



TelefonSeelsorge

Einblicke...



Telefonseelsorge Fulda
Jahresbericht 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

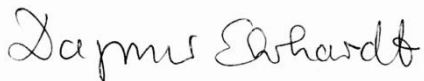
der XX. internationale TelefonSeelsorge Kongress 2016 in Aachen stand unter dem Motto:

„For life to go on“ - Damit das Leben weiter geht!

Diesem Thema widmen wir uns in unserem Jahresbericht 2017. Im Innenteil finden Sie auch einen Sonderdruck der Zeitschrift „Publik Forum“, in dem die Journalistin Eva-Marie Lerch wichtige und bekannte Referenten des Kongresses, wie zB. Teresa Enke, Victor Staudt und Kevin Briggs mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen zu einer Reportage zusammengestellt hat.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und freuen uns über Rückfragen und Anregungen.

Mit freundlichen Grüßen vom Team der Telefonseelsorge



Dagmar Ehrhardt, Pfarrerin



SPRICH MIT DEN REISENDEN

Es gibt Haltestellen im Leben,
da braucht man dringend
die Hilfe der Mitreisenden,
die einen hindern müssen,
auszusteigen.

Allein kann man dem Reiz,
den Strapazen der Weiterfahrt zu entkommen,
sonst kaum widerstehen.

Und wenn ich mir
die steigenden Selbstmordraten anschau,
glaube ich,
dass sehr viele einsam reisen,
obwohl der Zug doch immer voller wird.

SPRICH MIT DEN REISENDEN

(aus: Trotz alledem, Kristiane Allert-Wybraniec)

„For life to go on“ - Damit das Leben weiter geht!

Suizidprävention: Die Kernaufgabe

Von Anbeginn ist die TelefonSeelsorge in der Suizidprävention aktiv. Dies war der Impuls für ihre Gründung durch den Anglikaner Pfarrer Chad Varah in England und ihre Entstehung vor gut 60 Jahren in Berlin. Inzwischen sind viele Anrufe vordergründig motiviert durch Einsamkeit, psychische oder physische Erkrankungen, chronische Belastungen, alltägliche Fragen oder außergewöhnliche Lebenssituationen, meistens ohne dass direkt Selbsttötungsabsichten benannt werden. Oft aber schwingt das Thema Suizidgedanken in diesen Anliegen mit und ist mehr oder weniger verdeckt, so dass es das geschulte Ohr der Telefon-Seelsorger*innen braucht, hinter Einsamkeit, Trostlosigkeit und Antriebslosigkeit eines Anrufers auch die leisen oder undeutlich formulierten Gedanken an Selbsttötung zu hören. Für diese Fähigkeit und für einen einführenden und guten Umgang mit den Anrufenden werden TelefonSeelsorgerInnen in der Ausbildung geschult und in der Folge immer wieder fortgebildet. Aus diesem Grunde hat auch eine Gruppe von Ehrenamtlichen an einem 3-tägigen Fortbildungskongress „For life to go on“ in Aachen teilgenommen.

Das suizidale Denken

Von den unterschiedlichen Vorträgen und Workshops auf diesem Kongress soll der von Professor Rory O'Connor hier kurz zusammengefasst werden, weil er die Bedeutung der Telefonseelsorgearbeit besonders deutlich macht. Der Professor ist Ire und leitet an der University of Glasgow, ein Forschungsinstitut, das suizidales Verhalten untersucht. Sein Ziel ist, das Verständnis und die Prävention von Suizid in der ganzen Welt zu fördern. Deshalb ist er mit seiner Forschungsgruppe daran interessiert, ständig neue Kooperationen zu entwickeln. Sein Vortrag war mit dem Titel überschrieben: „Das suizidale Gemüt

verstehen.“ Gemüt ist eine behelfsmäßige Übersetzung des englischen Begriffes „suicidal mind“, was auch suizidales Denken und Verhalten einschließt. O'Connor und seine Team erforschen, warum manche Menschen suizidal sind und andere nicht – trotz gleicher oder ähnlicher Erfahrungen, die sie gemacht haben. Er nannte eine erschreckende Zahl von weltweit 800.000 Suiziden im Jahr. Und fragt: „Warum bringen sich Menschen um?“ Um gleich darauf zu erklären: „Sie wollen sich eigentlich nicht töten, sondern sie wollen, dass ihr Leiden aufhört.“

Die meisten Menschen mit suizidalen Gedanken bleiben glücklicherweise auf der Ebene der Gedanken und kommen nicht zum Handeln, unternehmen also keine Suizidversuche. Das Forschungsteam um O'Connor untersucht deshalb, warum jemand von den bloßen Suizidgedanken auch zum Tun eines Suizids kommt? Wie kommt es zum Übergang von der Phase der Gedanken zur Phase des Handelns? Es gäbe zwar eine Liste von Risikofaktoren, diese Liste sei aber nicht erschöpfend geschweige denn vollständig, betont O'Connor.

Top of the list, das Hauptrisiko, ist auch nach seinen Erkenntnissen „mental illness“ oder „mental disorder“, also das weite Feld der psychischen Erkrankungen und psychischen Krisen (Störungen). 90% der Menschen, die in den westlichen Ländern an Suizid starben, litten an einer psychischen Erkrankung, meistens an Depression. Die positive Nachricht ist aber, dass weniger als 5% aller Depressiven Suizid begehen! Das macht Hoffnung, wenn die allermeisten Menschen, die an Depression leiden, sich nicht umbringen. Bedeutet es doch, dass wir sie erreichen, uns einmischen und ihnen helfen können.

Was ist nun der Unterschied zwischen den 5%, die sich selbst töten und den 95%, die es nicht tun, fragt O'Connor weiter.

Psychologische Faktoren können helfen, dies zu verstehen. Vor 20 Jahren sei die Beschäftigung mit Suizid hauptsächlich statistischer Art gewesen: wie viele Frauen, wie viele Männer, welchen Alters usw. Wir brauchen aber andere, spezifische Merkmale um sozusagen in die „black box“ eines Menschen schauen zu können. Deshalb hat O'Connor eine „Psychologie des Suizidalen Verhaltens“ entwickelt und genauere Erkenntnisse gewonnen.

Er sagt: Suizid ist ein Verhalten, von dem man abhängig werden kann und von dem man, zwar mühsam, aber dennoch wieder wegkommen kann. Es ist ein Verhalten wie das Rauchen. Der größte Schutz vor Suizid ist, wenn Du noch nie einen Suizidversuch gemacht hast. Denn die meisten Menschen, die einen Suizidversuch unternommen haben, werden es wieder tun. So ist es auch mit den suizidalen Gedanken. Wenn sie in einer Krise, in einem psychischen Leid als Lösungsgedanken auftauchen, dann würden sie auch in der nächsten Krise wieder das gedankliche Lösungsmittel der Wahl sein.

O'Connor las zur Verdeutlichung einen Abschiedsbrief vor, der voller Verzweiflung und dem Gefühl der Ausweglosigkeit und des Nichtsnutzes ist. Der Absender hat Angst, immer wieder auch in Zukunft alles falsch zu machen – auch mit seiner Freundin habe es ja in der Vergangenheit nicht geklappt. O'Connor gesteht, er habe den Brief schon 100 mal gelesen und sei doch immer wieder sehr berührt. Auch wir, sein Auditorium sind sehr berührt und der Vortragende dankt uns für unser Mitfühlen und für unsere eigene Erinnerungsfähigkeit an Zeiten eigener Verzweiflung und Krisen. Und trotzdem seien wir jetzt als TelefonSeelsorger*innen anwesend, hier in Aachen, und beschäftigten uns mit dem Thema, wie anderen zu helfen sei. Der Brief zeige, wie dieser Mensch dachte. Und dieses Denken mache den Unterschied. Nämlich, die Art, wie er, der Briefschreiber denke, die Vergangenheit

bewerte und in die Zukunft blicke und die Art, wie wir es tun.

„The way we think and the way we view our future and our past.“

Im Zusammenspiel mit anderen Faktoren, betrachten suizidale Menschen ihre Vergangenheit als gescheitert und ihre Zukunft als ausweglos. Den Suizid sehen sie als eine Lösung all ihrer Probleme. So kann z.B. das Niveau von Hoffnungs- und Ausweglosigkeit in einem aktuellen Gespräch zeigen, ob jemand innerhalb der nächsten Zeit vermutlich (wieder) einen Suizidversuch unternehmen werde.

Die Risikofaktoren

Risikofaktoren sind im Bereich von negativen sozialen Kontexten, Lebensereignissen und frühkindlichen Erfahrungen zu finden, wie z.B. Gefühle von Erniedrigung, Beschämung und Niederlagen, vor denen man nicht ausweichen konnte. Motivierende Faktoren für den Übergang vom Gedanken zur Tat sind Impulsivität, Vorbilder, Nachahmungseffekt, Umsetzungspotential und schließlich, wenig Angst vor physischem Leiden.

Bezüglich Persönlichkeits- und individueller Faktoren, die als Prädisposition oder Vulnerabilität (Verletzbarkeit) eine Rolle spielen können, machte der Vortragende einen kleinen Exkurs zu einem besonderen Persönlichkeitsmerkmal, dem „sozialen Perfektionismus“. Was andere Leute über uns denken, haben wir mehr oder weniger selbstkritisch verinnerlicht. Oft sind es unrealistische Erwartungen, die bestimmte, wichtige Personen an uns haben. Menschen, die ein hohes Niveau, ein hohes Ausmaß an Perfektionismus verinnerlicht haben, sind aber nur schwer zugänglich für eine Veränderung ihrer Haltung. Wenn sie auf Stress treffen oder negative Lebensereignisse, dann geraten sie in eine viel größere Verstörung oder Verzweiflung.

Sie haben sozusagen eine dünnere Haut, statt dickhäutig zu sein.

Das Zukunftsdenken

O'Connor stellte sich die Frage, wie wir das Leiden suizidaler Menschen zunächst verstehen können und wie wir dann, jeder und jede von uns, diesen Menschen ihr Leid vielleicht erträglich machen können. In seinen Studien fand er heraus: „Das Denken macht den Unterschied“ und zwar wertet er als größten und wichtigsten Schutz zur Verhinderung von Suizid eine positive Zukunftsbetrachtung. Denn je weniger ausweglos und hoffnungslos sich jemand fühlt, desto weniger wahrscheinlich wird er suizidal werden. Hier wird die zugewandte, verständnisvolle, geduldige Arbeit der TelefonSeelsorge wirksam: Wie eingangs schon gesagt, kann es schwierig sein, mit Anrufenden über das Eigentliche z.B. über suizidale Gedanken, die sie belasten, zu reden. Es gibt aber eine Möglichkeit, in einem Gespräch weg von vordergründigen, alltäglichen Belastungen hin zum Eigentlichen und zur Schwere dieser Belastungen zu kommen. Und zu dem, was sie für das Leben des Anrufenden tatsächlich bedeuten. Das ist die Frage nach der Zukunft: „Auf was freuen Sie sich? Was streben Sie an? Worüber machen Sie sich Sorgen?“

Bei der Beantwortung dieser Fragen wird deutlich, wie mein Gesprächspartner über seine Zukunft denkt. Dieses persönliche Zukunftsdenken hat eine immense Auswirkung auf die Person. Denn, wenn jemand zu wenig positive Zukunftsbetrachtung hat, kann es ihn in einer Krise nicht schützen. Und eine sehr pessimistische Zukunftssicht kann zu Hoffnungslosigkeit führen, die laut O'Connor charakteristisch für das suizidale Gemüt („sucidal mind“) ist. Aber auch eine zu einfache, positivistische Zukunftsbetrachtung kann sich negativ auswirken: „Ich will mich ändern. Ich will Gesundheit und Glück. Ich will reich werden“ usw. Es können unerreichbare Ziele genannt

werden. Deshalb ist es wichtig, im Gespräch herauszufinden, was sind realistische Dinge, auf die mein Gegenüber sich freuen kann, auch wenn sie klein und unscheinbar sind. Was sind erreichbare Ziele für den Anrufenden, die wir gemeinsam herausarbeiten und entwickeln können. Hilfreich sind dabei folgende Fragen: „Auf was können Sie sich in der kommenden Woche freuen? Was könnte im nächsten Jahr positiv für Sie sein? Und was in 5 Jahren?“

Es ist für TelefonSeelsorgerInnen immer eine Herausforderung, im Gespräch mit sich hoffnungslos fühlenden Menschen, seien sie jung oder alt oder krank, diese zu ermutigen, und eine positive Sicht auf ihre Zukunft zu wagen. Denn es ist immer die Frage, wie Zukunft jeweils interpretiert wird, und was als positives und hoffnungsvolles Leben verstanden wird.

Der Vortrag von O'Connor war einer von vielen, spannenden Beiträgen auf dem Kongress „For life to go on“ in Aachen. Mit dieser Fortbildung wurden die ehrenamtlich Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge wieder neu und vielschichtig für ihre Gespräche am Telefon motiviert. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, Berichte und Vorträge zeigten übereinstimmend, dass es einen unschätzbaren Wert hat, wenn TelefonSeelsorger*innen in ihren Gesprächen mit suizidalen Menschen diese mit viel Geduld und Verständnis annehmen, mit einem offenen Ohr und Herzen. Damit das Leben weiter geht - „for life to go on.“

Dagmar Ehrhardt

Weitere Informationen:

www.suicideresearch.info/the-imv

www.suizidprophylaxe.de

www.suizidpraevention-deutschland.de

www.buendnis-depression.de



An dieser Stelle wollen wir unserem Förderverein Gelegenheit geben sich Ihnen vorzustellen. Wir danken hiermit gleichzeitig dem Vorstand und allen seinen Mitgliedern für Ihren Einsatz und für ihre Unterstützung unserer Arbeit, die uns ohne den Förderverein so nicht möglich gewesen wäre.

Liebe Leserinnen und Leser des Jahresberichts 2017

Der Förderverein der Telefonseelsorge Fulda will vor allem die vielen Ehrenamtlichen bei deren Arbeit in dienender Weise ebenso diskret wie wirksam fördern und unterstützen. Darin sieht er seine Aufgabe, seine Existenzberechtigung und seine Motivation. Er und damit seine Mitglieder wollen einen Beitrag leisten, damit die, die „den Telefonhörer in die Hand nehmen“, ihren beachtlichen Dienst auch in Zukunft leisten können.

An diesem Ziel des Fördervereins, der vor knapp 10 Jahren unter der Leitung von Dekan Bengt Seeberg gegründet wurde, ist seine inhaltliche Arbeit bis heute ausgerichtet.

Das gilt auch für die Zeit nach dem Wechsel im Vorsitz, den ich im Juni 2017 nach der Wahl durch die Mitglieder von Winfried Ebert übernommen habe. Ihm möchte ich auch an dieser Stelle für sein großes Engagement danken, das er in anderer Funktion weiterhin einbringt. Ebenso gilt unser Dank Frau Irmgard Herget, die die jahrelange verantwortungsvolle Funktion als Schatzmeisterin nun in die Hände von Frau Gisela Zoll gelegt hat.

Der Förderverein entwickelt sich auch zahlenmäßig positiv. Aktuell sind es 50 Mitglieder, die auf diese Weise den Aktiven der Fuldaer Telefonseelsorge beistehen wollen. Aus den Mitgliedsbeiträgen und dem Spendenaufkommen steht eine Geldsumme zur Verfügung, mit Hilfe derer die freiwillig Dienst Leistenden direkt oder in Form der Ermöglichung von Veranstaltungen sinnvolle Angebote zur Unterstützung ihres Engagements erfahren. Als Beispiel hierfür möchte ich das Gesamtwochenende zum Thema „Metaphern in der Beratung“ nennen.

Unser Anliegen ist es, dabei auch dem Wunsch der Ehrenamtlichen, sich untereinander näher kennenzulernen und auszutauschen, zu entsprechen. Das findet auch in unserem Programm für das Jahr 2018 seine Berücksichtigung.

Der Förderverein will somit durch sein Engagement die wertvolle Arbeit der Haupt- und besonders der Ehrenamtlichen

- *durch Anerkennung*
- *durch finanzielle Unterstützung und*
- *durch Werbung für den freiwilligen Dienst*

fördern und öffentlich würdigen.

So kann auch unser Geben und das all' derer, die uns bisher unterstützen, zu einem bereichernden Empfangen werden.

Über weitere Spender und ebenso über neue Mitglieder würden wir uns sehr freuen.

Es grüßt Sie herzlich

*Dr. Alois Rhiel
Vorsitzender*

Förderverein TelefonSeelsorge Fulda
foederverein-telefonseelsorge-fulda@gmx.de

Spendenkonto:
Sparkasse Fulda
IBAN: DE 89 530501800000000158



TelefonSeelsorge Fulda

Jahresstatistik 2017

Unter den bundesweit einheitlichen und kostenfreien Rufnummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 war die TelefonSeelsorge Fulda auch 2017 täglich rund um die Uhr erreichbar und hatte ein offenes Ohr für alle Menschen, die ein Gespräch suchten und einen geschützten, leicht erreichbaren Rahmen brauchten.

7.040 Seelsorge- und Beratungsgespräche wurden in 2017 geführt. Auch, dass Anrufende schweigen, aber in der Leitung bleiben, kommt immer wieder vor (690 mal). Wir halten mit Ihnen für eine Weile die Stille aus und ermutigen sie zum Gespräch. Gelingt dies nicht, beenden wir. Vielleicht gelingt es ihnen, beim nächsten Anruf ihr Anliegen in Worte zu fassen.

Darüber hinaus kamen 703 Anrufe, die nicht zum Auftrag der TelefonSeelsorge gehören, bei uns an, z.B. Beleidigungen, Provokationen, Sexanrufe u.ä.m. Diese Anrufe werden seitens der TelefonSeelsorge beendet. Außerdem gab es einen hohen Anteil von 2.070 Anrufen, bei denen vom Anrufenden nach der Meldung der TelefonSeelsorge sofort wieder aufgehängt wurde. Dies ist ein Phänomen bei allen niedrigschwelligen Telefonangeboten.

Insgesamt haben sich die Ehrenamtlichen im vergangenen Jahr **10.503** mal gemeldet, das ist etwa 29 mal am Tag.

Nach wie vor wird die TelefonSeelsorge am häufigsten von den Altersgruppen zwischen 40 und 60 Jahren angerufen.

Das seelische Befinden ist das häufigste Gesprächsthema, wobei Ängste und depressive Verstimmungen am meisten thematisiert werden. Einsamkeitsgefühle, aber auch konkrete Einsamkeitserfahrungen sind ebenfalls oft Gesprächsthemen. Zu dieser Themengruppe gehören in der Regel auch diejenigen Anrufenden, die häufiger und über längere Zeiträume das Beziehungsangebot der TelefonSeelsorge nutzen.

Auch körperliches Befinden wird am Telefon häufig problematisiert.

Beziehungsproblematiken in den verschiedensten familiären Konstellationen, aber auch in den Alltagsbeziehungen waren ebenfalls ein häufiges Gesprächsthema.

Darüber hinaus kamen die verschiedensten Themen zur Sprache, die Menschen bewegen und fanden bei den 80 Ehrenamtlichen ein offenes Ohr.

Die Angaben beziehen sich auf 8.597 Seelsorge/Beratungsgespräche	
Kontaktart	
seelsorgerliche Beratungsgespräche	7.040
Schweiganrufe	690
nicht Auftrag der TS	703
Aufleger	2.070
gesamt	10.503
Altersgruppen bezogen auf Seelsorge/Beratungsgespräche	
Kinder, Jugendliche, bis 14	67
junge Menschen bis 19 Jahre	191
20 – 29 Jahre	545
30 – 39	757
40 – 49	1.555
50 – 59	1.543
60 – 69	937
70 – 79	320
über 80	95
unbekannt bzw. nicht einzuschätzen	1.030
Gesprächsthemen - Schwerpunkte mehrfach Nennungen sind möglich	
seelisches Befinden	4.924
Einsamkeit	1.355
körperliches Befinden	1.323
Beziehung/Ehe	1.210
familiäre Beziehungen	1.105
Alltagsbeziehungen, -gestaltung	973
Sinn, Glaube, Werte, Sterben	451



Die TelefonSeelsorge Fulda bietet ihren Dienst seit 1980 an. Sie ist eine Einrichtung des Evangelischen Kirchenkreises Fulda. Seit 1992 erfolgt die Arbeit in Kooperation mit der katholischen Kirche. Die TelefonSeelsorge Fulda versteht ihre Arbeit als Dienst auf der Basis und im Rahmen des christlichen Glaubens.

Grundsätze und Leitlinien

Die TelefonSeelsorge Fulda orientiert sich an den "Leitlinien für den Dienst der TelefonSeelsorge in Deutschland".

24 Stunden

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr, Tag und Nacht auch an Wochenenden und Feiertagen erreichbar.

Anonymität

Jeder Anrufer und jede Ratsuchende kann anonym bleiben. Niemand wird nach seinem Namen gefragt.
Auch die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge bleiben anonym.

Vertraulich

Alle Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge unterliegen der Schweigepflicht. Sie verpflichten sich zur Verschwiegenheit über die Anrufenden und Inhalte der Telefongespräche.

... ein wichtiger Dienst in der Region

Die TelefonSeelsorge Fulda war im Jahr 2017 rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen erreichbar. Damit ist die TelefonSeelsorge die einzige Einrichtung in der Region Fulda, die zu jeder Zeit im Bereich der Problemlberatung und Krisenintervention für Menschen mit Sorgen und Nöten erreichbar ist.

Die TelefonSeelsorge hat eine niedrige Anlauf- bzw. Hemmschwelle.

Qualität

Die TelefonSeelsorge verpflichtet sich, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch entsprechende Aus- und Fortbildungen zu qualifizieren.

Offenheit

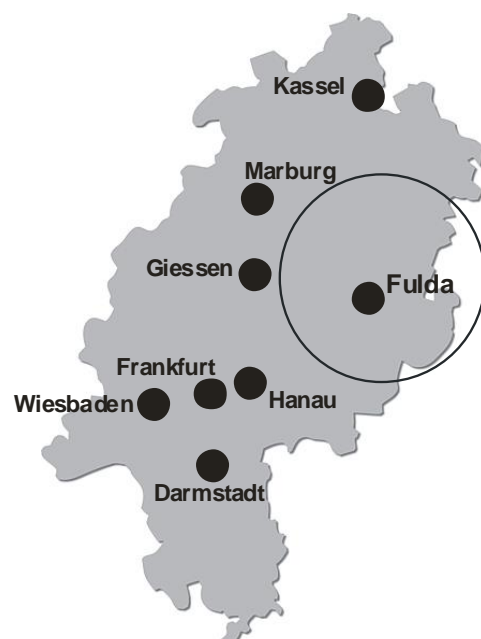
Die TelefonSeelsorge Fulda ist offen:

- für alle Anrufenden unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Nationalität, Alter und Geschlecht.
- für alle Probleme und Lebenssituationen.

Gebührenfrei

Der Anruf bei der TelefonSeelsorge ist für Ratsuchende kostenfrei.

Das Telefonat erscheint auf keiner Telefonrechnung.



Danke

Am Ende dieses Jahresberichtes danken wir allen, die uns ideell, tatkräftig oder finanziell unterstützt haben, sehr herzlich.

Mit dieser Hilfe und Unterstützung können wir unseren seelsorgerlichen Auftrag gegenüber den Menschen, die uns anrufen, wahrnehmen und auf Hoffnung hin wirken lassen.

Ihre TelefonSeelsorge Fulda

Impressum

TelefonSeelsorge Fulda

Postfach 2545

36015 Fulda

info@telefonseelsorge-fulda.de

www.telefonseelsorge-fulda.de