymität und Verschwiegenheit der TelefonSeelsorge über das zu sprechen, was einen bewegt. Schon das Aussprechen eines Problems macht es oft etwas kleiner. Das Gefühl zu haben, es ist jemand da, der mir zuhört, der sich Zeit nimmt, der mich ernst nimmt. Das ist für alle Menschen wichtig.

Wie sieht das konkret aus?

Jeder und jede kann kostenfrei über die kostenlose Rufnummer bei uns anrufen. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sind professionell geschult und begleiten die Anrufer*innen für die Zeit des Telefonats. Wir geben aber keine Ratschläge oder Informationen, wie man sich zum Beispiel im Falle des Coronavirus verhalten soll, sondern hören in erster Linie einfühlsam zu. Was ist für diesen Menschen gerade wichtig? Vielleicht reicht es, seine Sorgen einfach mal auszusprechen. Oder wir überlegen gemeinsam, was könnte der nächste – auch noch so kleine – Schritt sein, um die Situation erträglicher zu machen? Welche Ideen gibt es? An erster Stelle steht dabei, auf das zu schauen, was schon da ist. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch schon Ideen in sich trägt und auf eigene Ressourcen zurückgreifen kann. Wir können dabei helfen, den Blick dafür zu weiten und diese Ressourcen nutzbar zu machen.

Qualifizierte Mitarbeiter*innen kommen mit Ihnen ins Gespräch – Rufen Sie an:

0800 111 0 111.