



## Zuhören – Mitgehen – Entlasten

Jemandem, der zugewandt zuhört, mitzuteilen, wie schwierig das eigene Leben ist, bringt oft schon Erleichterung. Reden ist oft so entlastend, weil man das Erlebte und sein Leid mit jemandem teilen kann.

**Manchmal gelingt es auch neue Perspektiven, neue Wege, Schritt für Schritt zu entwickeln. Aus Worten können Wege werden.**

## Einsamkeit versus Alleinsein

Einsamkeit dominiert unsere Zeit. Sie trifft alle Altersgruppen. Soziale Bindungen erweisen sich als brüchig. Wie kann es wieder gelingen, Beziehungen aufzubauen?

**Alleinsein hingegen kann sehr erfüllend sein, wenn es bedeutet Zeit für mich zu haben und unabhängig zu sein.**



## Generationsprobleme

MIT KONFLIKTEN KONSTRUKTIV UMGEHEN

Man kann Konflikte nicht immer aus dem Weg gehen. Man muss lernen damit umzugehen.

**Ein Weg dazu ist, ein offenes Ohr zu haben, das Gegenüber ausreden zu lassen und sich - wenn möglich - in den anderen hineinzuversetzen.**

## Seelische Gesundheit

Depressionen sind eine häufige Erkrankung der Seele. Alkoholabhängigkeit die weitverbreitetste Sucht in unserem Land. Wenn die Seele in Turbulenzen gerät, hilft zuhören, statt wegtrösten.

**Ein Anruf, ein Mail oder ein Chat mit der Telefonseelsorge kann durch schwere Tage helfen. Und auch dabei unterstützen, den Mut aufzubringen, sich in Behandlung zu begeben.**



## Mobbing entgegen treten

Egal ob bei den eigenen Kindern, im Büro oder Freundeskreis. Mobbing ist kein Kinderspiel.

**„Es hört bestimmt irgendwann wieder auf!“, stimmt leider nicht immer. Deswegen ist es wichtig, dass man sich ganz entschieden und von Anfang an wehrt.**

## Pflege von Angehörigen

SCHAU AUCH AUF DICH!

Der Druck, der auf Angehörigen von Pflegebedürftigen lastet, kann riesig sein. Der Wunsch stark zu sein, birgt die Gefahr der Vernachlässigung der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit.

**Schau auf dich! So leicht ist das aber manchmal gar nicht...**





## Stress loslassen

### BURNOUT VORBEUGEN

Der Sommer ist Urlaubszeit. Zeit, Abstand von der Arbeit zu gewinnen. Zu reisen. Neues zu entdecken.

**Sich immer wieder eine Auszeit zu nehmen, zu sich selber zu finden, ist eine wirksame Burnout - Prophylaxe**

## Verluste verarbeiten

Trauer hilft uns, einen Verlust besser zu verarbeiten. Tränen dürfen sein und lösen Spannungen.

**Gerade in Zeiten der Trauer sind Freunde und Familie, die für einen da sind, unglaublich wertvoll. Wenn sonst keiner da ist, gibt es noch die Menschen von der Telefonseelsorge...**



## Suizid zur Sprache bringen

Es geht bei Suizidgedanken nicht darum, nicht mehr leben zu wollen, sondern „so nicht mehr leben zu wollen“.

**Wir alle können einmal in Situationen kommen, in denen wir nicht mehr weiter wissen. Dann ist es wichtig, mit jemandem darüber zu reden. Es ist kein Zeichen der Schwäche, sich Hilfe zu holen.**

## IFOTES

### KONGRESS IN UDINE

Ein Highlight des Jahres 2019 war die Teilnahme von 14 Ehrenamtlichen und 2 Hauptamtlichen der Telefonseelsorge Innsbruck am Internationalen Telefonseelsorgekongress, dem IFOTES-kongress in Udine.

An die 1000 TeilnehmerInnen aus 20 Ländern von Norwegen bis Peru setzten sich dort vom 3.- 7.Juli mit dem Thema „Leaving loneliness - building relationships“ auseinander. Phantastische Referenten aus ganz Europa und ein belebendes soziokulturelles Programm schärfen das Bewusstsein für die Not, die Einsamkeit bedeutet und für die Wege aus dieser heraus.



## STATISTIK 2019

### Telefonberatung

#### Wie viele Anrufe kommen herein ...

- » Die Telefonseelsorge ist unter der **Nummer 142** kostenlos erreichbar.
- » **2019** haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter\_innen **16.531 Anrufe** entgegengenommen.
- » Insgesamt haben diese Anrufe rund **3.515 Stunden** gedauert.
- » Diese Zahlen verdeutlichen den wichtigen Platz der Telefonseelsorge in der psychosozialen Landschaft Tirols.

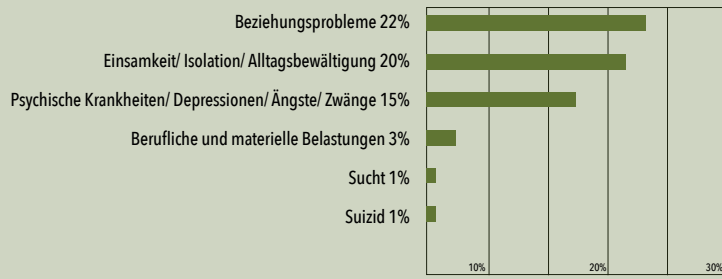
#### Welche Gespräche werden geführt ...

- » Nicht immer kommt ein längeres Gespräch zustande. In 20 % der Anrufe schaffen es die Anrufenden nicht, ihr Anliegen vorzubringen. Sie schweigen oder legen sofort wieder auf. Solche Anrufe nennen wir Kontaktaufnahmen.
- » In 80 % der Anrufe ist es möglich, Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein Stück zu begleiten, zu stabilisieren und zu entlasten. Solche Anrufe nennen wir Beratungsgespräche.
- » Die Anrufstatistik der letzten Jahre belegt die Tendenz, dass die Zahl der Kontaktaufnahmen abnimmt und die Zahl der Beratungsgespräche steigt.

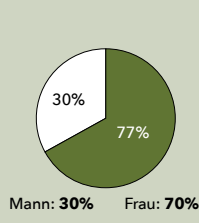
### Onlineberatung

- » Die Telefonseelsorge Österreichs bietet seit 2012 auch im Internet unter [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at) eine kostenlose, anonyme und datensichere Beratungsmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen an.
- » 60 speziell ausgebildete Onlineberater\_innen (9 davon aus Tirol) stellen sich für **Mailberatung und Chatberatung** zur Verfügung.
- » Vor allem junge Ratsuchende schätzen die Vertraulichkeit der Onlineberatung und die Möglichkeit, auf diese Weise mehr von sich preisgeben zu können. Dabei können sehr schambesetzte und tabuisierte Themen angesprochen werden. Oft ist es leichter, über schwerwiegende Dinge zu schreiben als sie jemandem mündlich mitzuteilen. Die Menschen machen die Erfahrung, dass die Onlineberatung einen Ort vertrauenswürdiger und unterstützender Begleitung bieten kann.
- » 2019 konnten **3.124 Mailanfragen** beantwortet und **791 Chatberatungen** gemacht werden. Onlineberatung ist ein wachsender Zweig unseres Angebotes.

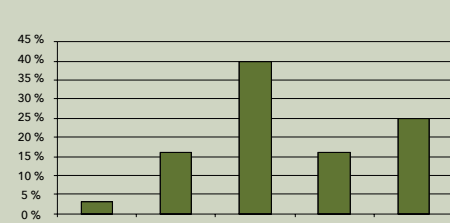
### Beratungsschwerpunkte



### Geschlechterverteilung



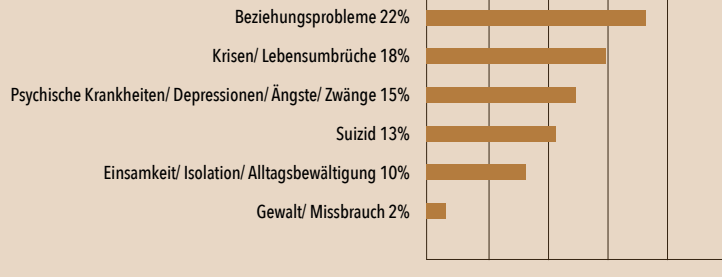
### Altersverteilung



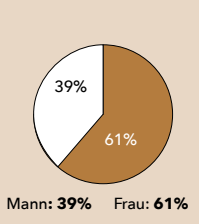
Telefonberatung

Onlineberatung

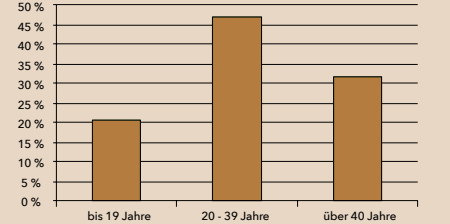
### Beratungsschwerpunkte



### Geschlechterverteilung



### Altersverteilung



Statistik: Burgi Stemberger

## WIR

**sind** derzeit 90 ehrenamtliche MitarbeiterInnen davon 10 in Telefonseelsorge - Ausbildung  
75 Frauen und 15 Männer  
zwischen 23 und 80 Jahren alt  
kommen aus verschiedensten Berufen

**arbeiten** ohne Bezahlung in unserer Freizeit zusätzlich zu Haushalt und Beruf

**verstehen** unser Engagement als die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen

für den Nächsten und damit für die Gesellschaft

**haben** die einjährige Telefonseelsorgeausbildung absolviert

**bekommen** Unterstützung durch Supervision und Weiterbildung

**werden** von drei Hauptamtlichen in unserer Arbeit begleitet.

## DANK UND IMPRESSUM

Ein herzliches Dankeschön unseren Förderern, insbesondere dem Verein zur Förderung der Telefonseelsorge Innsbruck (VNTK), der Tiroler Versicherung, der Stadt Innsbruck, dem Land Tirol, der Tiroler Gebietskrankenkasse, etlichen Tiroler Gemeinden und vielen Einzelpersonen, die unsere Arbeit finanziell und ideell unterstützen.

### Impressum:

Telefonseelsorge Innsbruck - Notruf 142  
Mag. Astrid Höpperger  
Postadresse: Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck  
telefonseelsorge@dibk.at  
[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)  
[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)  
Fotos: Bruno Moriggl, Astrid Höpperger

**Bankverbindung:** RLB Tirol, Innsbruck  
**IBAN:** AT10 36000 00000 663559  
**BIC:** RZTIAT22

Mit freundlicher Unterstützung der Tiroler Versicherung