

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 Selbstreflexion und Teilnahme an Fallsupervisionen (1x mtl. 2h) und Weiterbildung
- Mindestalter 25 Jahre
- Selbstkostenbeitrag von 240.- CHF für Übernachtungen (Studierende frei)

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 Gesprächsführungskenntnisse sowie Grundlegendes zur Psychopathologie

Umfang:

- **Kick-Off-Apéro Mi. 28.01.26 19:00 Uhr**
- **Online Lernphase** und Selbststudium (ca. 10 Stunden, **Beginn 28.01.26**)
- 2 Wochenenden: **Sa./So. 21./22.03.26** Einführungswochenende / **19./20.09.26** Abschlusswochenende
- 2 Tage, Samstag, 9 – 16 Uhr (**11.04.26 / 25.04.26**)
- 1 halber Tag, Samstagmorgen, 9 – 13 Uhr (**30.05.26**)
- Online Lernphasen zwischen den Samstagen
- 3 Supervisionen, **Sa. 30.05.2026** 11 – 13 Uhr und mittwochs 18:30 – 20:30 (**01.07.26 / 05.08.26**)
- 4 Praktika mit erfahrenen Berater:innen im Zeitraum Mai und Juni 2026

Weitere Auskunft erteilt:

Eva Haussmann & Melanie Alter, 143.ch – Die Dargebotene Hand Zürich, Tel. 043 244 80 80

Bewerbungsformular mit Unterlagen an: zuerich@143.ch

Bewerbungsformular unter: <https://www.143.ch/2025/09/16/ausbildungskurs-fuer-chatberatung-2026-2/>

Anmeldeschluss: 30. November 2025

143.ch – Die Dargebotene Hand Zürich