

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2022

Werte: Was uns im Leben leitet

Pünktlich sein bei einer Einladung. Im Gespräch die andere Person ausreden lassen. Keinen Müll in den Wald schmeißen. Höflich „Danke“ sagen. Nicht bei Rot über die Straße gehen. Anderen helfen, wenn sie in Not sind.

Wir alle wollen gute Menschen sein. Aber was heißt das? Regeln befolgen? Und welche Regeln und warum?

Unser praktisches Handeln wird von unseren Werten geleitet. Werte sind wie die Wegweiser auf unserem Lebensweg. Sie definieren Ziele und drücken Hoffnungen und Sehnsüchte aus. Die daraus folgenden Handlungsnormen, also die gesellschaftlichen Regeln, sichern die Stabilität der Lebensqualität.

Wertvorstellungen bekommen wir von unseren Eltern, der Religion und der Gesellschaft vermittelt. Durch Lob, Zuwendung oder Nichtbeachtung und Beobachtung lernen Kinder, welches Verhalten erwünscht ist.

Unser Wahrnehmen, Denken und Handeln hängt von unseren tiefen Einstellungen ab und diese bestimmen unser Leben.

Wertvorstellungen helfen uns, wichtige Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und unsere Zeit einzuteilen. In der Erfüllung ihrer Wertvorstellungen erleben Menschen Zufriedenheit und können für sich einen Lebenssinn definieren. Und nicht selten landen Menschen in persönlichen Krisen, weil ihre zugrundeliegenden Einstellungen für sie selbst nicht förderlich sind z.B. Perfektionismus versus Selbstfürsorge. Bestimmte definierte Wertvorstellungen bestimmen unsere Gesellschaft, also



Familien, Gruppen und jeden Einzelnen von uns.

Für unser Zusammenleben mit Menschen sind Werte von großer Bedeutung. Sie sind die sozial vermittelten Überzeugungen und Definitionen dessen, was Individuen und Gesellschaften für wünschens- und erstrebenswert halten. Das Handeln nach Wertvorstellungen hilft uns gleichzeitig, uns in der Gesellschaft bzw. in unseren Bezugsgruppen zu integrieren, denn unterschiedliche Gruppen leben nach

unterschiedlichen Wertvorstellungen. Und wenn wir die wichtigsten Werte anderer Menschen kennen - und diese auch unsere - dann können wir besser miteinander umgehen



Werte im Wandel

Immer wieder wird vom Werteverfall gesprochen und viele sind der Meinung, dass Desintegrations- und Auflösungsprozesse den notwendigen Bestand von Werten in unserer Gesellschaft infrage stellen. Besser sprechen wir jedoch von einem Wertewandel als von einem Verfall. Gesellschaftliche Werte sind meist über längere Zeiträume stabil, doch sind sie nicht unveränderlich. Entwicklungen verändern nicht nur unsere Möglichkeiten der Lebensgestaltung, sondern auch unsere Werte. Sie sind die „Inseln in den Strömen der Veränderung“, ein fester Boden unter den Füßen, der jedoch auch langsam neu geformt wird.

Einsamkeit und der Mangel an sozialen Bindungen sind die Folgen. Hier wird deutlich, dass der gesellschaftliche Wertewandel, der mit Modernisierungsprozessen zu tun hat, ganz persönliche Auswirkungen hat

Wertpluralismus

Oft gleichen sich zentrale Wertvorstellungen von unterschiedlichen Personen und es gibt zum Teil erhebliche Unterschiede. Wertpluralismus macht geradezu das Wesen einer demokratischen Gemeinschaft aus. Es ist z.B. nicht vorstellbar, dass eine demokratisch verfasste Gesellschaft ohne den Grundwert Gerechtigkeit auskommen könnte.

„Die Voraussetzung für ein Gespräch muss sein, dass der andere auch Recht haben könnte. Sonst können wir die Kommunikation einstellen.“

Hans-Georg Gadamer, Philosoph (1900-2002)

Werte in Konkurrenz

Menschen haben viele unterschiedliche Werte, denen sie mehr oder weniger bewusst folgen. Manchmal gelingt es uns nicht allen Wertvorstellungen, die wir haben, gerecht zu werden. Wenn es nicht gut gelingt das Handeln auf die Werte abzustimmen, dann entsteht ein unangenehmer psychischer Spannungszustand. Zum Beispiel wollen wir uns gesund ernähren und dann war die Schokoladentafel doch so verführerisch. Oder der Klimaschutz ist uns sehr wichtig und wird bei der Urlaubsplanung unter Reisefieber und Fernweh verdrängt. Diesen Zustand nennen die Psycholog:innen kognitive Dissonanz.

Die Erfahrung der Menschen ist, dass es sehr schwer ist Einstellungen und Gewohnheiten zu ändern, trotz besserem Wissen.

Manchmal treten Werte in Konkurrenz miteinander und Menschen erleben einen inneren Konflikt. So wollen wir vielleicht beruflich Karriere machen, möchten aber gleichzeitig mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Im Laufe des Lebens verändern sich auch die Wertvorstellungen eines Menschen. So ist es vielleicht mit zunehmendem Alter nicht mehr so wichtig, Erfolg im Beruf zu haben oder viel Geld zu verdienen. Wenn Menschen schwer krank werden, dann hat die Gesundheit oberste Priorität und andere Werte, wie

Weiter gilt in einer offenen Gesellschaft das Kontroversitätsgebot. Alles, was in Politik und Gesellschaft kontrovers ist, muss auch kontrovers öffentlich und medial diskutiert werden. Mit diesem Grundsatz ist der Respekt gegenüber anderen Meinungen offenkundig. Die Werte Toleranz und Rücksichtnahme werden gefördert, wenn Kontroversen fair ausgetragen werden. Und nur so ist auch die eigenständige politische Urteilsbildung möglich.

Christlichen Werten wird in der Gesellschaft eine hohe Bedeutung beigemessen, auch wenn die hohe Austrittswelle anderes vermuten lässt.

Werte-Studie

Eine aktuelle, sehr interessante Werte-Studie der Gesellschaft für innovative Marktforschung ergab, dass mehr Menschen pessimistisch (38 %) als optimistisch (25 %) in die Zukunft schauen. 37 % sind unsicher, ob die Zukunft sich zum Besseren oder Schlechteren entwickelt. Ganze 68 % denken, dass die nachfolgende Generation es schlechter haben wird. Lediglich 8 % sind der Meinung, sie wird es besser haben. Dabei sind die drei größten Herausforderungen in der Zukunft Umwelt und Klimawandel (53 %), Wirtschaft und Inflation (27 %) und Energie (24 %). Des Weiteren sind die Deutschen besorgt um den Arbeitsmarkt und soziale Gerechtigkeit (14 %), Krieg (13 %) sowie Armut (9 %).

Auch wünscht sich die Mehrheit (76 %) mehr Engagement in der Nachbarschaft und für gemeinnützige Zwecke. 61 % wünschen sich mentale Gesundheit für die Zukunft, doch nur 37 % halten dies für wahrscheinlich. Jüngere (18 bis 29-Jährige) wünschen sich, dass mehr Zeit und Geld in die mentale Gesundheit investiert werden (81 %) und halten diese Investition zudem für wahrscheinlicher (45 %) als nur 31 % bei den Älteren (60 Jahre und älter). Trotz Unterschieden zwischen Jung und Alt hoffen 84 %

der Deutschen, dass zukünftig psychische Krankheiten genauso ernstgenommen werden wie körperliche. (GIM VALUES & VISIONS 2030 Das Update der universellen Zukunfts- und Wertestudie, 4.4.2023, Heidelberg.)

Erfolg und Ansehen, rücken in den Hintergrund. Oft wird erst durch einen Verlust bewusst, welche hohe Wertigkeit etwas hat.

Mit den Krisen unserer Zeit verändern sich auch die Werte der Menschen. Die Bedeutung von Naturschutz und Nachhaltigkeit wurde durch das Waldsterben und die Folgen der Klimaveränderung deutlich. Der Wunsch nach Frieden steigt mit der Häufigkeit von Kriegshandlungen. Die Gesellschaft wird egoistischer und die Menschen sehnen sich gleichzeitig nach verantwortungsvoller Gemeinschaft und Kooperation

„Ich komm nicht mehr klar in dieser Welt. Was stimmt mit mir nicht?“

In den Seelsorgekontakten hören wir von Menschen, die ihre Leitlinien verloren haben und dringlich nach dem Sinn des Lebens suchen. Menschen erzählen uns von dem Stress, alles richtig machen zu wollen und es doch nicht zu schaffen bzw. den hohen Preis, den sie dafür bezahlen. Manche sind so unglücklich in ihrem selbstgenähtem Lebenskorsett. Sie leiden und kommen irgendwie nicht heraus.

Und wir hören von Menschen, die am Lebensabend manches bedauern und im Nachhinein doch besser nach anderen Werten gehandelt hätten. Wir sind in Kontakt mit Menschen, die mit dem

Reflexion der Werte am Ende des Lebens

Die australische Sterbegleiterin Bronnie Ware hat Menschen auf dem Sterbebett zugehört und ein Buch darüber geschrieben.

Menschen am Ende ihres Lebensweges, so Ware, bedauerten oft die gesetzten Schwerpunkte im Leben und würden im Nachhinein anderen Werten mehr Bedeutung geben. So hatte die Arbeit oft einen zu großen zeitlichen Stellenwert, Freundschaften wurden zu wenig gepflegt und Gefühle nicht genügend geäußert. Die Betroffenen meinten, sie haben zu viel auf Ziele hingearbeitet und gelebt und seien sich selbst, im Korsett eines angepassten Lebens, nicht treu genug geblieben.

Es ist äußerst sinnvoll, sich immer wieder einmal im Leben mit den eigenen Werten und Einstellungen auseinanderzusetzen. In der Ausbildung zur TelefonSeelsorger:in gehört diese Reflexionsarbeit fest zum Bildungsplan. Die Auseinandersetzung mit Werten und unsere eigene ständige Bewertung der Welt, sensibilisiert uns ein Bewusstsein für unsere ganz persönlichen Werte und für den Kampf der Ratsuchenden mit ihren Wertvorstellungen und Glaubenssätzen, die oft destruktiv sind.



Wertewandel nicht gut klarkommen und ein pessimistisches, verbittrtes Bild der Welt entwickelt haben. Oft hören wir Selbstvorwürfe, gepflanzt durch negative Aussagen früher Bindungspersonen. Diese wurden übernommen, verinnerlicht und durch eine einseitig gefärbte Wahrnehmung immer wieder bestätigt. Und es melden sich belastete,

vor allem junge Menschen, die überzeugt sind, nicht den Attraktivitätsnormen zu entsprechen, ein negatives Selbstbild entwickeln und unter Selbstverletzung und suizidalen Gedanken leiden.

Wir packen nicht in Schubladen

Menschen, die sich an uns wenden, schätzen den bewertungsfreien Raum, den die wir in den Kontakten schaffen. Nicht in Schubladen gepackt werden, ermöglicht gedankliche und emotionale Veränderung. Ein empathisches Gespräch, auch über die Werte und Glaubenssätze, die ja oft den Problemen zugrunde liegen, erleichtert und ermöglicht die eigene Lage anders zu betrachten und zu bewerten. Diese Neubewertungen im Gespräch wirken manchmal wie ein AHA-Erlebnis und können nachhaltige positive Veränderungen bei den Menschen, die sich an uns wenden, anstoßen.

Martina Rudolph-Zeller

Literatur: GIM VALUES & VISIONS 2023
Das Update der universellen Zukunfts- und Wertestudie, 4.4.2023, Heidelberg
Ware B., 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen 2011, Goldmann Verlag



Werte leiten uns – unser Leitbild

Es war uns ein Anliegen, unsere Werte, die uns bei unserem Dienst in leiten, zu definieren. Über zwei Jahre haben wir uns Zeit genommen ein Leitbild für unsere TelefonSeelsorge zu erarbeiten. In einem ausführlichen Prozess haben wir uns, unter Mitwirkung des Vorstandes, der Mitglieder, aller 106 Ehrenamtlichen und der Supervisor*innen mit unseren Haltungen, Werten, Zielen und Visionen beschäftigt und uns auf einen Leitbildprozess eingelassen.

Wir fanden uns wieder in kreativen Auseinandersetzungen, bei der viele Ideen zusammengetragen, kraftvoll diskutiert und jede Meinung gehört wurde. Intensiv auseinandergesetzt haben wir uns mit der Definition des Begriffes der Seelsorge, unserem qualitativen Seelsor-

geangebot, der Idee von Gemeinschaft und gelebter Spiritualität.

In Workshops bei einem Veranstaltungstag im Juli 2021, dann in allen Supervisionsgruppen und als Abschluss an einem großen Veranstaltungstag im Juli 2022, haben wir intensiv an unserem Leitbild gearbeitet. Herausgekommen ist ein Leitbild, das uns nach außen und nach innen darstellt und uns in unserem Tun leitet.

Der gemeinsame Prozess und die Besinnung auf unsere Werte hatte eine positive Auswirkung auf die Kohärenz in der Mitarbeiter:innenschaft und auf unsere Konzeption. Das entstandene Leitbild soll und wird uns weiterhin thematisch begleiten.

Vielen Dank an die Vorstände, die Mitglieder und Mitarbeitenden! Ein besonderer Dank geht an den Organisationsberater Andreas Günther, der den gesamten Prozess begleitet und unseren Leitbildtag bravourös moderiert hat.

Martina Rudolph-Zeller



**Leitbild TelefonSeelsorge
Stuttgart e.V.**

- Unsere Werte
- Unsere Haltung
- Unser Angebot
- Gemeinsam für die Ratsuchenden
- Unser Miteinander

Unsere Werte • Unsere Haltung Unser Angebot

Unsere Tätigkeit gründet auf der christlichen und humanistischen Tradition der Hinwendung zu unserem Nächsten. Im Mittelpunkt steht der rat- und hilfeschuchende Mensch in seiner Individualität. Der Dienst in der evangelischen TelefonSeelsorge ist geleitet von der Überzeugung, dass Gott jeden Menschen bedingungslos liebt und jeder Mensch dadurch eine unantastbare Würde erhalten hat. Die daraus resultierende Liebe zum Nächsten drücken wir so aus, dass wir jeden Menschen in seiner Würde sehen und respektieren und ihm wohlwollend und wertschätzend begegnen.

Die Kirchenzugehörigkeit der Ehrenamtlichen und der Ratsuchenden spielt in den Kontakten mit der TelefonSeelsorge keine Rolle.

Die Ratsuchenden sollen in ihrem Bedürfnis nach Hilfe in Krisenzeiten sprachfähige und offene Ansprechpartner*innen in Bezug auf theologische und spirituelle Themen haben. Dem Wunsch nach einem gemeinsamen Gebet mit den Mitarbeitenden wird entsprochen.

Wir eröffnen allen Ratsuchenden unabhängig von ihrer konfessionellen, ideologischen und weltanschaulichen Ausrichtung einen vorurteilsfreien Gesprächsraum mit Anonymität, Verschwiegenheit und Wertschätzung.

Unsere Begleitung findet ihre Grenze bei gewalttätigen, rassistischen und sexistischen Anrufen. Wenn der Mensch hinter dem Verhalten nicht erreicht wird, werden wertschätzende Grenzen aufgezeigt und gezogen.

Wir erkennen die unterschiedlichen Bedürfnisse von ratsuchenden Menschen in der Wahl des Mediums an, über das sie mit uns in Kontakt treten wollen. Deshalb ist Seelsorge per Telefon, Mail und Chat für uns gleichwertig in ihrer Wichtigkeit. Für alle Ratsuchenden wird ein für sie passendes Medium angeboten.



Gemeinsam für die Ratsuchenden

In die Gemeinschaft der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. kann sich jede*r mit persönlichen Gaben und Fähigkeiten einbringen. Jede*r ist wichtig und wird wahrgenommen. Jede*r trägt seinen/ihren Teil zum Gelingen der Gemeinschaft bei. Unsere Gemeinschaft braucht Verbindlichkeit der Vereinbarungen und Individualität im Sinne der Vielfalt.

Rund um die Uhr für Ratsuchende da zu sein, ist uns ein Anliegen und eine Verpflichtung als Dienst-

gemeinschaft. Über das interne solidarische Denken und Handeln soll der Dienstplan für das Telefon deshalb lückenlos und das Angebot der Onlineseelsorge regelmäßig belegt sein.

Gemeinschaft braucht Orte und Gelegenheiten, sich zu begegnen. Gemeinschaft kann über die verpflichtenden Anteile hinaus gesucht werden, je nach individuellem Wunsch nach Austausch, Kontakt und Begegnung.

Wir nehmen uns als Lernende wahr, reflektieren unsere eigenen Gefühle und kommunizieren diese.

Wir möchten das uns von den Ratsuchenden entgegengebrachte Vertrauen wertschätzen, indem wir an der Qualität unserer seelsorgerlichen Begleitung arbeiten.

Die Qualität wird durch eine fundierte Ausbildung, kontinuierliche Reflexion der eigenen seelsorgerlichen Beratung durch Supervision und durch regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen sichergestellt und stetig verbessert.



Die in der Ausbildung erlernten Fähigkeiten der personenzentrierten Haltung der Gesprächsführung nach Carl Rogers wie Empathie, Authentizität und Kongruenz sollen uns dabei unterstützen, eine dem Gegenüber hilfreiche Beziehung zu gestalten, die es in der Not trägt und in der es Wertschätzung und Würde erleben kann.

Unser Miteinander

In der Mitarbeiterschaft kann jede*r sicher sein, dass persönliche Grenzen gewahrt werden. Die TelefonSeelsorge lebt von der individuellen Offenheit und Vielfalt der Seelsorger*innen. In der Mitarbeiterschaft begegnen wir uns wertschätzend und auf Augenhöhe. Respekt, Vertrauen, Unterstützung und Wertschätzung sind die Grundlagen unseres Miteinanders.

Das bedeutet, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und die Grenzen des anderen zu respektieren. Es herrscht innerhalb der Gemeinschaft ein Klima der Offenheit, damit Grenzüberschreitungen offen angesprochen werden können.

TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Wir sind für dich da
24 Stunden
Vertraulich
Anonym
Kostenfrei

0800 111 0 111
online.telefonseelsorge.de

Jahresrückblick 2022

Ehrungen

Unsere TelefonSeelsorge wurde im Jahr 2022 mehrfach beachtet und geehrt!

Der Zeitungsgruppenverlag der Metropol-Region Stuttgart hat uns den Bronzenen Löwen (den Ehrenpreis) in der sozialen Kategorie verliehen. Wir haben viel Aufmerksamkeit in der Presse und der Öffentlichkeit für unser ehrenamtliches Engagement bekommen.

Ebenfalls sehr wertschätzend haben wir den Besuch des Oberbürgermeisters der Stadt Stuttgart **Dr. Frank Nopper** erlebt. Die Stadt Stuttgart ist dankenswerterweise eine verlässliche Unterstützerin unseres niederschweligen Krisendienstes für Menschen in Not. Das Interesse des Oberbürgermeisters an unserer Arbeit hat uns sehr gefreut!

Auch sehr gefreut hat uns der Besuch der Vorstandsvorsitzenden der Diakonie Baden- Württemberg Frau **Dr. Noller**. Sehr bedauert haben wir, dass wir Pandemiebedingt unsere Benefizveranstaltungsreihe im Jahr 2022 nicht fortführen konnten und aussetzen mussten. Doch zu unserer großen Freude: unsere Benefizveranstaltung hat sich etabliert. Für 2023 konnten wir **Meret Becker** gewinnen und **Axel Hacke** hat für 2024 zugesagt!

Qualifizierungsprogramm

Der Start ins Jahr 2022 war noch ganz unter dem Eindruck der Corona Pandemie. Die Supervisionssitzungen und Fortbildungen mussten im ersten Quartal noch per Zoom stattfinden. Die Kontrolle des Impfstatus und die strengen Hygieneregeln haben uns täglich begleitet.

Doch haben wir uns nicht aufhalten lassen und die 2021 begonnene Chatfortbildung mit der TS Pforzheim abgeschlossen und eine interne Zusatzausbildung in der MailSeelsorge digital durchgeführt. Denn der Bedarf der belasteten jungen Menschen in den Chat- und Mailbereichen steigt stetig. Für die

OnlineSeelsorger:innen sorgen wir jedes Jahr mit einem zusätzlichen Fortbildungspaket in Form von überregionalen Fortbildungen zu spezifischen Themen und extra Supervisionssitzungen.

Wir konnten uns ab April 2022 wieder „ganz normal“ zu den Fortbildungsabenden treffen. Weil die digitale Form der Wissensvermittlung doch manchmal große Vorteile hat, haben wir diese Form nun auch in unserem Portfolio der Methoden.

So haben wir uns mit dem in USA lebenden Prof. Dr. phil. und theol. Clemens Sedmak, Leiter des Zentrums für Ethik- und Armutsforschung, Professor für Sozialethik an der University of Notre Dame, USA online für einen Vortrag und ein Gespräch über Angst und Mut in Krisenzeiten zusammenschaltet.

Angst zu haben ist zutiefst menschlich. Mit der Pandemie haben wir neue Erfahrungen gemacht, denn die Pandemie hat für Verunsicherung gesorgt und noch ganz andere, neue Ängste erzeugt. Viele Menschen haben an Lebenssicherheit verloren, das Leben scheint unplanbar und ist eng geworden. Professor Dr. Sedmak hat in seinem Vortrag Anstöße für ein gutes Leben und Quellen von Hoffnung und Mut geben können. In einem Nachgespräch wurden einzelne Aspekte vertieft beleuchtet und Schlüsse für die Arbeit der TelefonSeelsorge gezogen.

Weiter haben wir unsere Reihe „Einblicke ins Helfersystem“ fortgeführt mit der Sozialberatung Stuttgart e.V./Fachstelle Gewaltprävention; Beratung für Gewaltopfer und Begleitung für Gewalttäter:innen, der EUTB Stuttgart, der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung und dem Netzwerk LSBTTIQ Stuttgart, das Beratung und Selbsthilfe für queere Menschen anbietet.

Uns mit spirituellen und theologischen Themen zu beschäftigen ist uns wichtig, auch weil diese Themen immer wieder am Telefon an uns herangetragen wer-

den. Mit passenden Geschichten aus der Bibel und aus dem Leben wurden bei einem Fortbildungsabend die Aspekte „Schuld und Vergebung“ betrachtet. Zum Thema „Scham“ haben wir zusammen mit den Kolleg:innen der TS Ulm und dem Referenten Dr. Stefan Marks intensiv gearbeitet.

Bert Reddemann hat mit uns an einem Abend über den Umgang mit Selbstvorwürfen und den Aufbau von Selbstvertrauen reflektiert. Der Psychologe und Forensiker Herr Kluttig hat uns über die Entstehung von Aggression und den Umgang mit Wut aufgeklärt.

Bei der TelefonSeelsorge melden sich vermehrt Menschen, die sich mit dem Thema „assistierter Suizid“ beschäftigen und mit uns darüber sprechen möchten. Frau Stephanie Hecke, Theologin der eva, hat sich intensiv mit dem Thema beschäftigt und uns ihr Fachwissen bei einem Fortbildungsabend weitergegeben.

Ebenfalls ein langjähriger Mitarbeiter der Seniorenberatung der eva, der Psychologe Günther Schwarz, hat uns an einem Abend an seinem großen Wissen über die Erkrankung Demenz teilhaben lassen. Und wir konnten zwei kreative Schreibkurse anbieten, die Miriam Hägner sehr anregend geführt hat

Unsere Gemeinschaft

2022 haben wir 6 neue Ehrenamtliche in unsere Gemeinschaft bei einem feierlichen Gottesdienst aufgenommen. Eine neue Ausbildungsgruppe mit 11 Teilnehmenden begann im Februar mit einem intensiven gemeinsamen Wochenende.

Wir konnten wieder zwei wertvolle Gemeinschafts-Wochenenden für insgesamt 50 Mitarbeitende im Nordschwarzwald durchführen. Wir sind sehr intensiv mit dem Thema: „Ich und Wir - Gemeinschaft und Individualität“ unter gesellschaftlichen psychologischen und seelsorgerlichen Aspekten umgegangen und immer geht es auch

um den Transfer zu unserem Dienst. An einem Tag im Juni 2022 haben wir uns zusammengefunden und mit der fachlichen Unterstützung des Pädagogen und Organisationsentwicklers Andreas Günther an unserem Leitbild intensiv weitergearbeitet und es zum Abschluss gebracht.

Viele frühere Mitarbeiter:innen sind unserer Einladung zum „Ehemaligen-Cafe“ gefolgt und es war berührend, wie stark die Verbindung zur TelefonSeelsorge auch nach vielen Jahren noch ist.

Unser Sommerprogramm beinhaltete neben offenen Supervisionsgruppen auch Führungen durch die sozialen Brennpunkte in Stuttgart Mitte, dem Industriehafen und einem Besuch der Baha'i-Gemeinde in Stuttgart Zuffenhausen.

Unser langjährige Sekretärin Gabi Malathoniadis wurde festlich in den Ruhestand verabschiedet und mit großer Freude haben wir Claudia Helbich als neue Verwaltungsfachkraft in unseren Reihen begrüßt.

Öffentlichkeitsarbeit

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

Am Weltsuizidpräventionstag am 10.09. waren wir zusammen mit Ehrenamtlichen des AKL 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 so deutlich, wie wichtig es ist, dass wir das Thema Suizid aus der Tabuzone holen und ansprechbar machen.

Eine Anleitung zur Reflexion der eigenen Werte

Werte sind meist unbewusst und es ist sinnvoll, sich die eigenen Werte immer wieder einmal bewusst zu machen. Wie können Sie Ihre persönlichen Werte finden oder ändern?

1. Erstellen Sie eine Liste mit Ihren persönlichen Werten oder Wertvorstellungen. Es sollten ungefähr 10 Werte auf Ihrer Liste stehen.

2. Ordnen Sie Ihre Werte nach Wichtigkeit.

An erster Stelle sollte der Wert stehen, der für Sie im Leben am wichtigsten ist. Danach der zweitwichtigste usw. Um eine Reihenfolge zu erstellen, können Sie sich zum Beispiel fragen: Ist es mir wichtiger, Zeit mit meiner Familie zu verbringen oder meine ganze Energie in meine berufliche Karriere zu investieren? Viele Menschen notieren an erster Stelle z. B. Liebe oder Gesundheit.

3. Prüfen Sie nach, ob diese Wertvorstellungen heute noch für Ihr Leben passen. Manchmal suchen wir Werte zu verwirklichen, einfach nur, weil wir sie erlernt haben und nie in Frage stellen. Stellen Sie sich also bei jedem Wert auf Ihrer Liste diese Fragen: Führt mich dieser Wert tatsächlich zu dem Leben, das ich wirklich führen möchte? Hilft er mir, meine wichtigsten Ziele zu erreichen? Oder umgekehrt? Welche mir wichtigen Ziele kann ich nicht erreichen, wenn ich diesem Wert weiterhin folge?

4. Entscheiden Sie sich, welchen neuen Werten und Wertvorstellungen Sie von nun an folgen möchten. Sie haben die Freiheit, jederzeit Ihre Werte zu verändern. Sie brauchen nicht auf eine Krise wie eine Krankheit zu warten, um Ihre Lebensziele zu überprüfen und zu ändern.

Das Jahr 2022 unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten

Auch im Jahr 2022 ist es uns gelungen, die Kosten stabil zu halten und so die qualitative Arbeit der Telefon-Seelsorge Stuttgart e.V. aufrechtzuerhalten. Das ist angesichts der steigenden allgemeinen Kosten und der großen Zahl an Mitarbeitenden keine leichte Sache. Unsere Telefon-Seelsorge ist existenziell auf Spenden angewiesen und es ist 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, vielen herzlichen Dank!

Wir danken der Evangelischen Landeskirche Württemberg und dem Kirchenkreis Stuttgart für ihre Förderung. Wir sind ein Teil der Landeskirche in der Erfüllung des Seelsorgeauftrages und hoffen auch in der Zukunft auf stabile Finanzierung dieses wichtigen kirchlichen Dienstes. Auch die einzelnen Sonntagsopfer der Kirchengemeinden 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.

2022 wurden wir auch mit einem Vermächtnis und mit Spenden statt Grabschmuck bedacht. Die Verwandten der Verstorbenen, beides langjährige und eng verbundene Mitarbeiter:innen, haben dankenswerterweise an uns gedacht und diese Form der Zuwendung vorgeschlagen.

Über Stiftungs- und Projektförderung freuen wir uns sehr! Wir danken für die Unterstützung unserer Projektarbeit 2022 ganz herzlich der Albert-Maier Stiftung, der Wilhelm-Gienger Stiftung, der Eduard-Pfeiffer-Stiftung und der Landeskirchenstiftung. 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 Menschen, die Straftaten begangen haben, darüber mit uns zu sprechen und so, im Gespräch, den Weg vom Schuldgefühl zur Selbstanzeige sehen zu können. Ebenso oft erleben wir Anrufe von Opfern familiärer gewalttätiger Konflikte. Wir unterstützen die Betroffenen im Gespräch, nennen die richtigen Anlaufstellen und hoffen, dass die Menschen längerfristig juristischen Schutz finden können.

	Ist 2022
ERTRÄGE	
Stadt Stuttgart	89.454 EUR
Kirchenkreis	62.493 EUR
Landeskirche	115.060 EUR
Summe Zuschüsse	267.007 EUR
Spenden/Zuweisungen von Stiftungen	108.464 EUR
Übertrag aus 2021	254.565 EUR
Übertrag nach 2023	-256.226 EUR
Bußgelder	2.710 EUR
Kulturveranstaltungen	2.191 EUR
sonstige Erträge	2.308 EUR
ERTRÄGE insgesamt	381.019 EUR
AUFWENDUNGEN	
Personalkosten	150.838 EUR
Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit	37.873 EUR
Technik/EDV	7.357 EUR
Mieten	45.656 EUR
Supervision und Fortbildung Ehrenamt	30.914 EUR
Fahrtkosten Ehrenamt	34.914 EUR
AUFWENDUNGEN insgesamt	307.519 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG	
Erträge	381.019 EUR
Aufwendungen	307.519 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	73.500 EUR

Förder- und Freundeskreis

Wieder waren wir mit einem großen Flohmarktstand beim eva-Bazar aktiv. Wir hatten viel Spaß und schöne Begegnungen bei diesem ereignisreichen Tag im Hause der Diakonie. Es war eine rundum positive Erfahrung, ein Teil des großen Miteinanders der eva zu sein und wir haben darüber hinaus 789,50 € eingenommen.

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 2022 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 der ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen wäre die Arbeit der TelefonSeelsorge in allen Bereichen nicht machbar. 2022 haben unsere Mitarbeitenden dankenswerterweise 14.500 Stunden wertvollen Seelsorgedienst geleistet, in der Menschen in Krisen aufgefangen und Leben gerettet wurden. 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.

Bei uns kommt Ihre Spende direkt an! Vielen herzlichen Dank!

Ihre
Martina Rudolph-Zeller

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

Die Mitglieder unterstützen unsere Arbeit jährlich mit Beträgen zwischen 54 Euro (Mindestbeitrag) und zum Teil mehr als 150 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.

Sie können auch ganz einfach online spenden unter www.telefonseelsorge-stuttgart.de



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 1 Euro/Woche = 54 Euro
- Ich helfe/wir helfen mit je 2 Euro/Woche = 108 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 2022 in Zahlen

Ehrenamtliche

Sechs Auszubildende wurden Anfang des Jahres im Rahmen eines feierlichen Gottesdienstes in den Dienst und in die Gemeinschaft der TelefonSeelsorge aufgenommen. Gleichzeitig startete eine neue Ausbildungsgruppe mit 12 Personen. Von 13 Menschen mussten wir uns im Laufe des Jahres leider verabschieden, weil sie aus unterschiedlichsten Gründen ihren Dienst beendeten.

So bestand die Gemeinschaft der Ehrenamtlichen im Dezember aus 106 Personen.

Diese trafen sich im Jahr 2022 12 Mal in 12 festen Gruppen, um mit ihren Supervisorinnen über schwierige Seelsorgekontakte zu sprechen. Die Supervisorinnen dienen neben der psychischen Entlastung der Ehrenamtlichen auch der Qualitätssicherung des Seelsorgeangebots und unterstützen das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt.

Telefon

Grundsätzlich gilt für die folgenden Zahlen: Die Statistiken lassen keinen Rückschluss auf Einzelpersonen zu und basieren zu großen Teilen auf den subjektiven Einordnungen unserer Mitarbeiter:innen bezüglich der gewonnenen Informationen. Aufgrund der von uns zugesicherten Anonymität enthalten die Daten Einschätzungen und Hochrechnungen.

13.645 Mal klingelte das Telefon im Jahr 2022. Daraus entstanden 11.225 Seelsorgegespräche (2021: 12.335). Die restlichen Anrufe waren u.a. Schweigeanrufe (145). Meist bedeuten diese, dass die Anrufer:innen es in diesem Moment noch nicht schaffen mit uns zu reden, weil das Thema noch zu „unaussprechlich“ ist. Andere Anrufer:innen hatten sich verwählt oder gleich wieder aufgelegt (2034) oder ihr Anliegen gehörte nicht zum Auftrag der TelefonSeelsorge (241).

25 Prozent der Ratsuchenden waren Männer, 74 Prozent Frauen, 1 Prozent war divers bzw. nicht einzuordnen. Eine

menschliche Stimme zu hören und mit jemandem persönlich in direkten Kontakt zu gehen, ist vor allem für die Altersgruppe ab 50 Jahren wichtig (56 %). Hier spielt sicherlich auch die Gewohnheit aus der vordigitalen Ära eine Rolle, dass persönliche Dinge nicht per Mail und Chat besprochen werden möchten.

Der Bedarf nach einem längeren Gespräch ist ungebrochen groß. Die Seelsorgegespräche dauerten im Schnitt 28 Minuten, was genau der Vorjahreszahl entspricht, wobei ein Drittel der Gespräche zwischen 30 und 60 Minuten dauerte.

Übers Jahr waren die Anrufe gleichmäßig verteilt und es herrschten auch nur minimale Schwankungen zwischen den einzelnen Wochentagen. Das Anrufaufkommen unterscheidet sich jedoch an den Tageszeiten: Zwischen 20 und 8 Uhr werden mehr als ein Drittel der Seelsorgegespräche geführt (37 %). Das Angebot der TelefonSeelsorge „rund um die Uhr“ da zu sein, wird vor allem zu Zeiten genutzt, in denen man nicht unbedingt Verwandte, Freunde oder das psychosoziale Hilfesystem wie Therapeuten, Ärzte usw. erreichen kann.

Einsamkeit war auch in diesem Jahr mit 24 Prozent das häufigste Gesprächsthema, gefolgt von depressiven Stimmungen (19 %) und Ängsten (18 %). Diese Zahlen sind seit dem letzten Jahr stabil hoch geblieben.

Das Statistikprogramm der TelefonSeelsorge ermöglicht es, ein „aktuelles Thema“ anzupassen. 2020/21 war dies „Corona“, seit März 2022 war es „Existenznöte wegen Kostenexplosion“, also die auch für uns spürbaren Folgen der Inflation und des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine. Dies war in mehr als 500 Gesprächen ein Thema.

39 Prozent der Anrufenden berichteten uns von ihrer psychischen Erkrankung und wie schwer es ist einen therapeutischen Behandlungsplatz oder einen Termin beim Facharzt bzw. Fachärztin zu bekommen.

Mail

21 Ehrenamtliche von 106 sind zusätzlich für die Mailseelsorge ausgebildet. Sie schrieben im Jahr 2022 insgesamt 906 Mails und erhielten ebenso viele Antworten von Ratsuchenden.

Anders als am Telefon und im Chat sind Mailberatungen prozesshaft als längerfristige Begleitung angelegt, da die Konversation immer zwischen den beiden selben Personen stattfindet. Die Kontakte sind zeitlich nicht begrenzt und es muss auch nicht bei einem einmaligen Kontakt bleiben. So kann es auch vorkommen, dass die Mailberatung über längere Zeit besteht oder sich Ratsuchende nach einer monate- oder gar jahrelangen Pause wieder an „ihre“ Mailseelsorger:innen wenden.

Schreiben tut der Seele gut, macht den Kopf frei und hat eine entlastende Funktion. Wie beim Schreiben von Briefen nehmen sich Mailer:innen Zeit, die eigenen Gedanken zu sortieren und einen neuen Blick auf schwierige Themen zu bekommen.

Mehr als die Hälfte (56 %) der Ratsuchenden in der Mailberatung sind zwischen 20 und 39 Jahren alt. Ein Fünftel der Mails wurde von Männern geschrieben, 76 Prozent der Mailer:innen sind Frauen.. 42 Prozent der Ratsuchenden sind berufstätig. 28 Prozent leben in einer Ehe bzw. Partnerschaft und 34 Prozent in einer Familie. Ein Fünftel lebt alleine.

Diese Zahlen deuten darauf hin, dass die Rushhour des Lebens mit ihren vielen Lebensentscheidungen zu Verunsicherung und Belastung führt, für deren Bewältigung eine längerfristige Begleitung gewünscht wird. In dieser mittleren Lebensphase stehen Ausbildungs- oder Studienabschluss, Einstieg ins Berufsleben, ökonomische Selbstständigkeit, Karriereaufbau, Partnerwahl, Gründung eines gemeinsamen Haushalt und einer Familie an. Und gerade in der Phase mit kleinen Kindern und Berufstätigkeit ist die Belastung besonders intensiv. Dementsprechend sind Ängste in

34 Prozent der Mailberatungen ein Hauptthema, in 24 Prozent depressive Stimmung. Stress/emotionale Erschöpfung sind bei 16 Prozent, ebenso wie Einsamkeit/Isolation (2021: 14,4 %) als thematische Inhalte vertreten.

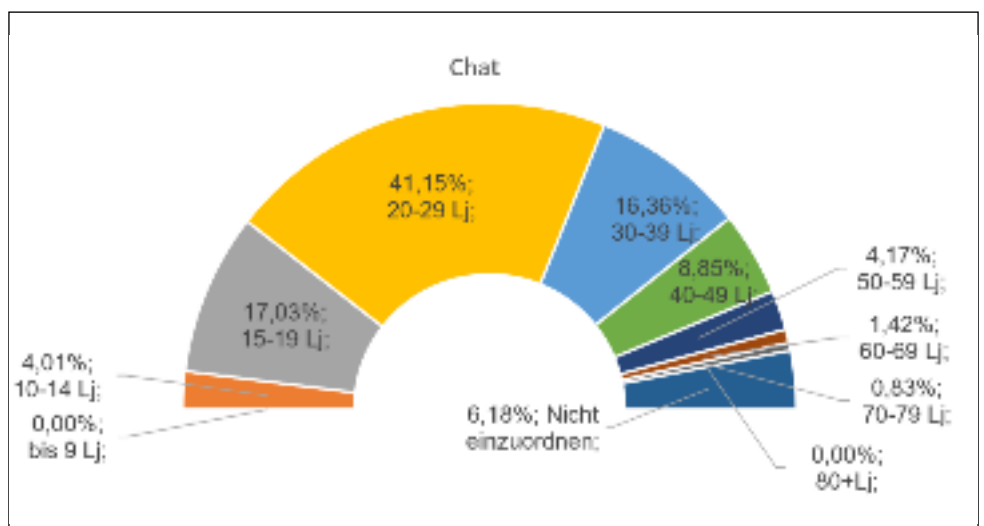
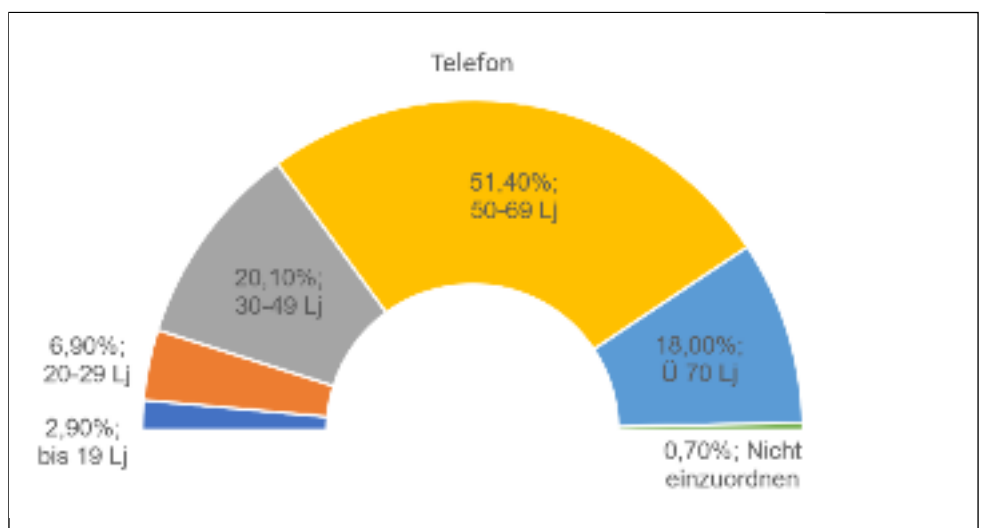
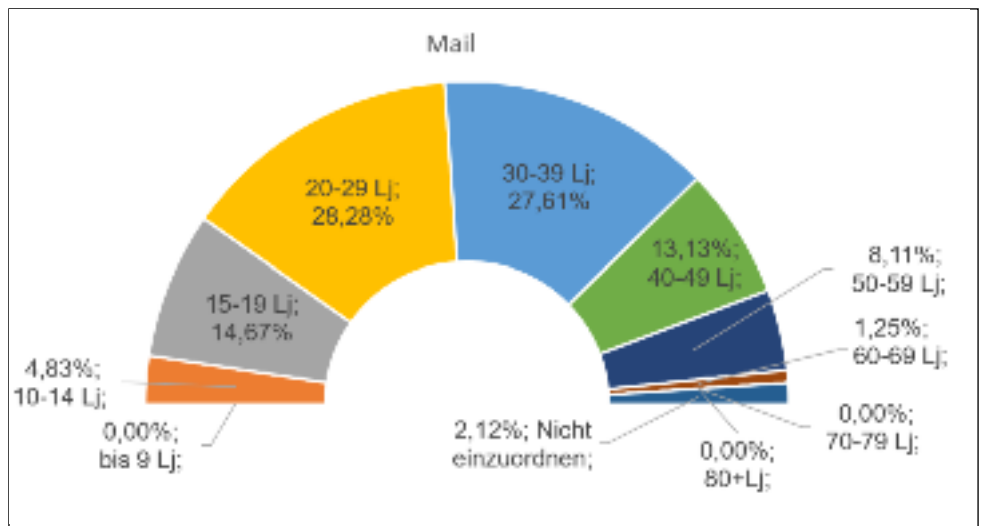
Einsamkeitsgefühle können auch auftreten, wenn Menschen zwar mitten im Leben stehen, sich jedoch nicht trauen, offen über ihre Probleme zu sprechen. Niemanden belasten zu wollen sind ebenso Gründe dafür, wie die Befürchtung des Gesichtsverlustes oder die fehlende Gewohnheit, über Schweres zu sprechen. Viele ziehen sich mit ihren Problemen zurück und wollen alles mit sich selbst ausmachen. Menschen, die gewohnt sind, funktionieren zu müssen, suchen sich erst Hilfe, wenn es gar nicht mehr geht und melden sich dann oft ganz verzweifelt bei uns.

Chat

1.198 Chatberatungen wurden 2022 von insgesamt 43 Ehrenamtlichen durchgeführt (2021: 1252).

Ein Fünftel der Chatnutzer:innen (21 %) war jünger als 20 Jahre, die Hälfte aller Chats bestritten Ratsuchende zwischen 20 und 39 Jahren, wobei die 20-29-Jährigen hier den deutlich höheren Anteil ausmachten. 69 Prozent der Ratsuchenden waren weiblich, 25 Prozent männlich und 6 Prozent divers oder nicht einzuordnen.

Dass vor allem junge Ratsuchenden sich per Chat an uns wenden, führt auch dazu, dass die Chatberater:innen oft mit Themen wie selbstverletzendem Verhalten (6 %) und Suizidalität (11,5 %) konfrontiert werden. Diese Altersgruppe hatte es durch die Coronabeschränkungen besonders schwer. Die jungen Menschen waren und sind noch sehr belastet. Deshalb sind die oben aufgeführten Themen im Chat deutlich öfter vertreten als am Telefon. Die Themen Ängste (28 %), depressive Stimmung (26 %) und Einsamkeit/Isolation (14,5 %) kommen im Chat genauso häufig wie am Telefon vor. Hinzu kommt, dass in der schriftlichen Kommunikation auch Themen wie Selbstwert, Scham und Schuld offensichtlich leichter zu thematisieren sind als am Telefon, weshalb diese in einem Fünftel der Chats Themen waren.



Es ist mir eine Freude...

Ich freue mich sehr, mich in unserem Jahresbericht vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Claudia Helbich und seit Juli 2022 darf ich mit einer 50%-Anstellung die Verwaltungstätigkeiten der TelefonSeelsorge Stuttgart übernehmen. Mit meinem Mann und drei Kindern lebe ich in Sindelfingen. Der Wunsch nach einer neuen beruflichen Herausforderung hat mich vor rund einem Jahr veranlasst, meinen Job bei Mercedes zu kündigen und meine Stelle hier bei der TelefonSeelsorge in Stuttgart zu beginnen. Das sehr breite Arbeitsfeld macht meine Stelle als Verwaltungsfachkraft so spannend für mich und ich kann wirklich behaupten, noch keinen Tag das Gleiche gemacht zu haben!

Ich konnte in diesem Jahr schon sehr viel Neues lernen – nicht nur fachlicher Art – vor allem die Begegnungen mit den Menschen der TelefonSeelsorge sind ein wahres Geschenk und ich darf sehr viel von Ihnen lernen. Das hohe Engagement und die Kompetenz der Ehrenamtlichen beeindruckt mich nach wie vor und die Zusammenarbeit mit der Leiterin unserer Stelle Martina Rudolph-Zeller ist geprägt von Wertschätzung und Vertrauen.

*In diesem Sinne: **Es ist mir eine Freude!***

Herzliche Grüße,

Claudia Helbich



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 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 0711-28 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

Gestaltung: Dieter Gebhardt, Asperg

Fotos: Adobe Stock und privat

Druck: Druckhaus Stil, Stuttgart, Mai 2023