Jahresbericht 2018

Im Blickpunkt: Einsamkeit

Telefon Seelsorge Saar

am Telefon – im Internet – in persönlicher Beratung

0800 / 111 0 111

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Auf unterschiedlichen medialen Wegen finden Menschen mit Ihren Themen Ansprechpartner*innen bei der TelefonSeelsorge Saar. Dabei wird im Kontakt häufig deutlich, dass Einsamkeit das übergeordnete Problem der Ratsuchenden ist. Dies gilt insbesondere für das Telefon, aber auch im Mail- und Chatbereich. Seit Jahren steigt der Anteil der Menschen, die diesen Anlass für ein Gespräch am Telefon benennen.

Wir haben deshalb das Thema „Einsamkeit" in den Blickpunkt unseres Jahresberichtes gerückt.

Wir danken unseren Ehrenamtlichen, die bereit sind, die Einsamkeit für einen begrenzten Zeitraum mit den Ratsuchenden zu tragen, eventuell den Blick zu weiten, um Schritte aus der Einsamkeit zu finden oder für ein Gespräch, eine Mail, einen Chat Beziehung anzubieten. Dank für die Verantwortung und Zuverlässigkeit, die sie in unser gemeinsames Engagement für Menschen in schwierigen Lebenslagen einbringen.

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 und unserem Förderverein. Ohne die Vorgenannten wäre unsere Arbeit finanziell und personell nicht zu leisten.

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

Heidrun Mohren-Dörrenbächer

Volker Bier

Friederike Walla

Christoph Fleck

Ute Roth

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 und durch Hauptamtliche in der persönlicher Beratung. 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.
- Jeder Anrufende oder Ratsuchende kann **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:

Einsamkeit

Es gibt Menschen, die sind erleichtert, immer wieder Stunden oder gar Tage ganz für sich zu sein. Es ist eine Gelegenheit, zu sich zu kommen und nach eigenen Bedürfnissen die Zeit gestalten zu können. Nach diesem Alleinsein sehnen sich manche und suchen danach.

Aber es gibt auch ein Alleinsein, das als Einsamkeit erlebt wird; eine Einsamkeit, die anscheinend kein Ende hat. „Mutterseelenallein“, so drückt es der Volksmund aus. Es handelt sich um ein schmerzvolles Alleinsein mit dem Gefühl: alleingelassen und getrennt zu sein von der Welt, von den Menschen, die gut verbunden mitten im Leben stehen, eben „von Gott und der Welt verlassen“.

Jeder Versuch, in Kontakt zu kommen, scheint zu schwer und unmöglich.

Die Zahl der Einsamen steigt nach unserer Wahrnehmung. Für immer mehr Menschen gibt es keine Familie.

Freunde und Freundinnen sind zerstritten oder bereits verstorben, der Weg in Vereine oder in Verbände erscheint unüberwindbar.

Einsamkeit ist das große Thema der Gesellschaft, die verarmt. Verarmt an Begegnung, verarmt an Augenblicken, verarmt an Unterstützung, verarmt an Umarmungen oder einfach nur ärmer geworden ist an freundlichen Worten zwischen Tür und Angel.

Wie begegnet uns Einsamkeit in der TelefonSeelsorge?

Diese Einsamkeit ist eine Armut, die uns auch in der TelefonSeelsorge zunehmend beschäftigt und bewegt. Eine Armut, die uns als Beraterin oder Berater oft ohnmächtig zurücklässt. Gespräche in dieser Einsamkeit entwickeln selten den Impuls, dass

jemand sein Leben umkrempelt, selbst wenn es Gelegenheit gäbe. Häufig verhindern Scham über die eigene Lebenssituation oder auch mangelndes Vertrauen in die Selbstwirksamkeit, also die Fähigkeit selber Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen und Probleme aktiv lösen zu können, eine Veränderung.

Oft gibt es Vorläufer in der Lebensgeschichte des Ratsuchenden oder es sind Momente des existenziellen Alleinseins, die zum menschlichen Leben dazugehören und für den ein oder anderen schwer auszuhalten sind.

In diesen Begegnungen geht es vor allem darum, für kurze Zeit Augenblicke des Kontaktes zu erleben - Eine Art von Geschenk in einer karg gewordenen Umgebung, Hilfe anzubieten, die über den Tag hinaus reicht, den Reichtum von Begegnung, Zuhören und Wertschätzung zu erleben.

Die meisten Ratsuchenden brauchen also keine praktischen Tipps, wie der Einsamkeit zu entkommen wäre. Diese Tipps haben sie oft schon zur Genüge gehört. Es geht vielmehr um Verständnis und Akzeptanz, wenn jemand sich schämt, auf andere zuzugehen oder Angst hat, anderen nicht zu genügen, so dass eine Kontaktaufnahme zu anderen Menschen eine viel zu große Hürde darstellt. Auch die Angst vor Ablehnung und dem folgenden Schmerz kann verhindern, dass Menschen aktiv auf andere zugehen.

Es handelt sich also nicht um den erwarteten klassischen Kontaktanlass bei der TelefonSeelsorge. Niemand will sich das Leben nehmen ober braucht ein zuhörendes Ohr, um eigenes Leben besser zu verstehen, um dann vielleicht auch noch neu zu ordnen oder gar verändern zu können. Es geht allein um eine Begegnung und eine gemeinschaftliche Zeit. Dies gilt für alle Bereiche der TelefonSeelsorge, also am Telefon, in der Mail- und Chatberatung und in der persönlichen Beratung.

Für die **Aus- und Fortbildung** bedeutet dies, dass wir lernen müssen, dass Menschen scheinbar Einfaches, wie z.B. eine Kontaktaufnahme, nicht schaffen, zu wertschätzen, dass jemand über das Telefon oder die anderen Medien eine Lösung für sich gefunden hat, für sich zu sorgen und in Begegnung zu gehen. Wenn wir in Gesprächen am Telefon um das Thema kreisen

und Leute fragen, was sie gerne machen würden (mit der Hoffnung, dass sie dann eventuell erwägen könnten, sich einer Gruppe mit ähnlichen Interessen anzuschließen), können wir auf Abwehr stoßen. Hintergrund ist dann eventuell kein störrisches „Ich will das nicht“, sondern ein „Ich traue mir das nicht zu! Ich kann das nicht oder ich habe Angst vor Verletzung“. Die betreffende Person kann sich durch vorangegangene Erlebnisse oder mangelnde Übung, mit anderen in Kontakt zu treten, von der Umwelt als für nicht würdig empfinden, mit ihr in Kontakt zu treten. Mangelndes Vertrauen in andere und in die eigene Fähigkeit, Kontakt knüpfen zu können, liegen bisweilen zugrunde.

Lindernd kann dann sein, dass Menschen bei uns die Erfahrung des Angenommen seins machen und spüren, dass am anderen Ende jemand sitzt, der bereit ist, in die Begegnung zu gehen und Einsamkeit für eine begrenzte Zeit mit auszuhalten. Das Gespräch am Telefon, die Antwortmail oder der Chat verleihen dem Ratsuchenden quasi Relevanz, geben ihm oder ihr Wichtigkeit, einfach weil jemand bereit ist, da zu sein.

Zahlen aus der TelefonSeelsorge:

Am Telefon begegnet uns das Thema „Einsamkeit“ häufiger als in der Chat- oder Mailarbeit. Es ist mit fast 22 % der Anrufanlässe der häufigste Grund für eine Kontaktaufnahme. Die Menschen wählen bewusst das Telefon, weil sie hier direkt in einen Kontakt gehen können und eine Stimme hören, die unmittelbar auf sie reagiert. So wenden sich vor allem ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen körperlicher oder psychischer Art über das Telefon mit diesem Thema an uns. Ein kritischer Zeitpunkt scheint der Übergang in den Ruhestand zu sein. Während unter den Berufstätigen nur 13 % am Telefon Einsamkeit thematisieren, sind es unter den Ruheständlern 37,3 %. Dazu passt, dass es in der Gruppe der 60-69-jährigen den größten Anteil der Nennungen gibt mit fast 25 %. Manche brauchen den Kontakt über einen

längeren Zeitraum immer wieder mal. So rufen uns unter den wiederholt Anrufenden 66,4 % mit dem Thema „Einsamkeit“ an. Der Anteil der Männer, die mit diesem Thema anrufen, ist sehr viel höher als ihr Anteil an der Gesamtzahl der Anrufenden. 42,1 % der Menschen, die Einsamkeit als Thema benennen sind männlich, während ihr Anteil an der Gesamtzahl nur 21 % beträgt. Wenig erstaunlich ist, dass 78,5 % der einsamen Menschen auch alleine leben. Umgekehrt heißt dies aber auch, dass 21,5 % von ihnen durchaus mit anderen Menschen zusammenleben, sich aber offensichtlich nicht wirklich verbunden fühlen.

Bei jüngeren Menschen begegnet uns die Einsamkeit eher als Einsamkeit unter Vielen. Da werden Kontakte als nicht unterstützend erlebt oder die anderen erscheinen ganz anders als man selber. Auch diese Einsamkeit kann sehr quälend sein, weil sie echten Kontakt und Vertrautheit verhindert.

Wie wichtig für uns Menschen die Gemeinschaft und der Kontakt mit anderen ist, macht eine Studie (C. Haslam u.a.: The new psychology of health. Unlocking the socail cure. Routledge, Abingdon 2018) deutlich, die herausfand, dass es keineswegs Sport oder eine gesunde Ernährung sind, die uns länger leben lassen, sondern Eingebundensein in soziale Netze und der befriedigende Kontakt mit Menschen, die wir mögen und die wir als unterstützend wahrnehmen.

TelefonSeelsorge kann da vielleicht Menschen für einige Momente eine Begegnung und Unterstützung schenken, die die lebendigen Anteile stärkt. So rief beispielsweise über längere Zeit bei uns ein älterer Mann an, der betonte, dass er eigentlich gar keine Probleme habe, noch rüstig sei und mit seinem Leben auch nicht unzufrieden, aber schon den ganzen Tag habe er keine menschliche Stimme gehört. Er würde sich freuen, wenn wir mit ihm sprechen, dann käme er wieder gut mit seinem Alltag zurecht. Obwohl es nie zur Besprechung von Lebensproblemen kam oder gar eine Veränderung thematisiert wurde, bedankte er sich nach einigen Minuten und legte zufrieden wieder auf.

Telefonberatung

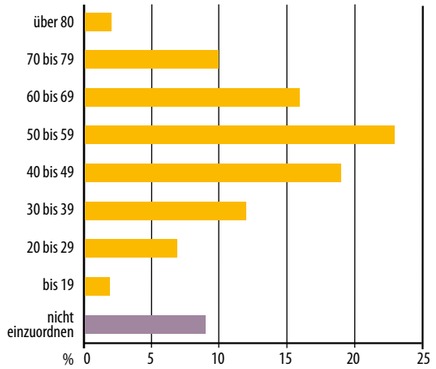
- **14.973** Mal klingelte im Jahr 2017 in der TS Saar das Telefon.
- **9.076** Seelsorge- oder Beratungsgespräche wurden geführt.
- In **7 %** der Anrufe handelte es sich um **missbräuchliche Anrufe** (Test- und Sexanrufe). Damit sank in 2018 dieser Anteil an Anrufen erneut.
- In **21,7 %** der Gespräche war das Thema **Einsamkeit der Anlass** für einen Anruf. Dieser Anlass war somit der häufigste Grund für ein Gespräch, gefolgt von **Depressiver Stimmung 15,6 %** und **Körperlichem Befinden 14,9 %** und **Ängsten (14,9 %)**.
- Ein **Seelsorgegespräch** dauerte im Durchschnitt **20 Minuten** und damit etwas länger als in den vergangenen Jahren.
- **30 %** der Anrufenden **legten** nach dem ersten Klingeln wieder **auf** bzw. konnten oder wollten am Telefon doch nicht sprechen.
- **36 %** der Anrufer*innen gaben an, eine **diagnostizierte psychische Erkrankung zu** haben. Der Anteil bei den männlichen Anrufern lag bei **41 %**. Bei den Frauen betrug dieser Anteil **31%**. Die benannten psychischen Erkrankungen sind somit etwas zurückgegangen.
- **55 %** der Anrufenden **lebten alleine. Aus Einrichtungen** erreichten uns **3 %** der Anrufenden. Beide Prozentzahlen zeigen einen Anstieg im Vergleich zum Vorjahr.
- **58 %** der Anrufenden waren **zwischen 40 und 70 Jahren** alt. **19 %** waren **zwischen 20 und 40**.
- **76 %** unserer Anrufenden sind **weiblich**.
- In **7 %** der Seelsorge- und Beratungsgespräche tauchten **Suizidgedanken oder -absichten** im Laufe eines Gespräches auf oder riefen Angehörige oder Freunde von Suizidgefährdeten an. Angehörige und Freunde meldeten sich nach einem Suizid eines nahestehenden Menschen. Bei **4 %** der Menschen, die sich mit dem Thema Suizid meldeten, waren **Suizidgedanken** das Hauptthema.

Beraterinnen und Berater:

- 79 Ehrenamtliche (17 Männer und 62 Frauen)
- 10 Menschen ließen sich bei uns ausbilden (3 Männer, 7 Frauen)
- 4 Hauptamtliche

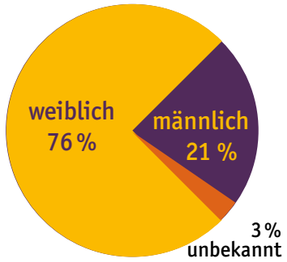
Statistiken zur Telefonberatung

Das Alter der Anrufer

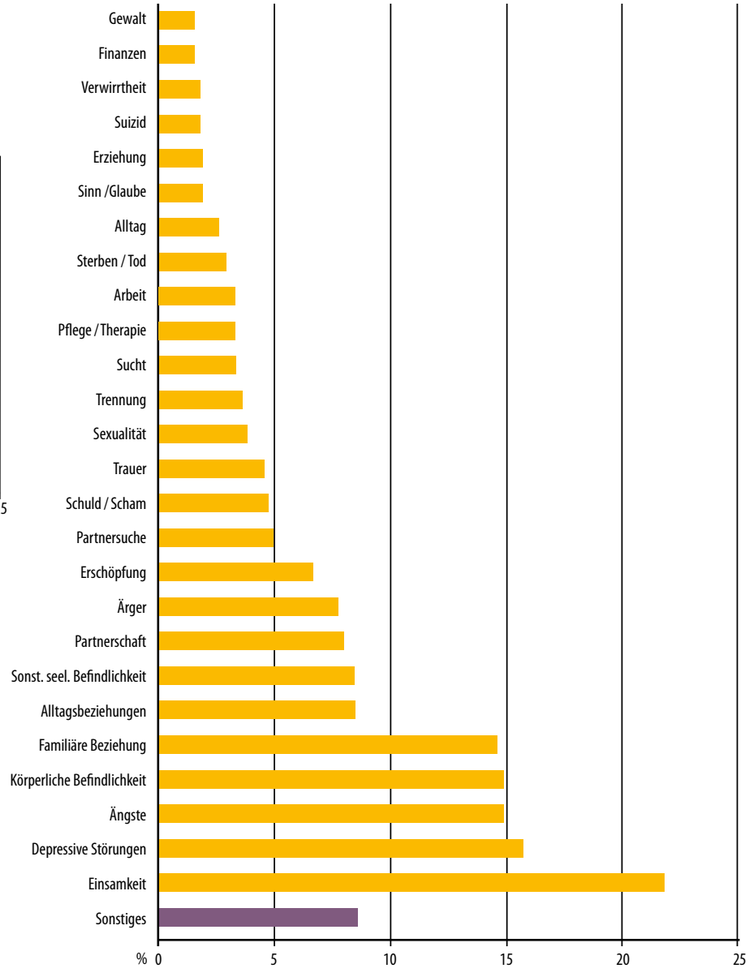


Die Hälfte der Altersangaben wurde geschätzt

Das Geschlecht der Anrufer



Die Themen der Anrufer



(Mehrfachnennungen möglich)

Persönliche Beratung

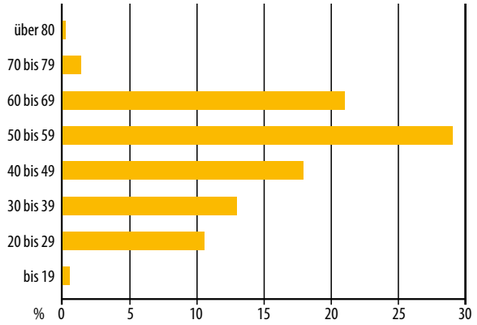
- **294 Menschen** suchten unsere Beratungsstelle auf und fanden persönliche, therapeutische und/oder seelsorgliche Unterstützung durch die Hauptamtlichen vor Ort. **Anzahl der Beratungsprozesse: 261**.
- In **1124 Beratungsstunden** wurden Einzelpersonen und Paare im Jahr 2017 begleitet.
- **Fast die Hälfte** der Ratsuchenden war erwerbstätig.
- In **129 Beratungsstunden** bearbeiteten **Paare** ihre Probleme.
- **78 Ratsuchende** gaben eine **diagnostizierte psychische Erkrankung** an.
- **94** Ratsuchende **lebten alleine**, **113** in einer **Partnerschaft** und **53** in einer **Familie**.
- Der häufigste Anlass für eine persönliche Beratung waren **Ängste (27 %)**, gefolgt von **Depressiver Stimmung (21 %)** und **Leben in Partnerschaft (15,3 %)**;
- In der persönlichen Beratung tauchen Themen wie **Schuld und Selbstbild (11,5%)**, **Sterben und Tod (8,43 %)**, **(Sinn und Glaube (4,2 %)** häufiger auf als am Telefon.
- Das Thema **„Suizid“** in Form von Gedanken, Absichten oder Versuchen wurde von **104 Menschen** in der Beratung benannt. Darunter waren **8** Ratsuchende, die von einem **Suizid eines Anderen** betroffen waren.

Beraterinnen und Berater:

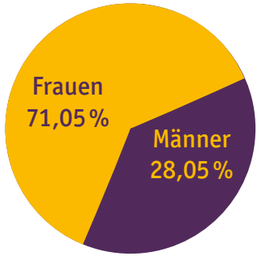
- 4 Hauptamtliche (2 Frauen, 2 Männer)

Statistiken zur persönlichen Beratung

Das Alter der Ratsuchenden

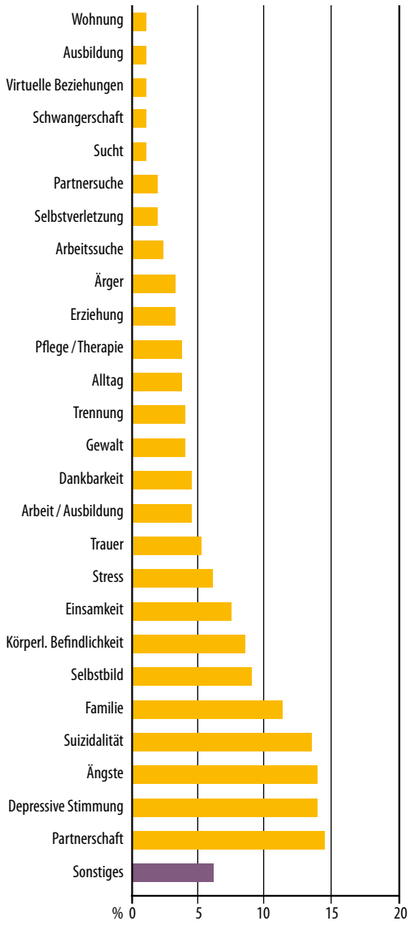


Das Geschlecht der Ratsuchenden



Ca. 69 % der Ratsuchenden thematisierten Probleme aus dem Bereich des Seelischen Befindens. Annähernd häufig, nämlich 68 % der Ratsuchenden, benannten Probleme im Beziehungsnetz. Für viele Ratsuchende waren mehrere Problemfelder Anlass für eine persönliche Beratung.

Die Themen der persönlichen Beratung



(Mehrfachnennungen möglich)

Mail-Beratung

Im Oktober nahmen 5 neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Arbeit in der Mailberatung auf. Damit konnten 8 Ehrenamtliche in unserer Stelle Mailanfragen entgegennehmen und zum Teil Ratsuchende auch länger begleiten. Durch die Umstellung unserer Beratungsplattform im Oktober 2018 beruht die Mailstatistik auf einer Hochrechnung aus den vorangegangenen neun Monaten.

Ca. 250 Beratungskontakte

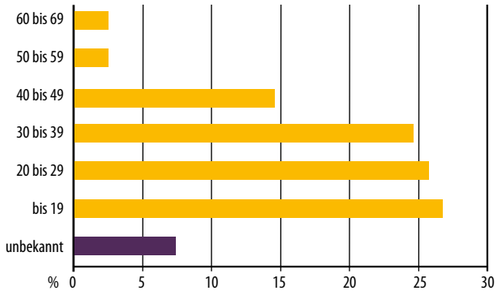
- **61 %** der Anfragen kamen von **weiblichen** Ratsuchenden. **30,5 %** Ratsuchende waren **männlich**. 8,5 % der Mailer gaben ein diverses Geschlecht an oder waren nicht einzuordnen
- **20,73 %** waren **zwischen 15 und 19 Jahren** alt.
- **32,93 %** der Anfragenden befanden sich noch **in der Ausbildung**.
- **36,59 %** waren erwerbstätig.
- **32,56 %** lebten **in einer Familie**.
- Häufigster Anlass für eine Anfrage war mit **26,8 %** der Kontakte eine **depressive Stimmung**.
- **Suizidalität** wurde in **22 %** der Kontaktaufnahmen als Thema benannt und war damit der **zweithäufigste Anlass**. Somit wurde in jedem 4. Kontakt Suizid thematisiert. Meistens handelte es sich um **Suizidgedanken**.
- **Einsamkeit war etwa in jeder 9. Kontaktaufnahme Thema.**

Beraterinnen und Berater:

- 8 Ehrenamtliche + 1 Hauptamtliche in der Mailberatung
- Darunter 5 neu ausgebildet, die im Oktober ihre begleitete Arbeit aufnahmen

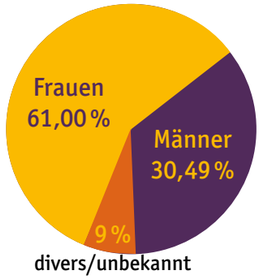
Statistiken zur Mail-Beratung

Das Alter der Ratsuchenden

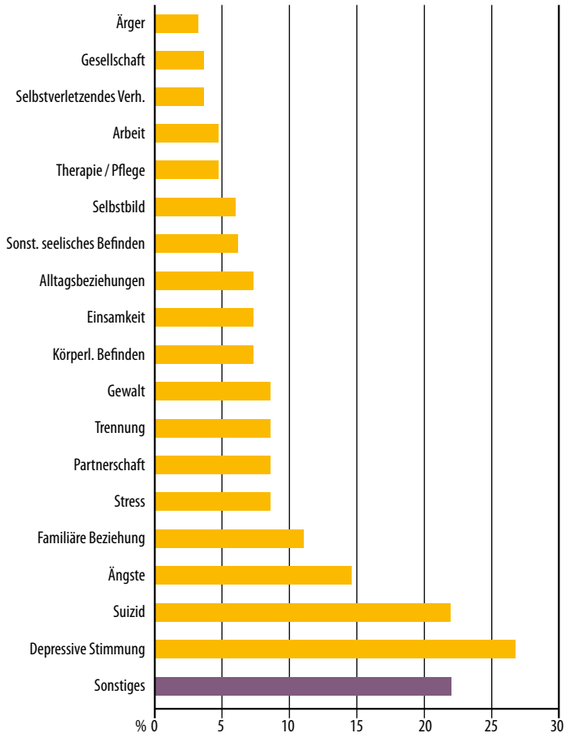


Die Hälfte der Altersangaben wurde geschätzt

Das Geschlecht der Ratsuchenden



Die Themen in der Mail-Beratung



(Mehrfachnennungen möglich)

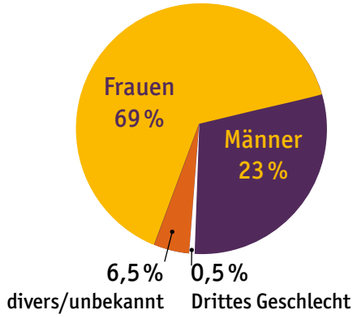
Chat-Beratung

Im Oktober nahmen 6 neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Arbeit in der Chatberatung unserer Stelle auf. Gleichzeitig erfolgte eine Neuaufstellung der Beratungsplattform. Deshalb erhöhte sich die Anzahl der Chats, die in unserer Stelle durchgeführt wurden deutlich.

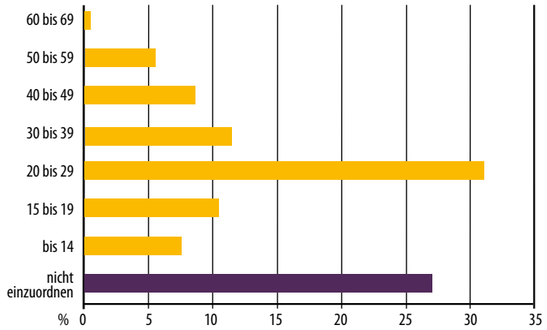
- **184 Chats wurden durchgeführt.**
- Ca. **21 %** (38 Ratsuchende) berichten von **Suizidgedanken** (24), **Suizidabsichten** (8) oder **Suizidversuchen** (2). In 2 Chats setzten sich Ratsuchende mit dem Suizid eines anderen auseinander.
- Unter den Ratsuchenden waren ca. **70 % weiblich**, **23 % männlich**. 7% konnten nicht eingeordnet werden oder gehörten dem dritten Geschlecht an.
- Die **Altersgruppe der 20- bis 29-jährigen** war am häufigsten vertreten. **31 %** der Ratsuchenden gehörten ihr an.
- Über **58 %** der Ratsuchenden war **jünger als 40 Jahre.**
- Dazu passt, dass mindestens **22 %** der Ratsuchenden noch **in der Ausbildung** und **20 % erwerbstätig** waren. In 96 Chats wurden keine Angaben zum Beruf gemacht
- **25 % benannten eine psychische Erkrankung.**

Statistiken zur Chat-Beratung

Das Geschlecht der Ratsuchenden

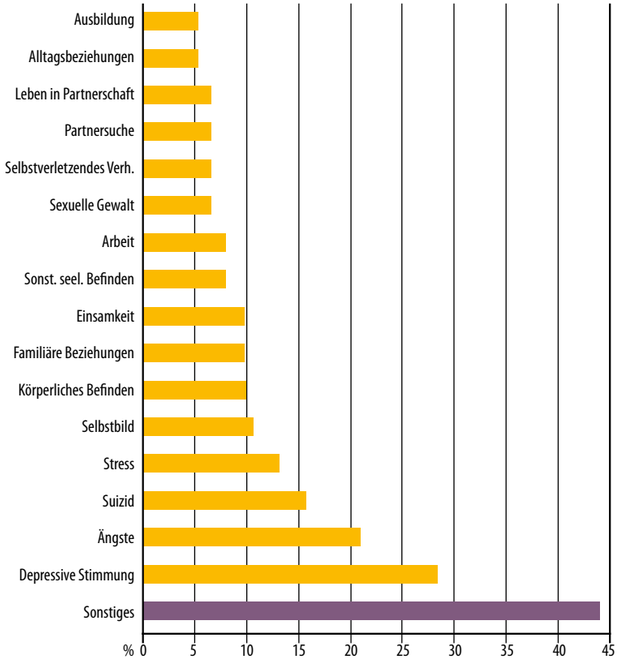


Das Alter der Ratsuchenden



Die Hälfte der Altersangaben wurde geschätzt

Die Themen in der Chat-Beratung



(Mehrfachnennungen möglich)

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, TelefonSeelsorge | M. Gloger
(Die abgebildeten Personen sind nicht von der TelefonSeelsorge Saar, alle Szenen sind gestellt.)
Ulla Trampert_pixelio.de, Shutterstock, Photocase

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

1. Auflage 01/2019

Ehrenamtliche

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

gesucht!

telefonseelsorge-saar.de

Telefon Seelsorge Saar

am Telefon – im Internet – in persönlicher Beratung