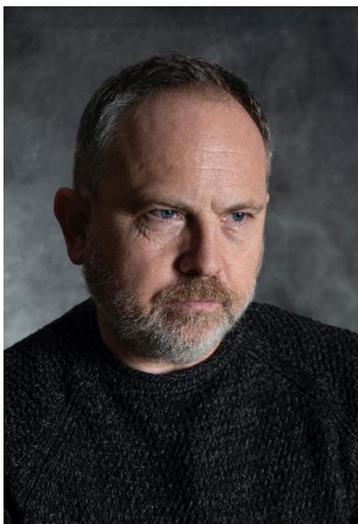




TelefonSeelsorge®

Ökumenische TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Jahresbericht 2021



TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Leitung
Psychologische Fachkraft,
stellvertretende Leitung

Ute von Querfurth
Clemens Zeller

Sekretariat

Danja Mack

60-70 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Träger

Evangelischer Kirchenbezirk Tübingen
Diözese Rottenburg-Stuttgart

Geschäftsstelle

Postfach 2547
72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177
Fax: 07071 - 151 644
E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de
www.ts-neckar-alb.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08
BIC SOLADES1TUB

Bildnachweis

Rückseite: Tiefschwarz Edelweiß
Deckblatt und alle weiteren Bilder: unsplash.com

0 8 0 0 / 1 1 1 0 1 1 1 • 0 8 0 0 / 1 1 1 0 2 2 2

Inhaltsverzeichnis

Vom Eleven* zum TelefonSeelsorgenden	2
Niemand bringt sich gerne um – TelefonSeelsorge und der Umgang mit Suizidalität	4
Telefonberatung – Statistik	7
Mailberatung – Statistik	12
Chatberatung – Statistik	16
Danke!	22
Wollen Sie uns unterstützen?	23
Jahresprogramm 2021	24

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit diesem Jahresbericht schauen wir auf das Jahr 2021, das zweite Jahr unter Coronabedingungen, zurück.

Weiterhin mussten die Menschen mit vielerlei Einschränkungen umgehen. Neben der Angst, sich anzustecken, war auch spürbar, dass viele es leid waren in ihren Lebensbezügen so beschnitten zu sein. Dies hat auch viele Gespräche am Telefon geprägt. Über das Jahr hatten 11,4 Prozent der Anrufe Corona zum Thema. Auch intern war die Pandemie weiterhin stark spürbar. Zahlreiche Veranstaltungen mussten ausfallen oder online stattfinden. Leider ist auch eine der beiden Herbsttagungen, die jährlich für die Ehrenamtlichen stattfinden, das zweite Mal Corona zum Opfer gefallen.

Wir sind froh, dass wir trotzdem eine Ausbildungsgruppe mit 13 Teilnehmer*innen zusammenstellen konnten. Die Ausbildungsgruppe startete im Frühling online; ab Sommer konnte sich die Gruppe dann auch in Präsenz treffen. Für die Supervisionsgruppen konnten nach dem Ausscheiden von vier bewährten und langjährigen Supervisor*innen kompetente Nachfolger*innen gewonnen werden.

Auch die Supervisionsgruppen fanden über weite Strecken online statt.

Wir sind dankbar, dass wir durch das hohe Engagement der Ehrenamtlichen den 24-Stundendienst zu jeder Zeit sichern konnten, teilweise in Zusammenarbeit mit unseren Partnerstellen Ravensburg und Ruf und Rat Stuttgart. 7.838 Stunden Dienst wurden in Tübingen im Jahr 2021 geleistet, mit 12.180

Gesprächen. Dazu kamen 354 Mails und 166 Chats.

Am Ende des Jahres zählte die TelefonSeelsorge Neckar-Alb 61 Mitarbeitende. Der Altersdurchschnitt lag bei 64 Jahren, die durchschnittliche Dauer der Zugehörigkeit bei etwas über 9 Jahren.

Auch auf Bundesebene hat sich in der TelefonSeelsorge einiges getan. Es ist gelungen, den ökumenischen Verein TelefonSeelsorge Deutschland zu gründen. TelefonSeelsorge wurde 2021 mehrfach gewürdigt: So gab es eine 80 Cent Briefmarke. Angela Merkel hat mit Hilfstelefonen eine Zoomkonferenz abgehalten, hierbei war die TelefonSeelsorge vertreten. Schon 2020 hatte Frank Walter Steinmeier mit der Vorsitzenden der TS Deutschland telefoniert.

TelefonSeelsorge ist gerade in Krisenzeiten stark angefragt. Das hat sich 2021 deutlich gezeigt.



Vom Eleven* zum TelefonSeelsorgenden

Ein Erfahrungsbericht



Im Mai 2021 traf sich unsere TS-Ausbildungsgruppe zum ersten Mal. Wegen Corona online. Via Zoom. 8 Frauen und 5 Männer. Darunter 2 Studierende und 3 Berufstätige. Die Anderen im wohlverdienten Ruhestand.

Kann das funktionieren? Online ohne direkten persönlichen Kontakt mit 12 Fremden und den beiden Ausbildern eine erfolgreiche Reise zum Innersten unternehmen? Wir waren skeptisch und kämpften zu Beginn vor allem mit den Tücken der Technik: Bin ich schon drin? Wie geht das mit den Gruppenräumen? Ich kann euch nicht verstehen! Wie stelle ich meine Bilder online vor? Und trotzdem fanden wir uns doch schneller als erwartet und konnten unsere Expedition beginnen.

Nach einigen Vorstellungsrunden und der Besprechung von Grundsätzlichem begann der große Einstieg. „Macht einen Spaziergang in der Natur und sammelt Materialien, Gegenstände, Bilder und Eindrücke die euch

ausmachen und erklären. Und seid offen für das, was euch dabei begegnet“ lautete die Aufgabe.

Die Ergebnisse präsentierten wir uns dann am Bildschirm. Für mich war echt spannend und überraschend, was da alles zu Tage trat. Wie offen und zugewandt wir uns zeigen konnten. Und wie diese Erlebnisse zu den ersten Eindrücken passten. Meine erste Erkenntnis war: „Raus aus dem Schubladendenken“.

Weiter ging es mit persönlichen Entwicklungsthemen. Wer traut sich Persönliches preiszugeben? Ich kenne die Anderen doch noch gar nicht richtig. Und nach anfänglichem Zögern öffnete sich doch schrittweise ein schöner geschützter Raum für uns alle. Den wir mehr und mehr ausbauten und schätzen lernten. Und jede/r lieferte seine persönlichen Beiträge.

Das war die Basis für unsere gemeinsame Entwicklung von der TS-Ausbildungsgruppe

2021 zu einer echten Gemeinschaft. Eine wirklich tolle Erfahrung.

Im Juli 2021 stand dann kurz vor der Sommerpause der sehnstüchtig erwartete Moment an: Das erste echte Treffen im Gemeindesaal der Christus König Kirche in Kusterdingen. Ach ja, vielen Dank an die Kirchen-Verantwortlichen für die Bereitstellung des Gemeindesaals. Der ab jetzt unsere zweite Heimat war.

Das Erstaunen war groß: Ist das der eher zurückhaltend wirkende Kollege aus der Nachbarstadt? Die aktiv wirkende Kollegin ist ja live genauso angenehm und lebendig. Oder einfach: ganz schön groß im Vergleich zum Eindruck am Bildschirm. Wir freuten uns auf jeden Fall sehr über das erste Treffen von Mensch zu Mensch und später fanden wir uns spontan im Biergarten wieder.

Nach der Sommerpause arbeiteten wir weiter konzentriert an unterschiedlichen Themen wie Kontaktverhalten, Ressourcen und Krisen, in Rollenspielen und Kleingruppen, gewürzt mit Theorie-Input unserer Ausbildungsleitung.

Ein erster Wermutstropfen war der Ausstieg einer Kollegin aus unserer Gruppe. Ihre Arbeitszeiten in den unsicheren und fordernden Corona-Zeiten passten einfach nicht zu unseren regelmäßigen Treffen. Und danach folgten innerhalb weniger Wochen unsere beiden Studierenden. Eine Jobzusage und die herausfordernde Studienbelastung führten dazu, dass wir plötzlich nur noch zu zehnt in der Ausbildung waren. Das war eine besondere Herausforderung für uns alle und veränderte unsere Gruppe. Schön und hilfreich war aber, dass wir uns jeweils persönlich in einem angemessenen Rahmen verabschieden konnten.

Wir hatten weiterhin viel Spaß miteinander und fieberten dem nächsten Höhepunkt zu. Dem Zwischen-Feedback im November 2021. Wir sollten uns selbst und jeweils 2

Gruppen-Mitgliedern Feedback geben. In 8 unterschiedlichen Themenfeldern. Und das Entscheidende: Eine Aussage treffen, ob wir uns und die beiden Gruppenmitglieder zum jetzigen Zeitpunkt bei der TS sehen. Und zusätzlich erhielten wir natürlich die persönliche Rückmeldung unserer beiden Ausbilder.

Die zwei Feedback Tage waren sehr intensiv, ehrlich und wertvoll, die geforderte Offenheit war schon herausfordernd. Und mancher Zweifel wurde sichtbar.

Corona forderte uns weiterhin und die Zeit danach war teilweise bestimmt durch die sich ständig ändernden Corona-Regelungen und unserem Ringen um gute und tragfähige Lösungen. Aber auch das bekamen wir hin. Und nebenbei ging natürlich unsere Ausbildung weiter mit dem theoretischen Einstieg in das Arbeiten am Telefon. Ein paar Stichworte dazu: „Tempel der Ressourcen, die 4 Zimmer der Veränderung, unbedingte Wertschätzung, Empathie und Kongruenz“.

Im Januar 2022 ging es dann erneut online weiter. Echt schade. Aber mittlerweile kannten wir uns ja ganz gut und waren Zoom-Profis geworden. Und plötzlich stand im Raum: „Ab März dürft ihr „live“ bei den TS-Kolleginnen und -Kollegen hospitieren“. Raus aus dem geschützten Raum in das reale Leben eines TelefonSeelsorgenden. Und Einstieg in die TS-Gemeinschaft. Wir waren ganz schön aufgeregt und trotzdem bereit dazu. Von da an waren die Erfahrungen, Fragen und manchmal Ängste aus den Hospitationen ein fixer und sehr wichtiger Punkt in unseren Ausbildungstreffen.

Ab März konnten wir uns wieder in Kusterdingen treffen. Das tat gut. Und so langsam führten wir im Rahmen der Hospitation die ersten eigenen Gespräche. Mit vielerlei unterschiedlichsten Erfahrungen, Erkenntnissen, aber auch Bestätigung.

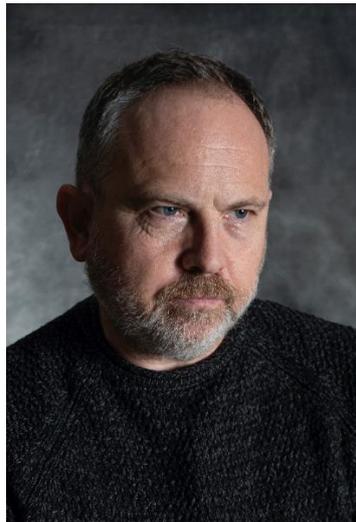
Die Zielgerade war in Sicht, die Vorbereitung auf das Abschluss-Feedback im Juli 2022 stand an. Auch hier nahmen wir uns wieder zwei Tage Zeit, um uns und unseren Kolleginnen und Kollegen wertschätzend Rückmeldung zu geben.

Wir sind auf dem richtigen Weg. Mit Respekt und einer wohlwollenden Haltung trauen wir

uns alle die Arbeit als TelefonSeelsorgende aufzunehmen und freuen uns Teil der TS-Gemeinschaft zu werden.

** Das französische Wort élève bedeutet „Schüler, Schülerin“ und leitet sich vom Verb élever her, welches „emporheben“ bedeutet: jemanden auf ein höheres Niveau des Wissens und Könnens heben.*

Niemand bringt sich gerne um – TelefonSeelsorge und der Umgang mit Suizidalität



Das Thema Suizid hat auch 2021 in der TelefonSeelsorge nichts von seiner Aktualität eingebüßt. In ungefähr 8 % der Gespräche, die per Telefon, Mail oder Chat geführt wurden, steht es im Raum, sei es durch Suizidgedanken des oder der Ratsuchenden (5,71 %), konkreten Suizidabsichten (0,77 %) oder einem früheren Suizidversuch (0,6 %); manchmal wird auch vom Suizid eines anderen berichtet (1,29 %). TelefonSeelsorge,

die ja ursprünglich einmal als Suizidpräventionstelefon gegründet wurde, hat es also nach wie vor maßgeblich mit diesem Thema zu tun.

Wie gehen wir bei der TelefonSeelsorge mit suizidalen Anrufen um? Bedingt durch die offene Konzeption geht TelefonSeelsorge hier einen eigenen Weg. Das birgt sowohl Chancen als auch Risiken. Im Gesundheitswesen gibt es sonst klare

Richtlinien, die auch rechtlich verankert sind, im Umgang mit Suizidalität. Wenn in einer Arztpraxis ein Mensch Suizidgedanken oder -absichten äußert, und der Arzt, die Ärztin dieses Vorhaben als ernst einstuft, wird dem oder der Betroffenen möglicherweise die Entscheidung über eine Klinikeinweisung abgenommen, und damit auch die Entscheidung über einen Suizid. In einer psychiatrischen Klinik haben akut Suizidgefährdete mit Einschränkungen ihrer Bewegungsfreiheit zu rechnen, bei Eigen- oder Fremdgefährdung im extremen Fall sogar mit einer richterlichen Unterbringung. So wird gegen den aktuellen Willen des oder der Betroffenen dessen Leben geschützt.

Anders sieht es aus, wenn sich jemand an die TelefonSeelsorge wendet. Dass gegen seinen oder ihren Willen etwas unternommen wird, muss eine Ratsuchende, die sich mit Suizidgedanken herumschlägt, hier nicht befürchten. Die TelefonSeelsorge garantiert den Anrufenden die Anonymität. Damit hält sie das Angebot extrem niederschwellig. Die Kontaktaufnahme, die per Telefon, Chat oder Mail erfolgen kann, wird den Ratsuchenden dadurch sehr erleichtert. Der Name und Aufenthaltsort der Anrufenden bleiben bei allen drei Optionen unbekannt. Das bedeutet aber eben auch, dass in extremen Fällen, wie z.B. einer Suizidankündigung keine weitere Maßnahme als das Gespräch zur Verfügung steht, um jemanden vielleicht doch noch von seinem Vorhaben abzubringen. Die Entscheidungshoheit bleibt in der Hand der Betroffenen. Sie müssen nicht mit für sie ungewollten Konsequenzen für das rechnen, was sie über ihre Befindlichkeit oder ihre Absichten mitteilen, und hier liegt sicherlich ein Grund, warum gerade suizidale Menschen sehr gerne die Nummer der TelefonSeelsorge wählen.

In Gesprächen mit der TelefonSeelsorge wird häufig im Schutz der Anonymität das erste Mal ausgesprochen, was noch nie gesagt

wurde. Die Gedanken, sich umbringen zu wollen, können offen geäußert werden, was möglicherweise ein wichtiger Schritt sein kann, zuerst ein Schritt der Entlastung, die darin liegt, etwas so existentiell Belastendes auszusprechen und mitzuteilen; im besten Falle ein Schritt zurück ins Leben. Der oder die Anrufende hat ein zuhörendes, mitfühlendes Gegenüber und behält gleichzeitig die Fäden in der Hand. Er oder sie kann von Moment zu Moment entscheiden, ob das Gespräch fortgesetzt oder lieber beendet werden soll, wie weit man sich überhaupt auf das Gegenüber einlässt, sich ihm anvertraut. Es ist ein Kontakt, der nur für diesen Moment besteht, den man danach beenden kann, als ob nichts gewesen wäre.

Vielleicht gibt es noch andere Gründe, warum Menschen mit Suizidgedanken gerade die Nummer der TelefonSeelsorge wählen. Suizidalität geht auf einer tiefen Ebene mit der Erfahrung einer umfassenden Ohnmacht einher. Anstrengungen die eigene, quälende Lebenssituation zum Guten zu wenden, sind möglicherweise schon wiederholt gescheitert oder nie gewagt worden; in dieser Situation sind sie nicht im Blickfeld. Suizid wird zu einer Möglichkeit der Selbstermächtigung, einer Option der erlebten und als unerträglich empfundenen Ohnmacht eben doch nicht ganz preisgegeben zu sein. In einer Situation, in der sich der oder die Ratsuchende so machtlos fühlt, ist es für ihn oder sie maßgeblich, sich nicht als ausgeliefert zu erleben. Indem er oder sie die Kontrolle im Gespräch behalten kann, gibt es zur TelefonSeelsorger*in hin kein Machtgefälle, denn sie hat außerhalb des Gesprächs keine Handhabe, den im Raum stehenden Suizid abzuwenden. Die Macht liegt also in diesem Gespräch bei der ratsuchenden Person.

Das hat Auswirkungen auf die Dynamik des Gesprächs. Die TelefonSeelsorger*innen erleben sich im Gespräch mit suizidalen

Menschen manchmal ähnlich ohnmächtig wie sich der Anrufende im Augenblick auch selbst erlebt. In der Psychoanalyse nennt man diesen Vorgang projektive Identifikation: Die unerträglichen Gefühle von Ohnmacht, Angst und Schuld etc. werden vom Betroffenen unbewusst im Gegenüber deponiert und müssen so für den Augenblick nicht mehr selbst gefühlt werden. Dies kann eine momentane Entlastung bewirken. Für die ehrenamtlichen Seelsorger*innen stellt es hingegen eine große Herausforderung dar.

Der Vorgang birgt einerseits das Risiko, dass die Ohnmacht, die der oder die Seelsorger*in möglicherweise ebenfalls als unerträglich erlebt, von ihm oder ihr abgewehrt werden muss. Wenn dies geschieht, wird es zu keinem guten Kontakt kommen, vielleicht wird das Gespräch dann auch schnell zu Ende sein, denn es kommt nicht dazu, dass sich der oder die Ratsuchende verstanden fühlt, es entsteht stattdessen ein Machtkampf. Gelingt ihr aber, sich dieser Ohnmacht als Teil des Prozesses bewusst zu werden und sich ihr zu stellen, anstatt sie abzuwehren, kann sie einen wichtigen Dienst für das Gegenüber tun. Sie kann das, was vom Anrufenden projiziert wurde, weil es so unerträglich für ihn schien, in sich bewegen und transformieren, um es dann dem Anrufenden in einer Form anzubieten, in der er die Inhalte besser nehmen, ertragen kann. So kann die oder der Ratsuchende nun das schwierige Gefühl im besten Fall besser zu sich nehmen, was möglicherweise für diesen Moment einen

positiven Einfluss auf die Suizidalität haben könnte. Zumindest aber kann es dazu führen, dass der Anrufende sich wirklich verstanden fühlt. Für die Zeit des Gesprächs kommt es zu einer echten Begegnung, die für den Augenblick lebenserhaltend sein kann.

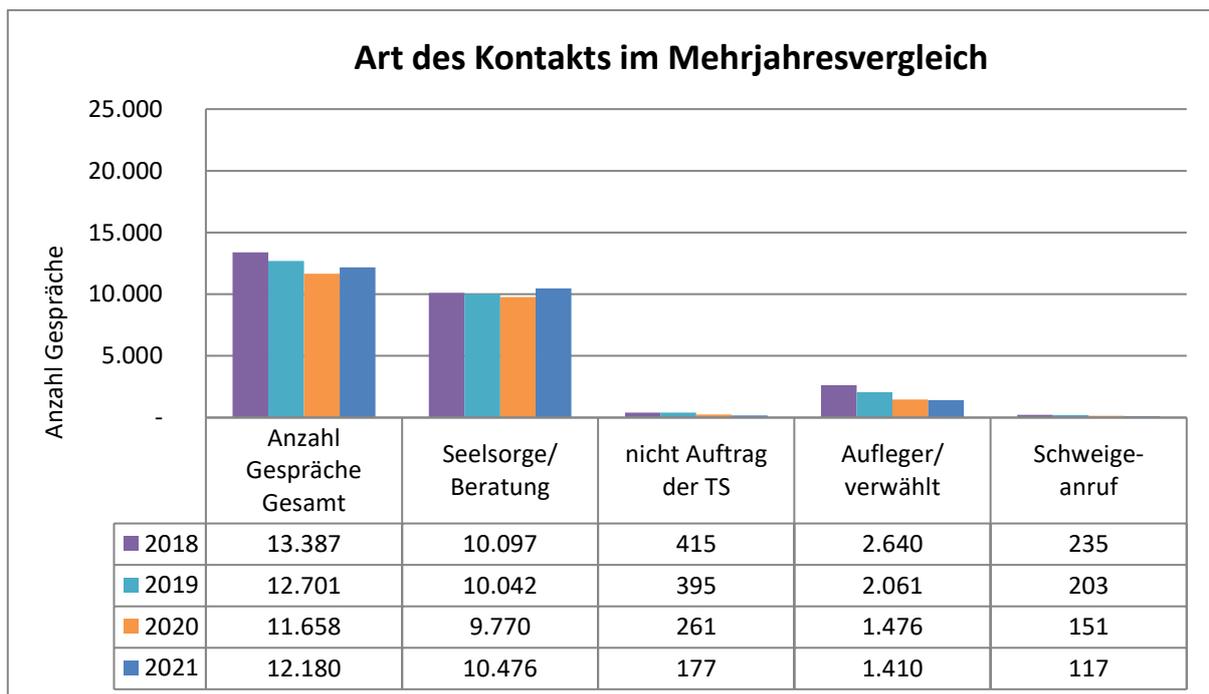
Es ist unbenommen, dass dies in einer Einrichtung, in der Ehrenamtliche die Hauptarbeit tun, ein hoher Anspruch ist und gewiss nicht immer gelingen kann. Aber was sicher sehr oft gelingt und gleichzeitig immer wieder als Aufgabe erlebt wird, ist, dass die Seelsorger*innen im Gespräch die Souveränität des Anrufers respektieren und gleichzeitig zugewandt und empathisch mit ihm seine emotionale Lebenssituation betrachten.

Die Macht des Anrufers oder der Anruferin anzuerkennen bedeutet, ihm bzw. ihr seine Würde und die Hoheit über das eigene Leben zu lassen. Dies beinhaltet auch das Zugeständnis, dass es letztendlich nicht in der Macht der Seelsorger*in steht, den Suizid zu verhindern. In dieser Hinsicht muss der oder die Seelsorger*in mit ihrer eigenen Angst und Ohnmacht fertig werden oder sie zumindest akzeptieren. Wenn ihr das gelingt, ist dies eine gute Voraussetzung, um Anteilnahme auch für die empfundene Ohnmacht des Gegenübers zu entwickeln, ein vertieftes Verstehen für das, was in einem solchen Menschen gerade vorstättengeht – in einer Situation, in der jemand hoch belastet ist und emotional keinen anderen Ausweg weiß als den Tod.

Telefonberatung – Statistik



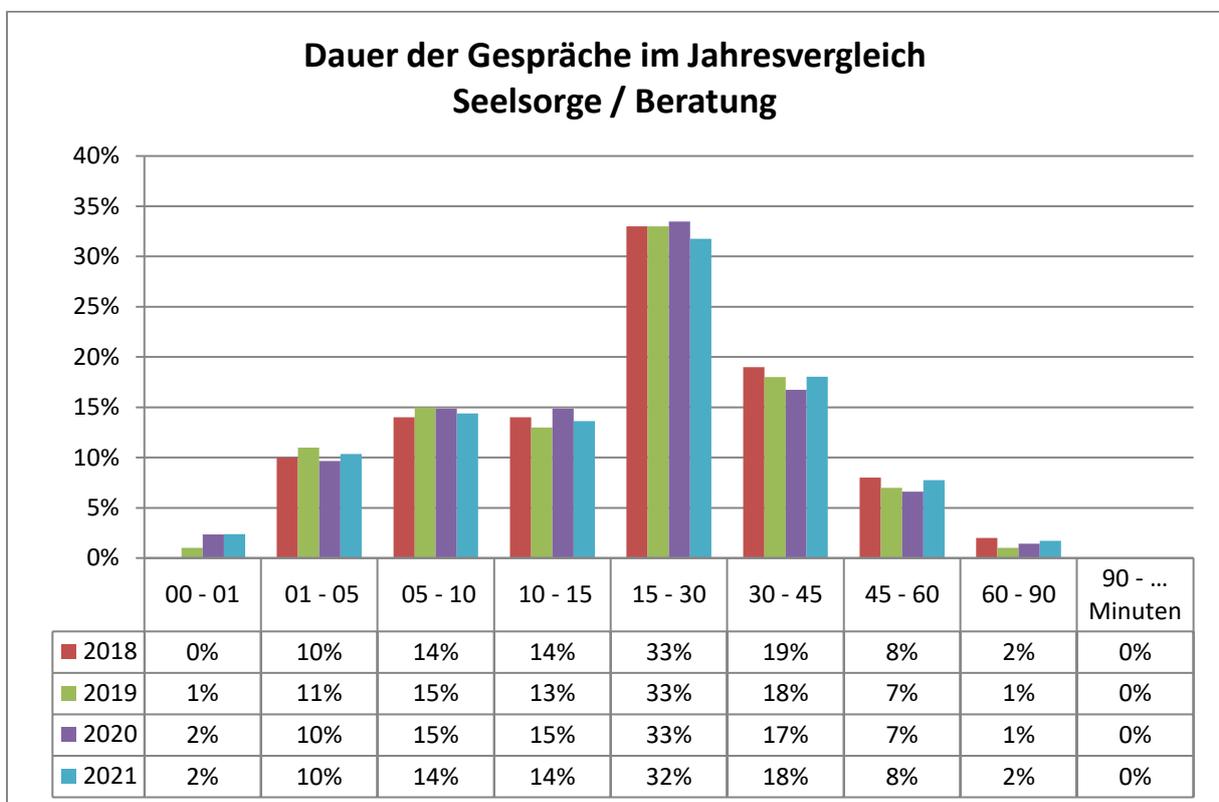
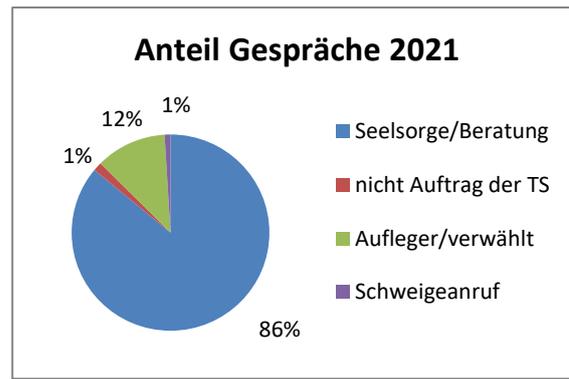
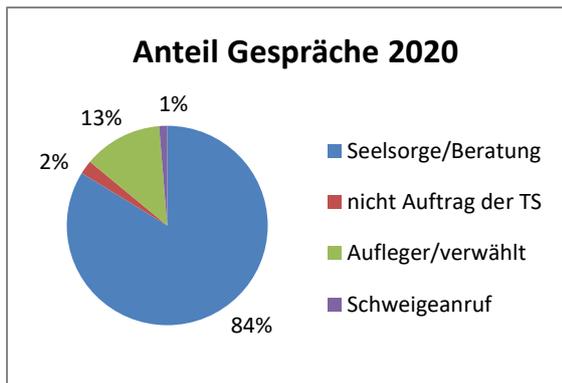
Zu den eingefügten Fotos: Die Portraits haben wir der Fotodatenbank „unsplash.com“ entnommen. In den Gesichtern mag sich die Unterschiedlichkeit der Menschen spiegeln, die bei uns anrufen, die uns anmailen oder mit uns chatten. Menschen wie du und ich und doch ganz anders. Es spiegelt sich in ihnen auch die Unterschiedlich- und Vielfältigkeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen.



Art des Kontakts im Mehrjahresvergleich

Die Gesamtanzahl der Gespräche ist nach dem bisherigen Tiefstand von 2020 wieder leicht angestiegen. Dies obwohl im gleichen Zeitraum weniger Mitarbeiter*innen Dienste

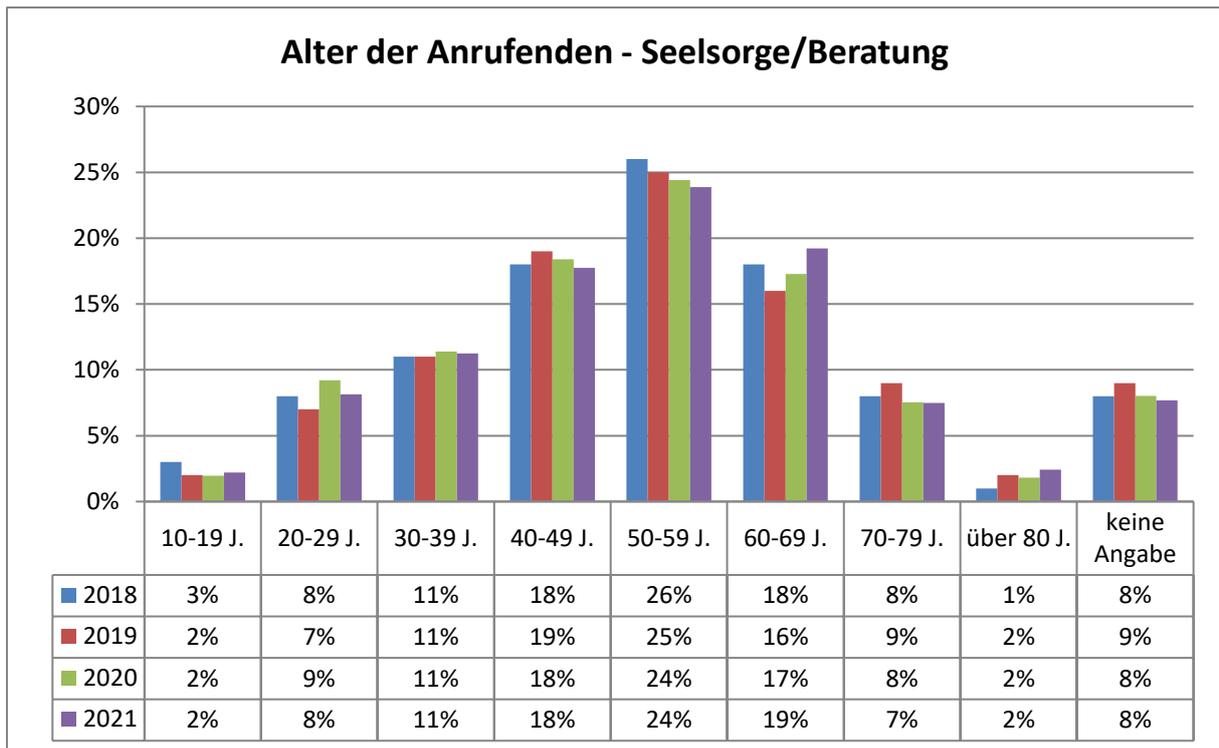
geleistet haben. Dabei ist der Anteil der Seelsorge- und Beratungsgespräche weiter gestiegen, wie die folgenden Grafiken zeigen.



Dauer der Gespräche im Jahresvergleich

Die durchschnittliche Dauer der Gespräche betrug in diesem Jahr 22 Minuten. Wie die

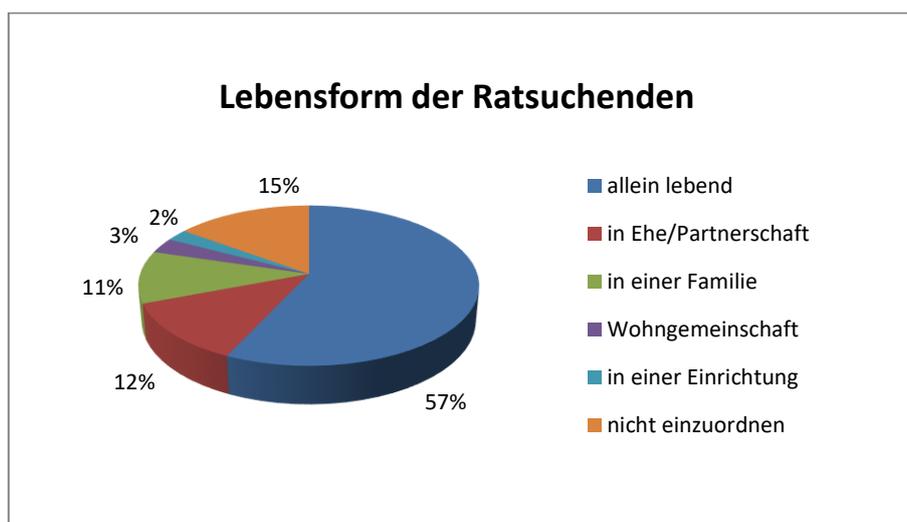
Grafik zeigt, kommt es bei 3 von 4 Anrufen zu einem Gespräch über 10 Minuten.

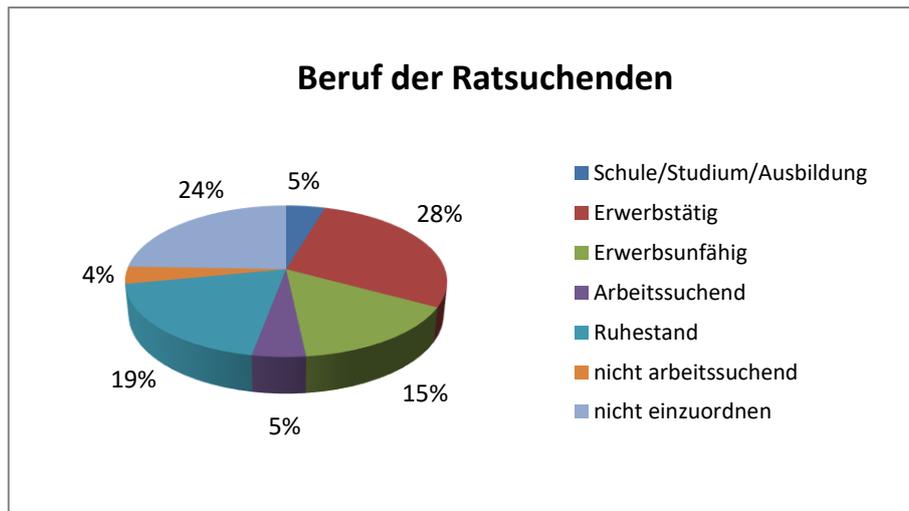


Alter der Anrufernden

Sowohl bei der Statistik bezüglich Alter der Anrufernden wie auch bei der Gesprächsdauer lässt sich weiterhin über die Jahre ein

großes Maß an Stabilität beobachten. Die Abweichungen liegen jeweils im 1-2 Prozent-Bereich.





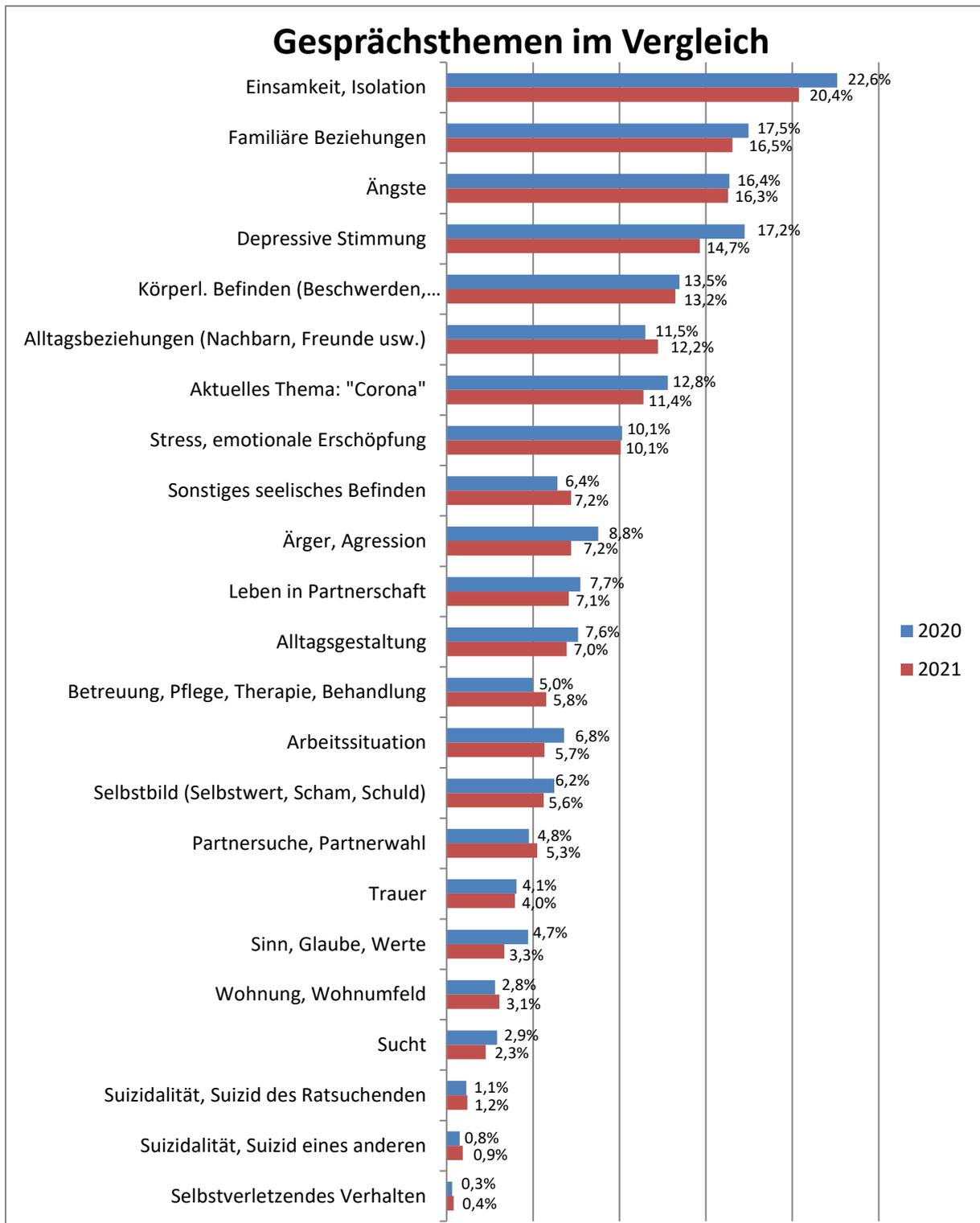
Lebensform und Beruf der Ratsuchenden

Im Vergleich zu 2020 sind 2021 mehr Anrufende männlich (28,4 % gegenüber 23,6 % 2020) und weniger weiblich (71,2 % gegenüber 76 % 2020). Bemerkenswert ist, dass 0,2 % der Ratsuchenden unter die Rubrik divers fallen (2020 waren es nur 0,04 %).

Weiterhin sind mehr als die Hälfte der Anrufenden alleinlebend (57 %). Das ist deutlich mehr im Vergleich zu dem Anteil der Single-Haushalte in Deutschland. Und

zeigt, dass das Alleinsein oft als problematisch erfahren wird. Bei 15 % der Anrufenden konnte die Lebensform nicht eingeordnet werden, und 23% der Anrufenden lebten entweder als Familie oder als Paar zusammen.

28 % der Anrufenden sind 2021 einer bezahlten Arbeit nachgegangen. Ein Anteil, der weiterhin deutlich niedriger ist als der Anteil der Erwerbstätigkeit in der Gesamtbevölkerung, der fast doppelt so hoch ist.



Das Thema Nr. 1 ist auch 2021 die „Einsamkeit“, auch wenn der Anteil im Vergleich zu 2020 etwas gesunken ist. Der hohe Anteil von Alleinlebenden unter den Anrufernden steht sicher damit in Zusammenhang. Diese Gruppe hatte es durch die durch Corona bedingten Beschränkungen noch schwerer, mit anderen

Menschen in Kontakt zu kommen. „Corona“ ist als Thema 2020 neu hinzugekommen und hat auch im Jahr 2021 mehr als jeden 10. Anrufer beschäftigt.

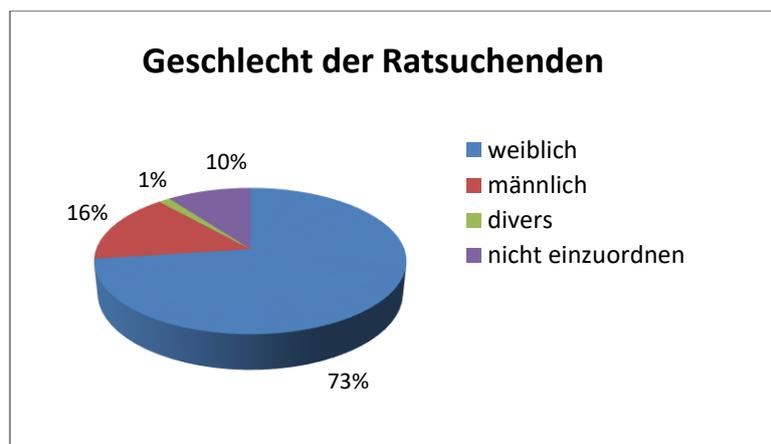
Eine deutliche Zunahme gab es bei der „Depressiven Stimmung“. Auch hier kann ein Zusammenhang mit der andauernden Corona-Pandemie vermutet werden.

Mailberatung – Statistik



Im Vergleich zum Vorjahr waren es deutlich weniger Mailkontakte. Dies mag daran liegen, dass die wegen Corona 2020 kurzzeitig aufgestockte Zahl der Mitarbeiter*innen in der Mailseelsorge wieder auf das Niveau der

Vorjahre gesunken ist. 2020 waren es 622 Kontakte, 2021 nur noch 354. Dies liegt sogar unter den Werten von 2019 und 2018, die mit 428 und 440 Kontakten leicht darüber lagen.



Geschlecht der Ratsuchenden

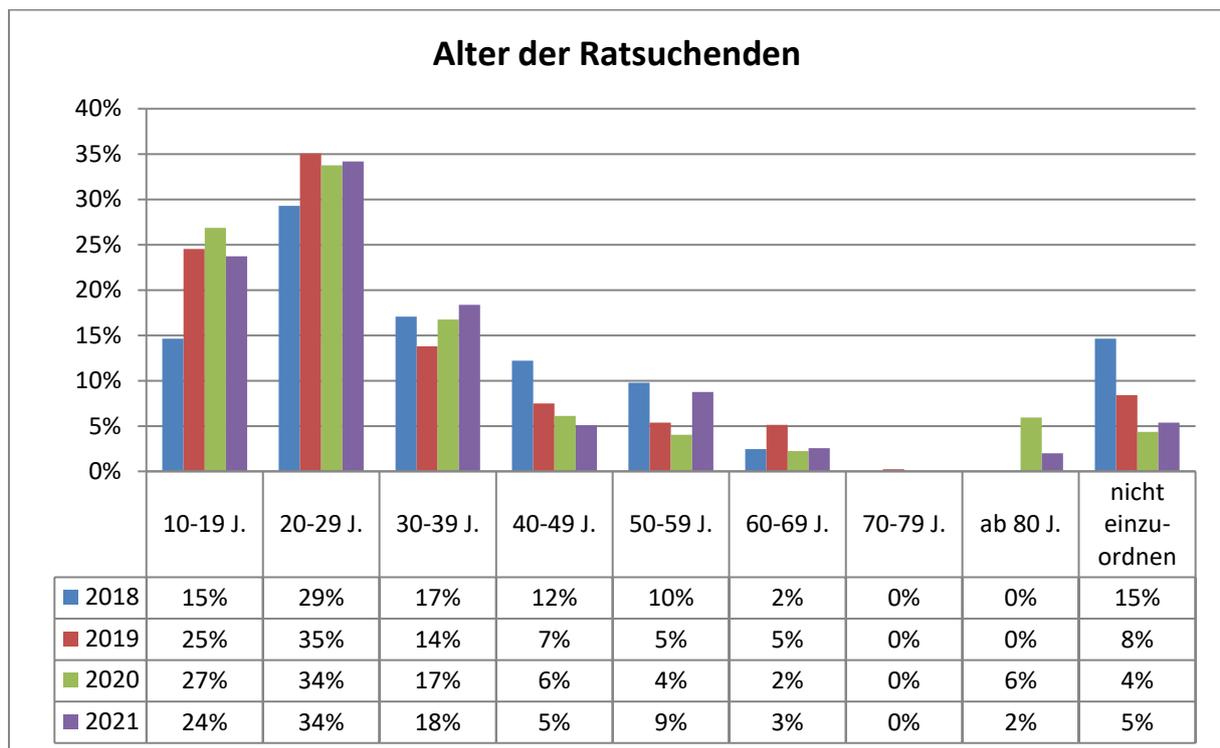
Die Ratsuchenden melden sich in aller Regel unter einem Nickname bei der TelefonSeelsorge. Er lässt häufig Rückschlüsse auf die Befindlichkeit und das

Anliegen zu, aber keine Zuordnung zu einem Geschlecht. So bleibt eine eindeutige Zuordnung in 10 % aller Fälle offen.

Alter der Ratsuchenden

Im Unterschied zur Seelsorge am Telefon suchen vor allem junge Erwachsene den Kontakt über das Schreiben per Mail. Dies gilt auch für 2021. Die leichten Verschiebungen bei den einzelnen Altersgruppen lassen sich angesichts der geringen Zahl an Mailkontakten nicht weitergehend interpretieren.

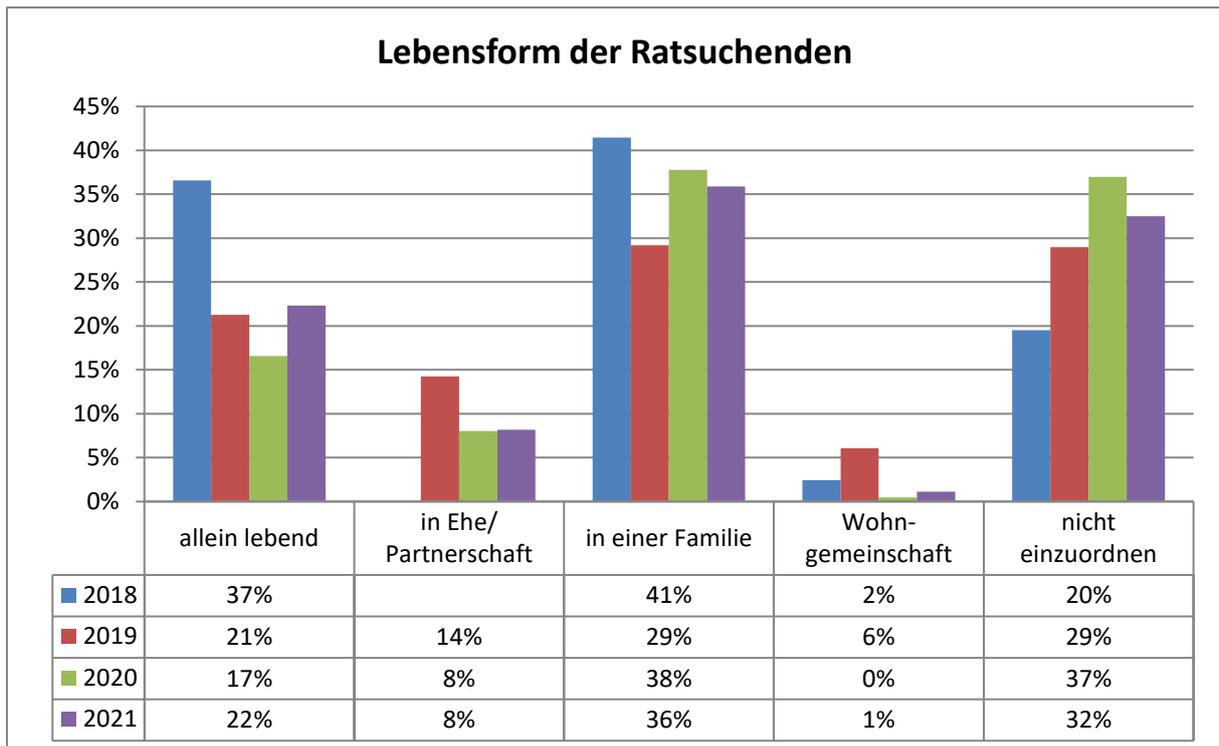
Von den dokumentierten 354 waren nahezu drei Viertel der Kontakte mit weiblichen Mailerinnen. Dies ist noch einmal eine Zunahme zu dem schon 2020 gestiegenen Anteil.



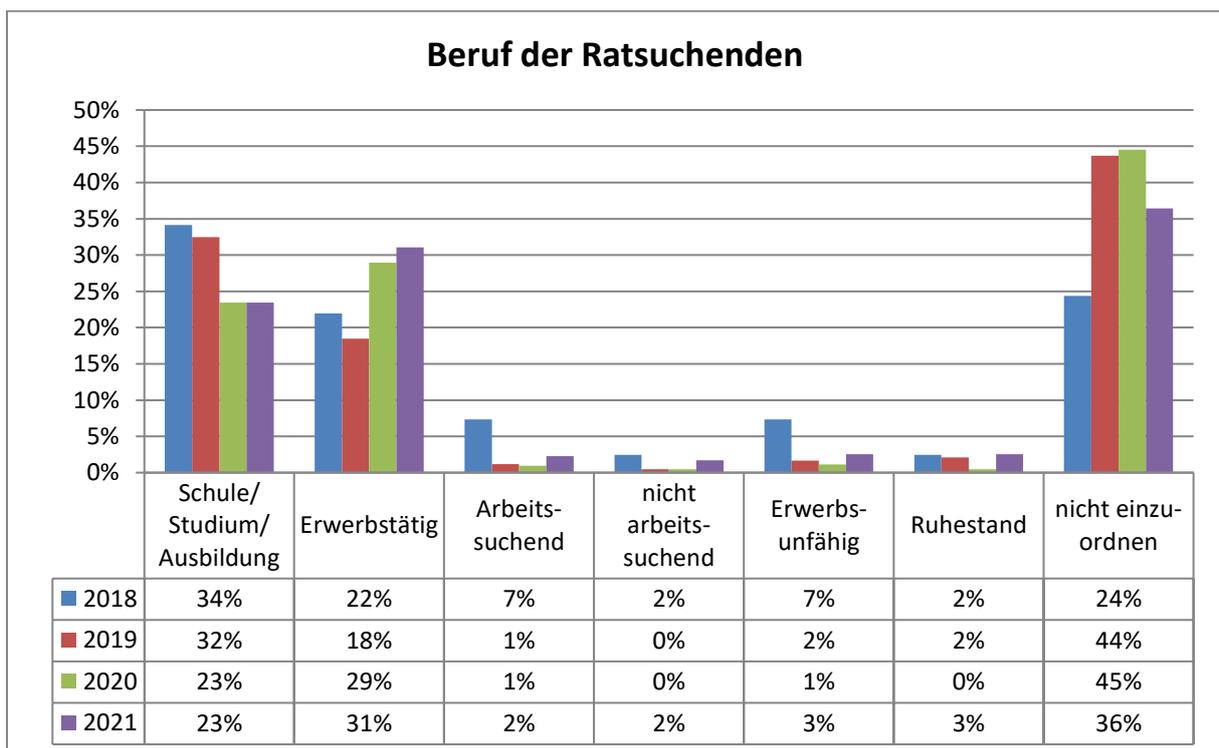
Lebensform der Ratsuchenden

Auch was die Lebensform der Ratsuchenden anbelangt, lassen sich die Verschiebungen über die Jahre hinweg nicht inhaltlich deuten. Wie schon in den Jahren zuvor suchen sowohl alleinstehende, als auch in familiären

Zusammenhängen lebende Personen die Mailseelsorge auf. Viele der jungen Mailer*innen leben noch in ihrer Herkunftsfamilie.



(2018: in Ehe/Partnerschaft und in einer Familie in einem Wert!)



Beruf der Ratsuchenden

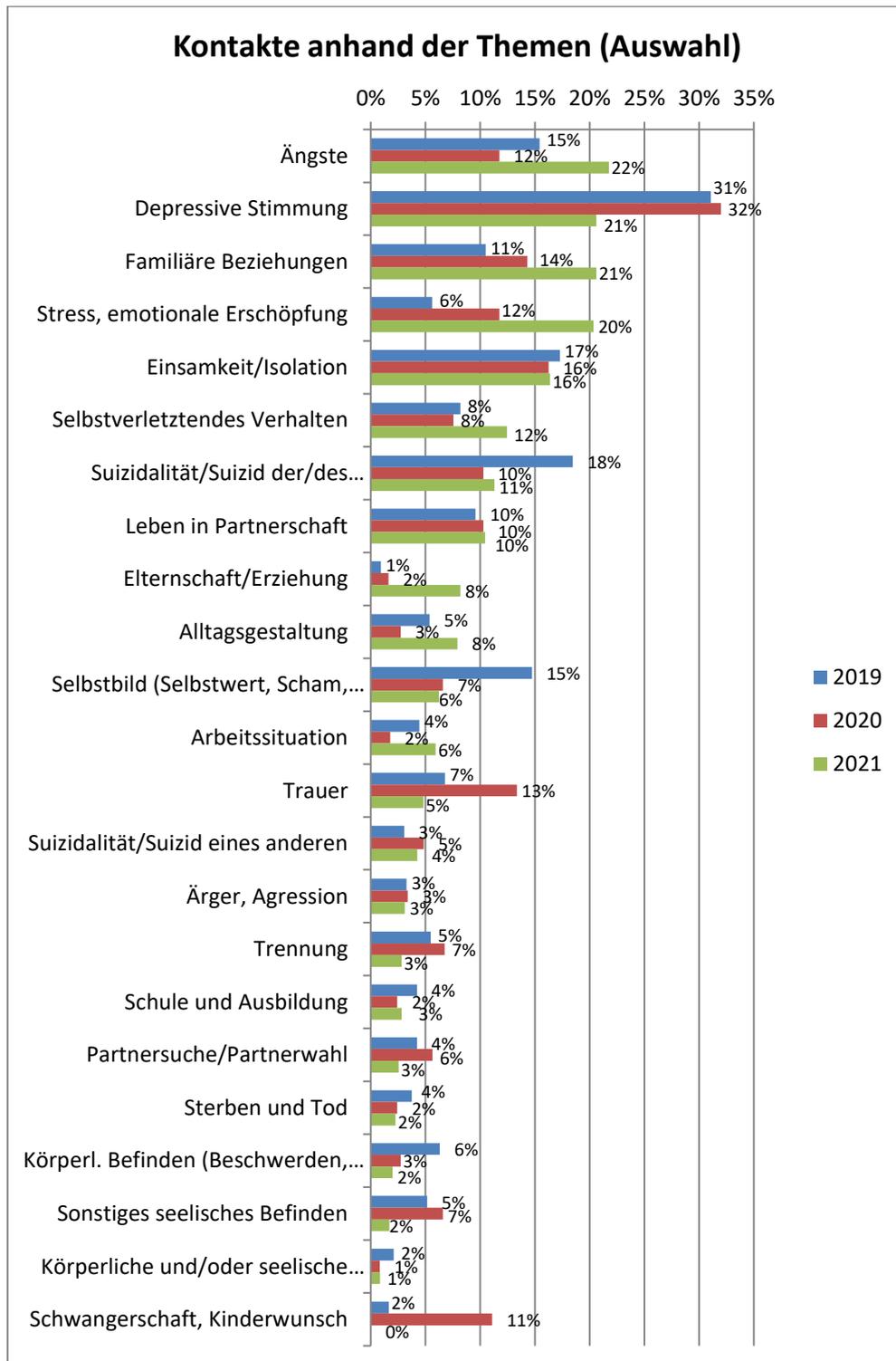
Auch diesbezüglich lassen sich wenig Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr feststellen. Aufgrund des vergleichsweise

hohen Anteils jüngerer Menschen bei den Mailkontakten sind auch viele noch in Schule, Studium oder Ausbildung.

Themen der Ratsuchenden

Angesichts der vergleichsweise wenigen Fälle sind auch größere Verschiebungen in der Statistik kaum weitreichend zu interpretieren. Sie lassen sich leicht dadurch erklären, dass bei der geringen Anzahl der Mailkontakte und der Mailer*innen bereits ein einziger längerer

Mailkontakt zu einer deutlichen Verschiebung führen kann. Zumal auch die Themen selbst nahe beieinanderliegen. So paaren sich oft „Ängste“ und „Depressive Stimmung“.



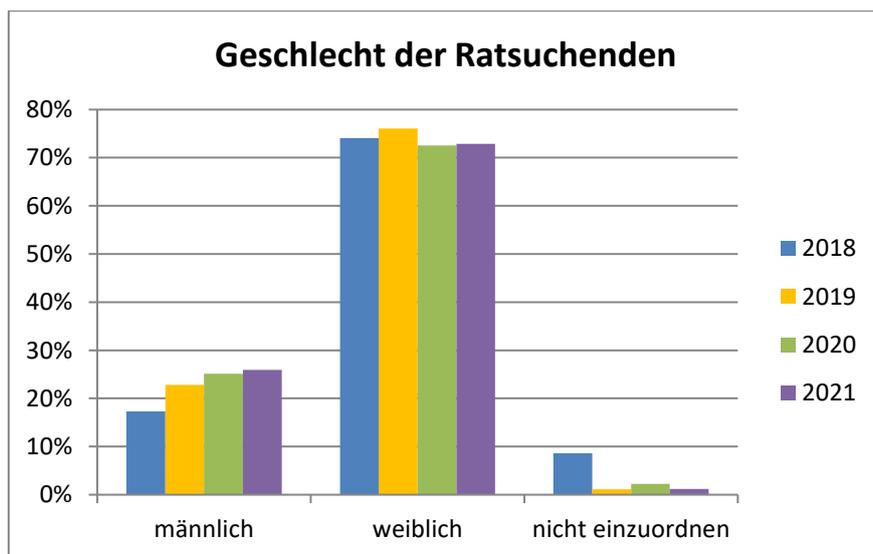
Chatberatung – Statistik

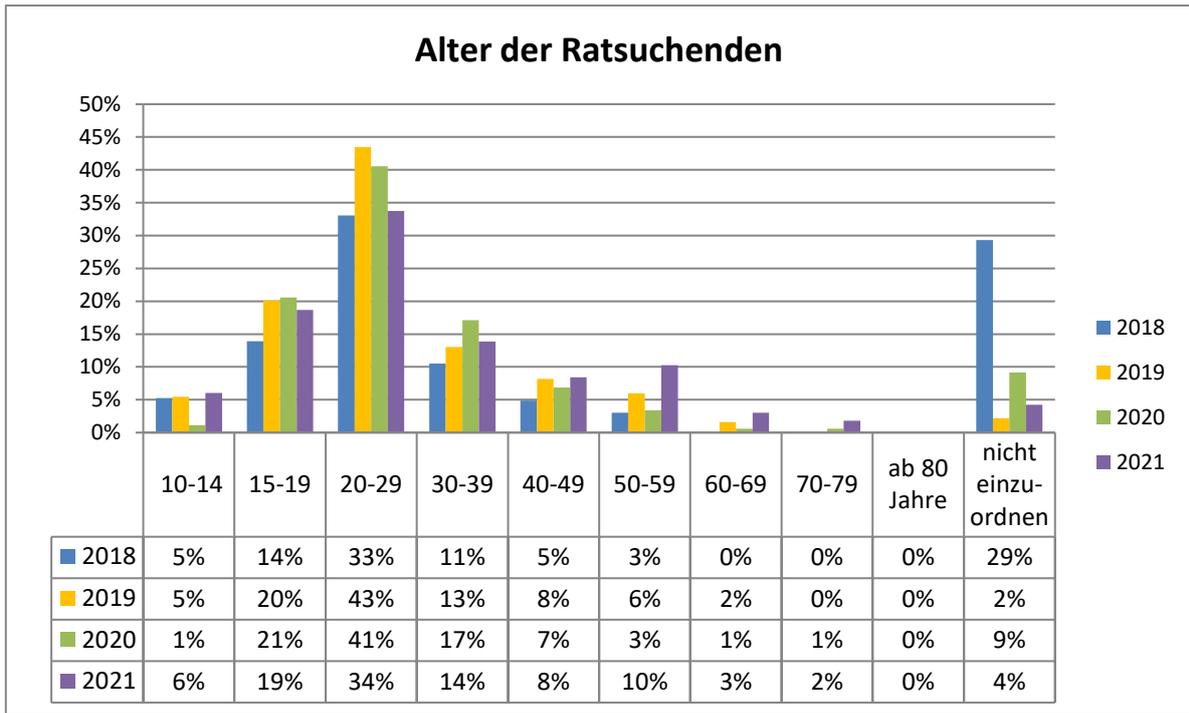


Geschlecht der Ratsuchenden

Insgesamt wurden 2021 166 Chats geführt. Die Geschlechterverteilung der Ratsuchenden war 2021 ähnlich verteilt wie

2020: 25,9 % waren männlich, und knapp 73 % waren weiblich. Bei 8,6 % war das Geschlecht nicht einzuordnen.

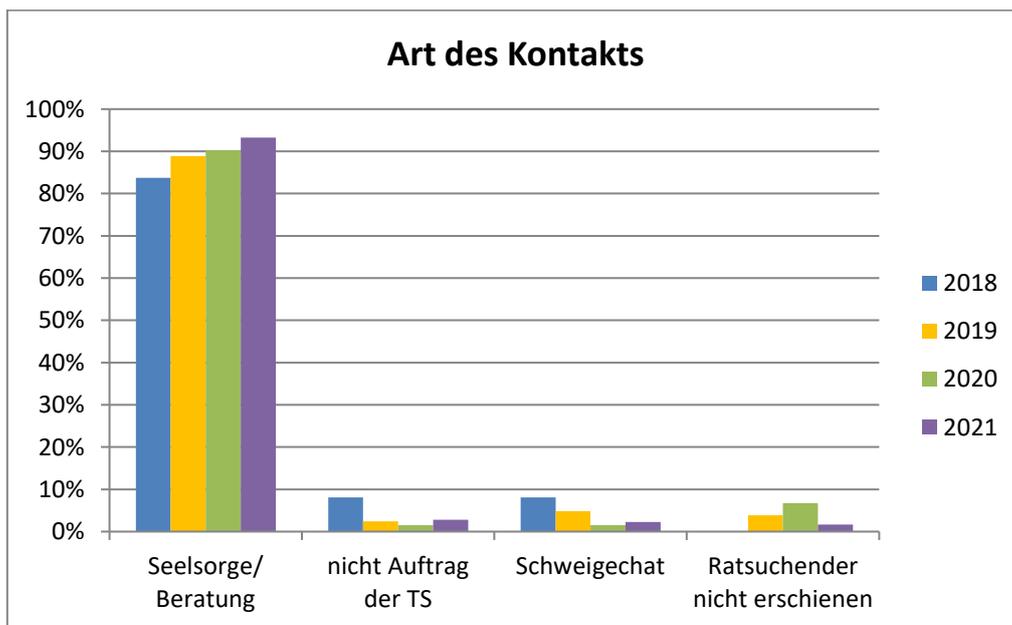




Alter der Ratsuchenden

Der Chat bleibt weiterhin ein Medium, das bevorzugt von jüngeren Ratsuchenden genutzt wird. Allerdings ist der Anteil der 50-59-jährigen im Vergleich zum Vorjahr von 3 % auf 10 % gestiegen. Den stärksten Anteil

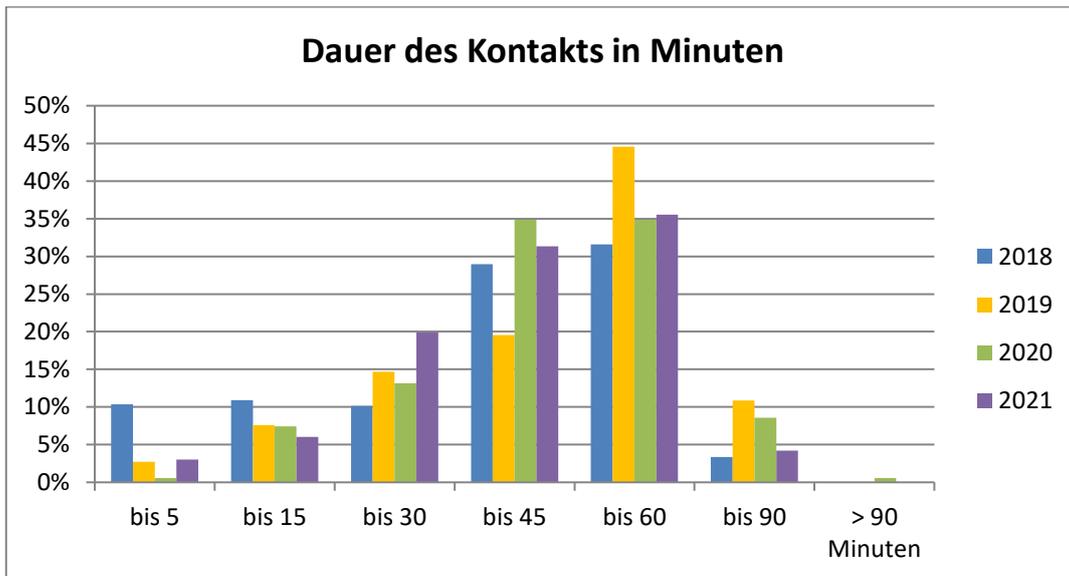
machen nach wie vor die 20-29-jährigen aus, allerdings sind sie nun im 3. Jahr in Folge rückläufig: Waren es 2019 noch 43 %, liegt diese Altersgruppe nun bei 34 % des Gesamtanteils.



Zur Art des Kontakts

Mit 93 % ist der Anteil der Gespräche, die als Seelsorge und Beratung einzuordnen

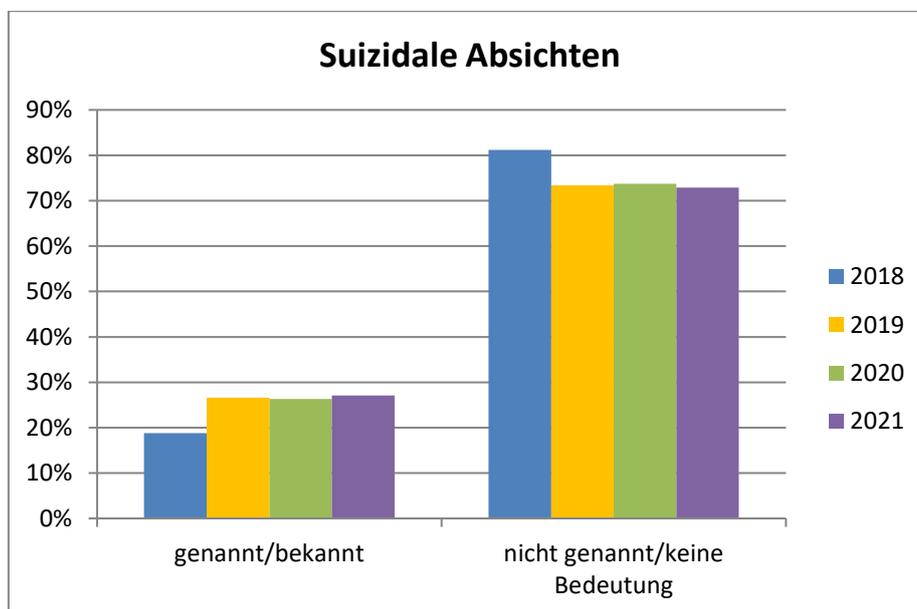
sind, noch höher als im Vorjahr.



2018: Zahlen beziehen sich auf 254 Chats von 266 = 95,49%

Dauer der Chatkontakte

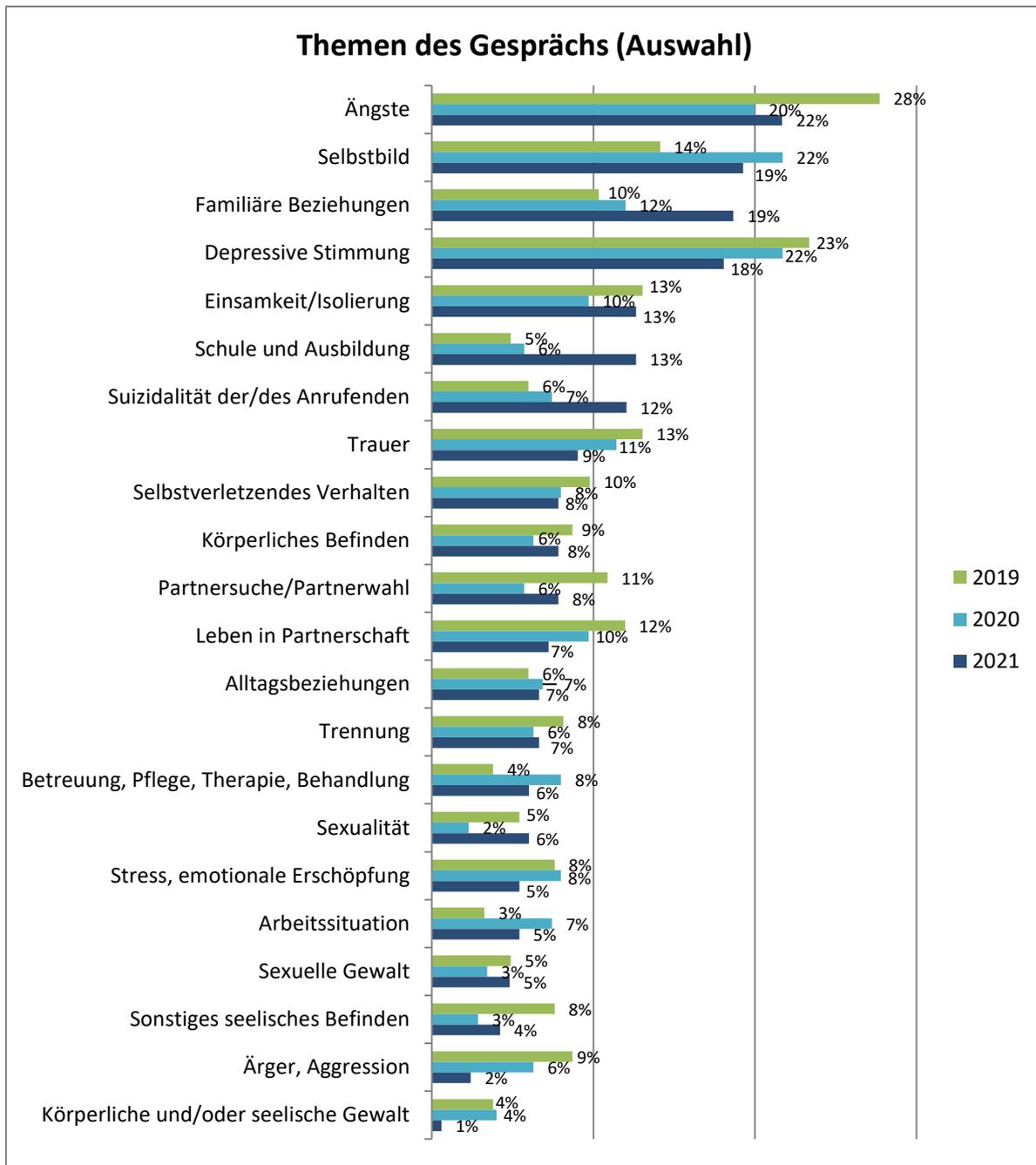
Die meisten Chatkontakte hatten eine Dauer bis 45 Minuten (31 %) oder bis 60 Minuten (36 %).



Suizidale Absichten

Der Anteil der Chats, in denen Suizidgedanken oder -absichten eine Rolle

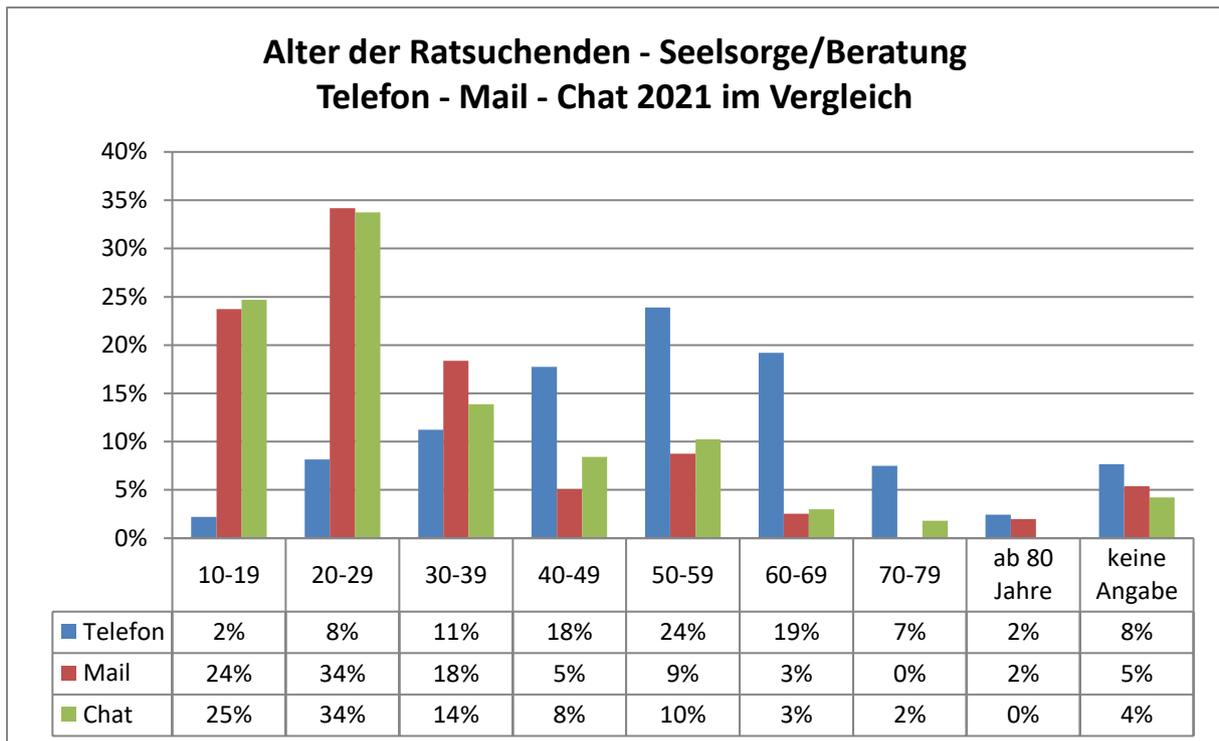
spielen, bleibt hoch. In mehr als jedem 4. Gespräch wurden Suizidabsichten geäußert.



Themen

Innerhalb der Chatberatung sind die meistgenannten Themen „Ängste“ (22 %), gefolgt von der „Problematik des Selbstbildes“ und den „Beziehungen innerhalb der Familie“. „Einsamkeit“ hat von 10 % auf 13 % zugelegt. Hier spiegelt sich

sicher auch die Problematik, mit denen gerade junge Menschen in Lockdownzeiten konfrontiert waren: Gerade diese Altersgruppe ist auf Peergruppen und persönliche Kontakte besonders angewiesen.



Alter der Ratsuchenden im Vergleich: Telefon, Mail und Chat

Diese Grafik verdeutlicht die Altersverteilung im Vergleich von Telefon, Mail und Chat. Onlineberatung ist demnach ein Medium der Jüngeren und wird von Altersgruppen im fortgeschrittenen Alter weniger genutzt. So liegt die Quote bei den über 60-jährigen bei

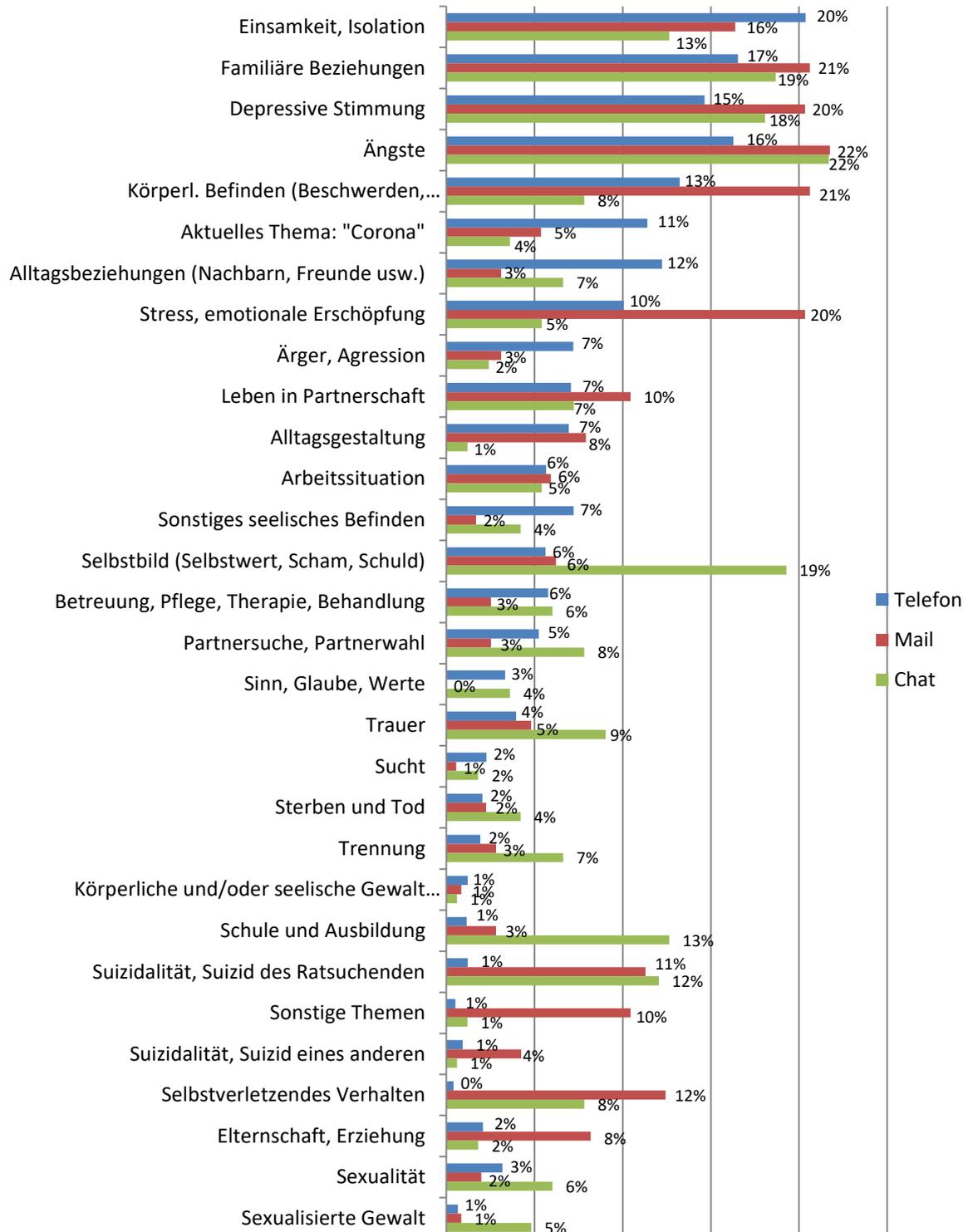
Mail und Chat unter 5 %. Der Schwerpunkt bei der Onlineberatung, also in Chat und Mail, liegt bei den 20-29-jährigen. Der Schwerpunkt am Telefon liegt bei den 40-70-jährigen.

Gesprächsthemen im Vergleich: Telefon, Mail und Chat

Unterschiedliche Altersgruppen haben unterschiedliche Themen. Dies spiegelt sich in den auf der nächsten Seite angeführten Grafik zu den Gesprächsthemen. So ist „Einsamkeit“ das am häufigsten benannte Thema am Telefon, also in dem Medium, das vor allem Ältere nutzen. Auch bei anderen Themen liegt die Vermutung nahe, dass bestimmte Themen altersabhängig häufiger vorkommen, so z.B. beim „Selbstverletzen-

den Verhalten“, das bei Älteren und so auch am Telefon kaum auftaucht. Inwieweit bestimmte Themen sich eher in der noch größeren Distanz des Chats oder der Mailseelsorge – hier fehlt die Nähe konstituierende Stimme –, sich zeigen, lässt sich anhand der Daten allenfalls vermuten. So z.B. bei den Themen, wo es um Scham und Schuld geht.

Gesprächsthemen im Vergleich 2021



Danke!



Danken möchten wir allen, die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, dass auch 2021 die TelefonSeelsorge ihren Dienst anbieten konnte.

Ein besonderer Dank gilt unseren **ehrenamtlich Mitarbeitenden**, die auch im Coronajahr 2021 gemeinsam geschafft haben, den 24-Stundendienst am Telefon aufrecht zu erhalten, und sich zusätzlich in Gremien und Arbeitsgruppen für die TelefonSeelsorge engagiert haben. Ohne dieses Engagement wäre das Angebot der TelefonSeelsorge nicht denkbar.

Vielen Dank an die **Supervisorinnen und Supervisoren**, die unter nicht ganz einfachen Bedingungen die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge fachlich begleitet und unterstützt haben. Sie tragen mit ihrer Fachkompetenz und ihrem Außenblick sehr dazu bei, dass immer wieder neu hinterfragt und reflektiert werden kann und unterstützen so die TelefonSeelsorge ganz wesentlich.

Auch allen, die in diesem Jahr als **Referent*innen** zur Verfügung standen, wollen wir herzlich danken.

Herzlichen Dank für alle Spenden, die uns Privatpersonen haben zukommen lassen.

Einen besonderen Dank auch an die großzügigen Spenden von AHF Analysentechnik AG und der Schlosserei Veit.

Danken wollen wir auch den **außerkirchlichen Zuschussgebern**, den Landkreisen Tübingen, Reutlingen, Zollernalb und Rottweil. Ihr Beitrag ist für die Arbeit der TelefonSeelsorge essentiell.

Herzlichen Dank an alle **Gemeinden**, die uns ein Kirchenopfer haben zukommen lassen.

Den **Trägern** wollen wir herzlich danken für die Bereitstellung der Rahmenbedingungen und für die wohlwollende Begleitung, die uns auch 2021 zugute kam.

Den **Anrufer*innen, Charter*innen und Mailer*innen** danken wir für viele fruchtbare Begegnungen und für das entgegengebrachte Vertrauen.

Wollen Sie uns unterstützen?



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Arbeit der TelefonSeelsorge zu unterstützen:

Spenden

Über Ihre Spende freuen wir uns sehr! Sie tragen damit dazu bei, dass es die TelefonSeelsorge auch künftig noch geben wird.

Die TelefonSeelsorge ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Für Ihre Spende erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:

Kreissparkasse Tübingen

IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08

BIC SOLADES1TUB

Ehrenamtliche Mitarbeit

Können Sie sich vorstellen, bei der TelefonSeelsorge ehrenamtlich mitzuarbeiten?

Bei uns startet ungefähr einmal im Jahr eine neue Ausbildungsgruppe. Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit haben, freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.

Mehr Infos zu den Rahmenbedingungen der Ausbildung und ehrenamtlichen Mitarbeit finden Sie unter: www.ts-neckar-alb.de.

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Postfach 2547

72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177

Fax: 07071 - 151 644

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de

www.ts-neckar-alb.de

Wir kommen auch gerne, um die Arbeit der TelefonSeelsorge in Gemeinden oder Gruppen vorzustellen – sprechen Sie uns einfach an.

Jahresprogramm 2021 (Teil 1)



**„Nah ist
Und schwer zu fassen der Gott.
Wo aber Gefahr ist, wächst
Das Rettende auch.“**

Friedrich Hölderlin

Januar

**Zoom-Filmangebot: „Nachtmeerfahrten – eine
Reise in die Psychologie von C.G. Jung“ **ONLINE****

Dieser Film befasst sich mit dem Leben und dem Werk von C.G. Jung, seiner Beschäftigung mit dem Unbewussten, mit den Archetypen und mit den Träumen. Er fragt auch, wie aktuell diese Themen heute noch sind. Wir wollen uns an diesem Abend den Film per Zoom gemeinsam anschauen und danach über seinen Inhalt ins Gespräch kommen.

Donnerstag, 21. Januar, 18.00 – 20.30 Uhr

Ute von Querfurth

Februar

**Werden und Vergehen: wie wir im Spiegel der
Jahreszeiten unseren eigenen Wandel erfahren
und gestalten können.**

Wie geht und wie gelingt Wandlung? Wir werden uns an diesem Abend die äußere Natur der Jahreszeiten zum Vorbild nehmen, um die innere Natur und Gesetzmäßigkeit unserer eigenen Wandlungsprozesse besser verstehen zu können. Und wir werden der Frage nachgehen, wie wir im Einklang mit den Jahreszeiten eigene Wandlungsprozesse fördern und gestalten können.

Mittwoch, 17. Februar, 17.30 -20.00 Uhr

Clemens Zeller

März

Scham und Schuld **ONLINE**

Schuld und Scham betreffen unser Sein und unser Tun (M. Hirsch). Scham kann sich verwandeln in Verachtung, Aggressivität, Erstarrung und Langeweile. Schuldgefühle dienen der Gewissensbildung, können aber die Entwicklung der Persönlichkeit blockieren. Beides sind wichtige Themen in der Eigenreflexion und in der Arbeit mit AnruferInnen.

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt darauf ein tieferes Verständnis der Dynamik von Scham und Schuld zu bekommen. Zu theoretischen Inputs werde ich ergänzend mit kleinen Übungen oder Meditationen arbeiten.

Dienstag, 23. März, 18.00 – 21.00 Uhr

Gabriele Mattheiss

Fortsetzung folgt...!



© Hans Isaacson

**„Göttliches Feuer auch treibet, bei Tag und bei Nacht,
Aufzubrechen. So komm! daß wir das Offene schauen,
Daß ein Eigenes wir suchen, so weit es auch ist.“**

Friedrich Hölderlin

Jahresprogramm Juni – Dezember 2021

Juni

Wege aus der Falle Perfektion ONLINE

Die Dinge gut machen, das will jeder von uns. Die Motivation dazu ist besonders hoch, wenn uns das Ziel sehr wichtig ist. Die dauernde Anstrengung, alles gut zu machen, führt jedoch an eine Grenze: Wenn nichts gut genug ist was wir tun, erschöpft sich unsere Kraft. Wir verlieren das Zutrauen in uns selbst: Das Selbstwertgefühl ist brüchig geworden.

Menschen die sich als Versager fühlen, bewerten sich wie gnadenlose Richter. Ihr Drang, alles perfekt machen zu wollen, hat weniger mit Lust am Schaffen zu tun, als mit vorbeugender Selbst-Reparatur: Nicht die Dinge gut zu machen, ist ihr eigentliches Ziel, sondern gut zu sein! Dieses Ziel ist unerreichbar, und doch fordern sie es ständig ein. Sogar, wenn die Umstände nicht steuerbar oder kontrollierbar sind.

Der innere Zwang, sich fortlaufend gegen Selbstentwertung zu schützen, überfordert und macht das Leben unnötig schwer. Welche Wege führen aus der Falle Perfektion? Die Fortbildung zeigt Auswege auf und nimmt Ihre Fragen zum Anlass, hilfreiche Bewältigungsstrategien vorzustellen.

Dienstag, 22. Juni, 18:00-21:00 Uhr, Friedgard Blob

Zwischen Macht und Ohnmacht ONLINE

„Ich bin nicht allmächtig, ich bin nicht ohnmächtig, ich bin partiell mächtig.“ (Ruth Cohn)

Macht und Ohnmachtserfahrung spielen im Leben eines jeden Menschen eine zentrale Rolle. In den Gesprächen ist aber seltener Macht das Thema. TS-Mitarbeiter*innen hören häufiger Schilderungen von Ohnmacht und bringen diese auch in die Supervision ein, da es nicht einfach ist, obwohl gut ausgebildet und Krisen erprobt, mit gesundem Abstand zuzuhören. Es bedarf immer wieder des Teilens und der Entlastung. Um einen guten Umgang mit Ohnmachtsgefühlen zu finden, ist es wichtig sich auch Gedanken um Macht zu machen und handlungsfähig zu bleiben. Ich möchte Ihnen anbieten sich gemeinsam mit mir in diesen 3 Stunden um dieses Thema zu bewegen.

Dienstag, 29. Juni, 18:00-21:00 Uhr, Gabriele Mattheiss

Juli

Was Leben gelingen lässt

(Veranstaltung zusammen mit TS Ravensburg und Stuttgart)

Das Erleben von Sinn spielt für ein gelingendes Leben eine wichtige Rolle. Aus der philosophischen und psychologischen Tradition ist bekannt, dass sich die Erfahrung von Sinnhaftigkeit aus unterschiedlichen Quellen speist. An diesem Tag werden wir uns mit einigen dieser Sinnquellen in Form eines kurzen Impulsvortrags, gemeinsamen Gesprächen in Kleingruppen, sowie im Plenum und in Phasen der Selbstreflexion beschäftigen. Darüber hinaus werden wir uns mit Kraftquellen, die für die Gestaltung des eigenen Lebens hilfreich sind, beschäftigen.

Samstag, 17. Juli, 9:00-17:00 Uhr, Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, online
verschoben auf 23. Oktober 2021

September

Sommerfest

mit Verabschiedung der ausgeschiedenen Mitarbeiter*innen

Montag, 20. September, ab 18:00 Uhr im ev. Gemeindehaus in Hagelloch

Schuld und Scham **AUSGEFALLEN**

Schuld- und Schamgefühle können verschiedene Gesichter haben: Sie können sich als soziale Angst und Einzelgängertum zeigen, aber auch als überstarker Aktionismus und Engagement. Schuld- und Schamgefühlen ist etwas gemeinsam, und doch drücken sie ein ganz unterschiedliches Erleben aus. Gemeinsam ist ihnen eine innere Verengung, ein stereotypes, musterhaftes seelisches Erleben und Verhalten.

Menschen mit tief verankerten Schuld- und Schamgefühlen fordern uns heraus. Sie fordern unsere Geduld und unsere Bereitschaft, ganz genau, auch im Aller kleinsten, hinzuhören. Wo gibt es Microbewegungen in ihrem Erleben? Wo ist etwas eine kleine Tönung anders als typischerweise immer? Genau hier müssen wir als begleitende Personen ansetzen: Wahrnehmen und zurückspiegeln, was wir, vielleicht nur für ein Mal, anders bei ihnen erleben, als sie selbst es tun.

Dienstag, 21. September, 18:00-21:00 Uhr, Friedgard Blob, St. Johannes

Oktober

Herbsttagung 1: 01. bis 03. Oktober, Untermarchtal

Mehr als ein Vierteljahrhundert Onlinesorge
Jubiläumsveranstaltung der TelefonSeelsorge Deutschland

Infos unter: <https://onlinesorge2021.jimdofree.com/>

29.-30. Oktober, Dortmund, Zeche Zollern

Kommunikation als Kontemplation **AUSGEFALLEN**

„An diesem Abend möchte ich in einen kommunikativen Präsenzraum einladen. Wir werden gemeinsam einen forschenden Tauchgang in die Weiten des eigenen Inneren tun, dem Ort der tiefsten persönlichen Referenz und Heimat. Wenn uns dieser Raum zugänglich wird und wir mit unserer inneren Landschaft immer vertrauter werden, dann wächst dort ein Ort der Ruhe und Präsenz. In dieser Verankerung erfährt die Begegnung mit dem Anderen eine fundamentale Veränderung: Der Raum zwischen den Worten wird spürbarer, weitet sich gar. Kommunikation wird zur Kontemplation. Die Prinzipien einer kontemplativen Kommunikation werden zunächst als Grundlage dienen. Im Laufe des Abends erkunden wir individuell und in Kleingruppen die verfeinerte Wahrnehmung im Zuhören und Sprechen. Dies ist eine wesentliche Kompetenz einer neuen Kultur der vertieften Kommunikation: Körperorientiert, achtsam, lauschend.“

Freitag, 08. Oktober, 17:00-20:00 Uhr, Nadine Santo
(Dipl. Pädagogin, Systemische Familienstellerin, Trainerin für Transparente Kommunikation)

Vollversammlung

Mittwoch, 20. Oktober, 18:00-20:00 Uhr

November

Herbsttagung 2: 12.-14. November, Sophienpflege Tübingen **AUSGEFALLEN**

Der Schwangerschaftskonflikt in der Beratung **ONLINE**

Seit 25 Jahren gibt es in Deutschland die Schwangerschaftskonfliktberatung. Sie ist Ausdruck und Herzstück unseres gesellschaftlichen Umgangs mit diesem Thema. Es tut gut, in diesen Tagen an den damals gefundenen Konsens zu erinnern und anhand vieler Erfahrungen aus der Beratung diese Regelung kritisch zu würdigen. Wir werden uns an diesem Abend mit den Konflikten und der Not von schwangeren Frauen beschäftigen, mit den Beweggründen für einen Schwangerschaftsabbruch, wie auch mit dem darin sich zeigenden Sinn.

Mittwoch, 24. November, 17.30-20:00 Uhr, Clemens Zeller

Grenzen der TelefonSeelsorge **ONLINE**

Die TelefonSeelsorge steht Menschen in belastenden Situationen zur Seite und unterstützt sie Antworten in persönlichen Lebensfragen zu finden. Jeder Mensch kann davon betroffen sein und dann ist es hilfreich mit jemandem über die eigene Situation zu sprechen. Die TS bietet vor dem Hintergrund einer wertschätzenden Haltung fachkundige und kompetente Hilfe, ist für viele Menschen eine große Unterstützung und hilft ihnen oftmals besser durchs Leben zu gehen.

Worin liegen aber die Grenzen dieses Angebots? In Anlehnung an die Herbsttagung „Kontakt findet an der Grenze statt“ möchte ich mit Ihnen eine weitere Facette des Grundsatzthemas „Grenzen“ beleuchten. Es ist immer wieder wichtig, sich die eigene Rolle vor Augen zu führen und sich der ihr innewohnenden Grenzen bewusst zu sein. An diesem Abend werden wir uns somit mit den Fragen, was TelefonSeelsorgearbeit erreichen kann, den Grenzen der TelefonSeelsorgearbeit und auch der Frage, ob TelefonSeelsorgearbeit in spezifischen Fällen auch zur Chronifizierung von Leiden beitragen kann, beschäftigen.

Dienstag, 30. November, 18:00-21:00 Uhr, Gabriele Mattheiss

Verschieben auf 06. Dezember 2021

Dezember

Sprechen über Sexualität **ONLINE**

Im Alltag begegnet uns Sexualität unverhüllt, erotisch, provokativ. Wir haben uns daran gewöhnt. Öffentlich scheint Sexualität frei von Scham, dabei ist sie gleichzeitig eine ganz intime Angelegenheit. Im direkten Gespräch fühlt man plötzlich Scham oder auch ein Unbehagen, welches nicht der eigenen Kontrolle unterliegt. Da ist es dann schwer, noch Worte zu finden.

Die Zurückhaltung, Sexualität anzusprechen, speist sich unter anderem aus der Befürchtung, Beschämung, Befangenheit oder Empörung beim Anderen auszulösen. Aber auch selbst mit dem Thema konfrontiert zu werden, kann genau dieses auslösen und auf körperlicher Ebene mit einem erhöhten Puls, unwillkürlichem Erröten, Schweißausbruch oder einem Kloß im Hals einhergehen.

Sich im Umgang mit Sexualität zu stärken, bedeutet erst einmal, sich selbst gegenüber loyal zu sein, sich wahr- und ernstzunehmen in den eigenen Ängsten, Wünschen und Bedürfnissen. Sich selbst näherzukommen und so Begegnung und Resonanz überhaupt erst möglich zu machen. Sich einzulassen auf das Gewollte wie das Befremdliche in sich selbst.

Montag, 13. Dezember, 17:00-20:00 Uhr, Christine Hofstätter
(Sexualpädagogin, Sexualberaterin (Dgfs), Sexocorporel (ZISS),
Dozentin des Instituts für Sexualpädagogik)



TelefonSeelsorge®

Postfach 2547
72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177
Fax: 07071 - 151 644
E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de
www.ts-neckar-alb.de

Spendenkonto:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08
BIC SOLADES1TUB



Natürlich freuen wir uns immer über Menschen, die sich für ein ehrenamtliches Engagement und die Ausbildung bei der TelefonSeelsorge interessieren.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Telefon: 07071 - 915 177

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de

0 8 0 0 / 1 1 1 0 1 1 1 • 0 8 0 0 / 1 1 1 0 2 2 2