

Die Dargebotene Hand / Tel 143 bietet rund um die Uhr psychosoziale Unterstützung am Telefon, im Chat und per Mail. Seit einiger Zeit benutzen immer mehr Menschen unsere Chatangebote. Darum erweitern wir unser Onlineteam und suchen:



Freiwillige Chat- und Mailberatende bei 143.ch

Wir bieten:

- Eine äusserst relevante Tätigkeit, indem Sie Menschen in akuten Krisen und schwierigen Lebenssituationen begleiten, darunter viele Jugendliche und junge Erwachsene
- Einführungskurs Chat- und Mailberatung
- Regelmässige Fallsupervision und Weiterbildungen
- Weiterentwicklung der eigenen Selbst- und Sozialkompetenz
- Die Möglichkeit Erfahrungen in einem niederschweligen Beratungssetting zu sammeln
- Weitergabe von Lebenserfahrung
- Unterstützung von Ratsuchenden
- Sinnhafte Tätigkeit in einem vielseitig unterstützenden Umfeld

Wir erwarten:

- Ausbildung oder ausgewiesene Erfahrung in der psychosozialen Beratung
- Stabile Persönlichkeit und psychische Belastbarkeit
- Interesse, sich mit verschiedenen Problemstellungen und sozialen Verhältnissen auseinanderzusetzen, insbesondere auch mit der Lebenswelt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Affinität, sich im Chat und Mail auf die Herausforderungen von Ratsuchenden einzulassen
- Technische Affinität und Flexibilität
- Zeitliche Verfügbarkeit und Flexibilität für durchschnittlich einen Einsatz pro Woche à 4 Stunden
- Bereitschaft zur Selbstreflektion und Teilnahme an Fallsupervisionen (1x mtl. 2h) und Weiterbildung
- Mindestalter 25 Jahre

Einführungskurs

Inhalt: Theoretische und praktische Einführung in die Chat- und Mailberatung, wertschätzende und kongruente Haltung annehmen und sich selbst gegenüber, Ressourcenorientierung, Grenzen kennen und setzen, humanistisches Menschenbild und Gesprächsführungskennntnisse sowie Grundlegendes zur Psychopathologie

Umfang:

- **Online Lernphase** und Selbststudium (ca. 10 Stunden, **Beginn 03.02.2025**)
- 2 Wochenenden: **Sa./So. 08./09.03.25** Einführung / **27./28.09.25** Abschluss
- 4 halbe Tage, Samstagmorgen, 9 – 13 Uhr (**22.03.25 / 05.04.25 / 12.04.25 / 10.05.25**)
- Online Lernphasen zwischen den Samstagmorgen
- 3 Supervisionen Online, jeweils donnerstags 17:00 – 19:00 (**29.05.25 / 26.06.25 / 31.07.25**)
- 4 Praktika mit erfahrenen Berater:innen im Zeitraum Mai und Juni 2025

Weitere Auskunft erteilt:

Alexandra Dübendorfer, Dargebotene Hand Zürich, Tel. 043 244 80 80, oder 078 230 44 30,

alexandra.duebendorfer@143.ch, Bewerbungen und Unterlagen an: zuerich@143.ch

Bewerbungsformular unter: <https://www.143.ch/2024/09/16/ausbildungskurs-fuer-chatberatung-2/>

Anmeldeschluss: 23. Dezember 2025

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Zürich

Zeltweg 27 | 8032 Zürich | 043 244 80 80 | zuerich@143.ch | 143.ch | IBAN CH30 0900 0000 8004 3400 3

