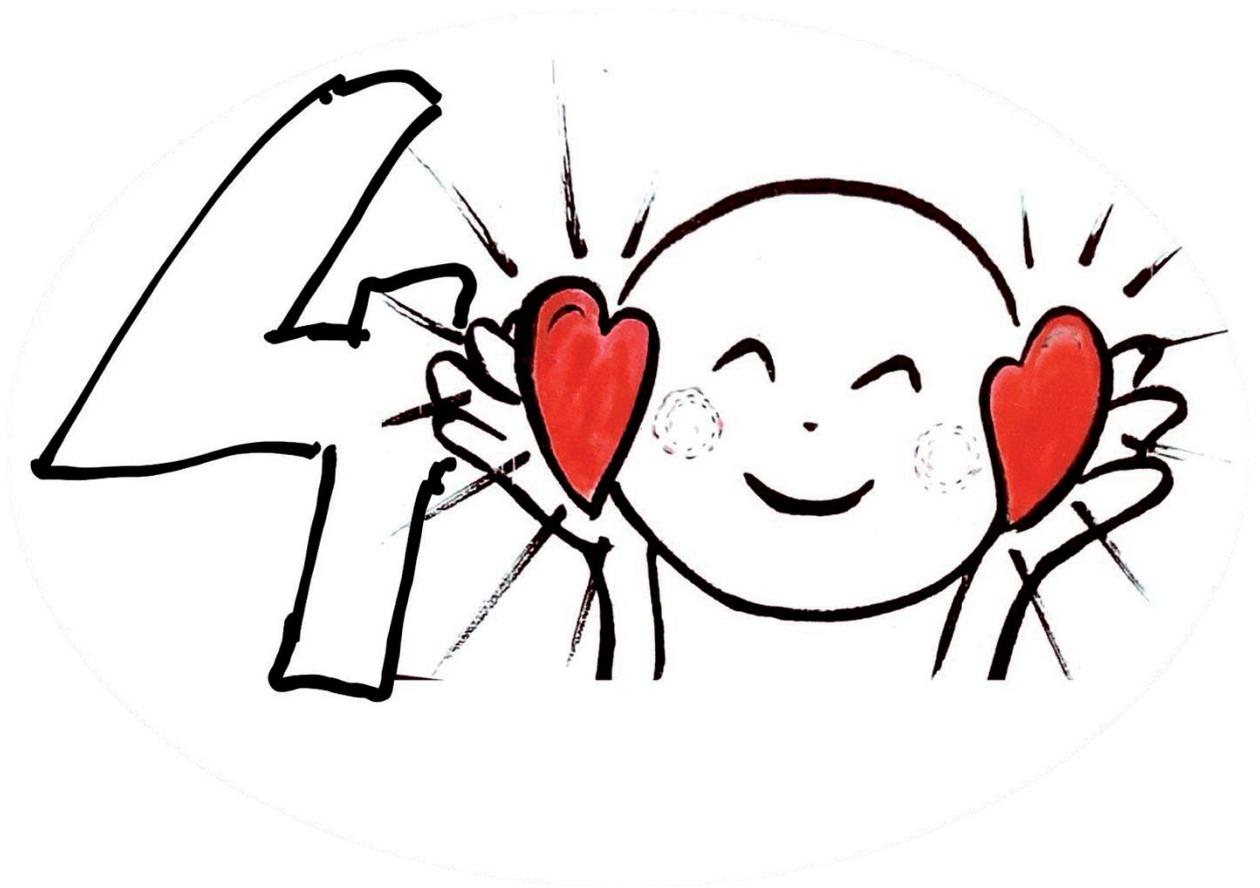




TelefonSeelsorge®

Oberschwaben-Allgäu-Bodensee



Jahresbericht 2024

0800/111 0 111 • 0800/111 0 222

Einführung

"Niemand kann so viel bewirken, wie wir alle MITEINANDER."

Elie Wiesel Friedensnobelpreis 1986

Die Sorgen und Nöte der Menschen erreichen auch im 40. Jahr der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee mit Sitz in Ravensburg die offenen Ohren unserer 90 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein offenes Ohr zu haben bewies die TelefonSeelsorge in Ravensburg nun seit 40 Jahren. Dass dies nicht ohne engagierte und gut ausgebildete Ehrenamtliche geht versteht sich von selbst. Eine der langjährigen Mitarbeiterinnen formuliert das so: „Die Arbeit am Telefon hat mich verändert“. Diese Aussage hören wir auch von vielen anderen Engagierten übereinstimmend. Man werde sensibler für menschliche Stimmungen, mutiger im Ansprechen auch schwieriger Themen und die Akzeptanz für die Mitmenschen wachse.

Wir danken in diesem Jubiläumsjahr allen für die Gemeinsamkeit. Für das gemeinsame Denken, Gestalten, Mitfühlen, Umsetzen, Reisen und Feiern. Für die Ermöglichung, Gestaltung und Finanzierung von drei besonderen Jubiläumsveranstaltungen; einer spirituellen Reise nach Kastilien; eines ökumenischen Wortgottesdienstes bei der Landesgartenschau in Wangen und einer großen Jubiläumsveranstaltung mit 220 Menschen im Schwörssaal. Bilder und Erinnerungen finden sich dazu auch auf unserer Homepage in Form von Kurzvideos und Texten.

DANKE für das gemeinsame Mutig sein, sich Einsetzen, Hoffen, Vorgehen, Neues wagen und sich gegenseitig Unterstützen.

Besonders dankbar sind wir für eine stabile und gut aufgestellte Mitarbeiterschaft von 90 aktiven Ehrenamtlichen, die in diesem Jahr in 5 Schichten am Telefon rund um die Uhr und stundenweise per Mail und im Chat im Einsatz waren. In Zahlen ausgedrückt bedeutet dies, dass in der TelefonSeelsorge Ravensburg 2024 an 365 Tagen und Nächten **13056** mal der Telefonhörer in die Hand genommen und 11285 Seelsorge- und Beratungsgespräche geführt wurden. Dazu kam die Arbeit in der Internetseelsorge von 34 Ehrenamtlichen, die 594 Chats und 455 Mails geschrieben haben.

Verschiedenste komplexe Krisen belasten die Menschen politisch, sozial und psychisch. Sie lösen Ängste und depressive Verstimmungen aus und trotz zunehmender Digitalisierung ist das Thema Einsamkeit und Isolation weiterhin das am häufigsten genannte Thema am Telefon. In der Mailseelsorge steht das Thema depressive Verstimmung an 1. Stelle, an 2. Stelle Einsamkeit und Isolation. Im Chat stehen Ängste an 1. Stelle, darauf folgt die depressive Verstimmung.

In der TelefonSeelsorge Ravensburg sind 2024 wieder 12 neue Auszubildende gewonnen worden, die auch bis zum Ende des Jahres eine stabile Gruppe bilden und eine wichtige Verstärkung in unserer Arbeit am Telefon werden.

Für die Qualitätssicherung der Arbeit haben sowohl die Hauptamtlichen als auch externe Referentinnen und Referenten sowie Supervisorinnen und Supervisoren mit Kompetenz und Engagement gesorgt. Neben den 15 Fortbildungsveranstaltungen war es eine Freude zu erleben, wie sich die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiterhin mit dem Format "Seelenfutter" mit einer ganzen Reihe von Veranstaltungen untereinander selbst organisiert haben.

Die politischen, gesellschaftlichen, ökologischen und ökonomischen Krisen werden uns weiter beschäftigen. Daher werden wir auch in Zukunft bei den steigenden Kosten nicht nur finanzielle Ressourcen brauchen, sondern auch psychisch und seelisch gute Energien und vor allem Gottes Segen, um unsere Arbeit in der TelefonSeelsorge im Begegnen, Begleiten, Haltgeben und Begrenzen verantwortlich und freudvoll tun zu können. Allen die dazu beitragen ein herzliches Vergelt's Gott.

Dr. Gabriela Piber

Statistik 2024 - Seelsorge und Beratung in Zahlen

Mitarbeiterschaft

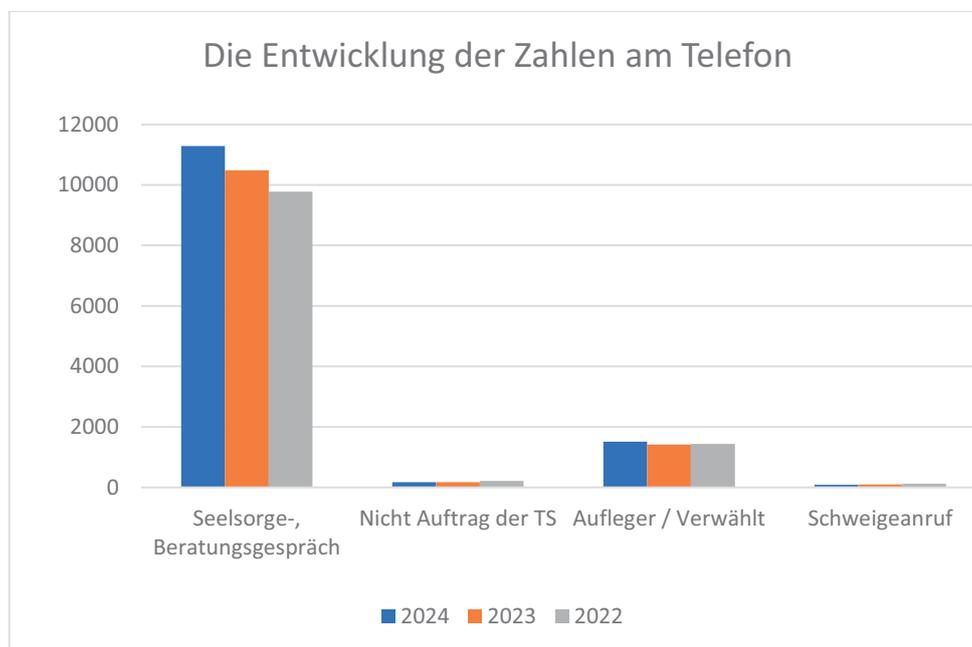
90 Ehrenamtliche der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee (TS) leisteten in den 365 Tagen und Nächten Dienst am Telefon, in der Mail- und Chat-Seelsorge; anonym, kompetent und rund um die Uhr. Innerhalb von 24 Stunden sind in der Regel 5 Personen im Einsatz am Telefon. Zusätzlich bieten 34 Personen der Mitarbeiterschaft Mail- (12 MA) und Chat-Seelsorge (19) und Chat und Mail (3) an.

Mit 12 Personen konnten wir eine neue Ausbildung zu Beginn des Jahres starten. 6 Personen wurden verabschiedet und 1 Person wurde aus der TS Stuttgart e.V. neu übernommen.

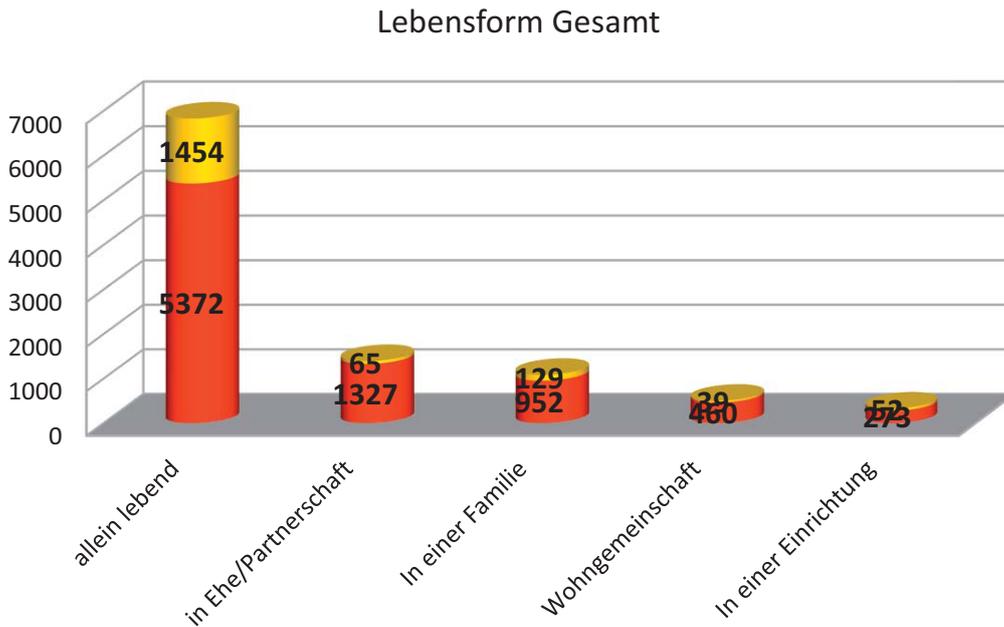
Zahlen im Überblick bei den Ratsuchenden

Telefonseelsorge

Insgesamt klingelte das Telefon 2024 bei der TelefonSeelsorge in Ravensburg **13056 mal** (im Vorjahr **12168**), was ein Plus von rund **7%** bedeutet. Die Gesamtzahl der Anrufer setzt sich zusammen aus der Zahl der tatsächlich geführten Seelsorge- und Beratungsgespräche, den Anrufen, die nicht dem Auftrag der TS entsprechen, wie z.B. Test- und Scherzanrufe, Beschimpfungen oder Sexanrufen; den Anrufern, die sich verwählt oder gleich wieder aufgelegt haben und den Schweigeanrufen. Die häufigsten **Seelsorge- und Beratungsgespräche sind mit 11285** (86%) im Vergleich zum Vorjahr mit 10486 Gesprächen um **8%** gestiegen, was auf die gute Besetzung in der Mitarbeiterschaft zurückzuführen ist. Zudem wurde das Thema Erreichbarkeit und Begrenzung in Aus- und Fortbildung sowie in den Supervisionsgruppen bewusst in den Blick genommen. Nur 1% war nicht Auftrag der TS, 12% haben sich verwählt oder aufgelegt.



- Die **häufigsten Anrufe** am Telefon sind zwischen 8 und 10 Uhr sowie zwischen 16 und 19 Uhr mit einer **durchschnittlichen Gesprächsdauer von 24 Minuten**.
- Die allermeisten Gespräche finden weiterhin am **Sonntag und Freitag** und **in den Abendstunden** statt.
- Es rufen **30% Männer und 70% Frauen** an.
- **28 %** unserer Anrufer sind **erwerbstätige** Menschen.
- **60 %** der Menschen, die am Telefon anrufen, sind **allein lebend**.



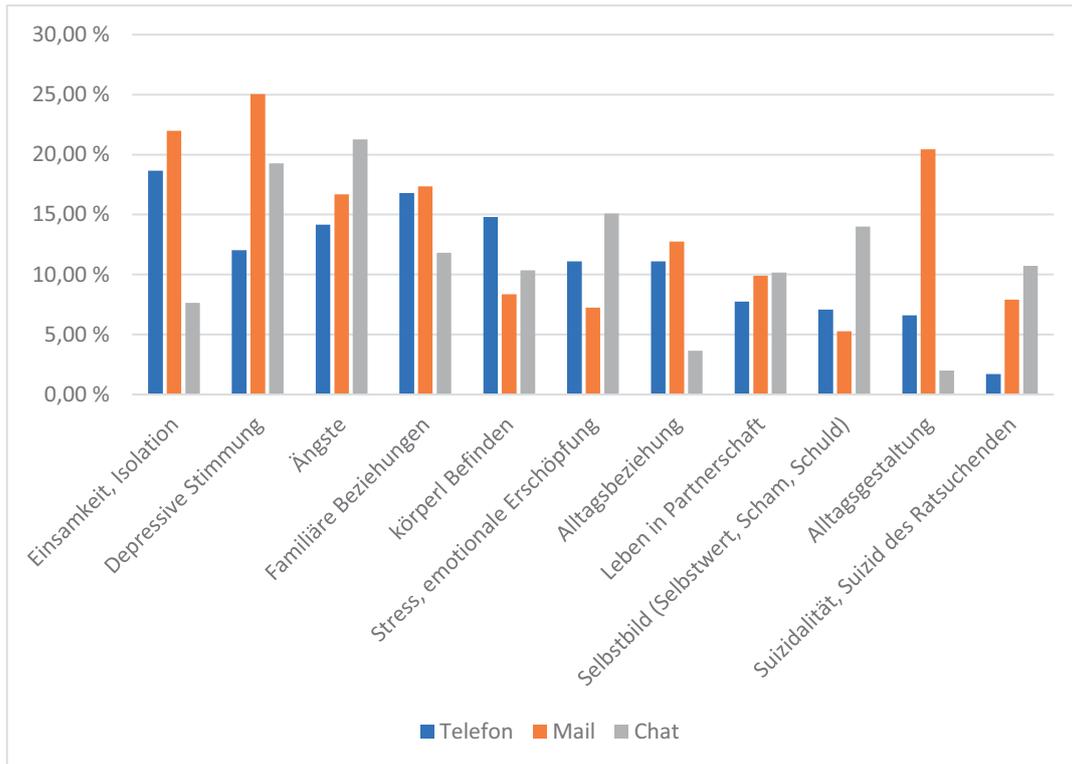
Mailseelsorge

Im Jahr 2024 wurden 455 Mails geschrieben, davon fallen alle unter die Kategorie Seelsorgemail. Im vergangenen Jahr (2023) wurden 439 Mailkontakte erfasst. 15 Personen bieten eine Mailberatung an, die Nachfrage nach Mailberatung ist größer als das Angebot. Die Mailanfragen gehen bundesweit zentral ein und werden per Zufallsgenerator an die Mailenden, die sich für eine Mailberatung im bundesweiten Kalender eingetragen haben, zugewiesen. Die Mailberatung ist verschlüsselt, nur der Ratsuchende und die zuständige Berater*in können die Inhalte einsehen. Bei dieser Begleitung, die ebenfalls anonym und ohne personenbezogene Daten erfolgt, werden die Folgemails an dieselben Personen gesendet.

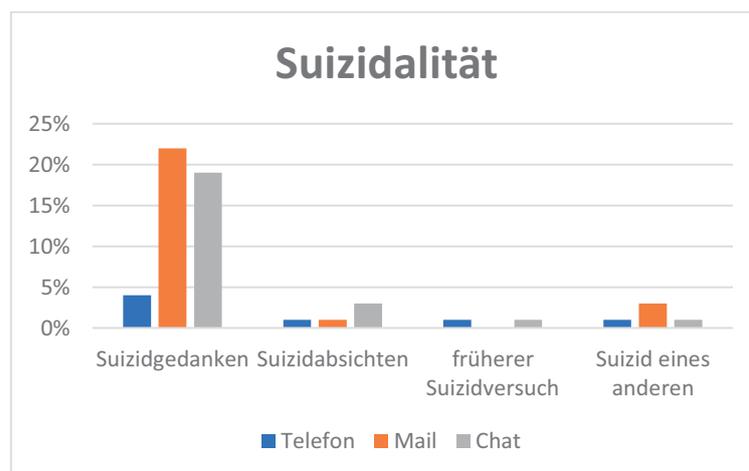
Chatseelsorge

594 Termine wurden im vergangenen Jahr ins Netz gestellt, davon wurden 550 Chats als Seelsorge- und Beratungsgespräche geführt, 2 Anfragen waren nicht Auftrag der TS, 33 RS sind nicht erschienen oder es gab technische Schwierigkeiten und 9 wurden als Schweigechats dokumentiert. Im Jahr 2023 stellten wir insgesamt 580 Termine ins Netz, wovon 530 Chats als Seelsorge- und Beratungsgespräch geführt wurden. Die Chatangebote steigerten sich damit geringfügig. In der Chatseelsorge engagierten sich insgesamt 22 Personen.

Übersicht der Themen am Telefon, Mail und Chat



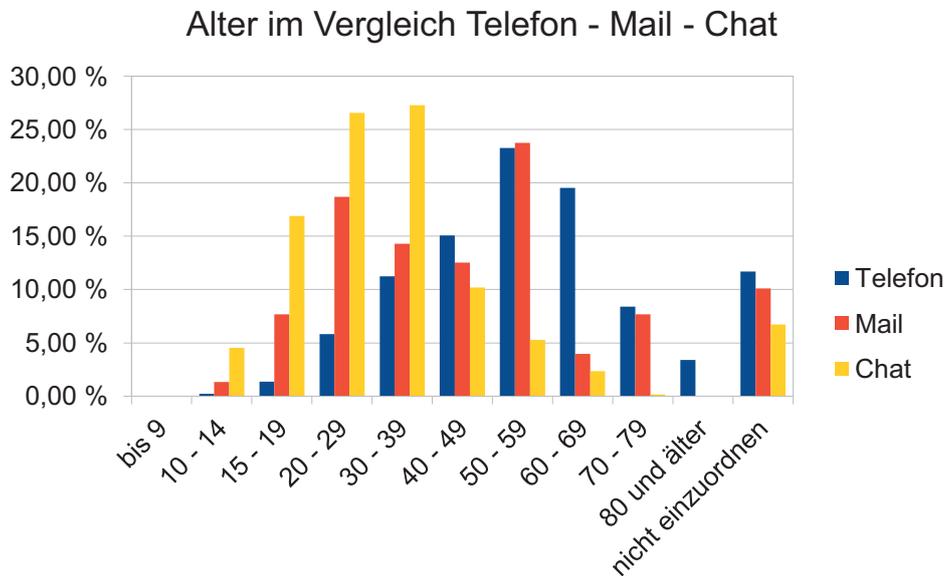
- Das Thema **Einsamkeit und Isolation** ist weiterhin das Topthema **am Telefon** gefolgt von den Themen Fam. Beziehungen und körperliches Befinden. In der Mail sind **Depressive Stimmung** gefolgt von den Themen Einsamkeit und Alltagsgestaltung die vorrangigen Themen. Im Chat finden wir das Thema Angst an 1. Stelle, gefolgt von der Depressiven Stimmung und Stress, emotionale Erschöpfung.
- "Krisen und Kriegssituationen in der Welt" und "Politisch motivierter Ärger" werden in der Häufigkeit am Telefon zu 1% als **aktuelles Thema** genannt.
- Das Thema **Suizidalität** wurde insgesamt 1019 mal angegeben, die Zahlen unterteilen sich in Suizidgedanken, Suizidabsichten, früheren Suizidversuch und Suizid eines anderen.



- Die Zahl der **Psychisch Erkrankten**, die bei uns anrufen, liegt bei 31%, im Mail ist der Anteil mit 34% etwas höher und im Chat sind es 32%.

- Unter den Anrufenden am Telefon und im Mail (das ist neu!) ist die Altersgruppe der 50 – 59 jährigen am stärksten vertreten, im Chat sind es nach wie vor die 20 bis 29 Jährigen. Auffallend ist, dass im vergangenen Jahr zunehmend auch die Älteren (50 – 59 Jährigen) das Medium Mail benutzen.

Das Schaubild verdeutlicht im prozentualen Vergleich die Altersstruktur am Telefon, in der Mail und im Chat.



Lass mich einmal in Deinen Schuhen stehen,
 die Welt mit Deinen Augen sehen
 und spüren wie sieht's aus in Dir
 das ist es, ja das wünsch ich mir.

Ganz offen – ohne Vorbehalt
 schau ich Dein Leben an
 ich hör Dir zu – so gut ich kann
 ich danke Dir, dass Du vertraust
 und damit eine Brücke baust.

Wenn ich Dich dann vielleicht versteh´
 und mit Dir durch Gedanken geh´
 könnt´ ich Gefühle nachempfinden
 und sie zusamm´n mit Dir ergründen.

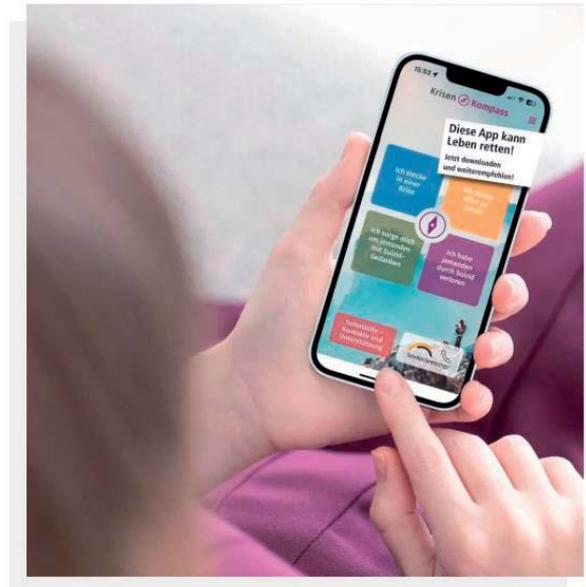
Vielleicht kehr'n sie zurück dann in dein Leben
 und können Dir auf deine Fragen Antwort geben.



Text und Bild von TS-Mitarbeiterin Gesine

Hilfe zur Selbsthilfe – Unsere App

Sie befinden sich in einer Lebenskrise? Sie machen sich Sorgen um ein vielleicht suizidgefährdetes Familienmitglied, eine Freundin, einen Freund? Sie haben einen Menschen durch Suizid verloren? – Dann kann der Krisenkompass Ihr tagtäglich Begleiter und ein wirksames Instrument der Krisenbewältigung sein.



Seit März 2020 ist der Krisen-Kompass der TelefonSeelsorge in den App-Stores kostenfrei abrufbar. **2024 gab es über 50.000 Downloads.** DANKE an alle Sponsoren und Paten die diese App möglich gemacht haben und sie auch weiterhin finanziell und ideell unterstützen. Dazuhört neben der TelefonSeelsorge in Ravensburg, die Mossakowski Stiftung und der Rotary Club Ravensburg-Weingarten.



Die App ist ein Medium zur Suizidprävention durch Aufklärung und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist ein Portal in dem Betroffene und Angehörige Unterstützung finden.

Sie wird mittlerweile auch in der Psychotherapie genutzt wie zum Beispiel für die Aufzeichnung von Stimmungen als Tagebuchfunktion oder das Anlegen eines Safety-Plans, der in der Krisensituation als Erste-Hilfe-Koffer verwendet werden kann.

Auch die Mitarbeiter/innen der Telefonseelsorge nutzen die App am Telefon, im Chat oder per Mail.

Die Mossakowski Stiftung hat sich an der Entwicklung sowie der Erweiterung der App beteiligt. Diese steht seit März 2020 zum Download bereit.

Weitere Informationen:
<https://krisen-kompass.app/>



TS Fortbildungen und Gemeinschaftspflege 2024

Im Jahr 2024 haben 16 Veranstaltungen stattgefunden. Zudem gab es mit dem „Seelenfutter“ von Mitarbeiter*innen für Mitarbeiter*innen eine Erweiterung der Möglichkeiten sich in und außerhalb der TS zu begegnen und Gemeinsames zu erleben. Hier die Veranstaltungen im Überblick.

1. **Vertiefung von Achtsamkeit und Meditation** mit Gabriela Piber und TS-MA einmal im Monat jeweils Mittwoch Abend mit 14 TN.
2. **Leben mit Abschieden, Übergängen und Neuanfängen** mit Theresia Fischer, Leitung Kontaktstelle Trauerpastoral im Dekanat Sa. 27.01.2024 von 9.30 – 13Uhr mit 12 TN.
3. **Essen hält Leib und Seele zusammen** - sich sinnvoll ernähren als TS-Mitarbeiter*in mit Dr. Barbara Graef am Fr. 23.02.2024 von 18– 21Uhr mit 15 TN.
4. **Workshop Kriegserbe – Spuren ins heute**, mit Sabine Lerner, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Fr. 01.03. von 15 Uhr bis Sa. 02.03.2024 um 17.00 Uhr mit 15 TN.
5. **Jubiläumsreise nach Kastilien mit Prälat Rudi Hagmann**. Auf den Spuren der großen Mystiker*in Teresa von Avila und Juan de la Cruz mit 21 TN 21 von Sa. 13.04. – Sa 20.04.2024. Ein ganz großes Dankeschön an unseren spirituellen Leiter und hoch kompetenten Reiseleiter und die interessierte und sehr disziplinierte Gruppe für diese eindrücklichen Tage in Toledo, Avila, Alba de Tormes, Salamanca, Segovia, El Escorial mit zwei eindrücklichen Pilgerwanderungen.



Fotos auf der Reise von G. Piber

6. **Ökumenischer Wortgottesdienst auf der Landesgartenschau Wangen** gestaltet von TS-MA und dem Chor der Freundinnen und Freunde der TelefonSeelsorge am Mi. 01.05.2024. Danke an das Gottesdienstteam für die gelungene Feier: Ulrike, Siegfried, Robert und Konrad!



Foto U. Geuder

7. **Personenzentrierte Seelsorge in der TS** mit Monika Braun in der TS am Fr. 07.06.2023 von 16 – 20 Uhr mit 14 TN.

40 Jahre TelefonSeelsorge Oberschwaben–Allgäu–Bodensee

mit Festakt im Schwörsaal in Ravensburg am Fr. 14.06.2023 mit 220 Personen. Auf unserer Homepage finden Sie dazu Kurzvideos, Grussworte, Fotos, Spotlights und Presseberichte im Überblick <https://www.telefonseelsorge-ravensburg.de/node/36>

8. **Ausflug ins Biosphärengebiet Schwäbische Alb mit Dekan Matthias Krack** am Fr. 05.07.2024.

Bei bestem Wetter und nach einer gemeinsamen Busfahrt von Ravensburg nach Dächingen sind 47 Personen von unserem Vorstandsmitglied Dekan Matthias Krack in Empfang genommen worden. Gestärkt durch Kaffee und Kuchen wurde grüppchenweise das dortige Infozentrum des Biosphärengebiets besucht. Nach einer kurzen Weiterfahrt nach Mündingen gab es von Dekan Krack eine Reihe von geistlichen Impulsen im Rahmen der Begehung des „Besinnungs- Lebens-Horizonte-Weg“. Nach einem wunderbaren Abendessen in Köhler's Krone und einer unterhaltsamen Rückfahrt mit den laufenden Ergebnissen der Fussball EM Deutschland gegen Spanien, kamen alle wohlbehalten und genährt auf allen Ebenen gut nach Hause.



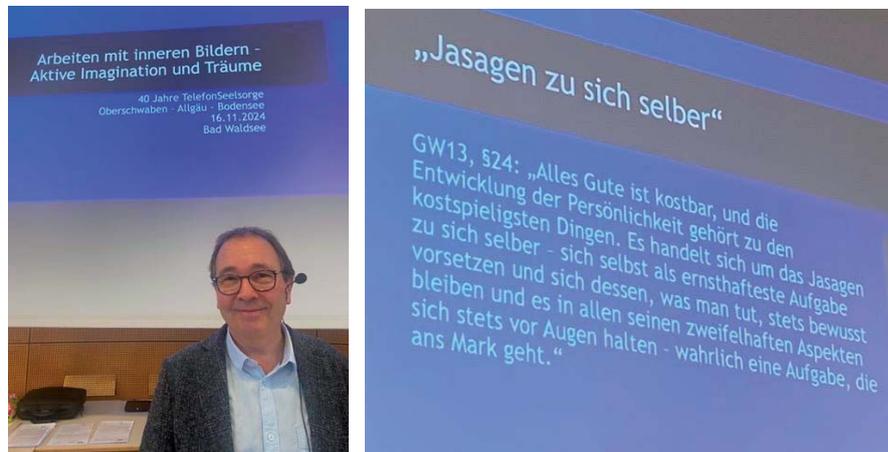
Fotos Piber: vom Lebens-Horizonte-Weg mit Dekan Krack (Mitte)

9. **Ehrenamtstag auf der Landesgartenschau in Wangen** am Samstag 13.07.2024 u.a. mit einem Vortrag von Prof. Paul Zulehner mit 25 TS-MA neben vielen anderen Ehrenamtlichen.
10. Workshop **Von der Seele schreiben** mit Ines Strohmeier, Autorin, Kolumnistin, Spoken Word Künstlerin am Sa. 14.09.2024 von 9-17 Uhr in der TS mit 12 TN.
11. **Generationen verbinden: Suizidprävention und das Erleben von Krisen im digitalen Zeitalter** mit Daniela Fiedler und Julia Tietze im Gemeindezentrum der Caritas Biberach am Sa. 19.10.2024 von 9.30–17 Uhr; eine Kooperationsveranstaltung mit der Caritas Online-Beratungsstelle U25 mit 10 TN. (Foto privat)



12. **Das überforderte Subjekt** Seminar mit Pfr. Dr. Hans-Dieter Schäfer im ZfP Südwürttemberg/Weissenau am Sa. 26.10.2024 von 9-13 Uhr mit 15 TN.

13. **Jahrestagung** in der Bauernschule Bad Waldsee, Mitarbeiterversammlung, Tanzabend (Danke an alle die mitgestaltet haben) und Fachtag mit Dr. Konstantin Rößler zum Thema **Imagination und Träume als heilsame Kraft** von Fr. 15.11. – Sa. 16.11.2024 für alle TS-MA. (Foto Piber)



14. Fortbildung „**Lebensintegrationsprozess (Wilfried Nelles/Thomas Gessner)**“ mit Pfr. Ulrich Rost in den Räumen der TS am Fr. 6.12. von 18.30 Uhr bis Sa. 7.12.2024 17.00 Uhr mit 12 TN.

Veranstaltungen mit Kooperationspartner*innen

1. **Meine Depression wollte auf die Bühne – Veranstalter ist der gemeinnützige Verein LUKI e.V.** am Sa. 13.04.2024 um 20.00 Uhr im Konzerthaus Ravensburg – die Scheinriesin - ein Tanztheaterstück.
2. **Fachtag Suizidprävention – Anmeldung über die kath. Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau e.V.** am Di. 23.04.2024 von 16 – 20 Uhr im Haus der Begegnung in Ulm mit 6 TN der TS-RV.

Seelenfutter – Mitarbeitende für Mitarbeitende

1. Einmal monatlich traf sich **die regionale Gruppe** im Mehrgenerationenhaus Markdorf zum gemeinsamen Austausch und zur Vertiefung von Lebensthemen in Form von Schreibübungen und Gespräch.
2. Die **Kultur-Gruppe** nimmt per WhatsApp Kulturangebote auf, wie Theater, Konzerte und Lesungen, um sie gemeinsam zu besuchen.
3. Das gemeinsame **Sommerfest am See** fand im August in Friedrichshafen/Seemoos statt.
4. Zum **Hüttenwochenende im Juni im Montafon** fuhr schon zum 2. Mal in Folge eine bergbegeisterte Gruppe. Bei herrlichem Wetter wanderte die Gruppe zum Teil noch über Schnee zur Saarbrückener Hütte. Das Begehen der Schneefelder und Überqueren breiter Gebirgsbäche waren echte Herausforderungen.
5. **Weitere Eintageswanderungen** führten auf den Säntis, von Grünkraut nach Bodnegg, zur Bitzenreuter Seenplatte, zum Schleinsee und ins Pfrungener Ried.

Meine Heimat ...



Telefonseelsorge feiert 40-jähriges Jubiläum

„Leih uns dein Ohr“ – Anrufen und Hinhören

RAVENSBURG - Es war das Jahr 1984, als die ökumenische Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee mit Sitz in Ravensburg gegründet wurde. Seither ist sie unter der kostenlosen Nummer 0800 1110111 oder 08001110222 oder im Netz mit Chat und Mail unter www.telefonseelsorge-ravensburg.de rund um die Uhr für Menschen erreichbar, die jemanden zum Reden brauchen, weil sie sich in schwierigen persönlichen Lebenssituationen befinden. Die Anrufenden finden Zuhörerinnen und Zuhörer, die Verständnis zeigen, neue Perspektiven eröffnen und zu neuem Lebensmut verhelfen. In den vergangenen Jahren zeigte sich, dass es neben den schweren Lebenskrisen auch die alltäglichen Sorgen und Nöte sind, die Menschen zum Hörer greifen lassen: Einsamkeit, Probleme in der Partnerschaft, Krankheit, Angst um den Arbeitsplatz und die Erfahrung von Armut und Ausgrenzung.

In 40 Jahren sind rund 525.600 Telefonate geführt, 2.650 Mails und 3.900 Chats geschrieben worden. Insgesamt sind 468 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgebildet und elf Hauptamtliche in der Telefonseelsorge Ravensburg tätig gewesen. Heute arbeiten regelmäßig etwa 100 Männer und Frauen ehrenamtlich mit, die von den



Logo 40 Jahre TelefonSeelsorge

FOTO: TS RAVENSBURG

hauptamtlichen Leiterinnen Gabriela Fieber und Regina Raaf und weiteren Honorarkräften in Ausbildung, Fortbildung und Supervision begleitet werden. Aktuell sind es 105 Frauen (75 Prozent) und Männer (25 Prozent) im Alter zwischen 31 und 85 Jahren.

Die TelefonSeelsorge ist mehr als eine Kriseninterventionseinrichtung, sie ist auch ein Demokratieverstärker und Bildungsstelle für Gleichberechtigung

und soziales Engagement. Sie bildet regelmäßig Interessierte zu ehrenamtlichen Mitarbeitenden aus. Damit stärkt sie deren Einfühlungsvermögen, fördert Wertschätzung und Respekt für jeden Menschen und für unterschiedlichste Lebensentwürfe in der Welt.

Beim Jubiläumsfest am 14. Juni in Ravensburg gilt der Dank den Ehrenamtlichen, den Trägern und den Mitgliedern des Vor-

standes, den Zuschussgebern aus den Landkreisen und Städten, den Mitgliedern und dem Vorstand des Fördervereins der TelefonSeelsorge e.V., den Sponsoren, Kooperationspartnern, Fachkräften sowie den Freundinnen und Freunden. Sie leisten seit 40 Jahren ihren Beitrag dazu, dass es die TelefonSeelsorge seit so vielen Jahren gibt und ein "offenes Ohr" hat für Menschen in ihren Anliegen, Sorgen und Nöten.

<https://www.schwaebische.de/regional/oberschwaben/telefonseelsorge-feiert-40-jaehriges-jubilaeum-2605409>

VON MENSCH ZU MENSCH

Diözese Rottenburg-Stuttgart | 19. Juni 2024 | Markus Wagnershauser

Die Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee leihen seit 40 Jahren den Anrufernden ihr Ohr.

Eigentlich sind sie unsichtbar, die Mitarbeiter:innen der Telefonseelsorge. Wie die Anrufernden bleiben sie anonym. Die Feier zum 40-Jahr-Jubiläum der **Einrichtung in der Region Oberschwaben-Allgäu-Bodensee** zeigte jedoch, wie viele sich in diesem Bereich engagieren. Zusammen mit Ehemaligen, hauptamtlich Mitarbeitenden, Vorständen, Mitgliedern des Fördervereins und Vertreter:innen ganz unterschiedlicher Kooperationspartner füllten sie den Schwörsaal im Ravensburger Waaghaus. Getragen von den katholischen Dekanaten und evangelischen Kirchenbezirken der Region können Menschen seit 2007 auch per Mail und seit 2009 über Chat Kontakt zur Telefonseelsorge aufnehmen.



Dr. Gabriela Piber, Leiterin der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, begrüßt die Mitfeiernden im Ravensburger Schörsaal - Foto: DRS/Wagnershauser

Dass es trotz der Nutzung eines Mediums und der zeitlichen Begrenzung um ganz intensive Begegnungen von Mensch zu Mensch geht, machte die Feier auf unterschiedliche Weise deutlich. Auf ihre je eigene Art traten der Autor und Benediktinerpater Martin Werlen und **Poetry Slammerin Ines Strohmaier** in einen Wortwechsel. Der Schweizer und ehemalige Abt von Einsiedeln leitet die **Propstei St. Gerold** im österreichischen Großen Walsertal. Die wortgewaltige Poetin stammt aus dem Kleinwalsertal und studiert in der Schweiz. "Leih mir dein Ohr, ich gebe dir meine Geschichte", brachte sie die Telefonseelsorge in Anspielung auf deren Motto auf den Punkt.

Gesellschaft darf Schwache nicht ausgrenzen

Da ist Sieglinde, die meint, dass die Telefonseelsorge ihr Handy repariert - aber auch eine Jugendliche, die mit der Krebsdiagnose ihrer Mutter hadert. Mit ganz anschaulichen Worten zauberte Strohmaier den Zuhörer:innen anschauliche Bilder von Telefongesprächen in den Kopf und bezog sie mit Summen, Schnipsen und Schenkelklopfen aktiv ein. Pater Martin deutete die Begriffe Telefon, Seele und Sorge. "Dass die Stärke des Volkes sich misst am Wohl der Schwachen", zitierte er die Präambel der Schweizer Bundesverfassung. Deshalb dürfe eine Gesellschaft Schwache nicht ausgrenzen, da jede:r durch einen Schicksalsschlag ganz schnell zu ihnen gehören könne.



Poetin Ines Strohmaier und Benediktinerpater Martin Werlen lieferten sich einen tiefgehenden Wortwechsel - Foto: DRS/Wagnershauser

<https://www.drs.de/ansicht/artikel/von-mensch-zu-mensch.html>

Wie notwendig die Gesellschaft solche niederschweligen Hilfsangebote braucht, brachten auch die Jubiläums-Grußworte zum Ausdruck. **Weihbischof Matthäus Karrer** dankte in seiner Videobotschaft, dass die Telefonseelsorge ein einladendes und sympathisches Gesicht von Kirche zeige. Der **württembergische evangelische Landesbischof Ernst-Wilhelm Gohl** lobte in seinem Video die Erreichbarkeit rund um die Uhr und die Anpassung an die neuen technischen Herausforderungen. **Baden-Württembergs Sozialminister Manne Lucha** äußerte - ebenfalls im Video - seinen Respekt vor der Arbeit, denn Leben sei nicht nur Privatsache.



Mit Videobotschaften gratulierten (v.l.) Weihbischof Matthäus Karrer, Landessozialminister Manne Lucha und der evangelische Landesbischof Ernst-Wilhelm Gohl - Fotos: DRS/Waggershauser



Zwei Mitarbeitende der ersten Stunde erhielten unter anderem die Martinusnadel für 40 Jahre ehrenamtliches Engagement - Foto: DRS/Waggershauser



Dr. Gabriela Piber (v.r.) dankt der langjährigen Supervisorin Monika Braun, Beatrix Schirmer und Regina Raaf überreichen Geschenke - Foto: DRS/Waggershauser

Ehrung für Mitwirkende der ersten Stunde

Den guten Wünschen zum Jubiläum schlossen sich auf der Leinwand auch Vertreter:innen des internationalen Telefonseelsorge-Kongresses an. Zuvor freute sich **Ravensburgs Erster Bürgermeister Simon Blümcke** am Rednerpult über die gute Zusammenarbeit zwischen Kirchen und zivilgesellschaftlichen Kräften bei diesem Thema. **Theologin und Psychotherapeutin Dr. Gabriela Piber** leitet die TelefonSeelsorge seit 15 Jahren. Sie führte durch das bunte Programm mit Worten, Spielszenen und Musik und ehrte am Ende die langjährige Supervisorin Monika Braun. Zwei Mitarbeitende der ersten Stunde erhielten von den **Vorständen Bernhard Vesenmayer und Pfarrer Wolfgang Bertl** eine Urkunde und die Martinusnadel.

AUSGEWÄHLTE STATIONEN AUS 40 JAHREN TELEFONSEELSORGE OBERSCHWABEN-ALLGÄU-BODENSEE

- 1982/83 Die Vorbereitungen beginnen - Dr. Jürgen Blattner wird Mitte Oktober 1983 als erster Leiter der TelefonSeelsorge in Ravensburg eingestellt
- 1984 Am 15. Dezember starten 60 Mitarbeitende unter den Nummern 11101 oder 11102 zum Ortstarif
- 1986 startet das Projekt SoS-Jugendberatung (Sprich oder Schreib) von jungen Menschen für Jugendliche
- 1997 werden die Anrufe regionalisiert und bundeseinheitlich ohne Vorwahl kostenfrei
- 1997 Gründung des Fördervereins der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee
- 2000 wurden Handyanrufe kostenfrei zugeschaltet - viele Test- und Scherzanrufe von Jugendlichen
- 2003 bis 2021 AuszeitHaus Oberschwaben in Kooperation mit dem Träger der Franziskanerinnen von Reute e.V.
- 2007 Start der Mailseelsorge
- 2009 kommt die Chatseelsorge dazu
- 2017 Umzug in neue Räume
- 2019 Einführung des KrisenKompass als App
- 2020 durch Corona in kürzester Zeit Umstellung auf digitale Fortbildung und Supervision

WAS ICH GEFÜHLT HABE, ALS ICH...

INSEKTENSCHWARM

Da war dieses **SUMMEN**.....

.....Dieses **BRUMMEN**.....

.....In meinem Kopf.....

Als ob.....

.....Mir mein Innerstes.....

.....etwas sagen wollte.....

.....Aber das darüberegelegte **RAUSCHEN** der Welt war zu laut

Hörst du das auch.....

.....Draußen im Verkehrstrubel.....

.....Heulende **SIRENEN**.....

.....Jemand sollte ihnen Taschentücher reichen.....

Es fühlte sich an wie in einer ruhigen Nacht.....

.....auf dem nassgeschwitzten Rücken im Bett zu liegen.....

Und auf einmal **SSSSSS**.....

.....neben der Ohrmuschel **SSSSSS**.....

.....Mücken.....

.....Blutsauger Störenfriede Eindringlinge.....

aber in Gedankenform.....

.....Gedankendie **IMMER GRÖßER** wurden.....

.....von der Mücke zum Elefant.....

.....bis das Summen das Brummen nicht länger ignorierbar war.....

.....**ICH HATTE ANGST**.....

.....Ich griff zum Handy.....

.....Nach dem Gespräch war das Brummen weg





...BEI DER TELEFONSEELSORGE ANRIEF

KINTSUGI

Hast du schon einmal gespürt.....

.....wie dein **HERZ**.....

.....im **BRUSTKORB**.....

.....**ZERSPRINGT**.....

Ich hoffe du musst so etwas niemals.....

.....in deinem Leben.....

.....fühlen.....

Als meines zersprungen ist.....

.....es hat sich angefühlt wie eine Porzellanschüssel.....

.....die am Fliesenboden zerschellt.....

.....Ich habe nach Luft gerungen.....

.....und meine Hand auf meine Brust gedrückt.....

Du lebst.....habe ich mir selbst gesagt.....

.....**AUF EINMAL WUSSTE ICH NICHT MEHR WOFÜR....**

.....Ich habe es geschafft, aufzustehen und die Seelsorgenummer zu wählen.....

.....Danach war mein Kopf klarer und ich habe mich schlafen gelegt

als "Mitmachtexte" aufgeführt zum 40jährigen Jubiläum
der TelefonSeelsorge Ravensburg am 14.6.2024

INES STROHMAIER

Das vergesse ich nicht,...

Bereits bei der Jahrestagung 2023 wurden in einem Schreibworkshop unter Anleitung unserer Referentin Jule Weber Texte geschrieben mit dem Satzanfang „Das vergesse ich nicht...“
Im szenischen Spiel wurde u.a. folgender Text aufgeführt. Erarbeitet unter der professionellen Leitung von Daniela mit Iris, Gerhard und Regina.

Text von Isolde: Das vergesse ich nicht!

„Ich bin so kraftlos.
Ich mag nicht aufstehen.
Ich mag den Tag nicht beginnen.
Ich sollte mir ein Frühstück machen.
Ich sollte etwas essen.
Ich sollte mich waschen.
Ich sollte mich anziehen.
Ich kann nicht!
Ich will nicht!!
Helfen SIE mir !!! ?“

„JA!! Aber Wie??“

„Begleiten Sie mich. Bitte.
Bleiben Sie einfach dran.“

„Ok. Ich warte am Telefon bis Sie sich gewaschen haben.
(Ich höre Badezimmergeräusche)
Was ziehen Sie jetzt an? Socken? Hose? Hemd? Wenn Sie mögen, erzählen Sie es mir.“

Er erzählt, was er gerade macht.

Jetzt machen WIR den Tee.
Jetzt holen WIR alles aus dem Kühlschrank.
Jetzt frühstücken WIR.

„Danke. Ich glaube, jetzt kann ich alleine weitermachen.“



Foto Siegfried

Begegnung der besonderen Art

Generationen verbinden: Suizidprävention und das Erleben von Krisen im digitalen Zeitalter

An einem schönen, kalten Morgen machte sich eine kleine Gruppe von TS-Mitarbeitern auf den Weg, um mit der Bundesbahn ins malerische Biberach zu fahren. Ihr Ziel? Der Besuch der U25, die in den Räumen der Caritas Biberach ihre Heimat gefunden haben. Es ist nicht nur ein Projekt, sondern eine Mission. [U25] ist ein Mailberatungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren, die sich in Lebenskrisen befinden und/oder Suizidgedanken haben. Gespannt und voller Vorfreude fragten wir uns, was uns dort erwarten würde.

Als wir in den Räumlichkeiten der Caritas in Biberach ankamen, wurden wir herzlich von den Jugendlichen empfangen. Die Großzügigkeit und die wohlwollende Einrichtung der Räume überraschten uns. Der Raum strahlte eine Wärme und Offenheit aus, die sofort Vertrauen weckte. Insgesamt waren sechs Jugendliche von der U25 anwesend, während unsere Gruppe aus zehn TS-Mitgliedern bestand.

Nach dem Ankommen und Kennenlernen trat eine hauptamtliche Mitarbeiterin vor uns und stellte uns einen Teil ihrer Masterarbeit über Suizidalität vor. Die präsentierten Zahlen über gefährdete Jugendliche waren erschreckend hoch und hinterließen einen bleibenden Eindruck bei uns. Doch gleichzeitig stärkte es unser Bewusstsein und unser Engagement für das Thema.

Ein besonderes Highlight des Tages war die Fantasiereise „Als ich 16 war“. In dieser Übung reflektierten wir, die ältere Generation Ü50, und die U25-Jugendlichen über unsere eigenen Erfahrungen und Lebenswelten. Der Altersunterschied wurde offensichtlich, nicht zuletzt durch die Tatsache, dass wir damals keine Smartphones hatten und somit nicht von unseren Eltern kontrolliert werden konnten. Eine typische Frage der Jugendlichen war: „Wie habt ihr euch damals verabredet?“ Diese Frage führte zu spannenden Erkenntnissen darüber, wie trotz aller modernen Kommunikationsmöglichkeiten die individuelle Freiheit der heutigen Jugend eingeschränkt ist.

Unsere Begegnung mit U25 war insgesamt anregend und bereichernd. Sie zeigte uns, wie wichtig es ist, den Dialog zwischen den Generationen aufrechtzuerhalten und voneinander zu lernen. Diese wertvollen Momente sollten wir weiter pflegen und die Begegnungen mit den U25-Jugendlichen fortsetzen, um gemeinsam an einer besseren Zukunft zu arbeiten.



Foto und Text von TS-Mitarbeiter Edmund

Öffentlichkeitsarbeit 2024

Pressespiegel

- SZ Anrufen und Hinhören – Telefonseelsorge feiert 40-jähriges Jubiläum SZ <https://www.schwaebische.de/regional/oberschwaben/telefonseelsorge-feiert-40-jaehriges-jubilaeum-2605409>
- 16.06.2024 SWR, Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee feiert Jubiläum. 40 Jahre Professionelle Hilfe bei Lebenskrisen von Dirk Polzin.
- 19.06.2024 SEELSORGE VON MENSCH ZU MENSCH von Markus Wagershauser, Redaktion der Diözese nach Rottenburg-Stuttgart <https://www.drs.de/ansicht/artikel/von-mensch-zu-mensch.html>
- 05.07.2024 SZ Wenn die Telefonseelsorge der einzige Kontakt zu Menschen wird. Einsame Menschen wenden sich schon seit Beginn der Telefonseelsorge an das Hilfetelefon. Doch inzwischen sind unter ihnen immer mehr junge Menschen. Lea Dillmann [Wenn die Telefonseelsorge der einzige Kontakt zu Menschen wird](#)
- 01.07.2024 Allgäuer Zeitung „Ich kann nicht mehr“: Hilfe am Hörer für Menschen in Not. von Tobias Schuhwerk. https://www.allgaeuer-zeitung.de/allgaeu/telefonseelsorge-oberschwaben-allgaeu-bodensee-hilfe-am-telefon-chat-mail_arid-760578

Veranstaltungen

- **19.01.2024 Vortrag zu "40 Jahre TelefonSeelsorge in Ravensburg"** beim Rotary Club Ravenburg-Weingarten mit Gabriela Piber.
- **09.03.2024 Das Forum Südwest** mit seinen 14 Stellen in Baden-Württemberg war mit 26 Personen zu Gast in Ravensburg. Die Vertreterin Susanne und der Vertreter Siegfried gestalten zusammen mit der Stellenleiterin Gabriela ein einladendes und ansprechendes Programm in dem Austausch, Begegnung und Information untereinander ermöglicht wurde.
- **13.04.2024 im Konzerthaus Ravensburg Die Scheinriesin - Tanztheaterstück. Meine Depression wollte auf die Bühne.** Der gemeinnützige Verein LUKI e.V. entstand aus der persönlichen Betroffenheit von Freunden und Verwandten nach dem erschütternden Suizid eines jungen Erwachsenen. Die Ursache dafür - Die Krankheit Depression. Die Mitglieder des Vereins reden offen und informativ über Depression als einer krankhaften psychischen Störung, die durch die Hauptsymptome gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebsstörung gekennzeichnet ist. Es handelt sich hierbei nicht um eine anhaltende Traurigkeit, sondern einen Zustand, in dem die Empfindungen aller Gefühle reduziert sind. Betroffene beschreiben dies häufig mitunter als Gefühl der Gefühllosigkeit.

Um das wichtige Thema Depression noch breiter in die Öffentlichkeit zu tragen, bringt der Verein LUKI e.V. zusammen mit Ramona Springer ihr Tanz- und Theaterstück "Die Scheinriesin - meine Depression wollte auf die Bühne". <https://www.luki-ev.com/scheinriesin>



Die TelefonSeelsorge in Ravensburg unterstützt den Verein LUKI e.V. seit seinem Bestehen im Jahr 2019. Wir wurden gefragt, ob wir an dem Abend mit einem TS- Informations- stand dabei sein möchten. Dies haben wir gerne gemacht und wurden vom Team des Vereins sehr freundlich empfangen. Vielen Dank dafür.

Wir waren etwa eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung vor Ort, um für Fragen der Gäste bereit zu stehen; ebenso in der Pause und noch eine ganze Weile nach der Veranstaltung. Das Interesse an unserem Stand war naturgemäß am Anfang etwas zurückhaltend, wurde aber im Verlauf der Veranstaltung zunehmend stärker.

Das Stück war ein voller Erfolg und ein sehr gute Inspiration, mehr über das Thema Depression zu reden und aus der Tabuzone zu holen. Mehr darüber kann man unter dem oben genannten Link erfahren. Es waren auch einige MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge an diesen Abend unter den Zuschauern.



Foto privat / Iris und Gerhard unsere MA-Vertretung im Vorstand der TelefonSeelsorge Ravensburg

- **21.07.2024 Ökumenischer Rutenfestgottesdienst** mit Vorstellung der TS und Sammlung der Kollekte für die Ökumen. TelefonSeelsorge

- **21.08.2024** Netzwerktreffen Suizidprävention mit der TS Ulm und TS Ravensburg



Foto Inge von li. nach re.: Mirijam Sommer, Gabriela Piber und Claudia Köpf

- **24.09.2024** Sozialdezernent Ignaz Wetzel und Suchtbeauftragte Corinna Brändle vom Landratsamt Bodenseekreis Friedrichshafen besuchen die TelefonSeelsorge in Ravensburg, um die Arbeit dieser psychosozialen Einrichtung kennenzulernen. Es gab einen regen Austausch mit den Hauptamtlichen, dem Mitarbeitervertreter im Vorstand und dem diensthabenden Mitarbeiter für die konkrete Arbeit vor Ort mit Besichtigung der Räume.



Foto Wolfgang: von li.nach re; Gabriela Piber, Ignaz Wetzel, Regina Raaf, Corinna Brändle, Gerhard Kleinböck

- **14.10.2024** Fortbildung zum helfenden Gespräch für Mitarbeiterinnen von Frauen und Kinder in Not e.V.
- **16.10.2024** Bodenseetreffen mit TS Konstanz, Dornbirn, Ravensburg und Dargebotene Hand Winthertur und St. Gallen zum Thema "Qualitätssicherung der Mitarbeiter*innen und Übergänge gestalten".

Vorstand, Träger, Zuschussgeber und Spenden!

- Wir danken dem **Vorstand** mit ihrem Vorstandsvorsitzenden Herrn RA Bernhard Vesenmayer und dem stellvertretenden Vorsitzenden Herrn Pfr. Wolfgang Bertl für die vertrauensvolle Zusammenarbeit im geschäftsführenden Ausschuss.
- Wir danken den **katholischen Dekanaten und evangelischen Kirchenbezirken**, die mit ihren Delegierten im Vorstand vertreten sind. Sie sind die Träger der TelefonSeelsorge in Ravensburg. Ihre ökumenische Zusammenarbeit ermöglicht eine Stelle, die mit qualifizierter, ehrenamtlicher Arbeit viele Menschen erreicht, unabhängig davon, ob sie den Kirchen nahe stehen oder nicht.
- Wir danken für die Zuschüsse der **Landkreise** Ravensburg, Biberach, Bodenseekreis, Sigmaringen und der **Städte** Ravensburg, Weingarten, Wangen, Friedrichshafen, Biberach, Ochsenhausen und Bad Waldsee.
- Wir danken dem **Förderverein der TelefonSeelsorge** Oberschwaben-Allgäu-Bodensee e.V. mit ihrem Vorstand Vera Schäfer, Erni Munzinger, Karin Wittmann, Dr. Bernd Martin Mayer und Udo Rosenbohm für die tatkräftige finanzielle Unterstützung, u.a. für unseren Gemeinschaftstag und für die Weihnachtsgeschenke.

Der Förderverein hat nun ein eigens Logo!

Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen und können sich auf der Homepage näher informieren.

<https://www.telefonseelsorge-ravensburg.de/node/18>

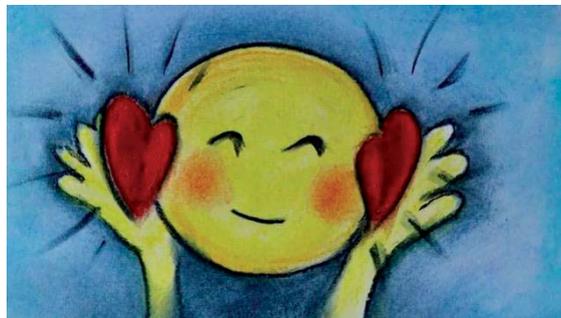


- Für die zahlreichen **Spenden** in unserem Jubiläumsjahr bedanken wir uns beim LRA Biberach, Ev. Lut. KG Wasserburg, Franziskanerinnen von Reute und der Stadt Ravensburg.
- Wir danken allen Menschen und Institutionen, die uns auch in diesem Jahr **finanziell unterstützt** haben und es damit ermöglichen, dass die geleistete Arbeit am Telefon, in der Mail- und Chatarbeit möglich war und die hohe Qualität von Aus- und Fortbildung von TelefonSeelsorge gewährleistet blieb.

Der Jahresbericht wurde erstellt von Dr. Gabriela Piber und Regina Raaf

TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee

Träger	Katholisches Dekanat Allgäu-Oberschwaben-Bodensee Evangelischer Kirchenbezirk Ravensburg Katholisches Dekanat Biberach Katholisches Dekanat Bad Saulgau Evangelischer Kirchenbezirk Biberach Katholisches Dekanat Friedrichshafen
Vorstand	Vorstandsvorsitzender / RA Bernhard Vesenmayer Stell. Vorsitzender / Pfr. Wolfgang Bertl
Hauptamtliche	Stellenleitung / Dr. Gabriela Piber Stellv. Leitung / Regina Raaf Sekretariat / Beatrix Schirmer
Supervision	Monika Braun Elke Eisenbarth Uschi Mähne Ulrich Rost Jutta Pfennig Pfr. i.R.Dr. Hans-Dieter Schäfer
Geschäftsstelle	Email: info@telefonseelsorge-ravensburg.de Homepage: http://www.telefonseelsorge-ravensburg.de
Kurzfilm	Leih uns dein Ohr! https://www.youtube.com/watch?v=XflJmbkIDyI



© TelefonSeelsorge Ravensburg „Leih uns dein Ohr“

Krisen-Kompass-App	"Bleib am Leben" - Digitale Suizidprävention Ein Notfallkoffer für die Hosentasche www.krisen-kompass.app/
Rechnungsführung	Stephan Wohlfarter Kath. Dekanat Allgäu-Oberschwaben
Spendenkonto	Kath. Dekanat Oberschwaben / Stichwort: Telefonseelsorge/Spende IBAN: DE84 6505 0110 0048 0084 28 BIC: SOLADES1RVB
Förderverein	Förderverein der TelefonSeelsorge IBAN: DE46 6505 0110 0048 7011 10 BIC: SOLADES1RVB