**Caritas Telefonseelsorge auch über die Weihnachtszeit da**

**Weihnachten ist eine Zeit der Nähe und des Zusammenseins. Gleichzeitig erleben gerade in diesen Tagen zahlreiche Menschen Einsamkeit, Überforderung oder seelische Not besonders intensiv. „Wenn die Feiertage schwer werden, ist die Telefonseelsorge jederzeit da, anonym und kostenlos“, erklärt Brigitte Hofmann, Leiterin der Caritas Telefonseelsorge.**

Für viele ist das nahende Weihnachtsfest nicht mit Harmonie und Vorfreude verbunden, sondern schafft zusätzlichen Druck. „Krisen, Sorgen und Einsamkeit machen keine Pause über die Feiertage, sie kennen keinen Kalender. Deshalb sind die Freiwilligen der Telefonseelsorge auch an Weihnachten und zum Jahreswechsel rund um die Uhr erreichbar“, führt Hofmann aus. „Sie bietet Menschen in belastenden Lebenssituationen einen geschützten Raum, in dem Sorgen, Ängste und Gedanken Platz haben dürfen“. Wer alleine, traurig oder verzweifelt ist, verspürt an Feiertagen oft eine verstärkte innerliche Leere. In solchen Momenten ist es entscheidend, dass jemand zuhört, mit Aufmerksamkeit, Zeit und Verständnis. Ein Gespräch kann dabei helfen, Druck abzubauen und neue Perspektiven zu finden.

Die Caritas Telefonseelsorge kann unter der Nummer 0471 052 052 kontaktiert werden. Für alle, die lieber schreiben als reden, stehen alternativ auch die E-Mail-Beratung und von Montag bis Donnerstag von 18 bis 21 Uhr ein Chat-Dienst auf [telefonseelsorge.bz.it](https://telefonseelsorge-online.bz.it)zur Verfügung.

Bozen, den 22.12.2025