



Ausbildung

Unter dem Motto „**Werden Sie Teil unseres bunten Teams**“ bewarben wir im Frühjahr die im Herbst startende Ausbildung zum/r ehrenamtlichen TelefonseelsorgerIn. Das Echo war großartig, viele Auswahlgespräche fanden statt. Neun Frauen und sechs Männer bereiten sich derzeit in unserem 9-monatigen Kurs mit den Schwerpunkten Selbsterfahrung, Gesprächsführung, psychische Erkrankungen, Krisenintervention und Suizidprävention auf die Mitarbeit am Telefon und in der Onlineberatung vor.

IFOTES - Telefonseelsorge International



Die österreichischen Telefonseelsorgestellen sind Mitglied des Internationalen Verbandes **IFOTES** (International federation of telephone emergency services). Zweimal jährlich gibt es internationale Treffen mit den Delegierten der europäischen Länder, 2021 in Bayern und in Spanien. Als „Außenministerin“ der österreichischen Telefonseelsorge nimmt unsere Leiterin Astrid Höpperger an diesen inspirierenden Treffen teil. Es geht um den Austausch - welche Fragen stellen sich in den einzelnen Ländern, welche Lösungen gibt es dort? - und um gemeinsame Projekte. 2021 war sie zudem zum nationalen ungarischen Telefonseelsorgekongress in Szombathely eingeladen und durfte dort die Eröffnungsrede halten.

Pandemie

Die Pandemie ist die Hintergrundfolie auf der sich viele der Gespräche im letzten Jahr abspielten. Verstärkung der sozialen Isolation, Verschärfung von familiären Konflikten, Vertiefung von psychischen Störungen wie Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen.

Durch die Niederschwelligkeit und Erreichbarkeit 365 Tage im Jahr rund um die Uhr konnten wir zu jeder Zeit - auch während all der Lockdowns - Begleitung und Unterstützung anbieten.

Weltsuizidpräventionstag

In der Woche vom 10. bis 17. September boten wir anlässlich des Weltsuizidpräventionstages gemeinsam mit allen anderen österr. Telefonseelsorgestellen „**Expertenchats**“, mit Psychologinnen und PsychiaterInnen aus ganz Österreich zum Thema Suizidprävention an. Aus Tirol war Frau Prof. Kathrin Sevecke von der Kinder- und Jugendpsychiatrie Hall mit dabei.

3 Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen:

1. Sprich das Thema an!
2. Sorge für den Menschen!
3. Ziehe professionelle Hilfe hinzu!

Fortbildungen für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen 2021

- Covid 19 und die Angst
- Verschwörungsmymen am anderen Ende der Leitung
- Scham und ihre Bedeutung für unser Leben
- Selbstmitgefühl
- Stolpersteine im Gespräch
- Jugendliche im Chat mit Suizidthematik

THEMENSCHWERPUNKTE

Einsamkeit

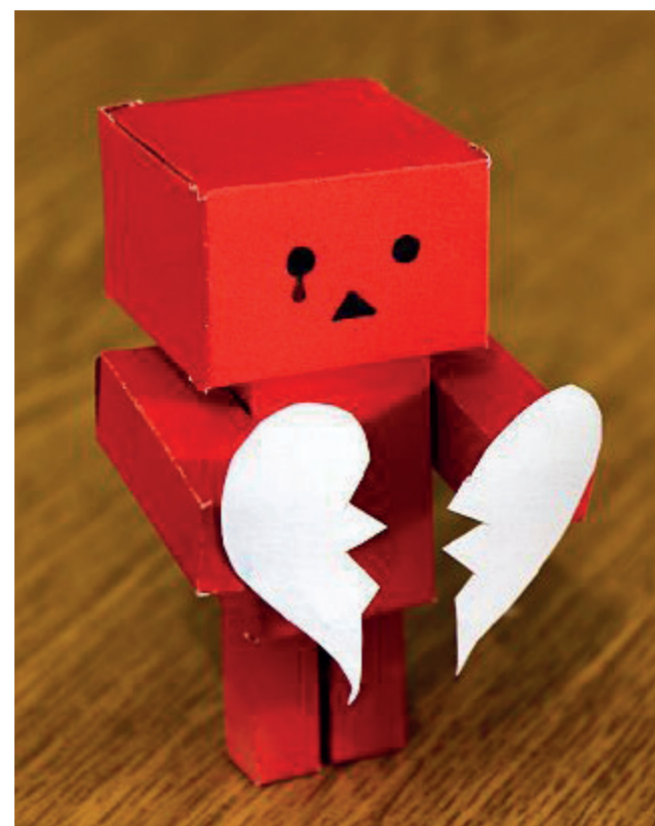
Gerade in Zeiten von Corona, wenn Kontakte nur eingeschränkt möglich sind, fühlen sich viele einsam. Oft hilft ein Kontakt zur Telefonseelsorge.

Beziehungsprobleme

Konflikte, Trennungen rütteln auf. Wie soll es weitergehen? Hier jemand Außenstehendem sein Leid klagen zu können, ist hilfreich.

Psych. Erkrankungen

Vor allem Ängste und Depressionen haben sich durch die Pandemie verstärkt. Für psychisch kranke Menschen ist die Pandemie eine zusätzliche Belastung. Diesen Menschen dabei zur Seite zu stehen, ist uns ein Anliegen.



MUTMACH-BINGO

ICH NEHME DICH ERNST	ES IST OKAY
ICH BIN FÜR DICH DA	LASS DICH UMARMEN
KANN ICH DICH UNTERSTÜTZEN?	DU BIST MIR WICHTIG
ES IST NICHT DEINE SCHULD	DU BIST STARK!

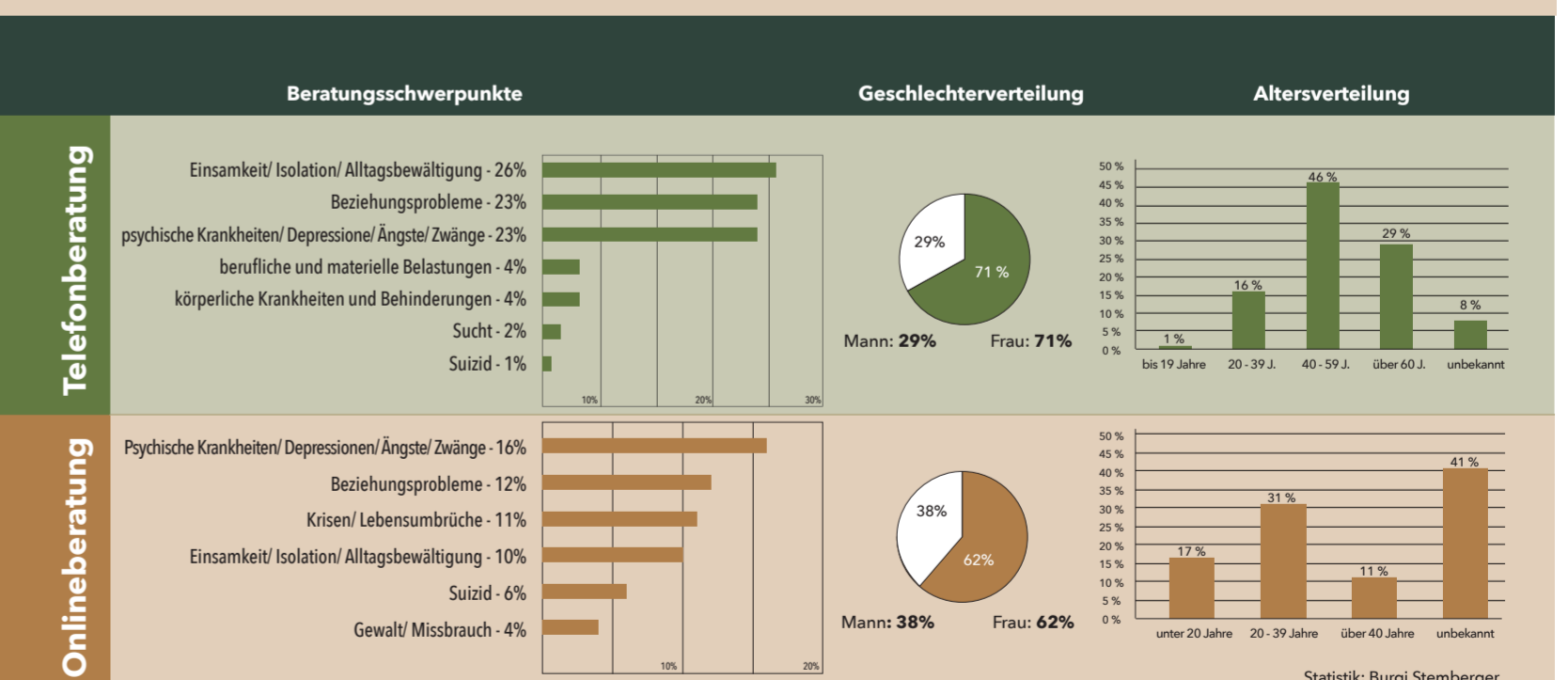
Statistik 2021

Telefonberatung

- Die Telefonseelsorge versteht sich unter der **Notrufnummer 142** als niederschwellige und kostenlose Hilfseinrichtung.
- Die Gespräche sind **vertraulich** und **anonym**, die Telefonseelsorge ist zur Verschwiegenheit verpflichtet.
- Sie bietet **allen Menschen**, ohne Ansehen der Person, des Alters, des Geschlechts oder der Religionszugehörigkeit ein offenes und in dem Sinn auf kein Thema spezialisiertes Gespräch an.
- **2021** haben die Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge insgesamt **14.795 Anrufe** entgegengenommen.
- Nicht immer gelingt ein längerer Gesprächskontakt.
- In **20 %** der Anrufe schaffen es die Anrufer*innen nicht, ihr Anliegen vorzubringen, schweigen oder legen sofort wieder auf. Solche Anrufe nennen wir Kontaktaufnahmen.
- Bei **80 %** der Anrufe können wir ein Beratungsgespräch führen, das bedeutet durchschnittlich **29 Beratungsgespräche** pro Tag.
- Die Anrufstatistik der letzten Jahre belegt, dass die Zahl der Kontaktaufnahmen abnimmt und die Zahl der Beratungsgespräche steigt.

Onlineberatung

- Die Telefonseelsorge bietet seit 2012 unter **www.onlineberatung-telefonseelsorge.at** im Internet eine kostenlose, anonyme und datensichere Beratungsmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen an.
- **80** speziell ausgebildete **Onlineberater*innen** der Telefonseelsorge Österreich (15 davon aus Tirol) stellen sich für Mailberatung und Chatberatung zur Verfügung.
- Vor allem jüngere Ratsuchende schätzen die **Vertraulichkeit der Onlineberatung** und die Möglichkeit, mehr von sich preisgeben zu können.
- Es 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 das Schreiben und Reden in der **Onlineberatung** guttut und dass sie einen Ort vertrauenswürdiger und unterstützender Begegnung finden können.
- **2021** konnten **2.876 Mailanfragen** und **5.062 Chats** bewältigt werden.
- Die Nachfrage in der Onlineberatung ist vor allem beim Sofortchat stetig steigend und wurde durch die **Coronapandemie** stark befördert.
- Durch ständige **Ressourcenerweiterung** unsererseits können wir den Sofortchat momentan täglich von 16.00 - 22.00 Uhr besetzen.
- Das bedeutet im Vergleich zu 2020 eine **Vervierfachung** unserer Kontakte.



Wir

sind derzeit 81 ehrenamtliche MitarbeiterInnen
haben die einjährige Telefonseelsorgeausbildung absolviert
arbeiten jeweils durchschnittlich 130 Stunden pro Jahr am Telefon
werden von drei Hauptamtlichen in unserer Arbeit begleitet
bekommen Unterstützung durch Supervision und Weiterbildung

Jubiläen: Ganz, ganz viele MitarbeiterInnen halten der Telefonseelsorge viele, viele Jahre die Treue.

Heuer feierten wir sehr viele Jubiläen:

- vier Mitarbeiterinnen ihr 25jähriges,
- drei Mitarbeiterinnen ihr 15jähriges und
- sieben Mitarbeiterinnen ihr 10jähriges Jubiläum der Mitarbeit

Dank und Impressum

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

Impressum:

Diözese Innsbruck, Riedgasse 9 - 11, 6020 Innsbruck
 Für den Inhalt verantwortlich:
 SEELSORGE.leben - Telefonseelsorge Innsbruck - Notruf 142,
 Mag. Astrid Höpperger, telefonseelsorge@dibk.at
 Postadresse: Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
 Fotos: B. Moriggl, M. Grundhoff, burak kostak (pexels)
 Gestaltung: Christian Palfraeder

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

Mit freundlicher Unterstützung der Tiroler Versicherung