

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2019

Einsamkeit

„Ich muss mal mit jemand reden. Habe niemand, mit dem ich das besprechen könnte.“

„Ach nein, zu Gemeindeveranstaltungen gehe ich nicht mehr hin. Das war so unangenehm, da alleine zu sitzen, und die anderen waren alle so fröhlich miteinander. Das tue ich mir nicht mehr an.“

Solche und ähnliche Sätze hören und lesen wir oft. Viel zu oft. 22 % aller Ratsuchenden berichten von Einsamkeit. Da ist die junge Studentin, noch ganz fremd in der Unistadt, weit weg von zuhause, die nicht so schnell Freund*innen findet und mit Gedanken kämpft, dass alle anderen besser und attraktiver sind. Oder der Witwer, der nach dem Tod der Ehefrau zurückgezogen lebt. Irgendwie will die Freude nicht mehr in sein Leben kommen. So viel Leere und Trauer. Er will nicht mehr.

Das Thema Einsamkeit beschäftigt und sorgt die Gesellschaft seit einigen Jahren weltweit. Studienergebnisse sind Besorgnis erregend: Einsamkeit macht krank. Der Stress, ausgelöst durch Einsamkeit, ist toxischer als Rauchen und Unsportlichkeit und kostet den Betroffenen viele Lebensjahre.

Manfred Spitzer, Mediziner, Psychiater und Hirnforscher, hat sich intensiv in einem Buch mit dem Thema beschäftigt. Er sagt schon im Buchtitel: Einsamkeit ist schmerzhaft, ansteckend und tödlich.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Was für den einen schön ist, kann für den anderen die Hölle sein. So kann der Aufenthalt allein auf einer ruhigen Insel

für manche Menschen erholsamer Urlaub sein, Robinson Crusoe hingegen erlebte schrecklichste Isolationsgefühle.

Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen. Nicht nur, weil es viel mehr Spaß macht, mit anderen zu singen, zu tanzen und zu feiern. Es war jahrhundertlang überlebensnotwendig, nicht alleine den Gefahren des Lebens ausgesetzt zu sein. Die Gruppe bedeutete Schutz und Versorgung. Ausstoßung oder Verlorengehen war oftmals ein

Die Einsamkeit ist im Grunde nichts, was man wählen oder lassen kann. Wir sind einsam. Man kann sich darüber täuschen und tun, als wäre es nicht so. Das ist alles. Wieviel besser ist es aber, einzusehen, dass wir es sind, je geradezu, davon auszugehen.

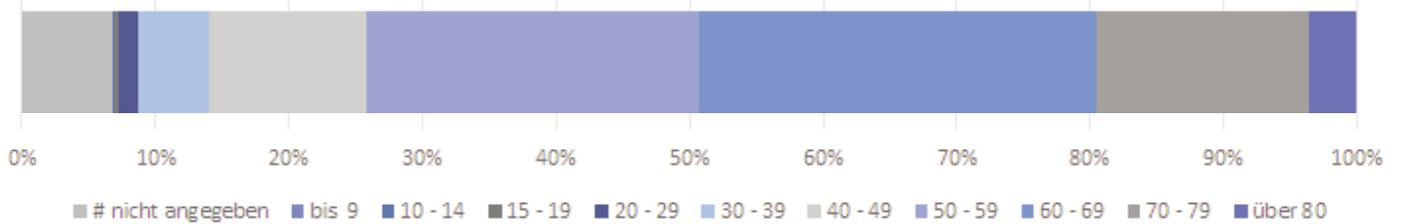
Rainer Maria Rilke, deutscher Dichter (1875 - 1926), Briefauszug an F. X. Kappus, 1904



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Welche Altersgruppe ist von Einsamkeit besonders betroffen?



Quelle: Statistik evangelische TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. 2019

Todesurteil. Die Angst vorm Verlassen werden ist tief in uns verankert. Der Wunsch dazuzugehören ist groß. Der Schmerz der Einsamkeit ist also wie ein Alarmsignal, das eng an unser Bedürfnis nach Bindung geknüpft ist.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“.

So sagt es Gott zu Beginn der Zeit in der Schöpfungsgeschichte. Ganz am Anfang ist Adam der einzige Mensch im Paradies. Und er ist einsam. Adam muss etwas von sich investieren, damit er die Einsamkeit überwinden kann, und Gott einen zweiten Menschen erschaffen kann: Eva.

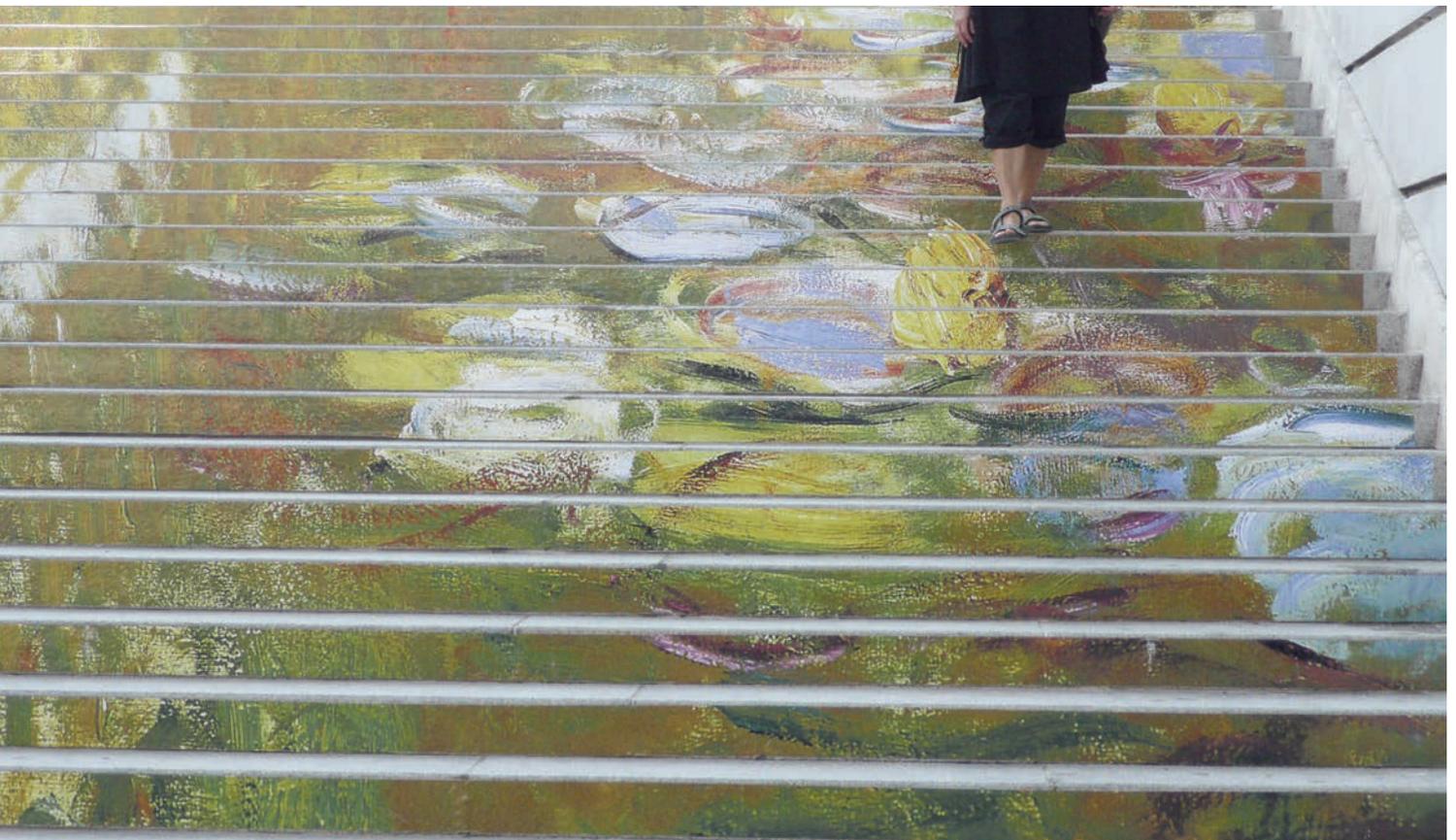
Die dialektische Grunderfahrung von Alleinsein und Verbundensein drückt der biblische Mythos der Schöpfungsgeschichte aus. In seinem wenig bekannten Aufsatz „The Capacity To Be Alone“, schreibt der englische Kinderpsychoanalytiker Donald Winnicott über die Fähigkeit, allein zu sein, als eine der zentralen Errungenschaften in der Entwicklung des Kindes. Die Fähigkeit, für sich zu sein, während die Mutter sich noch im selben Raum aufhält, ist für Winnicott eine der notwendigen Voraussetzungen, um später auch größere Trennungen verkraften zu können. Es benötigt also persönliche Reife, um sich selbst emotional regulieren zu können. Bei chronischer Einsamkeit oder besonders schweren Lebensphasen gelingt das nicht. Wir brauchen andere Menschen in der Not.

In Großbritannien wurde vor ein paar Jahren ein Ministerium gegen die Einsamkeit gebildet. Das Land hat sich zur Aufgabe gemacht, die politische Verantwortung zu übernehmen und gesellschaftliche Maßnahmen zu ergreifen, damit Menschen sich weniger einsam fühlen. Parkbänke im öffentlichen Raum, Gemeinschaftstische in Cafés und die Aufforderung auf Linienbussen an die Großstädter, sich doch mal wieder eine Begrüßung auf der Straße zu sagen, sind Ideen, die umgesetzt wurden.

Auch London, wie alle Großstädte dieser Welt, verzeichnet eine steigende

„Ich fange an, seelisch zu erfrieren.“

Eine Anruferin



Anzahl von Singlehaushalten, eine starke Tendenz zur Individualisierung und vermehrten Medialisierung. Alles äußere Gründe, die Einsamkeit befeuern.

Es gibt viele Auslöser, warum Menschen

„Einsamkeit stellt das ganze Leben in Frage.“

Eine Anruferin

sich einsam fühlen. Meistens haben die Betroffenen sich die Situationen nicht selbst gesucht. Manchmal ist es die pure Realität und es gibt einfach niemand mehr, der sich kümmert. Keine Familienangehörigen, keine Freunde*innen zu haben, bedeutet soziale Isolation. Das Gefühl der Einsamkeit entsteht auch, wenn Menschen sich nicht verstanden fühlen. Da sind schon andere, aber wie es einem wirklich geht – das weiß keiner. Das dominante Gefühl ist, niemand zu haben, um über die wirkliche Not zu sprechen. Menschen in Trauer erleben das oft. Oder chronisch Kranke.

Und Einsamkeit macht nicht nur physisch krank. Einsame Menschen zweifeln an sich, hinterfragen sich kritisch. Was ist mit mir, dass ich mich so allein fühle? Sie zweifeln an ihren sozialen Fähigkeiten und an ihrer Attraktivität. Sie ziehen sich zurück. Ihr Selbstbild wird schlecht. Das Zutrauen geht verloren. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es von lang anhaltender Einsamkeit zu Depressionen und suicidalen Gedanken nicht weit ist.

Mit jeder misslungenen sozialen Situation wächst auch das Misstrauen gegenüber anderen Menschen. Wird es wieder so werden, dass ich mich nicht dazugehörig fühle? Nicht angesprochen werde? Allein sitzen muss? Da ist es leichter, alleine zu Hause zu bleiben. Doch der Versuch, das Schmerzhafte zu vermeiden, macht die Isolation immer schlimmer und manifester.

Gibt es ein Wort für das Gegenteil von Einsamkeit? Beschreibt soziales Mitei-



ander ausreichend den entspannten Zustand der Nähe, Verbundenheit und Zugehörigkeit zwischen Menschen?

Der Weg aus der Scham, dem Rückzug, dem Misstrauen ist schwer. Bei der TelefonSeelsorge anzurufen oder per Chat oder Mail Kontakt aufzunehmen, kann ein erster Schritt sein.

Die evangelische TelefonSeelsorge in Stuttgart wurde 1960 gegründet, und seitdem gibt es regelmäßig Fortbildungen zu diesem Thema. Und nicht nur

„TelefonSeelsorger sind Fachleute der Einsamkeit.“

Zitat: Pater Elmar Salmann, Kloster Gerleve, Münster, Zitat aus seinem Vortrag beim Ifotes Kongress, Udine 2019

für unsere Mitarbeitenden. Im Juli 2019 fand in Udine der Ifotes Kongress (Internationaler Kongress aller Helpline) zum Thema „Einsamkeit überwinden – Beziehungen aufbauen“ statt. Einsamkeit ist immer wieder neu ein wichtiges gesellschaftliches Thema.

Und was machen wir, die Fachleute, mit den Menschen, die unter ihrer Einsamkeit leiden? Schnelle und einfache Tipps helfen nicht. Und wir geben auch keine Ratschläge. Wir versuchen zu verstehen. Was hat diesen Menschen in die Isolation gebracht? Wann ist das Gefühl der Einsamkeit spürbar? Wann ist es besonders schmerzhaft? Was löst es aus? Dass das Schmerzhafte benannt werden darf, ausgesprochen und beschrieben, das ist

der erste Schritt heraus. Dazu ist es wichtig, dass jemand zuhört und Interesse hat, in emotionale Resonanz geht. Berührend erlebbar wird dies bei einem langen Moment des miteinander Schweigens während eines Telefongesprächs. Jeder ist bei sich mit seinen Gedanken und Gefühlen, und doch ist die emotionale Verbundenheit deutlich spürbar.

Und nun 2020 auch noch Corona! Die Vorsichtsmaßnahmen, die soziale Distanz und der Lockdown haben Einsamkeit und soziale Isolation bei vielen Menschen ausgelöst oder verstärkt. Ein Lichtblick sind die Solidaritätsaktionen in der Gesellschaft. Menschen bekamen und bekommen Aufmerksamkeit, die vorher übersehen wurden. Ich wünschte, das Augenmerk bliebe bestehen. Denn nicht nur der einsame Mensch muss seinen Schmerz wahr- und ernstnehmen und etwas für sich tun. Auch die Gesellschaft hat Verantwortung, und es ist nicht so schwer, jemanden anzusprechen, ihm in die Augen zu schauen oder einfach mal „Hallo“ zu sagen. Ein Hallo zu der jungen Frau, die neu in der Gegend ist. Ein Grüß Gott zu dem älteren, wohl alleinstehenden Nachbarn, den man selten sieht und an dessen Türe es nie klingelt.

Martina Rudolph-Zeller

Literaturhinweise: Manfred Spitzer: Einsamkeit – die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft, ansteckend, tödlich. Droemer Verlag München 2018, Donald Winnicott: Über die Fähigkeit allein zu sein. Klett-Cotta, Psyche 12. Jahrgang, Heft 6, Dezember 1958.

Das Jahr 2019 unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten

Wir danken allen Institutionen, Stiftungen und Spendern sehr herzlich, die unsere Arbeit im Jahr 2019 finanziert haben. Dadurch konnten wir unsere seelsorgerliche Aufgabe auf einem hohen qualitativen Niveau weiterführen. Dass wir die Kosten stabil halten, dabei auch noch ein Polster für das kommende Jahr anlegen und sogar einen Gewinn verzeichnen konnten, spricht nicht nur dafür, dass wir gut gewirtschaftet haben. Es spricht vor allem dafür, dass wir großartige Unterstützung erfahren haben!

Die Qualität unserer Arbeit steht und fällt mit der individuellen Qualifizierung unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die am Telefon, in Chat und Mail rund um die Uhr Menschen in Not- und Krisensituationen begleiten.

Mitarbeiter-Qualifizierung ist teuer, denn sie ist personalintensiv: Wir brauchen kontinuierlich Supervisor*innen, Referenten und Expert*innen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Kontexten, um unsere ehrenamtlichen Seelsorger*innen auszubilden und zu schulen. Wir schicken unsere Mitarbeiter*innen regelmäßig zu Kongressen und Tagungen. 2019 war eine große Delegation unserer Stelle in Udine beim Treffen der internationalen Helplines. Alles das ist nur durch die zuverlässige Unterstützung der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, der Stadt Stuttgart und des Kirchenkreises Stuttgart möglich. Und durch die projektbezogenen Fördergelder uns gewogener Stiftungen. 2019 haben unsere Arbeit u.a. die Albert-Maier-Stiftung, die Berthold-Leibinger-Stiftung, eva's-Stiftung, die Lechler-Stiftung und die Eduard-Pfeifer-Stiftung großzügig gefördert.

	Ist 2019
ERTRÄGE	
Stadt Stuttgart	82.017 EUR
Kirchenkreis	57.493 EUR
Landeskirche	122.240 EUR
Summe Zuschüsse	261.750 EUR
Spenden/Zuweisungen von Stiftungen	135.353 EUR
Übertrag aus 2018	67.589 EUR
Übertrag nach 2020	-120.247 EUR
Bußgelder	13.207 EUR
Veranstaltungen	19.242 EUR
ERTRÄGE insgesamt	376.894 EUR
AUFWENDUNGEN	
Personalkosten	173.723 EUR
Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit	38.715 EUR
Technik/EDV	6.203 EUR
Mieten	41.769 EUR
Supervision und Fortbildung Ehrenamt	36.994 EUR
Fahrtkosten Ehrenamt	51.390 EUR
AUFWENDUNGEN insgesamt	348.794 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG	
Erträge	376.894 EUR
Aufwendungen	348.794 EUR
Rücklagen	18.100 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	10.000 EUR

Auch Bußgelder, die uns dankenswerterweise immer wieder von Richter*innen zugedacht werden, helfen uns sehr, unsere niederschwellige Beratungsarbeit konsequent fortzusetzen. Von dieser profitieren nicht zuletzt Menschen, die entweder Opfer von Gewalttaten geworden sind oder – aus welchen Gründen auch immer – selbst zum Täter wurden. Beides sind hoch schambesetzte Erfahrungen, die die Betroffenen oft nur im Schutz der Anonymität bereit sind, einem anderen Menschen anzuvertrauen.

Wir danken auch den vielen Privatpersonen, die unsere seelsorgerliche Tätigkeit mit kleinen und großen und sehr großen Spenden unterstützen, die an uns denken und unserer Arbeit Gelingen und Segen wünschen. Diese Wertschätzung ist v.a. für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, aber auch für uns Hauptamtliche eine unschätzbare Kraftquelle, die unsere immer wieder auch recht schwere Arbeit trägt und leichter macht.

Stefan Joß

Wie Sie uns weiterhelfen können:

Auch wenn wir im letzten Jahr viele Spenden bekommen haben, brauchen wir beständige Unterstützung und Förderung. Deshalb möchten wir Sie um Ihre Hilfe dabei bitten.

Sprechen Sie über uns

Es hilft uns schon, wenn Sie hin und wieder über uns sprechen. Im Dschungel der Hilfsangebote im Internet ist es für Ratsuchende nicht einfach, das Richtige zu finden. Wenn Menschen zu uns finden und merken, wie kompetent und von Herzen empathisch sie hier beraten werden, hilft das nicht nur ihnen, sondern auch uns.

Laden Sie uns ein

...oder kriegen Sie andere dazu, uns einzuladen! Wir haben ein Team von Ehrenamtlichen, das gegen eine Spende von 100 Euro gerne zu Veranstaltungen in Kirchengemeinden, in Firmen und Organisationen kommt, um über unsere Arbeit zu berichten. Wir sind in Besuchsdienstkreisen, in Frauenkreisen und bei Altencafés zu Gast. Sehr gern kommen wir auch in Schulen. Soweit es unsere Zeit erlaubt, gestalten unsere Ehrenamtlichen, die zum Teil auch Theologinnen oder Prädikantinnen sind, oder wir Hauptamtlichen Gottesdienste mit oder übernehmen diese ganz.

Eine Geburtstagsspende

Gelegentlich bekommen wir zu unserer großen Freude Geburtstagsspenden. Manchmal bitten Jubilare Ihre Gäste, uns zu bedenken, statt ein Geschenk vorbeizubringen. Darüber freuen wir uns sehr!

Ein Vermächtnis

Vor einigen Jahren haben wir einen Teil aus dem Erbe einer ehemaligen Mitarbeiterin bekommen. Das war sehr überraschend und hat uns unglaublich geholfen – es kam genau zu der Zeit, als wir dachten, wir schaffen es nicht, unser Budget zu decken. Wenn auch Sie sich vorstellen können, die TelefonSeelsorge

Stuttgart e.V. als (Teil)Erbin einzusetzen, wenden Sie sich gerne an uns. Wir erklären Ihnen, wie das geht.

Firmenspenden

Möchten Sie und Ihre Kolleg*innen gemeinschaftlich Gutes tun? Die Kooperation zwischen NGO und Unternehmen ist oft zu beiderseitigem Vorteil. Ihre Sammlung als finanzielle Unterstützung, aber auch Ihr professionelles Know-how im Tauschgeschäft für ein Seminar oder einen Workshop zu Kommunikationsthemen für Ihre Mitarbeiter*innen – da haben alle etwas davon!

Sachspenden

Wir können auch Sachspenden gebrauchen. Entweder nutzen wir schöne Gegenstände zum Verkauf beim eva-Bazar, oder wir versteigern sie über unseren kostenfreien ebay-account.

Konfirmationsgabe

Es ist guter Brauch in der Landeskirche, dass die Konfirmierten einen Teil des Geldes, das sie anlässlich ihrer Konfirmation bekommen haben, einem gemeinnützigen Zweck zuführen. Erfahrungsgemäß ergreifen die jungen Leute diese Gelegenheit gerne und vereinbaren in ihrer Konfirmationsgruppe, welche Einrichtung sie unterstützen wollen. Häufig entscheiden sie sich für Hilfsdienste, die mit Jugendlichen arbeiten. Die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. berät sehr viele junge Menschen, u.a. via Mail und Chat. Deshalb ist sie eine attraktive Spendenadresse für die Konfirmierten. Die Nachfrage nach Chat- und Mailberatung ist

immens, und wir sind froh um jeden Cent, den wir in den Ausbau unserer Onlineberatungsangebote investieren können.

Beten Sie für uns

Wir wissen, dass Menschen für uns und unsere Arbeit beten. Das brauchen wir. Weil wir um die Kraft der Fürbitte wissen, sind wir dankbar, wenn in Familien, Gebetskreisen und Bibelkreisen hin und wieder an uns und die Anrufenden gedacht wird.

red



Das Jahr 2019 in Zahlen

1. Telefon

1.1 Mitarbeit und Dienste

Auch im Jahr 2019 sind nach einem intensiven ersten Ausbildungsjahr wieder 14 neue Mitarbeiter*innen in den aktiven Dienst gewechselt. Sie wurden beim Frühlingsfest am 28. März 2019 in ihr neues Amt eingesetzt und arbeiten seitdem im Schichtbetrieb unserer Stelle mit.

12 Mitarbeiter*innen sind aufgrund ihres Alters oder aus anderen persönlichen Gründen aus dem aktiven Dienst unserer Stelle ausgeschieden. Von anderen TelefonSeelsorgestellen konnten wir 3 Mitarbeiter*innen in unseren aktiven Dienst übernehmen.

Insgesamt hatten wir im Jahr 2019 damit 119 aktive ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche Dienst getan haben. Sie haben durchschnittlich 53,5 Schichten absolviert, das entspricht 126,9 Stunden Dienst pro Person. Insgesamt waren unsere Mitarbeiter*innen damit 15.360 Stunden am Telefon erreichbar. Das ist unsere große Stärke: die enorm hohe Präsenz, die wir im Vergleich zum Vorjahr (2018: 14.761 Stunden) sogar nochmals ausbauen konnten. Damit können wir sehr zufrieden sein.

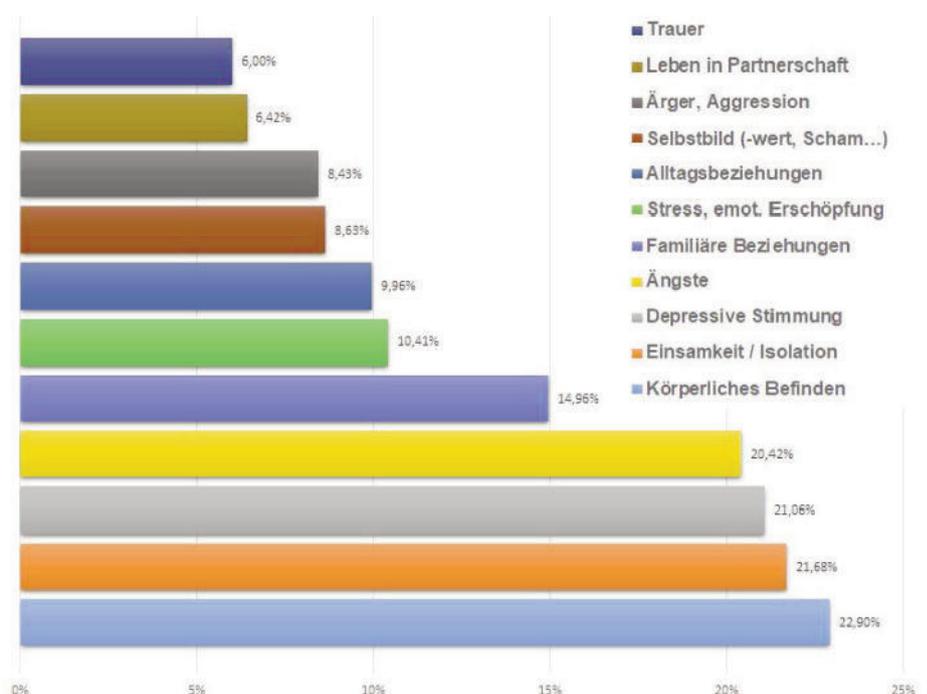
1.2 Gespräche

Wir wurden im Jahr 2019 insgesamt 19.015 Mal angerufen. Aber nicht aus jedem Anruf entwickelte sich ein Gespräch: in 3.368 Fällen hatte sich jemand verwählt oder gleich wieder aufgehängt. Ebenso ist nicht jedes Gesprächs Anliegen ein Auftrag für die Seelsorge: das war in 320 Fällen so. Außerdem wurden wir 219 Mal von Menschen angerufen, die einfach geschwiegen haben. Wenn

wir alle diese Anrufe abziehen, blieben 15.108 „echte“ Seelsorgegespräche übrig, das ist ein Anteil von 79,5% der Anrufe. Die durchschnittliche Gesprächsdauer liegt dabei seit Jahren stabil zwischen 28 und 29 Minuten (2019: genau 28,38 Minuten).

Diese Zahlen sind allesamt sehr erfreulich: Sowohl was die Anrufmenge angeht (2018: 17.892 Anrufe), als auch was den Anteil der Seelsorgegespräche betrifft (2018: 75%), lagen wir deutlich

Themen



Gott sei Dank haben wir nette Unterstützer!

Bei der Veranstaltung „Sozialer Marktplatz“ der Stadt Stuttgart haben wir Herrn Godelmann von der KPMG kennen gelernt. Sein Angebot der Parkplatznutzung konnten wir mit einem Kommunikationsseminar für Mitarbeitende beantworten. Win-win für alle!



Bild: Agentur Mehrwert, Stuttgart
(von links: Herr Michael Godelmann, Renate V., Beate R., Martina Rudolph-Zeller)

über den Zahlen des vergangenen Jahres. Das zeigt, dass unser Angebot in der Öffentlichkeit bekannt ist und genutzt wird. Und es zeigt, dass wir den seelsorgerlichen Anteil der Gespräche im Vergleich zum vergangenen Jahr nochmals steigern konnten. Also in Summe: mehr Anrufe und mehr „echte“ Seelsorgegespräche.

24% der Gespräche entfielen dabei auf die Nacht, also die Zeit zwischen 22 Uhr und 7 Uhr. Ein Viertel unserer Gespräche führen wir also in einer Zeit, in der außer uns so gut wie niemand erreichbar ist. Gerade an diesen Nachtgesprächen lässt sich die enorme Bedeutung unseres Angebots als Rund-um-die-Uhr-Dienst im psychosozialen Helfersystem ablesen.

1.3 Gesprächsthemen

Bevor wir auf die differenzierte Darstellung der unterschiedlichen Themen blicken, eines gleich vorneweg: 33% der Menschen, die bei uns anrufen, benennen von sich aus eine psychiatrische Diagnose. Die Dunkelziffer dürfte weit höher liegen. Tag und Nacht sind wir mit zum Teil schweren Störungsbildern konfrontiert. Das prägt die Realität der Telefonseelsorge in entscheidender Weise.

Daneben sind unsere Seelsorger*innen in 23% der Gespräche mit dem körperlichen Befinden der Ratsuchenden konfrontiert, ihren Beschwerden, Erkrankungen oder Behinderungen. Statistisch und thematisch dicht gefolgt von Berichten über Einsamkeit und Isolation (22%). Wo Menschen einsam sind und von körperlichen Einschränkungen betroffen, ist der Weg zu depressiven Verstimmungen und allgemeinen Ängsten nicht mehr weit. Folgerichtig sind sie in jeweils 20% der Gespräche, die wir führen, Thema.

Bereits an diesem Themenkreis zeigt sich, dass unser seelsorgerliches Hilfsangebot schwerpunktmäßig von Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Anspruch genommen wird. Dieser Eindruck bestätigt sich durch einen Blick in die Statistik: insgesamt 71% unserer Anrufer*innen sind zwischen 40 und 80 Jahre alt. Die meisten Anrufe erreichen uns von Menschen zwischen 50 und 70 Jahren, nämlich 46%.

Es sind die Themen dieser Menschen, mit denen wir es vor allem zu tun haben. Dazu gehören nicht nur die oben

genannten, sondern auch die weiteren Themenkreise, die für diese Lebensphase typisch sind. Vorrangig familiäre und alltägliche Beziehungen mit je 15% und 10%; Stress und emotionale Erschöpfung (10%); Ärger und Aggressionen (8%) und Auseinandersetzungen mit dem Selbstbild, mit Schuld, Scham und Selbstwertfragen (9%).



Wir begleiten Menschen in allen ihren Lebensthemen, zu denen auch spirituelle Fragen und Suchbewegungen gehören. Wir sind kompetent und offen dafür, mit den Anrufer*innen darüber zu sprechen, wie es uns überhaupt wichtig ist, den Ratsuchenden Raum und Zeit für ihre spezifischen Themen zu geben. Und da fällt auf, dass zum einen sehr viel mehr Frauen als Männer bei uns anrufen und dass die Männer andere Themenschwerpunkte haben. Von den 15.108 Gesprächen, die wir geführt haben, waren 11.654 Gespräche mit Frauen und nur 3.418 mit Männern. Also nur etwa ein Fünftel unsere Ratsuchenden sind Männer. Thematisch gilt, salopp ausgedrückt: Frauen reden über alles, Männer vorwiegend über Sexualität, Suizidalität, Gesellschaft und Kultur. Von den Anrufenden, die mit uns über Sexualität sprechen, sind 58% Männer, die im Schutz der Anonymität von ihren Problemen berichten (denn wer ein unproblematisches Verhältnis zu seiner Sexualität hat, ruft in der Regel nicht an). Diese sind häufig hoch schambesetzt, und auch wenn wir in ei-

ner stark sexualisierten Gesellschaft leben, noch immer weitgehend tabuisiert. Daneben ist Suizidalität ein Thema, das in Gesprächen mit Männern sehr häufig eine Rolle spielt. 40% derjenigen, die Selbsttötungsgedanken, -absichten oder -versuche thematisieren und 32% derer, die von der Suizidalität eines anderen erzählen, sind Männer. Wir ver-

muten, dass – ähnlich wie bei der Sexualität – in gesellschaftlichen Kontexten die vermeintlich starken Männer nur selten den Raum finden oder sich den Raum nehmen, um darüber zu sprechen. Bei uns können sie ihre schwache Seite zeigen, ohne ihr öffentliches Gesicht zu verlieren.

Suizidalität war das Gründungsmotiv für die Telefonseelsorge und sie ist nach wie vor ein ganz wichtiges Thema am Telefon. 56% der Menschen, die aus diesem Grund bei uns anrufen, sind Erstanrufer*innen. Das bedeutet, dass wir für Menschen, die in eine suizidalen Krise geraten, eine lebensnotwendige und oft lebensnotwendende Anlaufstelle sind. Das entspricht unserem Selbstverständnis und diesem Auftrag fühlen wir uns in besonderer Weise verpflichtet.

Was motiviert Menschen außerdem, sich an uns zu wenden? Vielen Erstanrufer*innen helfen wir dabei, sich in einer krisenhaften Situation überhaupt einmal einen gewissen Überblick zu verschaffen. Das sehen wir daran, dass 46% derjenigen Ratsuchenden, die von

uns allgemeine Informationen oder Hinweise auf weiterführende Beratungseinrichtungen wollen, Erstanrufer*innen sind. – Weitere häufige Themenkreise bei ersten Anrufen sind Migration bzw. Integration (31% der Anrufer*innen, mit denen wir darüber sprechen, sind Erstanrufer*innen), selbstverletzendes Verhalten (Anteil der Erstanrufer*innen: 30%), Schwangerschaft (Anteil der Erstanrufer*innen: 21%) und körperliche bzw. seelische Gewalt (Anteil: 20,5%).

Thema (Anteil: 34,5%), gefolgt von Suizidalität (Anteil: 23,5%) und Arbeitslosigkeit (Anteil: 21%).

Sorgen im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit sind bei den 40-49jährigen das häufigste Gesprächsanliegen (Anteil von 43% an allen Gesprächen zu diesem Thema), gefolgt von Themen rund um die Arbeitssituation (Anteil: 32%), Gesprächen über die Mühen der Partnersuche und der Elternschaft (Anteil jeweils 22%). Und 20% derer, die mit uns über schwierige Selbstbild-Themen sprechen

der beiden Themenkreise ist leider wohl nicht von der Hand zu weisen. Darauf folgt das Thema Sterben und Tod, mit dem Menschen in diesem Lebensjahrzehnt häufig erstmals konfrontiert sind (Anteil: 30%). Aber auch das Thema Einsamkeit wird in dieser Lebensphase zu einer realen Bedrohung (Anteil: 30%). Und immerhin 28,5% aller Gespräche zur Suizidalität führen Menschen in dieser Altersgruppe mit uns.

Für die 70-79jährigen ist die Konfrontation mit Sterblichkeit und Tod eine tägliche Realität, entsprechend hoch ist ihr Anteil an allen Gesprächen zu diesem Thema, nämlich 20%. Es leuchtet unmittelbar ein, dass sich in diesem Zusammenhang Fragen nach Sinn, Glaube und Werten geradezu aufdrängen (Anteil: 19%). Aber 17% aller Ratsuchenden, die von Freude, Glück und Dankbarkeit berichten, gehören ebenfalls zu dieser Altersgruppe!

Dieses Thema spielt bei den über 80jährigen die größte Rolle (Anteil: 9%), gefolgt von Sinn- und Glaubensfragen und dem Ringen mit Sterben und Tod (Anteil: jeweils 7%).

Wir versuchen, allen Altersgruppen mit offenem Ohr und offenem Herzen zu begegnen. Damit das gelingen kann, haben unsere Mitarbeiter*innen in den verbindlichen Supervisionsgruppen regelmäßig die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und ihr seelsorgerliches Verhalten zu reflektieren.



Interessant ist ein themenbezogener Blick auf die Altersstruktur unserer Ratsuchenden, weil man daran erkennen kann, wie sich die Gewichtung der (krisenhaften) Themen im Fortgang des Lebens verändert:

Bei den 10-14 jährigen ist selbstverletzendes Verhalten der häufigste Grund, bei uns anzurufen. Der Anteil dieser Gruppe liegt bei diesem Thema bei 3,6%, was viel ist, wenn man bedenkt, dass der Anteil dieser Gruppe an allen Anrufen nur bei 0,003% liegt.

Für die 20-29jährigen ist Schule bzw. Ausbildung von großer Bedeutung (Anteil an allen Anrufen zu diesem Thema: 47%), gefolgt von einem hohen Gesprächsbedarf zu den Themenfeldern Suizidalität (Anteil: 35,5%), selbstverletzendes Verhalten und Schwangerschaft (Anteil jeweils 31%).

Schwangerschaft bzw. Kinderwunsch ist bei den 30-39jährigen das wichtigste

(Schuld, Scham, Selbstwert etc.), gehören dieser Altersgruppe an.

Das häufigste Thema der 50-59jährigen sind überraschenderweise virtuelle Beziehungen: dabei handelt es sich um Online-Kontakte über Kurznachrichtendienste oder Mail, aber auch Partnervermittlungen, Dating-Plattformen etc. (Anteil 44,5%). Weniger überraschend folgen darauf die Themenfelder Suizidalität (Anteil: 38%), Wohnumfeld (Anteil: 35%), Arbeitssituation und Alltagsgestaltung (Anteil jeweils: 32%) und das große Thema Trennung – 31% aller Anrufe zum Thema erreichen uns von Ratsuchenden in diesem Lebensjahrzehnt.

Bei den 60-69jährigen bekommen wir die Altersarmut zu fassen (der Anteil an allen Gesprächen zu diesem Thema liegt bei 45%). Nicht gänzlich überraschend gefolgt vom Thema Migration (Anteil: 37,5%) – ein sachlicher Zusammenhang

2. Onlineberatung

Auch für das Jahr 2019 sind die Zahlen der Onlineberatung noch als Hochrechnungen zu verstehen. Denn die Umstellung auf das neue Dokumentationssystem mit den einhergehenden Unschärfen in der Erfassung der Kontakte hat auch noch in dieses Jahr hineingereicht. Aber die Zahlen besitzen dennoch eine hohe Valenz und Aussagekraft.

2.1 Chat

20 Mitarbeiterinnen arbeiteten im Jahr 2019 bei uns in der ChatSeelsorge. Sie haben 906 Chat-Gespräche geführt. 61,6% der Ratsuchenden im Chat waren zwischen 20 und 39 Jahren alt. 22% waren jünger als 20 Jahre. Mit der ChatSeelsorge erreichen wir derzeit also v.a. Menschen in der ersten Lebenshälfte. Es

ist zu erwarten, dass diese auch dann noch chatten werden, wenn sie in die zweite Lebenshälfte vorrücken. Dafür sprechen die derzeit schon 10,7% Chat-Ratsuchenden aus der Altersgruppe der 40-59jährigen. Darum sind wir bemüht, unser Chat-Angebot kontinuierlich auszubauen. Ab 2020 werden wir die neuen TelefonSeelsorger*innen von Beginn an in Telefon- und Chatseelsorge ausbilden und auch in den Supervisionsgruppen Fälle aus beiden Beratungsbereichen besprechen.

Die thematische Bandbreite ist so groß wie am Telefon. Wir haben allerdings insgesamt höhere Zahlen im Bereich der stark schambesetzten Themen: jeweils etwa 30% der Ratsuchenden schreiben von depressiven Verstimmungen und Ängsten; 14% haben mit Suizidalität zu kämpfen und 12,5% berichten von Einsamkeit und Isolation. Erschreckend viele Menschen, nämlich 7%, thematisieren Erfahrungen mit körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt. Diese Häufung schwieriger Themen hat mit dem Medium zu tun. Schriftlich lässt sich manches überhaupt erstmals mitteilen, was noch gar nicht ausgesprochen werden kann. Unsere Seelsorger*innen sind darum in der Chatberatung in ganz besonderer Weise gefordert.

2.2 Mail

25 Mitarbeiter*innen waren im Jahr 2019 in der MailSeelsorge tätig und haben Ratsuchende in 1.805 Mailkontakten betreut. Die Altersgruppe entspricht im Wesentlichen derjenigen der Chat-Ratsuchenden. Auch die thematische Verteilung ist vergleichbar. Auch diesen Bereich bauen wir kontinuierlich aus und bilden jedes Jahr erfahrene Mitarbeiter*innen für die Mailberatung aus. Da die Mailberatung eine Prozessbegleitung ist, die sich über lange Zeiträume erstrecken kann, kommen die Themen viel ausführlicher zur Sprache und werden deutlich intensiver bearbeitet. Dafür braucht es Erfahrung und besondere methodische Kompetenzen. Diese vermitteln wir unseren Seelsorger*innen in einer speziellen Zusatzausbildung und in zusätzlichen Supervisionsgruppen, in denen es ausreichend Raum für die oft belastenden Themen gibt.

Stefan Jooß

Förder- und Freundeskreis

Seit einigen Jahren hat die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. einen Förder- und Freundeskreis.

Die Mitglieder unterstützen unsere Arbeit jährlich mit Beträgen zwischen 27 Euro (Mindestbeitrag) und zum Teil mehr als 100 Euro.

Für uns ist diese regelmäßige Unterstützung wirklich ein Segen, weil wir mit diesen Geldern fest planen können!

Fortbildung und Information

Die Mitglieder des Förderkreises sind zu einigen ausgewählten Fortbildungsveranstaltungen eingeladen. Zusätzlich berichten wir in regelmäßigen Rundbriefen von unserer Arbeit.

Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Sie können jederzeit Ihre Mitgliedschaft im Förder- und Freundeskreis ohne Angabe von Gründen kündigen und bekommen nur auf Wunsch Informationen und Rundschreiben von uns zugesandt.

Inzwischen erklären sich immer wieder auch **Kirchengemeinden** aus dem großen Einzugsbereich, für den wir als TelefonSeelsorge Stuttgart zuständig sind, bereit, dem Förderkreis beizutreten und unterstützen unsere Arbeit damit zuverlässig.

Vielleicht möchten auch Sie beitreten? Dann senden Sie uns den nebenstehenden Abschnitt zu.

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

Jahresrückblick 2019

Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr 2019 zurück! Viele gute Begegnungen, Feste und interessante Fortbildungen erfreuten und beglückten uns.

Qualifizierung

Unsere Fortbildungen standen in diesem Jahr unter dem Motto „Trauma und Trauma-Folgen“. Viele Ratsuchende berichten von schrecklichen Ereignissen in ihrer Biographie. Bei manchen spüren wir intuitiv einen bedrohlichen und destruktiven Schatten im Hintergrund, der oft unbeschreiblich und damit unaussprechlich ist. Ständige Supervision, Fortbildung und Qualifizierung unserer Mitarbeitenden ist unverzichtbar für den Seelsorge-Dienst online und am Telefon.

Wir hatten das große Glück, die Fortbildungsreihe mit der bekannten und erfahrenen Trauma-Therapeutin Dr. Luise Reddemann zu beginnen. Sie sprach für unsere Mitarbeitenden exklusiv über „Trauma, Achtsamkeit und Mitgefühl“ und hat uns an ihrem enormen Erfahrungsschatz teilhaben lassen. Ein ebenso großes Highlight war ein Fortbildungstag mit Dami Charf. Ihr Buch „Trauma – auch alte Wunden können heilen“ und ihre Erfahrung in Traumatherapie gaben uns wertvolle Hinweise für den verantwortungsvollen Umgang mit Betroffenen. Aber nicht nur Traumabewältigung hat uns beschäftigt, sondern auch die Kraft der Träume. Gerlinde Brandl führte uns in die Botschaft der Träume und die Traumdeutung ein.

Kooperative Unterstützung erfuhren wir durch Mitarbeiterinnen des Sozialamtes Stuttgart über die Hilfsmöglichkeiten bei Armut im Alter und durch Mitarbeiterinnen des Jugendamtes Stuttgart über Hilfen für Kinder in schwierigen familiären Belastungssituationen. Menschen jeden Alters wenden sich täglich an uns. Informationen über mögliche Hilfen vor Ort für alle Altersgruppen sind wichtiger Bestandteil unseres Dienstes.

Mit unserer Vorstandsvorsitzenden, Prälatin Gabriele Arnold, gelang uns ein anderer Blick auf die biblischen Frauen im Stammbaum Jesu und das Frauenbild in der Bibel. Ein spannendes Thema! Und wir beschäftigten uns einen ganzen Abend mit dem Beten als religiöse und zutiefst menschliche Handlung. Ebenfalls sehr interessant war ein Besuch in der Stuttgarter Synagoge.

Insgesamt kamen unsere Mitarbeitenden in den Genuss eines vollen Qualifizierungsprogrammes mit insgesamt 17 Fortbildungsangeboten. Und wir konnten auch 2019 wieder unsere beiden wichtigen Fortbildungs-Wochenenden auf dem Lindenhof veranstalten. Je ca. 30 Ehrenamtliche konnten zum Thema: „Erinnerungen“ teilnehmen. Wir machen jedes Jahr wieder die Erfahrung, dass es ungemein wichtig ist, die Themen, die unsere Ratsuchenden an uns herantragen, auch für uns selbstreflexiv zu bearbeiten.

Alle drei Jahre findet ein großer internationaler Kongress für alle Helplines statt, und wir haben mit 30 Teilnehmer*innen von unserer Stelle im Juli in Udine/Italien teilgenommen. Die vielen Vorträge, Workshops und Beiträge zum Thema: „Einsamkeit überwinden – Beziehungen aufbauen“ waren beeindruckend und sehr lehrreich. Vor allem die vielen Begegnungen und der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen und das dadurch entstandene Zusammengehörigkeitsgefühl waren für alle Teilnehmer*innen erfüllend und berührend.

Ein großer Fachtag für Mitarbeitende der Online-Seelsorge der TelefonSeelsorge Stellen aus Baden-Württemberg fand zum Thema: „Beziehungsgestaltung in der Online-Beratung“ statt. Emily Engelhardt, Dozentin für e-Beratung an der Uni Nürnberg, gestaltete den Tag für insgesamt 120 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen. Das Hotel Arcotel, Stuttgart, spendierte uns einen Imbiss und stellte uns den Veranstaltungsraum kostenlos zur Verfügung. Wir danken der Hotelleitung herzlich für die Unterstützung des Fachtages!

Alle Fortbildungen und Qualifizierungsmaßnahmen für unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden werden durch Spenden, Bußgelder und vor allem Stiftungsgelder finanziert und damit ermöglicht. Dafür sind wir allen Spender*innen und Unterstützer*innen sehr dankbar!

Unsere Gruppe Öffentlichkeitsarbeit war 2019 wieder sehr gefragt! Die Mitarbeiter*innen haben 17 Mal unsere Arbeit in Gemeinden bei Seniorennachmittagen oder Frauenkreisen in unserem gesamten Einzugsgebiet gegen eine Spende vorgestellt. Wenn Sie einer interessierten Gruppe angehören, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Feste und Abschiede

Ende Februar 2019 verließ uns der langjährige Leiter Krischan Johannsen in den Ruhestand. Mit einem fröhlichen Fest wurde seine Leistung gewürdigt, und er wurde von der Mitarbeiterschaft herzlich verabschiedet.

Seit März 2019 besteht das Leitungsteam nun aus der Diplom-Sozialpädagogin Martina Rudolph-Zeller und dem Theologen und Pfarrer Stefan Jooß.

Im Zuge des Personalwechsels haben wir unsere Büroräume umorganisiert. Wir haben einen eigenen, ruhigen Raum mit Chatarbeitsplätzen geschaffen und richtig viel Platz für unsere wachsende Fachbibliothek.

Bei unserem Frühlingfest konnten wir beim wunderschönen Einführungs-Gottesdienst durch unsere Vereinsvorsitzende, Prälatin Gabriele Arnold, 14 neue Ehrenamtliche nach dem ersten Jahr ihrer Ausbildung in unsere Gemeinschaft aufnehmen. Das war eine große Freude! Beim Frühjahrsempfang hatten wir unsere treuesten Freunde und Förderer mit Kaffee und Kuchen bei uns. Viele begleiten uns schon über Jahre, und es ist berührend, mit wieviel Wohlwollen und Interesse unsere Arbeit von Ferne begleitet und unterstützt wird. Aber wir hatten auch schmerzliche Abschiede zu begleiten. Unser ehren-



Foto: Marina Weigel

amtlicher Mitarbeiter Hermann Gäßler verunglückte tödlich auf einer seiner heißgeliebten Bergtouren. Er war seit vielen Jahren bei uns und hinterlässt eine schmerzhaft Lücke. Ernst Krämer erkrankte schwer kurz nach dem ersten Ausbildungsjahr und konnte den Dienst leider nie antreten. Er hielt trotzdem Kontakt zu uns und in seinem letzten Willen bedachte er unsere TelefonSeelsorge mit Zuwendungen statt Blumen an seinem Grab. Wir werden beide Mitarbeiter nicht vergessen!

Benefizveranstaltung

Schon länger schwebte uns die Idee einer Benefiz-Veranstaltungsreihe für die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. vor. Warum eine Benefizveranstaltung?

Es ist uns wichtig, die Arbeit der TelefonSeelsorge in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Einerseits, damit Menschen in der Krise den Weg zu uns finden. Andererseits möchten wir Menschen mit Interesse an einem anspruchsvollen und interessanten Ehrenamt auf uns aufmerksam machen. Und zu guter Letzt sind wir existenziell auf Spenden und finanzielle Unterstützung angewiesen.

2019 konnten wir die Idee zum ersten Mal realisieren! Wir haben den bekann-

ten Schauspieler Joachim Król gewonnen, exklusiv an diesem Abend eigene Texte vorzutragen. Die Veranstaltung im Hospitalhof war sehr gut besucht und eine wirklich erfolgreiche Auftaktveranstaltung. Unser Dank geht an Joachim Król, der uns mit einem fröhlichen Abend, unter Verzicht auf eine Gage, beschenkte! Weiter danken wir herzlich unserem Schirmherrn, dem Staatssekretär a.D. Rezzo Schlauch, sowie den Firmen pick up, Werbung etc und Stadtkultur für ihre tatkräftige Unterstützung.

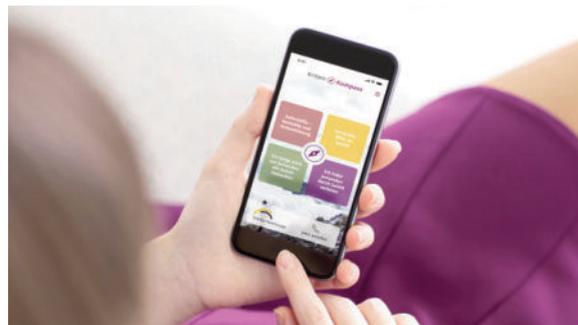
Weiterhin sind wir ganz glücklich mit dem kleinen Erklär-Film, den uns unsere Praktikantin der EH Ludwigsburg, Sabrina Hiss, gemacht hat. Auf eine schlichte und ansprechende Art und Weise spricht der Film einerseits Menschen in Not an und zeigt Wege der Kontaktaufnahme zur TelefonSeelsorge auf. Andererseits wird anschaulich erklärt, was das Ehrenamt bei der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. ausmacht, und wie Interessierte zu uns finden können. Über unsere Homepage ist der Film jederzeit abrufbar.

Martina Rudolph-Zeller



Neues Angebot der TelefonSeelsorge

Die Krisen-Kompass-App ist digitale Hilfe für Menschen mit Depressionen und in suizidalen Krisen und für Angehörige von Betroffenen. Neben konkreten Hinweisen zu Hilfsmöglichkeiten stellt sie eine Art Notfallkoffer und persönliches Rüstzeug für schlechte Momente dar.



Die hilfreiche App kann kostenlos im AppStore heruntergeladen werden.



Die TelefonSeelsorge als Verein

Die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. ist eine von zur Zeit 104 Stellen bundesweit und Mitglied in der Evangelischen Kommission der TelefonSeelsorge in Deutschland.

Als eingetragener und als gemeinnützig anerkannter 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;

einen **Vorstand** mit drei Personen, eine aus dem Kreis der Ehrenamtlichen. Vorstandsvorsitzende ist Prälantin 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 sogenannte **Zentralteam**, in dem 14 Ehrenamtliche zusammen mit den Hauptamtlichen die konkrete Arbeit steuern.

Die **Geschäftsstelle** leiten Martina Rudolph-Zeller und Stephan Joß. Sekretariat: Gabriella Malathoniadis.



TelefonSeelsorge®

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Postfach 10 13 32

70012 Stuttgart

Telefon 0711-28 07 56-10

info@telefonseelsorge-stuttgart.de

Spendenkonto:

Evangelische Bank

IBAN: DE41 5206 0410 0000 4185 01

BIC: GENODEF1EK1

Impressum: Herausgegeben von der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Verantwortlich: Martina Rudolph-Zeller

Die nicht namentlich gekennzeichneten Beiträge stammen von „anonymen“ ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

Gestaltung: Dieter Gebhardt, Asperg

Fotos: von Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Ausstellung in den Räumen der Stelle, Frühjahr 2020

Druck: Druckhaus Stil, Stuttgart, Juni 2020