

# Jahresbericht

# 2023

Tel 143 – Die Dargebotene Hand



# Gemeinsam erreichen wir viel

Auch im vergangenen Jahr waren unsere 66 freiwilligen Mitarbeitenden rund um die Uhr für alle Anrufenden da. Dieses Präsent-Sein für Menschen in schwierigen Situationen ist für die ganze Gesellschaft von unbezahlbarem Wert. Ein grosser Dank an unsere Freiwilligen!



Therese Bolliger  
Präsidentin

Im Juli 2023 schlossen 14 neue Freiwillige die 8-monatige Ausbildung ab. Herzliche Gratulation zum Abschluss dieser anspruchsvollen Qualifikation und Willkommen im Team (s.S.4).

Im Herbst 2023 konnten 12 unserer freiwilligen Mitarbeitenden den internationalen Kongress in Italien besuchen und sind inspiriert von den vielen Vorträgen zurückgekommen (Bericht s.S.5).

Wir sind bestrebt, dass auch jüngere und in diesen Zeiten besonders belastete Menschen unser Angebot kennen. Sowohl mit der Publi-bike Aktion «Brauchst du jemanden zum Reden?» wie auch mit der Kampagne «Sh\*it – wie weiter» wollen wir junge Menschen ermutigen, sich in schwierigen Lebenssituationen Hilfe zu holen.



Tel 143 Die Dargebotene Hand funktioniert mit 12 Regionalstellen, die eng zusammenarbeiten. Nun haben wir eine neue nationale Website, welche mit einem frischen Auftritt punktet. Damit die Verbundenheit sichtbar wird, publizieren wir in diesem Jahresbericht erstmals die nationalen Zahlen (S.10–11).

Franziska Nydegger  
Stellenleiterin

# Unsere Organisation

## Freiwillige Mitarbeitende

53 Frauen, 13 Männer, Total: 66

## Mitarbeitende Geschäftsstelle

- Stellenleitung: **Franziska Nydegger**, 80 %
- Bildung / Coaching: **Martin Steiner**, 70 %
- Kommunikation / PR / Fundraising: **Daniela Humbel**, 60 % bis 29.02.2024, **Melanie Häusler** ab 01.03.2024, 50 %
- Sachbearbeitung / Administration: **Christine Achermann**, 60 %

## Vorstand

- **Therese Bolliger**, Präsidentin / Ressort Personal, im Amt seit 2019
- **Martin Bolliger**, Vizepräsident / Ressort Nationales / AG Finanzen, im Amt seit 2021
- **Roland Steck**, Delegierter Röm.-kath. Landeskirche des Kantons Bern, im Amt seit 2021
- **Toni Grossenbacher**, Vorstandsmitglied / Ressort Finanzen, im Amt seit 2020
- **Alena Gaberell**, Delegierte Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn, im Amt seit 2012
- **Ruth Rauch**, Vorstandsmitglied, im Amt seit 2015, Austritt Mai 2023
- **Gertrud Trittbach**, Delegierte EGW, im Amt seit 2016, Austritt Mai 2023
- **Martin**, Vertretung freiwillige Mitarbeitende, im Amt seit 2022
- **Doris**, Vertretung freiwillige Mitarbeitende, im Amt seit 2023

# Ausbildungskurs Freiwillige Mitarbeitende

Alle rund 1 ½ Jahre führen wir einen 8 Monate dauernden Ausbildungskurs durch. 14 Personen haben im Juli 2023 nach erfolgreichem Abschluss des Kurses die Arbeit als freiwillige Mitarbeitende am Telefon 143 aufgenommen. Hier ein paar ihrer Aussagen, was im Ausbildungskurs geschätzt wurde.



Martin Steiner  
Bildung/Coaching

«Der Ausbildungskurs ist für mich eine Lebensschule. Was für eine Bereicherung für meinen Alltag und in Beziehungen mit Freunden und Fremden. Ich fühle mich gefordert und gefördert und habe mich selbst neu kennengelernt – besonders mich selbst und meine Emotionen zu spüren und authentisch und transparent im Gespräche einfließen zu lassen.»

«Besonders hilfreich war es, bei verschiedenen erfahrenen freiwilligen Mitarbeitenden mithören zu dürfen, alle machen es anders, am Schluss gilt es, den eigenen Weg zu finden.»

«Der Ausbildungskurs war entschleunigend: mir gab er einen neuen Fokus auf mich, auf mein Umfeld und meine «Rolle» auf dieser Welt. Besonders geschätzt habe ich, dass ich den Kurs ohne Druck erleben durfte. Für mich eine komplett neue Erfahrung.»

«Ich habe mich schon lange nicht mehr so sehr mit mir selbst auseinandergesetzt. Genau dazu wurde ich ermutigt und geschult. Dafür bin ich enorm dankbar.»

«Trotz meinen Ausbildungen und Erfahrungen aus dem Berufsleben war die aufwändige und anspruchsvolle Ausbildung unbedingt nötig. Heute fühle ich mich vollständig ausgerüstet für die neue Aufgabe.»

«Besonders wichtig empfinde ich den zwischenmenschlichen Austausch, den Raum, auch sich selber zu erforschen und «neu» kennenzulernen»

# Die Hoffnung beflügelt

## Veränderungen annehmen und meistern

Lignano Sabbiadoro, Italien 18.–22. Oktober 2023

Am Mittwoch in aller Frühe hat sich unsere Delegation mit 13 freiwilligen Mitarbeitenden der Regionalstelle Bern gemeinsam aufgemacht, über Venedig nach Lignano an die Adria zu reisen. Die Vorbereitungen für den Kongress haben hingegen für uns alle viel früher angefangen. Denn aus einem unerschöpflichen Angebot an Vorträgen und Workshops konnten wir unsere individuellen Interessen akzentuieren. Nicht zu fassen, welch Schlaraffenland an weltweitem Wissen und Können sich hier vor uns ausbreitete! Darum, wie wir gesellschaftliche, politische, mentale und ökologische Veränderung erkennen, annehmen und meistern, ist es während der gesamten fünf Tage immer wieder gegangen.

Golli Marboes Referat über den Pagapegno-Effekt in der Suizidberichterstattung hat mich beeindruckt: Statt zu kommunizieren, wie jemand aus dem Leben ging, macht es Sinn, zu berichten, warum jemand blieb und wie er die Krise bewältigen konnte. Wir brauchen Vorbilder, die zeigen, wie es zu schaffen ist.

Oder Ulrike Schiessers Analyse verschwörungsgläubiger Menschen war mir ganz persönlich wegweisend. Weg von der Sach-, hin auf die Metaebene lässt sich eine Beziehung trotz allem halten. Ich konnte gutes Werkzeug für das Leben mit meiner Schwester heimbringen.

Und zur guten Letzt hat es im Workshop von Jodok Moosbrugger gutgetan, zu erfahren, dass weltweit kaum eine Regionalstelle nicht damit beschäftigt ist, passende Beratungsformate und neue Wege für regelmässig Anrufende zu suchen.

Ein internationaler Kongress wirkt verbindend. Er liess mein Adrenalin fließen, gab Weitblick und hat mich insbesondere ermutigt, mich weiterhin mit Hingabe auf all die Farbtöne meiner Beratungsarbeit einzulassen.

Hemmy, freiwillige Mitarbeiterin Regionalstelle Bern



Alle brauchen mal einen Menschen, mit dem sie reden können. Spenden Sie jetzt!



# Entwicklungen der Gesprächszahlen und Themen

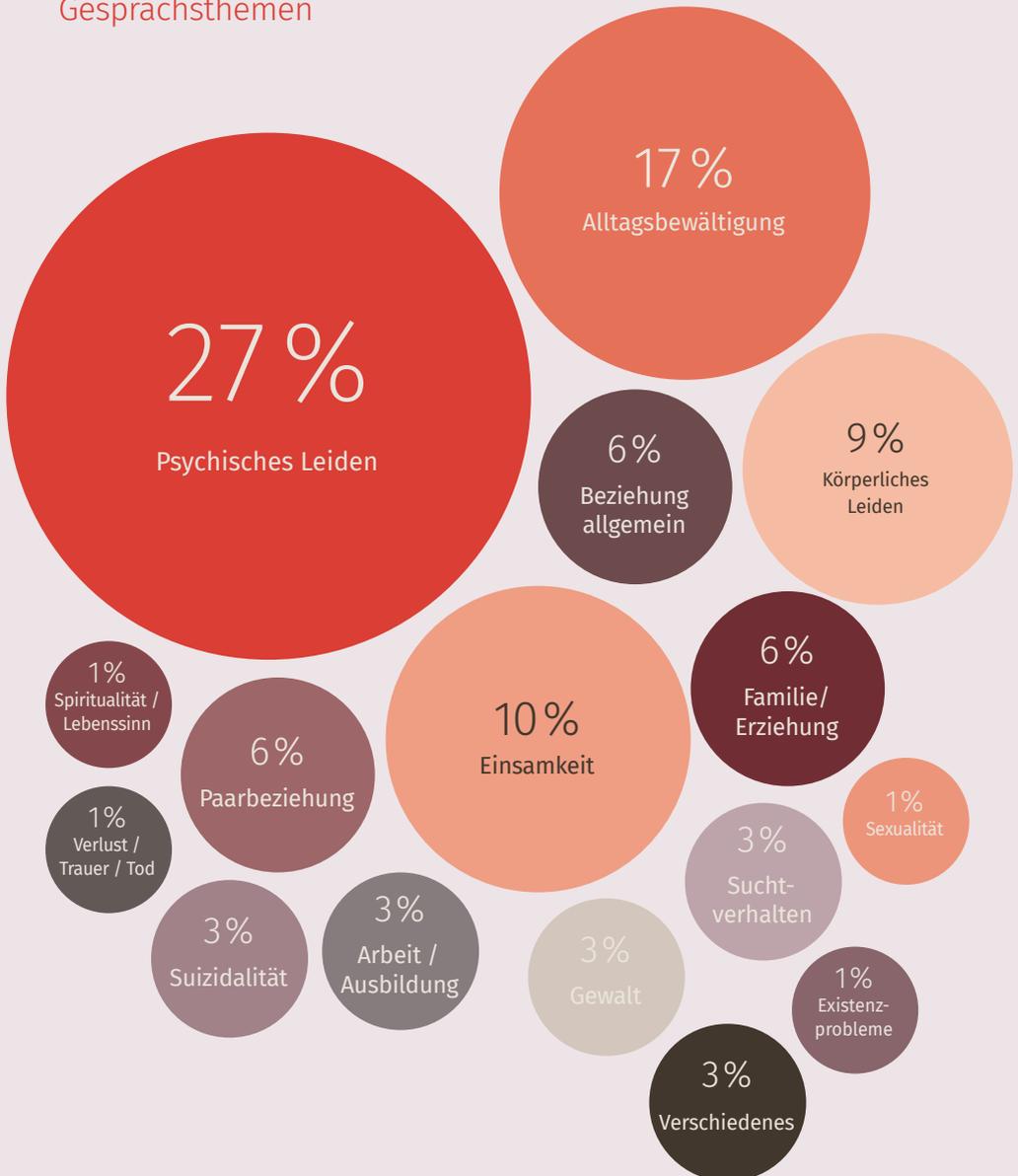
Schweizweit fanden über 194'000 Telefongespräche statt – rund 10% davon, nämlich 18'332 wurden durch die Regionalstelle Bern bedient. Zusätzlich beantworteten unsere freiwilligen Mitarbeitenden in Bern 315 Mails und führten 1'245 Chatgespräche.

Auf den **online Kanälen** ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen: Die Mailanfragen gingen zurück. Auch die Chat-Dialoge reduzierten sich geringfügig. Aus diesen Rückgängen kann jedoch nicht auf eine verringerte Nachfrage geschlossen werden. Sie sind viel mehr auch Ausdruck davon, dass wir unsere Kapazität auf diesen Kanälen bisher nicht signifikant ausbauen konnten. Die Zahlen zeigen, dass online Kanäle von jüngeren Hilfesuchenden und von Männern bevorzugt werden. Dies ist insbesondere deshalb wichtig, weil insgesamt viel mehr Frauen als Männer bei uns um Hilfe ersuchen: rund 70% Frauen und nur 30% Männer.

Bei der Wichtigkeit der Themen gab es 2023 keine wesentlichen Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr. Am häufigsten geht es den Hilfesuchenden um Fragen der psychischen Leiden, Alltagsbewältigung, Einsamkeit oder körperliche Leiden. Obwohl das Thema Suizid in der Statistik mit 2% erscheint, zeichnet sich hier bei genauerem Hinschauen eine beunruhigende Tendenz ab. Während 2022 Suizid in 2.03% der Gespräche angesprochen wurde, waren es im letzten Jahr 2.42%.

# Zahlen & Fakten 2023 – Region Bern

## Gesprächsthemen



# Ergänzung Zahlen und Fakten

Wie erreichen uns die Menschen?



18 332

Telefongespräche



315

E-Mail-Kontakte

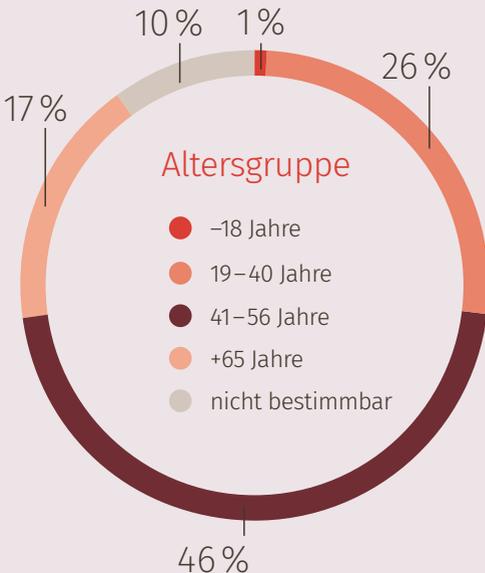


1 245

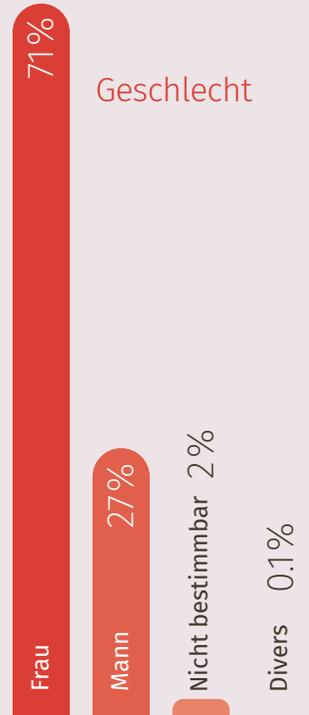
Chat-Kontakte

Insgesamt erreichten uns 23 687 Anrufe; bei 5 322 Anrufen kam es jedoch zu keinem Gespräch. Bei rund der Hälfte davon wurde vorzeitig aufgehängt, bei weiteren 2 000 musste das Gespräch auf etwas später verschoben werden. Rund 500 Anrufer\*innen mochten nichts sagen (Schweige-anruf), und 94 Mal handelte es sich um Juxanrufe.

## Altersgruppen

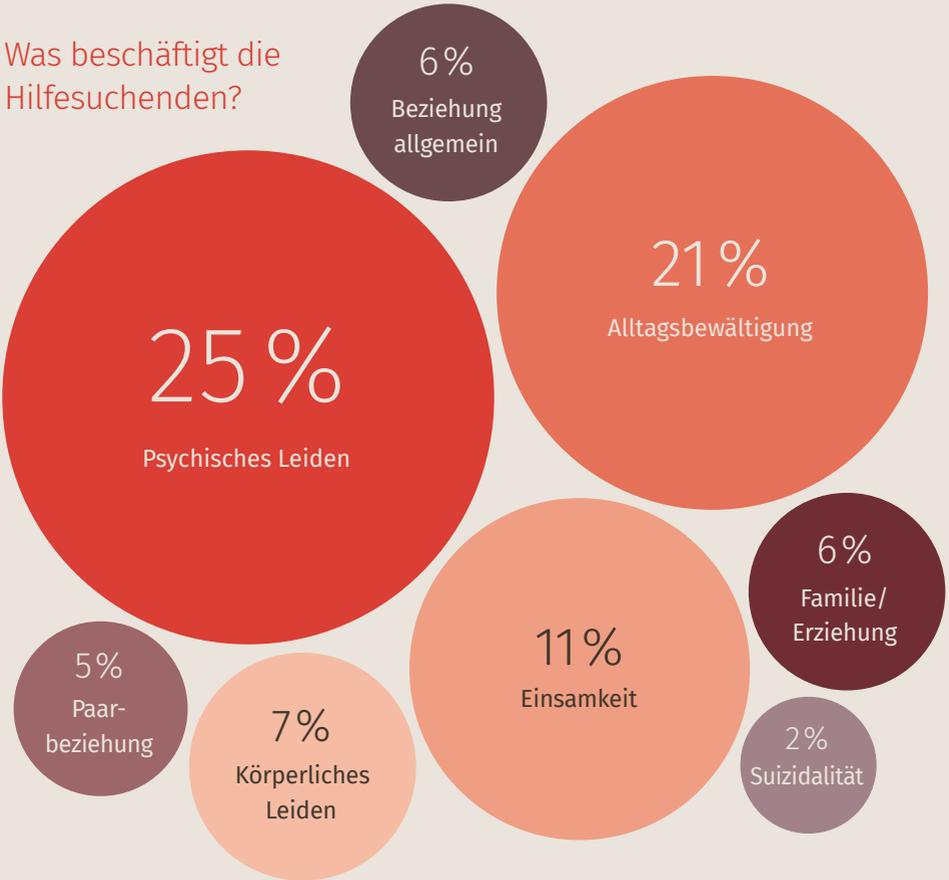


## Geschlecht



# Zahlen & Fakten 2023 – ganze Schweiz

Was beschäftigt die  
Hilfesuchenden?



## Weitere Themen:

- Arbeit / Ausbildung, 2 %
- Suchtverhalten, 2 %
- Existenzprobleme, 2 %
- Gewalt, 2 %
- Verlust/ Trauer/ Tod, 1 %
- Spiritualität/ Lebenssinn, 1 %
- Sexualität, 1 %
- Verschiedene Themen, 6 %

## Wie erreichen uns die Menschen?



194 646

Telefongespräche



1 477

E-Mail-Kontakte



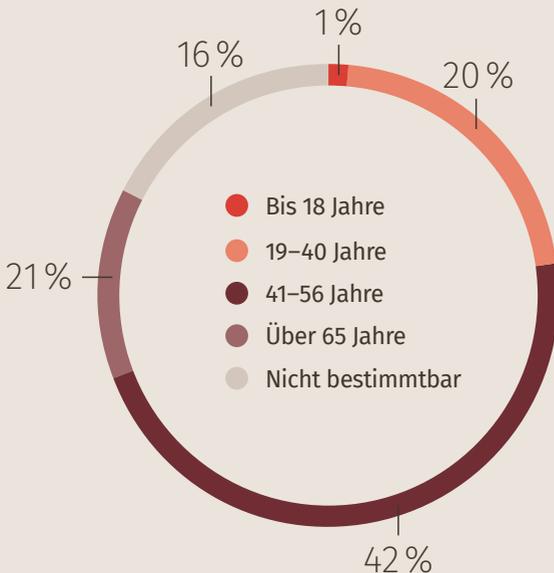
7 805

Chat-Kontakte

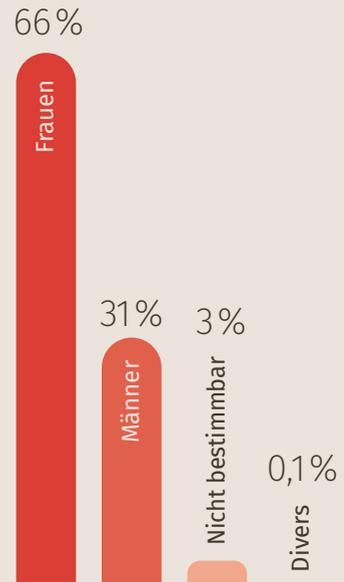
### Chat und E-Mail, wenn es schwer fällt zu sprechen

Besonders **jüngere Hilfesuchende** nutzen E-Mail und Chat stark: 12 % der Onlinekontakte sind unter 18 Jahre und 38 % sind zwischen 19 und 40 Jahre alt. Der Kontakt per E-Mail wird von 20 % mehr **Männern** als Frauen genutzt. Und das, obwohl uns insgesamt doppelt so viele Frauen wie Männer kontaktieren. Das **Thema Suizid** wird online viermal öfter angesprochen als am Telefon.

## Altersgruppen



## Geschlecht



# Jahresrechnung 2023

## Bilanz

<b>Aktiven</b>	31.12.2023	31.12.2022
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>469'966.67</b>	<b>694'135.19</b>
Flüssige Mittel	456'124.51	666'165.59
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	10'933.10	19'316.1
Übrige kurzfristige Forderungen	2'076.36	8'653.5
Aktive Rechnungsabgrenzungen	832.7	0.00
<b>Anlagevermögen</b>	<b>949'699.66</b>	<b>612'934.58</b>
Finanzanlagen	949'699.66	612'934.58
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'419'666.33</b>	<b>1'307'069.77</b>
<b>Passiven</b>		
<b>Fremdkapital</b>	<b>-76'570.9</b>	<b>-51'814.99</b>
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	-48'248.85	-13'942.94
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	-7'122.05	-2'250.65
Passive Rechnungsabgrenzungen	-21'200.00	-35'621.40
<b>Total kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>-76'570.90</b>	<b>-51'814.99</b>
<b>Organisationskapital</b>	<b>-1'343'095.43</b>	<b>-1'255'254.78</b>
Grundkapital	-100'000.00	-100'000.00
Gebundenes Kapital	-67'353.55	-67'353.55
Freies Kapital	-1'175'741.88	-1'087'901.23
<b>Total Passiven</b>	<b>-1'419'666.33</b>	<b>-1'307'069.77</b>

Die Jahresrechnung wurde in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER (Kern-FER und FER 21) erstellt. Detaillierte Informationen finden Sie in der vollständigen Jahresrechnung, welche zusammen mit dem Bericht der Rechnungsrevisor:innen bei der Regionalstelle angefordert oder unter [143.ch/regionalstellen/bern/](https://www.bern.ch/regionalstellen/bern/) heruntergeladen werden kann.

**Revisionsbericht** Die Revisionsstelle hat eine eingeschränkte Revision durchgeführt. Der Revisionsbericht vom 28.03.2024 hält fest, dass die Revisoren 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

	2023	2022
<b>Betriebsertrag</b>	<b>1'429'348.19</b>	<b>1'566'510.99</b>
Mitgliederbeiträge und erhaltene Zuwendungen	289'616.84	390'687.24
Beiträge kirchliche Trägerschaften	289'000.00	299'000.00
Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende	721'450.00	752'650.00
Beiträge der öffentlichen Hand	78'750.00	78'750.00
Erlöse aus Lieferungen und Leistungen	50'531.35	45'423.75
<b>Personalaufwand</b>	<b>-1'155'070.64</b>	<b>-1'161'233.92</b>
Personalaufwand Angestellte	-355'207.05	-334'781.25
Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende	-721'450.00	-752'650.00
Kurse/Ausbildungen freiwillige Mitarbeitende	-25'131.17	-19'565.97
Spesen und Auslagen freiwillige Mitarbeitende	-53'282.42	-54'236.70
<b>Sachaufwand</b>	<b>-197'606.21</b>	<b>-196'824.55</b>
Verwaltungsaufwand	-21'718.75	-20'179.77
Raumaufwand	-62'501.15	-63'739.25
Fundraising und Werbeaufwand	-44'735.83	-53'087.44
Unterhalt, Reparaturen, Ersatz mobile Sachanlagen	-39'820.48	-29'777.84
Aufwand für Organe, Projekte und Dachverband	-28'830.00	-30'040.25
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>76'671.34</b>	<b>208'452.52</b>
<b>Finanzerfolg</b>	<b>7'169.31</b>	<b>-14'188.90</b>
Total Finanzaufwand	-33'503.11	-15'344.37
Total Finanzerfolg	40'672.42	1'155.47
<b>A.o., einmaliger oder periodenfremder Erfolg</b>	<b>4'000.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals</b>	<b>87'840.65</b>	<b>194'263.62</b>
<b>Ergebnis vor Veränderung des Organisationskapital</b>	<b>87'840.65</b>	<b>194'263.62</b>
<b>Veränderung Freies Kapital</b>	<b>-87'840.65</b>	<b>-194'263.62</b>
<b>Jahresergebnis</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.



# Danksagung

Hiermit sprechen wir unseren grossen Dank an alle aus, welche das Angebot von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern unterstützen.

37% des Gesamtaufwandes von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern trugen die drei kirchlichen Trägerorganisationen: die Reformierte Kirche Bern-Jura-Solothurn, die Römisch-Katholische Landeskirche und das Evangelische Gemeinschaftswerk. Weitere 10% der Einnahmen waren Einnahmen von Kirchen, Kirchgemeinden und Pfarreien (Beiträge und Kollekten).

Die Stiftungen Helfer und Schlüter und Ernst Göhner unterstützten unseren Ausbildungskurs mit CHF 3'000 resp. mit CHF 4'167.

Auch freuen wir uns jedes Jahr wieder über die vielen engagierten Lehrpersonen und Schulklassen, welche die beliebten Schoggiherzen von Tel 143 verkaufen und so einen Beitrag in ihre Klassenkasse erhalten und gleichzeitig mit dem Verkauf unser Angebot finanziell unterstützen.

Ein grosses Merci geht an die rund 250 privaten Spenderinnen und Spendern, an die Firmen, Vereine, politischen Gemeinden, Institutionen und Stiftungen.

## Beiträge im Überblick

Reformierte Kirche Bern-Jura-Solothurn	170'000
Römisch-Katholische Landeskirche	57'000
Evangelisches Gemeinschaftswerk	37'000
Römisch-Katholische Gesamtkirche Region Bern	10'000
Burggemeinde Bern	15'000
Bernische Genossenschaft für Feuerbestattung	22'500
Ernst Göhner Stiftung	4'100
Helfer und Schlüter Stiftung	3'000
Kathrin Hunziker Bieri Stiftung	1'000
Schoggiherzenverkauf	28'000

## Unsere Vertragspartnerschaften



### Kontakt

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern  
Postfach, 3001 Bern | +41 31 301 12 23  
www.bern.143.ch | bern@143.ch  
IBAN: CH04 0900 0000 6032 4928 2



### Impressum

Redaktion: Melanie Häusler  
Layout / Realisation: Miriam Hunziker  
Druck und Lettershop: Gerber Druck, Steffisburg

Wir hören zu. Per Telefon,  
Chat oder Mail. **Unterstützen  
Sie Ihre Mitmenschen  
und spenden Sie für Tel 143.**

IBAN CH04 0900 0000 6032 4928 2

