

Jahresbericht 2022



Beziehungen stärken

Was macht uns gesund und glücklich?

Diese grosse Frage stellen sich Menschen auf der ganzen Welt immer wieder. Wir alle wissen, dass eine gute Ernährung, regelmässige Bewegung und Stressabbau wichtige Bestandteile eines glücklichen, gesunden Lebens sind ... aber wie sieht es eigentlich mit starken, zwischenmenschlichen Beziehungen aus?

Laut Robert Waldinger, einem amerikanischen Psychiater, Professor an der Harvard Medical School, haben unsere Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Zu diesem Schluss kam Waldinger durch die Grant-Studie – einer der am längsten laufenden Studien zum menschlichen Glück. Über 75 Jahre lang verfolgte Waldinger im Laufe seines Lebens mehr als 700 Menschen. Er stellte fest, dass Menschen mit engen familiären Beziehungen, Freunden und einem starken Gemeinschaftsgefühl ihr Leben lang gesünder und glücklicher waren als Menschen ohne all das. Was noch erstaunlicher ist: Menschliche Beziehungen sind für unsere Gesundheit und unser Glück sogar wichtiger als der Intelligenzquotient, die soziale Klasse oder unsere Genetik.

«Wir sind so stark, wie wir vereint sind und so schwach, wie wir getrennt sind.»
(Joanne K. Rowling)

Tel 143 trägt jeden Tag dazu bei, dass Menschen, welche Probleme in ihren Beziehungen haben und sich einsam und allein gelassen fühlen, bestärkt werden, sich wieder besser zu fühlen und neuen Mut bekommen, um an ihren Beziehungen zu arbeiten. Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter knüpfen tagtäglich neue Beziehungen mit unterschiedlichsten Menschen und ihren Herausforderungen. Der Vorstand Tel 143 sieht

sich dabei als wichtige Stütze, indem er die Rahmenbedingungen für ein optimales Arbeitsumfeld schafft, die finanziellen Mittel dazu sichert und einen wertschätzenden Umgang pflegt.

Im vergangenen Jahr wurden das erste Mal philosophische Spaziergänge organisiert, die anstelle der Lauf der Herzen «Beziehungen durch Bewegung» stärken sollten. Rund 70 Personen nahmen daran teil. Neue Beziehungen im gemeinsamen Gespräch sind entstanden. Solche Anlässe sind wichtig. Denn ein breites Netzwerk stärkt unsere Arbeit. Zudem macht das Gefühl, von einer starken Gemeinschaft getragen zu werden glücklich.

Starke zwischenmenschliche Beziehungen sind für unser Leben sehr zentral. Nicht nur für uns persönlich, sondern auch für uns als Organisation. Dazu braucht es eine Strategie, welche den Vorstand und die Geschäftsleitung in den kommenden vier Jahren als Leitlinie begleitet. Die Strategie 2023 bis 2026 wurde im vergangenen Jahr mit drei Hauptstossrichtungen erarbeitet: Ressourcen, Angebotsentwicklung und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Geführt und überprüft werden diese Hauptstossrichtungen mit Jahreszielen. Die Beschaffung der finanziellen Mittel ist eine stete Herausforderung und verlangt vom Vorstand eine gezielte und mittelfristige Vermögensplanung. Die verschiedenen Szenarien haben aufgezeigt, dass wir sehr effizient unterwegs sind. Es bedingt jedoch früher oder



später ein klares Commitment der öffentlichen Hand zu Tel 143.

Viele Menschen hängen nur noch an ihren Smartphones und verbringen viel Zeit mit sozialen Medien. Wo bleibt Zeit für die persönliche Verbindung zwischen den Menschen? Die Grundlage für starke Beziehungen ist eine gute Kommunikation. In diesem Sinne wurde ein Kommunikationskonzept erarbeitet. Wir müssen wissen, mit welchen Mitteln wir wie und mit wem kommunizieren, damit die Kommunikation auf Augenhöhe stattfinden kann.

An der Mitgliederversammlung vom 4. Mai 2022 mussten wir Christian Wyrsh, unseren langjährigen Finanzverantwortlichen, verabschieden. Mit ihm konnten wir neue Wege gehen und uns fit machen zum Beispiel in Bezug auf die neue Rechnungslegung. Beziehungen enden und neue entstehen. Als qualifizierter Nachfolger wurde Thierry Brem gewählt und wir freuen uns, mit ihm den eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Eine gesunde, glückliche Beziehung basiert auf der Fähigkeit, selbst offen und ehrlich zu sein und dem/der Anderen zuzuhören. Mitfühlend, respektvoll, offen – Das sind wir. Das sind die Werte, die unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausmachen.

Beziehungen stärken – Beziehungen pflegen – Beziehungen leben – Beziehungen vertiefen haben uns über das vergangene Jahr als Jahresthema begleitet. Allen Beteiligten danke ich herzlich für das grosse Engagement und die hohe Verbindlichkeit, welche Beziehungen fordern. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass Frauen und Männer ihre persönliche Zeit anderen Menschen mit einer hohen Verbindlichkeit, welche bei Tel 143 ein zentraler Grundpfeiler ist, zur Verfügung stellen.

*Daniela Oehrli
Präsidentin*

Beziehungen stärken – Jahresthema 2022

Was macht in Ihren Augen eine starke Beziehung aus? Die Antworten werden vielfältig und individuell ausfallen. Was für uns alle gilt: Beziehungen sind für uns Menschen eine elementare Voraussetzung, um sich gesund zu entwickeln und glücklich zu leben. Deshalb lohnt es sich, in Beziehungen zu investieren und diese aktiv zu pflegen.

Von Hilfesuchenden hören wir oft, wie schwierig dieses Unterfangen sein kann. Ihnen tut gut, *darüber reden* oder auch *darüber schreiben* zu können. Diese Rückmeldungen sind unsere tägliche Motivation. Deshalb investieren wir viel Zeit und Energie in Beziehungen, sowohl ausserhalb wie auch innerhalb unserer Organisation; ganz besonders im Jahr 2022.

Beziehungsgestaltung in unserer Organisation

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten Grossartiges. Da sie dies ohne Bezahlung tun, ist die Wertschätzung – auch die eigene – ihres Engagements sehr wichtig. Sie schätzen die fundierten Aus- und Weiterbildungen. Diese finden immer auch unter dem Aspekt der Beziehungspflege statt. Die Weiterbildung im Januar 2022 – «Machtlosigkeit und Hilflosigkeit in der Telefonberatung» – wie auch die Februar-Veranstaltung zum Thema «Wahrnehmung» wurden aufgrund der Corona-Pandemie noch online durchgeführt. Ab dem zweiten Quartal waren wieder Veranstaltungen ohne Einschränkungen möglich. Bekanntlich lernt man ja nie aus und so ist es wichtig, dass wir uns immer wieder mit unserem Kernthema «Zuhören» auseinandersetzen. Eine Veranstaltung zum Thema fand im April statt. Im September konnten wir endlich unser mehrfach verschobenes Weiterbildungswochenende durchführen. Unter fachmännischer Leitung von Prof. Dr. Theo Wehner haben wir uns mit dem Thema «Fehlerkultur» beschäftigt. Zum

diesjährigen Weiterbildungsangebot gehörte auch der Online-Kurs «Reden ist Gold. Schweigen ist gefährlich.», angeboten vom Suizid-Netz Aargau, in dem viel Wissenswertes rund um die Suizid-Prävention vermittelt wird.

Zur Tel 143-Organisation gehören elf weitere Regionalstellen in der Schweiz, zusammengefasst unter dem Dach des Schweizer Verbandes Die Dargebotene Hand. Gross war die Freude darüber, dass der Schweizer Kongress für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder vor Ort stattfinden konnte. Auch in der Chat-Beratung und bei der als Pilotprojekt neu gegründeten English-Hotline «Heart-2Heart» arbeiten wir eng mit anderen Regionalstellen zusammen.

Beziehungspflege mit externen Partnern und Partnerinnen

Beziehungen tragen auch uns als Organisation. In den letzten Jahren durften wir auf die unvergleichliche Solidarität vieler Menschen und Institutionen zählen. In diesem besonderen Jahr nach der Pandemie wollten wir deshalb bewusst auch in die Beziehungen mit Netzwerk-Partner:innen investieren. In bester Erinnerung bleibt uns «Der grosse Riss», den wir zusammen mit NICHTEN & NEFFEN durchführen konnten. Am Anlass «Begegnung in Bewegung» wurden neue Beziehungen geknüpft und bestehende vertieft. Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit Aargau haben wir uns zusammen mit dem Suizid-Netz Aargau und dem Ver-

band Aargauer Psychologinnen und Psychologen an der Aktion «Aufblühen durch Gespräche» beteiligt.

«Die Gesellschaft besteht nicht aus Individuen, sondern drückt die Summe der Beziehungen, Verhältnisse aus, worin diese Individuen zueinander stehn.»
(Karl Marx)

Wichtig für uns ist auch die Kommunikation mit unseren Spenderinnen und Spendern, mit Firmen, Organisationen und Fachstellen. Die regelmässigen Newsletter und das Darüber Reden fanden wiederum grossen Anklang.

Ausblick

«Der demografische Wandel, Individualismus und Mobilität verändern die Gesellschaft und damit auch die Freiwilligenarbeit massiv. Die Menschen wollen sich nicht über lange Zeit binden, sondern flexibel sein.» geht aus den Forschungsergebnissen des Freiwilligenmonitors der Schweiz* hervor, der von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft SGG herausgegeben wird.

Diese Feststellungen liegen in krassem Gegensatz zu unserer Organisation, die sich bis dato durch Konstanz und Stabilität und die damit einhergehende hohe Verbindlichkeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auszeichnet. Das widerspiegelt sich auch in der Dauer ihres freiwilligen Engagements, welches im Durchschnitt über 8 Jahre beträgt. Nichtsdestotrotz sind wir herausgefordert, neue Ansätze und Lösungen zu entwickeln, um auch in Zukunft den Ansprüchen für Freiwilligenarbeit gerecht zu werden.

«Die Koordination wird aufwendiger und komplexer: Dafür braucht es in erster Linie mehr

Zeit. Digitale Instrumente können eine wichtige Entlastung bieten. Auch muss man sich von eingespielten Abläufen und Gewohnheiten lösen. Da ist eine gute Portion Experimentiergeist gefragt.» erklärt Peter Haerle, Leiter der Geschäftsstelle der SGG in einem Interview.

Die gute Nachricht: «Die Menschen in der Schweiz sind bereit, sich zu engagieren, und entgegen der weit verbreiteten These nimmt das Engagement auch nicht ab. Aber es verändert sich. Alle sind gefordert, um den neuen Herausforderungen begegnen zu können und neue Rahmenbedingungen zu ermöglichen: Politik, Zivilgesellschaft und auch die Wirtschaft.» führt Peter Haerle weiter aus.

Die Einführung einer neuen Chat-Software nutzten wir als Experimentiermöglichkeit, um die Chat-Schulung erstmals online mit der Lernplattform «Learnbase» umzusetzen. Dafür haben wir Schulungsvideos aufgenommen, die den Mitarbeiter:innen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigen und somit das Lernen im eigenen Tempo zeit- und ortsunabhängig ermöglichen. Aufgrund des grossen Erfolgs wurde schnell klar, dass dieses Instrument zukunftsweisend sein wird. Weitere Schritte wie Online-Handbuch, Technik-Schulung aller Arbeitsmittel, etc. sind wir nun am Aufgleisen und werden damit den Arbeitsalltag unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleichtern.

*Christina Hegi Kunz
Geschäftsleiterin*

* Der Freiwilligenmonitor erhebt den Stand des freiwilligen Engagements in der Schweiz durch eine breit angelegte Befragung und schafft so eine fundierte Quelle für die Freiwilligenforschung in der Schweiz.

Gesprächsinhalte

Die Nachfrage bleibt auf hohem Niveau

In den gut 19'000 Gesprächen zeichneten sich die Folgen der Pandemie sowie des Ukraine-Krieges ab. Die Pandemie hat zu erhöhtem Gesprächsbedarf geführt. Mit Unterstützung des Bundes wurden die Kapazitäten laufend den epidemischen Wellen angepasst. Dies war möglich, weil viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zusätzliche Einsätze leisteten. Die hohe Zahl von Hilfesuchenden ist geblieben, wohingegen die Unterstützung des Bundes per 30.06.2022 wegfiel.

Gesprächsinhalte – Telefon



Psychische Gesundheit	22 %
Alltagsbewältigung	20 %
Einsamkeit	10 %
Körperliche Gesundheit	7 %
Paarbeziehung	7 %
Familie/Erziehung	6 %
Beziehung allgemein	5 %
Verschiedenes	4 %
Suizidalität	3 %
Arbeit/Ausbildung	3 %
Gewalt	2 %
Verlust/Trauer/Tod	2 %
Existenzprobleme	2 %
Suchtverhalten	2 %
Spiritualität/Lebenssinn	2 %
Sexualität	1 %
Sorgen wegen Infektion	1 %

Freiwilligenleistung

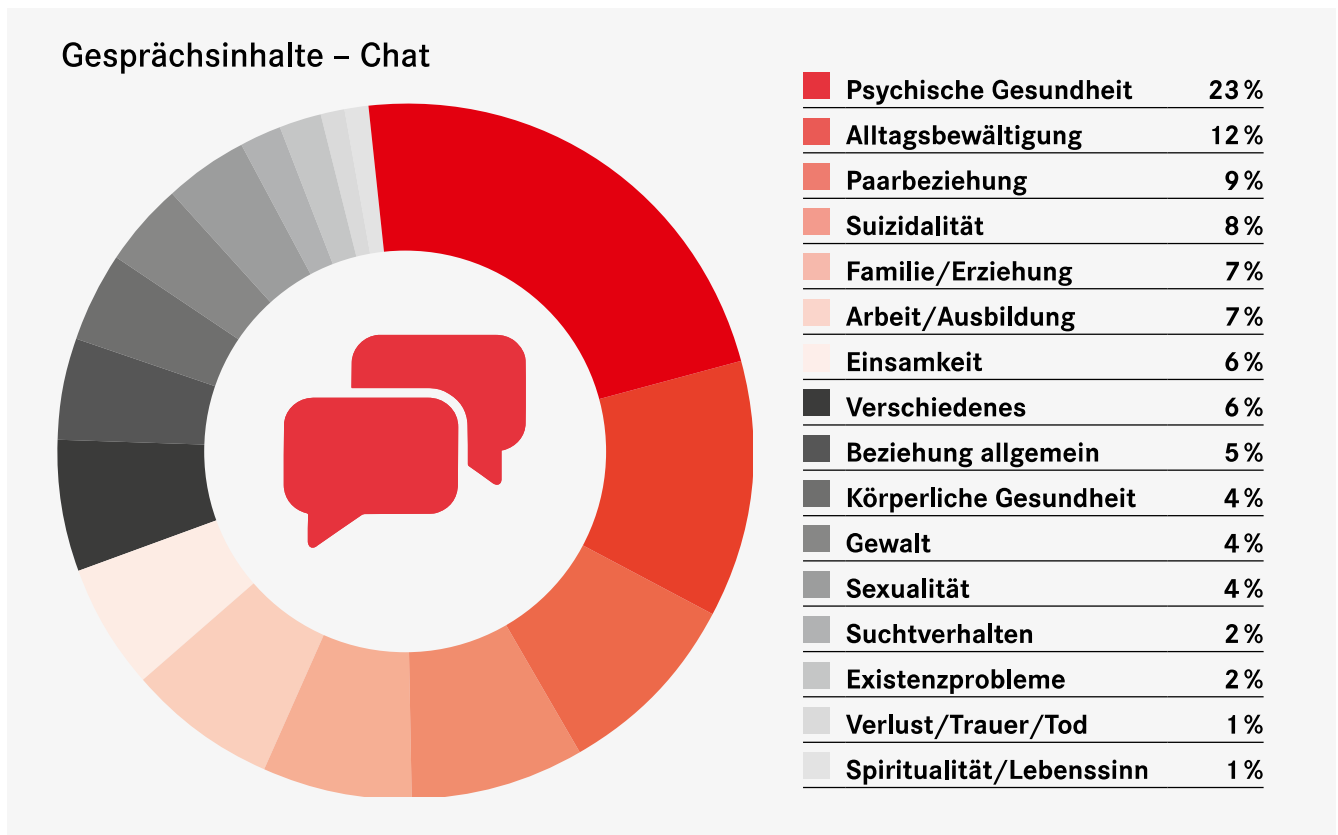


303,5 Stunden
pro Mitarbeiter*in

CHF **632'000**

Chat

Der Chat-Raum wird von allen Geschäftsstellen gemeinsam betreut. Die Zahlen beziehen sich deshalb auf die Gesamtzahl aller Chats in der Schweiz.



Im Rahmen unserer Leistungsvereinbarungen wurden folgende Leistungen erbracht:

Beratungsstellen Opferhilfe Aargau und Solothurn

Wir haben in diesem Jahr insgesamt 1918 Anrufe entgegengenommen von Menschen, die selbst Opfer von Straftaten wurden bzw. sich für jene einsetzten (Angehörige, Fachpersonen).

Suizid-Netz Aargau

Sekretariats- und Projekt-Arbeiten rund um die Suizid-Prävention im Kanton Aargau.

Ökumenisch verantwortete Seelsorge der Landeskirchen

Vermittlung der Notfallseelsorge in Einrichtungen (Spitäler und weitere Institutionen des Gesundheitswesens).

Auszug aus der Jahresrechnung 2022

Die Jahresrechnung wurde nach den Swiss GAAP FER (Kern-FER) sowie den obligatorischen Bestimmungen erstellt. Detaillierte Informationen finden Sie in der vollständigen Jahresrechnung, welche zusammen

mit dem Bericht der Rechnungsrevisoren bei der Geschäftsstelle angefordert oder unter <http://aarau.143.ch/Dokumente> heruntergeladen werden kann.

Bilanz

AKTIVEN	31.12.2022	31.12.2021
Umlaufvermögen	323 898.71	390 796.31
Flüssige Mittel	298 732.14	357 144.77
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	7 744.00	20 158.30
Andere kurzfristige Forderungen	-	2 263.24
Aktive Rechnungsabgrenzungen	17 422.57	11 230.00
Anlagevermögen	780 719.80	828 597.97
Sachanlagen	43 883.33	55 618.50
Finanzanlagen	736 836.47	772 979.47
Total Aktiven	1 104 618.51	1 219 394.28
PASSIVEN		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	13 716.50	14 200.08
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	9 717.30	2 453.73
Passive Rechnungsabgrenzungen	3 999.20	11 746.35
Total Verbindlichkeiten	13 716.50	14 200.08
Fondskapital (Zweckgebundene Fonds)	23 236.10	35 340.00
Organisationskapital (Eigenkapital)	1 067 665.91	1 169 854.20
Freies Kapital	964 610.70	988 210.69
Gebundenes Kapital	103 055.21	181 643.51
Total Passiven	1 104 618.51	1 219 394.28

Revisorenbericht

Die Rechnungsrevisoren bestätigen, dass sie in ihrer Review (prüferische Durchsicht) vom 10. März 2023 nicht auf Sachverhalte gestossen sind, aus denen sie schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER (Kern-FER) vermittelt.

Erfolgsrechnung

	2022	Budget 2022	2021
Erträge	1 144 037.61	1 192 556.80	1 179 798.33
Erhaltene Zuwendungen	279 875.11	304 115.80	316 981.73
Leistung freiwillig Mitarbeitende	632 000.00	670 000.00	631 150.00
Beiträge der öffentlichen Hand	135 000.00	136 000.00	136 000.00
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	97 162.50	82 441.00	95 666.60
Entrichtete Beiträge und Zuwendungen	-22 776.00	-19 000.00	-18 897.00
Personalaufwand	-1 044 994.23	-1 058 255.50	-1 000 477.06
Personalaufwand Angestellte	-267 878.60	-275 000.00	-269 923.00
Leistung freiwillig Mitarbeitende	-632 000.00	-670 000.00	-631 150.00
Kurse/Ausbildungen	-72 058.75	-38 000.00	-19 751.75
Spesen und Auslagen freiwillig Mitarbeitende	-73 056.88	-75 255.50	-79 652.31
Sachaufwand	-136 531.04	-154 710.00	-154 767.61
Verwaltungsaufwand	-19 027.57	-19 200.00	-16 113.70
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-49 338.92	-49 910.00	-42 933.75
Fundraising	-42 032.67	-59 500.00	-63 288.47
IT-Kosten	-22 675.78	-24 500.00	-28 675.04
Aufwand Organe	-3 456.10	-1 600.00	-3 756.65
Abschreibungen	-16 117.47	-15 463.85	-17 817.94
Betriebsergebnis	-76 381.13	-54 872.55	-12 161.28
Finanzergebnis	-37 911.06	1 250.00	-6 317.05
Finanzaufwand	-37 936.06	-750.00	-6 338.40
Finanzertrag	25.00	2 000.00	21.35
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-114 292.19	-53 622.55	-18 478.33
Veränderung des Fondskapital	12 103.90	11 780.00	13 980.00
Jahresergebnis (vor Zuweisung an das Organisationskapital)	-102 188.29	-41 842.55	-4 498.33
Zuweisung Bildung/Weiterbildung	-91 506.85	0.00	0.00
Auflösung Fonds Covid-19-Auswirkungen	133 935.60	0.00	0.00
Auflösung Fonds Jubiläum	0.00	0.00	30 000.00
Auflösung Schwankungsreserve Wertschriften	36 159.55	0.00	5 478.64
Jahresergebnis	-23 599.99	-41 842.55	30 980.31



Herzlichen Dank

Unseren Vereinsmitgliedern

Sie tragen unsere Arbeit aktiv mit und entscheiden über wichtige Vereinsgeschäfte.

Unseren Spenderinnen und Spendern

Jede Spende ist für uns wichtig: Von Privatpersonen genauso wie von Unternehmen, Stiftungen und Vereinen, darunter viele Serviceclubs, Frauenvereine, Brockenhäuser etc.

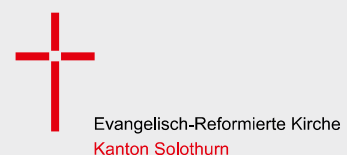
Wir sichern Ihnen zu, dass jeder gespendete Franken umsichtig, verantwortungsbewusst und mit grosser Sorgfalt nach ZEWO-Richtlinien verwendet wird. 

Allen Schulklassen für den Verkauf der Schoggiherzen

Dem Alkoholzehntel Aargau

Für die Unterstützung des Projektes Heart2Heart.

Unseren Trägern für die finanzielle Unterstützung



Sie alle zeigen uns, wie gut unsere Arbeit in der Bevölkerung verankert ist und geschätzt wird.

Anlässe und Angebote

Aus-/Weiterbildung

- Telefonberatung/Gesprächsführung – bei Tel 143 oder in Ihrer Organisation
- Individuelle Angebote, bedarfsgerecht (beispielsweise Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen, deeskalierende Gespräche etc.)
- Schulungsangebot Suizid-Prävention, online-Kurs, www.suizid-netz-aargau.ch

Anlässe (Stand 31. März 2023)

April 2023	Referat Inner Wheel Club Olten-Niederamt
Juni 2023	Externe Schulung Sozialregion Olten: Erste Hilfe bei Suizidgedanken und suizidalem Verhalten
Juni 2023	Externe Schulung Arztpraxis: deeskalierende Gesprächsführung
11. September 2023	Anlass im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau, in Reinach
13. September 2023	Podium im Rahmen der Ausstellung «Leben, was geht!», in Wohlen

Pilotprojekt English-Hotline – Start am 1. Januar 2023

Dieses Projekt startet mit Beteiligung unserer Geschäftsstelle. Das Pilotprojekt ist vorerst auf ein Jahr begrenzt.

Zu bestellen

- «Mein letzter Wille», in überarbeiteter Fassung, nach Gesetzesrevision per 01.01.2023, verfügbar.
- Gottesdienstbroschüren
- Trauerkarten
- Samenkarten
- Schoggiherzen
- «Darüber Reden»

Möchten Sie eine Veranstaltung mit oder zu Gunsten von Tel 143 durchführen?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation und Durchführung.

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns unter Telefon 062 824 84 44 oder senden Sie uns Ihre Anfrage an aarau@143.ch

Telefon 143
Die Dargebotene Hand
Aargau/Solothurn-Ost

Postfach, 5001 Aarau
Tel 062 824 84 44
www.aarau.143.ch
aarau@143.ch
IBAN CH17 0900 0000 5000 0603 1

Präsidium
Vize-Präsidium
(Ressort Finanzen)
Mitglieder

Vorstand

Daniela Oehrli, Baden
Christian Wyrsch, Chur, (2014–2022)
Thierry Brem, Bettwil, ab Mai 2022
Carla Bättig, Menziken
Dr. Gerhard Bütschi-Hassler, Schlossrued
(Delegierter Reformierte Landeskirche Aargau)
Susanne Muth, Stüsslingen
(Delegierte Katholische Landeskirche Aargau)
Zwei Delegierte der Freiwilligen
(ohne Stimmrecht)

Rechnungsrevisoren

Marcel Emmenegger, dipl. Wirtschaftsprüfer
Tobias Zraggen, dipl. Wirtschaftsprüfer

Geschäftsstelle

Geschäftsleitungs-Assistentin
Geschäftsleiterin
Leiterin Beratung und Schulung

Andrea Callegher
Christina Hegi Kunz
Claudia Loosli

Beratungsangebot

47 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren die Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit unter Tel 143 in unserem Einzugsgebiet. Davon engagieren sich 9 Personen auch in der Chat-Beratung, erreichbar unter www.143.ch.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Impressum

Text: Daniela Oehrli, Andrea Callegher, Christina Hegi Kunz
Gestaltung und Druck: Köpflipartners AG, Neuenhof