

Vier Perspektiven auf ein Jahr ddif Hotline – Reden hilft!

*Anlässlich des ersten Geburtstags der ddif Hotline haben drei Berater*innen der Hotline und Christine Ordnung über ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus dem ersten Jahr der Hotline geschrieben.*

Ziemlich genau vor einem Jahr hatte Christine die Idee der Hotline. Innerhalb sehr kurzer Zeit konnte sie das Vorhaben mit Hilfe vieler von Euch umsetzen. Am 2.4.2020 war die ddif – Hotline anrufbereit.

Das erste Jahr der Hotline, ich blicke auf viel Zeit zurück. Aus einer für mich damals noch flüchtigen Idee, an der ich nur während des ersten Lockdowns teilnehmen wollte, ist ein ernsthaftes Vorhaben geworden. Ich staune manchmal, wie es dazu kam – in meiner damaligen Lebenssituation gab es eigentlich nicht viel Platz für eine ehrenamtliche Arbeit. Doch nach den ersten Beratungen am Telefon merkte ich, dass ich diese Gespräche brauchte, mindestens genauso sehr wie die AnruferInnen selbst.

Isoliert und in einer unwirklichen Realität, in der Menschen vor Menschen zu flüchten schienen, tat es mir so gut, am Telefon über normale menschliche Anliegen zu reden. Obwohl oft traurig und nicht ohne existenziellen Schmerz, es war sehr beständig und irgendwie tröstlich, in den Beratungen ein Stück Normalität gefunden zu haben... Ich weiß nicht, wie es Euch in den ersten Wochen der Hotline ging, doch ich vermute, dass ich das Gefühl, etwas so klar Sinnvolles beitragen zu können, mit vielen von Euch teilte. Dass es so viel Begeisterung für die Hotline – Dienste gab, trug zu meiner eigenen Begeisterung bei. Dafür möchte ich Euch danken – für das Momentum, welches die Idee zur Verwirklichung brachte und mich mit Tatkraft erfüllte.

Nach den ersten Monaten wurde die Hotline in meinem Leben stiller, doch umso beständiger. Die Arbeit wandelte mich von ängstlich und zurückhaltend zu mutig und sicher im (Selbst-) Ausdruck. Ich konnte über viele Beratungsgespräche und Supervisionen an meinem Berater–Ich arbeiten und bin an einer Stelle, an der ich mich richtig fühle. Und jetzt, neben meiner Weiterentwicklung, wird mir noch etwas wichtig – das Bewusstsein für die Idee der Gleichwürdigkeit. Mit dieser Einstellung zu arbeiten ist eine einmalige Erfahrung – ich danke hier besonders Euch allen aus der Organisationsgruppe, wir haben es zusammen mit den anderen geschafft die Hotline zu erhalten und aus manchen Tiefen heraus zu manövrieren. Manche von Euch sind weiterhin meine Hotline-Kolleginnen und das freut mich sehr.

Einen Dank von Herzen möchte ich an Euch alle aktiven BeraterInnen aussprechen – ihr macht die Hotline möglich und das in einer Atmosphäre, die es so besonders macht, an dieser Unternehmung zu arbeiten. Es macht mir viel Spaß, mich mit Euch zu fachlichen Themen auszutauschen, Eure Erlebnisse und Perspektiven waren und sind für mich immer ein Zugewinn.

Zuletzt, doch nicht weniger freudvoll – ein Dank an Dich, Christine. Für die Idee, für Deinen Mut zur Umsetzung, für Inspiration und Horizonterweiterung, für Deine unablässige gleichwürdige Haltung, von der ich viel lerne. Ich schaue Dir gern beim Mensch sein zu :)

Was für eine Erfahrung!

Ich erinnere mich an viele Momente, in denen ich ganz aufgeregt in meinem Innern vor meinem Handy saß: Wird es gleich klingeln, wer wird da dran sein, welcher Geschichte darf ich zuhören, wer öffnet dort ein Teil seines Lebens mir und diesem Moment?

Es waren sehr viele Menschen, denen ich zuhören durfte, die mich teilweise stark beeindruckten mit ihrem Mut und ihrem Lebensweg und denen ich auch Inspiration mit auf ihren Weg geben konnte. So erzählten sie es oft am Gesprächsende und teilweise hörten wir uns sogar zufällig wieder.

Besonders bedeutsam waren für mich zwei Momente:

In dem einen erlebte ich, dass mich das einstündige Gespräch mit einer schwer traumatisierten, jungen Frau körperlich und psychisch sehr bewegte. Ich lief danach durch den Raum und schüttelte meinen ganzen Körper durch, ich begann zu springen und alles wirklich abzuschütteln. Während ich mit ihr telefonierte, fing ich an das Gehörte aufzuschreiben - es kam ganz aus meinem Innern dieser Impuls, rückblickend weiß ich, dass ich mir selbst verdeutlichen musste, dass ich dieses Erleben gerade tatsächlich hörte - es holte mich ins Hier und Jetzt zurück und es gab mir einen gewissen Abstand und Schutz. Während des Gesprächs war es für mich bedeutsam immer wieder meinen Kontakt der Füße mit dem Boden zu spüren und über die Füße abzuleiten.

Ich lernte in diesen 60 Minuten - danach beendete ich das Gespräch - unglaublich viel im Bereich meiner SELBSTFÜRSORGE! Bei diesem Wort fällt mir ein, wie dankbar ich bin für den Austausch und dieses gute tragfähige Netzwerk in unserer Organisationsgruppe und auch über die regelmäßige Supervision bei Christine!

Ein anderer immer wiederkehrender Moment ist der, dass ich die Gespräche am Telefon als Übungsraum für mich wahrnehmen kann. Ich konnte mich an der Hotline ausprobieren und erfahren was „passiert“, wenn ich mich wirklich ganz authentisch zeige, mit all dem, was mich gerade bewegt. Es ist für mich am Telefon einfacher wahrzunehmen und achtsam zu sein, was gerade los ist, in mir und vor allem das auch zu verbalisieren. Das Telefon bietet mir quasi einen gewissen Abstand, vor dem, was dann mein Gegenüber auf meine Aussage erwidert.

Ich könnte ein Buch über das eine Jahr in der Hotline schreiben ;). Zusammenfassend: Ein unglaublicher Erfahrungs- und Lernraum ist für mich entstanden, danke für alle die daran mitgearbeitet haben, dass die Hotline weiter existiert!

Ein besonderes Jahr liegt nun hinter uns und für mich persönlich war das vergangene Jahr sehr geprägt von meiner Aktivität in der Hotline, die Christine Anfang April 2020 ins Leben gerufen hat.

Rückblickend habe ich einen bunten Blumenstrauß in Anspruch nehmen können!

Die Hotline gibt mir die Möglichkeit, wöchentliche Lernerfahrungen in den Telefonaten machen zu können. Ein maßgeblicher Lernbaustein ist dabei für mich der wöchentliche Austausch in der Zoom Supervision mit Christine und allen, die daran teilnehmen. Das „beratende Üben“ hat für mich dazu beigetragen, dass ich mich nun mit dem konkreten Einstieg in meine selbständige Tätigkeit als Familientherapeutin sehr viel sicherer fühle.

Der Austausch und die entstandene Vernetzung mit anderen ddif - Absolventen erlebe ich als eine besondere Bereicherung.

Die Zusammenarbeit in der sogenannten Werbegruppe ist für mich inzwischen zu einem Herzstück geworden und ich erlebe diese Begegnungen im Austausch als eine Kleingruppenarbeit ähnlich wie es in der Ausbildung war.

Nach einem Jahr Hotline fühle ich mich mit der Arbeit in der Hotline eng verbunden und es ist mein großer Wunsch, dass diese als „kleine Schwester“ vom ddif weiter laufen lernen kann!!

Ein von ganzem Herzen großes Dankeschön von meiner Seite an alle, die durch ihre Mitarbeit die Hotline bis jetzt am Laufen gehalten haben! An Christine als inspirierende Ideengeberin - jede Woche aufs Neue! An die Werbegruppe - ihr seid mein Herzstück!!!!

In den ersten Tagen des ersten Lockdowns war ich überrascht, was durch die unerwarteten Maßnahmen über uns hereingebrochen ist. Was bisher nur in Italien in den Nachrichten zu hören war, hatte uns erreicht. Einerseits befand ich mich im Stillstand, andererseits drehten sich meine Gedanken um die Auswirkungen des plötzlichen „nichts geht mehr“. Ich freute mich über viele Initiativen, die innerhalb weniger Tage sehr kreative Hilfsangebote angeschoben haben. Davon habe ich mich anstecken lassen. Ich stellte mir die Frage, was kann das ddif, was können alle, die am ddif waren und sind, anbieten und auf welchem Weg können wir einen Beitrag in dieser Krisensituation leisten.

Wir sind Familientherapeut*innen, wir können mit Eltern über ihre Überforderungen sprechen. Wir können Eltern im Moment von Eskalation auch übers Telefon beruhigen. Auch die Beziehungsdynamik von Paaren können wir begleiten. Wir können mit Menschen in ihren verschiedensten Lebenssituationen in Kontakt kommen. Was wir in unserer Ausbildung immer wieder unterstreichen, ist, dass sich die Berater*innen persönlich - nicht privat sondern persönlich - zeigen. Dadurch entsteht ein Beziehungsraum, in dem sich zwei Menschen begegnen können. Wenn das gelingt, verabschieden sich am Ende der gemeinsamen Zeit beide Beteiligten mit einem Zugewinn.

Ich informierte alle ddif Jahrgänge über meine Idee und wollte wissen, wer sich daran beteiligen wollte. Der Rücklauf war groß, etwa 60 wollten mitmachen.

Mit tatkräftiger Unterstützung haben wir eine Telefonschaltung organisiert, die wie ein Callcenter funktionieren sollte, so dass wir Gespräche anbieten können

Das ging alles wirklich blitzschnell. Großen Dank an alle für die spontane Hilfe und das Engagement. Rebecca Hinzmann und Franca Kriesel halfen bei der technischen Einführung und wir entwarfen den ersten Flyer: **ddif Hotline – reden hilft!**

Der Anfang war gemacht, aber es kamen immer mehr to dos, die ich zum Glück im Vorfeld nicht alle mitgedacht hatte. Wieder bekamen wir großzügige Hilfe, den Hotline Flyer professionell zu gestalten. Herzlichen Dank!

Eine Hotline ist kein Selbstläufer, es musste noch mehr Werbung her. Ein kleiner Film wäre schön, ein Filmmacher aus dem Umfeld hat sich engagieren lassen. Das war ein aufregendes und amüsantes Unternehmen. Die Mitwirkenden kamen aus unserem Bekanntenkreis.

Die Hotline bedarf der regelmäßigen Pflege: Technik, Öffentlichkeitsarbeit, Berater*innen gewinnen, Supervision für die Berat*innen etc.

Die „Werbegruppe“ wurde ins Leben gerufen und eine Kollegin übernahm die Verantwortung für die Belange der Hotline. Durch ihren Einsatz und ihre Verbindlichkeit ist es möglich, die Hotline als Dauereinrichtung zu erhalten. Für mich war und ist die Hotline ein großes Lernfeld. In den Supervisionen lerne ich durch die Reflexionen der Berater*innen jedes Mal dazu.

Ich bin mir sicher, dass die ddif Hotline einen wertvollen (im Moment noch kleinen) Teil der anonymen telefonischen Krisenangebote ausmacht.

Danke an alle, die dazu beitragen.

Liebe Grüße

Christine