



Aus Stadt und Bezirken

## #berlinbessermachen

Die Aktion #berlinbessermachen mit Porträts von Menschen, die sich in unseren Mitgliedsorganisationen engagieren, haben wir vergangenes Jahr aus Anlass des 70-jährigen Bestehens des Verbands gestartet. Inzwischen gibt es mehrere Videos, Podcasts und über 30 Porträts auf [www.berlinbessermachen.de](http://www.berlinbessermachen.de) nachzulesen, anzusehen oder nachzuhören. Die Porträtierten sind in verschiedenen sozialen Bereichen aktiv – ehren- oder hauptamtlich. Was sie eint, ist ihr großes Engagement für andere.

Das beeindruckt und inspiriert. Und das ist auch das Ziel der Aktion: zu zeigen, dass es sich lohnt, sich einzubringen. Auch wenn unser Jubiläumsjahr vorbei ist, #berlinbessermachen

soll es weiterhin geben, nicht nur als Slogan, sondern auch in Berichten, Porträts und Interviews über Menschen aus unseren Paritätischen Mitgliedsorganisationen. Denn nur gemeinsam können wir #berlinbessermachen. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Das Team der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Wissenswertes

Die Website finden Sie unter: [www.berlinbessermachen.de](http://www.berlinbessermachen.de).

Die Podcasts auf Spotify oder Apple Podcast unter #berlinbessermachen.

## »Ehrenamt ist so wichtig, und man kann so viel erreichen! Ehrenamt leistet einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.«

David Urry ist Vorstandsmitglied bei der Telefonseelsorge Berlin e. V.

Wenn das Telefon klingelt, wissen die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge Berlin nie, was sie erwartet. Manchmal ist ein Mensch am anderen Ende, der ein akutes Problem besprechen will, manche rufen aus Einsamkeit an, andere sind überfordert oder verwirrt. »Es ist gut, wenn die Anrufer ihre Gedanken ausbreiten können. Und es ist toll, wenn sie hinterher denken oder sagen: Es war gut, darüber zu reden«, sagt David Urry. Im Normalfall bleibt das Suchen nach Lösungen aus: »Die Gespräche sind anonym und stehen für sich – unsere Ehrenamtlichen wissen nicht, wie die Geschichte, die ihnen erzählt wurde, ausgeht.«

David Urry macht aktuell keinen Telefondienst mehr. Damit hat er beim Verein angefangen, seit einem Jahr sorgt er als Vorstandsmitglied zusammen mit den Hauptamtlichen dafür, »dass die fast 100 Ehrenamtlichen die eigentliche Arbeit machen können«. Urry beschäftigt sich mit internen Themen wie der Satzung und überlegt, wie der Verein auch in Zukunft auf soliden Beinen stehen kann. Gemeinsam geht es darum, den Ehrenamtlichen den Rücken freizuhalten, damit das Team 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche ans Tele-



David Urry

Foto: Marko Bußmann

fon gehen und den Menschen zuhören kann, die aus den verschiedensten Gründen die Nummer der Telefonseelsorge Berlin wählen. Auch die Mitarbeitenden, die Beratung für suizidbetroffene Angehörige leisten, sollen sich nicht um Verwaltung oder Finanzen sorgen müssen, findet David Urry. »Am besten ist es, wenn die Arbeit den Ehrenamtlichen Spaß macht und sie die Vielfalt der organisatorischen Notwendigkeiten gar nicht mitbekommen«, sagt der zweite Vorsitzende.

David Urry hat Betriebswirtschaft und Psychologie studiert. Im Rahmen eines Studiums in Neuseeland kam er zur dortigen Jugendnotfallseelsorge. »Für mich ist die Telefonseelsorge auch ein Ausgleich. Man arbeitet mit vielen Menschen zusammen, die an ihre Aufgabe glauben und die das Miteinander besser machen«, sagt Urry. »Ich möchte meine Fähigkeiten in diesem Kontext nutzen, denn Ehrenamt ist so wichtig, man kann so viel erreichen! Ich finde, das Ehrenamt leistet einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt«, sagt er.

Mit ihrer Arbeit könne die Telefonseelsorge Berlin die Stadt ein Stückchen besser machen. »Es wäre schön, wenn die Menschen sich insgesamt mehr ergebnisoffen zuhören und unterschiedliche Meinungen akzeptieren würden«, sagt David Urry. Es fehle noch an Wertschätzung der Ehrenamtlichen in der breiteren Gesellschaft, und er wünscht sich auch Anerkennung aus dem Gesundheitssystem, zum Beispiel in Form einer systemischen Unterstützung der hoch professionellen Arbeit der ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger. Das wäre wichtig.

Dominique Hensel, Autorin

## Mit 65 Jahren ist noch lange nicht Schluss

Telefonseelsorge Berlin wird 65 Jahre, ein Alter, in dem viele über den Ruhestand nachdenken. Wir nicht

**A**ls erste Telefonseelsorge Deutschlands bieten wir niedrigschwellige Kontaktmöglichkeiten für Menschen in seelischer Not. Themen der Anruferinnen und Anrufer sind unter anderem Einsamkeit und Isolation, körperliches Befinden, familiäre Beziehungen, depressive Stimmung, Suizidalität, Ängste und Alltagsbeziehungen.

Aus den Erfahrungen am Krisentelefon entstand auch die Idee zu unserer Beratungsstelle BeSu Berlin – Beratung für Suizidhinterbliebene und Angehörige von Suizidgefährdeten, ein bisher einzigartiges Angebot in Deutschland. Diese Menschen sind selbst von der Gefahr bedroht, in eine lebensbedrohliche Krise bis hin zur eigenen Suizidalität abzugleiten. Bei BeSu Berlin wird ihnen Entlastung, Stabilisierung und Hilfe im Trauerprozess geboten. Wir erreichen das durch individuelle Beratungen sowie durch die Arbeit mit Hinterbliebenengruppen und Gruppen für Angehörige suizidgefährdeter Menschen. Darüber hinaus sensibilisieren wir die Öffentlichkeit durch Publikationen, Informationsmaterial, Werbekampagnen sowie Anti-Stigma-Arbeit. Vorurteile und Ängste, die das Thema »Suizid« auslösen, sollen durch Informationen verringert werden, um den Zugang zum Beratungsangebot zu erleichtern.



Plakat mit Hilfeangebot

Foto: Telefonseelsorge Berlin e. V.

66

Paritätischer Rundbrief — 3. Quartal 2021



Ehrenamtlicher Telefonseelsorger

Foto: Telefonseelsorge Berlin e. V.

Mittelfristig werden wir auch Online-seelsorge anbieten. Wir möchten darüber hinaus unsere Expertise im Bereich seelische Gesundheit, die wir aufgrund unserer Erfahrungen am Krisentelefon und in der Beratungsstelle haben, mit der Öffentlichkeit teilen und in unsere Netzwerke einbringen.

Wir hatten viele Ideen, dann kam Corona. Ausbildung, Fortbildung und Supervisionen der Ehrenamtlichen, Beratungen für Suizidbetroffene sowie Gruppentreffen konnten nicht mehr in Präsenz stattfinden. Wir mussten schnell digitalisieren, ohne die entsprechende Ausrüstung und Erfahrung. Dies gelang aufgrund des großen Engagements der Mitarbeiterinnen, und wir konnten sämtliche Angebote ohne nennenswerte Unterbrechungen online anbieten. Dazu kam eine große Welle der Solidarität. Nicht nur zahlreiche Externe boten ihre Unterstützung an, sondern

auch viele Ehemalige kamen zurück und blieben. Durch die Motivation und den unglaublichen Einsatz unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden konnten wir eine weitere Leitung für unsere Anrufenden ermöglichen.

Mittlerweile haben wir technisch aufgerüstet und uns weitergebildet, sodass wir auch in Zukunft – wenn sich das Leben wieder normalisiert – digitale Angebote machen und somit flexibler werden. Dennoch wächst bei Mitarbeitenden und unseren Klientinnen und Klienten die Sehnsucht nach persönlichen Kontakten. Mit mehr Impfungen, sinkenden Inzidenzen und Testmöglichkeiten können wir das hoffentlich bald wieder ermöglichen.

Corona hat auch uns vor große Herausforderungen gestellt, aber wir erhielten auch neue Impulse. Wir durften erfahren, wie wichtig unsere Arbeit ist und wie viel gesellschaftliche Solidari-

tät es gibt. Wir freuen uns, dass so viele Menschen uns ehrenamtlich unterstützen. Gleichzeitig erkannten wir, dass auch bei uns die Digitalisierung unerlässlich ist und viele Chancen bietet, unsere Arbeit weiterzuentwickeln, mehr Menschen zu involvieren und zu informieren. Unser Podcast »Berlin zugehört!« ([telefonseelsorge-berlin.de/podcast](https://telefonseelsorge-berlin.de/podcast)) ist ein erster Schritt, über seelische Gesundheit zu informieren und mehr Menschen anzusprechen. Wir freuen uns darauf, in dieser Richtung weiterzuarbeiten.

Christine Maslok, Telefonseelsorge Berlin e. V.

### Wissenswertes

Der Podcast »Berlin zugehört!« von der Telefonseelsorge Berlin informiert über seelische Gesundheit:

<https://telefonseelsorge-berlin.de/podcast>