

# Winter: Hochsaison für Telefonseelsorge

Dunkle Tage und Weihnachten fördern Depression und Einsamkeit / Seelsorger in Greifswald helfen am Telefon

Von Ann-Christin Schneider



Anonymität ist das A und O bei der Ökumenischen Telefonseelsorge, Hilfebedürftige können kostenlos rund um die Uhr anrufen. Foto: Peter Binder

**Greifswald.** Trauer, Angst, Depression und Alleinsein: Wenn die Tage kürzer werden und die Feiertage vor der Tür stehen, brauchen mehr Menschen seelische Unterstützung. „Zu Weihnachten nehmen die Beziehungsthemen zu“, sagt Andreas Stoy von der Ökumenischen Telefonseelsorge Vorpommern (ÖTS). Die weihnachtliche Atmosphäre schlage auf die Gemüter von Alleinstehenden und auch zu hohe Erwartungen an die Festtage würden zu Enttäuschungen und Niedergeschlagenheit führen. „Allerdings haben wir das gesamte Jahr über problemorientierte Anrufe“, betont der Ehrenamtler. „Denn die Anrufe entstehen immer aus belastenden Situationen.“

Gerade in den Wintermonaten nehme die Zahl der Anrufe bei der ÖTS in Greifswald zu, weiß Leiterin Annerose Neumann. „Wer zu Depressionen neigt und mit Einsamkeit kämpft, hat es natürlich in den tristeren Monaten noch schwerer“, sagt Neumann. Rund 10 000 Anrufe im Jahr gehen bei den Seelsorgern in Greifswald ein. Laut einer Analyse von 2013/2014 klingelt deutschlandweit im Schnitt 60 000 Mal im Monat das Seelsorge-Telefon. Im November, Dezember und Januar sind es gut 10 000 bis 20 000 Anrufe mehr. Auf einen angenommen Anruf kommen allerdings sechs Versuche, gibt Annerose Neumann zu bedenken.

Häufiges Wählen könne für Menschen in Krisen eine schwierige Hürde sein. In Vorpommern finanzieren diese für die Gesellschaft wichtige Aufgabe die evangelische und die katholische Kirche, Caritas und Diakonie. „Seit zwei Jahren bin ich nun da-

bei“, sagt Andreas Stoy. Nach seinem Umzug nach Greifswald suchte der Coach eine ehrenamtliche Tätigkeit. In etwa 130 Stunden wurde er als ÖTS-Seelsorger ausgebildet. Schwerpunkte der Ausbildung sind unter anderem Gesprächsführung und besprochene Themen von eigenen Erfahrungen zu trennen. Ziel sei es, das Eigen-Engagement der Menschen zu stärken, sodass sie sich letztlich so weit wie möglich selbst helfen können. Wichtig bei den Gesprächen ist: Beide Seiten bleiben anonym.

Stoy zeigt Empathie für die Probleme der Anrufenden, hört zu, versucht, die Menschen erkennen zu lassen, welchen Wert sie haben.

„Ein Ausländer wusste einmal nicht, was er aus seinem Leben machen soll. Er empfand sein Leben als sinnlos. Am Ende des Gesprächs hatte ich ihn motiviert, sich beim Bundesfreiwilligendienst auf Stellen zu bewerben und er hatte neue Hoffnung“, erinnert sich der 60-Jährige. Aber: „Wir begleiten die Personen durch ihr Tal aus Wut oder Traurigkeit. Sie finden dabei dann oft ihren eigenen Ausweg. Ratschläge stören dabei eher“, erklärt der Greifswalder.

Vier Stunden dauert eine Schicht, drei Mal pro Monat ist jede Ehrenamtliche am Telefon für die Nöte der Anrufenden da. Manche Gespräche dauern nur wenige

Minuten, andere bis zu zwei Stunden. Der Winter erschwert auch die Arbeit der 53 Seelsorger bei der ÖTS in Greifswald. „Unsere Seelsorger haben teilweise eine Anfahrt von 100 Kilometern“, sagt Annerose Neumann. „Die Anfahrtswege werden bei Schnee und Eis nicht einfacher.“ Die Mittel seien zu begrenzt, um eine weitere Leitung zu eröffnen.

Alle Ehrenamtlichen hätten während ihrer Schichten immer gut zu tun, auch weil die psychiatrische Versorgung in der Region Lücken habe. „Viele Anrufer sind depressiv und erzählen von langen Wartezeiten auf Termine oder dass sie zusätzliche Gespräche zu ihrer Thera-

pie benötigen“, sagt Annerose Neumann. „Das macht die Arbeit der Telefonseelsorge umso wichtiger, gerade nachts, an Feiertagen oder an Wochenenden.“

Auch Andreas Stoy ist schon öfter in seinen Gesprächen mit Suizid-Gedanken in Kontakt gekommen. Regelmäßige Gespräche mit anderen Seelsorgern, sogenannte Supervisionen, helfen den Ehrenamtlichen bei der Verarbeitung solcher schweren Themen. „Wir bekommen aber auch manchmal Dank zu hören: Anrufende sagen, ohne die Gesprächsmöglichkeiten mit der Telefonseelsorge hätten sie sich schon das Leben genommen“, betont Stoy.

## Die Nummern

Die ÖTS ist kostenlos, vertraulich und anonym. Sie ist 24 Stunden über das Festnetz und per Handy unter ☎ 08 00/1 11 01 11 und ☎ 08 00/111 02 22 erreichbar.

**Interessierte**, die gerne ehrenamtlich als Telefonseelsorger aktiv sein wollen, können Bewerbungen an folgende Adresse richten: Ökumenische Telefonseelsorge Vorpommern, Postfach 3138, 17461 Greifswald, ☎ 0 38 34/88 91 62

• **Weitere Informationen** gibt es im Internet auf: [www.telefonseelsorge-vorpommern.de](http://www.telefonseelsorge-vorpommern.de)

☺☺ Anrufer sagen, ohne die Möglichkeit, mit der Seelsorge zu sprechen, hätten sie sich schon das Leben genommen“,



Ehrenamtler Andreas Stoy

☺☺ Wer zu Depressionen neigt und mit Einsamkeit zu kämpfen hat, der hat es natürlich in tristen Wintermonaten noch schwerer.“



Leiterin Annerose Neumann