



TelefonSeelsorge in der Kirche von Oldenburg

**Informationen zur ehrenamtlichen Mitarbeit
bei der TelefonSeelsorge Oldenburg/WHV**

Sorgen kann man teilen...

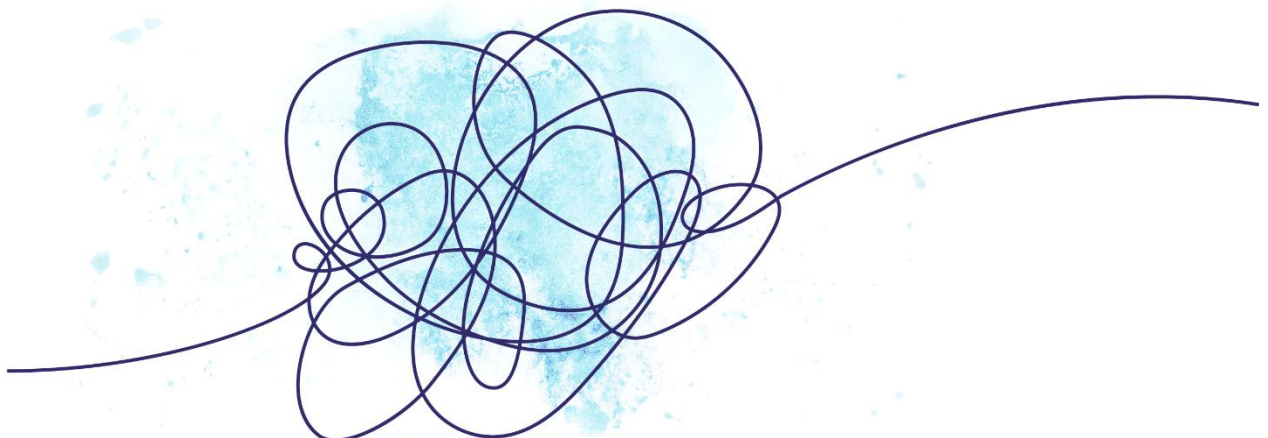
„....Ich habe es als höchst lohnend empfunden, einen anderen Menschen akzeptieren zu können. Wenn ich also einen anderen Menschen, noch genauer: die Gefühle, Einstellungen und Glaubensinhalte, die er als realen und vitalen Teil seines Selbst hat, akzeptieren kann, dann helfe ich ihm, ein Mensch zu werden; darin liegt, scheint mir, ein großer Wert.

Ich habe es als äußerst wertvoll empfunden, wenn ich es mir erlauben kann, einen anderen Menschen zu verstehen. Wenn ich mich einen anderen Menschen wirklich verstehen lasse, riskiere ich, durch das Verständnis verändert zu werden.“

Carl Rogers

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der ehrenamtlichen Mitarbeit in der TelefonSeelsorge.

Damit Sie sich einen ersten Eindruck verschaffen können, möchten wir uns auf den folgenden Seiten vorstellen und Ihnen einige Informationen über die TelefonSeelsorge, die Mitarbeitenden und Ratsuchenden geben.



Interessierten und andererseits das Team der TelefonSeelsorge, ob eine Aufnahme in die Ausbildung sinnvoll und möglich ist.

Die Arbeit am Telefon ist oft herausfordernd und kann belastend sein. Sie werden während der Gespräche immer wieder an Ihre Grenzen stoßen. Deshalb bitten wir Sie, sich zu überlegen, welche der folgenden Eigenschaften Sie mitbringen oder im Laufe der Vorbereitungszeit weiter entwickeln wollen.

Selbstwahrnehmung

Als Gesprächspartner*in sind Sie kein neutraler Zuhörer, sondern ein Mensch mit eigenen Lebenserfahrungen und Gefühlen. Diese fließen in den Gesprächsverlauf ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie über Ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen Klarheit gewinnen. Hierbei hilft Ihnen die Ausbildungs- und Supervisionsgruppe. Jede*r bekommt die Möglichkeit über sich selbst zu sprechen und sich damit auseinanderzusetzen, wie die anderen Mitglieder sie/ihn erleben.

Belastbarkeit

Es ist nicht immer einfach, die Arbeit am Telefon zu verrichten. Oft hört man sehr viel Schweres, Belastendes und Erschreckendes. Wut, Aggression, Beschimpfung oder auch ein „Gespräch“, das nur aus Schweigen besteht, müssen ausgehalten werden.

Es kann vorkommen, dass Sie solche Ereignisse zunächst allein mit sich „herumtragen“ müssen, da sich nicht immer gleich eine Möglichkeit bietet, in der Gruppe oder mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin darüber zu sprechen.

Einfühlungsvermögen

Viele Ratsuchende gestalten ihr Leben und ihre Beziehungen völlig anders, als Sie es gewohnt sind. Andere wirken auf den ersten Eindruck schroff und abweisend, obwohl sie innerlich tief verzweifelt sind. Dies bedeutet für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass sie sich immer wieder in fremde Denkmuster und schwer zugängliche Verhaltensweisen hineinversetzen müssen.

Flexibilität

Sie haben es kurz hintereinander mit verschiedenartigen Menschen und Problemen zu tun. So ist es immer wieder nötig, sich schnell auf neue Gesprächspartner/Gesprächspartnerinnen und ihre unterschiedlichen Lebenssituationen einzustellen.

TelefonSeelsorge konkret

Damit Sie einen kleinen Einblick gewinnen können, wie die Arbeit praktisch aussieht, finden Sie auf den folgenden Seiten die Beschreibung eines Tagesablaufs am Telefon (Hinweis: eine Schicht im ehrenamtlichen Dienst dauert in der Regel drei oder vier Stunden) und einen Ausschnitt aus einem Chat, zusammen mit einigen Fallbeispielen.

Ein Tag am Telefon

00:28-00:38 Uhr	Die Anruferin muss eine Stimme hören .
01:37-01:58 Uhr	Die Anruferin hat einen Angstanfall .
02:05-02:44 Uhr	Der Anrufer will einfach nur reden und hört überhaupt nicht mehr damit auf.
03:10-03:39 Uhr	Der Anruferin geht eine dramatische Situation des Tages im Kopf herum .
05:25-06:01 Uhr	Der Anrufer hat massive Alkoholprobleme . Lohnt sich das Leben noch?
06:33-07:01 Uhr	Über dem Anrufer bricht alles zusammen .
07:32-07:42 Uhr	Der Freund muss ins Krankenhaus. Da ist viel Traurigkeit .
08:16-09:24 Uhr	Der Anruferin kommen schreckliche alte Geschichten wieder hoch. Sie muss darüber reden.
09:41-10:14 Uhr	Die Anruferin hat große finanzielle Nöte und viele belastende Erinnerungen .
11:06-11:26 Uhr	Drei Anrufer, die nichts gesagt haben.
11:31-11:56 Uhr	Die Anruferin beklagt sich verbittert über die Schlechtigkeit der Welt.
12:40-12:43 Uhr	Ein Anrufer traut sich dann doch nicht.
12:29-13:33 Uhr	Die Anruferin hat Suizidgedanken . Hintergrund ist sexuelle Gewalt .
14:05-14:50 Uhr	Die Anruferin macht sich Sorgen um ihren Freund.



- 14:56-15:29 Uhr Die Anruferin berichtet von **guten Erfahrungen** aus ihrem Leben.
- 15:41-15:42 Uhr Die Anruferin spricht über ihre **Gedanken, die sie sich immer machen muss.**
- 16:05-16:10 Uhr Die Anruferin will **schlimme Gedanken** verdrängen.
- 16:46-16:56 Uhr Die Anruferin ist **enttäuscht** über die Firma.
- 17:05-18:02 Uhr Die Anruferin hat große **Ängste** und bedrängende **Träume.**
- 18:32-19:20 Uhr Die Anruferin hat **Ängste** und kommt mit der Medikation nicht gut zurecht.
- 19:59-20:45 Uhr Der Anrufer hat **Stress** mit Partnerin, Kindern...
- 21:45-22:03 Uhr Die Anruferin braucht **Information** und **Zuspruch.**
- 22:14-22:50 Uhr Die Anruferin ist **einsam.**



So könnte ein Chat aussehen:

Zeit	von	Nachricht
19:01	Leo	Hallo
19:03	Leo	Bei mir bricht grad alles zusammen. Hat jemand Zeit für mich????
19:03	Telefon-Seelsorge	Hallo Leo - ich habe jetzt Zeit für sie, eine knappe Stunde. Was wollen sie erzählen?
19:04	Leo	Bin dabei mich zu trennen – es geht nicht mehr so weiter, alles kommt jetzt plötzlich in Schiefelage, wird mir alles zu viel, möchte nur noch meine ruhe
19:04	Telefon-Seelsorge	Puh, das ist ja einiges was bei ihnen in Umbruch ist... bevor wir weiter machen wüsste ich noch gern, ob sie männlich oder weiblich sind 😊
19:05	Leo	Ich bin eine Frau, Mitte dreißig.
19:07	TS	Danke – dann können sie jetzt losschreiben...
19:07	Leo	Also zwischen meinem Mann und mir läuft einfach nichts mehr. Wenn er zuhause ist, dann nervt ihn alles, was von den Kindern

		und mir kommt. Wir sind nur noch Klötze am Bein, hab ich das Gefühl. ... So will ich nicht weitermachen. Dafür habe ich nicht geheiratet....
19:09	TS	Brauchen sie noch ein wenig Zeit zum Nachdenken oder schreiben, oder kann ich antworten?
19:09	Leo	Nee, ich bin fertig, sorry .
19:10	TS	Leo, im Moment wissen sie gar nicht, was mit ihrem Mann los ist, und wo das ganze hinführen soll??... haben sie das schon mal erlebt?
19:10	Leo	Nee, ich bin in einem anderen Film, glaub ich, als wir geheiratet haben, haben wir uns versprochen, dass wir an der Beziehung arbeiten und dafür sorgen, dass wir miteinander im Gespräch bleiben, wie das ist, wenn man das nicht tut, das kennen wir von unseren Eltern. Zusammenbleiben als Gewohnheit – das wollten wir auf keinen Fall. Und bis vor einem halben Jahr war ja auch alles gut....

Fallbeispiele

Sie konnten sich nun ein Bild von einem Tag bei uns am Telefon bzw. von Chats machen. Im Folgenden werden wir noch einmal einige Beispiele herausgreifen. Versuchen Sie, sich in die Situationen hineinzusetzen. Wie geht es Ihnen dabei? Überlegen Sie, wie Sie mit so einer Situation umgehen würden.

- Ein siebzehnjähriger Homosexueller ruft weinend an. Er kommt soeben von seinem älteren Liebhaber, von dem er sich im Stich gelassen fühlt.
- Ein Nichtsesshafter ruft an und sagt, er habe kein Geld mehr, müsse aber sofort mit dem Zug nach München, um seine sterbende Mutter zu besuchen.
- Eine junge Frau meldet sich im Chat. Sie droht sich umzubringen; sie sei vergewaltigt worden.
- Die Anruferin ist enttäuscht über die Firma. Sie sei entlassen worden und finde keine neue Arbeit.
- Ein Mann ruft fast täglich bei der TelefonSeelsorge an, weil er sich einsam fühlt.

Im Ausbildungskurs werden Sie sich eingehend mit solchen Problemen befassen. Sie werden Möglichkeiten kennen lernen, die Ihnen helfen werden, mit solchen Situationen umzugehen und bekommen Gelegenheit, diese in der Gruppe „auszuprobieren“.

Was die Mitarbeit bedeutet

Rund um die Uhr

Um rund um die Uhr für Ratsuchende erreichbar zu sein, sorgen alle Mitarbeiter*innen gemeinsam dafür, dass das Telefon rund um die Uhr besetzt ist. Das bedeutet für die ehrenamtlich Mitarbeitenden:

- 12 Stunden Dienst im Monat
- Sonn- und Feiertagsdienst
- Bereitschaft zu Nachtdiensten.

Zudem wird der Dienst am Telefon, im Chat oder per Mail begleitet durch Supervision und Fortbildungsveranstaltungen. Die Supervisionsgruppen treffen sich i.d.R. monatlich, um die Erfahrungen am Telefon und in Chat- und Mailseelsorge unterstützend zu besprechen.

Anonym

Ein sehr wichtiges Gut der TelefonSeelsorge ist es, dass die Ratsuchenden anonym bleiben. Was uns anvertraut wird, dringt nicht aus der TelefonSeelsorge hinaus. Die TelefonSeelsorger*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und stehen selbst unter dem Schutz der Anonymität (erzählen also möglichst nicht von ihrer Tätigkeit dort).

Die Ausbildung bei der TelefonSeelsorge

Kompetent

Die Vorbereitung auf den Dienst am Telefon dauert etwa 12 Monate. Gearbeitet und gelernt wird in einer Gruppe von etwa 8 – 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Ein neuer einjähriger Ausbildungskurs für die ehrenamtliche Tätigkeit beginnt Ende 2026 und findet an 5 Wochenenden in Rastede und 22 Montagabenden von 17 bis 20 Uhr in Oldenburg oder/ und per Zoom statt.

Die TelefonSeelsorge trägt die Kosten der Ausbildung. Wir erwarten, dass Sie für mindestens 3 Jahre mitarbeiten, wenn Sie die Ausbildung abgeschlossen haben und als ehrenamtlich Mitarbeiterin/Mitarbeiter übernommen wurden.

In der Ausbildung werden wir Sie auf die besondere Gesprächssituation am Telefon vorbereiten. Die Grundausbildung hat drei Schwerpunkte:

Arbeit an der eigenen Person

Neben der Vermittlung von Sachwissen und Methoden der Gesprächsführung wird bei der TelefonSeelsorge darauf Wert gelegt, dass die Ehrenamtlichen persönliche Eigenarten, Stärken und Gefühle erkennen und einbringen. In der TelefonSeelsorge arbeiten viele Menschen zusammen, die in ihrer Verschiedenheit voneinander lernen können. Dies bedeutet auch, dass Ihnen Ihre eigenen Einstellungen und Ihr Verhalten bewusst werden und Sie die Bereitschaft dazu mitbringen, sich zu verändern und zu entwickeln.

Hilfen bei der Gesprächsführung

Sie erarbeiten sich diese, indem Sie Ihre Fähigkeit ausbauen, sich auf verschiedenartige Beziehungen einzustellen und einzulassen. Sie arbeiten an Ihrer grundlegenden Begabung Gespräche zu führen, sich in andere einzufühlen und die Art der Beziehung zum/zur Gesprächspartner*in zu erkennen und zu verstehen.

Grundwissen zu Krisenintervention

Sie lernen verschiedene Charakteristika und Phasen einer Krise kennen und unterscheiden. Sie erarbeiten Möglichkeiten, wie Sie Anrufende in einer Krise wirksam stützen und unterstützen können.

In allem ist es uns wichtig, dass wir als TelefonSeelsorge christlich verankert sind und unsere Gespräche **Seelsorgegespräche** sein können.

Was Sie durch Ihre Mitarbeit gewinnen können

Die meisten TelefonSeelsorger*innen erleben durch die Ausbildung, die Arbeit am Telefon und deren Begleitung durch die Supervision Veränderungen in ihrer Lebenseinstellung. Sie sind sensibilisiert für Kommunikationsprozesse, sie werden hellhöriger für Leid, Unrecht, Gewalt; geduldiger und realistischer in ihren Erwartungen an Veränderung. Sie erleben, dass längst nicht alles menschenmöglich ist. Diese Veränderungen und Entwicklungen schätzen sie als Zuwachs und Gewinn, den sie auch dann nicht verlieren, wenn sie die TelefonSeelsorge verlassen



und in anderen Bereichen tätig werden.

Die Mitarbeit in der TelefonSeelsorge bietet die Chance, Menschen in schwierigen Situationen beizustehen – und zugleich neue Lebensdimensionen für sich selbst kennen zu lernen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter empfinden ihre ehrenamtliche Arbeit am Telefon als sinnvoll und bereichernd, obwohl sie oft anstrengend ist.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse, das Sie uns und unserer Arbeit entgegenbringen, und freuen uns auf einen Kontakt mit Ihnen.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich sehr gern an uns!

Antke Wollersen und Jessica Macke

Leitungsteam der TelefonSeelsorge Oldenburg und Friesland-Wilhelmshaven

Kontakt

TelefonSeelsorge Oldenburg

Rauhehorst 17, 26127 Oldenburg

Tel: 0441 - 390 11 8 12

Mail: info@oldenburg-telefonseelsorge.de

Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können

tief ausatmen
so dass man wieder
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in Worten
in wirklichen 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

Erich Fried

“
**WIR SUCHEN
SIE FÜR
UNSER TEAM**
”



Interesse? Schicken Sie eine Mail an:
info@oldenburg-telefonseelsorge.de

Über 70 **ehrenamtliche** Mitarbeiter*innen warten auf Sie.