Jahresbericht 2022

Im Blickpunkt: Depressionen!

Telefon Seelsorge Saar

am Telefon – im Internet – in persönlicher Beratung

0800 / 111 0 111

Das Jahr 2022 war wieder ein Krisenjahr: Erneut ein Coronawinter, dann der Ukrainekrieg und dadurch ausgelöst Existenz- und Finanzängste. Am Telefon werden diese Themen oft auch benannt. Noch häufiger jedoch entfalten sie ihre Wirkung im Hintergrund, beeinflussen Stimmung, Energie und Lebenszufriedenheit. Bestehende Probleme werden verstärkt. Auch wenn depressive Stimmung am Telefon nicht der häufigste Anlass war, mit dem die Kontaktaufnahme begründet wurde, so ist sie doch in den Kontakten zu spüren, bisweilen auch als diagnostizierte Erkrankung benannt. Deshalb haben wir die Depressionen in den Blickpunkt unseres Jahresberichtes gestellt. Eng damit zusammenhängend sind in 2022 auch die Zahlen mit Erwägungen oder gar Handlungen von Suizid in allen Beratungsangeboten gestiegen.

Wir danken unseren Ehrenamtlichen, die mit großer Verantwortung und Zuverlässigkeit bereit waren in einem Gespräch, einem Mailaustausch oder einem Chat in den Kontakt mit Menschen zu gehen

Ein herzliches Dankeschön gilt auch allen Einzelpersonen, Institutionen und Sponsoren, die unsere Arbeit durch ihren Einsatz für unsere Anliegen oder ihre Spenden unterstützt haben. Ebenso bedanken wir uns bei unseren Trägern: dem Bistum Trier und den evangelischen Kirchenkreisen an der Saar. Dank gilt auch unserem Förderverein. Ohne die Vorgenannten wäre unsere Arbeit finanziell und personell nicht zu leisten.

Übrigens: Bewerbungen für die ehrenamtliche Mitarbeit sind ganzjährig möglich. Wenn Sie sich für dieses Ehrenamt interessieren, freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Wenn Sie sich bewerben wollen:
www.telefonseelsorge-saar.de
und
0681/9 68 69-22

Heidrun Mohren-Dörrenbächer

Volker Bier

Friederike Walla

Christoph Fleck

Ute Roth

Simon Borstnitz

Was ist TelefonSeelsorge?

Probleme und Krisen können jeden von uns in jeder Lebensphase treffen. Wer mit einem Problem belastet ist und Hilfe braucht, findet bei der TelefonSeelsorge Menschen, in der Regel Ehrenamtliche, die sich Zeit nehmen, die zuhören, begleiten und gegebenenfalls auch weitere Hilfsmöglichkeiten aufzeigen. Die TelefonSeelsorge sorgt deshalb für ein niedrigschwelliges Gesprächs-, Beratungs- und Seelsorgeangebot. Die Berater*innen der TelefonSeelsorge können dabei nicht aktiv die Probleme für andere lösen, aber sie können Hilfesuchende begleiten und darin unterstützen, ihren eigenen Weg in einer schwierigen Lebenssituation zu finden, indem sie zuhören, nachfragen, mitdenken und Probleme in Worte fassen.

Die Ev.- Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar, eine von 105 Telefonseelsorgestellen in Deutschland, begleitet Menschen am Telefon und in der Onlineberatung durch Ehrenamtliche, in persönlicher Beratung durch Hauptamtliche. Sie wird getragen von der evangelischen und katholischen Kirche, für Menschen in Lebenskrisen und belastenden Situationen.

Sie folgt dabei den allgemeinen Grundsätzen der TelefonSeelsorge:

- Die TelefonSeelsorge ist **24 Stunden** erreichbar, auch an Feiertagen und Wochenenden.
- Anrufende oder Ratsuchende können **anonym** bleiben. Auch die Mitarbeiter*innen bleiben anonym.
- Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der **Schweigepflicht**.
- Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sind sorgfältig ausgewählt und werden über ein Jahr in 180 Stunden **ausgebildet**.
  Sie werden monatlich durch **Supervision** begleitet und regelmäßig fortgebildet.
- Für Ratsuchende entstehen **keine Kosten**.
- Die TelefonSeelsorge Saar ist **offen** für alle Anrufenden, unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Nationalität, Alter und Geschlecht und offen für alle Problemlagen.

Im Blickpunkt: Depressionen!

Depression – Heute bin ich depressiv.

Belastet? – verstimmt? – einsam? – depressiv? – problembeladen? – verzweifelt? – oder: „Isch hann die Flemm“ – , fühle mich „mutterseelenallein“ – „Gründe, die Telefonseelsorge anzurufen – ...

„Depression – darunter kann sich wirklich jeder etwas vorstellen, allerdings meist jeder etwas anderes.“ (Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, in: HEGERL & NIESCKEN, 2013)

Jedenfalls gibt es ein breites Spektrum von Problemlagen, mit denen sich Ratsuchende an die Telefonseelsorge wenden; - und die oben genannten Beratungen stellen nur einen kleinen Ausschnitt dessen dar, was letztendlich in der Begleitung der Telefonseelsorge als Problem benannt wird.

In den Medien wird auf die Möglichkeit hingewiesen, bei Problemen mit Depression, Einsamkeit oder aufkommenden Suizidgedanken die Nummer der Telefonseelsorge zu wählen, ohne dass sie gleichzeitig informieren, was der/die Anrufende dort finden wird.

So entstehen hie und da Erwartungen mit der Überschrift „Da wird Ihnen geholfen!“, die sich als unrealistisch herausstellen. Direkt „das Ruder rumreißen“, so etwas wie „Zaubern“ kann bei der Telefonseelsorge niemand. Die Berater*innen haben ein offenes Ohr, hören gut zu, versuchen zu verstehen...

Tatsächlich waren im Jahr 2022 „Einsamkeit“ und „depressive Stimmung“ die in Gesprächen mit der Telefonseelsorge Saar am häufigsten genannten Probleme.

Depression hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Einsamkeit und Depression sind schmerzhafte emotionale Zustände, die viele Menschen durchlaufen.

Bin ich akut betroffen, erlebe ich Traurigkeit und Verzweiflung. Es ist, als ob ein grauer Schleier sich über mein Leben legt (TEISMANN & HANNING 2021). In der konkreten Situation, belastet mit schwer zu ertragenden Gefühlen und Gedanken, ist es manchmal sehr schwierig, sich anderen Menschen anzuvertrauen, mit jemandem zu reden, in Worte zu fassen, was mich bewegt und gerade so wichtig ist. Oft sind Schamgefühle im Weg: „Keiner soll das von mir erfahren, weil ich mich schäme ... vielleicht bin ich ja selbst schuld?“

Da hilft es, dass Anrufende am Telefon der Telefonseelsorge anonym bleiben: TS als niedrigschwelliges Angebot.

Die einen wollen Freunde und Familienmitglieder nicht belasten mit den anhaltenden, wiederkehrenden, schwer zu ertragenden Gefühlen; bei anderen ist das Thema mit nahestehenden Verwandten oder besten Freunden oft genug besprochen und quasi „schon durch". Beide Seiten sind dann an einem Punkt angekommen, an dem sie beide nicht weiterwissen, sich überfordert und hilflos fühlen, vielleicht genervt reagieren. Die so erlebte Hilflosigkeit ist für viele schwer zu ertragen.

Andere sind mit ihrer individuell selbst erlebten Einsamkeit so belastet, dass sie glauben, mit niemandem aus ihrer Umgebung darüber reden zu können, und innere Leere und Sich-Isoliert-Fühlen, „vom Rest der Welt wie abgeschnitten sein", immer mehr Raum gewinnt. Depressionen können in eine Abwärtsspirale ziehen, in der wir uns hilflos fühlen. Sie können das Leben schwer machen, in dem sie Gedanken und Gefühle beeinflussen. Dinge, die früher Freude bereitet haben, werden als sinn- und bedeutungslos gesehen.

Wenn das immer häufiger und vielleicht anhaltend so erlebt wird, wäre es an der Zeit, einen aktiven Schritt in Richtung Unterstützung zu tun, damit auf Dauer nicht eine Perspektive der Ausweglosigkeit bleibt.

Die Begegnung mit einem menschlichen Gegenüber kann helfen, oder, wie es das Saarländische Bündnis gegen Depression formulierte: „Darüber reden, kann Leben retten." Natürlich geschieht diese „Rettung" nicht von jetzt auf gleich, nicht „im Nu", und auch nicht, indem von außen einfach geholfen wird. Nein, zaubern können die Berater*innen der Telefonseelsorge nicht. Aber sie können da sein und zuhören. Dem Anrufenden kommt hier die Rolle des aktiv Suchenden zu und wenn er die Nummer der Telefonseelsorge gewählt hat, auf einen Gesprächspartner trifft – dann ist die Begegnung zweier Menschen eine Chance, im Gespräch eigene, aktive Lebensanteile wieder in den Blick zu nehmen.

Da ist jemand:

- der hört zu,
- versucht, zu verstehen,
- begegnet dir mit Wertschätzung,
- ist bereit, belastende Momente mit auszuhalten,
- ein Mensch, der nicht leichtfertig ein Problem wegwischt, und auch keine vermeintlich rasche Problemlösung zur Hand hat,
- aber ein Mensch, der bereit ist, den Anrufenden so zu nehmen, wie er ist. Ein tragendes Element in der Beziehung am Telefon ist das gegenseitige Respektieren der Gesprächspartner.

Probleme sind oft mit der Zeit gewachsen. Die aktuelle Problemlage hat eine längere Geschichte, und so ist der Weg zu gefühlter Lebensfreude oft ein längerer, der viel Geduld und manchmal auch fachmännische Unterstützung braucht.

Sollte sich die depressive Stimmung schon länger hinziehen, könnte es sich um das Krankheitsbild der Depression handeln. Gespräche mit der Telefonseelsorge können erste wesentliche Schritte zur Gesundung sein. Dort kann ich anrufen, an 7 Tagen in der Woche. Und ich brauche mich nicht zu schämen, dass ich gerade jetzt nicht mehr weiterweiß und Hilfe suche... wenn Suizidgedanken auftauchen: Gerade dann ist es besonders wichtig, möglichst früh das Gespräch zu suchen, um nicht allein mit den Problemen zu sein und in eine Negativspirale zu geraten. „Darüber reden kann Leben retten!“ Es braucht die Entscheidung des Anrufenden: Ich bin mir selbst wichtig genug, um mich auf den Weg zu machen, mich jemandem anzuvertrauen, Unterstützungsmöglichkeiten und auch eigene Ressourcen zu erkunden mit dem Ziel, „das Leben wieder zu spüren“ und die Isolation zu überwinden (HEGERL & NIESCKEN, 2013).

Exkurs:

Erscheinungsbild der Depression

Anhaltende Niedergeschlagenheit und Traurigkeit sind wesentliche Anzeichen. Doch Depression ist viel mehr; sie hat viele Gesichter:

- nicht nur, wie man sich fühlt,
- auch wie man über Dinge denkt,
- wie man sich im Alltag verhält,
- wie man schläft,
- wieviel Energie man zur Verfügung hat,
- und wie gut man sich konzentrieren kann...

... bis hin zu: emotional erstarrt, taub, wie „eingemauert“, „mehr als Traurigkeit“, „trauriger als traurig“...

„Betroffene geben an, dass niemand dieses Gefühl nachvollziehen kann, der es nicht selbst erlebt hat.“ (TEISMANN & HANNING 2021)

Depression ist eine häufige, sehr belastende Störung. Und sie kann in jedem Alter auftreten. Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen.

Verbreitung: Innerhalb eines Jahres erkranken in Deutschland 5 Millionen Menschen an Depression, europaweit sind es 30 Millionen. Weltweit sind es jedes Jahr geschätzt 350 Millionen Menschen, die an Depression erkranken.

Die Diagnose wird vom Facharzt/Fachärztin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin gestellt.

Viele Menschen wissen zu wenig über Depression. Sie reden von Depression als Charakterschwäche oder Depression als Folge falscher Lebensführung (TEISMANN & HANNING 2021).

Manch einer mag sich depressiv fühlen, (vorübergehend) niedergeschlagen. Das ist zu unterscheiden von Depression als Erkrankung, deren Wesen oft schwer zu verstehen ist.

Literatur:

HEGERL, Ulrich & NIESCKEN, Svenja:

Depression bewältigen. Die Lebensfreude wiederfinden.

Trias-Verlag 20133

TEISMANN, Tobias & HANNING, Sven:

Das Depressionsbuch. Informationen für Betroffene, Angehörig und Interessierte.

Balance-Verlag, Köln 2021

Telefonberatung

- **12.051** Mal klingelte im Jahr 2022 in der TS Saar das Telefon.
- **9.542** Seelsorge- oder Beratungsgespräche wurden geführt (**80,6 %**).
- In **4,7 %** der Anrufe handelte es sich um **missbräuchliche** Anrufe (Test- und Sexanrufe). Damit ist dieser Anteil an den Beratungsgesprächen erneut um **2 % gesunken**.
- In **29,2 %** der Gespräche war das Thema „**Einsamkeit**" der Anlass für einen Anruf. Es war, wie in den Vorjahren, der häufigste Grund für ein Gespräch. Der Anteil der Gesprächsanlässe zu diesem Thema **stieg erneut um 2,5 %** im Vergleich zu den Vorjahren.
- **Ängste (15,7 %) und Familiäre Beziehungen (15,4 %) und körperliches Befinden (15,1 %)** folgen auf Platz zwei, drei und vier bei den Gesprächsanlässen.

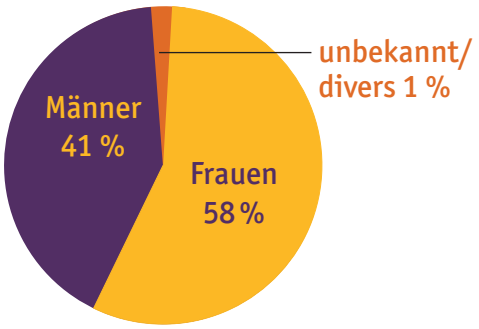
- Ein **Seelsorgegespräch** dauerte im Durchschnitt ca. **20 Minuten**.
- **12,9 %** der Anrufenden **legten** nach dem ersten Klingeln wieder **auf** bzw. konnten oder wollten am Telefon doch nicht sprechen. Auch dieser Anteil ist mit **fast 4 % deutlich gesunken**.
- **36,3 %** der Anrufer*innen gaben an, eine **diagnostizierte psychische Erkrankung** zu haben. Dieser Anteil an den Ratsuchenden ist 2022 erstaunlicherweise **um über 6 % gesunken**.
- **37,3 %** der Anrufenden waren **älter als 60 Jahre und 9,1 % jünger als 30**. Beide Anteile sind gestiegen, während der Anteil der mittleren Jahrgänge zurück ging.
- **58 %** unserer Anrufenden waren **weiblich** und **41 % männlich**. Diese Anteile entsprechen dem Vorjahr.
- In **9,4 %** der Seelsorge- und Beratungsgespräche tauchten **Suizidgedanken (8,5%) oder -absichten (0,9 %)** im Gespräch auf oder es riefen Angehörige/Freunde von Suizidgefährdeten an, manche auch nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen (**1,2 %**). Der Anteil der Gespräche, in denen Suizid thematisiert wurde, lag in den Vorjahren konstant bei 7 % und ist damit erkennbar gestiegen.

Beraterinnen und Berater:

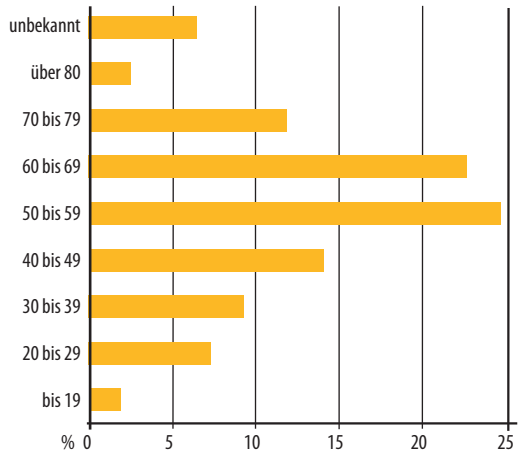
- 70 Ehrenamtliche
  (11 Männer und 59 Frauen)
- 8 Menschen haben die Ausbildung abgeschlossen (2 Männer, 6 Frauen) und 8 weitere Frauen die Ausbildung begonnen
- 4 Hauptamtliche

Statistik Telefonberatung

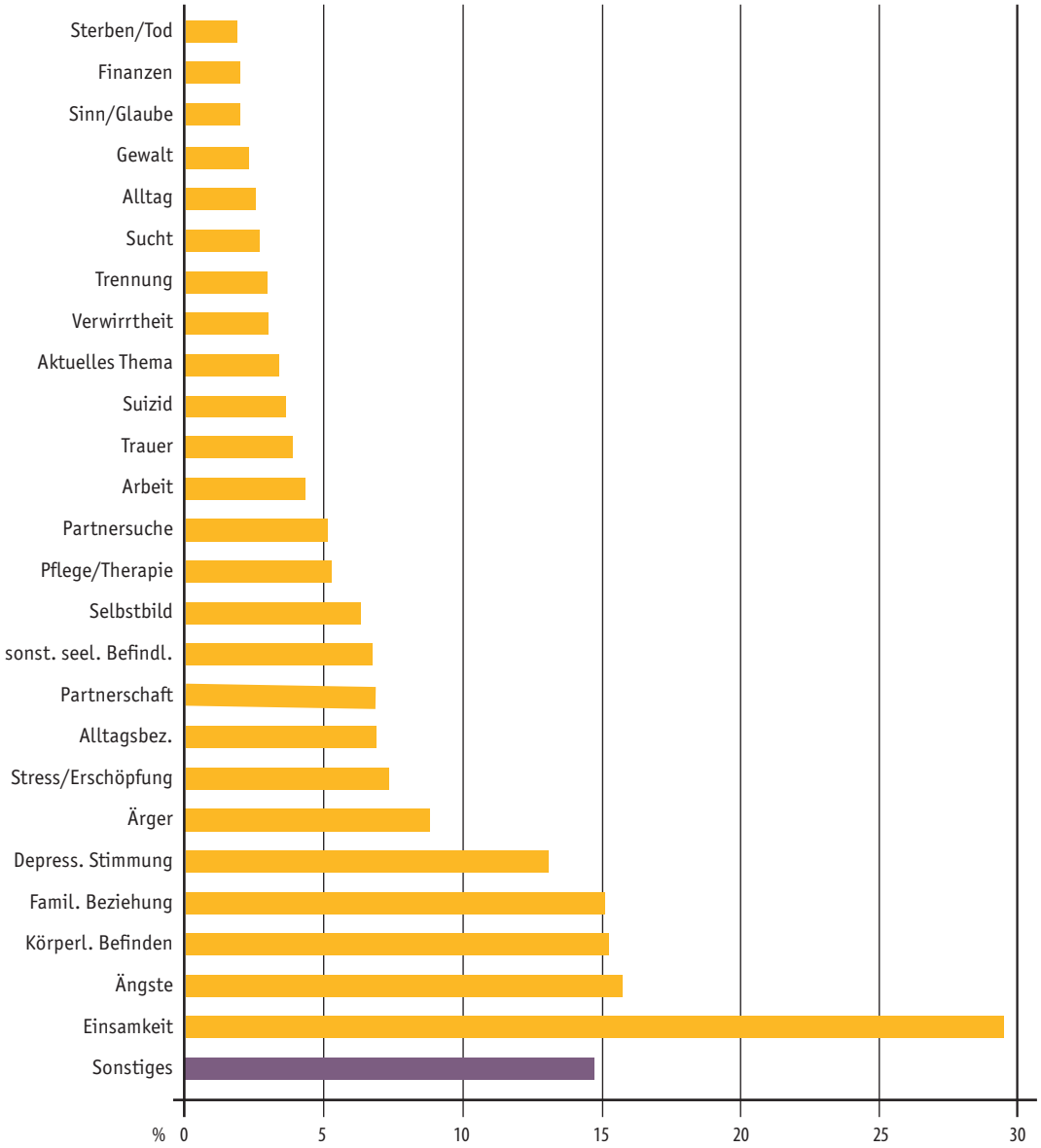
Das Geschlecht der Anrufenden



Das Alter der Anrufenden



Die Themen der Anrufe



(Mehrfachnennungen möglich)

Persönliche Beratung

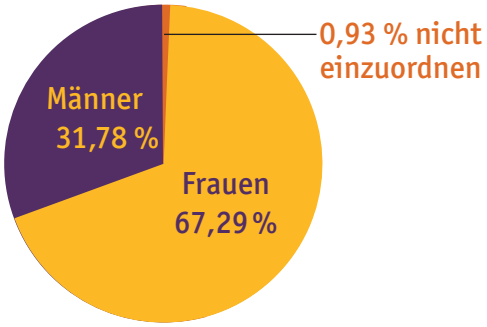
Aufgrund der personellen Situation in der TS Saar konnten im Jahr 2022 nicht so viele persönliche Beratungen angeboten werden, wie sonst möglich. Daher ergibt sich eine Reduzierung der Kontakte und der Beratungsstunden im Vergleich zum Vorjahr.

- **430 Kontakttermine gab es** in unserer Beratungsstelle mit unterschiedlich langen Beratungszeiten. Ratsuchende fanden persönliche, therapeutische und/oder seelsorgliche Unterstützung durch die Hauptamtlichen vor Ort.
- In **533 Beratungsstunden** wurden Einzelpersonen und Paare im Jahr 2022 begleitet.
- **In 65 % der Kontakte** gaben Ratsuchende eine diagnostizierte psychische Erkrankung an. Dieser Prozentsatz erhöhte sich deutlich.
- Der häufigste Anlass für eine persönliche Beratung war mit **39,7 % Ängste, gefolgt von Familiären Beziehungen mit 24,5 % und der Auseinandersetzung mit dem Selbstbild mit 24,5 %.** Somit litten 16,5 % mehr Ratsuchende unter Ängsten als im Vorjahr und 10 % mehr benannten Probleme im Familiären Bereich.
- Der häufigste Anlass für eine persönliche Beratung waren **Ängste (24 %)**, **gefolgt von der Auseinandersetzung mit dem Selbstbild (22,6%) und Depressiver Stimmung (15,3 %).**
- **Stress und Erschöpfung** waren im Jahr 2022 mit **21,26 %** unter den Ratsuchenden deutlich häufiger benannt als im Vorjahr (11 %).
- **Depressive Stimmung** veranlasste **11,65 %** der Ratsuchenden zu einer Kontaktaufnahme.
- **„Suizid“** in Form von Gedanken, Absichten oder Versuchen wurde in **35,8 %** der Beratungsprozesse thematisiert oder war als Hintergrund der Beratung bekannt. Dieser Anteil ist in diesem Jahr besonders deutlich angestiegen, obwohl er schon 2021 mit 21,6 % höher lag, als in den Vorjahren.

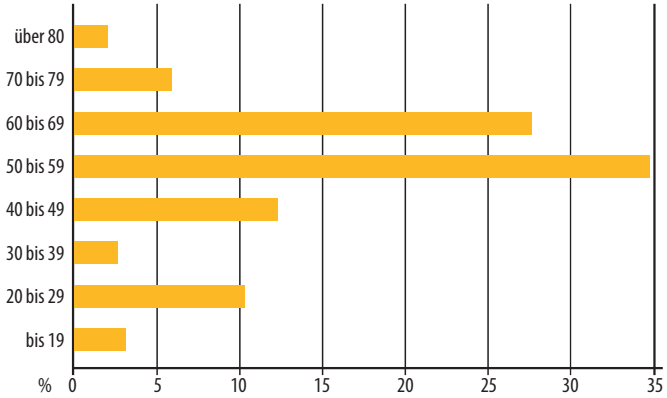
Beraterinnen und Berater:
4 Hauptamtliche (2 Frauen, 2 Männer)

Statistik Persönliche Beratung

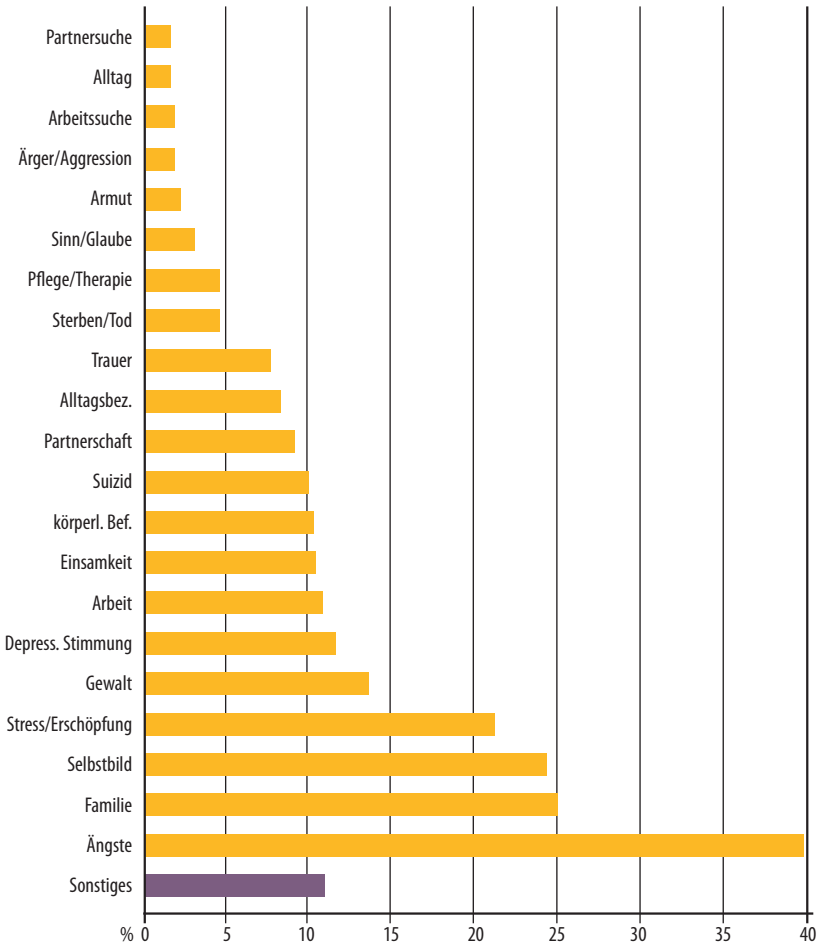
Das Geschlecht der Ratsuchenden



Das Alter der Ratsuchenden



Die Themen der persönlichen Beratung



(Mehrfachnennungen möglich)

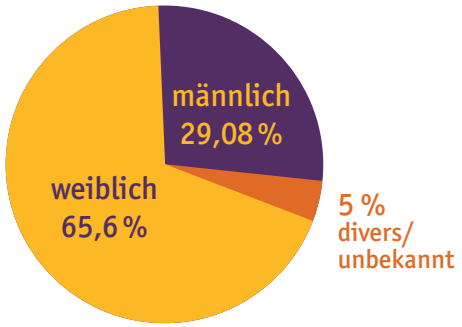
Mail-Beratung

- **410 Beratungskontakte** gab es in der TelefonSeelsorge Saar und damit etwas weniger als 2022. Personell bedingt wurden keine neuen Ehrenamtlichen in der Onlineberatung ausgebildet werden.
- **65,6 %** der Anfragen kamen von **weiblichen** Ratsuchenden. **29,8 %** Ratsuchende waren **männlich**. **4,7 %** der Mailer gaben ein diverses Geschlecht an oder waren nicht einzuordnen.
- **38 %** der Ratsuchenden waren unter **30 Jahre** alt.
- **20,7 %** der Anfragenden waren noch **in der Ausbildung**.
- **31,2 %** waren **erwerbstätig**.
- **27,3 %** lebten allein und damit deutlich weniger als bei den Ratsuchenden am Telefon.
- Häufigster Anlass für eine Anfrage war mit **31,7 %** der Kontakte eine **Depressive Stimmung**. Es folgten **Ängste (20 %)** und **Familiäre Beziehungen (15,4 %)** und erstmals auf Platz drei der Nennungen **Einsamkeit mit 15,4 %**.
- **Suizidalität wurde in 38,3 %** der Kontakte benannt als **Suizidgedanken (34,6%), -absichten (1,22 %) frühere Versuche (1%)** oder als **Suizid eines anderen (1,5%)**. In der Mailberatung ist Suizid ein sehr häufiges Thema mit steigender Bedeutung.
- **35,1 %** benannten eine **diagnostizierte psychische Erkrankung**.
- **Tagespolitische aktuelle Themen** (Ukrainekrieg, Corona, Existenzängste) wurden in der Mailberatung mit **2 %** deutlich weniger als am Telefon benannt.

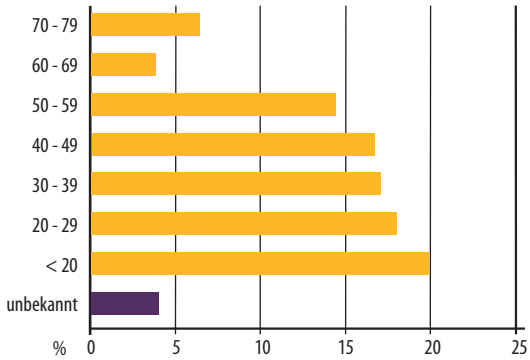
Beraterinnen und Berater:

- 6 Ehrenamtliche + 2 Hauptamtliche in der Mailberatung

Das Geschlecht der Ratsuchenden

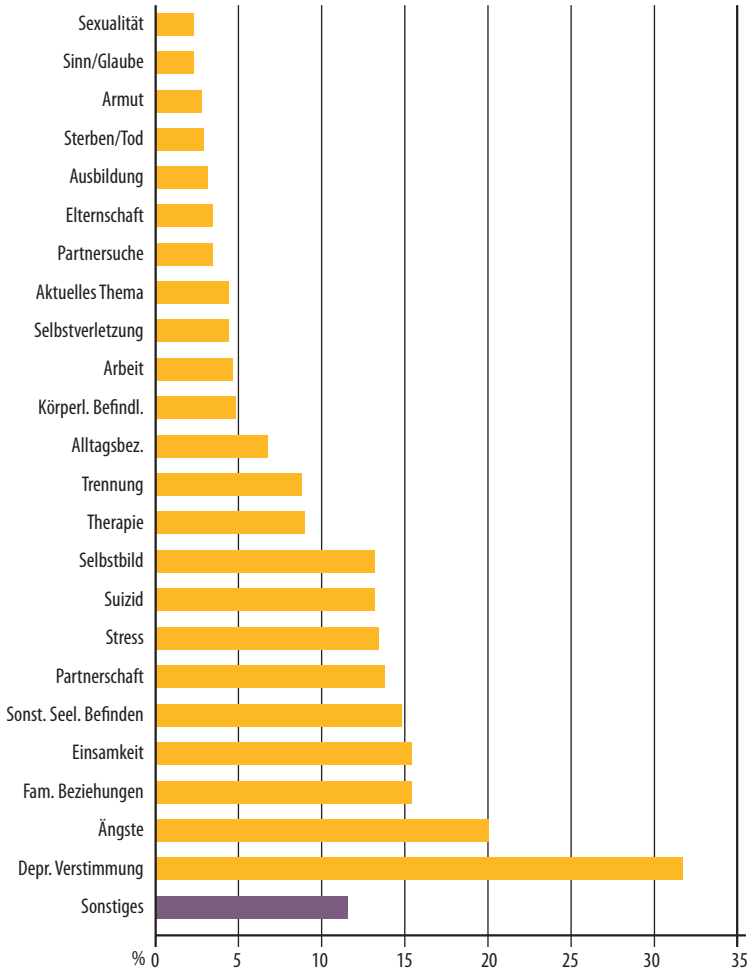


Das Alter der Ratsuchenden



Die Hälfte der Altersangaben wurde geschätzt

Die Themen in der Mail-Beratung



(Mehrfachnennungen möglich)

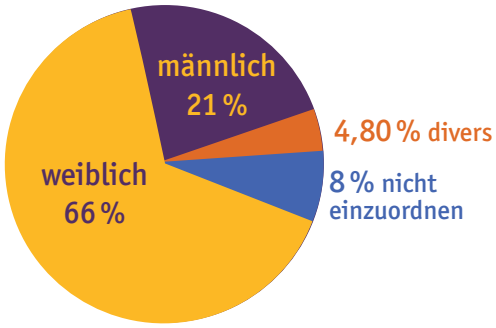
Chat-Beratung

- **125 Chats** wurden durchgeführt.
- **65,6 %** der Ratsuchenden waren **Frauen**.
- Häufigste Themen waren **Ängste mit 28,8 %**, gefolgt von **Suizid (19,2%) und Einsamkeit (15,2 %)**.
- **Depressive Stimmung** benannten **14,4 %** als Kontaktanlass.
- **25,6 %** berichteten von **Suizidgedanken (19,2 %), Suizidabsichten (3,2 %) oder Suizidversuchen (1,6 %)** oder dem **Suizid eines anderen (1,6 %)**. Der Anteil ist deutlich höher als in den Vorjahren.
- Die Altersgruppe der **20- bis 29-jährigen war mit 35,4 %** am häufigsten vertreten. **22,4 %** waren **zwischen 10 und 19 Jahren** alt.
- **30,4 %** lebten in einer **Familie**.
- **32 %** benannten eine **psychische Erkrankung**.
- **27,4 %** waren noch in der **Ausbildung**.

Beraterinnen und Berater:

4 Ehrenamtliche und 2 Hauptamtliche

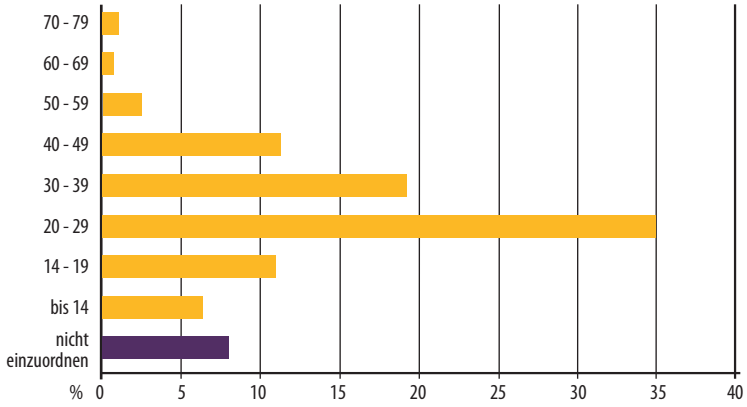
Das Geschlecht der Ratsuchenden



Die Themen in der Chat-Beratung

(Mehrfachnennungen möglich)

Das Alter der Ratsuchenden



Die Hälfte der Altersangaben wurde geschätzt

Sorgen kann man teilen

Auch Sie können mit einer Spende die Arbeit der TelefonSeelsorge Saar unterstützen:

Kontoinhaber:	Kirchenkreisverband An der Saar „Telefonseelsorge“
Bank:	Vereinigte Volksbank
IBAN:	DE86 5909 2000 3059 6700 09
BIC:	GENODE51SB2
Stichwort:	„TelefonSeelsorge Saar“

Impressum

Herausgeber:

Bistum Trier und
die Evangelischen Kirchenkreise an der Saar

Gestaltung: Robert Volpert, Saarbrücken

Druck: COD Saarbrücken

Fotos:

TelefonSeelsorge
Shutterstock
(Die abgebildeten Personen sind nicht von der TelefonSeelsorge Saar, alle Szenen sind gestellt.)

Die Ev.-Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar ist eine Einrichtung des Bistums Trier und der Evangelischen Kirchenkreise an der Saar.

BISTUM TRIER

Evangelisch im Saarland

Ehrenamtliche

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

gesucht!

telefonseelsorge-saar.de

Telefon Seelsorge Saar
am Telefon – im Internet – in persönlicher Beratung