Erscheint 6 mal jährlich Fr. 8.- Nr. 302, November 2026

Das Magazin für die Länggasse

LÄNGGASSBLATT



Franziska Nydegger von der Dargebotenen Hand «143»
Seite 4

Das kurdische Kulturzentrum
Seite 8

Industriegeschichte – Druckerei Stämpfli
Seite 16



Institutionen in der Länggasse

Sprechen hilft

Telefonnummer 143

Fotos Marcella Völgyi

16’948 Telefongespräche, 2’296 Chatdialoge, 251 Mailkontakte, 71 Freiwillige, 4 Mitarbeiterinnen. Das sind die eindrücklichen Zahlen, die die Geschäftsstelle der Regionalstelle Bern der Telefonnummer 143 für das Jahr 2025 verzeichnete. Was steckt hinter diesen Zahlen? Mit welchen Anliegen wird die «143» angegangen? Das Länggassblatt hat sich mit Stellenleiterin Franziska Nydegger und zwei Freiwilligen unterhalten.

«Verzweifelt? STOP – Telefonieren oder schreiben Sie uns. 143.ch. Darüber reden hilft.» So steht es auf den Schildern, die an diversen Orten der Stadt Bern bei exponierten Stellen wie Brücken oder der Münsterplattform angebracht sind. Über die Telefonnummer 143, aber auch über Chat- und Mailadressen können sich Menschen mit Gesprächsbedarf an die «Dargebotene Hand» wenden.

Zuhören – vertraulich und wertschätzend

«Hier ist Telefonnummer 143, die Dargebotene Hand, guten Abend. – Guten Abend, haben Sie ein wenig Zeit? – Ja, ich habe Zeit und höre Ihnen gerne zu…» So beginnt ein fiktives Gespräch mit einer älteren Dame, die sich traurig und einsam fühlt und nichts mehr mit sich anzufangen weiss. Im Verlauf des Gesprächs geht es darum herauszufinden, was der älteren Dame Freude machen würde und wie sie es angehen könnte, künftig Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen.

Alice D.*, freiwillig Engagierte bei 143, erzählt, dass ein sehr breites Spektrum an Themen bei der Kontaktaufnahme angesprochen werde. «Einsamkeit ist wiederkehrend ein Thema. Aber auch andere seelische Nöte, sei es wegen der beruflichen Situation, wegen Konflikten in der Paarbeziehung, in der Familie, wegen des Verlusts eines nahen Menschen oder wegen eines körperlichen oder psychischen Leidens kommen zur Sprache.» Wichtig sei zunächst das aufmerksame Zuhören. Dann aber auch das Nachfragen, welche konkreten nächsten Schritte die betreffende Person sich in der aktuellen Situation vorstellen könnte. «Die Menschen, die sich bei uns melden, sei es per Telefon, per Chat oder per Mail, sind die eigentlichen Experten und Expertinnen ihres Lebens. Sie wissen am besten, über welche Ressourcen sie verfügen und wozu sie imstande sind. Im Gespräch oder im schriftlichen Austausch versuchen wir, gemeinsam herauszufinden, wie die Notsituation entschärft oder gelindert werden kann. Gelegentlich geht es schlicht darum, Menschen darin zu unterstützen, einen schwierigen Moment auszuhalten und zu überstehen.»

«Bei den Gesprächen geht es nicht darum, den Anrufenden Ratschläge zu erteilen», bestätigt Franziska Nydegger, Stellenleiterin bei 143. «Wir stellen keine Diagnosen, geben keine Rezepte, was in einer konkreten Situation zu tun ist. Wir hören zu und su-





chen gemeinsam nach einem Weg, wie weitergegangen werden könnte.» Nydegger erklärt, dass es die Stärke von 143 ist, dass es sich bei diesem Angebot nicht um Fachpersonen wie Ärztinnen, Psychologen oder Psychotherapeutinnen handelt, die die Anrufe entgegennehmen. «Die Qualität, die 143 ausmacht, ist eben gerade, dass sich am anderen Ende der Leitung ein Mensch wie du und ich befindet, der bereit ist zuzuhören. Wir betrachten die Anrufenden nicht als Klienten oder Patientinnen, sondern versuchen, im zwischenmenschlichen Kontakt gemeinsam aus einer Notlage herauszufinden.»

Sabine L.*, die ebenfalls als Freiwillige bei 143 tätig ist, ist überzeugt, dass die Gespräche Mensch-zu-Mensch Klärung und Entlastung in einer seelischen Notlage bieten können. Dies ermögliche eine Beziehung auf Augenhöhe. Bei der Konsultation zum Beispiel bei einer Psychologin oder einem Arzt bestehe immer ein gewisses Gefälle. «Das bedeutet natürlich nicht, dass es auch Fachstellen mit Profis braucht. Falls die Anrufenden sich an eine Fachstelle wenden möchten, können wir auf entsprechende Angebote hinweisen. Die Voraussetzung ist jedoch, dass die betreffende Person dies auch ausdrücklich wünscht. Auch in Situationen, die durch Gewalt zu eskalieren drohen, weisen wir die Anruferin oder den Anrufer darauf hin, dass sie die Polizei oder die Sanität anrufen können und geben ihnen die einschlägigen Telefonnummern.»

Obwohl ursprünglich speziell zur Vermeidung von Suiziden eingerichtet, betreffen die Anrufe bei 143 wie bereits angesprochen sehr viel mehr Bereiche: Bei ungefähr jedem vierten Anruf geht es um ein psychisches Leiden, weitere wichtige Themen sind Probleme bei der Alltagsbewältigung, Einsamkeit, Konflikte in Familie oder in Paarbeziehungen. Suizidalität rangiert mit drei Prozent eher weiter unten auf der Liste der Gesprächsthemen. Dennoch gibt es bei einer Zahl von knapp 20‘000 Kontakten rund 600, bei denen es direkt oder indirekt um Suizid geht. Pro Tag sind dies ein bis zwei Personen, die sich in einer verzweifelten Lage befinden und ihrem Leben ein Ende setzen möchten. Sabine L.: «Das sind für mich die herausforderndsten Situationen, die mich lange beschäftigen. Ich bin deshalb sehr froh um die professionelle Begleitung, die uns die Organisation bietet.»

Anonymität und hohe Kompetenz

Wer bei 143 anruft, dem wird absolute Vertraulichkeit zugesichert. Auf dem Display des Telefons oder des Computers für Chat- und Mailkontakte erscheinen keine Telefonnummern oder Mailadressen der Personen, die sich melden. Auch die freiwillig Engagierten arbeiten anonym und geben ihre Identität nicht preis. «Das anonyme Setting ermöglicht es vielfach, Dinge oder Themen anzusprechen, die in einer Konsultation mit einer Fachperson vielleicht nicht möglich wären», sagt Franziska Nydegger zu den Vorzügen der «Dargebotenen Hand». Dies bedeute jedoch nicht, dass die freiwillig Engagierten nicht versiert und kompetent handeln würden.

«Der Selektionsprozess für Personen, die sich bei 143 engagieren möchten, ist sehr anspruchsvoll. In einem drei-stufigen Verfahren werden Motivation, Eignung, Bereitschaft für Aus- und Weiterbildung sowie zeitliche Verfügbarkeit für den Telefondienst der interessierten Personen geprüft. Wer sich für das Amt qualifiziert, verpflichtet sich, eine Ausbildung zu absolvieren – übrigens auch jene, die vielleicht bereits über ein gewisses Knowhow in der Beratung verfügen», sagt Nydegger. Die Ausbildung erfolgt während acht Monaten jeweils an einem Mittwochnachmittag und an zwei Wochenenden. Nach mehreren einführenden Praktika mit bereits erfahrenen Personen kann die neu ausgebildete Person eigenständig Telefonanrufe entgegennehmen. Anschliessend gibt es regelmässige Weiterbildungen zu ausgewählten The-



men, periodisch stattfindende Supervisionen durch eine ausgebildete Psychologin und Fachgespräche in der Gruppe mit freiwillig Engagierten.

Die Freiwilligen verpflichten sich, pro Monat drei Dienste à jeweils fünf Stunden sowie einen Nachtdienst à zehn Stunden zu übernehmen. «Was auf den ersten Blick nach einem nicht besonders grossen Engagement aussieht, entspricht in der Realität einem Pensum von 20 bis 25 Prozent», stellt Nydegger klar. Trotz der relativ grossen zeitlichen Beanspruchung und der zuweilen doch belastenden Themen sei die Dauer des Engagements im Vergleich zu anderen Tätigkeiten in der Freiwilligenarbeit jedoch erstaunlich hoch: «Der Durchschnitt des Engagements liegt bei acht Jahren.»

Was veranlasst Menschen, über eine so lange Zeit bei 143 tätig zu sein? Alice D., die früher Politikerin war und sich nach einem Bruch in der eigenen Biografie neu orientierte, sah sich nach einem sinnstiftenden Betätigungsfeld um: «Die Arbeit bei 143 bereichert mich sehr. Es ist eine gute und befriedigende Art, mit verschiedensten Menschen verbunden zu sein.» Auch Sabine L., seit Kurzem pensioniert und ehemals in der Berufsbildung tätig, versteht ihre Tätigkeit als Möglichkeit, sich als Mitbürgerin einzubringen: «Für mich ist das ein sehr schönes gesellschaftspolitisches Engagement.»

Wie in vielen anderen Bereichen des sozialen Engagements machen Frauen die grosse Mehrheit, nämlich gut drei Viertel der Freiwilligen bei der «Dargebotenen Hand» aus. Mehrheitlich sind es Menschen, die pensioniert sind und oftmals zuvor schon in einem sozialen oder therapeutischen Beruf gearbeitet haben, aber nicht nur: «Es hat immerhin rund 20 Prozent Männer und auch jüngere Personen; ausserdem kommen die Freiwilligen aus allen möglichen Berufsfeldern», sagt Nydegger.

Angebote der Kurznummern 143, 142 und 147

Dreistellige Kurznummern wie die 143, aber auch die Notrufnummern 112 (allgemeiner Notruf), 117 (Polizei), 118 (Feuerwehr) oder 144 (Sanität), unterliegen speziellen Bedingungen. Das Fernmeldegesetz sieht vor, dass zur Zuteilung einer Kurznummer der entsprechende Dienst rund um die Uhr und 365 Tage pro Jahr erreichbar sein, in den drei Landessprachen zur Verfügung stehen und für jeden beliebigen Anschluss in der Schweiz kostenlos angeboten werden muss.

Die Zuteilung der Kurznummer 143 an die «Dargebotene Hand» durch die Behörden erfolgte 1976, rund zwanzig Jahre nach der Gründung der Telefonseelsorge Ende der 1950er Jahre. Ursprünglich von kirchlichen Kreisen getragen, schaffte die «Dargebotene Hand» mit der Verankerung der konfessionellen Unabhängigkeit in ihren Statuten die Voraussetzung, um die dreistellige Notrufnummer zu erhalten.

Seit Kurzem bearbeitet 143 auch Anrufe der Opferhilfe, welche unter der Nummer 142 erreichbar ist. Da die Opferhilfe lediglich während der Bürozeiten und von Montag bis Freitag Anrufe entgegennimmt, deckt die «Dargebotene Hand» die zeitlichen Lücken von 18 Uhr abends bis 8 Uhr morgens und an den Wochenenden ab. «Die Themen, mit denen wir über die 142 konfrontiert werden, sind in der Regel sehr ähnlich wie bei 143. Die Anrufe von 142 haben aber immer Priorität, und im Notfall kontaktieren wir das Frauenhaus, schalten wir die Sanität oder die Polizei ein – selbstverständlich auch in diesen Situationen nur mit Zustimmung der Anrufenden.»

Melden sich Kinder und Jugendliche bei 143, wird auf die Kurznummer 147 verwiesen, die von Pro Juventute betrieben wird und ebenfalls rund um die Uhr erreichbar ist. Speziell ausgebildete Fachpersonen beraten die jungen Menschen bei ihren Sorgen und Nöten. Die Zentralstelle des Telefondienstes der Kurznummer 147 befindet sich übrigens wie die Regionalstelle Bern von 143 in der Länggasse.

Simone Prodolliet

* Alice D. und Sabine L. sind Pseudonyme.

Hilfe bei Suizidgedanken
Haben Sie selbst Suizidgedanken oder kennen Sie Betroffene? Sie können die «Dargebotene Hand» unter der Telefonnummer 143 kontaktieren.
E-Mail- und Chat-Kontakte finden Sie auf 143.ch.
Die Angebote sind vertraulich und kostenlos.
Weitere Infos unter www.143.ch.