

Telefonseelsorge Berlin e. V.

Jahresbericht 2012 / 2013



Wir helfen auf die Beine ...



Geleitwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Herzlich möchten wir Sie einladen, unseren Dienst am Notruftelefon anhand dieses Jahresberichts ein wenig näher kennenzulernen. Wir möchten Einblicke in die tägliche Arbeit vermitteln und einige unserer Aktivitäten des vergangenen sowie des Jahres 2013 beleuchten.

Der Beitrag „Ein Ohr am Puls des Lebens“ gibt einen sehr persönlichen Einblick in die Erfahrungen eines jungen ehrenamtlichen Mitarbeiters. Er beschreibt, was ihn für den Dienst am Krisentelefon motiviert, was ihm die Ausbildung zum Telefonseelsorger bedeutet, welche Verantwortung und Bereicherung der Dienst für ihn darstellt.



Suizid ist die zweithäufigste Todesursache junger Menschen. Mit unserem Präventionsprojekt „Jugend perspektivlos?“ möchten wir im laufenden Jahr besondere Aufmerksamkeit auf das Thema der Jugendsuizidalität lenken und verdeutlichen, welche Faktoren Jugendliche belasten und was Institutionen und Gesellschaft dagegen tun können, um der erschreckenden Problematik entgegenzuwirken.

Unser herzlicher Dank gilt den mehr als 150 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die unseren Dienst tragen und gewährleisten, dass unser Krisentelefon an jedem Tag des Jahres rund um die Uhr besetzt ist. Und wir danken Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, für

Ihr Engagement und die Unterstützung dieser Arbeit.

A handwritten signature in black ink that reads "IL Anselm Lange".

Anselm Lange | Geschäftsführer

Geleitwort	3
Jugend perspektivlos?	4
Mit dem Ohr am Puls des Lebens	8
Was unsere Anrufer bewegt	10
Die Telefonseelsorge im Jahr 2012	12
Finanzen	14

Impressum

Herausgegeben vom Vorstand der Telefonseelsorge Berlin e.V., Februar 2013

Redaktion: Anselm Lange

Beiträge: Sonja Müseler, Konrad Bär, Anselm Lange

Fotos: Jörg Kandziora, Markus Lippold

Druck: DeineStadtKlebt.de

Telefonseelsorge Berlin e.V.

Nansenstr. 27

12047 Berlin

JUGEND PERSPEKTIVLOS?

Eine zukunftsweisende Gefährdung

Der Fokus unserer diesjährigen Suizidpräventionsarbeit liegt auf der Erlebenswelt junger Menschen. Anlass, diese Altersgruppe und ihre Probleme in den Vordergrund zu rücken, geben uns die stetig zunehmenden Anrufe, die jugendspezifischen Lebensthemen zum Gegenstand haben. Die Anrufenden sind dabei häufig Jugendliche oder junge Erwachsene selbst. Aber auch ratlose Angehörige wie beispielsweise ein verzweifelter Alleinerziehender, wenden sich immer öfter an uns.

Jugendliche wachsen heute in einer sich schnell verändernden Lebenswelt auf. Für Außenstehende ist ihre Situation schwer zu fassen und die damit verbundenen Probleme oft nicht sichtbar.

Die Vielzahl unterschiedlicher, neuer Medien sowie die rasante Ausbreitung des Internets sind Beispiele für die Anpassung, die insbesondere junge Menschen leisten müssen. Auf der einen Seite wird der entsprechende Umgang mit scheinbarer Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit innerhalb kürzester Zeit gelernt. Problematisch ist dies, wenn eine kritische und differenzierte Auseinandersetzung ausbleibt, wenn nicht auch Folgen und Konsequenzen des Handelns bedacht werden. Gerade diese Betrachtungen sind essentiell für den Aufbau eines stabilen Selbst und der Entwicklung von persönlichen Zielen.

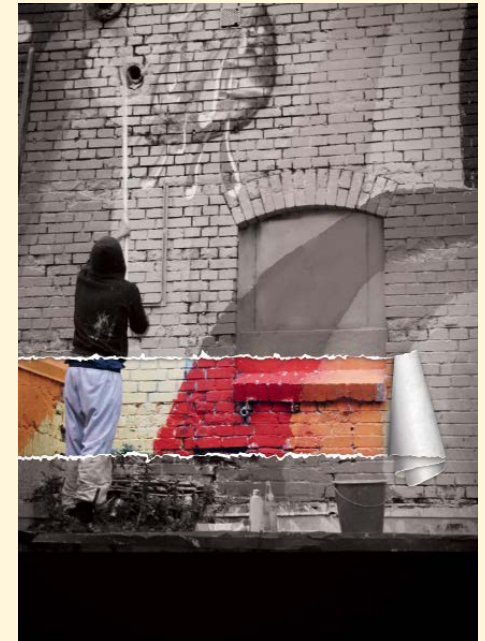
Zuhören, um Jugend zu verstehen

Hinzu kommen die spezielle Sprache und Ausdrucksweisen mit Hilfe derer junge Menschen untereinander aber auch nach außen kommunizieren. Ihre Ängste und Sorgen werden dadurch oftmals nicht als solche wahrgenommen, bleiben unbeachtet. Dies stellt für viele Betroffene eine große Unsicherheit dar, so dass sie in der Folge an sich selbst und ihren Gefühlen zweifeln. Nicht selten steigern und vermischen sich diese Eindrücke mit den Erlebnissen aus anderen Bereichen ihres Alltags.

Auf gleiche Weise problematisch wirkt sich eine Fehlinterpretation gezeigter Verhaltensweisen aus. Der Wutausbruch eines Jungen, der schnell als bössartig oder gewalttätig abgetan wird, kann in Wahrheit Ausdruck von Angst und zunehmender Hilflosigkeit sein. Dies sind ernst zu nehmende Gefühle, die in der Hektik des Alltags oft nicht genug Beachtung finden. Bleibt jedoch eine tiefgehende Verarbeitung aus, so verstärken sich diese nur umso mehr.

Für unsere Ehrenamtlichen bedeutet das, genau hinzuhören. Es gilt, die verwendeten Symbolik und die Codes zu verstehen. Dies hilft beim Aufbau einer gemeinsamen Grundlage und Verbundenheit, um im Gespräch neue Perspektiven zu entwickeln und aufzeigen zu können. Oft fehlt den Anrufenden die Möglichkeit, sich an eine neutrale, außenstehende Person zu wenden, die ihre Gedanken und Gefühle geduldig anhört ohne dabei zu werten oder vorzugeben, was richtig sei. Es ist wichtig, dass insbesondere junge Menschen lernen, selbstständig und reflektiert ihr Leben zu gestalten. Sie sind dankbar für die Offenheit und das Verständnis, das ihnen in ihrer jeweiligen Situation entgegengebracht wird, fühlen sich ernst genommen.

Die Themen, die junge Menschen beschäftigen, sind vielfältig und vielschichtig zugleich. Je nach sozialer Lage empfinden sie beispielsweise eine andere Art von Druck, der von außen oder innen auf sie einwirkt. Vorstellungen der Eltern treffen auf Wünsche von Jugendlichen, die sich mitunter stark unterscheiden. Das Bestreben, das Beste für sein Kind zu wollen, lässt eine besorgte Mutter manchmal blind für dessen tatsäch-



liche Bedürfnisse werden. Nicht selten bleiben solche Konflikte unausgesprochen, aber belasten beide Seiten stark. Ein Gespräch mit einem unabhängigen Zuhörer kann den Blick weiten, kann helfen die eigene Situation umfassender wahrzunehmen.

Nicht zu unterschätzen sind Konflikte, die junge Menschen untereinander haben. Schwierigkeiten im Umgang können unterschiedliche Formen annehmen, häufig Mobbing und verschiedene Formen von Psychoterror. Wissenschaftler und Pädagogen sehen diese Problematik eng in Verbindung mit der Entstehung einer Depression im Jugendalter. Eine Entwicklung, die ihrerseits viele Auslöser hat und weitreichende Folgen, über die Jugend hinaus.

Dem Zwang einer Gruppe zu unterliegen oder ein Sich-Zurückziehen von Freunden und Familie stellen ernste Probleme dar. Sicherlich sind Teile dieser Handlungen gerade in der Pubertät für viele verständlich.

Dennoch sind sie Ausdruck von Veränderungen, die nicht unbeachtet bleiben sollten, besonders wenn derartige Phasen länger andauern. Statt Verantwortung zu zeigen werden Entscheidungen hinausgezögert, Probleme als unüberwindlich wahrgenommen. Tragisch werden diese Ent-

wicklungen dann, wenn sich daraus eine chronisch-negative Lebenseinstellung entwickelt. Die Situation spitzt sich derart zu, dass Suizid als einziger Ausweg erscheint.

Pro Jahr gibt es durchschnittlich über 600 jugendliche Suizidote in Deutschland

Suizid ist in Deutschland die zweithäufigste Todesursache junger Menschen bis zum Alter von 24 Jahren. In den vergangenen 10 Jahren gab es durchschnittlich über 600 jugendliche Suizidote pro Jahr. Insbesondere Jungen sind gefährdet, ihr Leben durch Suizid zu beenden. Die Dunkelziffer der Suizidversuche wird auf mindestens zehn- bis zwanzigmal so häufig geschätzt.

Wir als Telefonseelsorge sind uns der Ernsthaftigkeit dieser Problematik bewusst. Gleichzeitig wissen wir, dass uns nur ein Bruchteil der Notleidenden erreicht. Das sind die jungen Menschen, die sich Hilfe suchend nach außen wenden, aber leider nicht diejenigen, die still leiden. Mit dem Ziel, eine breitere Öffentlichkeit für jugendspezifische Themen zu sensibilisieren, möchten wir stellvertretend für sie auf diese Entwicklung aufmerksam machen.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung im Juni 2013 werden wir mit verschiedenen Experten die Lebenswelten junger Menschen näher beleuchten und Lösungsansätze für kritische Lebenssituationen diskutieren. Zu dieser Veranstaltung heißen wir Sie mit gesonderter Einladung willkommen.

Unser Dank an Förderstiftungen

Sehr, sehr herzlich möchten wir den fördernden Stiftungen danken, die dieses Präventionsprojekt ermöglichen. Unser Dank gilt insbesondere der Axel-Springer-Stiftung, der Kubatz-Stiftung, der Oswald-Stiftung sowie der Renate und Herbert Frey Stiftung.

Sonja Müseler | Psychosoziales Team

Ehrenamtlich am Telefon

Mit dem Ohr am Puls des Lebens

Als Student unserer Hauptstadt sehe und erlebe ich einen Bruchteil dessen, was vor allem die jungen Menschen hier bewegt. Das Leben in Berlin ist hektisch und laut, manchmal so sehr, dass es mir vorkommt, als würden sie nicht zur Ruhe kommen und Wesentliches übersehen.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie schnell es passieren kann, dass man gute Freunde aus den Augen verliert, mit Sorgen in die Zukunft blickt oder Konflikte in der Familie eskalieren. Umso wohltuender habe ich in diesen Zeiten die Gespräche mit mir nahestehenden Personen empfunden, die mir offen zugehört haben ohne mich oder meine Gefühle zu werten.

Aber nicht jeder hat das Glück, solche Menschen um sich zu haben. Dieser Gedanke hat mich zur Telefonseelsorge geführt, in der ich

nun seit beinahe zwei Jahren ehrenamtlich tätig bin. Hier geht es darum, ein Ohr zu sein für jemanden, der gehört werden möchte, aber sonst niemanden zum Reden hat. Da zu sein für einen Menschen, der zunächst Fremd ist und es auch bleibt, aber mit dem für den Moment die Persönliche Last in seinem Leben geteilt wird.

Bereits in wenigen Wochen der Ausbildung habe ich viel über mich und meine Mitmenschen gelernt. Zusammen mit den anderen Ehrenamtlichen ging es dabei um das Verstehen der eigenen Lebensgeschichte, Erkennen von persönlichen Ressourcen, aber auch um das Entwickeln von Offenheit gegenüber Vorstellungen anderer. Ich habe dies alles als Bereicherung erlebt, und es bildete gleichzeitig den Ausgangspunkt für die Arbeit am Telefon.

Den Anrufenden begegne ich mit dem Gefühl, dass sie mit einem Menschen sprechen, der ihnen zugewandt ist und sich aufmerksam auf das Gespräch einlässt. Durch die beidseitige Anonymität und reinen Stimmenkontakt mag das zunächst schwierig erscheinen, dennoch entwickelt sich eine Verbundenheit auf beiden Seiten.

Der Fokus liegt auf dem Gehörtem, dem Gesagten und Nicht-Gesagtem. Auch ein Schweigen kann in manchen Gesprächen sinnstiftend und erfüllend sein, wenn dadurch Raum für bisher Unausgesprochenes geschaffen wird.

Hier steht eine Zwischenüberschrift

Nicht jedes Gespräch ist fruchtbar, manchmal bleibt ein unzufriedenes Gefühl. In solchen Fällen gilt es, im professionell begleiteten Austausch mit anderen Ehrenamtlichen, den Supervisionen, weiter an sich zu arbeiten. Zusätzlich bieten gezielte Weiterbildungen zu Kernthemen wie Suizidalität, Depression und verschiedenen Gesprächsmustern sehr gute Möglichkeiten, die eigenen Kenntnisse für die Arbeit am Telefon zu vertiefen.

Der intensive und reflektierte Umgang mit den Menschen am Telefon und innerhalb der Telefonseelsorge hat in vielerlei Hinsicht mein Leben verändert. Ich merke, wie mich diese Erfahrungen dem tatsächlichen Leben und den Schicksalen der Hauptstadt näher bringen.

Ein anonymes Ehrenamtlicher



Wir werben um Ehrenamtliche auf der Berliner Freiwilligenbörse

Statistische Betrachtungen

Was unsere Anrufer bewegt

Jährlich erreichen uns ca. 25.000 Anrufe von Menschen in Krisen. Die häufigste Thematik, die unseren Ehrenamtlichen am Telefon begegnet, umfasst depressive Verstimmungen und Trauer, die oftmals miteinander verknüpft sind. Anrufende berichten davon, dass sie die Freude am Leben verloren haben, sie um sich herum nur Dunkelheit sehen. Dieses Leiden kann durch den Verlust einer nahestehenden Person ausgelöst worden sein, die sie nun schmerzlich vermissen.

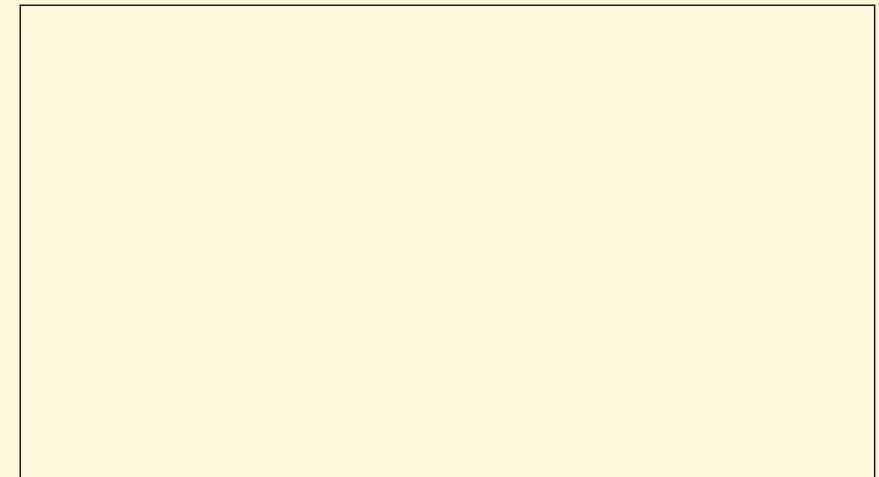
Die wesentlichen Gesprächsthemen sind in der Grafik dargestellt. In den einzelnen Telefonaten fällt immer wieder auf, wie eng die Themenbereiche miteinander verbunden sind. So kann der plötzliche Verlust eines Arbeitsplatzes Geldsorgen hervorrufen, die mit Ängsten um die persönliche Zukunft verbunden sind.

Zwischenüberschrift

Entscheidend für die Arbeit am Telefon ist es, stets genau hinzuhören. Zwar lässt sich in kürzester Zeit ein Problemfeld erkennen. Was dieses aber für die notleidende Person bedeutet und wie sich ihre individuelle Situation darstellt, ist dagegen nicht unmittelbar ersichtlich. Das oben genannte Beispiel der Arbeitslosigkeit kann ebenso Aggressionen und Spannungen innerhalb der Familie auslösen und ein ebenso wichtiges Anliegen für ein Gespräch sein.

Auch der Themenkomplex Suizidalität ist in vielen Gesprächen präsent. Dabei gilt es zwischen den Suizidabsichten der Anrufenden, häufig in Kombination mit akuten Krisen, oder den belastenden Folgen durch den Suizid eines Angehörigen zu unterscheiden. Im Zusammenhang mit Depression und Einsamkeit im Alter wird eine hohe Dunkelziffer vermutet, so dass besondere Achtung sowie Sensibilität von Seiten der Ehrenamtlichen erforderlich ist.

Jeder dritte Anruf, der uns erreicht, geht von einem Mann aus. Im Vergleich zu den vergangenen Jahren stellt dies einen bemerkenswerter Anstieg dar. Wir erklären uns diesen zum Einen durch unsere gestiegene Medienpräsenz, insbesondere auch im Internet. Ein weiterer Faktor mag auch unsere Suizidpräventionsarbeit zum Themenkomplex „Sprachlosigkeit der Männer“ sein. Auf einer globaleren Ebene lässt sich darüber hinaus feststellen, dass es eine wachsende Offenheit von Seiten der Männer gibt, über Probleme zu reden.



Mehr als jeder zehnte Anruf wird von einem Kind oder Jugendlichen getätigt. Dieser hohe Anteil gibt uns Anlass, sich intensiver mit dieser Altersgruppe, ihrer Erlebenswelt und ihren Problemen auseinander zu setzen. Die wichtigsten Themen, die wir in diesem Zusammenhang verzeichnen, sind Liebe, Beziehung und Sexualität, aber auch Sorgen um Familienmitglieder oder in Bezug auf die zukünftige Arbeitssituation.

Konrad Bär | Praktikant

Unsere Telefonseelsorge im Jahr 2012

Eine Vielzahl von Projekten und Maßnahmen, mit denen wir uns an die Öffentlichkeit wandten, prägten das vergangene Jahr auf besondere Weise. Einige davon seien hier kurz dargestellt.

„Depression – das einsame Leiden“

Unter diesem Titel stand unsere Präventionskampagne im Jahr 2012. Mit einer gezielten Medienarbeit, einer Plakatkampagne und einer öffentlichkeitswirksamen Informationsveranstaltung im Juni 2012 im Tagesspiegel-Verlagsgebäude wollten wir sensibilisieren und aufmerksam machen auf das Leiden im Schatten, von dem immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft betroffen sind.



Die Dokumentation der Informationsveranstaltung mit den Beiträgen der fachkundigen Referentinnen und Referenten bietet eine hervorragende Einführung in die Thematik. Gern senden wir Ihnen die Broschüre zu.

KulturReisen 2012

Im vergangenen Jahr gingen wir gleich zweimal auf KulturReise. Mit einer Gruppe von jeweils ca. 30 Teilnehmern besuchten wir das Kunstfest Weimar im August und das Usedomer Musikfestival im Oktober 2012. Wir freuen uns sehr, dass die kleinen kulturellen Auszeiten in netter Gesellschaft so regen Zuspruch finden. Im Sommer 2013 werden wir die Schlossfestspiele Schwerin besuchen. Vielleicht haben Sie, lieber Leser, oder jemand in Ihrem Umfeld ja Interesse an einer Wochenendreise für den guten Zweck!

Dankeschön-Konzert

Im vergangenen Jahr bezauberte das Kammerorchester Berliner Cappella unter der Leitung von Igor Budinstein unsere Unterstützerinnen und Unterstützer im Rahmen des mittlerweile 16. Dankeschön-Konzerts. Das Orchester spielte Werke von Janáček, Respighi und Puccini. Das besondere Highlight des Abends war Benjamin Britzens „Les Illuminations“, eine Vertonung von Gedichten Arthur Rimbauds. Die Musik wurde ganz wunderbar interpretiert von der Sopranistin Uta Krause.



Unser herzlicher Dank gilt den Mitgliedern des Orchesters und seinem Leiter Herrn Budinstein. Wir danken der Bayer AG herzlich für das Sponsoring des Konzerts.

Benefiz-Kunstauktion

Im Spätherbst 2012 veranstaltete unsere Stiftung bereits zum dritten Mal eine sehr erfolgreiche Kunstauktion. Dank des Engagements einer großen Zahl von Künstlern und Galeristen sowie weiterer Kooperationspartner – allen voran Jennifer Becker (KUNST Magazin), Andreas Herrmann (mianki.Gallery), der Auktionator Fares Al-Hassan, Frau Dr. Fugmann-Heesing und der Förderverein der Berlinischen Galerie sowie die Druckerei Conrad – konnten im vergangenen Herbst 52 Werke zeitgenössischer Kunst versteigert werden. Mehr als 28.000 Euro wurden Erlöst. Dafür bedanken wir uns sehr, sehr herzlich bei Künstlern, Käufern und Partnern.

Anselm Lange | Geschäftsführer

Finanzen

Unsere Arbeit am Telefon ist nur möglich durch das Engagement unserer Spenderinnen und Spender.

Viele von Ihnen halten uns seit vielen Jahren die Treue. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns auch weiterhin mit einer Spende unterstützen könnten!

Unsere Finanzierung erfolgt zu mehr als 60% durch private Spenden. Darüber hinaus erhalten wir Zuwendungen vom Berliner Senat, von Gerichten (Bußgelder) und von der Evangelischen Kirche und ihren Gemeinden.

Die Verwendung der überlassenen Gelder wird jedes Jahr durch eine Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, den Berliner Senat und die Evangelische Kirche geprüft. Nie ergaben sich irgendwelche Beanstandungen.

Bitte sprechen Sie mit uns über Möglichkeiten Ihrer Beteiligung

Es gibt viele Möglichkeiten, die Telefonseelsorge Berlin finanziell zu unterstützen, z.B. dauerhaft mit einer Einzugsgenehmigung, mit einer Spende aus Anlass eines Jubiläums oder einer Geburt, mit einer Zustiftung an unsere Stiftung Telefonseelsorge Berlin oder mit einem Nachlass. Alle Zuwendungen an unseren gemeinnützigen Verein oder unsere gemeinnützige Stiftung können steuerlich geltend gemacht werden.

Spenden-Konto 498 18 105
Postbank Berlin, BLZ 100 100 10



Karin Gernhardt Hüsges
Spenderbetreuerin
Tel. 030 / 613 50 23

Vorstand der Telefonseelsorge Berlin e.V.

Geschäftsführender Vorstand

Wolfgang Barthen, Vorsitzender
Peter Karge, stellv. Vorsitzender
Ralf Nordhauß, Schatzmeister
Martin Deschauer, Schriftführer

Erweiterter Vorstand

Petra Linke
Sonja Müseler
Hans Zimmermann

Vorstand der Stiftung Telefonseelsorge Berlin

Dr. Christoph Rhein, Vorsitzender
Jürgen Hesse, stellv. Vorsitzender
Sonja Müseler

Der Jahresbericht 2012/2013 wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung von

DeineStadtKlebt.de*
ein Projekt von **Hauptstadtader®**

Telefonseelsorge Berlin e.V.

Konfliktberatung - Suizidverhütung

Nansenstraße 27
12047 Berlin

Büro 030 / 613 50 23

Fax 030 / 624 97 41

mail@telefonseelsorge-berlin.de

www.telefonseelsorge-berlin.de

Spenden-Konto 498 18 105

Postbank Berlin, BLZ 100 100 10

Wir helfen auf die Beine ...



0800 111 0 111 (gebührenfrei)