

SeelsorgeRegeln - Tipps für gelingende Gespräche

Zuhören mit Herz, einfach ganz Ohr sein. Den anderen reden lassen! Oft kommt das eigentliche Thema erst nach einigen Sätzen. Das kann schon ausreichen – „einmal das Herz ausschütten“.

Sie müssen **nicht retten**, nur zuhören – wenn sie wollen!

Gesprächsregeln: zuhören und nachfragen/ **wahrnehmen und nicht werten**/ Raum geben, nicht unbedingt Rat geben/ schonen heißt schaden – Wahrheiten erspüren und benennen/ Selbstwahrnehmung und Grenzen

Zurückhaltend sein mit Ratschlägen. Lieber nachfragen und vielleicht mit dem Gesprächspartner gemeinsam nach neuen Möglichkeiten suchen.

Sätze wie „Das kenne ich“ oder „Bei mir war es genauso“ führen vom Gegenüber weg. Besser: **Zeit lassen zum Erzählen.**

Sätze wie „Das wird schon wieder“ bergen zwar eine Wahrheit, nehmen die Gefühle des Gesprächspartners nicht ernst. Oft reicht es, einfach mit auszuhalten. Geteiltes Leid ist halbes Leid. **Vertröstung und Abwehr von schwierigen Themen ist kein Trost!**

Viele Menschen scheuen sich davor, andere auf ihre Trauer oder eine schwierige Situation anzusprechen. Tun Sie es trotzdem! Viele Menschen wollen andere mit ihrem Kummer nicht belästigen und vereinsamen daher leicht. **Schonen heißt schaden, lautet eine Regel im Seelsorge-gespräch!**

Entscheiden Sie, ob und **wie lange Sie sich Zeit nehmen wollen** und können für Seelsorge. Seien Sie klar und transparent. (Frau X, ich muss jetzt zum Schluss kommen.)

Verschwiegenheitsverpflichtung!

Verweisberatung

Katholische TelefonSeelsorge 0800 / 111 0 222

TelefonSeelsorge Diakonie 0800 / 111 0 111

Das „**ServiceTelefon Kirche und Diakonie Hamburg**“: Unter 040 30 620 300 nehmen wir wochentags von 8 bis 18 Uhr alle Fragen rund um Kirche und Diakonie in und um Hamburg entgegen. Sollten wir etwas nicht gleich beantworten können, recherchieren wir für Sie oder leiten Sie an die richtige Stelle weiter.



Beratungs- und Seelsorgezentrum der Hauptkirche St. Petri in Hamburg. Hier wird über das Leben gesprochen. Uns interessieren Menschen so wie sie sind – einzigartig und immer anders. Wir begegnen ihnen offen, zugewandt und voller Zutrauen in ihre Möglichkeiten. Auf diese Weise versteht sich das BSZ als Teil von Kirche – mitten in der Stadt.

Gespräche unter Schutz- und Hygienemaßnahmen können stattfinden:

Montag – Samstag von 11-18 Uhr,

Mittwochs 11-21 Uhr und

Sonntags von 11:30-15 Uhr.

Sozialpsychiatrischer Dienst in den Bezirken über Webseite

In akuten Krisen außerhalb der Bürozeiten wenden Sie sich bitte an den allgemeinärztlichen Notdienst (Tel.: 040 - 22 80 22), an die psychiatrischen Notaufnahmen der Krankenhäuser oder bei akuter Gefahr an den Polizeinotruf 110.