Telefon Seelsorge Saar

am Telefon - im Internet - in persönlicher Beratung

0800 111 0 111 / 111 0 222

Im Blickpunkt: Beziehungen

Jahresrückblick 2024

Jahresrückblick 2024

Wenn wir diese Zeilen schreiben sind wir ins Jahr 2024 gestartet – und wir blicken zurück auf das Jahr 2023. Ein Jahr, das leider wieder durch Krisen geprägt war. Krisen, ein Zustand, den wir in den letzten Jahren so oft benennen, dass er bereits traurige „Normalität“ wird. Klima, Krankheit, Kriege, die Welt ist in Aufruhr. Was uns alle als Menschheit im Großen belastet, das belastet im Kleinen auch jeden Einzelnen. Ein Umstand, den wir auch bei den Menschen spüren, die Rat bei uns suchen. Was hilft uns in der Krise? Oft die Gemeinschaft, das Wissen „Du bist nicht allein“. Deshalb haben wir unseren Bericht unter das Thema „Beziehungen“ gestellt. Wenden Menschen sich an uns, läuft es in diesem so wichtigen Bereich oft nicht gut. Sei es die Ehe, die kriselt, die psychische Krankheit, die eine Beziehung zu anderen erschwert, die Einsamkeit, die zeigt, dass es mir an Gemeinschaft fehlt.

Hinzu kommt die Lebensrealität vieler Menschen, die sich heute immer mehr in virtuellen Beziehungen darstellt, sei es per Instagram, Facebook oder TikTok. Was bleibt ist oft der Wunsch nach (Ver-) Bindung und das Gefühl, „alleine unter vielen“ zu sein.

Für uns als Telefonseelsorge Saar kommt das Schlagwort „Veränderung“ dazu, vieles ist bei uns gerade im Umbruch. Heidrun Mohren-Dörrenbächer und Christoph Fleck haben die TS verlassen, Ulrich Monzel ist als neuer kath. Leiter dazugekommen. Friederike Walla wird Ende Juni nach vielen Jahren das Team verlassen, neue Mitarbeiter*innen werden dazukommen. Altes wird in Frage gestellt, Neues entwickelt, vieles ist im Umbruch. Auf der Agenda steht die (Wieder-)Belebung der Online-Beratung. Wir sehen hier gerade für die jungen Menschen im Saarland einen immensen Bedarf, uns erreichen Jugendliche und junge Erwachsene oft in großen Krisen.

Gerade in solch bewegten Zeiten danken wir unseren Ehrenamtlichen, die bereit waren, auch in einem weiteren schwierigen Jahr mit vielen Herausforderungen in den Kontakt mit Menschen zu gehen, um ihnen ein offenes Ohr zu schenken. Sie sind mit ihrem Engagement immer da, wenn Hilfe und Begegnung von Nöten sind, hierfür können wir nicht dankbar genug sein.

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 nicht zu leisten.

U. Monzel V. Bier

F. Walla S. Borstnitz

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

Was ist TelefonSeelsorge?

Probleme und Krisen können jeden von uns in jeder Lebensphase treffen. Wer mit einem Problem belastet ist und Hilfe braucht, hat 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 entdecken, indem sie zuhören, nachfragen, mitdenken und Probleme in Worte fassen.

Die Ev.- Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar, eine von 104 Telefonseelsorgestellen in Deutschland, begleitet Menschen am Telefon und in der Onlineberatung überwiegend 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.
- Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.
- Alle unsere 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:

„Beziehungen“

Das soziale Wesen, alleine unter vielen...

Beziehungen, der Mensch braucht sie jeden Tag und in vielerlei Ausprägungen, sie tun uns gut, helfen uns als Anker in der Not – und doch sind sie ein Bereich des Lebens, in dem es nicht selten „brennt“. Auch sind sie ein regelmäßiger Grund, Hilfe bei der TelefonSeelsorge zu suchen.

Beziehungen sind also komplex, so weit so trivial. Doch nähern wir uns dem Thema einmal ganz grundlegend: was versteht die Psychologie unter sozialen Beziehungen? Demnach spricht man von sozialen Beziehungen, wenn unter Personen ein „sozialer Einfluss“ ausgeübt wird und sie sich „sozial stimulieren“ (Dorschs Lexikon der Psychologie, 2024, https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/soziale-beziehungen). Darin stecken zwei spannende Begriffe, die viel über Beziehungen aussagen: Einfluss und Stimulation.

Schauen wir zunächst auf die Stimulation, etwas, das wir sicher alle in Beziehungen suchen und schon gefunden haben. Gemeint sind Aspekte wie Austausch, anregende Gespräche, Neuigkeiten, Wissen usw. Diese Dinge „stimulieren“ uns, sie geben uns etwas und bringen einen wichtigen Aspekt sozialer Beziehungen zum Vorschein. Was passiert, wenn diese Bereiche wegfallen, sehen wir in unserer täglichen Arbeit.

So sind es in der Praxis sehr oft Themen wie Familie, Partnerschaft, Kinder, Erziehung und Ähnliches, was die Menschen beschäftigt, die Rat bei uns suchen. Da kriselt es in der Partnerschaft, die Ehe ist in Frage gestellt, oder die Partner*in ist längst weg. Und es bleibt ein Mensch zurück, der schleichend oder plötzlich alleine dasteht. Einsamkeit ist das passende Stichwort. Fast jedes Jahr ist es der am meisten genannte Grund, zum Telefon zu greifen und die TelefonSeelsorge anzurufen.

Denn was wegfällt, ist die beschriebene „Stimulation“, das Aktive einer Beziehung. So geht es uns auch, wenn wir Freundschaften verlieren. Wir denken zurück an alte Zeiten, schöne Erlebnisse, die netten gemeinsamen Erfahrungen. Gerade das leistet eine soziale Beziehung, ob Partner*in oder Freund*in, wir erleben etwas, erleben uns. Fehlt uns diese

Stimulation sehr lange, kommt es nicht selten zu psychischen Problemen bis hin zur manifesten psychischen Erkrankung. Ein typisches Beispiel ist die Depression, gerade hier sind menschliche Beziehungen ein entscheidendes Puzzleteil.

Im Falle der Depression spricht man von „Verstärkerverlusten“, kurz gesagt: was uns anregt, geht verloren und in einem Teufelskreis ziehen wir uns mit der Zeit immer mehr zurück. Dreht sich die „Depressionsspirale“ erst richtig, wollen Betroffene irgendwann keine Kontakte mehr, trauen sie sich nicht mehr zu, glauben vielleicht, sie nicht mehr zu „verdienen“. Wir sehen und hören es fast täglich in unserer Arbeit – Lebensgeschichten, die auch hiervon geprägt sind. Rund 40 Prozent unserer Ratsuchenden am Telefon leiden unter einer psychischen Erkrankung. Die meisten kennen solche und ähnliche Gedanken.

Schaut man hier noch genauer hin, zeigt sich ein weiteres Dilemma: der Mensch ist ein soziales Wesen, braucht den Austausch, die schon mehrfach angesprochene Stimulation – und kann sie doch oft nicht erreichen. Auch hier steht die psychische Erkrankung immer wieder im Weg; wenn sie Betroffene z. B. daran hindert, sie angemessen aufzunehmen, sich in andere hineinzuversetzen, Bedürfnisse zu spüren und zu äußern usw. Auch diese Fragen begegnen uns immer wieder genau wie Fälle, in denen psychiatrische Krankheiten wie beispielsweise eine Psychose den menschlichen Kontakt vollends erschweren – und dann, leider viel zu oft, erneut in die Einsamkeit führen.

Schauen wir noch einmal kurz zurück an den Anfang dieses Textes, da war noch ein zweiter Aspekt, der zu Beziehungen gehört: der sozialer Einfluss. Ein weiterer Begriff, der emotionalen Nachhall auslöst. Man spricht von „gutem“ und „schlechtem“ Einfluss. Darin steckt eine deutliche Wertung, die wir alle noch aus unserer Kindheit kennen, vielleicht sehen wir noch unsere Eltern vor dem inneren Auge, die uns vor bestimmten Mitschüler*innen regelrecht warnen, die Partner*in ablehnen oder uns andere Beziehungen empfehlen und manchmal regelrecht aufzwingen wollen.

Gerade hier kommt er stark zum Ausdruck, der Einfluss, in der Eltern-Kind-Beziehung. Die erste soziale Beziehung, die wir als Mensch eingehen und die uns ein Leben lang prägt. Sie ist geprägt von großem

Jahresrückblick 2024

Einfluss, wir selbst als Baby haben wenig Möglichkeit, uns einzubringen. Während wir älter werden, gewinnen wir immer mehr Einfluss auf die Beziehungen die wir leben, erleben das Phänomen „Selbstwirksamkeit“.

Viele Menschen, die uns kontaktieren, vermissen genau das, das Gefühl, etwas bewegen zu können, Einfluss zu nehmen auf andere, aber damit auch auf die Geschicke des eigenen Lebens. Denn am Ende ist der Einfluss doch nichts anderes als der Ausdruck dessen, dass wir in Beziehungen im Austausch sind, uns erreichen, geben und nehmen. Betrachtet man es so, ist die Asymmetrie, die das Wort Einfluss in den o.g. Beispielen ausstrahlt, schnell vergessen, vielmehr geht es um einen Austausch auf Augenhöhe, die wichtigste Grundlage, die wir auch in unserer Arbeit am Telefon, vor Ort und online leben.

Beziehungen sind eine wichtige Grundlage, sind vielschichtig und ohne können wir als soziales Wesen nicht existieren. Doch nicht erst seit gestern sind Beziehungen auch im Wandel. Neben vielen gesellschaftlichen Entwicklungen verlagert sich gerade aktuell immer mehr Kommunikation und soziale Beziehung in soziale Medien. Passend für einige der Veränderungen steht dieses Symbolbild.

Das Smartphone direkt im Blick, die Umwelt und Menschen im Umfeld fast verdeckend, umringt von vielen Symbolen, die für viele Reize stehen, die im Netz auf uns hereinprasseln. Und nicht zuletzt ist auf dem Bild die Sicht auf die Umwelt wie ein zerbrochener Spiegel gerissen.

Sie ziehen uns in schnell in ihren Bann, die sozialen Netzwerke, lassen Raum, sich zu verlieren, sich nur noch in der eigenen Meinungssphäre aufzuhalten. Was bleibt ist die Frage, ob hier der Austausch auf Augenhöhe, die gegenseitige Anregung funktioniert. Viel zu oft sind eher sozialer Vergleich, Ausgrenzung oder Hass getrieben von Algorithmen, im Vordergrund. Themen, die der TelefonSeelsorge gerade im Kontakt mit jüngeren Menschen begegnen. Hier bekommt Beziehung eine weitere Facette, gerade was die Zukunft angeht, denn oft sind wir „allein unter vielen“.

Für das gesamt Team der TS

Ulrich Monzel

Telefonberatung

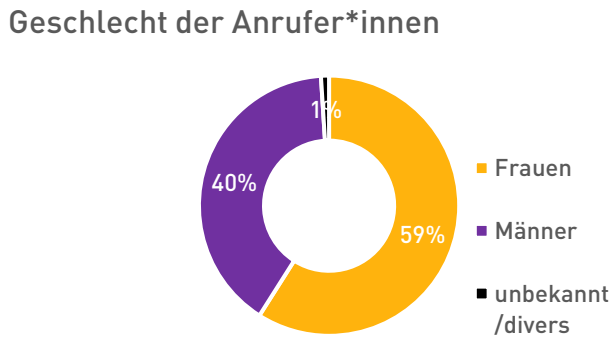
- 11.826 Mal klingelte im Jahr 2023 in der TS Saar das Telefon.
- 9.556 Seelsorge- oder Beratungsgespräche wurden geführt (80,8 %).
- In 4,7 % der Anrufe handelte es sich um missbräuchliche Anrufe (Test- und Sexanrufe). Damit verbleibt dieser Anteil auf einem konstant niedrigen Niveau.
- In 30,1% der Gespräche war das Thema Einsamkeit der Anlass für einen Anruf. Es war, wie in den Vorjahren, der häu(gste Grund für ein Gespräch. Der Anteil der Gesprächsanlässe zu diesem Thema stieg erneut um 1 Prozentpunkt im Vergleich zum Vorjahr.
- Depressive Stimmung (16 %), Körperliche Probleme (13,9 %), familiäre Beziehungen (13,7 %) und Ängste (13,5 %) folgen auf Platz zwei, drei, vier und fünf der Gesprächsanlässe. Damit hat sich ein größerer Teil der Gespräche um Depressionen gedreht, auch Körper und entsprechende Einschränkungen waren öfter Thema als 2022.
- Fasst man alle Themenfelder menschlicher Beziehungen (Einsamkeit, Familie, Partnerschaft, Erziehung etc.) zusammen, sind sie mit 51,1 % Nennung deutlich öftester Gesprächsanlass.
- Ein Seelsorgegespräch dauerte im Durchschnitt ca. 19 Minuten.
- 12,5 % der Anrufenden legten nach dem ersten Klingeln auf bzw. konnten oder wollten am Telefon doch nicht sprechen, in etwa so viele wie im Vorjahr.
- 39,6 % der Menschen, die uns anriefen, leiden unter einer psychischen Erkrankung. Der Anteil stieg damit im Vergleich zum Vorjahr deutlich an (+ 3 Prozentpunkte).
- 35,7 % der Anrufenden waren älter als 60 Jahre und 7,9 % jünger als 30. Der Anteil der jüngeren Anrufenden ist damit leicht zum Vorjahr gesunken, die Zahl der Anrufer im mittleren Alter nahm dagegen leicht zu.
- 59 % unserer Anrufenden waren weiblich und 40 % männlich. Diese Anteile entsprechen den Vorjahren.

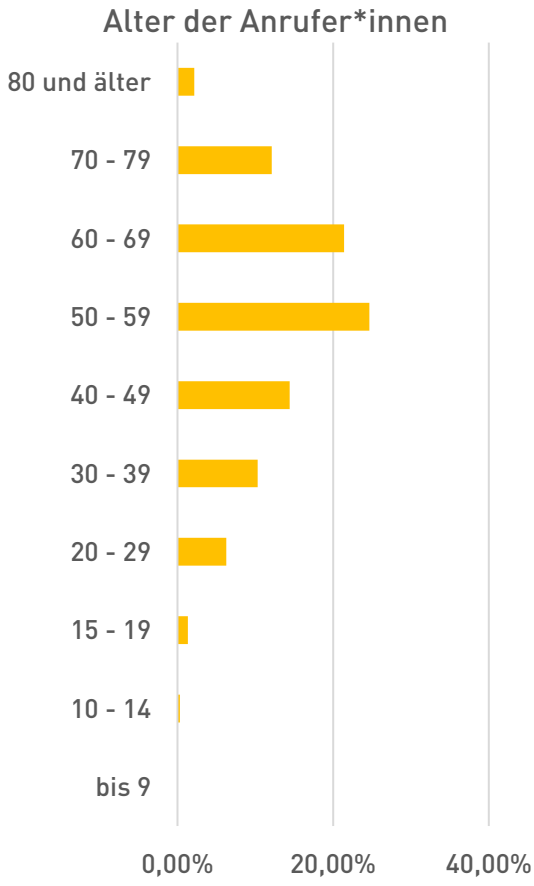
- In 7,7 % der Seelsorge- und Beratungsgespräche tauchten Suizidgedanken (6,6%) oder –absichten (1,1 %) auf, aufgrund Ängsten um den Suizid anderer oder der Verarbeitung von Suiziden im Umfeld riefen 1,1% der Anrufenden an. Der Anteil des Themas Suizid an der Gesamtzahl der Gespräche sank damit um knappe 2 Prozentpunkte zum Vorjahr, kehrt aber zu dem konstanten Niveau anderer Vorjahre zurück.

Berater*innen:

- 67 Ehrenamtliche (56 Frauen, 11 Männer)
- 9 weitere haben in 2023 die Ausbildung begonnen.
- 4 Hauptamtliche

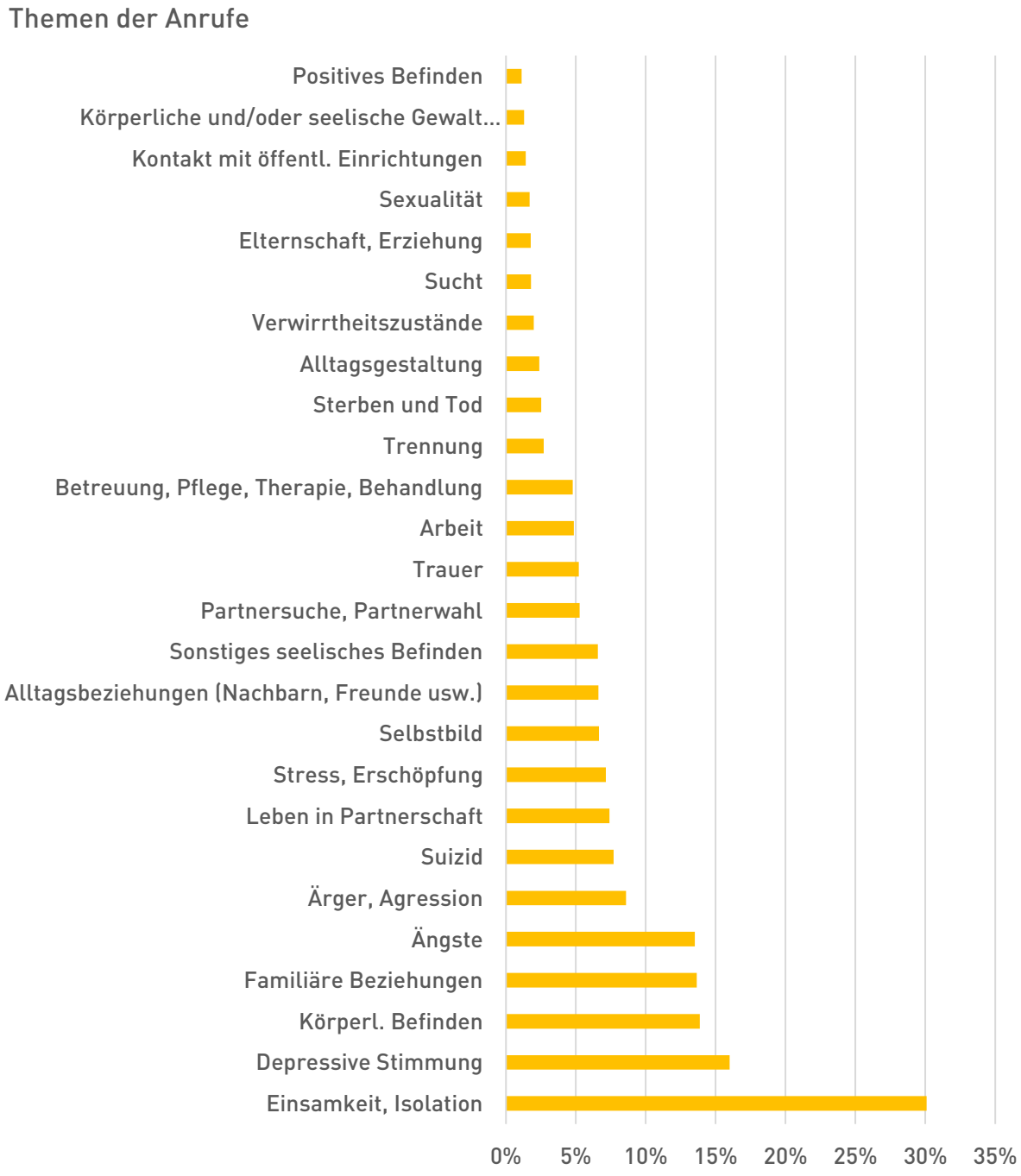
Statistiken zur Telefonberatung





Die Hälfte der Angaben wurde geschätzt

Statistiken zur Telefonberatung



Persönliche Beratung

- 468 Kontakttermine gab es in unserer Beratungsstelle mit unterschiedlich langen Beratungszeiten. Ratsuchende fanden persönliche, therapeutische und/oder seelsorgliche Unterstützung durch die Hauptamtlichen vor Ort.

- In 501 Beratungsstunden wurden Einzelpersonen, Paare und Familien im Jahr 2023 begleitet.

- In 50 % der Kontakte gaben Ratsuchende eine psychische Erkrankung an. Dieser Prozentsatz ging auf hohem Niveau etwas zurück (65 % in 2022).

- Der häufigste Anlass für eine persönliche Beratung war mit 35,8 % Ängste, gefolgt von der Auseinandersetzung mit dem Selbstbild mit 21,8 % und von Familiären Beziehungen mit 20,1 %.

- Nimmt man partnerschaftliche Beziehungen (16,5 %) mit dazu, zeigt sich auch hier, das Thema Beziehungen ist mit 37,6 % das vorherrschende Thema der Ratsuchenden.

- Die Arbeitssituation war im Jahr 2023 mit 15,2 % unter den Ratsuchenden deutlich häufiger benannt als im Vorjahr und deckt sich mit den Problemen der Gesellschaft, in der prekäre Arbeitsverhältnisse immer mehr zum Thema werden.

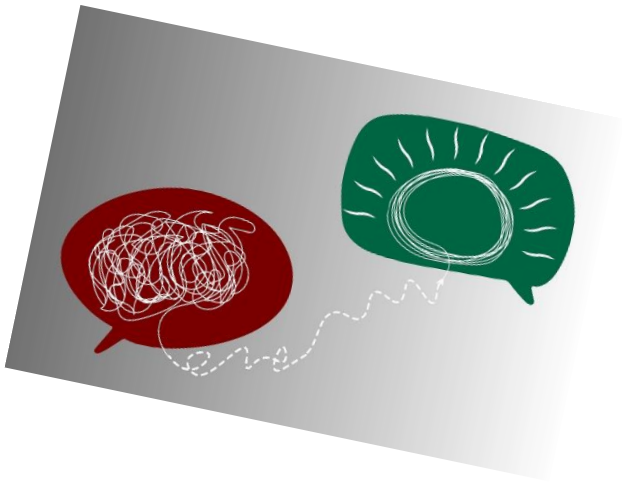
- Depressive Stimmung und sexualisierte Gewalt veranlasste je 13,5 % der Ratsuchenden zu einer Kontaktaufnahme.

- „Suizid“ in Form von Gedanken, Absichten oder Versuchen wurde in knapp einem Drittel der Beratungsprozesse thematisiert oder war als Hintergrund der Beratung bekannt. Dieser Anteil bleibt wie 2022 erneut auf einem hohen Niveau und übertrifft weiter die Daten der Vorjahre.

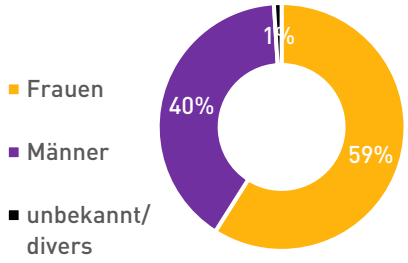
Jahresrückblick 2024

Statistiken

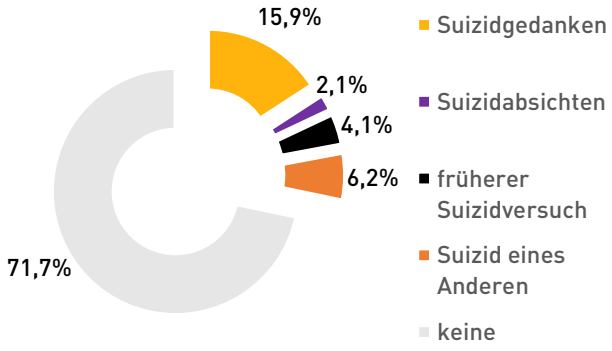
zur persönlichen Beratung



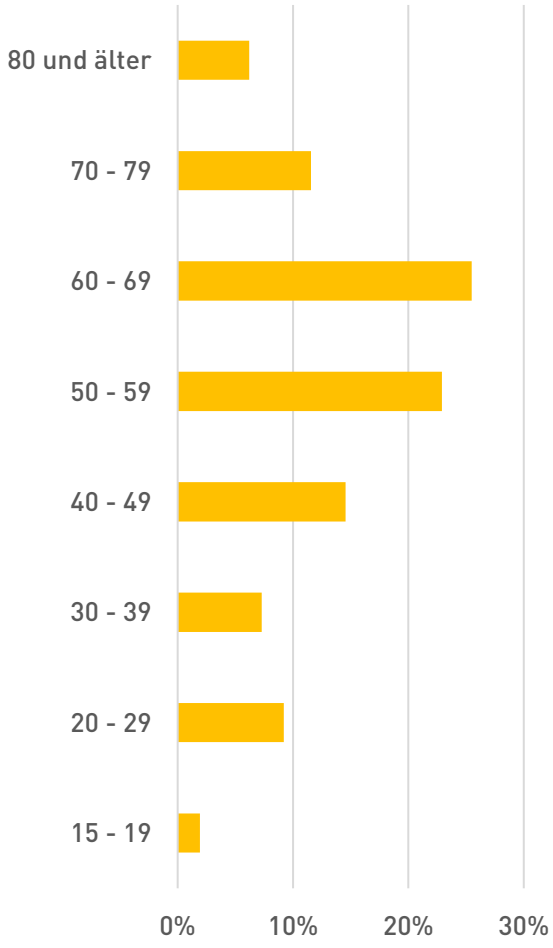
Geschlecht der Klient*innen



Suizidalität



Alter der Klient*innen

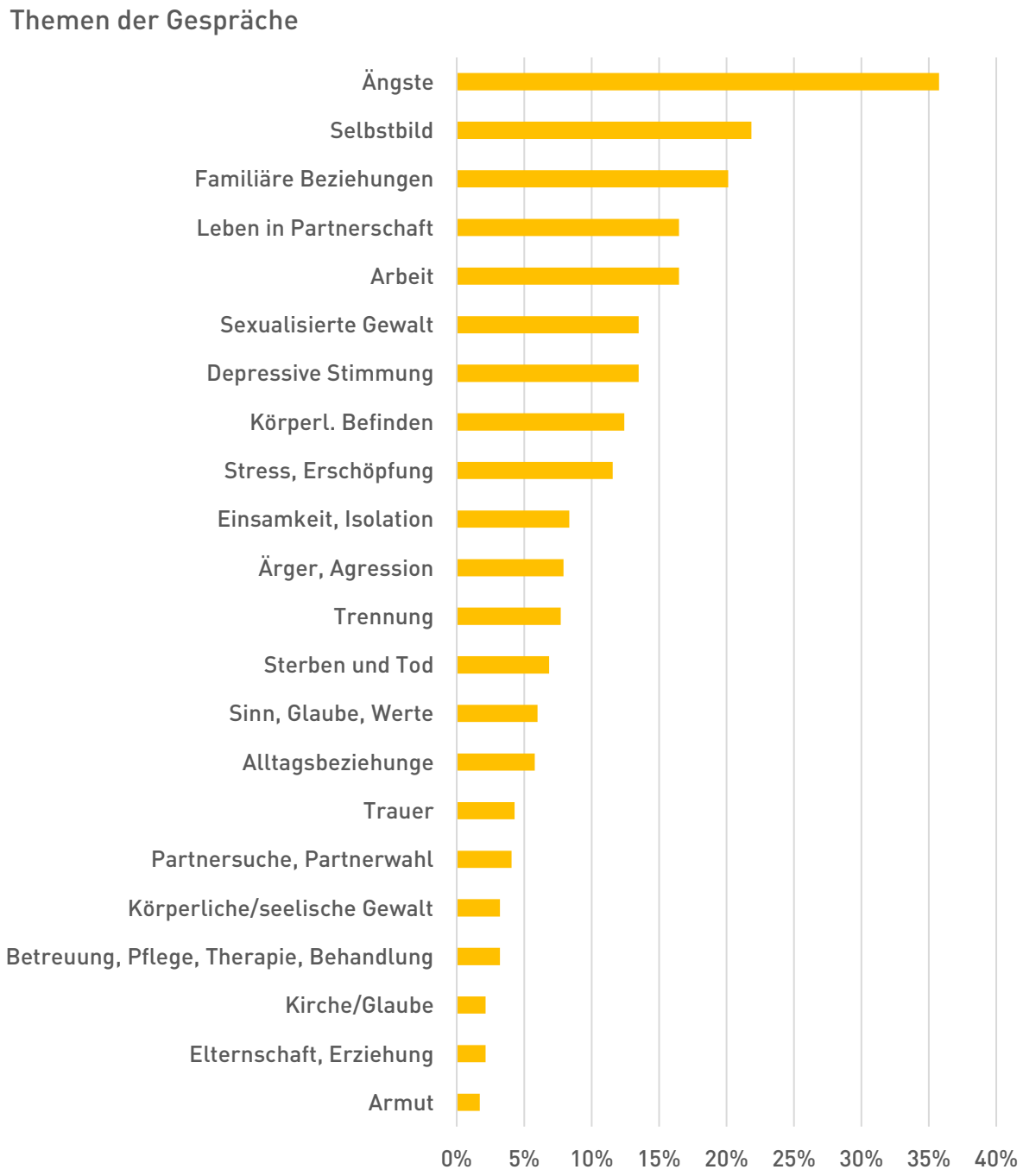


Berater*innen:

- 4 Hauptamtliche in 2023 (2 Frauen, 2 Männer)
- Aktuell 3 Hauptamtliche (1 Frau, 2 Männer)

Statistiken

zur persönlichen Beratung



Mail-Beratung

- 185 Beratungskontakte gab es in der TelefonSeelsorge Saar und leider weniger als in den Vorjahren. Personell bedingt konnten keine neuen Ehrenamtlichen in der Onlineberatung ausgebildet werden.

- 65,4 % der Anfragen kamen von weiblichen Ratsuchenden. 29,7 % Ratsuchende waren männlich. 4,9 % der Mailer gaben ein diverses Geschlecht an oder waren nicht einzuordnen.

- 51,1 % der Ratsuchenden waren unter 30 Jahren alt.

- 20,7 % der Anfragenden waren noch in der Ausbildung.

- 44,3 % hatten mit dem Thema Suizid zu tun, sei es Gedanken, oder bereits konkrete Versuche. Suizidalität war damit ein noch häufigeres Thema als im Vorjahr 2022.

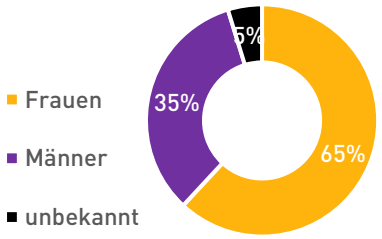
- 34,5 % der Mailer gaben an, an einer psychischen Erkrankung zu leiden. Die Quote verbleibt auf einem hohen Niveau.

- Das zeigt auch die Auswertung der häufigsten Anlässe für eine Mailberatung: 41,6 % gaben depressive Verstimmungen, 41 % Ängste und damit Symptome psychischer Erkrankungen an. Es folgen Stress und emotionale Erschöpfung (17,8 %), sonstiges seelisches Befinden (16,2 %) und mit je rund 13 % familiäre und partnerschaftliche Beziehungen (Trennungen).

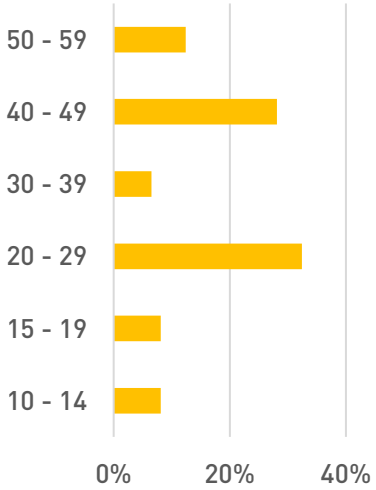
- Einsamkeit/Isolation war mit knapp 10 % deutlich weniger Thema als am Telefon.

Jahresrückblick 2024

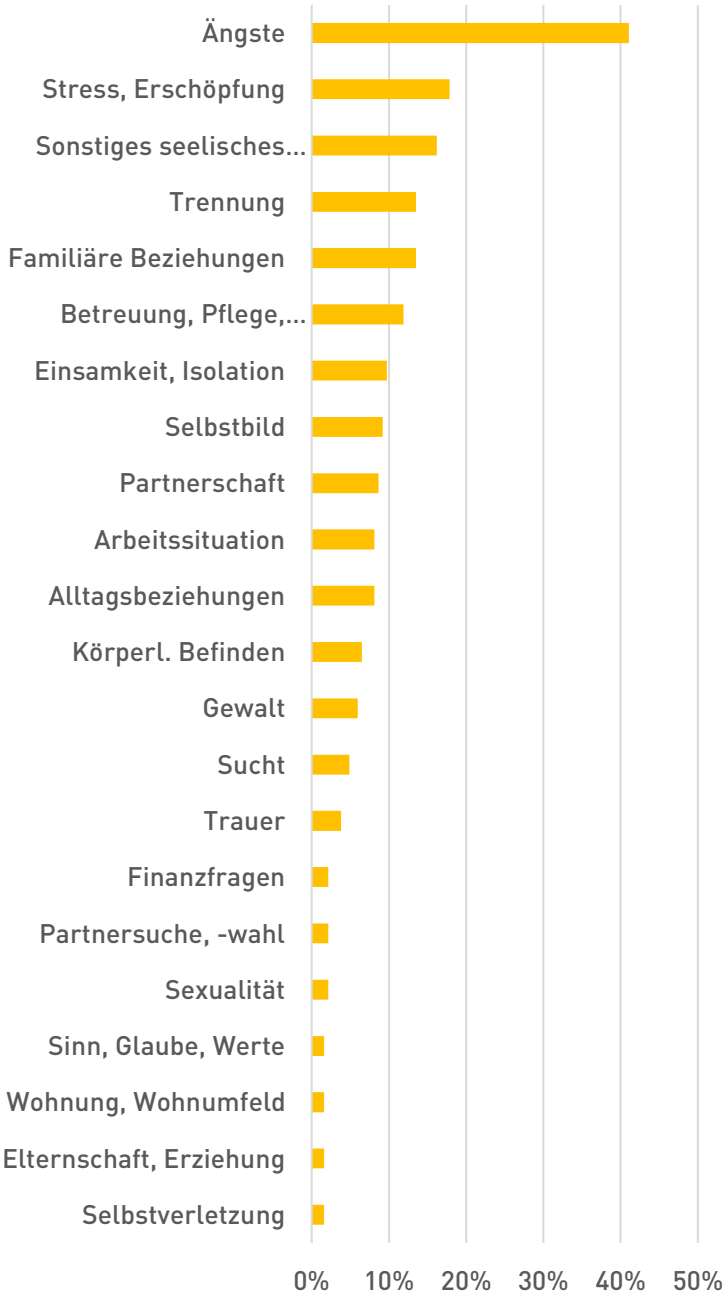
Geschlecht der Mailer*innen



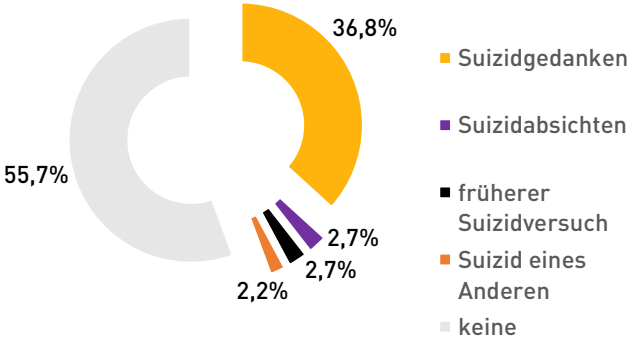
Alter der Mailer*innen



Themen der Mailberatungen



Suizidalität



Berater*innen:

- 4 Ehrenamtliche,
  2 Hauptamtliche

Chatberatung:

2023 wurden aufgrund personeller Veränderungen keine Chats geführt.

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

Druck: COD Saarbrücken

Fotos:

Ulrich Monzel (Titelbild), Pixabay (Bild S.3 von User ua_Bob_Dmyt_ua, Bild S.4 von Andranias, Bild S.5 von geralt, Bild S.7 von 526663, Bild S.10 RosZie, Bild S.12 von Peggy_Marco, Bild Rückseite: Shutterstock, 1275545308

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

0800 - 111 0 111

Telefon Seelsorge Saar

am Telefon - im Internet - in persönlicher Beratung

Sie suchen ein Ehrenamt mit großem Sinn in einer tollen Gemeinschaft?

bewerbung@telefonseelsorge-saar.de

0681-96869 22 (AB)

telefonseelsorge-saar.de

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!