



### Du hast...

- ... Schmetterlinge im Bauch?
- ... eine schlechte Note auf deine Schularbeit?
- ... ersten Liebeskummer?
- ... die Prüfung geschafft?
- ... Streit mit deinen Eltern?
- ... einfach nur Langeweile?

### Und keiner ist zum Reden da?

Wir haben ein offenes Ohr für dich! Du erreichst uns **täglich von 18:00 bis 22:00 Uhr** unter **0800 700 144** bzw. online unter [www.time4friends.at](http://www.time4friends.at), anonym und kostenfrei. Von Jugendlichen für Jugendliche!

### time4friends

... ist eine seit 2003 vom Österreichischen Jugendrotkreuz (ÖJRK) betriebene Jugendhotline. Das Besondere an time4friends ist jedoch, dass die time4friends Berater/innen – unsere sogenannten Peers – selbst Jugendliche sind und den Anrufer/innen somit auf Augenhöhe begegnen können. Manchmal ist es einfach leichter, seine Probleme und Sorgen einem Gleichaltrigen zu erzählen, als mit einem Erwachsenen darüber zu sprechen. time4friends ist täglich von 18:00 bis 22:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 700 144 anonym und kostenfrei erreichbar. Darüber hinaus bietet time4friends seit 2014 eine Onlineberatung an.

### Peers

Zirka 35 Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren aus ganz Österreich engagieren sich freiwillig im Projekt time4friends. Sie arbeiten absolvieren jede zweite Woche einen Telefondienst á 4 Stunden und sind laufend auch in der Onlineberatung aktiv. Die Basis für die Arbeit bei time4friends bildet eine 5-tägige Grundausbildung, welche jährlich im Sommer in Litzlberg am Attersee für Interessenten aus ganz Österreich angeboten wird.<sup>1</sup>

Im Rahmen der Grundausbildung nehmen die Peers an Workshops zu Themen wie Kommunikation, Gewaltprävention, Suchtprävention, Mobbing, Sexualität, Essstörungen, Suizid und Safer Internet teil. Darüber hinaus werden aktuelle Jugendszenen und Trends in der Jugendkultur analysiert und mögliche Gesprächssituationen praktisch geübt. Die Peers treffen sich im Anschluss an die Grundausbildung mehrmals jährlich, um sich in Supervisionen über die geführten Gespräche auszutauschen. Außerdem kommt bei verschiedenen gemeinsamen Freizeitaktivitäten der Spaß nicht zu kurz.

Und warum arbeiten Jugendliche freiwillig als Peers? Der Hauptgedanke ist es, sich sozial zu engagieren und Gleichaltrigen bei Ihren Problemen zur Seite zu stehen. Viele unserer Jugendlichen interessieren sich für psychologische Fragestellungen und können sich eine spätere berufliche Tätigkeit in diesem Bereich vorstellen.

---

<sup>1</sup> Die nächste Grundausbildung findet von 2.-6. Juni 2017 statt, Anmeldeschluss ist der 15. April 2017





## Anrufer/innen und typische Themen

Die Anrufer/innen bei time4friends sind in etwa gleich alt wie unsere Peers. Somit sind sie auch mit klassischen Jugendproblemen konfrontiert. Dies reicht von Stress und Druck in der Schule oder der Ausbildung über Liebeskummer und Beziehungsprobleme bis hin zu Streit mit den Eltern oder Scheidung der Eltern. Darüber hinaus wollen einige Anrufer/innen einfach nur quatschen und verringern so ihre Einsamkeit. Schwerwiegendere Probleme treten nur selten auf. In solchen Fällen informieren die Peers die Jugendlichen über professionelle Beratungseinrichtungen in ihrer Nähe bzw. leiten direkt an die entsprechenden Stellen weiter (z.B.: Ö3 Kummernummer oder 147 Rat auf Draht).

## Onlineberatung

Seit Anfang 2014 wird die Telefonhotline durch eine Onlineberatung ergänzt. Es gibt viele Jugendliche, die nicht am Telefon über ihre Sorgen sprechen wollen. Deshalb initiierte das ÖJRK ein zusätzliches, niederschwelliges Angebot, die Onlineberatung. Über [www.time4friends.at](http://www.time4friends.at) können sich Fragesteller/innen registrieren und sich mit einem persönlichen Passwort einloggen, um ihre Frage zu stellen und um sich später die Antwort abzuholen. Dabei ist es nicht zwingend notwendig, eine E-Mailadresse anzugeben – tut man dies wird man via E-Mail über die Antwort informiert. Dies erhöht die Anonymität der Onlineberatung.

Das Peer System bleibt gleich wie bei der Telefonhotline, die Peers erhalten aber eine zusätzliche Ausbildung in Onlineberatung, Peers, im Alter zwischen 16 und 20 Jahren, beantworten die Anfragen und stehen Hilfesuchenden mit Rat und Tat zur Seite.

Erste Erfahrungen zeigen, dass das Angebot sehr gut angenommen wird und viele Jugendliche den Peers online ihr Herz ausschütten. Obwohl die Peers keine professionellen und psychologischen Fachkräfte sind, können sie Ihre in der Grundausbildung erworbenen Kenntnisse nutzen und den Fragesteller/innen mit Informationen und Tipps im Umgang mit ihren Problemen zur Seite stehen.

## Links

- [www.time4friends.at](http://www.time4friends.at) → Onlineberatung auf get-social.at
- [www.jugendrotkreuz.at/time4friends](http://www.jugendrotkreuz.at/time4friends) → Information über das Projekt sowie zur Ausbildung
- [www.facebook.at/time4friends](https://www.facebook.at/time4friends) → Facebook Webpage

## Kontakt für Fragen

Mag. Petra Vogl  
Projektleiterin time4friends im Österreichischen Jugendrotkreuz  
Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien  
Tel.: +43/1/589 00-377  
Mail: [petra.vogl@roteskreuz.at](mailto:petra.vogl@roteskreuz.at)

