

# Wir sind UP – der Podcast

## Zu Gast: NightLine Potsdam

### Titel der Folge:

NightLine Potsdam

### Beschreibungstext:

Das Angebot der NightLine Potsdam stellt euch Marla in dieser Folge vor. Hier erfahrt ihr, mit welchen Anliegen ihr euch an die NightLine wenden könnt und wie die NightLine funktioniert.

Ihr erreicht die Mitarbeiter\*innen der NightLine Potsdam innerhalb der Vorlesungszeit dienstags bis donnerstags und sonntags von 21 bis 24 Uhr, per Telefon: 0331 977 1834 oder per Chat: <https://www.nightline.ch/chat/potsdam/>. Für mehr Informationen über die NightLine Potsdam, schaut doch mal auf Instagram: [https://www.instagram.com/nightline\\_potsdam](https://www.instagram.com/nightline_potsdam).

Falls ihr euch für ein Ehrenamt bei der NightLine interessiert, könnt ihr auf der Website <https://nightline-potsdam.de/mitmachen/> mehr erfahren!

### Transkription:

#### Intro:

Herzlich willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wir stellen euch in unserem Podcast Studierende, Lehrende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung der Universität Potsdam vor. Es handelt sich um Personen mit und ohne Behinderung. Von ihnen wollen wir wissen, wie inklusiv ist die Universität Potsdam als Studienort, aber auch als Arbeitgeberin.

**Marla:** Herzlich willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Ich bin Marla im Barrierefrei-Team und ich habe heute Bella von der Nightline bei mir, die ein bisschen über die Nightline erzählen würde. Und vielleicht fängst du damit an. Bella ist jetzt ein Name, der nicht dein offizieller Name ist. Und das liegt auch daran, dass ihr das bei Nightline anonym haltet. Magst du ein bisschen darüber sprechen, warum das so ist? Und vielleicht auch gleich vorstellen, was genau ist die Nightline?

**Bella:** Also erstmal hallo Marla, freut mich, dass ich hier sein darf. Genau, also Bella ist nicht mein richtiger Name, denn wir arbeiten bei der Nightline anonym. Denn durch die Anonymität stellen wir eine geschützte und auch wertfreie Atmosphäre für die AnruferInnen dar. Zudem kann für die AnruferInnen die Hemmschwelle niedriger sein, mit fremden Personen zu kommunizieren und über ihre Gefühle und Anliegen zu sprechen. Aufgrund dessen, ist die Anonymität ein wichtiges Prinzip der Nightline.

**Marla:** Okay, Dankeschön. Und wie ist das mit GesprächspartnerInnen? Wenn jetzt jemand bei euch anruft, aufgrund irgendeines Problems, weil er oder sie mit euch sprechen möchte, müssen die GesprächspartnerInnen dann auch anonym bleiben?

**Bella:** Die GesprächspartnerInnen können immer anonym bleiben. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt und niemand braucht den Namen zu nennen, wenn er oder sie das nicht möchte.

**Marla:** Okay, Dankeschön. Und bei euch, wer seid ihr, auch wenn ihr anonym bleiben sollt? Quasi, wie wird man MitarbeiterIn bei der Nightline? Und vielleicht kannst du ein bisschen ganz generell sagen, was für Menschen bei euch arbeiten und wer ihr so seid?

**Bella:** Okay, also ich selbst, wie gesagt, bin eben Bella. Ich bin, äh, 24 Jahre und engagiere mich jetzt seit fünf Jahren ehrenamtlich bei der Nightline Potsdam, genauso wie ganz viele andere Studierende. Und wir sind eben alle ehrenamtlich aktiv. Wir sind aus verschiedenen Fachrichtungen. Und alle Personen, die bei der Nightline aktiv sind und telefonieren und/oder chatten, haben vorher an einer zwei- bis dreitägigen Schulung teilgenommen, in der die Arbeitsweisen und auch Grundsätze der Nightline vermittelt werden. Und wichtig ist es auch zu erwähnen, dass es bei uns im Verein zum einen Studierende gibt, die telefonieren und chatten und sich beispielsweise auch noch in einem unserer Teams innerhalb der Nightline beteiligen. Zum anderen sind bei uns aber auch Studierende, die nur in einem Team sind und nicht chatten und telefonieren und sich daher auch öffentlich, beispielsweise bei Veranstaltungen zeigen können.

**Marla:** Das heißt aber, ihr seid ein Team und ihr besteht nur aus Studierenden?

**Bella:** Genau, also wir bestehen eben aus Studierenden, genau, die aus verschiedenen Fachrichtungen- und die sich auch seit unterschiedlichen Zeitpunkten jetzt bei der Nightline engagieren.

**Marla:** Und im Ehrenamt ist es wahrscheinlich so, dass ihr euch abwechselt dann mit der telefonischen Dienstleistung sozusagen?

**Bella:** Genau, ja.

**Marla:** Darfst du denn sagen, wie viele ihr so seid? Und ist es wahrscheinlich, dass, wenn man anruft, man immer die gleiche Person erreicht oder wechselt das?

**Bella:** Genau, also genau, wie viele bei uns sind, darüber würde ich jetzt eher nicht sprechen wollen. Aber genau, also die Personen, die bei uns anrufen, sind ja anonym und wir wissen nicht, wer bei uns anruft und die Personen wissen ja auch nicht, wer wir sind und ob sie dann-, wen sie am Telefon- oder auch im Chat haben.

**Marla:** Und magst du nochmal so über, weil du hattest erzählt, ihr seid ein Verein und alles ist ehrenamtlich aufgebaut. Wenn jetzt jemand sich bei euch engagieren möchte, wie würde das funktionieren?

**Bella:** Genau, also wer sich bei uns engagieren möchte, also wir freuen uns immer über Personen, die sich aktiv gerne bei uns beteiligen möchten. Also, wir bieten ja die Möglichkeit, dass man eben telefonieren kann mit eben Personen, die dann bei uns anrufen oder eben auch mit uns Chatgespräche führen wollen, weil wir, wie gesagt, auch einen Chat haben, der ebenfalls anonym ist. Und man kann sich aber auch einfach nur in den Teams engagieren, also die wir innerhalb der Nightline haben. Beispielsweise haben wir ein PR-Team, ein Technik-Team, ein Finanz-Team, ein Koordinations- oder auch ein Schulungs-Team. Und wer bei uns mitmachen möchte, der kann zuerst erstmal an einem Infoabend teilnehmen. Der findet wieder am Anfang dieses Sommersemester statt. Und ihr könnt uns gern auch immer eine Mail schreiben und nähere Informationen auch zu dem Infoabend und so weiter, sowie der Schulung erfahrt ihr dann auf unserer Webseite oder auch auf Instagram. Und wer dann, wie gesagt, nach dem Infoabend auch noch bei uns mitmachen möchte, der durchläuft dann eben eine zwei- bis dreitägige Schulung. Und in der lernt ihr dann die Arbeitsweisen, Grundsätze und auch die Prinzipien der Nightline kennen. Und diese werden dort auch geübt.

**Marla:** Ja, danke. Sehr interessant für Menschen, die vielleicht dort arbeiten wollen. Und nochmal aus der Perspektive von AnruferInnen. Was erwartet AnruferInnen? Was für eine Art von Beratung wird das sein?

Und was könnt ihr zum Beispiel auch nicht leisten?

**Bella:** Genau, also wichtig ist es immer zu erwähnen, dass die Nightline Potsdam kein Beratungsangebot ist, sondern wir sind wirklich ein Zuhörtelefon, bzw. ein Zuhörchat. Und wir als Nightline erheben keinen Anspruch auf Professionalität, sondern wir verstehen uns

als ein Zuhörangebot auf Augenhöhe. Und es findet dabei eine non-direktive Gesprächsführung statt, wobei der Anrufer oder die Anruferin durch Fragen und aktives Zuhören der NightlinerInnen bei einer selbstständigen Problemlösung oder auch einer Entscheidungsfindung unterstützt wird. Und diese Methode stammt von dem Psychologen Karl Watschers. Und durch dieses aktive Zuhören werden die Anliegen der anrufenden Person im Gespräch durch gezielte Fragen näher betrachtet. Und die NightlinerInnen versuchen das Gespräch zu strukturieren, um dann das Anliegen näher herauszuarbeiten. Die AnruferInnen können dabei selbst über ihr Problem reflektieren und selbst eine Entscheidung treffen. Wichtig dabei, ohne dass sie dann durch den Zuhörer oder die ZuhörerIn in eine Richtung gelenkt werden. Und bei den Gesprächen am Telefon und aber auch im Chat wird dabei eben stets die Anonymität gewahrt. Und sie finden vorurteilsfrei, unvoreingenommen und auch vertraulich statt.

**Marla:** Ja, danke. Und wenn jetzt jemand anruft, muss derjenige auch Studierender sein? Oder für wen seid ihr da?

**Bella:** Genau, es ist nicht zwingend notwendig, dass man Studenten oder Studentin ist, sondern es können auch Personen, die eben jetzt nicht studieren, auch bei uns anrufen.

**Marla:** Okay, das ist ja auch gut zu wissen. Und was meintest du mit, ihr seid kein Beratungsangebot? Das bedeutet, ihr berätet nicht, weil ihr diese Art von Gesprächsführung habt? Oder meinst du auch, dass ihr nicht an die Uni Potsdam direkt gekoppelt seid, weil ihr ein Verein seid oder vielleicht auch beides?

**Bella:** Genau, also einmal ist es eben so gemeint, also die Nightline gibt es ja, nicht nur in Potsdam, sondern in verschiedenen Städten, auch innerhalb von Europa. Und es ist eben so, dass wir sozusagen ja zwar eine zwei- bis dreitägige Schulung durchlaufen, in der wir eben diese Grundprinzipien des aktiven Zuhörens auch kennenlernen und üben, aber wir sind sozusagen nicht professionell ausgebildet, sodass wir uns eben nicht darunter verstehen, dass wir eben Beratungen bieten oder Tipps geben, sondern wir sind wirklich dafür da, dass wir den Personen, die bei uns anrufen oder eben uns schreiben, wirklich zuhören und dann wird dieses Gespräch eben strukturiert und wir geben aber keine Lenkung vor, sondern wirklich wir strukturieren das Gespräch und hören aktiv zu. Das ist eben das Wichtige und wir sind eben, wie gesagt, dann nicht als professionelle Beratung tätig.

**Marla:** Genau, okay, danke. Das war nochmal ganz gut für das Verständnis. Und weil ihr ja anonym bleibt, vielleicht kannst du ein bisschen darüber sprechen, wie das ist mit safer spaces oder safe spaces. Also wenn jetzt bestimmte Personen ganz bestimmte Probleme haben und eben glauben, dass nur ein Gegenüber mit ähnlichen Problemen ihnen helfen könnte. Wie könnte so etwas gewährleistet werden oder warum kann es vielleicht auch nicht gewährleistet werden?

**Bella:** Genau, also eben durch diese Anonymität, also dass wir eben als NightlinerInnen ja nicht sagen, wer wir sind und die Personen eben am Telefon oder beim Chat das eben auch nicht wissen können, können wir sozusagen das dann nicht gewährleisten, weil es eben, wie gesagt, ein wichtiges Prinzip für uns ist, dass wir eben diese geschützte, wertfreie und anonyme Atmosphäre haben, sodass die Personen, die ja auch bei uns anrufen oder chatten, eben auch nichts über uns eben wissen.

**Marla:** Und ist das dann so, dass ihr zum Beispiel auch beraten oder- Tipps geben wollt ihr ja nicht, aber habt ihr Informationen über weiterführende Angebote für Studierende oder Menschen, die bei euch anrufen?

**Bella:** Genau, also es ist ja so, dass wir dann, wie gesagt, ja dieses Gespräch auch strukturieren und eben aktiv zuhören und es besteht natürlich die Möglichkeit eben gerade, wie du ja auch schon meintest, dadurch, dass wir ja eben nicht beratend tätig sind, dass wir aber an andere Angebote oder auch an professionelle Beratungsangebote weiterleiten können, wie beispielsweise die Telefonseelsorge oder vielleicht auch an die psychologische Beratungsstelle der Universität verweisen.

**Marla:** Okay, danke. Und jetzt nochmal so zu eurer Perspektive als Verein zurück. Welche Unterstützung wünscht ihr euch und von wem? Wir haben schon kurz darüber gesprochen, wie das wäre, bei euch zu arbeiten. Braucht ihr da vielleicht gerade Unterstützung? Wie sieht das aus mit eurem Chat, den ganzen Anrufen? In welchen Teams quasi bräuchtet ihr Unterstützung? Und was wünscht ihr euch vielleicht auch von der Uni Potsdam?

**Bella:** Genau, also wir freuen uns immer, wenn Personen Interesse haben, vielleicht am Telefon aktiv zu sein oder im Chat. Es ist, wie gesagt, auch nicht notwendig, dass man beides machen muss. Man kann auch nur Chat zum Beispiel machen oder auch nur Telefongespräche entgegennehmen. Und wenn man da vielleicht Interesse hat und gern mitmachen möchte, dann, wie gesagt, gern per Mail bei uns melden, am Infoabend Anfang des Semesters teilnehmen und dann eben diese Schulung durchlaufen. Ansonsten, wie gesagt, gibt es ja auch die Möglichkeit, ohne dass man am Telefon oder Chat aktiv ist, dass man sich bei uns in den Teams engagiert. Und auch da freuen wir uns gern über Unterstützung. Und wie gesagt, immer gern uns schreiben oder auch vielleicht bei Instagram, wenn ihr bei uns gern mitmachen möchtet.

**Marla:** Ja, genau. Also die Website und, wie man euch erreicht, würde ich nochmal in die Beschreibung schreiben für Menschen, die Zuhörende sind und Interesse haben. Und vielleicht kannst du jetzt noch einmal kurz eure Telefonnummer sagen. Und wie haben wir ja, glaube ich, durchgesprochen, aber wann man euch immer erreichen kann. Gibt es da feste Zeiten?

**Bella:** Genau, also wir sind in der Vorlesungszeit sowohl telefonisch als auch eben per Chat immer am Sonntag sowie dann Dienstag bis Donnerstag von 21 bis 0 Uhr erreichbar. Unter der Telefonnummer 0331 977 1834. Und eben per Chat. Und dieser ist dann über unsere Webseite unter [nightline-potsdam.de](https://nightline-potsdam.de) erreichbar. Und wichtig ist es eben für uns, dass jede und jeder bei uns anrufen oder mit uns chatten kann. Und die Personen müssen, wie gesagt, nicht zwingend Studierende sein. Und dabei könnt ihr uns, wie gesagt, anrufen oder anschreiben. Und was uns wirklich wichtig ist, also wir hören euch zu, egal wie klein oder groß euer Anliegen ist.

**Marla:** Danke, liebe Bella, für die Vorstellung der Nightline und diese Podcast-Folge. Und natürlich auch Danke an alle ZuhörerInnen. Und bis zum nächsten Mal.