



Sorgen-Tagebuch e.V. - Schwarzwaldstr. 21 - 79189 Bad Krozingen - Tel. 07633 8069322



Der gemeinnützige Verein Sorgen-Tagebuch e.V. betreibt im Internet unter der Adresse <http://sorgen-tagebuch.de> eine Plattform für Menschen, die unter psychischer Belastung, Krankheiten, Kummer oder Problemen zu leiden haben, sich jedoch nicht trauen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder ihren Freunden von ihren Sorgen zu berichten.

Mit vielen Problemen fällt es einem zunächst schwer, sich anderen anzuvertrauen. Angst, Scham oder Unsicherheit sind hierfür die Ursache. Professionelle Hilfestellen aufzusuchen erfordert fast so viel Überwindung wie einem guten Freund von seinen tiefsten Sorgen zu berichten. Dafür gibt es das Tagebuch! Ihm kann man alles anvertrauen – es hört einem immer zu.

Doch das herkömmliche Tagebuch auf Papier antwortet nicht. Es hört eben nur zu. Geduldig – aber wortlos. Das Sorgen-Tagebuch ist da anders: Wer sich sein eigenes, individuelles Sorgen-Tagebuch auf unserer Webseite erstellt, kann beim Versenden eines Eintrags wählen, ob er eine Antwort darauf erhalten möchte oder nicht.

Unser ehrenamtliches Team von Tagebuchautoren und verfasst im Namen des Sorgen-Tagebuchs Antworten auf die zahlreichen Zusendungen. Wir möchten den Menschen das Gefühl geben, mit ihren Problemen, Ängsten und Sorgen nicht alleine dazustehen. Die Antworten sollen Verständnis zeigen, neuen Mut machen und neue Wege und Blickwinkel aufzeigen. Wir möchten die Menschen abholen, an einer Stelle, wo sie keine Hilfe – sei es von Freunden oder von professionellen Hilfestellen – erreicht, da sie sich noch nicht bereit fühlen über ihre Sorgen zu sprechen.

Die Überwindung, sich an das Sorgen-Tagebuch zu wenden, ist minimal, denn das Tagebuch erfragt keine persönlichen Informationen, keine E-Mail Adressen und keinen Klarnamen. Ohne viel von sich preisgeben zu müssen, kann man direkt loslegen und sich in seinem Tagebuch seinen Kummer von der Seele schreiben. Das Schreiben als solches fällt vielen meist leichter als das Sprechen an der Seelsorge-Hotline.

Bei uns melden sich zahlreiche Hilfesuchende mit den unterschiedlichsten Problemen und Sorgen: Liebe, Beziehung, Ehe, Familie, Schule, Beruf, Trauer, Zukunftsplanung, Leistungsdruck, Mobbing, Depressionen, Selbstverletzung, Suizidgedanken, Gewalt und sexuelle Belästigung – und das ist nur ein kleiner Ausschnitt der Probleme, die dem Sorgen-Tagebuch tagtäglich anvertraut werden.

Die Plattform wurde im Juni 2015 von den drei Vorstandsmitgliedern Daniel Kemen (21), Simon Gehri (21) und Elisabeth Rohde (21) ins Leben gerufen. Der gemeinnützige Verein wurde im September 2015 anerkannt und vom Registergericht Freiburg eingetragen. Ende November erreicht die Zahl der eingesendeten Einträge bereits die 1000er Marke.

Uns erreichen derzeit ca. 150 Einträge pro Woche und unsere 17 ehrenamtlichen Helfer antworten im Durchschnitt in unter 14 Stunden.

Nutzer schrieben über das Sorgen-Tagebuch:

"Ich bin im Moment in einer sehr schwierigen Phase, da hat mir das Schreiben in meinem Tagebuch, und auch die tollen Antworten extrem viel geholfen, so viel mehr das dieser Mensch, wer auch immer er ist, immer einen Platz in meinem Herzen haben wird! Hier nochmals ein riesiges Dankeschön!"

- weiblich, +/- 37 Jahre

"Ich war am Anfang vielleicht ein bisschen skeptisch. Aber ich kann nur jedem empfehlen, dass mit dem Tagebuch wenigstens einmal auszuprobieren. Ganz egal, was für Probleme oder Sorgen man hat, denn es hilft wirklich. Man wird als Mensch wargenommen und zumindestens bekam ich keine Vorwürfe, mir wurde nur Verständnis dargebracht. Das hatte bisher noch niemand und daher war das, was der Autor geschrieben hatte echt Balsam für die Seele. Ich weiß nicht, wer du bist, aber vielen Dank!"

- männlich, +/- 15 Jahre

"Liebes Tagebuch, es gibt so viel Schlechtes was passieren kann im Leben und ich finde die Arbeit, die hier geleistet wird unbeschreiblich. Ich habe wirklich keine Worte dafür. Am Anfang begegnet man diesem Projekt eher... verhalten, skeptisch, aber die Möglichkeit sich aus zuschreiben und darauf dann auch noch eine Antwort zu bekommen ist unendlich aufbauend. Nur ein nettes Wort macht einfach in vielen Situationen den Unterschied. Und dafür muss ich einfach Danke sagen. Ich rate jedem, der dies liest - probiert es aus. Ihr müsst diese Erfahrung machen"

- weiblich, +/- 32 Jahre

Weitere Rückmeldungen und Erfahrungen von Nutzern stellen wir (mit Genehmigung der Autoren) anonym unter: <https://sorgen-tagebuch.de/references/> zur Verfügung.

Als gemeinnütziger Verein sind wir vollständig auf die Mithilfe vieler Freiwilliger sowie Privat- und Firmenspenden angewiesen. Unser Angebot ist nämlich vollständig kostenlos und völlig frei von Werbung oder kommerziellen Angeboten.

Wir möchten nunmehr verstärkt auf unser Projekt aufmerksam machen, denn die unglaubliche positive Resonanz, die das Projekt bisher erzeugt hat, motiviert uns weiterzumachen und das Tagebuch noch mehr Menschen zugänglich machen zu wollen. Zudem benötigen wir selbst Unterstützung von Menschen, Unternehmen und Organisationen, die uns helfen das Projekt weiter auszubauen.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei den bisherigen Unterstützern, den Mitgliedern und den vielen, vielen Menschen, die uns bisher ihr Vertrauen geschenkt haben, bedanken.

Zu persönlichen Gesprächen, Interviews und Rückfragen steht der Vorstand unter der Rufnummer 07633 8069322 gerne zur Verfügung.

Daniel Kemen
Organisation & Entwicklung

Elisabeth Rohde
User- & Autorenbetreuung

Simon Gehri
Verwaltung & Buchhaltung

Weiteres Pressematerial finden Sie online unter: <https://www.sorgen-tagebuch.de/presse/>