



## Was ein Gespräch mit Tel 143 bewirken kann?

### Prävention

Ungelöste Schwierigkeiten können zu psychischem Leiden, hartnäckigen Problemen oder schmerzlicher Eskalation führen. Deshalb sind wir rund um die Uhr für Menschen da, die ein Gespräch brauchen. Der Schutz von Anonymität erlaubt es vielen Anrufenden, offen über persönliche Fragen und Nöte zu reden. Dies wirkt meistens entlastend. Oft erweitert sich dann im Gespräch der Blickwinkel und es entsteht Raum, um über hilfreiche Bewältigungsstrategien nachzudenken. Dies erspart möglicherweise Anrufenden wie Angehörigen viel Leid, Kraft und Kosten.

### Ressource

Der Mensch verfügt über Kräfte, deren er sich in psychischen Krisensituationen selbst meist nicht bewusst ist. Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind geschulte und erfahrene Gesprächspartner. Sie achten auf Stärken und helfen Anrufenden, eigene Kräfte wahrzunehmen und zu mobilisieren.

### Motivation

Oft fehlt Anrufenden nur der Anstoss. Damit wären sie in der Lage, eigene Schritte in die Wege zu leiten, um ihre persönliche Situation zu verbessern. Wir motivieren und ermutigen Menschen zur Selbsthilfe.

### Sicherheit

Unser Gesprächsangebot ist ein Bezugspunkt, wenn Ängste überhandnehmen, jemand den Boden unter den Füßen verliert oder in einer akuten Krise ist.

### Neuorientierung

Im Gespräch mit einer neutralen wohlwollenden Person, die Zeit zum Zuhören hat, können Menschen Gedanken und Gefühle ordnen, darüber nachdenken, wie es weitergehen soll und welche Schritte möglich sind.

### Vermittlung von Fachstellen

Wir kennen die Adressen in unserer Region und weisen bei Bedarf darauf hin.