**Reden hilft, Schreiben auch**

Caritas Telefonseelsorge auch im Sommer rund um die Uhr erreichbar

**Nicht für alle ist die Ferienzeit unbeschwert - Menschen gehen durch unterschiedliche Krisen, stehen vor Herausforderungen, möchten Zweifel und Ängste niederlegen, kommen mit dem Druck in der Gesellschaft nicht klar oder fühlen sich alleingelassen. Gründe, wieso die Seele leidet, gibt es viele. Bei der Caritas Telefonseelsorge können sich alle melden, die sich im Schutz der Anonymität ihre Sorgen und ihren Kummer von der Seele reden oder schreiben möchten.**

„Auch wenn Ferien eigentlich Erholung bringen sollten, kommt es häufig zu Spannungen oder Konflikten. Viele fühlen sich noch einsamer, wenn z.B. die gewohnten Aktivitäten ausfallen und viele sind verzweifelt, weil es ihnen körperlich oder psychisch nicht gut geht. Wer mit jemandem reden möchte, sich einsam, verlassen oder unverstanden fühlt, kann sich auch im Sommer jederzeit bei uns melden, wir haben immer ein offenes Ohr,“ erklärt Brigitte Hofmann, Leiterin der Caritas Telefonseelsorge. Am anderen Ende der Leitung oder des Computers sitzen rund 80 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in einer intensiven Ausbildung auf die Aufgabe des Zuhörens und Beratens vorbereitet haben.

Die Caritas Telefonseelsorge kann unter der Nummer 0471 052 052 kontaktiert werden. Für all jene, denen es leichter fällt, über ihre Sorgen zu schreiben, anstatt zu sprechen, stehen alternativ zum Telefondienst auch die E-Mailberatung und von **Montag bis Donnerstag** von **18 bis 21 Uhr** der Chatraum auf [**telefonseelsorge.bz.it**](https://telefonseelsorge.bz.it/)zur Verfügung. Alle Informationen und wie es funktioniert finden Interessierte auf unserer Homepage.

Bozen, den 11.08.2025