

Leitfaden „Spazierengehen am Telefon“

Vielen Dank für Ihr Interesse. Wir freuen uns, dass Sie sich bei uns gemeldet haben!

Im Interesse der besseren Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind jedoch immer Frauen und Männer gemeint. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bitte beachten Sie:

- Vereinbaren Sie zu Beginn des ersten Gesprächs einen Zeitrahmen (Dauer und Tag) für Ihre Gespräche sowie eine „Schnupperphase“ von zwei – drei Telefonaten. Nach diesen Telefonaten können Sie den Kontakt ohne Angabe von Gründen beenden oder - sofern es passt – weiterführen. Wir versuchen je nach Hobbies und Wohnort die Gesprächspartner bestmöglich aufeinander abzustimmen. Ob die Chemie stimmt, lässt sich aber dann erst im Laufe der ersten Gespräche wirklich feststellen.
- Bitte achten Sie auf die Einhaltung des geplanten Zeitrahmens, damit Ihr Gesprächspartner nicht in die Bedrängnis kommt, anschließende Pläne aufschieben zu müssen. Bitte fordern Sie auch keine darüberhinausgehenden Zeiten ein, sofern es sich nicht im beidseitigen Einverständnis ergibt.
- Seien Sie authentisch und überfordern Sie sich nicht. Es ist völlig in Ordnung zu sagen: „Dazu kann ich jetzt leider nichts sagen“, „Dazu fällt mir im Moment leider nichts ein“, „Es tut mir leid, da bin ich im Moment tatsächlich auch überfordert“
- Sie können über alle Themen sprechen, die Sie bewegen. Es können einfache, alltägliche Dinge sein wie das Stadtgeschehen, Wetter, Gartenarbeit etc. oder aber auch Probleme, die Sie aktuell beschäftigen. **Für alle Inhalte, die Sie untereinander austauschen, gilt Schweigepflicht auf beiden Seiten!**
- Bitte laden Sie – zumindest am Anfang – Ihren Anrufer nicht zu sich nach Hause ein und geben Sie nicht Ihre Adresse heraus. Lassen Sie den Kontakt langsam wachsen.
- Wir führen im Vorfeld mit allen interessierten Personen Gespräche, können aber nicht garantieren, dass nicht doch eine Person schlechte Absichten hegt. Bitte geben Sie keine Bankdaten und Angaben zu anderen Vermögenswerten heraus und tätigen Sie keine Überweisungen. Die Anrufe sind für beide Seiten kostenlos und verlangen keinerlei Gegenleistung!
- Sollten Sie ein ungutes Gefühl haben, wenden Sie sich bitte an uns unter der Nummer: **08331 96 133 95. Sofern Ihre Telefonnummer zu gewerblichen oder anderen betrügerischen Zwecken missbraucht wird, wird dies von uns umgehend zur Anzeige gebracht!**

Tipps für ein gelingendes Gespräch:

- Einstieg finden (Türöffner): „Ich freue mich, dass wir miteinander sprechen können...“
- Gesprächspausen aushalten
- Respektieren Sie unterschiedliche Meinungen und Verhaltensweisen. Versuchen Sie nicht, den anderen von Ihren Ansichten überzeugen zu wollen: Empathie heißt nicht Zustimmung, sondern den Respekt die andere Ansicht auch neben der eigenen gelten zu lassen: Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit.

- Wenn Sie zu Themen verschiedene Ansichten haben (Flüchtlingspolitik, Corona-Maßnahmen, andere politische Themen) vermeiden Sie diese ganz, wenn Sie merken, dass Sie oder Ihr Gesprächspartner die jeweils andere Sichtweise nicht akzeptieren kann.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Gesprächspartner über bestimmte Themen nicht sprechen möchte.
- Wählen Sie positive Gesprächsthemen, keine zu negativ behafteten Themen. Gute Erinnerungen wecken: „Gibt es etwas, was Ihnen (früher oder heute) Freude bereitet (hat)? Was gibt Ihnen Kraft? Was könnte helfen? Was haben Sie früher gemacht, wenn es Ihnen schlecht ging? Was hat Ihnen früher im Leben Halt gegeben?“
- Halten Sie eigene Wertungen/Ratschläge und spontane Reaktionen zurück und geben Sie ungefragt keine Ratschläge.
- Auch im Telefonat fröhlich sein und lächeln bzw. lachen; ein Lächeln überträgt sich auf das Gespräch, selbst wenn der andere es nicht sehen kann
- Je nach Bedarf geschlossene oder offene Fragen stellen:
 - offene Fragen beginnen mit einem Fragewort (Wie, was, welche, warum...) und hält/bringt Gespräch am/zum Laufen
 - Geschlossen: Beantwortung mit Ja/Nein verkürzt das Gespräch, bremst Vielredner ein
- Ausstieg/Ende finden: „Schön, dass wir uns gesprochen haben, vielen Dank für das Gespräch. Wir hören uns nächste Woche wieder“

Welche Aufgaben Sie nicht haben:

- Sie sind kein Therapeut.
- Sie sind kein Krisenmanager: Sie haben keinen „Auftrag“ und müssen nicht konkret bei der Bewältigung seelischer Konflikte/Problemen/Krisen helfen!
- Fühlen Sie sich für die Gefühle Ihres Gesprächspartners nicht verantwortlich: es ist schön, wenn es ihm danach bessergeht, aber Sie haben es nicht in der Hand, und es ist nicht Ihre Aufgabe.
- Sie sollten sich nicht aufdrängen.
- Sie sollten nicht überfürsorglich sein.

Was tun, wenn ...

- Sie ein ungutes Gefühl haben, da ihr Gesprächspartner sehr traurig oder sehr niedergeschlagen wirkt?
- Ihr Gesprächspartner von großen Problemen und Schwierigkeiten berichtet?
- Ihr Gesprächspartner vielleicht professionelle Hilfe sucht bzw. braucht?
- Sie selber nicht wissen, wie Sie sich verhalten sollen?
- Sie selber belastet aus einem Telefonat kommen, sich nicht distanzieren können und Unterstützung brauchen?

➔ ... dann gibt es beratende telefonische Einzelgespräche für Freiwillige:

- Bei der Freiwilligenagentur unter 08331 96 133 95 oder info@fwa-schaffenslust.de
- Bitte denken Sie aber daran: weder Sie noch Ihr Gesprächspartner sind Seelsorger oder Psychologen! Sollten Sie feststellen, dass Sie oder Ihr Gesprächspartner Probleme haben, es

Ihnen oder ihrem Gesprächspartner nicht gut geht und die Gespräche allein nicht helfen, sind die untenstehenden Nummern die richtigen Anlaufstellen.

➔ **Folgende Nummern von Fachstellen können Ihnen bzw. Ihrem Gesprächspartner helfen:**

- Krisendienst Psychiatrie: 0180 / 655 3000
- Telefonseelsorge:
 - 0800 / 111 0 111 (evangelisch)
 - 0800 / 111 0 222 (katholisch)
- Seelsorger Pfarreiengemeinschaft Memmingen: 08331 926710
- Sozialpsychiatrischer Dienst: Diakonisches Werk Memmingen e.V.:
Telefon 0 83 31 / 98 44 4 – 40 www.diakonie-memmingen.de