**Die Dargebotene Hand Zentralschweiz**T 143, Mail/Chat: <http://www.143.ch>

Beratungsangebot

Tel 143 - Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel 143 ist eine Notrufnummer nicht nur für Menschen in massiven Krisen, sondern auch für Männer und Frauen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen. Das Schweizer Sorgentelefon bietet Anrufenden völlige Anonymität.
Bei Tel 143 sind alle Menschen willkommen, unabhängig von Religion, Herkunft und Kultur. Die Dargebotene Hand hat eine offene und tolerante Haltung. Tel 143 erteilt nicht einfach Ratschläge, sondern aktives Zuhören und empathisches Dasein stehen im Zentrum. Das Schweizer Sorgen- Telefon für Erwachsene kann aber - falls erwünscht - Impulse geben, um Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden. Schliesslich empfehlen wir Anrufenden nach Wunsch auch geeignete Hilfsangebote. Noch anonymer kann Die Dargebotene Hand übrigens schriftlich per Mail- oder Chat-Kontakt erreicht werden - also auf insgesamt drei Kanälen.

Unterstützung leistet die Dargebotene Hand von zwölf Regionalstellen aus, in den drei wichtigsten Landessprachen. Das Angebot rund um die Uhr ist möglich dank dem Engagement von über 600 gut ausgebildeten ehrenamtlichen Frauen und Männer. Dank der Regionalisierung sind die Freiwilligen trotz der Anonymität möglichst nahe bei den Anrufenden und kennen bei Bedarf die regionalen Beratungs- und Hilfsangebote.