



La Main Tendue Die Dargebotene Hand Telefono Amico

Telefon 143 – Erreichbar, wenn man uns braucht

Es ist gut, in der Not einen Freund oder eine Freundin zu haben, mit denen wir über unsere Sorgen, Ängste und Zweifel sprechen können. Bei Freunden dürfen wir unser Herz öffnen, uns Zeit nehmen und uns selber sein.

Manchmal sind aber gute Freunde gerade dann nicht da, wenn wir sie am dringendsten bräuchten. Sie sind in den Ferien, bei der Arbeit, im Stress oder am Schlafen. Gerade nachts, wenn alle schlafen, kann das Wachliegen eine grausame Erfahrung sein. Ein Beispiel aus der nächtlichen Beratungstätigkeit bei Telefon 143: Ein Mann, ca. 50 Jahre alt, ruft an und schildert: „Demnächst werde ich meinen Job verlieren. Tagsüber kann ich mich noch bei der Arbeit ablenken, aber in der Nacht quälen mich die Gedanken und die Sorge darum, ob ich je wieder einen Job finden werde. Ich frage mich, was mich am Leben hält. Ich habe für die Arbeit und die Firma gelebt.“

Entlastung für Spitex...

Mit den Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand darf man aber auch über alltägliche Sorgen und Ängste sprechen, gerade dann, wenn niemand Zeit hat. Eine ältere Frau erzählt: „Alles begann, als ich meinen Mann verloren habe. Er ist vor 5 Jahren an Lungenkrebs verstorben. Die Zeit, als er krank war, war für uns alle kaum auszuhalten. Die gemeinsame Zeit mit meiner Familie gab mir das Gefühl von Geborgenheit. Auch nach dem Tode meines Mannes kamen meine Kinder und ich oft zusammen und nahmen uns Zeit um zu trauern. Gerne hätte ich vermehrt Kontakt zu meinen Kindern. Dies ist nicht möglich, da sie beruflich und familiär ausgelastet sind. Ich bin auf Pflege angewiesen, kann die Wohnung kaum verlassen und bin dankbar für die Unterstützung der Spitexfrauen. Doch müssen sie Dienst nach Vorschrift machen, einen Kaffee mit mir zu trinken, liegt nicht drin. Mir fehlt nicht nur mein Mann. Mir fehlt eine Person, mit der ich über meine Gedanken sprechen kann.“

...Entlastung für Pflegepersonal

Die Sparmassnahmen und der Druck lässt dem Pflegepersonal kaum Zeit, mit Patienten zu sprechen. Darunter leiden nicht nur die Betroffenen und das Personal, sondern auch Familienangehörige, die sich zwar mehr Zeit nehmen möchten, es sich aber aus beruflichen Gründen nicht immer einrichten können. Ein Herr ruft an, weil er unsicher ist, wie er sich



La Main Tendue Die Dargebotene Hand Telefono Amico

verhalten soll: „Meine Mutter lebt in einem Pflegeheim. Ich gehe sie regelmässig besuchen. Meine Mutter kommt gut mit dem Pflegepersonal aus. Doch würde sie ab und zu gerne mit ihnen auch zwischendurch mal sprechen. Heute habe ich mit der Leiterin der Abteilung gesprochen und ihr das Anliegen meiner Mutter geschildert. Sie hat gesagt, sie könne jemanden besorgen, der sich Zeit für meine Mutter nimmt. Doch das sei nur gegen Bezahlung möglich. Ich habe das eingefädelt und meine Mutter ist glücklich darüber. Ich weiss nicht, ob ich ihr sagen soll, dass ich für diese Gespräche bezahle?“

Auch online Hilfe

Seit 6 Jahren können Menschen mit Alltagsorgen oder in Krisen sich auch per Onlineberatung über www.143.ch an Die Dargebotene Hand wenden. Zunehmend wird dieses Angebot genutzt, vor allem für solche, die lieber schreiben als telefonieren. Ein 14-jähriges Mädchen meldet sich über die Onlineberatung. Sie beginnt ihre Anfrage wie so viele: „Ich hoffe, Sie können mir helfen. Ich habe mich bisher nicht getraut, mit jemandem darüber zu sprechen.“ Sie schreibt, sie halte es in ihrer Familie nicht mehr aus. Sie erzählt, sie verletzte sich selbst. Sie verstecke ihre Narben und nur wenige Kolleginnen wissen davon. Sie fühle sich alleine. Ihre Mutter sei vor 5 Jahren gestorben. Ihr Vater sei nicht gut zu ihrer Mutter gewesen. Ihm und auch seiner Freundin wolle und könne sie sich auf keinen Fall anvertrauen. Sie hat Probleme in der Schule. Am liebsten würde sie einfach abhauen. Auf eine Beratungsstelle wolle sie nicht, sie schreibe lieber, als darüber zu sprechen. Sich Hilfe zu holen ist eine Stärke und es braucht Mut. Für die Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand ist klar, Rat suchende Menschen brauchen in erster Linie eine Person, der sie vertrauen können, der sie erzählen dürfen, was sie in ihrem Leben plagt. Erst wenn das Vertrauen da ist, kann gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.

Die Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand versuchen alles, was in ihrer Möglichkeit steht, damit die Anrufenden die Hilfe finden, die sie brauchen. Und sie geben nach Bedarf Adressen von weiterführenden Beratungsstellen weiter, wo man Antworten auf spezifische Fachfragen erhält.

Die Mitarbeiterinnen und die Mitarbeiter der Dargebotenen Hand (im Tessin „Telefono Amico“ und in der Romandie „La Main Tendue“) sind wie Freunde, die immer erreichbar sind, wenn man jemanden zum Sprechen braucht.

Andrea Weinhold, Leiterin Geschäftsstelle Dargebotene Hand Ostschweiz und FL.