

Es gibt viele Gründe das Leben zu lieben... Was ist deiner?



Alle zwei Jahre werden in der Telefonseelsorge neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen ausgebildet. Die Ausbildung dauert 9 Monate und umfasst 200 Stunden mit den Schwerpunkten Selbsterfahrung, Gesprächsführung, Krisenintervention, Suizid, Trauer, psychische Erkrankungen und Sucht.

Erfahrungsbericht eines Teilnehmers:

Ausbildung 2012/13

Nach den ersten Auswahlgesprächen durch die Hauptamtlichen trafen sich im September 2012 siebzehn einander völlig fremde Personen, zu allem entschlossenen und bereit, am Telefon Menschen zu therapieren. Die Vorstellungsrunde machte schnell klar, dass sich hier wirklich die unterschiedlichsten Charaktere trafen, von der ausgebildeten Therapeutin über die Studentin, der Sekretärin, der Bäuerin mit eigenem Hofladen bis zum pensionierten Bautechniker.

Schnell wurde eine Gruppe aus uns. Und genauso schnell wurde uns auch klar, dass wir uns hier auf ein Abenteuer einließen, dass sich viele von uns doch etwas anders und auch einfacher vorgestellt hatten.

Durch Selbsterfahrung zu Beginn unserer Ausbildung lernten wir uns selber besser kennen. Und dann kam rasch die Erkenntnis, dass wir nicht zum Therapieren ans Telefon gehen, sondern um gute Zuhörer mit Herz zu sein.

Unsere Ausbildung war intensiv, gründlich. In Rollenspielen versuchten wir, uns in Situationen aus dem Telefonseelsorgeleben – angefangen von der Einsamkeit, den Beziehungsproblemen bis hin zur Suizidankündigung – hineinzuversetzen.

Wir nahmen alle viel für uns mit, auch manche Erkenntnis über uns selbst. Aber vor allem gingen wir mit gutem Grund- und Hintergrundwissen von der Ausbildung ans Telefon. Zuerst in Begleitung, aber bald schon allein. In regelmäßigen Supervisionen können wir uns austauschen und auch in Fortbildungen das eine oder andere dazulernen.

Der nächste Ausbildungslehrgang startet im Herbst 2014. Infos und Anmeldungen ab sofort unter telefonseelsorge@dibk.at sowie unter 0512/576305.

Anrufe

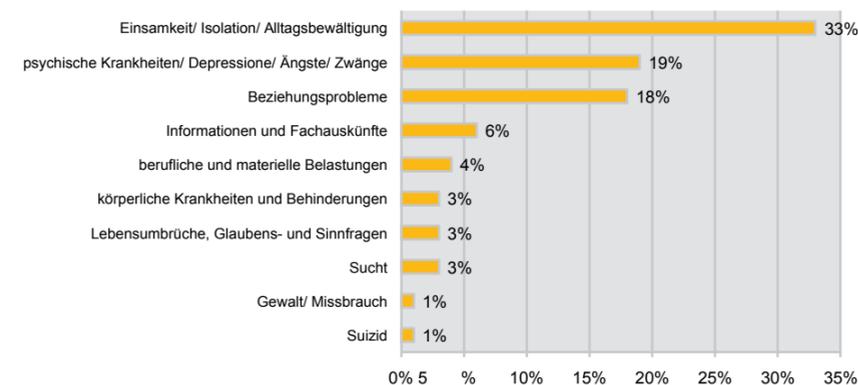
Unsere Anrufe

Die Telefonseelsorge ist unter der Notrufnummer 142 kostenlos erreichbar. Das ist für viele Menschen in unserem Land von großer Bedeutung. 2013 haben die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen **16.370 Anrufe** entgegengenommen. Das sind 409 Anrufe mehr als 2012. Insgesamt haben diese Beratungsgespräche **3.181 Stunden** oder 132 Tage oder 4,4 Monate gedauert. Diese Zahlen verdeutlichen den wichtigen Platz der Telefonseelsorge in der psychosozialen Landschaft Tirols.

Unsere Arbeit am Telefon

Als Telefonseelsorge gehen wir davon aus, dass unsere AnruferInnen die Experten sind. Niemand kennt unsere AnruferInnen besser als sie sich selbst. Als Telefonseelsorge gehen wir von einem Menschenbild aus, bei dem jeder Mensch Fähigkeiten und Ressourcen zum Reifen und Wachsen in sich trägt. Eine wertschätzende Atmosphäre fördert den Zugang zu diesen Ressourcen und stärkt das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Als Telefonseelsorge haben wir keine schnellen Lösungen oder Rezepte am Telefon. Von uns kommt die Hilfe für die AnruferInnen, Gedanken zu ordnen und die Wertschätzung und Ermutigung, neue Wege zu gehen.

Beratungsschwerpunkte



Die Fortbildung der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ist ein zentrales Element, um den Herausforderungen am Telefon gewachsen sein zu können. Circa zehn interne Fortbildungen im Jahr werden den MitarbeiterInnen angeboten. Ein besonderes Highlight war die Möglichkeit am alle drei Jahre stattfindenden Internationalen Telefonseelsorgekongress in Schweden teilzunehmen.

Ein Erfahrungsbericht:

Vulnerability as a Challenge

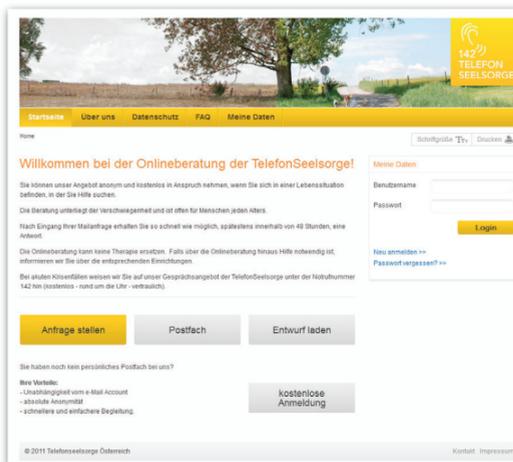
XIX. Internationaler Kongress IFOTES in Göteborg, Schweden 10. – 14. Juli 2013

Ein Opernhaus am Flussufer. Von außen gesehen gleicht es einem Schiff. Der Fluss mit Hafen und Werften öffnet die Stadt nach Westen zum Meer. Zu den Schären mit ihren blanken runden Felsen. Inseln sind es, jede besonders in ihrer Art. Der Fluss führt auch nach Osten, über Kanäle und Seen bis zur anderen Seite des Landes. Göteborg, eine offene Stadt inmitten von Wasser, Wäldern und Weite – ein guter Platz für Herausforderungen.

Wir werden eingestimmt auf „Verletzlichkeit als Herausforderung“. Wir, das sind 16 TirolerInnen inmitten einer Vielzahl von Nationen. In einem modernen Kongresszentrum mit riesigem Plenarsaal samt Übersetzern für 6 Sprachen nähern wir uns bei Vorträgen und Workshops auf unterschiedliche Art dem Thema. Die vielen Facetten der Verwundbarkeit und ihre Auswirkung auf Menschen („was macht das mit uns“) beleuchtet erhalten. Im Zeichnen einer bunten Landkarte den eigenen Verletzungen nachspüren. Erzählend und darstellend die heilende Sprache des Märchens erfahren. Ein Interview mit Philippe Pozzo di Borgo („Ziemlich beste Freunde“) berührt und ermutigt. Resilienz – was sind ihre Zutaten? Der Song „Lean on me“ trägt uns und formuliert das gemeinsame Anliegen der vielen Teilnehmer aus allen Himmelsrichtungen: Call me.

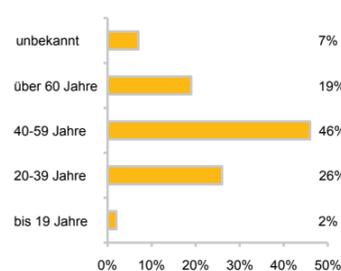
Mitnehmen dürfen wir eine erweiterte Sicht: Verwundbarkeit als Gabe, die uns befähigt, unsere AnruferInnen ein Stück weit zu verstehen. Und als Kraft, die Veränderung möglich macht.

Onlineberatung Schreiben tut der Seele gut



Die Telefonseelsorge bietet auch im Internet eine kostenlose, anonyme und datensichere Beratungsmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen an – die Onlineberatung der Telefonseelsorge Österreich. Unsere speziell ausgebildeten OnlineberaterInnen verstehen es, zwischen den Zeilen zu lesen und durch gezielte Fragestellungen die Ressourcen und Eigenkompetenzen der AnruferInnen zu wecken. 2013 wurden 1670 Anfragen an die Onlineberatung der Telefonseelsorge gestellt. Durch den Schutz der Anonymität sprechen die Rat-suchenden auch sogenannte Tabuthemen wie Suizid oder sexuellen Missbrauch leichter an.

Altersverteilung



Geschlechterverteilung

männl. 40% weibl. 60%



Wir

- sind derzeit 77 ehrenamtliche MitarbeiterInnen
- 66 Frauen und 11 Männer
- bekommen Unterstützung durch Supervision und Weiterbildung
- werden von drei Hauptamtlichen in unserer Arbeit begleitet.