143.ch
Darüber reden hilft

Darüber reden

Ausgabe Nr. 2/2025

«Am Limit – stark ist, wer Hilfe holt!»

Tipps und Übungen zum Thema

Klassenkasse aufbessern und Kinder sensibilisieren

Mentale Gesundheit stärken

Wenn die Psyche wackelt

Christina Hegi Kunz
Geschäftsleiterin 143.ch
Aargau/Solothurn

Die vier Säulen Gesundheit, Beziehungen, Arbeit und Hobbys sind wichtige Grundpfeiler unserer Psyche. Gerät eine Säule ins Wanken, müssen die anderen mehr halten. Sobald mehrere Säulen schwächeln, entsteht ein Ungleichgewicht.

Stress, Einsamkeit, Zukunftsängste im Beruf oder Krisen in der Beziehung können jeden Menschen treffen. In diesen Momenten ist es entscheidend, dass Betroffene nicht allein bleiben. Genau hier setzt die Arbeit von 143.ch an.

Anonym, kostenlos, rund um die Uhr. Seit 65 Jahren bietet 143.ch einen geschützten Raum, in dem Sorgen ernst genommen werden und gemeinsam Wege aus der Krise gefunden werden können. Knapp 20‘000 Menschen aus unserer Region nehmen dieses Angebot jährlich in Anspruch.

In den Kantonen Aargau und Solothurn stehen hinter dem Angebot rund 50 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Menschen mit viel Empathie und grosser Sorgfalt begegnen.

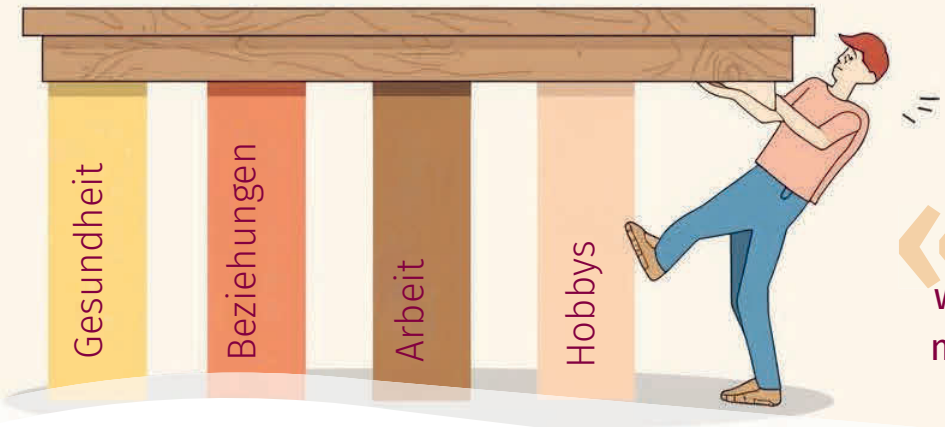
Psychische Gesundheit umfasst die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, stabile Beziehungen zu führen und ein erfülltes Leben zu gestalten.

Die Freiwilligen sind das Fundament von 143.ch. Es liegt in unserer Verantwortung, auch sie und ihre Gesundheit zu schützen. Das soziale Engagement und der Austausch untereinander stärken unsere Freiwilligen. Zudem bieten wir regelmässige Supervisionen und Intervisionen an, um ihnen in schwierigen Momenten den nötigen Rückhalt zu bieten. Fachliche und persönliche Weiterbildungen helfen, die Balance zwischen dem herausfordernden Engagement und ihrer Gesundheit zu wahren.

Arbeiten auch Sie aktiv an Ihrer psychischen Gesundheit? – 143.ch zeigt, dass Hilfe oft mit einem Gespräch beginnt.

Herzlichst,

Christina Hegi Kunz



Die Psyche ist wie ein Tisch mit mehreren Beinen

Am Limit – stark ist, wer Hilfe holt!

Ines Frey

Dauerkrisen, Leistungsdruck und Einsamkeit sind eine Herausforderung für viele Menschen. Wir fragen Ines Frey, was es braucht, um gesund zu bleiben.

Was beschäftigt die Menschen, die bei Ihnen anrufen?
Ines Frey: Einsamkeit ist ein zentrales Thema. Viele fühlen sich isoliert, entwurzelt, überfordert. Die Unsicherheit durch Krisen – Krieg, Klimawandel, Inflation – verstärkt Ängste. Auch depressive Verstimmungen, Angststörungen oder Suizidgedanken nehmen zu. Manche Anruferinnen und Anrufer erleben tiefe Hoffnungslosigkeit. Andere brauchen einfach jemanden, der zuhört, ohne zu urteilen.

Woher kommen diese Belastungen?
Viele vergleichen sich mit anderen und haben das Gefühl, nicht zu genügen. Auch familiäre Konflikte oder Verlusterfahrungen spielen eine grosse Rolle. Unsere Gesellschaft verändert sich. Die unsichere Weltlage, der ständige Leistungsdruck, die Sozialen Medien, prekäre Jobsituationen – all das hinterlässt Spuren.

Welche Rolle spielen Soziale Medien in der psychischen Gesundheit?
Soziale Medien können einerseits eine Quelle der Inspiration und des Austauschs sein, andererseits sind sie auch verantwortlich für Ängste und Unsicherheiten und verstärken diese noch. Besonders der Vergleich mit dem scheinbar perfekten Leben anderer kann zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass das, was wir online sehen, oft nur die Fassade ist und nicht die ganze Realität. Ein gesunder Umgang mit Sozialen Medien ist entscheidend: Pausen einlegen, die Bildschirmzeit begrenzen und vielleicht gezielt Accounts folgen, die positiv und unterstützend sind. Auch das Bewusstsein darüber, dass man nicht jede WhatsApp, E-Mail, etc. sofort beantworten muss, kann den Stress verringern.

Holen sich die Menschen Hilfe?
Viele zögern. Scham, Angst vor Stigmatisierung oder fehlender Zugang zur Therapie hindern sie. 143.ch ist ein erster Schritt. Darum ist für uns klar: Stark ist, wer sich Hilfe holt, wenn er oder sie am Limit ist. Oft sagen uns Menschen am Ende eines Gesprächs: «Jetzt geht es mir ein bisschen besser.» Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.

Was können Menschen im Alltag tun, um ihre psychische Gesundheit zu stärken?
Es gibt einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die helfen können. Ein wichtiger Tipp ist, regelmässig Pausen einzulegen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen – sei es durch Spaziergänge, Meditation oder einfach durch das Geniessen eines Hobbys. Auch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs kann helfen, den Fokus auf positive Erlebnisse zu lenken. Darüber hinaus ist es wichtig, den Körper zu bewegen. Sport, Yoga oder auch einfach das Strecken und Dehnen während des Tages helfen. Übungen, die man in den Alltag integriert, funktionieren am besten (eine Sammlung von 14 Übungen finden Sie in dieser Broschüre).

Was ist die Aufgabe der Freiwilligen bei 143.ch?
Ohne sie gäbe es dieses Angebot nicht. Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen viel Empathie und Lebenserfahrung mit. Sie begleiten Menschen in schwierigen Momenten – Tag und Nacht an 365 Tagen im Jahr, ohne zu wissen, wer am anderen Ende der Leitung ist. Dafür verdienen sie grossen Respekt.

Wie bereiten Sie sie auf ihre Aufgabe vor?
Sie durchlaufen eine intensive halbjährige Schulung, lernen Gesprächsführung, Krisenintervention und Selbstfürsorge. Wir begleiten sie engmaschig, bieten Supervisionen und Austausch an. Ihre psychische Gesundheit ist uns wichtig. Sie geben viel und dürfen sich dabei selbst nicht verlieren.

Was sind die grössten Herausforderungen für das Team?
Emotional besonders belastend sind Gespräche mit Menschen, die suizidal sind, oder die akut von Gewalt betroffen sind. Die steigende Zahl der Anrufe bringt unser System an Grenzen. Manchmal sind die Freiwilligen nach einer anstrengenden Schicht müde und ausgelaugt. Deshalb ist es so wichtig, dass sie gut betreut werden.

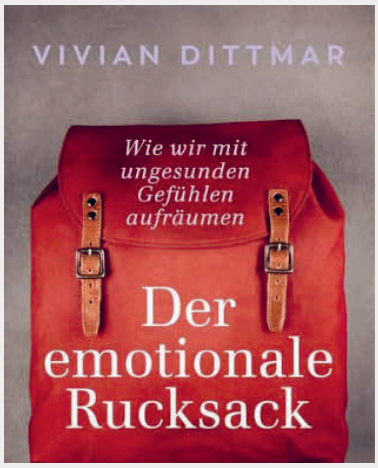
Was wünschen Sie sich für den gesellschaftlichen Umgang mit psychischer Gesundheit?
Wir brauchen mehr Offenheit. Psychische Gesundheit muss genauso ernst genommen werden wie körperliche. Es sollte normal sein, den Körper und die Psyche zu stärken, sie sind eins. Prävention gehört in Schule, Arbeit und Alltag. Wenn wir früher hinschauen, können wir viel Leid verhindern.

Ines Frey
Supervisorin und Erwachsenenbildnerin
...ist seit 2016 bei der Dargebotenen Hand Zentralschweiz als Fachverantwortliche für Aus- und Weiterbildung tätig. Sie betreut die freiwilligen Telefon- und Chat-Beraterinnen und -Berater. Ines Frey ist verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern. Für sie ist die Familie ein wichtiger Pfeiler ihrer psychischen Gesundheit.

Büchertipps zum Thema Psychische Gesundheit

Kari Leibowitz
Wintern
Die Winterzeit hält viel Schönes bereit, doch sie schlägt einigen aufs Gemüt. Warum ringen die einen mit sich, während die anderen den Winter ohne Weiteres geniessen können? Alles eine Sache der persönlichen Einstellung, argumentiert die Psychologin Kari Leibowitz, die sich einst ebenfalls schwer tat mit der dunklen Jahreszeit. Sie erläutert, wie wir die frostige Saison in eine Zeit der Freude und des Wohlbefindens verwandeln können.

Thomas Ihde-Scholl
Ganz normal anders
Eine psychische Krankheit kann uns alle treffen. Aber wann ist eine Depression tatsächlich eine Depression? Wie begegnet man vereinnahmenden Ängsten? Wie erkennt man eine Schizophrenie, und was ist zu tun, wenn eine nahestehende Person an einer Essstörung leidet? In diesem einfach verständlichen Kompendium erfahren Sie alles über Krankheitsbilder, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote in der Schweiz.



Vivian Dittmar
Der emotionale Rucksack
Die unaufgearbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen. Vivian Dittmar stellt einen neuen, heilsamen Umgang mit dem emotionalen Rucksack vor. Sie zeigt, wie wir ihn kontrolliert entladen können, um freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen zu können. So wird es möglich, mit uns und anderen gelassener umzugehen.

Schoggiherzen verkaufen für einen guten Zweck

Dank dem Schoggiherzen-Verkauf können wir rund um die Uhr kostenlos für hilfesuchende Menschen aus der Region da sein.

Sie bessern Ihre Vereins- oder Klassenkasse auf und sensibilisieren Ihre Schützlinge für das Thema «Psychische Gesundheit». Wir unterstützen Sie mit Lehrmaterial.

Informationen und Bestellung unter: 062 824 84 44 | aarau@143.ch | 143.ch

Besuch im Bundeshaus

Gemeinsam mit der Aargauer Nationalrätin Simona Brizzi durften wir im September in der Wandelhalle von unserer Arbeit berichten und den neugierigen Parlamentarierinnen und Parlamentariern unsere Schoggiherzen verkaufen.

Mir geht's *gut.*

Doch das Leben fordert uns manchmal heraus. Daher möchte ich für Menschen in schwierigen Lebenslagen da sein.

Lernen Sie, wie Sie hilfesuchenden Menschen aus der Region zur Seite stehen können: Im Sommer 2026 führt 143.ch Aargau/Solothurn einen Ausbildungskurs durch.

Mit einer sorgfältigen und umfassenden Praxisausbildung werden die neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre Tätigkeit vorbereitet.

Interessiert?

Möchten Sie als freiwillige Beraterin oder freiwilliger Berater hilfesuchenden Menschen aus der Region beistehen? Melden Sie sich für mehr Informationen gerne direkt: Telefonisch auf 062 824 84 44 oder per E-Mail auf aarau@143.ch.

14 Übungen, die glücklich machen!

Es gibt viele Wege, um das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern. Bruce Hood, ein renommierter Psychologe, hat eine Liste mit 14 einfachen, aber effektiven Übungen zusammengestellt, die uns dabei unterstützen können, glücklicher und zufriedener zu werden. Probieren Sie sie aus und integrieren Sie sie nach und nach in Ihren Alltag!
Quelle: «Psychologie heute», Deutschland

1. **Führen Sie Tagebuch:** Schreiben Sie regelmässig Ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse nieder. Das hilft, Klarheit zu gewinnen und sich selbst besser zu verstehen.
2. **Bei Konflikten:** Betrachten Sie die Sache aus der Perspektive der anderen Person.
3. **Sagen Sie sich:** «Ich bin nicht meine Gefühle, meine Emotionen, meine Vergangenheit oder meine Überzeugungen.»
4. **Nehmen Sie eine Auszeit** von den Sozialen Medien.
5. **Überwinden Sie Ängste** mit Box Breathing: Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, vier Sekunden ausatmen, vier Sekunden halten. Wiederholen Sie das mehrmals, um Ihre Ängste zu beruhigen.
6. **Notieren Sie drei Dinge**, für die Sie dankbar sind.
7. **Bedenken Sie:** Nicht alles, was Sie sich wünschen, wird Sie auch glücklich machen.
8. **Bemühen Sie sich** beharrlich darum, anderen zu vergeben.
9. **Arbeiten Sie mit der WOOP-Technik:** Formulieren Sie einen Wunsch, visualisieren Sie, was Sie erreichen möchten, rechnen Sie mit Hindernissen und machen Sie einen Plan, wie Sie diese überwinden können.
10. **Versuchen Sie,** regelmässig zu meditieren.
11. **Üben Sie sich** in der Selbstdistanzierung: Bei Stress, sprechen Sie von sich selbst laut in der dritten Person, um emotionalen Abstand zu gewinnen.
12. **Investieren Sie jede Woche** Zeit in ein Hobby, das Ihnen Freude bereitet.
13. **Planen Sie** eine Gruppenaktivität, die anderen Spass macht.
14. **Gehen Sie** in einer klaren Nacht hinaus und betrachten Sie die Sterne am Himmel.

143.ch wird nicht staatlich unterstützt und ist auf private Spenden angewiesen. Unterstützen Sie uns mit einer Spende, einem Legat oder melden Sie sich als Freiwillige/r für die Telefonberatung.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Kontakt und Impressum
143.ch – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn
Postfach, 5000 Aarau
062 824 84 44 | aarau@143.ch
IBAN CH17 0900 0000 5000 0603 1
Redaktion Klaus Rütschi, Claudia Burri, Susanne Muth, Alain Willi
Layout/Realisation: Rossi-Communications, Alain Willi Kommunikation
Druck: Köpflipartners AG