

Wer sucht Hilfe bei Tel 143?

Wie haben sich Pandemie und Krieg auf die  
Gesprächsthemen ausgewirkt?

Bern, 7. März 2023

Dr. Sabine Basler

Geschäftsführerin

Verband Tel143 – Die Dargebotene Hand

# Steckbrief

1 Marke

4 Sprachen: D, F, I, E

3 Werte: **Respekt, Offenheit, Mitgefühl**      3 Kanäle: **Telefon, Chat, Mail**

- **Themen:** alle Themen möglich
- **Aufbau:**
  - 1 nationales Dach
  - 12 regionale Vereine
  - Mitgliedschaft bei IFOTES
- **Personal:**
  - 700 professionell geschulte und begleitete Freiwillige
  - 52 festangestellte Fachpersonen
- **Budget:** 6,7 Mio. CHF; 6% Eigenleistungen, 31% institutionelle, kirchliche und kantonale Beiträge, **63% private Spenden**

# Werte



Wir sind **mitfühlend**, **respektvoll** und **offen** gegenüber allen Menschen und ihren Anliegen. Wir glauben an die Kraft der Kommunikation und sind überzeugt: darüber reden entlastet und hilft. Mit dem, was wir hören und lesen, gehen wir professionell und diskret um. Für uns ist klar: Es ist eine Bereicherung, für andere da zu sein.



# Mission



**Rund um die Uhr, anonym, vertraulich und kostenlos:** wir sind da. Wir erfahren täglich, wie wertvoll es ist, mitfühlend zuzuhören. Damit dies möglich ist, befähigen und begleiten wir freiwillige Mitarbeitende. Diese hören aktiv zu und ermöglichen hilfeschuchenden Menschen, ihre Situation zu überdenken und ihre Ressourcen zu erkennen.



# Vision



Wir sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein  
**die führende Anlaufstelle** für hilfesuchende Menschen.  
Wir fördern die psychische Gesundheit der Bevölkerung und  
ermutigen dazu, sich gegenseitig mitfühlend zuzuhören.



# Beratungskonzept

## Grundhaltung

- auf Augenhöhe
- Ressourcensuche
- Lösung trägt jeder Mensch in sich

## Vorgehen

- Aktives Zuhören
- Mitgefühl (kein Mitleid)
- Lösungs- und ressourcenorientierte Gesprächsführung

# Freiwilligenarbeit

## Wirkung nach Aussen

- Raum öffnen für Menschen in seelischer Not
- Leben retten, Perspektiven öffnen
- Volle Präsenz fürs Gegenüber
- Zuhörkompetenz auch im privaten Umfeld

## Wirkung auf Mitarbeitende

- Ausbildung in Gesprächsführung und Zuhören
- Reflexion, Persönlichkeitsbildung
- Sinnstiftende Aktivität
- Grosser Zusammenhalt in der Gruppe

# Wer sucht Hilfe bei Tel 143?

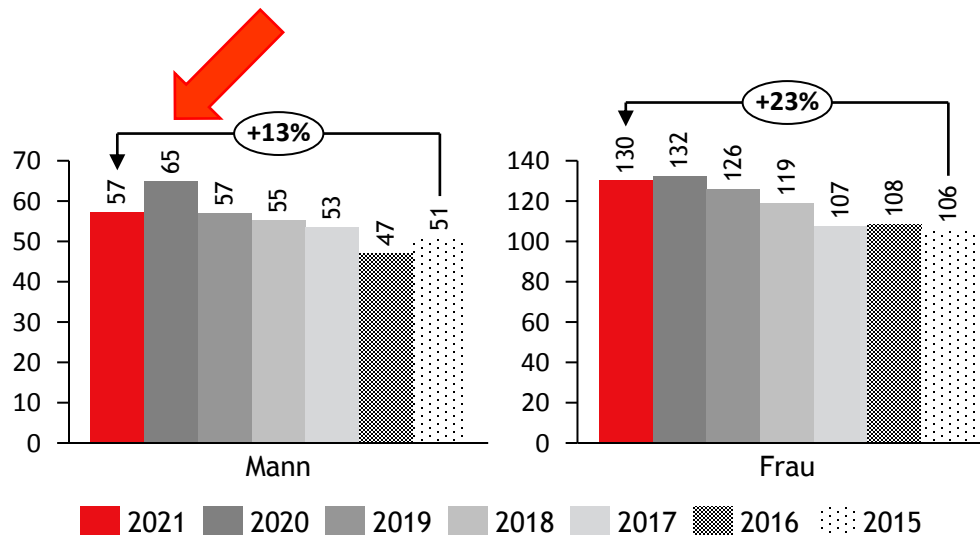


## Zur Statistik

- Menschen die bei Tel143 Hilfe suchen werden nicht befragt
- In erster Linie werden Telefongespräche ausgewertet
- Es können max. 1 bis 3 Themen erfasst werden
- Geschlecht und Altersgruppe werden geschätzt



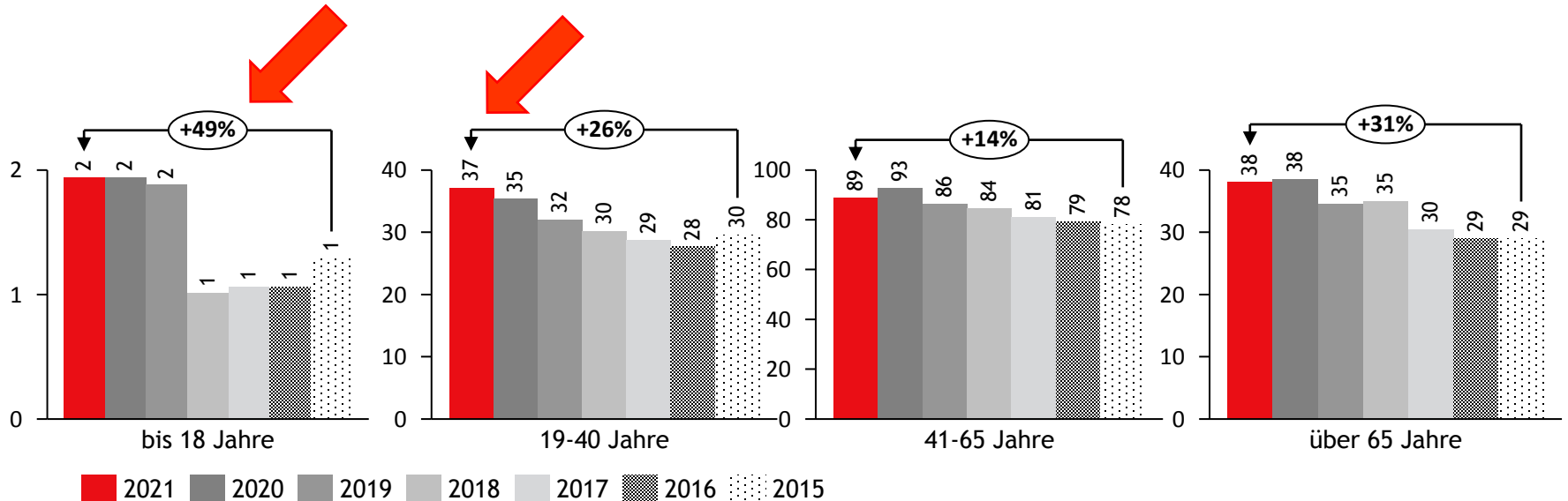
# 2015-21: Gespräche mit Frauen nehmen stärker zu, aber Männer melden sich 2020 viel häufiger



Angaben in % bzw. in Tausend - Quelle: Jahresstatistik 2015-2021 (alle Regionen)

- Männer rufen im Pandemiejahr 2020 deutlich häufiger an.
- Nach dem Pandemiejahr 2020 fallen die Männer auf das Niveau von 2019 zurück
- Bei Frauen bleibt die Anzahl Gespräche auf dem Niveau von 2020 stabil

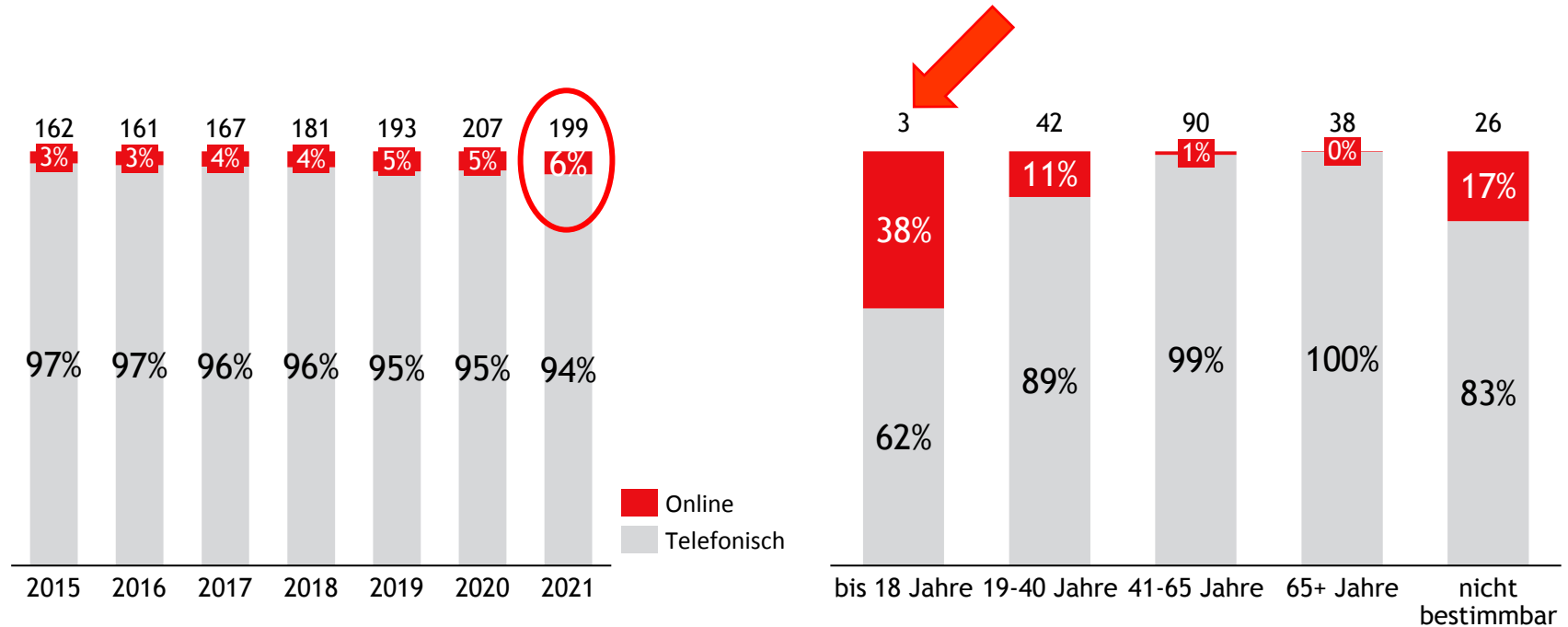
# 2015-21: Gespräche mit Minderjährigen steigen deutlich, junge Erwachsene sind belastet



Angaben in % bzw. in Tausend - Quelle: Jahresstatistik 2015-2021 (alle Regionen)

- Bei den Minderjährigen und den Senior:innen bleibt die Anzahl Gespräche ungefähr auf gleichem Niveau wie 2020
- Die Belastung bei den jungen Erwachsenen nimmt auch 2021 zu
- Bei 41- bis 65-Jährigen sind die Gesprächszahlen im 2021 leicht tiefer als im Pandemiejahr 2020

# 2015-21: Chatten ist sehr gefragt bei Jüngeren

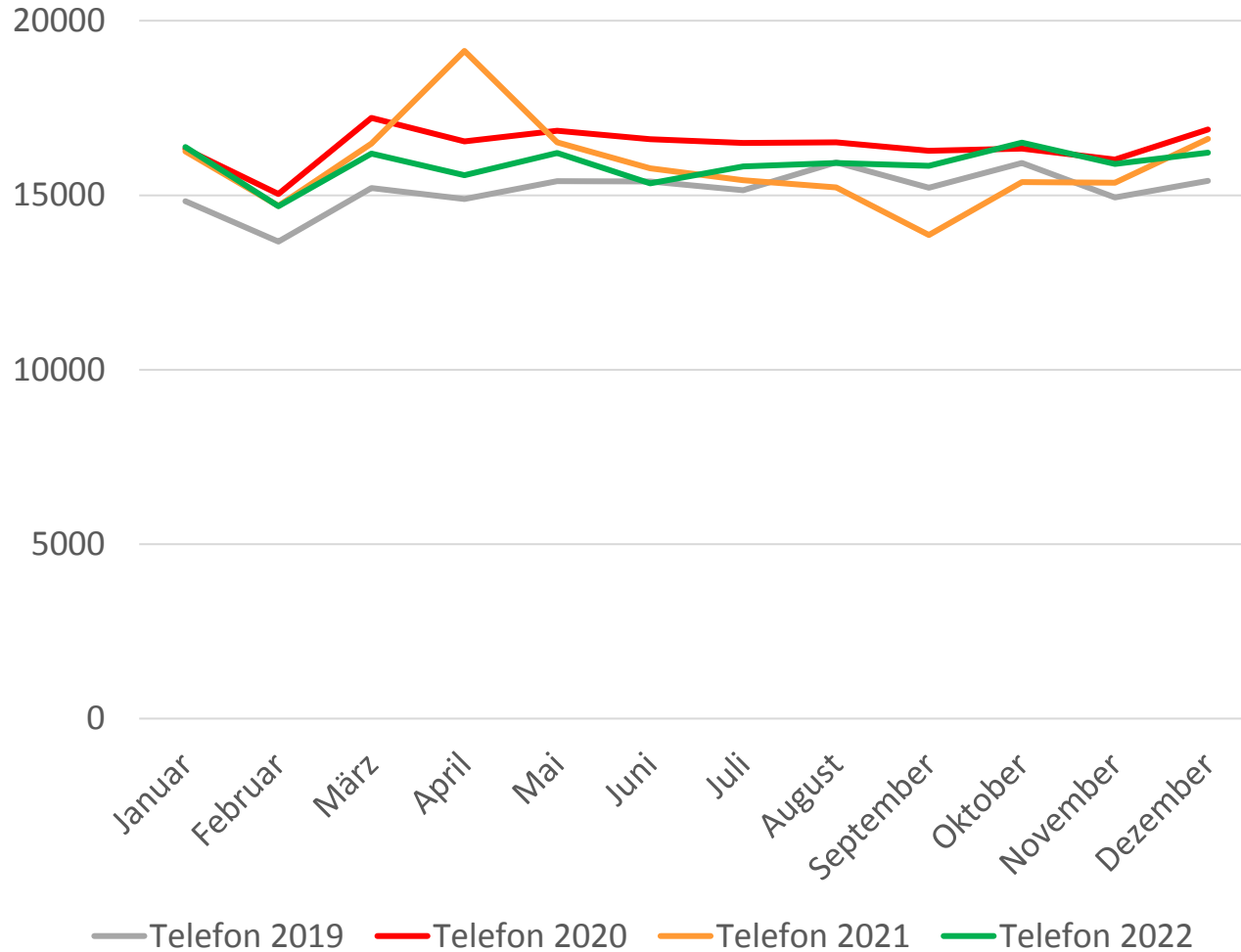


Angaben in % bzw. in Tausend - Quelle: Jahresstatistik 2015-2021 (alle Regionen)

- Insgesamt machen Online-Dialoge 6% aller Kontakte aus, bei der Altersklasse «bis 18 Jahre» findet über ein Drittel der Dialoge per Chat statt
- Der Anteil an Online-Dialogen am Total aller Dialoge hat sich gegenüber 2015 auf kleinem Niveau verdoppelt.
- Das Angebot wird laufend ausgebaut, doch der Bedarf wächst schneller.

# 2019-22: Entwicklung der Anzahl Gespräche

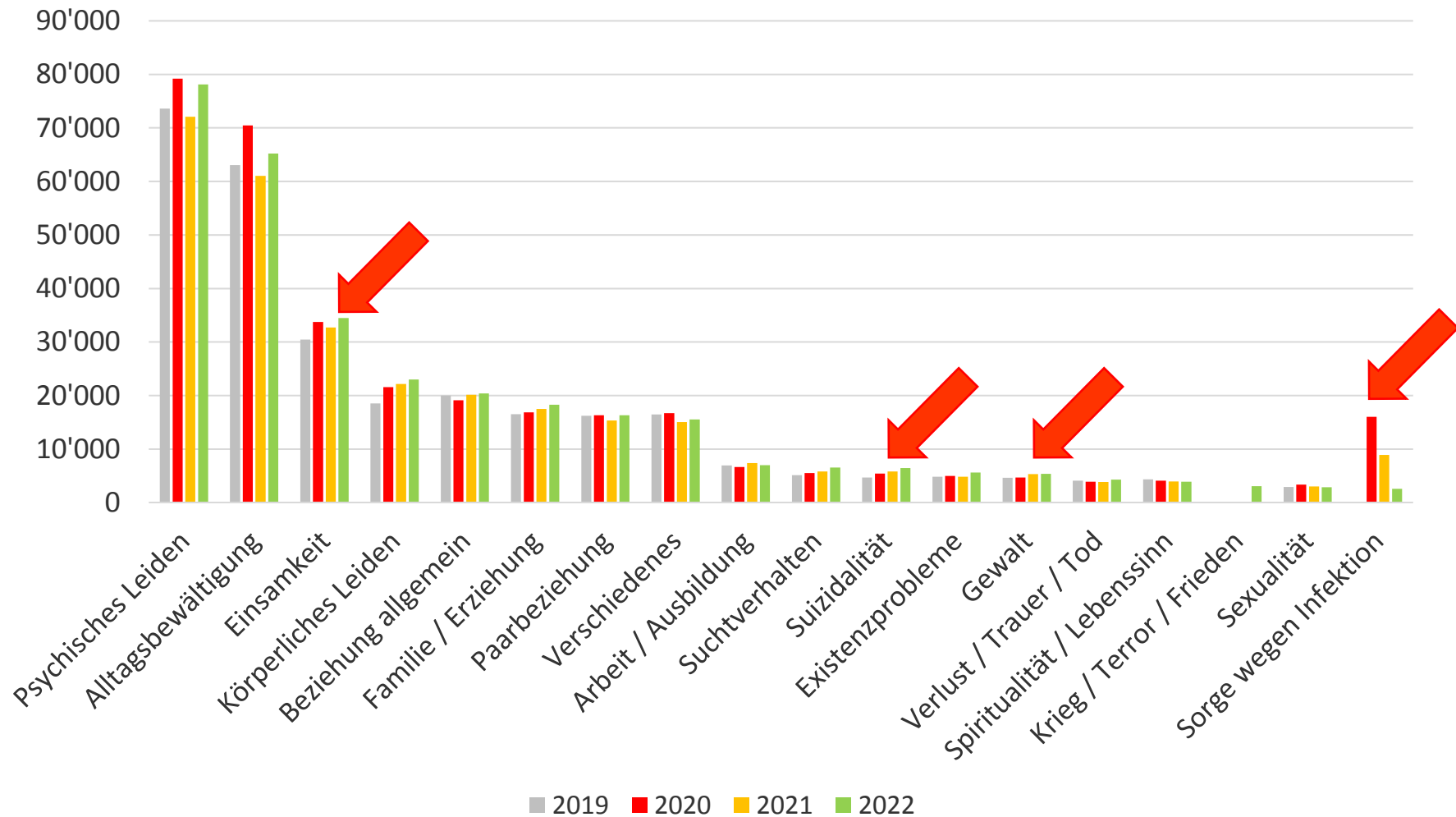
Tel143: Trends bei den Gesprächszahlen am Telefon  
2019-2022



Quelle: Monatliche Statistik 2019-2022 (alle Regionen)

# 2019-22: Entwicklung der Themen am Telefon

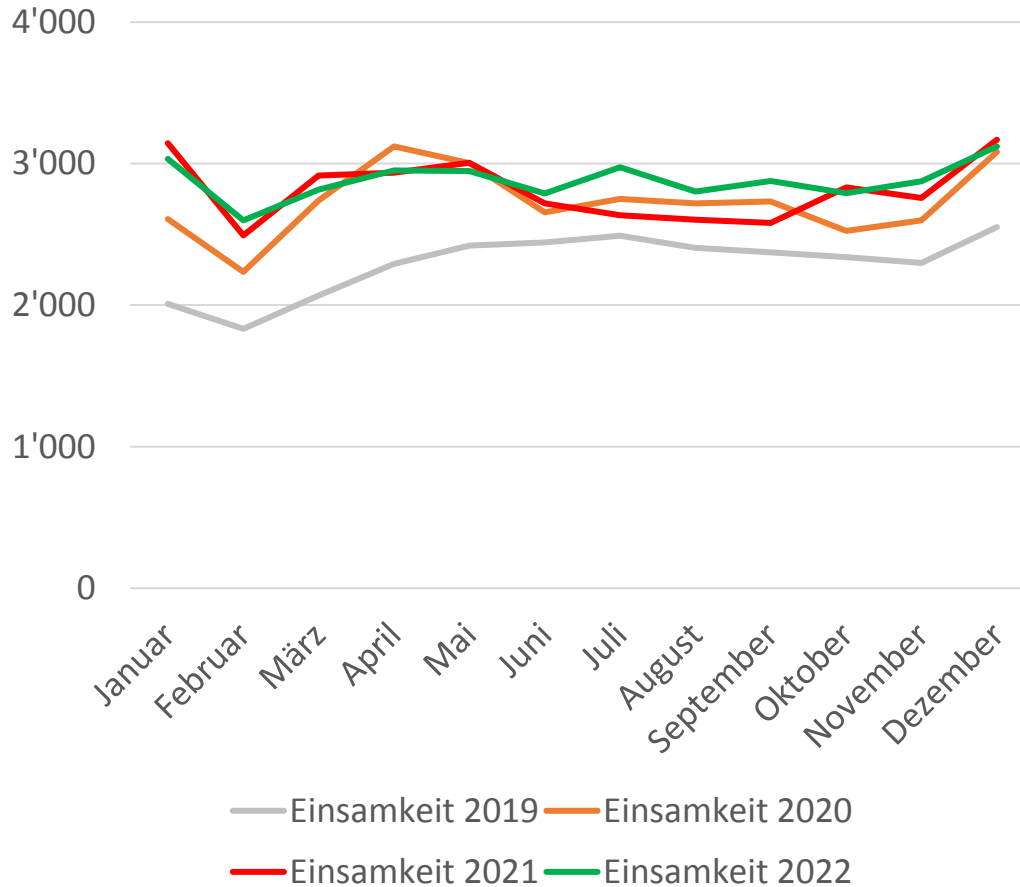
Tel 143: Trends bei den Themen am Telefon, 2019 bis 2022



Quelle: Jahresstatistik 2019-2022 (alle Regionen)

# 2019-22: Einfluss der Pandemie auf Einsamkeit

Tel 143: Einsamkeit als Thema am Telefon  
2019-2022

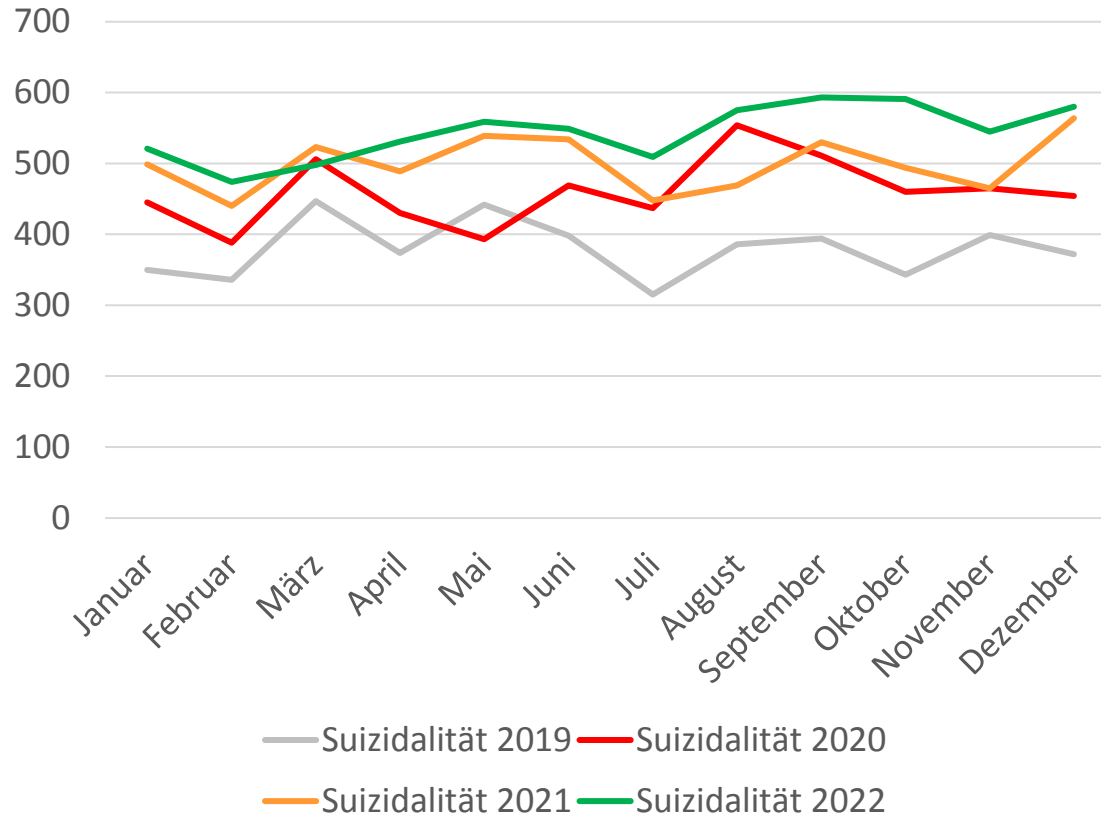


Quelle: Monatliche Statistik 2019-2022 (alle Regionen)

- **Einsamkeit wurde 2019 75mal täglich erfasst, im 2022 95 mal täglich**
- **Einsamkeit ist eines der grössten Tabu-Themen unserer Gesellschaft**

# 2019-22: Einfluss der Pandemie auf Suizidalität

Tel 143: Suizidalität als Thema am Telefon  
2019-2022



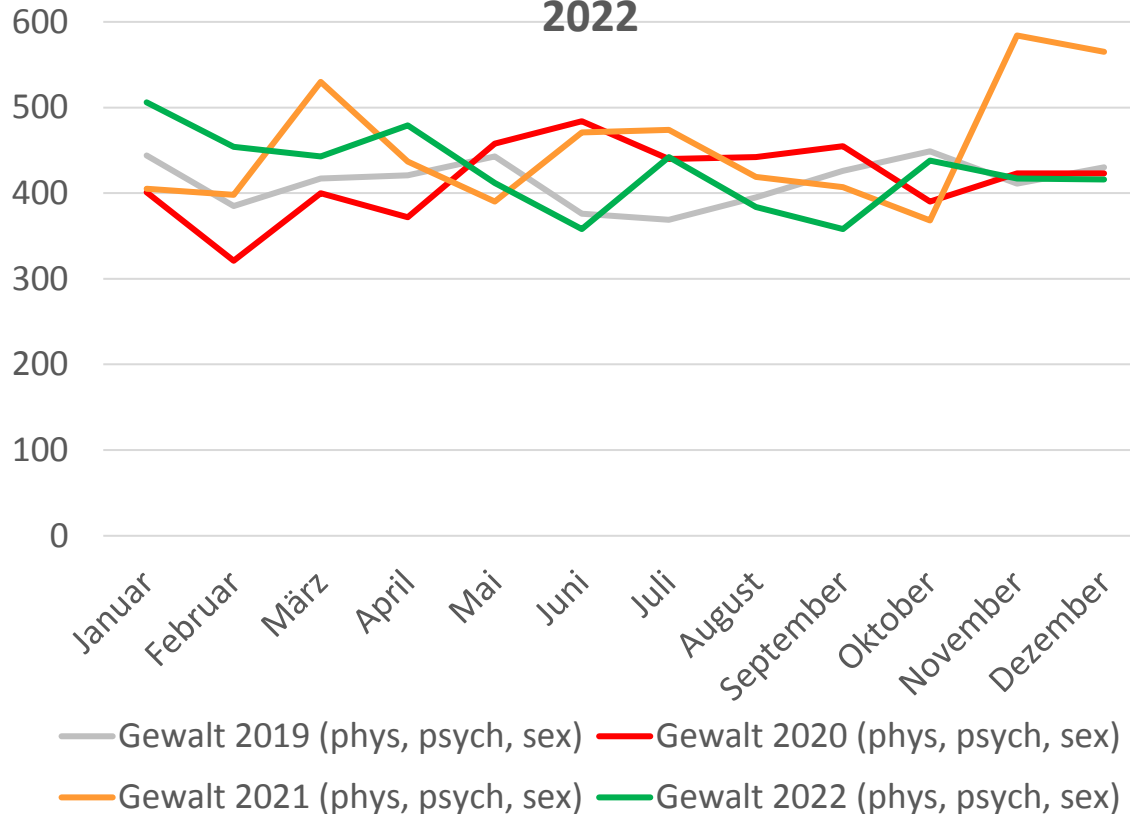
Quelle: Monatliche Statistik 2019-2022 (alle Regionen)

- **Suizidalität wurde 2019 12mal täglich erfasst, im 2022 18mal täglich**
- **Tendenz steigend, im Gegensatz zu fast allen anderen Themen.**

# 2019-22: Einfluss der Pandemie auf Gewalt

Tel 143: Gewalt als Thema am Telefon, 2019-

2022



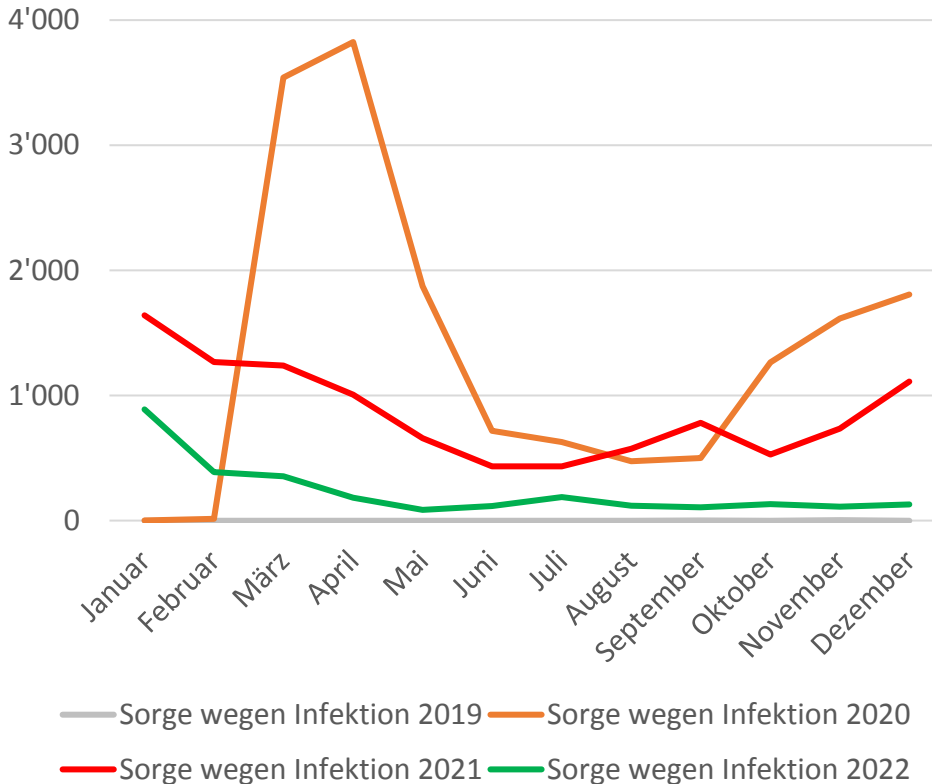
Quelle: Monatliche Statistik 2019-2022 (alle Regionen)

- **Das Thema schwankt stark, hat während der Pandemie nicht signifikant zugenommen, 2019 wurde es täglich 14mal erfasst, 2020/2021 15mal, 2022 14mal**
- **Beim Thema Gewalt geht es erfahrungsgemäss zu 90% um häusliche Gewalt.**

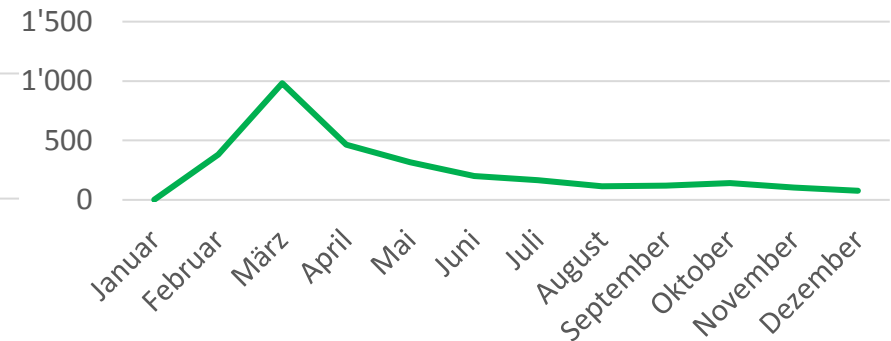


# 2019-22: Einfluss Pandemie bzw. Kriegs auf Sorgen

Tel 143: Sorgen rund um die Pandemie als Thema am Telefon, 2019-2022



Tel 143: Sorgen rund um Krieg / Terrorismus / Frieden 2022



Quelle: Monatliche Statistik 2019-2022 (alle Regionen)

- **2022 gingen Sorgen rund um die Pandemie um mehr als 70% zurück.**
- **Die Pandemie ist der Bevölkerung deutlich mehr «ans Mark gegangen» als der Krieg in der Ukraine.**

# Take Home Messages

- **Die typische Person, die bei Tel143 anruft, ist**
  - weiblich und zwischen 41 und 65 Jahren alt
  - leidet psychisch, hat Mühe, den Alltag zu bewältigen, und ist einsam
- **Die typische Person, die bei Tel143 das Telefon abnimmt, ist**
  - weiblich, über 65 Jahre alt und sehr lebenserfahren
  - über 200 h durch Tel 143 ausgebildet
- **Tel 143 ist eine Organisation von Mensch zu Mensch**
  - niederschwellig und diskret
  - hoher Bekanntheitsgrad, guter Ruf
  - ohne Mittel vom Bund (Ausnahme Pandemie)
  - ohne Freiwillige nicht machbar!
- **Wir haben in der Schweiz schon seit Jahren eine Epidemie des psychischen Leidens**
- **Die Pandemie hat bestehendes Leiden noch akzentuiert**
- **Die Einsamkeit wird voraussichtlich steigen, und sie macht krank**
- **Suizidgedanken sind im Gesamttotal eher selten, aber sie nehmen zu!**

# Herzlichen Dank...

## ...für Ihre Aufmerksamkeit!

**Dr. Sabine Basler**

**Verband Tel 143**

+41 (0)31 301 91 91

verband@143.ch

www.143.ch



**Ihre Spende  
in guten Händen.**