



**Sorgen kann man teilen.**

**TelefonSeelsorge**

Anonym, kompetent, rund um die Uhr.

**0800/111 0111 0800/111 0222**

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Die Deutsche Telekom ist Partner der TelefonSeelsorge.



**TelefonSeelsorge**

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

## Sorgen kann man teilen

### Bürgerstiftung und Volksbank Raiffeisenbank eG unterstützen TelefonSeelsorge in Greifswald

„Ich schenke Ihnen einen virtuellen Blumenstrauß“, sagt eine Anruferin zu Max. In diesem Moment weiß der ehrenamtliche Mitarbeiter der TelefonSeelsorge in Greifswald, dass er helfen konnte. Dabei gibt er keine Ratschläge oder Lebensweisheiten weiter, denn die Anrufenden sollen durch die Gespräche eigene Lösungen und ihren eigenen Weg finden. „Niemand ist besser dafür geeignet, seine Probleme zu lösen, als man selbst“, so Annerose Neumann, Leiterin der „Ökumenischen TelefonSeelsorge Vorpommern“. „Wir helfen dabei, eigene Ressourcen zu nutzen. Manchmal sind diese Fähigkeiten einfach nur verschüttet oder die Menschen vertrauen ihren eigenen Impulsen nicht mehr. Doch letztendlich ist jeder der eigene Experte für sich selbst.“

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich viel Zeit für die Anrufenden, wobei die Anonymität für beide Seiten Schutz bietet. Anonymität gilt auch für den Ort, an dem die TelefonSeelsorge arbeitet. Hier gibt es einen gesonderten Raum, in dem die Telefongespräche geführt werden. Damit sich die telefonierenden Mitarbeiter noch besser auf die Gespräche konzentrieren können, unterstützen die „Bürgerstiftung Vorpommern“, die Volksbank Raiffeisenbank eG, Greifswald, und die Wohnungsbaugesellschaft mbH Greifswald die Greifswalder TelefonSeelsorge beim Einbau einer schalldichten Tür. Thematisch gibt es bei der TelefonSeel-

sorge nichts, was es nicht gibt. „Die Menschen sprechen mit uns über Trennungen, das Alleinsein, Sexualität, Arbeitslosigkeit, Sucht, Gewalt, Krankheit, Glaubensfragen und vieles mehr. Manche möchten einfach nur mit jemandem reden und ihm sagen, dass sie jetzt einkaufen gehen, da sie sonst niemanden haben.“ Die TelefonSeelsorge nimmt dann auch für die Anrufenden den Platz der Familie oder der Freunde ein. Ein Blick in die Statistik berührt sehr: Mehr als ein Drittel der Anrufenden sind Kinder. Sie sprechen Themen an, über die sie mit niemandem reden möchten oder können. „Kinder haben viele Fragen zur Sexualität, niemanden, mit dem sie über Mobbing sprechen können, oder ihnen fehlt Zuwendung bei Freunden oder ihrer Familie. Schulden durch Handys oder teure Kleidung sind ebenfalls Themen, die angesprochen werden“, fasst Max zusammen. So erinnert er sich an ein Mädchen, das von ihrem Bruder gemobbt wurde, deren Eltern ihr aber nicht zuhörten.

Doch wie schafft man es, diese Themen nicht mit in das eigene Zuhause zu nehmen, und was bewegt jemanden, dieses Ehrenamt auszuüben? Bevor die Mitarbeiter eine Tätigkeit bei der TelefonSeelsorge beginnen, werden sie in circa 130 Stunden ausgebildet. Sie lernen viel zur Gesprächsführung, Wahrnehmung von Gefühlen, Ermutigung oder auch zur ge-

meinsamen Entwicklung von Lösungsideen und möglichen Schritten. Auch der Umgang mit der eigenen Biografie, das Trennen eigener Themen von denen der Anrufenden – verschiedene Süchte, Trauer, Abschied, psychische Störungen, Partnerschaft und Sexualität – gehören zur Ausbildung. Max begann 2012 mit seiner Schulung und ist seit mehr als einem Jahr direkt am Telefon dabei. Er selbst engagiert sich neben seiner eigentlichen Arbeit dreimal im Monat für je vier Stunden. Für eine neue Ausbildung im Herbst sucht Annerose Neumann Menschen, die ebenfalls einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen wollen, bei der sie anderen Menschen ehrenamtlich helfen können. „Wer die Ausbildung macht, lernt viel für die Gespräche und auch für die eigenen Beziehungen, ob beruflich oder privat. Man gewinnt eine andere Lebensqualität, geht oft gestärkt aus den Gesprächen heraus und sammelt neue Erfahrungen,“ erklärt sie das Plus, das viele Ehrenamtliche aus ihrer Tätigkeit bei der TelefonSeelsorge ziehen. „Außerdem ändert sich der Blick auf die wichtigen Themen im Leben, auch in religiösen Fragen.“ Annerose Neumann hat bereits vor 20 Jahren bei der TelefonSeelsorge die Ausbildung absolviert und hat auch selbst viel für ihr eigenes Leben gelernt. Auch Max findet in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen Ausgleich. „Mir tut es gut und ich nehme eigentlich nichts mit nach Hause, das mich belastet. Ich erinnere mich teilweise gern, wenn ein Gespräch unter Tränen begann und dann mit einem Lachen aufgelegt wurde,“ erklärt er. „Ich gehe mit einem guten Gefühl raus, wenn ich nach einem Anruf weiß, dass es für dieses Gespräch und diesen Menschen sinnvoll war, dass ich heute hier gewesen bin.“ Darum nämlich geht es: auf sinn-

volle Weise anderen Menschen wirklich zu helfen und Spuren zu hinterlassen.

Das Gespräch mit dem ehrenamtlichen Mitarbeiter (Name von der Redaktion geändert) und der Leiterin führte Stefanie Niemeyer.

Ansprechpartnerin für Ihr ehrenamtliches Engagement bei der TelefonSeelsorge:  
Annerose Neumann (Leiterin Greifswald)  
Tel.: 03834/897 466  
[buero@telefonseelsorge-vorpommern.de](mailto:buero@telefonseelsorge-vorpommern.de)  
Therese Tröltzsch (Leiterin Neubrandenburg)  
Tel.: 0395/568 392 0  
[www.telefonseelsorge-vorpommern.de](http://www.telefonseelsorge-vorpommern.de)

**Kostenfreie Rufnummer der TelefonSeelsorge:**

**0800/111 0111  
0800/111 0222**