

EMPATHIE

Jahresbericht 2023 der TelefonSeelsorge® Stuttgart

DARÜBER REDEN HILFT!

1960 wurde die TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V. von Pfarrer Otto Kehr gegründet. Vorreiter war 1953 der britische Pater Chad Varah. Er war erschüttert über die hohen Zahlen an Suiziden im London der Nachkriegsjahre. So schrieb er eine Notiz mit seiner Telefonnummer, die große Resonanz erfuhr:

„Bevor du dir etwas antust,
ruf mich an“

„Before you commit
suicide, ring me up“

Suizidprävention stellt bis heute eine Kernaufgabe der TelefonSeelsorge® dar. Seit vielen Jahren bieten wir auch E-Mail- und Chatberatung an.

Der TelefonSeelsorge® kommt eine kulturelle und gesellschaftliche Bedeutung in der Daseinsfürsorge und der präventiven gesellschaftlichen Stabilisierung zu, als System, dem großes Vertrauen entgegen gebracht wird.

Fast kein medialer Bericht über das Thema Suizid, ohne dass auf die TelefonSeelsorge® und die Kontaktmöglichkeiten hingewiesen wird.



Wenn Ihre Gedanken darum kreisen, sich das Leben zu nehmen, sprechen Sie mit Freunden und Familie darüber. Hilfe bietet auch die TelefonSeelsorge®. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222

Durch den Schutzraum der Anonymität, die kostenfreie Nutzung und die 24 Stunden Erreichbarkeit auch außerhalb der Regelzeiten, wird es leicht und niederschwellig, sich emotionale Unterstützung in Form eines hilfreichen Gesprächs zu holen. Die Nummern der TelefonSeelsorge® sind gemeinhin bekannt.

Durch die veränderte Medienutzung der jungen Menschen steigt die Nachfrage

nach unserer Onlineberatung stetig, die unter www.online.telefonseelsorge.de zu finden ist.

Die TelefonSeelsorge® bietet neben verstärkter Onlineberatung auch eine App an. Die kostenlose Krisenkompass-App, powered by TelefonSeelsorge®, richtet sich an suizidgefährdete Menschen, deren Angehörige, Freundinnen und Freunde und an Hinterbliebene. Sie beinhaltet Hilfe zur Selbsthilfe, wertvolles Wissen und interaktive Unterstützungsmodulare. Unsere App finden sie hier: www.krisenkompass.app/

FAST ALLE MENSCHEN KENNEN ES:

Das Gefühl in der Sackgasse zu stecken und keinen Ausweg mehr zu sehen.

Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und der Wunsch, dass die Krise endlich aufhört. Zum Glück ist dies für die meisten Menschen eine kurzzeitige Erfahrung, aus der sie schnell und gute Wege herausgefunden haben.

Begleitet werden suizidale Gedanken immer von großen Schamgefühlen. „Warum denke ich so? Das kann ich doch niemandem erzählen!“

Und sehr oft fühlen sich die Menschen ganz alleine mit ihren belastenden Gedanken.

Suizidprävention: was kann TelefonSeelsorge® tun?

Etwa jedes zehnte Gespräch am Telefon, jeder vierte Kontakt im Chat und jeder zweite Kontakt per E-Mail erfolgen im Rahmen der Suizidprävention.

Primäre Suizidvorbeugung geschieht in der Möglichkeit situativ und spontan den akuten psychischen Druck im Gespräch zu entlasten, bevor belastende Gefühle zu groß werden und der Suizid als eine oder einzige Lösung gesehen wird. Salutogenese und Ressourcenfindung sind hier maßgebliche Wirkfaktoren. Sekundärpräventiv verringert das Gespräch den hohen Druck suizidaler Gedanken während einer suizidalen Krise. Tertiärpräventiv erleben suizidale Menschen im Dialog mit der TelefonSeelsorge® Würdigung ihres Kampfes und es werden Rückfälle verhindert.

Niederschwelligkeit bietet druckfreien Raum

Ein Großteil der Menschen, die sich an die TelefonSeelsorge® wenden, erleben und erleben keine tragfähigen und stabilen Beziehungen. Damit wird es schwieriger, Belastungen, Verlust und Kränkung erfolgreich psychisch zu verarbeiten. *„Den betroffenen Menschen gelingt es nicht mehr, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen, sodass sich die psychischen und körperlichen Kräfte nicht mehr erholen.“* Lebensgefährliche Verzweiflung, ein Gefühl von Aussichtslosigkeit, das Wegfallen von inneren und äußeren Hindernissen führen dazu, den endgültigen Schritt zu tun, so schreibt Manuel Rupp in seinem Buch „Notfall Seele: Ambulante Notfall- und Krisenintervention in der Psychiatrie und Psychotherapie“.

Der Schutzraum durch die gewährleisteteste Anonymität und das Fehlen der physischen

Begegnung im Kontakt mit der TelefonSeelsorge® ermöglicht es Betroffenen, offen über Tabuthemen bzw. schambesetzte Themen zu sprechen oder zu schreiben, z.B. über Scheitern und das Gefühl der Sinnlosigkeit. Viele suchen das Gespräch im Zustand der Erwägung und der Ambivalenz, um über ihre belastenden Gedanken zu sprechen. Sie sprechen mit uns über den Sinn des Lebens, ihre Gründe nicht mehr zu können oder zu wollen und aber auch über die Gründe, die Suizidhandlung (noch) nicht auszuführen.

Oft beschäftigt krisenbelastete Menschen die Theodizeefrage. Sie suchen Antworten auf die Frage, wie das Leiden in ihrem Leben zu erklären ist, wenn doch ein allmächtiger und guter Gott existiert. Menschen, die mit suizidalen Gedanken belastet sind, müssen - auch bei Beschreibung der Planungsgedanken - im Gespräch mit uns nicht befürchten, jemanden Sorgen zu bereiten oder moralische Reaktionen zu provozieren. Das

Sprechen über frühere Suizidhandlungen, die als erhöhtes Rückfallrisiko einzustufen sind, enttabuisiert die Handlung und ermöglicht das Besprechen von Rückfallmaßnahmen. Durch die 24/7 Erreichbarkeit der TelefonSeelsorge® kann die emotionale Dynamik eines impulsiven Suizidimpulses unterbrochen bzw. aufgefangen werden.

Auch wenn der Entschluss zur suizidalen Handlung gefallen ist, so greifen doch etliche Menschen zum Hörer. Allein an unserer Stuttgarter Stelle aktivieren wir mehrmals (ca. fünfmal) im Jahr, mit Zustimmung des Betroffenen, aufsuchende Rettung bei eingeleitetem Suizid.

Auch den geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge® eröffnet der Schutzraum durch die gewährleistete Anonymität Möglichkeiten, da sie nicht sofort handeln und psychia-

trische stationäre Behandlung auch gegen die Einwilligung der suizidalen Person einleiten müssen, sondern handlungsoffen auf die individuelle Situation der hoffnungslosen Person eingehen können. Mit der wertschätzenden, empathischen Grundhaltung und Methodik der Personzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers gehen die Mitarbeitenden im verbalen und schriftlichen Dialog auf ihr Gegenüber ein.

Eine weitere Chance ist, dass das Gespräch mit qualifizierten Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge® weitgehend leistungsfrei und ohne Hierarchie ist; letzteres auch bedingt dadurch, dass die TelefonSeelsorge® nicht mit berufspraxisprofessionellen Menschen arbeitet und somit keine auf vorgegebenen Rollenstrukturen beruhendes beraterisch und therapeutisches-ärztliches Setting zwischen dem Betroffenen und dem Hilfeleistenden ist.

Das Gespräch ist die zentrale Intervention in der akuten Krise

Das Angebot des Dialoges ermöglicht eine dreifache Verortung des Menschen in seiner Lebenssituation, wie sie der Psychotherapeut Dr. Klaus Grawe als zentrale Wirksamkeitskriterien beschreibt. Der Dialog wird zu einem ressourcenreichen Ort für Beziehungserfahrung und Beziehungsgestaltung, für Problemwahrnehmung- und bewältigung. Ebenso bietet Dialog Möglichkeiten zur Perspektivgestaltung und für Klärungsprozesse. Ziel ist, dass suizidale Menschen Lösungen in der als perspektivlos empfundenen Situation entdecken, dass sie ein Gefühl der Hoffnung wiederfinden, andere Auswege erkennen können und Mut spüren, sich Hilfe zu holen.



Weitere Präventionsangebote

Ein weiterer Teil der präventiven Arbeit wird deutlich mit der Wegweiserfunktion der TelefonSeelsorge® hinsichtlich geeigneter professioneller Stellen im regional bekannten System.

Dazu kommt, dass im Gespräch oft Schwellenängste bei Betroffenen bezüglich des professionellen Systems abgebaut werden können. Weiter werden durch uns im Helfersystem Suizidpräventions-schulungen angeboten.

Aktionen im öffentlichen Raum am Welttag der Suizidprävention mit dem Arbeitskreis Leben e.V. und den katholischen Kolleg*innen von

Ruf und Rat rund um den 10. September fördern die Enttabuisierung der Thematik. Und nicht zu unterschätzen ist die gesellschaftliche Wirkung der vielen geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitenden als Multiplikatoren für den präventiven Bereich.

Ganz aktuell wurde durch das vom Bundesgerichtshof definierte Recht auf selbstbestimmtes Sterben ein wichtiger gesellschaftlicher, rechtlicher und moralischer Prozess angestoßen, der das Thema Suizidalität noch anders in die Öffentlichkeit bringt und starke enttabuisierende Wirkung hat.

Die TelefonSeelsorge® Deutschland e.V. beteiligt sich im aktuellen Prozess am Aufbau eines noch besseren Angebotes für akut Suizidgefährdete in der Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS) und dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro).

Wir, die TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V. sind dankbar, unseren Teil zu den Unterstützungsangeboten der Suizidprävention beizutragen und jeden Tag zu helfen, Menschen wieder Hoffnung und eine Verbindung zum Leben spüren zu lassen.

Martina Rudolph-Zeller



BVerfG, Urteil des Zweiten Senats vom 26.2.2020 - 2 BvR 2347/15 -, Rn. 1-343

Rudolf, Gerd (2005). Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, Stuttgart

Rupp, Manuel (1996). Notfall Seele: Ambulante Notfall- und Krisenintervention in der Psychiatrie und Psychotherapie, Stuttgart

HILFREICHE ANSPRECHPARTNER IM KRISENFALL

Im akuten Notfall wählen Sie die **112**

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie unter **116 117**

Für die TelefonSeelsorge® wählen Sie **0800 111 0 111** oder **0800 222 0 222**

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart
Furtbachstraße 6, 70178 Stuttgart
Tel.: 0180 5 110 444
(Mo – So von 16:00 – 24:00 Uhr)

Arbeitskreis Leben e.V. Stuttgart (AKL)
Hilfe in Lebenskrisen und bei Suizidgefahr
Römerstraße 32, 70180 Stuttgart
Tel.: 0711-600 620
(Mo, Di, Fr von 10:00 - 13:00 Uhr und
Mi, Do von 14:00-16:00 Uhr)

Psychiatrische Dienste in Krankenhäusern

AM TAG:

- ▷ Psychiatrische Institutsambulanz des Klinikums Stuttgart (West)
Tel.: 0711 278-23017
- ▷ Klinikum Stuttgart, Zentrum für Seelische Gesundheit, Prießnitzweg 24, Stuttgart
Tel.: 0711 278-23015
- ▷ Psychiatrische Institutsambulanz des Furtbachkrankenhauses, Stuttgart (Süd)
Tel.: 0711 6465-0
- ▷ Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik des Rudolf-Sophien-Stifts
Tel.: 0711 6011-104

NACHTS/WOCHENENDE/FEIERTAGE:

Psychiatrische Notfallpraxis Marienhospital
Böheimstraße 37, Stuttgart (Süd)
Tel.: 0711 19222

(telefonische Voranmeldung ist nicht erforderlich)
Mo – Do 19:00 bis 24:00 Uhr

Freitag 14:00 bis 24:00 Uhr

Wochenende/Feiertage 7:00 bis 24:00 Uhr

ONLINE INFORMATIONEN UND HILFEN:

Den Informationsflyer „Hilfe in suizidalen Krisen“ der Stadt Stuttgart finden Sie hier: www.stuttgart.de/medien/ibs/WEB_Hilfe-in-Suizidalen-Krisen_Feb_2021.pdf

Telefonseelsorge® online: Ansprechpartner per E-Mail oder Chat-Seelsorge erhalten – weil Schreiben auch unserer Seele gut tut!
<http://online.telefonseelsorge.de>

Krisen Kompass-App der TelefonSeelsorge® Deutschland: Selbsthilfe und wichtige Adressen
<http://www.krisen-kompass.app>

Nationales Suizidpräventionsprogramm - Naspro
<http://www.suizidpraevention.de>

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. - DGS
<http://www.suizidprophylaxe.de>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
<http://www.deutsche-depressionshilfe.de>

HILFE BEI SUIZIDALITÄT

Hilfe, wenn Sie **selbst betroffen** sind:

**Warten Sie!
Überstürzen Sie nichts!**

Entscheiden Sie sich dafür, jetzt erstmal nichts zu tun, was Sie gefährdet oder verletzt. Jede Krise geht auch vorüber.

Es ist wichtig, dass Sie sich um sich selbst kümmern und auf sich achten, bis sich Ihr Zustand etwas bessert.

**Sprechen Sie mit jemandem!
Oder suchen Sie sich online Hilfe durch Chat oder Mail!**

Reden hilft! Das Wichtigste bei akuter Suizidalität ist, nicht alleine in der aussichtslos erscheinenden Situation zu bleiben, sondern sich trotz oft vorhandener Scham- und Schuldgefühle einer anderen Person anzuvertrauen.

Auch das Aufschreiben belastender Gedanken kann sehr hilfreich sein.

Lassen Sie sich helfen.

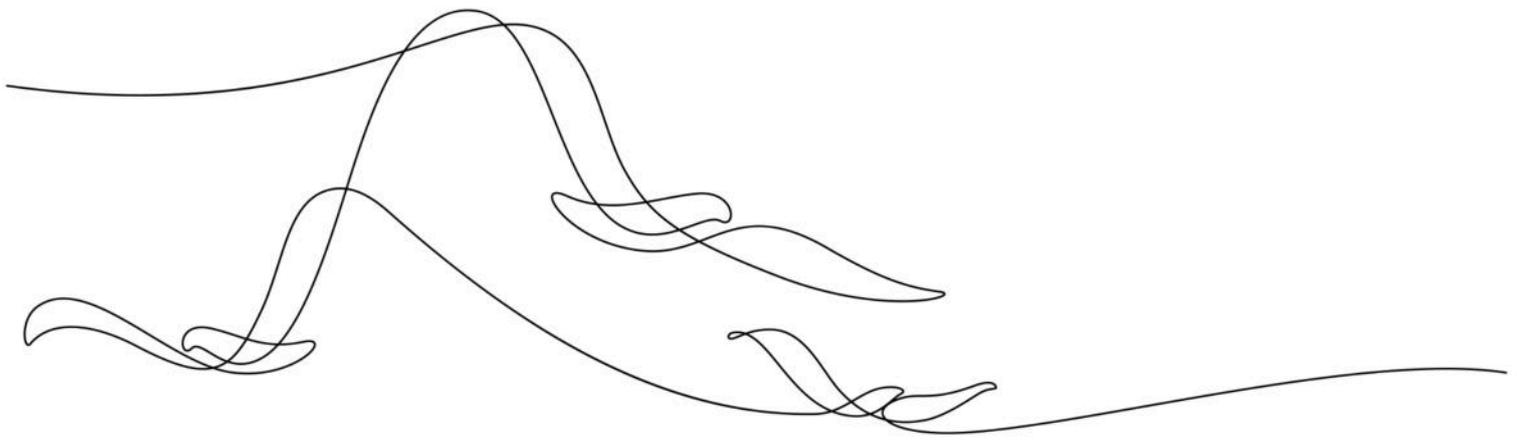
Kontaktieren Sie jemanden, dem Sie vertrauen und suchen Sie sich Hilfe, ggfs. auch anonym. Bleiben Sie nicht allein oder einsam.

Ihre wichtigste Option:

Bringen Sie sich in Sicherheit! Sorgen Sie dafür, dass Sie an einen sicheren Ort gehen. Halten Sie sich fern von Orten oder Dingen, die Sie verletzen können.

Vermeiden Sie jetzt unbedingt Alkohol oder Drogen!





Hilfe, wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen:

Egal warum ein Mensch Suizidgedanken hat – begegnen Sie dieser Person immer mit Respekt und Verständnis. Verstehen sie suizidales Verhalten als Notsignal.

Was können Sie tun, wenn Sie einen akut suizidgefährdeten Menschen kennen?

Sprechen Sie das Thema an! Wenn Sie den Verdacht hegen, dass ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied suizidgefährdet ist, sollten Sie ihn/sie in ruhiger und sachlicher Weise darauf ansprechen. Die Befürchtung, man könne dadurch den Suizid erst provozieren, ist falsch. In aller Regel stellt es für einen suizidgefährdeten Menschen eine Entlastung dar, mit einer anderen Person über die quälenden Gedanken sprechen zu können.

Ziehen Sie professionelle Hilfe hinzu! Versuchen Sie sich nicht als Therapeut*in, sondern unterstützen Sie die betroffene Person als Freund*in dabei, professionelle Hilfe zu suchen. Bieten Sie ggfs. an, zu begleiten.

Sorgen Sie für den Menschen! Zeigen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie für ihn da sind. Übernehmen Sie in der akuten Situation Verantwortung für den anderen. Begleiten Sie die gefährdete Person zum Arzt oder in die Klinik. Nachts kann das die psychiatrische Notfallambulanz sein, aber auch der ärztliche Notdienst.

Geben Sie keine vorschnellen Tipps oder Beruhigungsversuche. Das Wichtigste ist ein offenes Ohr.

Achten Sie auch auf sich. Die Suizidalität anderer Menschen, ganz besonders wenn diese Menschen uns sehr wichtig sind, kann uns selbst berühren und Gefühle wie Hilflosigkeit oder Ohnmacht auslösen. Bleiben auch Sie damit nicht allein und suchen Sie sich ggfs. Unterstützung. Damit sind Sie gleichzeitig auch ein gutes Vorbild.

Welche Alarmzeichen kann es geben?

Suiziddrohungen und -ankündigungen:

Das Vorurteil, dass sich ein Mensch, der von Selbsttötung spricht, nichts antut ist falsch.

Große Hoffnungslosigkeit und Äußerungen wie:

„Es hat ja doch alles gar keinen Sinn mehr...“, „Irgendwann muss auch mal Schluss sein...“, „Es muss jetzt was passieren...“ sind bei depressiven Menschen Hinweise auf eine ernste Gefährdung.

Angelegenheiten ordnen, Abschied nehmen:

Viele Menschen möchten vor einem Suizid ihre Angelegenheiten ordnen. Beispielsweise verschenken sie Wertgegenstände, setzen ihr Testament auf oder verabschieden sich von Freunden und Verwandten. Wer fest zum Suizid entschlossen ist, wirkt oft ruhiger, gefestigter und weniger verzweifelt. Die Mitwelt kann zu dem trügerischen Schluss kommen, es gehe mit der/demjenigen endlich wieder aufwärts.

Claudia Pillmann

Quellen: Krisen Kompass-App und www.deutschedepressionshilfe.de

STIMMEN UNSERER EHRENAMTLICHEN ZUM THEMA SUIZID

“

Ich glaube das A und O ist, dass ich selber keine Angst vor dem Thema habe. Am Anfang hatte ich da schon Bauchgrummeln, mein Puls hat sich erhöht. Früher hätte ich mir das nicht zugetraut, aber durch die Ausbildung hab ich die Angst vor dem Thema verloren.

(Beate, seit 13 Jahren ehrenamtliche Seelsorgerin)

”

“

Ich glaube, das Thema stellt am Anfang für fast jeden ehrenamtlich Mitarbeitenden eine Herausforderung dar und ist sicher ein Thema, bei dem man sich zunächst hilflos fühlt. Durch die intensive Ausbildung und laufende Begleitung durch die hauptamtlichen Mitarbeitenden wird es zum Thema, mit dem man respektvoll umgehen kann. Die Menschen wollen sprechen und suchen jemanden, der zuhört und sie ernst nimmt.

(Nico, seit 9 Jahren ehrenamtlicher Seelsorger)

”

“

Ich achte und respektiere diesen Wunsch. Ich will da niemanden abbringen. Ich sage das auch manchmal explizit. Aber es interessiert mich, wie jemand an diesen Punkt gekommen ist und es interessiert mich, was sie jetzt gerade fühlen. Ich interessiere mich für den Menschen. Dann ist es oft so, dass sie ins Erzählen kommen können. Und ich höre zu. Das verändert etwas. Dann überlegen die Menschen nochmal oder verschieben ihren Wunsch und geben sich mehr Zeit.

(Elsie, seit 10 Jahren ehrenamtliche Seelsorgerin)

”

“

Wenn ich dann signalisiere: Ich bewerte dich nicht! Dann fühlt sich der Mensch in Ordnung, auch mit seinem Gedanken. Und das nimmt erstmal ganz viel Druck.

(Helene, seit 10 Jahren ehrenamtliche Seelsorgerin)

”

“

Grundsätzlich gehe ich von der Annahme aus: Eigentlich will dieser Mensch schon leben, nur nicht so, wie es jetzt gerade ist. Und das gibt mir eine Sicherheit. Das gibt dem Anderen dann auch eine Sicherheit. Da habe ich den Eindruck: Jemand kann sich zeigen. Ich signalisiere eher: Viele Menschen gehen durch Krisen, auch mit einem Todeswunsch, aber das ist nicht zwangsläufig das Ende.

(Lara, seit 12 Jahren ehrenamtliche Seelsorgerin)

”

“

Ich spreche es dann auch ganz offen an, wenn ich den Eindruck habe, das beschäftigt jemanden.

(Anton, seit 8 Jahren ehrenamtlicher Seelsorger)

”

FÖRDER- UND FREUNDESKREIS DER TELEFONSEELSORGE® STUTTGART E.V.

Als Mitglied unterstützen Sie uns mit

0,50 EURO PRO WOCHE ODER

1,00 EURO PRO WOCHE ODER

EINEM ANDEREN HÖHEREN BETRAG PRO JAHR.

Die Spenden werden jährlich im Mai abgebucht.

Ein Widerruf ist selbstverständlich jederzeit möglich.

Als Mitglied erhalten Sie regelmäßig Informationen über unsere Arbeit.

Wir freuen uns und danken Ihnen herzlich, wenn Sie unsere wichtige Arbeit als Mitglied im Förder- und Freundeskreis unterstützen!



www.telefonseelsorge-stuttgart.de/spenden



Beitrittserklärung zum Förder- und Freundeskreis

Ich will/wir wollen dem „Förder- und Freundeskreis der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.“ beitreten.

Name und Vorname

Straße

Postleitzahl/Ort

Telefon

Email-Adresse

- Ich helfe/wir helfen mit der Mindestspende von je 50 Cent/Woche = 27 Euro
- Ich helfe/wir helfen mit je 1 Euro/Woche = 54 Euro
- Ich bin/wir sind bereit, mit einem höheren Betrag, nämlich _____ Euro, zu helfen
- Ich möchte Informationen und Rundbriefe zugesendet bekommen

Die Jahresspende wird so übermittelt:

- Überweisung auf das Konto der Telefon-Seelsorge Stuttgart e.V. (Stichwort: Jahresspende)
Evangelische Bank
IBAN: DE41 5206 0410 0000 4185 01 GENODEF1EK1
- Ich bevorzuge das Abbuchungsverfahren (wir schicken Ihnen die Unterlagen zu)

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte hier ausschneiden und ausgefüllt senden an: TelefonSeelsorge Stuttgart e.V., Postfach 10 13 32, 70012 Stuttgart. Oder senden Sie uns eine Mail an: info@telefonseelsorge-stuttgart.de

DAS JAHR 2023 IN ZAHLEN

118 Menschen arbeiten ehrenamtlich in der TelefonSeelsorge Stuttgart.

Davon sind 65 zusätzlich im Chat und 22 in der Mail-Seelsorge tätig.



Es wurden 12.342 Gespräche mit einer Gesamtdauer von 430.862 Minuten geführt.

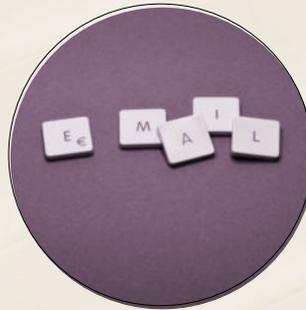
Das sind 7.181 Stunden oder 299 Tage.

Diese Zeit entspricht etwa 19,67 Stunden reiner Gesprächszeit an jedem einzelnen Tag.

Die durchschnittliche Dauer eines Gesprächs ist mit 28 Minuten genauso hoch wie in den beiden Vorjahren.

Es wurden 853 E-Mails geschrieben.

Das entspricht 2,34 E-Mails am Tag.



Chat...

Es wurden 1.102 Chatgespräche geführt.

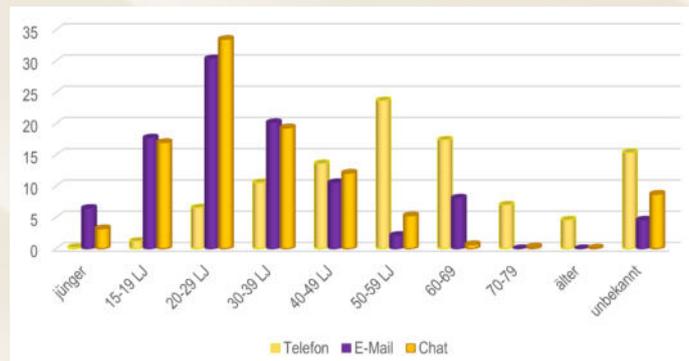
Das entspricht 3 Chats am Tag.



In allen Medien sind etwa drei von vier Ratsuchenden Frauen und jeder vierte Ratsuchende männlich. Nur sehr vereinzelt melden sich Menschen, mit diverser Geschlechtsidentität bei uns.

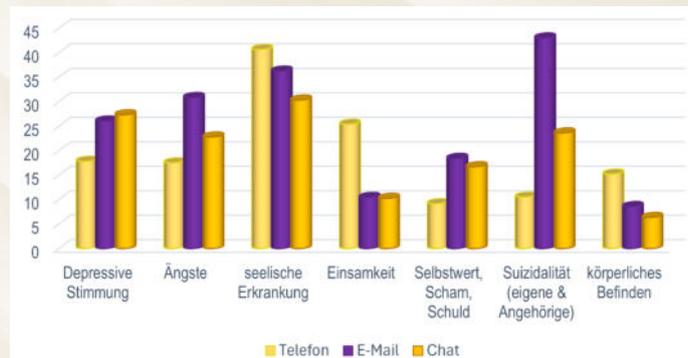
Altersgruppen Ratsuchender (in %)

Mail und Chat sind die Medien der jüngeren Menschen. Je älter der/die Ratsuchende, desto eher wird zum Telefonhörer gegriffen.



Themen im Vergleich (in %)

Die Tabelle zeigt die sieben häufigsten Themen, für die Menschen den Kontakt zur Telefonseelsorge® aufnehmen. Während Ängste, depressive Stimmung und psychische Erkrankungen in allen Medien ähnlich häufig angesprochen werden, gibt es für andere Themen Medien, die häufiger genutzt werden. So greifen Menschen, die unter Einsamkeit leiden, häufiger zum Telefon. Das Thema Suizid – als selbst betroffene Person, bei Sorge um nahestehende Menschen oder nach Verlust eines Menschen durch Suizid – wird viel häufiger im Chat oder per E-Mail thematisiert: Am Telefon wird das Thema in etwa jedem zehnten Seelsorgegespräch benannt, in etwa jedem vierten Chat und in fast jeder zweiten E-Mail.



Wir erleben außerdem, dass insgesamt häufiger als in den Vorjahren über seelische Erkrankungen berichtet wird. Das kann unterschiedliche Ursachen haben: Eine zunehmende Enttabuisierung, auch durch eine größere Thematisierung in den Medien; eine verbesserte Aufklärung und zunehmende Offenheit tragen vermutlich dazu bei, dass häufiger Hilfe gesucht wird. Es wird aber auch insgesamt von einer erhöhten Anzahl betroffener Menschen ausgegangen (Quelle: www.destatis.de) sowie nach wie vor von einer hohen Dunkelziffer.

Claudia Pillmann

Die Zahlen zeigen deutlich, wie wichtig die Rolle der Telefonseelsorge® in der Suizidprävention ist, dass es einen hohen Gesprächsbedarf gibt und dass die Menschen auf uns zukommen und das entlastende Gespräch suchen. Vermutlich ist der sichere Rahmen, der durch die Anonymität unserer Angebote entsteht, ein wichtiger Grund dafür, dass Menschen sich trauen mit diesen sehr belastenden Gedanken den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen.

EHRENAMTLICHE HAUPTAMTLICHE

Die Leistung unserer Ehrenamtlichen war auch im Jahr 2023 bewundernswert:

Es wurden 12.342 Seelsorgegespräche geführt, dies sind 7.181 Stunden am Telefon, was 19,67 Stunden reiner Gesprächszeit an jedem einzelnen Tag bedeutet. Die durchschnittliche Dauer eines Gesprächs waren 28 Minuten. Es wurden 853 Mails geschrieben (ca. 2,3 am Tag) und 1.102 Chatkontakte (ca. 3 am Tag) geführt.

Wir haben **11 neue Ehrenamtliche** nach dem ersten Ausbildungsjahr in unserer Gemeinschaft bei einem feierlichen Gottesdienst aufgenommen und sind damit **118 Ehrenamtliche**.

Eine neue Ausbildungsgruppe mit **12 Teilnehmenden** begann im Februar mit einem intensiven gemeinsamen Wochenende.

Wir konnten wieder ein wertvolles **Gemeinschafts-Wochenende** für insgesamt 37 Mitarbeitende im Nordschwarzwald durchführen. Wir sind sehr intensiv mit dem Thema „**Vergebung**“ unter psychologischen und seelsorgerlichen Aspekten umgegangen und immer geht es auch um den Transfer zu unserem Dienst.

Unser **Sommerprogramm** sah neben offenen Supervisionsangeboten auch einen Ausflug mit Führung zur Festung Hohenasperg vor.

Viele frühere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind auch in diesem Jahr unserer Einladung zum „**Ehemaligen-Cafe**“ gefolgt und es war berührend, wie stark die Verbindung zur TelefonSeelsorge® auch nach vielen Jahren noch ist.



Das Team der Hauptamtlichen hat Verstärkung bekommen durch die Transaktionsanalytikerin und Sozialpädagogin **Claudia Pillmann**. Frau Pillmann hat im September 2023 die stellvertretende Leitung übernommen und bereichert die TelefonSeelsorge® Stuttgart mit großem Engagement, fachlicher Kompetenz und Einfallsreichtum.

QUALIFIZIERUNG

Fort- und Weiterbildung für die Mitarbeitenden liegt uns sehr am Herzen!

Es wurden Präsenz- und Online-Formate angeboten. Im Jahr 2023 beschäftigten wir uns bei insgesamt 22 Fortbildungsabenden intensiv mit den Themenkomplexen **Angst, Trauer und selbstverletzendes Verhalten**. Methodenseminare fanden zu den Themen **traumasensible Beratung** und **Logotherapie** statt.

Eine Mitarbeiterin der Klinik Ulm berichtete über das bundesweite Beratungsangebot „**Kein Täter werden**“ und wir konnten aus erster Hand Einblicke gewinnen in die wichtige Arbeit der **KlinikSeelsorge**.

Das Zentrum für psychische Gesundheit in Stuttgart Cannstatt hat uns eingeladen zu einem Fortbildungsnachmittag zu **psychiatrischen Krankheitsbildern**.

Es gab anregende kreative Angebote für die Mitarbeitenden mit einer freien Künstlerin aus Stuttgart und **kreativen Schreibworkshops**.

Zur Auffrischung des Wissens fanden Kurse in **Erster Hilfe** statt.

Die Beschäftigung mit theologischen Themen ist uns wichtig, auch weil diese Themen immer wieder am Telefon an uns herangetragen werden. Einen Abend haben wir uns intensiv mit dem **Heiligen Geist** befasst.



Ein Highlight des Jahres war die Gruppenreise zum internationalen Kongress der help-Lines IFOTES in Lignano Sabbiadoro, Italien. Das Thema lautete: **„Die Hoffnung beflügelt – Veränderungen annehmen und meistern“**.

Vom 18.-22. Oktober konnten 34 Mitarbeitende unserer Stelle zwischen 20 Fachvorträgen und mehr als 40 Workshops wählen. Der fachliche Input war ausgezeichnet und es gab viele Möglichkeiten des Austausches und der Begegnung.

ÖFFENTLICHKEIT

Der Landtag Baden-Württemberg bat die Leiterin Frau Rudolph-Zeller im Sommer vor der Enquetekommission zum Thema: „**Krisenfeste Gesellschaft**“ einen Fachvortrag zu halten. Die Enquetekommission war interessiert an unserem Blick auf die aktuelle gesellschaftliche Situation. Sie ist gebildet worden, um Handlungsempfehlungen zu erarbeiten, die das Ziel haben, das baden-württembergische Gemeinwesen für die Zukunft resilienter und krisenfester aufzustellen.

Sehr gefreut hat uns auch der Besuch der **Landtagspräsidentin Muhterem Aras**, die sich mit großem Interesse von unserer Arbeit berichten ließ.

Am 10.09.2023, am **Weltsuizidpräventionstag**, waren wir zusammen mit dem AKL (Arbeitskreis Leben) und Ruf & Rat mit zwei großen Aufstellplakaten am Schlossplatz präsent. Passanten konnten interaktiv ihre Kommentare zu Auslösern und Hilfen bei Krisen aufschreiben und wir standen für Gespräche über das belastende Thema bereit. In den vielen zufälligen Gesprächen auf der Straße war sehr viel Betroffenheit und Angerührt-Sein spürbar und es wurde wieder sehr deutlich, wie wichtig es ist, dass wir das Thema Suizid aus der Tabuzone holen und ansprechbar machen.

Wir waren mit großer Freude wieder Teil des jährlich stattfindenden **eva-Bazars** mit einem gut besuchten Flohmarkt.

Die große Ehre erwiesen hat uns **Landesbischof Gohl** mit einem Besuch. Er bringt der geleisteten Seelsorgearbeit viel Wertschätzung entgegen.

Die jährliche **Benefizveranstaltung** hat sich zu unserer großen Freude etabliert. Unsere fünfte Veranstaltung in Folge fand vor vollen Rängen mit der bekannten **Schauspielerin Meret Becker** statt.

Unser großer Wunsch ist es, die wichtige Arbeit der TelefonSeelsorge® bekannt zu machen und in die Öffentlichkeit zu tragen.

Martina Rudolph-Zeller



Besuch von Landtagspräsidentin Muhterem Aras in der TelefonSeelsorge® Stuttgart (Foto: Helin Dag)

DAS JAHR 2023 UNTER WIRTSCHAFTLICHEN GESICHTSPUNKTEN

Auch im Jahr 2023 ist es uns gelungen, die Kosten stabil zu halten und so die qualitative Arbeit der TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V. aufrechtzuerhalten.

Das ist angesichts der steigenden Energiekosten und der großen Zahl an Mitarbeitenden keine leichte Sache und es ist ein großes Geschenk, dass uns viele einzelne Menschen und Institutionen finanzielle Förderung zukommen lassen.

Es sind die großen und kleinen Spender*innen, die an uns denken und uns unterstützen.

VIELEN HERZLICHEN DANK!

JAHRESENDERGEBNIS 2023

Zuschüsse

Stadt Stuttgart	95.462,00
Landeskirche	129.660,00

Summe Zuschüsse 225.122,00

Spenden/Zuweisungen von Stiftungen	130.532,00
Bußgelder und Vermächtnisse	9.495,00
Kulturveranstaltungen	13.626,00
Sonstige Erträge	2.216,00
Auflösung von Spenden	158.892,00

Erträge insgesamt 539.883,00

Aufwendungen

Personalkosten	158.977,00
Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit	51.552,00
Technik/EDV	9.574,00
Mieten	74.503,00
Supervision und Fortbildung	
Ehrenamt	42.967,00
Fahrtkosten Ehrenamt	71.927,00

Aufwendungen insgesamt 409.500,00

Zusammenstellung:

Erträge	539.883,00
Aufwendungen	409.500,00

JAHRESENDERGEBNIS 130.383,00

Wir danken der Evangelischen Landeskirche Württemberg. Wir sind ein Teil der Landeskirche in der Erfüllung des Seelsorgeauftrages und hoffen auch in der Zukunft auf stabile Finanzierung dieses wichtigen kirchlichen Dienstes.

Die Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V. leitet den zweckgebundenen Zuschuss der Evangelischen Landeskirche in Württemberg für die Telefonseelsorge eins zu eins an uns weiter. Ferner erhält die Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V. einen jährlichen Zuschuss des Evangelischen Kirchenkreises Stuttgart, um Defizite in den verschiedenen Arbeitsfeldern zu reduzieren. Darüber gibt es einen Vertrag zwischen der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V. und dem Kirchenkreis. In diesem Vertrag wird die TelefonSeelsorge® als ein möglicher Bereich genannt, der anteilig aus dem Zuschuss bedacht werden kann, sofern die wirtschaftliche Notwendigkeit besteht. Da dies aktuell nicht der Fall ist erhält die TelefonSeelsorge® darüber 2023 und 2024 keinen Zuschuss.

Vielen Dank für einzelne Sonntagsopfer der Kirchengemeinden in unserem Einzugsbereich. Diese helfen uns sehr!

Die verlässliche wirtschaftliche Unterstützung der Stadt Stuttgart ist uns eine große Stütze! Dafür sind wir wirklich dankbar. Wir sind der Teil des psychosozialen Helfersystems der Stadt und der angrenzenden Landkreise, der, und das ist unser Alleinstellungsmerkmal, niederschwellig und kostenlos auch nachts und am Wochenende für alle Menschen in Krise und Not erreichbar ist.

Auch 2023 wurden wir dankenswerterweise mit einem Vermächtnis und mit Spenden statt Grabschmuck bedacht.

Über Stiftungs- und Projektförderung freuen wir uns sehr! Wir danken für die Unterstützung unserer Projektarbeit 2023 ganz herzlich der Albert-Maier Stiftung, der Wilhelm-Gienger Stiftung, der Paul-Lechler Stiftung und der eva Stiftung. Unser Dank geht auch an die Aktion Weihnachten der Stuttgarter Nachrichten für ihre Unterstützung. Durch ihre Förderung wird unsere wichtige Projekt-Fortbildungsarbeit überhaupt erst realisierbar.

Wir hoffen, dass die Richter*innen und Staatsanwält*innen unseres Einzugsgebietes uns weiter mit Bußgeldern bedenken. Unser niederschwelliges Angebot ein anonymes Gespräch zu führen, ermöglicht es immer wieder straffällig gewordenen Menschen, aber auch Opfern von Gewalttaten mit uns zu sprechen.

Die erfolgreiche Benefiz-Veranstaltung mit Meret Becker hat uns 1.942 € eingebracht.

Wieder waren wir mit einem großen Flohmarktstand beim eva-Bazar aktiv. Es war eine rundum positive Erfahrung, ein Teil des großen Miteinanders der eva zu sein und wir haben darüber hinaus 715 € eingenommen.

Bei uns kommt Ihre Spende direkt den Ehrenamtlichen in Form von Fort- und Weiterbildung zugute!

Vielen herzlichen Dank!

Ihre
Martina Rudolph-Zeller

Wir danken der Firma KPMG von ganzem Herzen für die Möglichkeit kostenfrei die Tiefgaragen zu nutzen. Durch dieses Entgegenkommen verringern sich unsere Parkplatzkosten erheblich.

Unsere Gruppe Öffentlichkeitsarbeit war auch 2023 gegen eine Spende von 100 € in einigen Gemeinden unseres Einzugsgebietes und haben bei Seniorennachmittagen, Frauentreffen und in Gottesdiensten über unsere Arbeit berichtet.

Ohne das unermüdliche Engagement unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden wäre die Arbeit der TelefonSeelsorge® in allen Bereichen nicht machbar. 2023 haben unsere Mitarbeitenden dankenswerterweise 12.342 Seelsorgegespräche geführt, 853 E-Mails und 1.102 Chatnachrichten verschickt. Damit wurden Menschen in Krisen aufgefangen und Leben gerettet. Dafür brauchen wir die Sicherheit und Kontinuität der digitalen und personellen Infrastruktur und die Möglichkeit ständiger Weiterqualifizierung der Mitarbeitenden.

All die Unterstützung ermöglicht uns unsere wichtige Aufgabe für Menschen in Not und Krise rund um die Uhr erreichbare und empathische Gesprächspartner zu sein.





WIR HÖREN ZU

0800 111 0 111

online.telefonseelsorge.de

Die TelefonSeelsorge® Stuttgart als Verein

Die TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V. ist eine von 104 Stellen bundesweit und Mitglied im Dachverband TelefonSeelsorge® Deutschland e.V.

Als eingetragener und gemeinnütziger Verein haben wir eine **Mitgliederversammlung**, in der neben sechs ehrenamtlichen Mitarbeitenden vor allem Fachleute sitzen. Die Mitgliederversammlung wählt den Vorstand und berät und unterstützt Vorstand und Geschäftsstelle in der Arbeit. Unser Vorstand besteht aus drei Personen, eine Person aus dem Kreis der Ehrenamtlichen. Vorstandsvorsitzende ist Prälatin Gabriele Arnold, zweiter Vorsitzender ist der Vorstandsvorsitzende der Evangelischen Gesellschaft, Pfarrer Klaus Käßlinger. Die Mitarbeitendenvollversammlung ist das „Parlament“ der TelefonSeelsorge®. Das wichtigste Arbeitsgremium neben dem Vorstand ist das **Zentralteam**, in dem zehn Ehrenamtliche zusammen mit den Hauptamtlichen die konkrete Arbeit steuern.

Die Geschäftsstelle leitet die Diplom-Sozialpädagogin Martina Rudolph-Zeller.

TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V.

Postfach 10 13 32

70012 Stuttgart

Telefon 0711-280756-10

info@telefonseelsorge-stuttgart.de

Spendenkonto

Evangelische Bank

IBAN: DE41 5206 0410 0000 4185 01

BIC: GENODEF1EK1

Verantwortlich für den Inhalt:

TelefonSeelsorge® Stuttgart e.V.

Bilder: pexels

Druck: Druckhaus Stil + Find



TelefonSeelsorge®
TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.