

Jahresbericht 2020

der TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden

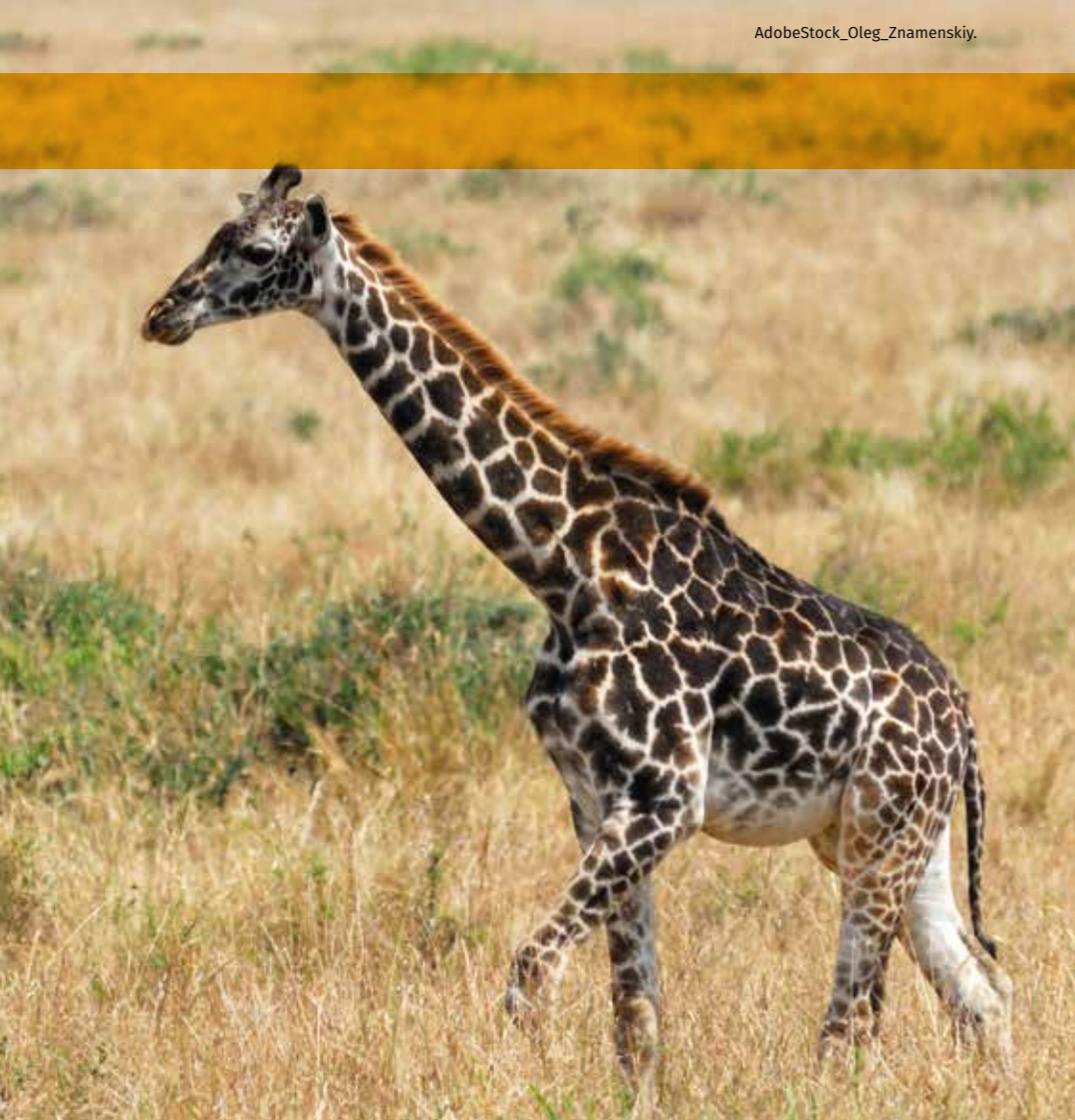


AdobeStock_fetzer_design



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Jeden um die Uhr.



Die Menschen hören – Krisentelefon in Pandemiezeiten

Unser Bericht zum Jahr 2020 steht eindeutig im Zeichen der Corona-Pandemie. Schlaglichtartig wollen wir im Folgenden berichten, wie es den Menschen, die die TelefonSeelsorge angerufen haben oder dort ehrenamtlich arbeiten, in diesem besonderen Jahr ergangen ist.

Wir verzichten dabei diesmal auf die detaillierte Wiedergabe von Zahlentabellen und Statistiken, denn sie bilden das Leiden und die Probleme der Anrufenden nicht wirklich ab. Nur so viel: Im April und im November, also während der ersten und zweiten Lockdownphase, stieg die Inanspruchnahme der TelefonSeelsorge bundesweit um ca. 14 % an. Im Jahresdurchschnitt wurden insgesamt 5 % mehr Gespräche geführt als in 2019. 40% der Gespräche hatten ausdrücklich Themen rund um die Corona-Pandemie zum Inhalt. In der Online-Seelsorge per Mail und Chat nahmen die Kontakte sogar um 40% zu – sicher auch, weil die TelefonSeelsorge-Mitarbeiter*innen insgesamt durch ihren Einsatz mehr Kapazitäten ermöglichten.

Kontakte zwischen Menschen einschränken und auf das Mindestmaß reduzie-

ren, Abstand halten in allen Bereichen des öffentlichen und privaten Lebens – das ist es, was uns die verordneten Einschränkungen abverlangen in einem Maße, wie wir uns es nicht vorstellen konnten.

Für die Gespräche am Krisen- und Seelsorgetelefon selbst spielen diese gravierenden gesellschaftlichen Veränderungen im Gefolge der Pandemie jedoch zunächst keine Rolle: Durchs Telefon gibt es keine Ansteckung!

Für die Distanz sorgt die technische Verbindung – und gerade das erlaubt eine Unmittelbarkeit und Nähe im Gespräch, die jetzt umso mehr gesucht wird. Die neue und ungewohnte Situation löst unterschiedlichste Gefühle und Reaktionen bei den Menschen aus, besonders Existenz- und Zukunftsängste treiben sie um. Und diese werden gehört in den Gesprächen am Telefon. In Krisenzeiten braucht es Räume und Zeiten, in denen diese beängstigenden und umwälzenden Erfahrungen einen Platz finden, in Sprache gefasst und damit besser bearbeitet werden können. Einen wichtigen Raum dafür bietet die Telefonseelsorge.

EINSAMKEIT

Eine Pandemie macht einsam – zunächst einmal jeden. Denn jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, wie er oder sie ganz individuell mit der Krise umgeht.

Und das macht erst einmal einsam. Die Kommunikation mit anderen kann dann helfen, Gefühle und Befindlichkeiten zu vergleichen, von anderen zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Viele haben das besonders in der Phase des ersten Lockdowns so erlebt.

Wer aber schon vorher mit Einsamkeit zu kämpfen hatte, den trifft es jetzt besonders hart: Wer alleine lebt und unter Einsamkeit leidet, der fühlt sich unter den Lebensbedingungen der Pandemie noch einsamer.

„Ich habe seit Monaten niemand mehr in den Arm genommen und habe niemand, der mich mal umarmt... Ich meide meine Kontakte, um mich zu schützen, aber das heißt, dass ich andere Menschen nur noch beim Einkauf oder dem Frisch-Luft-Spaziergang sehe...“ sagt beispielsweise eine alleinlebende Anruferin.

ANGST

Mit Angst vor der Zukunft oder konkret Angst vor Ansteckung und damit vor Krankheit oder gar Tod auf eine derartige Pandemie zu reagieren ist im Grunde ‚normal‘ und gut nachvollziehbar. Angst mobilisiert unsere Schutzmechanismen und hat zur Folge, dass wir nach Lösungen zu ihrer Bewältigung suchen.



Die Menschen hören –

Bleibt die Angst aber diffus angesichts eines unsichtbaren Virus' und erhält sie über einen langen Zeitraum immer wieder neue Nahrung, wird es für alle Menschen schwer ihr Stand zu halten. Wer zuvor schon aufgrund lebensgeschichtlicher Belastungen und Traumata unter Angstzuständen leidet, eventuell zu Panikattacken neigt, der erlebt jetzt noch mehr Ängste. Andere entwickeln angesichts der Krise Angstzustände, die sie vorher nicht kannten.

„Ich traue mich kaum noch zum Arzt, aber es stehen Untersuchungen aus und ich habe so diffuse Schmerzen und fühle mich nicht wohl. Ich habe Angst, dass das alles nicht gut ausgeht...was soll ich tun?“ fragt eine Anrufende, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr berufstätig ist.

„Nachts wache ich auf und kann dann nicht mehr einschlafen. Ich mache mir solche Sorgen und ich habe wieder viel öfter Panikattacken. Ich ziehe mich zurück von allem, aber das tut mir nicht gut. Wegen der geringsten Kleinigkeit erschrecke ich mich und kann mich dann nicht mehr beruhigen.“

Diese Anrufende hat auch in anderen Zeiten schon mal angerufen, wenn sie zulange mit keiner Menschenseele gesprochen hatte und etwas loswerden wollte. Jetzt macht ihr vor allem die Lebensangst zu schaffen und sie ruft auch nachts an.

OHNMACHT UND DEPRESSION

Die Gesellschaft als Ganzes befindet sich durch die Pandemie und ihre Folgen in einer Situation großer Unsicherheit. Zugleich fühlen sich Menschen ohnmächtig gegenüber den teils massiven Einschränkungen ihres Lebens,

Krisentelefon in Pandemiezeiten

denen sie sich nicht entziehen können und denen sie sich ausgeliefert fühlen. Diese Gefühle der Hilflosigkeit und Ungewissheit stecken den Menschen ‚in den Kleidern‘ und sind schwer auszuhalten.

Wenn Menschen darüber hinaus immer wieder in ihrem Leben mit depressiven Phasen kämpfen, auch in psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Behandlung sind, dann kennen sie die Gefühle von Ohnmacht und Niedergeschlagenheit, von Angst und Einsamkeit nur zu gut in ihrem Leben.

Aber wenn es keinen ‚normalen‘ Alltag mehr gibt, übliche Gewissheiten wegbrechen und vieles in Frage steht, was bisher als selbstverständlich galt, dann haben diese chronisch erkrankten Menschen, die sowieso schon all ihre Ressourcen zum Überleben benötigen, noch weniger Reserven zur Verfügung als andere.

„Ich fühle mich wie gelähmt. Entweder schaue ich ständig in den PC oder ins Fernsehen oder ich sitze rum und weiß nicht, was ich tun soll. Alles was ich sonst gemacht habe, geht gerade nicht und ich weiß noch gar nicht, wie ich damit umgehen soll“.

Nicht wenige Menschen berichten, dass sie – um genau diesen Gefühlen auszuweichen – aktiv geworden sind. Doch irgendwann sind die Schubladen und Regale aufgeräumt, der Keller ausgemistet und die Renovierungen in der Wohnung oder am Haus vorgenommen. Und dann kann es sein, dass sich die Angst- und Hilflosigkeitsgefühle wieder melden und sich doch mit der Zeit eine depressive Grundstimmung durchsetzt. Besonders nachts können sich diese Gefühle melden, wenn es keine anderen Aktivitäten gibt.

SUIZIDALITÄT

Wenn es bei der TelefonSeelsorge um Suizidalität geht, dann reicht die Bandbreite von Suizidgedanken über Suizidabsichten bis hin zum Suizidversuch, seien es frühere oder ein aktueller. Besonders für Menschen, die schon mal in einer suizidalen Krise waren, ist das Leben unter den Vorzeichen der gegenwärtigen Pandemie noch viel schwerer geworden.

Gedanken wie: ‚Ich will niemand mehr zur Last fallen‘, ‚Wie soll ich denn dann noch zurechtkommen, wenn es bei den Anderen schon so kritisch ist...‘ können dann, gepaart mit Depressionen und starken Ohnmachts- oder Angstgefühlen, überhandnehmen. In einer solchen Enge kann sich die Krise hin zur suizidalen Krise zuspitzen.

Dies gilt auch für Menschen, die eine chronische Erkrankung erleiden, die viel auf medizinische Hilfe und soziale Unterstützung angewiesen sind, die starke Angsterkrankungen haben, die sich aufgrund biographischer Ereignisse nicht geborgen und dem Leben gegenüber unsicher fühlen, oder die dazu oft noch schlechte Erfahrungen mit familiären und anderen Beziehungen/Beziehungsversuchen gemacht haben.

shutterstock_414566236_loewe

ZUSAMMENFASSEND

zeigt der Rückblick auf die Gespräche am Telefon:

Die Pandemiesituation bürdet den Menschen, die sich sowieso schon belastet fühlen und solchen, die in schwierigen existenziellen und psychischen Krisen leben, noch mehr Belastung auf und bringt sie damit an den Rand dessen, was sie aushalten können.

Diejenigen, die gerade private oder berufliche Umbruchszeiten erleben, haben es jetzt in der Krise wesentlich schwerer, sich neu zu orientieren. Wenn zugleich die sozialen Kontaktmöglichkeiten und damit Möglichkeiten der Entlastung und Verteilung auf mehrere Schultern reduziert sind oder ganz wegfallen, wird die Situation für all diese Menschen besonders prekär.

Umso wichtiger ist es dass es dann die Möglichkeit gibt bei der TelefonSeelsorge anzurufen. Das kann spürbar tröstlich sein – besonders wenn diese Begegnung auch unabhängig von Öffnungszeiten oder anderen Barrieren rund um die Uhr, also auch nachts und am Wochenende, kostenlos und in einem geschützten Rahmen vertraulich möglich ist.

Genau das bieten in Mainz und Wiesbaden die etwa 75 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durch ihren Einsatz am Telefon an.

shutterstock_379547776_eule



Erfahrungen unserer

Wie ist es nun diesen Ehrenamtlichen während der Pandemie ergangen? Sie sind ja selbst genauso von den Einschränkungen durch die Pandemie betroffen, leben auch zum Teil allein, oder in der Familie mit ihren Kindern oder alten Eltern, haben also auch ihre eigenen Sorgen und Nöte, irgendwie durch diese Zeiten zu kommen. Was gibt Ihnen dabei die Kraft, zugleich für andere Menschen da zu sein?

Exemplarisch schildern Maria (47) und Helmut (64) - die Namen wurden verändert - zwei Ehrenamtliche, was sie in diesem besonderen Jahr während ihrer Dienste am Telefon – und darüber hinaus – erlebt haben in folgendem Interview:

FRAGE:

Wie erging es Ihnen denn im Corona-Jahr 2020?

MARIA:

Ich rede ungern von Stolz, doch mir fällt kein passenderes Wort ein. Ich war 2020 stolz wie nie zuvor, zu dieser Truppe zu gehören. Noch nie bin ich der Telefonseelsorge so häufig in der Öffentlichkeit, den Medien begegnet.

Die Zeitungen, das Radio, das Fernsehen berichteten darüber, und ich dachte: Wie schön ist das denn, dass ich dabei bin, dass ich mitmachen darf.

HELMUT:

Zu Beginn des ersten Lockdowns hatte gefühlt jedes zweite Gespräch mit Corona zu tun, was sich gegen Ende des Jahres aber legte. Viele der Anrufer waren Menschen, die einsam sind – und deren Einsamkeit durch Corona noch verstärkt wurde.

Dazu kam eine enorme Verunsicherung – ich erinnere mich an eine Frau, die hatte regelrecht Panik vor einer Infektion. Im Verlauf des Gesprächs stellte sich heraus, dass ganz viel Unwissenheit im Spiel war. Manchmal war da vor allem Aufklärung gefragt.

MARIA:

Ich habe eher selten erlebt, dass Corona explizit als Grund des Anrufes genannt wurde. Es ging tatsächlich vor allem um Einsamkeit. Und wenn ich dann die Pandemie ins Spiel gebracht habe, hieß es ganz oft: Ja, dadurch ist alles noch viel schlimmer.

FRAGE:

Nun sahen sich nicht nur die Anrufenden, sondern auch die Diensttuenden mit Corona konfrontiert. Gab es für Sie die Option, sich vom Ehrenamt zurückzuziehen, um „in Sicherheit“ zu Hause zu bleiben?

Ehrenamtlichen während der Pandemie

HELMUT:

Nein, keine Sekunde habe ich daran gedacht. Diese Einstellung hat mit meinem Glauben zu tun: Hilf Menschen, die in Not sind. Angst hatte ich eher davor, dass ich meinen Dienst nicht antreten kann, dass mir nicht gestattet ist, zum Dienstort zu fahren - das ist ja Gott sei Dank nicht eingetreten.

MARIA:

Ich gelte als Risikopatientin und bin nicht frei von Angst vor Ansteckung. Und ich bin vorsichtig: reduziere Kontakte bei der Dienstübergabe auf ein Minimum, trage Maske, lüfte den Raum. Aber das alles hat mich nicht daran gehindert, meine Dienste zu machen, im Gegenteil. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist sehr groß.

FRAGE:

Supervisionen sind ein wichtiger Teil des Ehrenamts. Wie haben Sie das unter Pandemie-Bedingungen erlebt?

MARIA:

Meine Supervisionsgruppe hat sich per Videokonferenzen „getroffen“, und ich muss sagen – für mich klappte das erstaunlich gut. Emotionen sind auch per Videoschleife vermittelbar. Ich weiß aber auch, dass nicht alle meine Kollegen das so

sehen. Es gab auch welche, die haben die Präsenztreffen sehr vermisst.

HELMUT:

Da wir eine sehr kleine Supervisionsgruppe waren, konnten wir uns „real“ treffen. In vielen Sitzungen trugen wir allerdings Masken – und ich muss sagen, mir haben die „Gesichter“ gefehlt. Da war das Gefühl: Ich „sehe“ nicht alles, was der andere sagt.

FRAGE:

Zurück zum Dienst am Telefon: Was war neu, was war anders im Corona-Jahr?

MARIA:

Ich hatte viele Anrufer, die zum ersten Mal angerufen haben, das empfand ich sehr bereichernd, hatte ich es doch sonst eher mit Menschen zu tun, die häufiger anrufen. Außerdem haben sich die Menschen auffallend oft bedankt. Es war schön, so viel Lob und Anerkennung zu bekommen. Von Anrufern, aber auch von der Gesellschaft, die der Telefonseelsorge mehr Wertschätzung als bisher entgegenbringt.

HELMUT:

Das mit der Dankbarkeit kann ich unterstreichen. Ich hatte

Erfahrungen unserer Ehrenamtlichen während der Pandemie

ein sehr schönes Gespräch an Heiligabend, bei dem mir eine Anruferin sagte, es ist toll, dass es Euch gibt. Und das passiert öfter. Und tatsächlich wurde die Arbeit der Telefonseelsorge öffentlich noch nie so wahrgenommen wie heute. Das freut mich - nicht wegen uns, sondern wegen den Menschen, die dadurch vielleicht jetzt auf das Angebot aufmerksam werden.

FRAGE:

Corona und die damit verbundenen Folgen können jeden treffen: Krankheit, Verlust, Isolation, Arbeitslosigkeit.... Niemand ist gefeit. Gelingt da in Gesprächen die gesunde Abgrenzung?

HELMUT:

Ja, ich kann nicht sagen, dass ich die Ängste der Anrufer übernehme. Ich sehe immer das Positive: Jeden Tag geht die Sonne auf. Und das versuche ich auch, zu vermitteln.

MARIA:

Es ist aber tatsächlich eine neue Erfahrung: Wir sitzen alle in einem Boot. Die Anrufer und wir, wir teilen jetzt eine Erfahrungswelt - wir alle müssen mit der Pandemie leben. Und ich merke, dass dieser Gedanke für viele Anrufer tröstlich ist.

FRAGE:

Können Sie der Krise etwas Positives abgewinnen?

HELMUT:

Ich glaube, die Telefonseelsorge wird gerade aus dieser „Krisengeschichte“ rausgeholt. In der Öffentlichkeit verstärkt sich der Eindruck, dass nicht nur die anrufen „dürfen“, die ganz schlimme Probleme haben. Sondern jeder, der jemanden zum Reden braucht. Und das ist gut.

MARIA:

Und ist das nicht toll: Das Telefon, das schon als altmodisch galt, ist plötzlich wieder so wichtig. Als Draht zur Außenwelt, wenn alles andere gerade nicht geht.

FRAGE:

Letzte Frage, die Ihnen von dankbaren Anrufern ja auch immer mal gestellt wurde: Warum machen Sie das überhaupt?

MARIA:

Weil mich Geben reicher macht als Nehmen – und ich unheimlich viel zurückbekomme.

HELMUT:

Zum Beispiel das Vertrauen, das uns geschenkt wird. Und dann ist da noch der Glaube, der motiviert.

Aus der DIENSTSTELLE

2020 war ein Jahr kurzfristiger Änderungen und Improvisationen – von den immer wieder neu erforderlichen Maßnahmen zur Wahrung des Schutzes der Mitarbeiter*innen bis hin zur Veränderung, Verlegung oder gar Absage von Supervisions- und Fortbildungsveranstaltungen. Besonders betroffen war die Situation der Ausbildungsgruppe: Sie sollte im März starten, wurde wegen des ersten Lockdowns auf den Sommer verschoben und findet seitdem wöchentlich in einem großen Kirchenraum statt, damit die Mitglieder mit genügend Abstand sitzen und arbeiten können.

Die dazugehörigen Samstagseminare mussten verkürzt werden, denn in den Wintermonaten ist es für eine ganztägige Veranstaltung zu kalt in der Kirche. Das kurzfristige Reagieren auf jeweils neue Umstände setzte allerdings auch einen Lernprozess in Gang, zum Beispiel was die Nutzung digitaler Möglichkeiten angeht.

Die wichtigste Erfahrung aber lässt sich wohl so zusammenfassen: Solch eine Notsituation, in der das Liebgewonnene und Vertraute oft nicht mehr möglich war, schweißt auch zusammen und setzt neue Kräfte frei. Die Ehrenamtlichen spürten in besonderer Weise, dass sie am Krisentelefon gebraucht wurden. Der Dienstplan war trotz des phasenweisen Rückzugs Einzelner, die zu einer Risikogruppe gehören und sich schützen mussten, komplett gefüllt.

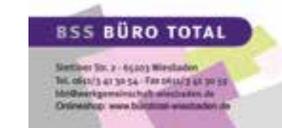
So konnten in Mainz-Wiesbaden und über alle Telefonseelsorgestellen hinweg mehr Leitungen besetzt gehalten werden, um der gestiegenen Nachfrage gerecht zu werden. Dafür gilt den Ehrenamtlichen ein besonders herzliches Danke-Schön! Schließlich

wurde die Telefonseelsorge in der Öffentlichkeit sehr positiv wahrgenommen und wir durften uns über das große Interesse an unserer Arbeit freuen. Das führt auch zu einem steigenden Interesse an der ehrenamtlichen Mitarbeit.

Dieser Jahresbericht wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung unserer Kooperationspartner, die wir gerne weiterempfehlen:



Unsere Büroartikel beziehen wir bei:



In der Krisen- und Lebensberatung erreichten uns die Auswirkungen der Corona-Pandemie ganz unmittelbar: Im März und April während des ersten Lockdowns und zum Jahresende noch einmal mussten wir die Beratungsstellen in Mainz und Wiesbaden schließen.

Mit den Klientinnen und Klienten wurden individuelle Lösungen gesucht: Manche setzten ihre Gespräche eine Zeit lang aus, die meisten wurden telefonisch begleitet, zum Jahresende gab es auch erste Erfahrungen mit Videositzungen. Für Paare war das zum Beispiel eine gute Möglichkeit, den Beratungsprozess nicht abbrechen zu lassen.

Es gab im ganzen Jahr so wie sonst auch Erstgespräche mit Menschen, die sich in kritischen Lebenslagen befanden und recht schnell Hilfe suchten.

Es gab gleichzeitig die Beobachtung, dass es phasenweise weniger Neuanmeldungen gab. Vielleicht, weil Menschen verunsichert waren, ob sie jetzt in eine noch fremde Beratungsstelle gehen sollen – die Hürde zum Erstgespräch lag noch höher als sonst. Möglicherweise wollten manche den Weg durch die Stadt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht riskieren.

Allerdings stört sich die Seele ja nicht an diesen äußeren Bedingungen. Gerade wenn es Menschen in einer Krise schlechter geht, benötigen sie Hilfe. Für viele psychisch und chronisch kranke Menschen sind in der Coronakrise sonst übliche Hilfs-

angebote und Anlaufstellen ausgefallen, sei es weil nur noch telefonisch beraten wurde, weil psychosoziale Dienste ganz geschlossen waren, Kontakttreffs, Selbsthilfegruppen, Ergotherapie oder Gruppenarbeit abgesagt wurden. Damit fehlt nicht nur das, was entlastet und unterstützt, sondern es fällt auch eine wichtige Tagesstruktur weg – ein Termin, der mich zwingt aufzustehen und rauszugehen und in Kontakt zu anderen Menschen zu treten. Deshalb war es für uns unabdinglich, die Beratungsarbeit in Rahmen des Möglichen aufrechtzuerhalten.

Ein weiteres bedrückendes Thema waren auch die Verluste von Partnern oder Angehörigen: Wenn von Anfang bis Ende alle für die Trauer so wichtigen Stationen der Bewältigung nur mit strengen Auflagen möglich waren, dann erschwerte das erheblich den Prozess der Trauer. Gerade die Nähe, die gut tun kann und tröstet, war kaum möglich.

Ein Eindruck, der sich am Anmeldetelefon für die Beratungen aufdrängte: Gerade Paare mussten teils getröstet oder weiterverwiesen werden, hätten aber dringend Unterstützung gebraucht, weil die Coronakrise auch ihr Zusammenleben extrem stresste oder verborgene Konflikte jetzt umso deutlicher zu Tage traten.

„Wir haben uns meist aufeinander gefreut, wenn wir von der Arbeit kamen oder mal ein Wochenende für uns hatten. Aber jetzt sind wir beide im Home Office und gehen uns ganz schön

auf die Nerven. Ich entdecke Seiten an ihm, die mir bisher nicht so negativ aufgefallen sind und wir streiten uns oft“ berichtet eine Frau, die seit drei Jahren mit ihrem Partner zusammenlebt.

„Wie soll ich das alles schaffen? Ich bin selbst mit halber Stelle berufstätig, mein Mann ist jetzt im Home Office und fordert ständig Ruhe ein, und die Kinder sind auch viel häufiger zuhause, sei es weil sie zur Sicherheit da bleiben mussten oder weil ihre ganzen Aktivitäten wegfallen. Ich weiß nicht mehr wo mir der Kopf steht und alle zerren an mir rum“ schildert eine Mutter von drei Kindern ihre verzweifelte Lage.

Fachleute fürchten, dass Situationen häuslicher Gewalt in Pandemiezeiten zunehmen, die Nerven schneller blank liegen und Erwachsene wie Kinder an die Grenze des Aushaltbaren kommen und schneller mal „ausrasten“. Von den Zahlen unserer Statistik her können wir dazu keine Aussage machen. Spätfolgen werden sich erst noch zeigen.

Es gibt dazu allerdings eine naheliegende Vermutung: Wenn Familien in diesen Zeiten mehr ‚aufeinanderhängen‘, gibt es gerade in beengten Wohnverhältnissen kaum noch Schutz- oder Rückzugsräume.

So kann es sein, dass diejenigen, die von psychischer und/oder physischer Gewalt betroffen sind, sich nicht unbeobachtet bei der TelefonSeelsorge oder anderen

Hilfseinrichtungen melden können. Insgesamt führten die fünf hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – alle Theologen und Psychologen bzw. mit psychotherapeutischer Zusatzqualifikation – 489 Gespräche, davon 426 mit Einzelpersonen (Sitzung zu 50 Minuten) und 63 mit ratsuchenden Paaren (Sitzung bis zu 90 Minuten).

Im Berichtsjahr kamen so 99 Personen in die beiden Beratungsstellen der TelefonSeelsorge in Mainz und Wiesbaden, um die Möglichkeiten einer niedrigschwelligen Lebens- und Krisenberatung für sich zu nutzen.

Davon waren 58 Frauen und 41 Männer, je 10 davon kamen zusammen als Paar.

Seelsorge- und Beratungsgespräche (in Klammern: Paare)	2020	2019
	489 (63)	768 (49)
Einmalige Kontakte	31 (2)	31 (2)
2 – 5 mal	25 (4)	51 (9)
6 – 10 mal	20 (2)	31 (7)
11 – 20 mal	9 (1)	18 (1)
21 – 30 mal	3 (1)	3 (0)
über 30 mal	1 (0)	2 (0)
Personen: Frauen 58, Männer 41	gesamt: 99 (10)	155 (19)

Wir suchen...

... immer wieder neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die offen für andere Menschen und ihre Sorgen sind, die auch in Krisen stabil und belastbar sind und die den Wunsch verspüren, in einer starken Gemeinschaft mitzuarbeiten.

TelefonSeelsorge kann man lernen

Haben Sie Interesse? Dann schauen Sie mal nach unter www.telefonseelsorge-mz-wi.de

Dort finden Sie weitere Infos über die fundierte Ausbildung in Gesprächsführung und den nächsten Ausbildungskurs für Mainz-Wiesbaden.

Sorgen kann man teilen.
Helfen Sie uns dabei.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich in unserer starken Gemeinschaft.

Kontakt

Telefonischer Notruf

Gesprächsmöglichkeit für Menschen in einer Krise und mit Problemen, die sie vertraulich besprechen möchten:

0800-111 0 111 & 0800-111 0 222

Täglich und 24-Stunden gebührenfrei und bundesweit

E-Mail- und Chat-Seelsorge

Seelsorge und Beratung im Internet für Menschen, denen das Gespräch am Telefon eine (noch) zu große Hürde darstellt, findet sich unter:

www.telefonseelsorge.de

Krisen- und Lebensberatung Face-to-Face

Beratung durch hauptamtliche MitarbeiterInnen für Menschen in Krisen und mit seelischen Problemen. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Geschäftsstelle und Beratungsstelle Mainz

Schusterstraße 54

55116 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 22 05 11

Beratungsstelle Wiesbaden

Emser Straße 18

65195 Wiesbaden

Telefon: 0 611 / 59 87 15

info@telefonseelsorge-mz-wi.de

Unsere Grundsätze

Unsere Grundsätze

Anonymität

Niemand, der anruft, wird nach seinem Namen gefragt. Jede und jeder kann anonym bleiben. Die Rufnummer der Anrufenden erscheint in keinem Display. Da das Telefonat gebührenfrei ist, hinterlässt es keine Datenspur, beispielsweise auf der Telefonrechnung. Auch die Telefonseelsorge-rInnen bleiben anonym.

Verschwiegenheit

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

Kontinuierliche Dienstbereitschaft

Die Telefonseelsorge-Stellen sind Tag und Nacht dienstbereit, auch an Wochenenden und Feiertagen, bundesweit unter den Rufnummern **0800-111 0 111** und **0800-111 0 222**.

Offenheit

Die Telefonseelsorge ist grundsätzlich offen für Anrufende mit allen Problembereichen in ihrer jeweiligen Situation.

Kompetenz

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge sind sorgfältig ausgewählt, ausgebildet, werden weitergebildet und durch regelmäßige Supervision begleitet.

Weltanschauliche Offenheit

Es besteht Offenheit für weltanschauliche Fragen unabhängig von der Konfession, Religion oder Zugehörigkeit zu einer weltanschaulichen Gruppe.

Gebührenfreiheit

Für die Ratsuchenden entstehen keine Kosten. Dies wird möglich durch die Unterstützung der Deutsche Telekom AG. Im Internet fallen lediglich die eigenen Internetverbindungskosten an.

Die Träger

Die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden ist eine ökumenische Einrichtung, die von der evangelischen und der katholischen Kirche getragen wird.

Konkret sind dies die nachfolgenden vier Träger:

- Das Bistum Mainz
- Das Evangelische Dekanat Mainz
(Evangelische Kirche in Hessen und Nassau)
- Das Evangelische Dekanat Wiesbaden
(Evangelische Kirche in Hessen und Nassau)
- Der Gesamtverband der Katholischen
Kirchengemeinden Wiesbadens (Bistum Limburg)

Der Verein

Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

wird vertreten durch den

1. Vorsitzenden, Herrn Stadtreferent Thomas Weinert,
Katholische Stadtkirche Wiesbaden

Das Leitungsteam

Jochen Kreyscher, Pfarrer

Christopher Linden, Dr. Theol., Dipl. Psych.

Claudia Orthlauf-Blooß, Pastoralreferentin

Benedicta Schimmel, Pastoralreferentin

Tim Sittel, Pfarrer (V.i.S.d.P.)

Spenden

Wenn Sie die Arbeit der TelefonSeelsorge mit Spenden unterstützen möchten, können Sie dies auf dem unten angegebenen Konto tun. Sie erhalten von uns eine Spendenquittung (bitte Absender auf Überweisungsträger angeben).

Bankverbindung

Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

Pax Bank Mainz eG

IBAN: DE74 3706 0193 4005 1700 15

BIC: GENODED 1 PAX

Danksagung:

Das Leitungsteam der TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden dankt allen Menschen, die unsere Arbeit ideell oder finanziell tatkräftig unterstützen.

Ein ganz besonderer Dank gilt dabei natürlich unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die einen 24-Stunden-Dienst für Menschen mit Sorgen und Nöten erst möglich machen.

Der Druck des Jahresberichts wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung unserer Kooperationspartner, die wir gerne weiterempfehlen (siehe Seite 11).

**Sollten Sie mehr über die Arbeit der TelefonSeelsorge wissen wollen, schreiben Sie uns!
Wir informieren Sie gerne.**