08.2026

143.ch
Darüber reden hilft

darüber **reden**

Regionalstelle Bern

Freiwilligenarbeit

Ja, ich bin ein Mensch.

«Bist du ein Mensch oder eine KI?»
Unsere freiwilligen Mitarbeitenden hören diese Frage inzwischen immer häufiger. Sie wirkt zunächst überraschend – und erzählt doch viel über unsere Zeit.

Wir leben in einer Welt, in der Maschinen mit uns sprechen, unsere Fragen beantworten und sogar Trost spenden können. Sie finden die richtigen Worte, lernen unsere Gewohnheiten kennen und vermitteln das Gefühl, verstanden zu werden. Vieles ist möglich geworden.

Und doch gibt es einen Unterschied, den keine Technologie überbrücken kann.

Am anderen Ende der Leitung bei 143.ch sitzt ein Mensch. Ein Mensch mit einer eigenen Geschichte, mit Erfahrungen, Zweifeln und Hoffnungen. Ein Mensch, der zuhört, ohne ein fertiges Drehbuch zu haben. Der nicht perfekt ist und gerade deshalb berühren kann. Denn echte Begegnung entsteht nicht aus fehlerlosen Antworten. Sie entsteht dort, wo ein Mensch einem anderen Menschen seine Zeit, seine Aufmerksamkeit und seine ungeteilte Präsenz schenkt.

Rund 70 freiwillige Mitarbeitende tun genau das – Tag für Tag, Nacht für Nacht. Sie engagieren sich unentgeltlich. Nicht, weil sie müssen, sondern weil sie sich entschieden haben, für andere da zu sein. Sie schenken etwas, das in unserer beschleunigten Welt immer kostbarer wird: Zeit. Und mit dieser Zeit schenken sie Würde, Hoffnung und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Franziska Nydegger
Stellenleiterin

Viele Menschen fühlen sich heute einsam. Manche sprechen zuerst mit einem Chatbot über ihre Sorgen. Das zeigt, wie gross die Sehnsucht nach einem Gegenüber geworden ist. Umso wichtiger bleibt ein Ort, an dem nicht Algorithmen antworten, sondern Menschen. Menschen, die zuhören, mitfühlen, aushalten und gemeinsam nach einem nächsten Schritt suchen.

Vielleicht ist das gerade heute unsere wichtigste Aufgabe: daran zu erinnern, dass Menschlichkeit keine Selbstverständlichkeit ist. Sie entsteht jedes Mal neu, wenn wir einander begegnen. Wenn wir zuhören, ohne zu urteilen. Wenn wir bleiben, obwohl wir keine einfachen Lösungen haben.

Dafür stehen die freiwilligen Mitarbeitenden von 143.ch. Sie beweisen jeden Tag, dass das Wertvollste, was wir einem anderen Menschen schenken können, nicht Perfektion ist, sondern unsere Menschlichkeit.

Verpassen Sie keine News von 143.ch Bern
Mit unserem Newsletter erfahren Sie, was bei 143.ch Bern aktuell passiert. Projekte, Veranstaltungen und Einblicke in unsere Arbeit rund ums Zuhören. Folgen Sie uns auf Instagram @143.ch_bern

Unsere Organisation
143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Impressum
Redaktion: Melanie Häusler
Layout/Realisation: Miriam Hunziker
Druck und Lettershop: Jordi Druck, Belp BE
Bilder: Titelbild: Melanie Häusler
Foto Franziska Nydegger: Tobias Grimm
Foto Seite 2: Nina Gutweniger
Foto Seite 3: Getty Image

Kontakt
143.ch – Die Dargebotene Hand Bern
Postfach, 3001 Bern · +41 31 301 12 23
www.143.ch/regionalstellen/bern · bern@143.ch
IBAN: CH04 0900 0000 6032 4928 2

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

Unsere Vertragspartnerschaften

Evangelisches Gemeinschaftswerk
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Opferhilfe des Kantons Bern
Berner Generationen Haus
Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Bern
Eglise nationale catholique romaine du canton de Berne
Spielen ohne Sucht
Burgergemeinde Bern
Katholische Kirche Region Bern

Freiwillig engagiert: Was dahintersteckt und was es zum Tragen bringt.

2026 haben die Vereinten Nationen zum Internationalen Jahr der Freiwilligen ausgerufen. Ein Anlass, der zählt, denn laut dem Freiwilligen-Monitor 2025 engagieren sich 66 Prozent der Schweizer Bevölkerung freiwillig. Die Schweiz nimmt dabei einen Spitzenplatz innerhalb Europas ein. Das ist keine Selbstverständlichkeit, dieses Privileg gilt es zu schätzen und zu schützen.

Die Freude an der Tätigkeit und der persönliche Gewinn sind bei der Freiwilligenarbeit genauso wichtig wie der Wunsch, anderen zu helfen. Freiwilligenarbeit ist kein Opfer, sie ist eine Entscheidung für etwas, das sich richtig anfühlt: für Begegnung, für Wirkung, für den Moment, in dem man merkt, dass man gebraucht wird. Sie bringt Menschen zusammen, stärkt Vertrauen und Selbstwertgefühl und lässt soziale Netzwerke entstehen.

Zuhören als Engagement
Bei 143.ch Bern sind es rund 70 Menschen, die genau das tun. Sie hören zu, am Telefon, im Chat, per E-Mail, mitten in der Nacht, am Sonntagmorgen, in Momenten, in denen jemand sonst niemanden hat. Echtes Zuhören ist anspruchsvoll, es braucht Präsenz, Haltung und eine solide Ausbildung.

Die Ausbildung unserer freiwilligen Mitarbeitenden ist intensiv und dauert acht Monate. Auch danach werden sie laufend begleitet und weitergebildet. Wer Menschen in Krisen begleitet, verdient selbst eine gute Begleitung.

Freiwilligenarbeit im Kanton Bern
Wer sich engagieren möchte oder eine Organisation, die Freiwillige sucht, findet Unterstützung bei BENEVOL Kanton Bern. Die Fachstelle berät und vernetzt Freiwillige, gemeinnützige Organisationen und Gemeinden im ganzen Kanton. Sie hilft dabei, das richtige Engagement zu finden, unterstützt Organisationen im Umgang mit Freiwilligen und setzt sich dafür ein, dass freiwilliges Engagement die Anerkennung bekommt, die es verdient. 143.ch Bern ist Mitglied bei BENEVOL Kanton Bern.

Wir haben bei Nina Gutweniger, Geschäftsleiterin bei Benevol Bern, nachgefragt.

Nina Gutweniger, Geschäftsleiterin Benevol Bern

Was brauchen Freiwillige heute, damit ihr Engagement nicht nur ein einmaliges Erlebnis bleibt, sondern wirklich trägt?
«Freiwilligenarbeit trägt dann langfristig, wenn sie als sinnvoll erlebt wird und gleichzeitig Freude macht. Verschiedene Faktoren können dazu beitragen, dass dies gelingt: klare und interessante Aufgaben, flexible Einsatzmöglichkeiten, die sich auch mit begrenzten zeitlichen Ressourcen vereinbaren lassen, eine angemessene Begleitung, Partizipationsmöglichkeiten, Gemeinschaft, persönliche Entwicklung und natürlich Wertschätzung. Dabei gilt: Freiwillige haben unterschiedliche Erwartungen und Motivationen. Es lohnt sich, diese im persönlichen Gespräch zu thematisieren.»

Was macht für euch als Fachstelle den Unterschied zwischen Organisationen, bei denen Freiwillige langfristig bleiben, und solchen, bei denen sie schnell wieder aufhören?
«Organisationen, bei denen Freiwillige langfristig bleiben, verbinden professionelles Freiwilligenmanagement mit persönlichen Beziehungen zu und zwischen den Freiwilligen. Freiwillige werden sorgfältig eingeführt, begleitet und wertgeschätzt. Zudem ist die Freiwilligenarbeit in der Organisation gut verankert und wird als etwas Wertvolles anerkannt. Dort, wo Freiwilligenarbeit wenig sichtbar ist, unklare Zuständigkeiten bestehen oder sich Freiwillige nicht als Teil der Organisation fühlen, ist die Fluktuation oft höher.»

Möchten auch Sie sich freiwillig bei 143.ch – Die Dargebotene Hand engagieren?

Manchmal braucht es einfach jemanden, der zuhört.
Als Freiwillige oder Freiwilliger bei 143.ch sind Sie für Menschen da, die in einer Krise niemanden zum Reden haben.
Mehr Informationen finden Sie unter www.143.ch/mitmachen/

«Haben Sie einen Moment Zeit für mich?»

Ein Gespräch mit einem freiwilligen Mitarbeiter, der seit über 10 Jahren zuhört

Was hat dich vor 10 Jahren bewogen, freiwillig tätig zu werden?
Vor der Pensionierung stehend, wollte ich die mir neu zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll nutzen. Mir fiel auf, wie oft wir etwas «schnell» machen: schnell telefonieren, schnell vorbeikommen, schnell etwas essen, schnell einen Kaffee trinken, schnell etwas fragen. Es lag für mich auf der Hand, ZEIT zu schenken an alle, die diese dringend brauchen.

Was motiviert dich heute noch?
Nach 10 Jahren hat sich meine Motivation, Zeit schenken zu wollen, noch verstärkt. Ein Telefongespräch fängt sehr oft mit der Frage an: «Haben Sie einen Moment Zeit für mich?» Und oft frage ich am Schluss eines Gesprächs, ob es meinem Gegenüber jetzt besser gehe. Oft lautet die Antwort «ja», und die Begründung dazu ist schlicht und einfach: «Weil ich endlich darüber reden konnte.» Seine Ängste, Bedürfnisse, Enttäuschungen, Verletzungen und Hoffnungen in Worte fassen zu können, das braucht vor allem Zeit, und die können wir anbieten. Dazu kommt mir immer wieder das Gedicht von Erich Fried in den Sinn:

AUFHEBUNG
Sein Unglück –
ausatmen können
tief ausatmen, so dass man wieder
einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte.
Und weinen können
Das wäre schon fast wieder Glück

Was ist dir in deiner Rolle besonders wichtig?
Ich kann Klagemauer sein, aber kein Misthaufen. Ich versuche, die Erwartungen herauszufinden, die die anrufende Person hat, was nicht immer einfach ist. Ich hüte mich, Ratschläge zu erteilen, und falls ich dies doch mache, sind es immer mehrere, gemeinsam erarbeitete. Diese paar Minuten gehören nur uns zwei. Wir kennen uns nicht und sind uns doch so wunderbar nah. Die Anonymität ist wichtig und hilft uns beiden. Und dann, am Schluss des Gesprächs, lasse ich die Person wieder los. Ich lasse sie ganz bewusst ziehen und übergebe sie einer anderen Energie, einer anderen Kraft.

Gibt es einen Moment oder ein Erlebnis, das dir besonders im Gedächtnis geblieben ist?
Eine 73-jährige Frau erzählte auf eine sehr eindrückliche Weise, wie sie als Mädchen vom Onkel missbraucht worden ist und dass sie das noch nie jemandem erzählt hat, bis zu unserem Gespräch. Ich spürte, wie gut es ihr tat, den Ballast, der sie ein Leben lang begleitet hatte, endlich in Worte fassen zu können.

Oder der verzweifelte junge Mann mitten in der Nacht, der sich von der Brücke magisch angezogen fühlte. Während er seine Geschichte erzählte, begleitete ich ihn auf einem grossen Teil seiner Rückkehr nach Hause. Ich bat ihn, mich von daheim aus anzurufen, und er tat es, mit dem Willen, seinen Vater zu wecken und sich ihm gegenüber zu öffnen.

Was würdest du jemandem raten, der sich für Freiwilligenarbeit interessiert?
Sei offen, unvoreingenommen, bleibe in jedem Gespräch auch in Kontakt mit dir selbst. Beim Tel 143 habe ich sehr viel über mich gelernt. Und ich gehe ganz bewusst mit etwas vom Kostbarsten um, das uns geschenkt wurde: mit der Zeit, die uns noch bleibt. Und es tut mir immer wieder gut, auf die Frage «Haben Sie einen Moment Zeit für mich?» antworten zu können: «Ja, ich bin bei Ihnen.» Immer wieder kommt mir dabei das Gedicht von Erich Fried in den Sinn: «Aufhebung». Es beschreibt, wie befreiend es sein kann, sein Unglück endlich aussprechen zu können, in Worten, die man selbst und vielleicht auch andere verstehen. Und dass darauf, wenn es gelingt, fast schon so etwas wie Glück folgen kann.

Leo*, seit 2016 freiwilliger
Mitarbeiter bei 143.ch Bern
(*Name geändert)

Ihre Unterstützung zählt

143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Ein offenes Ohr ist unbezahlbar. Gerade deshalb sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

143.ch
Darüber reden hilft

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die DargeboteneHand Bern
Postfach
3001 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung **Betrag**
CHF

Annahmestelle

Zahlteil

Währung **Betrag**
CHF

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die DargeboteneHand Bern
Postfach
3001 Bern

Zusätzliche Informationen
darüber reden 01/26 - Spende Regionalstelle Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Die Talsohle ist überwunden

Seit 25 Jahren bin ich für andere am Telefon da

Ich liege im Bett und grüble darüber nach, wo ich denn dieses Inserat gelesen hatte.

Das Thema lässt mich nicht mehr los. Sicher schon drei Tage kommen immer wieder Gedanken in mir hoch, wie das sein könnte, für Menschen am Telefon da zu sein, die gerade niemanden haben, mit dem sie über etwas reden könnten, was sie beschäftigt. Schliesslich finde ich das Inserat und melde mich. Ich bin überrascht, wie professionell und sorgfältig das ganze Aufnahmeverfahren abläuft. Das überzeugt mich noch mehr.

Auch wenn ich schon Erfahrung in Beratung hatte, dies hier ist anders. Da geht es nicht um wissen, was der oder die andere tun soll, sondern darum, gemeinsam die Situation zu erkunden, neue Perspektiven oder mehr Ordnung zu erlangen, um daraus andere Wege oder mindestens einen ersten neuen Schritt zu zeichnen. Und manchmal ist es auch einfach gut, Ruhe, Mitgefühl oder Zuversicht zurückzugewinnen, und das gelingt am besten, indem ich selbst diese Qualitäten in mir aktiviere.

Jedes Gespräch ist anders, neu, überraschend. Genau das, fasziniert mich und lässt mich nun schon 25 Jahre als Freiwillige aktiv sein. Diese Präsenz für den Moment, für die Wirklichkeit eines anderen Lebens gibt mir Einblicke in Welten, die ich in meinem Alltag nie antreffen würde. Sie lässt mich weiter werden in meinem Denken und Fühlen und hat mich schon manches Vorurteil revidieren lassen. Ein unglaublicher Gewinn für mich!

Natürlich stosse ich auch an Grenzen. Ich musste lernen, Entscheide zu akzeptieren, die nicht meine gewesen wären, Themen aushalten, die mich stark gefordert haben oder – sehr selten – abwertende Aussagen entgegenzunehmen.

Ein grosser Vorteil unserer Arbeit ist, dass wir anonym sind. Zählen tut der Augenblick des Gespräches. Danach müssen oder dürfen wir loslassen. Es ist für mich wichtig, die gehörten Geschichten hinter mir zu lassen, wenn ich das Dienstzimmer verlasse. Deshalb bin ich keine gute «Geschichtenerzählerin». Ich erinnere mich aber noch an ein Gespräch mit einer jüngeren Frau, die von ihrer Familie nicht zur Weihnachtsfeier eingeladen wurde, und sie das sehr traurig und wütend gestimmt hat. Am Schluss des Gespräches meinte sie, sie wolle ihr Wohnzimmer öffnen und Bekannte und Nachbarn zu sich einladen.

Am meisten freue ich mich, wenn ich höre, wie die Stimme des Gegenübers stärker, bestimmter wird, wenn plötzlich ein Lachen hörbar wird oder jemand schlicht und einfach sagt, das hat jetzt gutgetan. Dann weiss ich: Die Talsohle ist überwunden.

Rita*, seit 2002 freiwillige
Mitarbeiterin bei 143.ch Bern
(*Name geändert)

SH*T! WIE WEITER? – Geschichten, die Mut machen

Im Podcast **SH*T! WIE WEITER?** von 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern teilen Gäste offen und ehrlich ihre Geschichte: von Süchten und Sehnsüchten, Selbstzweifeln und Suizidgedanken, von Alltagskämpfen, zerbrochenen Träumen und dem Mut, trotz allem weiterzugehen.

In jeder Folge stehen die Erfahrungen von Menschen im Mittelpunkt, die Krisen durchlebt und ihren Weg zurück ins Leben gefunden haben. Ihre Geschichten bieten vielfältige Einblicke, inspirieren zu neuen Perspektiven und zeigen, dass wir aus den Erfahrungen anderer lernen können, um mit eigenen Herausforderungen besser umzugehen.

SH*T! WIE WEITER? bricht Tabus und ermutigt dazu, über Themen zu sprechen, die belasten oder bewegen.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen zu finden.

Alle Folgen:
www.shitwieweiter.bio.link

Zuhören will gelernt sein

Wer wirklich zuhört, schafft Verbindung. Genau das üben unsere Freiwilligen bei 143.ch täglich, und genau das können auch Sie lernen.

Im **Zuhörkurs** vermitteln wir die Grundlagen des aktiven Zuhörens: praxisnah, alltagstauglich und mit direktem Bezug zu echten Gesprächssituationen. Ob im Beruf, in der Familie oder im freiwilligen Engagement, wer besser zuhört, kommuniziert klarer und baut stärkere Beziehungen auf.

Für alle, die bereits einen Zuhörkurs besucht haben, bieten wir den **Vertiefungskurs** an. Hier reflektieren wir gemeinsam eigene Erfahrungen, vertiefen zentrale Themen wie Sach- und Beziehungsebene und gehen den Fragen nach, die im Alltag wirklich beschäftigen.

Aktuelle **Kursdaten** und **Anmeldung** finden Sie über den QR-Code.

Warum arbeitest du gerne freiwillig bei 143.ch Bern?

Diese Frage haben wir unseren freiwilligen Mitarbeitenden gestellt. Herausgekommen sind unterschiedliche Antworten: von der Freude am Zuhören über den Wunsch, etwas zurückzugeben, bis hin zum Austausch im Team. Genauso vielfältig wie die Menschen, die sich bei uns engagieren. Wir sind froh und dankbar, dass es sie gibt, und lassen sie hier selbst zu Wort kommen.

«Ich schenke meinen Mitmenschen gerne ein offenes Ohr. Das Team bei 143.ch Bern ist toll. Die regelmässigen Fachaustausche und interessanten Weiterbildungen sind sehr lehrreich und hilfreich für die Arbeit am Telefon.» Vera

«Weil es ein sinnvolles und befriedigendes Engagement ist.» Walentina

«Zuhören ist das, was ich im Leben am liebsten tue. Bei 143.ch darf ich Menschen begegnen, ihren Geschichten lauschen und für einen Moment das Leben mit ihnen teilen.» Glen

«... weil ich mich aus meiner persönlichen Blase rausbewege und die Augen offen behalte für Sorgen und Leid anderer Menschen in der Schweiz.» Vesna

«Ich möchte etwas zurückgeben, weil das Leben es bisher gut mit mir gemeint hat. Ich komme oft beglückt nach einem Dienst nach Hause. Ich habe viel gelernt beim 143.ch und bin weltoffener geworden.» Sarina