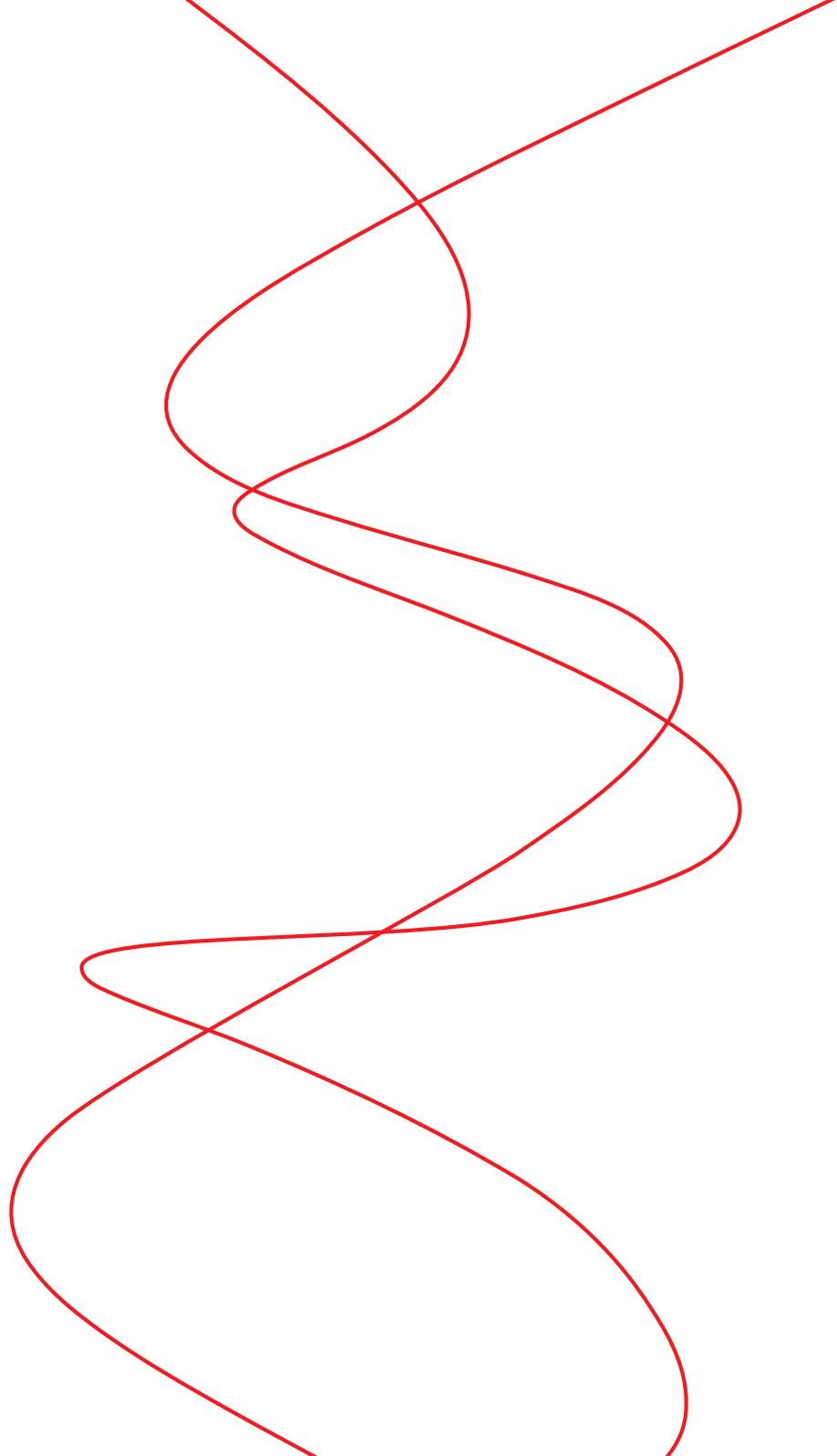


Jahresbericht 2021

Die Dargebotene Hand
Ostschweiz und
Fürstentum Liechtenstein



Editorial

Am Telefon oder schriftlich offenbaren uns Menschen Details ihrer Lebensgeschichte. Auch wenn sie wollten, alles kann nicht zur Sprache kommen. Der Kontakt soll sich bewusst am «Hier und Jetzt» orientieren. Auch um die Erreichbarkeit einer Notfallnummer zu gewähren, hat nicht alles Platz, erwähnt zu werden. Vieles bleibt im Verborgenen, auch weil die zwei Personen es so wollen. Doch es schwingt mit, auf beiden Seiten.

Die freiwillig Mitarbeitenden lassen sich bewusst neu auf eine Begegnung ein. Sie bereiten sich auf ihren Einsatz am Telefon oder Computer vor. Sie haben unterschiedliche Methoden und Rituale, um dann mit voller Aufmerksamkeit da zu sein. Ihr Ziel ist es, im kommenden Moment frei zu sein für die Person, die hoffnungsvoll Unterstützung bei Tel 143 sucht. Die Mitarbeitenden bezeichnen es als: Innerlich eine Leere erzeugen, um dann empfangsbereit zu werden. Empfangsbereit sind sie nicht nur im mündlichen, sondern auch im schriftlichen Austausch. Sie lassen es zu, dass das Vis-à-vis sie erreicht. Nicht nur mit Worten, sondern auch mit dem, was zwischenmenschlich schwingt. Im übertragenen Sinn stellen sie sich als Resonanzkörper zur Verfügung. Wenn sie dann verbalisieren, was bei ihnen ankommt, können sie mitgehen mit dem Takt der anrufenden Person. So gelingt es, in einen guten «Kon-Takt» zu kommen. Durch diese Art der Präsenz hören die Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand zu und können sich wertfrei auf das Gespräch einlassen. Die Begegnungen finden so mit einer wirklich offenen Haltung statt, und die Anrufenden können erleben, wie gut es tut sich anzuvertrauen. Eine Gesprächsbegleitung, die von Resonanz geprägt ist hilft dabei, sich selbst zu reflektieren und passende Lösungsschritte für sich zu finden. Resonanz wird als wertvoll erlebt, auf beiden Seiten. Und deshalb sind wir überzeugt – reden hilft, auch wenn wir zuhören meinen.

Judith Eisenring

Leiterin der Geschäftsstelle

Inhalt

4	Bericht der Präsidentin
8	Bericht der Geschäftsstelle
12	Resonanz
16	Unsere Institution
20	Revisionsbericht
21	Bilanz
22	Erfolgsrechnung
24	Anhang
26	Statistik Telefon
27	Statistik Online
28	Kommentar

«Tue Gutes und rede darüber»

In Resonanz treten: mit Ihnen, in der Öffentlichkeit, bei den Fachstellen, in unseren Netzwerken, am Stammtisch. Mir war schnell klar, dass ich den Fokus in meiner neuen Funktion auf die Sichtbarkeit unserer Organisation setzen werde.

Was es wirklich damit auf sich hat, wissen immer noch zu wenige. Dass beispielsweise die Kerndienstleistung der Dargebotenen Hand nur dank der unentgeltlichen Mitarbeit der rund 60 freiwillig Mitarbeitenden erbracht werden kann, oder dass wir nicht einfach von der öffentlichen Hand finanziert werden, sondern auf Fundraising, insbesondere Spenden angewiesen sind. Somit war mir schnell klar, dass ich den Fokus in meiner neuen Funktion auf die Sichtbarkeit unserer Organisation setzen werde. Wir möchten künftig weiterhin «Gutes tun», aber vermehrt auch darüber reden und in Resonanz treten: mit Ihnen, in der Öffentlichkeit, bei den Fachstellen, in unseren Netzwerken, am Stammtisch. Für mich heisst das auch, meine Komfortzone zu verlassen und mich unverblümt nach aussen zu bewegen.

Die Komfortzone verlassen – darin ist die Regionalstelle nach zwei Jahren Pandemie inzwischen geübt. Somit könnte ich den Prolog zum Jahresbericht 2021 praktisch von meinem geschätzten Vorgänger Urs Weber übernehmen. Das Geschäftsjahr 2021 wurde wie schon im Jahr 2020 durch die Pandemie als Treiberin unserer Gedanken und Handlungen bestimmt. Doch wir konnten diese Zeit dank eines kräftigen Teams gut meistern.

Umsetzungserfolg in anspruchsvollen Zeiten

Auch im Jahr 2021 waren wir gefordert mit Extraaufgaben: der Ausbau der Kapazitäten und die Onlineberatungen sind mittlerweile nicht mehr wegzudenkende Angebote. Die Kennzahlen zeigen, dass die Kontaktsuchenden die Onlinekanäle im Vergleich zum Vorjahr 20% stärker nutzten. Die Professionalisierung unserer freiwillig Mitarbeitenden ist beachtlich und schreitet parallel und zielgerichtet einher. Die Leistungsanerkennung der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL durch die politischen Instanzen erfolgte durch monetäre Beiträge sowie respektvolle Laudationen. Dass das Angebot der Dargebotenen Hand systemrelevant ist, steht ausser Frage.

Bericht der Präsidentin

Neubesetzung im Geschäftsstellen-Team

Am 1. April 2021 trat Martina Frigoli als Assistentin der Geschäftsleitung die Nachfolge von Ursula Stahel an. Sie bearbeitet mit viel Elan und grossem Engagement ihr vielseitiges Aufgabengebiet: nebst den umfangreichen Sekretariatsarbeiten ist sie auch in den Bereichen Spendenmanagement, Fundraising sowie im IT-Support tätig. Der Leiterin der Geschäftsstelle, Judith Eisenring gelang es, ein Team zu bilden, welches sich zusammen mit den hochengagierten freiwillig Mitarbeitenden als eine perfekt organisierte und leistungsstarke Regionalstelle präsentiert. Trotz Pandemie war es uns möglich, natürlich unter Einhaltung der geforderten Schutzmassnahmen, den Ausbildungsabschluss 2021, das gemütliche Sommertreffen oder den traditionellen Adventsanlass gemeinschaftlich zu erleben.

Ein gutes Resultat der Jahresrechnung

Die Pandemie machte sich auch in der Jahresrechnung bemerkbar. Im vergangenen Jahr fielen die Kosten auf der Aufwandseite tiefer aus als im Vergleich zu den Vorjahren. Dies weil wir weniger Auftritte in der Öffentlichkeit hatten, zum Beispiel durch den Ausfall der Messepräsenz an der Ostschweizer Frühlings- und Trendmesse (OFFA). Auf der Ertragsseite konnten wir mehr Spenden einnehmen. Diese erfreuliche Entwicklung führen wir auf die wahrnehmbare Sinnhaftigkeit unserer Tätigkeit zurück. Zudem erhielten wir diverse zweckgebundene Spenden von Stiftungen und Firmen für den pandemiebedingten Ausbau der Kapazität. Dieser Ausbau wird wohl auch in den Folgejahren notwendig sein. Gleichzeitig wurden wir erfreulicherweise in diesem Jahr durch unerwartete Legate unterstützt. Das Resultat der Jahresrechnung kann als gut beurteilt werden.

Mein erstes Jahr als Präsidentin und ein Ausblick

Im August 2021 übernahm ich das Vorstands-Präsidium von Urs Weber mit grossem Respekt und erwartungsvoller Freude. Da ich bereits die Möglichkeit gehabt hatte, im Vorstand tätig zu sein, war mir die Organisation nicht mehr ganz fremd. Die geduldige und kompetente Einführung durch Judith Eisenring ermöglichte es mir, ohne grosse Blessuren in eine ausserordentlich gut geführte Organisation einzusteigen. Dafür möchte ich Judith Eisenring und ihren Mitarbeitenden, Claudia Schnetzler und Martina Frigoli, herzlich danken. Meinen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand gilt ebenfalls für die geduldige und wohlwollende Unterstützung ein grosses Dankeschön. Zudem konnte ich vor Ort die Arbeit der freiwillig Mitarbeitenden kennen lernen. Die Begriffe Demut und Wertfreiheit bekommen einen gültigen, erstrebenswerten und beeindruckenden Sinn. Auch Ihnen allen von Herzen einen grossen Dank.

Ich möchte es nicht unterlassen, meine Wertschätzung gegenüber Urs Weber und seinem langjährigen Engagement bei der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL auszusprechen. Urs Weber ist ein Garant für Zuverlässigkeit und gesicherte Stabilität. Seine vielfältigen Fähigkeiten setzte er mit grossem Geschick für die

Regionalstelle Ostschweiz/FL ein. Er wurde von allen sehr geschätzt und seine philanthropische Haltung ist bemerkenswert und prägte die Organisation.

Mein Ausblick bezieht sich auf das Projekt «Zukunft Tel 143», welches im Oktober 2021 vom Dachverband Tel 143 – Die Dargebotene Hand lanciert wurde. Die hierzu gegründete Arbeitsgruppe besteht aus Mitgliedern aller Regionalgruppen und hat zum Ziel, das Leitbild aufzufrischen. Damit wir gewappnet mit einer zeitgemässen Strategie in die Zukunft steuern können. In der Arbeitsgruppe werden wir ebenso die Aufgabenteilung zwischen den Regionalstellen und dem Dachverband thematisieren, mögliche Synergien ausloten und neu andenken. An diesem Projekt wird im Jahr 2022 mit einer externen Fachbegleitung mit Hochdruck gearbeitet.

Uns allen ist sehr bewusst, dass die Dargebotene Hand für die Gesellschaft unverzichtbare Dienste leistet und die Organisationsstärke durch die regionalen Geschäftsstellen mit ihren freiwillig Mitarbeitenden und den ehrenamtlichen Vorständen geprägt wird – und damit ein Gesicht in der Bevölkerung bekommen muss. Es ist mir wichtig, mit streng eingehaltener Anonymität, dies immer wieder öffentlich zu thematisieren, darum «Tue Gutes und rede darüber».

Nicole Mösli
Präsidentin

Bericht der Präsidentin



Nicole Mösli

Seit jeher hat sich Nicole Mösli für den Menschen mit all seinen Facetten interessiert. Die Ostschweizerin hat den Wandel im Gesundheitsbereich während den letzten 40 Jahren hautnah miterlebt: ihren Berufsweg begann sie als gelernte Pflegefachfrau und war anschliessend während 35 Jahren in führenden Funktionen am Kantonsspital St. Gallen tätig, davon mehr als 20 Jahre als Leiterin des Departements Pflege und als Mitglied der Geschäftsleitung. Mit ihrer reichen Lebens- und Berufserfahrung weiss die neue Präsidentin bestens was es heisst, im Spannungsfeld von sozialer Arbeit und Ökonomie zu agieren.

Bericht der Geschäftsstelle

Das Jahr 2021 haben wir bei der Dargebotenen Hand Ostschweiz und FL – Tel 143 wellenartig erlebt. Zeitweise war die Nachfrage nach Gesprächen nur schwer bewältigbar. Die Verunsicherung, aber auch die Müdigkeit im Zusammenhang mit der Pandemie war allgegenwärtig. In Resonanz kommen mit den Menschen und ihren sehr unterschiedlichen Lebensrealitäten, das war unsere Herausforderung.

Ausgelöst durch die pandemischen Wellen und den daraus folgenden gesellschaftlichen Veränderungen war unser Angebot unterschiedlich stark gefragt. Wir mussten rasch und flexibel darauf reagieren. Die Spitzen haben wir mit dem Ausbau der Gesprächszeiten und dem Zusatzangebot in der Onlineberatung gebrochen, um uns dann wieder mit der gewohnten Achtsamkeit auf die Begegnungen mit den Ratsuchenden einzulassen. Gleichwohl verlor die Welle nicht an Kraft. Während des ganzen Jahres kamen Ängste und Sorgen in geballter Form bei uns an. In dieser Form waren sie neu. Ebenso berichteten Menschen von Formen der Antriebslosigkeit, welche sie so nicht kannten. Teils konnten sie diese den sozialen Einschränkungen zuordnen, dennoch fühlten sie sich davon bedroht.

Mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen in Resonanz zu gehen, ihnen aufmerksam zuzuhören und einfühlsam Rückfragen zu stellen, das ist den freiwillig engagierten Mitarbeitenden auch 2021 immer wieder gelungen. Anrufende oder Schreibende konnten Worte für ihre Befindlichkeit finden. Zu Beginn war es vielleicht ein diffuses Bild, mit dem sie beispielsweise ihre Angst ausdrückten. Im beziehungsorientierten Gespräch mit Tel 143 gelang ihnen der Zugang zu den eigentlichen Gefühlen, und sie konnten selbstbejahend erkennen, was sich dahinter verbarg, selbst wenn vordergründig viel Wut geäußert wurde.



Auch im letzten Jahr meldeten sich viele Menschen bei Tel 143, die psychisch vorbelastet und eventuell daher sozial weniger gut verankert sind. Alleine hatten sie zu wenig Ressourcen, um den sogenannten Pandemiewellen standhaft etwas entgegenzuhalten. Mangel an menschlichen Beziehungen und Momente der Isolation nagten am Selbstwertgefühl. Es waren auch junge Menschen, die in diesem Jahr solch krisenhafte Erfahrungen machten. Wie sehr Jugendliche damit beschäftigt waren, zeigen die Wartezeiten für therapeutische Hilfe. Das Angebot der Dargebotenen Hand war hier eine hilfreiche Überbrückung, auch für Eltern, die um das psychosoziale Wohlergehen ihrer Kinder besorgt waren.

Empathisch auf Augenhöhe zuhören, mit der Person am anderen Ende herausfinden, welches Bedürfnis gestillt werden will oder was wirklich vermisst wird, wenn sie beispielsweise von Geborgenheit spricht, das ist eine Arbeit, die sich nicht nur der Worte bedient. Mitfühlend in Resonanz gehen muss gelernt werden. Sich nicht verlieren im Erlebten des andern und dennoch mitschwingen im Moment, das ist die Kunst, in der Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL auch im letzten Jahr neun freiwillig Engagierte ausbilden durfte. Wenn auch neu im Tel 143-Team der freiwillig Mitarbeitenden, ab der zweiten Jahreshälfte hatten auch sie tatkräftig den verletzlichen Teil der Gesellschaft im Fokus, rund um die Uhr.

Judith Eisenring

10

11

Januar

8. | Start der Ausbildung mit zehn Teilnehmenden
Januar | Start überregionales Projekt: Vollflexibilisierte Dienstplanung der Onlineberatung
Januar | Erste digitale Supervision für alle Freiwillig Mitarbeitenden (FM)
Januar | Koordination mit Taskforce Häusliche Gewalt

Februar

3. | Interventionsgruppe der onlineberatenden FM per Videocall
18. | Weiterbildung Kommunikation mit U. Arens-Fischer (erster Teil)
Februar | Kapazitätsausbau: Zweite Doppelbesetzung am Telefon

März

10. | Gipfeltreffen mit HEKS St.Gallen per Videocall
14. | Tag des Zuhörens
16. | Fachgruppe Suizidprävention

April

6. | Arbeitsbeginn Martina Frigoli, Assistentin der Geschäftsleitung
15. | Delegiertenversammlung des Dachverbandes
19./20. | Gesamtschweizerische Ausbildner*innen-Tagung im Kanton Freiburg
19./20. | Benevol-Stand (OFFA) wegen Covid-19 abgesagt

Mai

30.4./1.5. | Reiraite in Gais mit dem Ausbildungskurs
12. | Gipfeltreffen mit den sozialen Diensten der Stadt St.Gallen
31. | Start des Projekts Überregionale Treffen (digital) der onlineberatenden FM

Juni

1. | Interventionsgruppe der onlineberatenden FM per Videocall
9./23. | Weiterbildung Kommunikation mit U. Arens-Fischer (zweiter Teil)
16. | DH-Schweiz-Ausflug: Dachverband mit allen Leitenden der DH-Regionalstellen
28. | Alternativ zur Mitgliederversammlung: S4-Fahrt

Juli

2. | Abschlussfeier des Ausbildungskurses und Eintritt von neun neuen FM ins Team

August

12. | Sommerfest auf dem St.Anton für alle FM und Ehemalige
25. | Gipfeltreffen mit der Fachstelle Selbsthilfe St.Gallen
August | Start neuer externer Supervisor*innen
August bis Dezember | Qualitätssicherung: Begleitete Dienste

September

31.8./1.9. | Fachbegleitung zum Thema Aushalten
10. | Weltsuizidpräventionstag
13. | Fachgruppe Suizidprävention
23. | Treffen aller Bodensee-Telefonseelsorgen in Überlingen
September | Ausbildung für Onlineberatung in Koordination mit der Regionalstelle Zürich

Oktober

27. | Gipfeltreffen mit Berufsbeistandschaft St.Gallen
28.10./2.11. | Fachbegleitung zum Thema Selbsthilfe für alle FM (erste Gruppe digital und zweite Gruppe Präsenzveranstaltung)
Oktober | Start des Projekts «Zukunft Tel 143» in Zusammenarbeit mit dem Dachverband der Dargebotenen Hand Schweiz
Oktober | Qualitätssicherung in der Chatberatung: Start Pilotprojekt «Koordiniertes Chatmonitoring»

November

8. | Überregionale Weiterbildung für onlineberatende FM
16. | Verleihung des Prix Benevol der Stadt St.Gallen

Dezember

7. | Interventionsgruppe der onlineberatenden FM per Videocall
9. | Adventsfeier für alle FM und Vorstand

Resonanz – pulsierende Symphonie der Lebendigkeit

Resonanz ist in der Psychologie das empathische Mitschwingen mit den Gefühlen eines anderen Menschen. Es stellt sich die Frage: Ist Resonanz ein zufälliges Phänomen oder können Resonanzerlebnisse bewusst initiiert werden? Mitleid und Mitgefühl verhindern die Entstehung von Resonanz. Es braucht Einfühlung und die Fähigkeit, sich mit der pulsierenden Energie von Bedürfnissen verbinden zu können.

Resonanz begleitet mich schon über viele Jahre als ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Dabei bin ich weder Physikerin noch Musikerin – also keine Fachfrau in Bereichen, die wir ganz unmittelbar mit Resonanz verbinden. Was mich seit vielen Jahren beschäftigt, ist die Frage, was es braucht, damit zwischenmenschliche Kommunikation gelingt. Resonanz spielt auch hier eine bedeutsame Rolle.

Das Wunder der Resonanz habe ich zum ersten Mal in einer meiner Fortbildungen zur Gewaltfreien Kommunikation bewusst erleben dürfen. Es war ein Augenblick, der sich nicht nur darauf beschränkte, auf der «gleichen Wellenlänge» zu sein oder in einer Diskussion Zustimmung zu erfahren. Es war der Augenblick, als ich die tiefe Gewissheit verspürte, nicht nur gesehen und verstanden zu werden. Es war der Augenblick, in dem ich erleben konnte, wie ein anderer Mensch sowohl gefühlsmässig als auch substanzuell erfassen konnte, was in dem gegebenen Moment in der Tiefe meines Seins mitschwingt.

Was ist Resonanz?

Resonanz wird in der Psychologie als das empathische Mitschwingen mit Gefühlen oder Gedanken eines anderen Menschen bezeichnet und setzt eine Schwingungsfähigkeit der beteiligten Menschen voraus. Das entspricht genau dem, was ich bei meinem ersten bewussten Resonanzerleben erfahren habe.

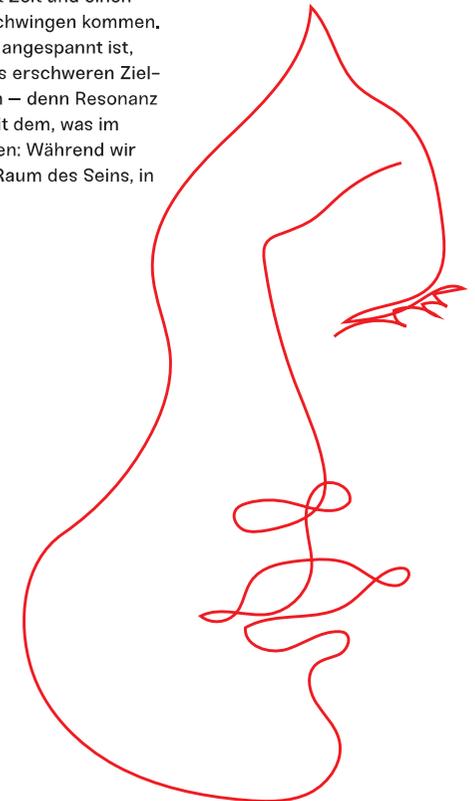
Diese Definition ist erst einmal sehr erhellend, hilft sie doch, Resonanzerlebnisse als solche benennen zu können. Aus pragmatischer Sicht hinterlässt sie aber die Frage, wie man denn genau mitschwingen kann mit den Gefühlen und Gedanken des Gegenübers? Oder einfacher formuliert: Wie genau wird Resonanz «gemacht»?

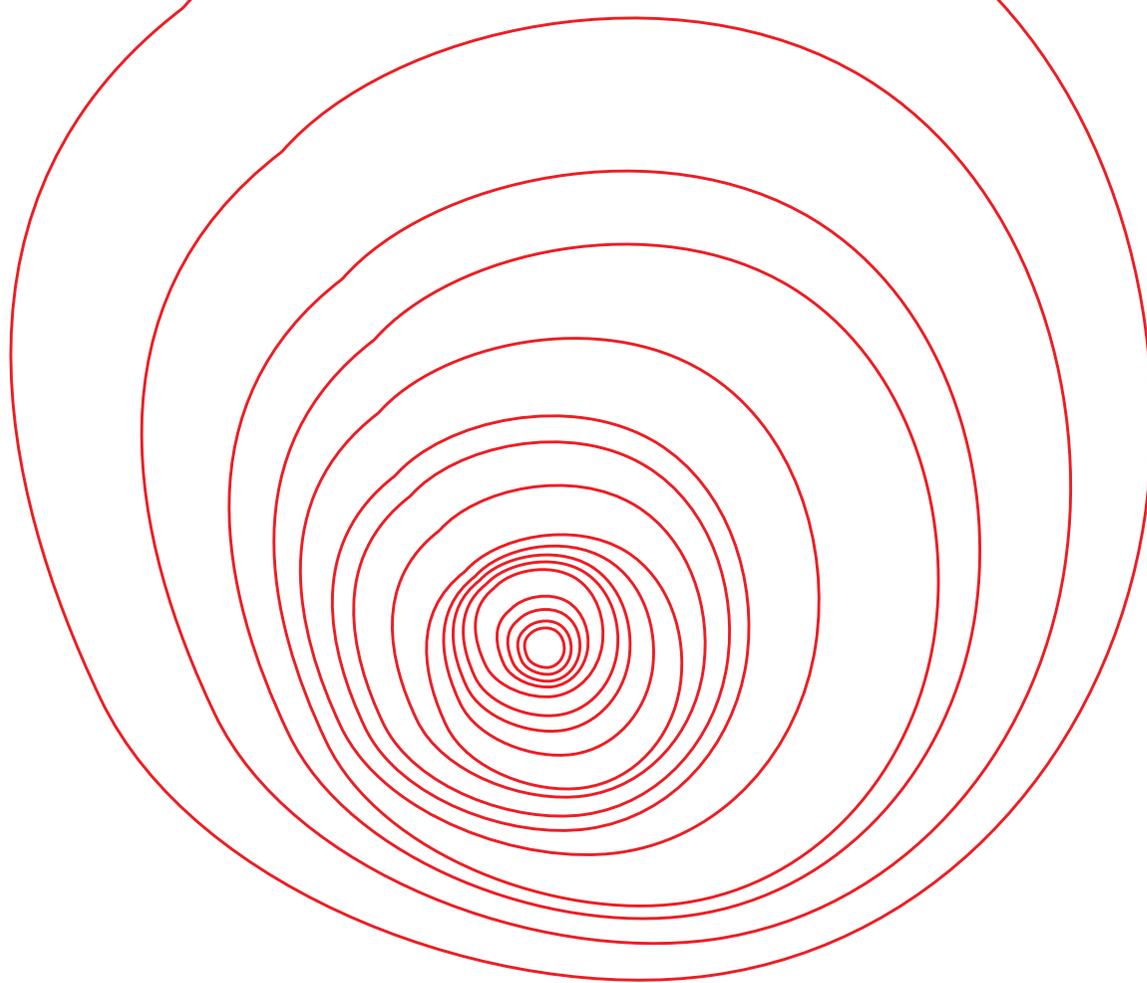
Einige Autoren behaupten, dass Resonanz zufällig geschehe. Ich allerdings bin aus eigener Erfahrung überzeugt: Resonanzerlebnisse können bewusst initiiert werden. Hierfür spielen zwei Parameter eine wesentliche Rolle: Ein resonanzförderliches Umfeld und persönliche Fertigkeiten, um bewusst Resonanz entstehen zu lassen.

Ein Umfeld, das Resonanz fördert

Resonanz in zwischenmenschlichen Beziehungen ist in unserer Zeit ein seltenes Gut. Das liegt daran, dass wir zum einen in einer Kultur leben, welche die Entstehung von Resonanz behindert, wenn nicht gar verhindert. In unserer Gesellschaft steht das Kognitive im Vordergrund – doch wir müssen mit unseren Gefühlen in Kontakt sein, damit Resonanz entstehen kann. Zum anderen leidet unsere Gesellschaft an einem Mangel an Zeit – doch es braucht Zeit und einen inneren Raum, damit Menschen überhaupt zum Schwingen kommen. Stress und Hektik führen zu Anspannung und wer angespannt ist, der oder die kann nicht schwingen. Darüber hinaus erschweren Ziel- und Lösungsorientierung, in Resonanz zu kommen – denn Resonanz eilt nicht voraus, sondern sucht die Verbindung mit dem, was im gegebenen Moment gerade ist. Mit anderen Worten: Während wir denken, hasten und tun, braucht Resonanz einen Raum des Seins, in dem sie sich nach und nach entfalten kann.

«Wenn ich höre, was du sagst und in deinen Worten spüren kann.»





«Schwingen spüren –
jedes Bedürfnis in seinem
eigenen Ton.»

Resonanz

Persönliche Fertigkeiten

Zweifelsohne sind die allermeisten Menschen zur Resonanz fähig. Allerdings gibt es innere Regungen, die die Entstehung von Resonanz vereiteln. Mitleid und Mitgefühl – zumindest in der Qualität, wie ich sie definiere – gehören hierzu. In beiden Fällen vermischen sich leidvolle oder andere Gefühle zwischen der einen und der anderen Person. Doch: Dort, wo in einer Beziehung Verschmelzung entsteht, ist keine Resonanz möglich. Resonanz ist der Widerhall zwischen zwei oder mehr Personen und Resonanz entsteht im Raum zwischen diesen Personen. Resonanz braucht demnach zwei voneinander autonome Schwingungskörper – im Zwischenmenschlichen ein gefühlsmässig autonomes ICH und ein gefühlsmässig autonomes DU.

Wenn Mitleid und Mitgefühl Resonanz verhindern – wie können wir uns dann mit einer anderen Person gefühlsmässig verbinden? Es braucht die innere Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen wahrnehmen und nachvollziehen zu können – wohlwissend, dass diese Gefühle nicht die eigenen sind. Annähernd so hat Carl Rogers, Begründer der Klientenzentrierten Gesprächsführung, Einfühlung definiert. Einfühlung ist allerdings eine Fertigkeit, die viele Menschen, auch in begleitenden Berufen, erlernen müssen. Die Natur hat uns Menschen nämlich lediglich das mitgegeben, was ich als einen «mitfühlenden Reflex» bezeichne. Das bedeutet: Sehe ich beispielsweise, wie sich ein anderer Mensch mit dem Hammer auf den Finger schlägt, so werden über meine Spiegelneuronen unwillkürlich die gleichen Hirnareale aktiviert wie bei dem Menschen, der gerade heftige Schmerzen verspürt. Und schon «schwappen» die fremden Gefühle in mein Gefühlssystem hinein – ohne, dass ich das unbedingt möchte.

Was menschliche Schwingungsfähigkeit entfalten lässt

Soll sich unsere menschliche Resonanzfähigkeit voll entfalten, reicht Einfühlung allein nicht aus. Gefühle können nicht wirklich schwingen. Es gibt Gefühle, die ziehen hinunter, andere stellen auf, während wieder andere euphorisch durch die Gegend springen. All das hat mit Schwingen wenig zu tun. Was allerdings schwingt, das sind Bedürfnisse. Ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedeutung von Bedürfnissen habe ich durch die Gewaltfreie Kommunikation erfahren. Bedürfnisse sind demnach nicht nur der Motor unseres Tuns, sondern auch Quell unserer Lebensenergie. Sie sind Lebenskraft, die sich nach Entfaltung sehnt. Lernen wir, mit der Sehnsuchtsenergie unserer Bedürfnisse in Verbindung zu kommen, dann können wir sie schwingen spüren – jedes Bedürfnis in seinem eigenen Ton. Damit nun kann wahrhaft Resonanz entstehen: Wenn ich höre, was du sagst und in deinen Worten spüren kann, wonach du dich in der Tiefe deines Seins gerade sehnst. In diesen Augenblicken kann es geschehen, dass der Raum sich weitet und du und ich uns verbinden in der pulsierenden Symphonie unserer Lebendigkeit.

Piroska Gavallér-Rothe, Ass. iur ist u.a. langjährige Lehrbeauftragte für Konflikt- und Kommunikationskompetenz an der Exzellenz-Universität Tübingen, Trainerin für gelingende Kommunikation und Beziehungsgestaltung sowie Autorin des Buches «Wertschätzend Klartext reden».

Unsere Institution 2021

Der Vorstand

Nicole Mösli St. Gallen/SG, Präsidentin
lic. iur. Urs Weber St. Gallen/SG, Präsident (bis 28.06.2021)
Bernhard Brack St. Gallen/SG
Erika Cahenzli-Philipp Chur/GR
Dr. med. Regula Meinherz Malans/GR
Herbert Weber Gossau/SG
2 Delegierte der Freiwillig Mitarbeitenden
(aus Anonymitätsgründen keine Namensnennung)

Die Botschafter*innen

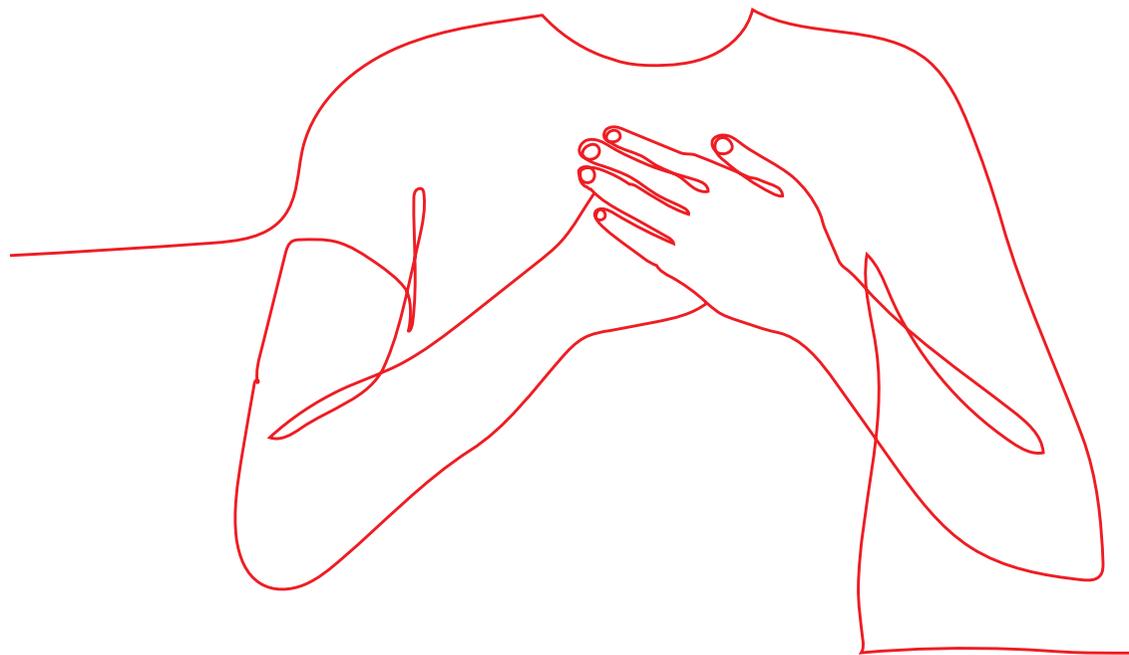
Sandra Graf Rollstuhlsportlerin, Gais/AR
Manuel Stahlberger Künstler, St. Gallen/SG

Die Geschäftsstelle

Judith Eisenring Leiterin der Geschäftsstelle
Claudia Schnetzler Fachberaterin,
Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte (seit 01.09.2020)
Martina Frigoli Assistentin der Geschäftsleitung
(seit 01.04.2021)
Ursula Stahel Kommunikation und Fundraising
(bis 31.03.2021)

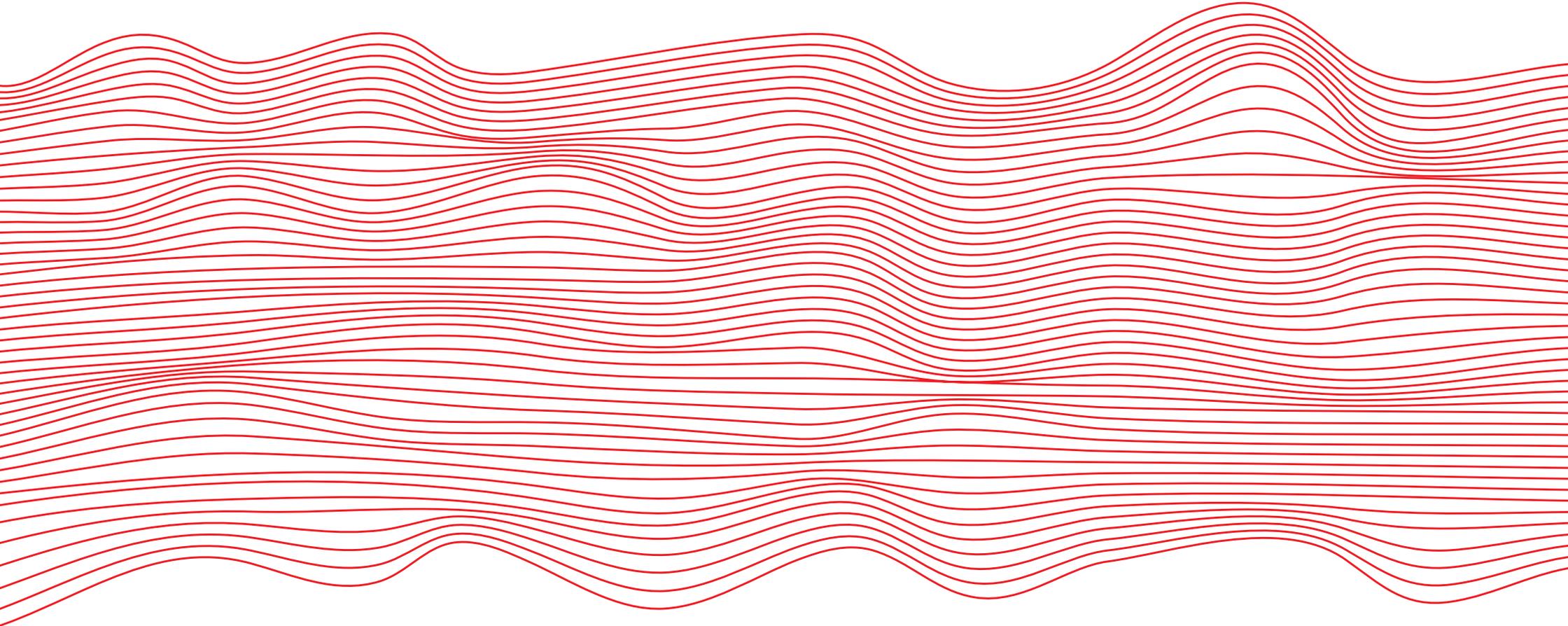
Die Revisionsstelle

Oscar Puyal St. Gallen/SG
Martin Jeker Winterthur/ZH



«Wir müssen mit unseren Gefühlen
in Kontakt sein, damit Resonanz
entstehen kann.»

Das Jahr 2021 in Zahlen



«Mitschwingen im Moment,
das ist die Kunst.»

Bericht der Revisionsstelle

An die Mitgliederversammlung des Vereins «Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein» St. Gallen

Als Revisionsstelle haben wir eine Review (prüferische Durchsicht) der Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) des Vereins «Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein» für das am 31. Dezember 2021 abgeschlossene Geschäftsjahr vorgenommen. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht durch die Revisoren.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, aufgrund unserer Review einen Bericht über die Jahresrechnung abzugeben.

Unsere Review erfolgte nach dem Schweizer Prüfungsstandard 910. Danach ist eine Review so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden, wenn auch nicht mit derselben Sicherheit wie bei einer Prüfung. Eine Review besteht hauptsächlich aus der Befragung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie analytischen Prüfungshandlungen in Bezug auf die der Jahresrechnung zugrunde liegenden Daten. Wir haben eine Review, nicht aber eine Prüfung, durchgeführt und geben aus diesem Grund kein Prüfungsurteil ab.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt und nicht Gesetz, Statuten und Reglementen entspricht.

St. Gallen, 3. März 2022



Oscar Puyal



Martin Jeker

Bilanz

(in CHF)

	31.12.21	31.12.20	31.12.19
Umlaufvermögen	631'472.68	469'904.89	489'527.63
Flüssige Mittel	610'948.38	448'269.34	471'050.25
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	—	—	—
Andere kurzfristige Forderungen	8'168.15	9'136.75	9'392.05
Aktive Rechnungsabgrenzungen	12'356.15	12'498.80	9'085.33
Anlagevermögen	80'450.92	74'152.41	92'201.91
Sachanlagen	10'445.92	4'607.41	21'840.41
Finanzanlagen	70'005.00	69'545.00	70'361.50
Total Aktiven	711'923.60	544'057.30	581'729.54
Passiven			
Kurzfristige Verbindlichkeiten	39'899.42	43'092.22	44'243.14
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	21'140.73	25'048.71	30'201.30
Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten	4'630.89	5'540.09	4'741.54
Passive Rechnungsabgrenzungen	14'127.80	12'503.42	9'300.30
Total Verbindlichkeiten	39'899.42	43'092.22	44'243.14
Fondskapital (zweckgebundene Fonds)	88'951.50	—	—
Organisationskapital (Eigenkapital)	583'072.68	500'965.08	537'486.43
Freies Kapital	500'965.08	537'486.43	657'903.40
Freie Fonds	0.00	0.00	20'000.00
Jahresergebnis	82'107.60	—36'521.35	—140'416.97
Total Passiven	711'923.60	544'057.30	581'729.57

Die revidierte Jahresrechnung inkl. Rechnung über die Veränderung des Kapitals, vollständiger Anhang sowie der Revisionsbericht können bei der Geschäftsstelle der Dargebotenen Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein bestellt werden.

Erfolgsrechnung

(in CHF)

22

	Budget 2022	IST 2021	IST 2020
Erträge	1'131'650,00	1'291'715,31	1'071'347,53
Erhaltene Zuwendungen	383'000,00	569'308,56	396'924,43
Leistungen Freiwillig Mitarbeitende	637'250,00	607'850,00	571'825,00
Beiträge der öffentlichen Hand	88'900,00	98'900,00	100'400,00
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	22'500,00	15'656,75	2'198,10
Entrichtete Beiträge und Zuwendungen	-20'800,00	-20'139,10	-22'895,10
Personalaufwand	-1'035'050,00	-961'608,41	-935'312,25
Personalaufwand Angestellte	-301'900,00	-278'316,10	-292'061,18
Leistung Freiwillig Mitarbeitende	-637'250,00	-607'850,00	-571'825,00
Kurse/Ausbildungen	-50'500,00	-31'109,80	-29'731,85
Spesen und Auslagen Freiwillige	-45'400,00	-44'332,51	-41'694,22
Sachaufwand	-162'900,00	-135'806,02	-129'007,29
Verwaltungsaufwand	-50'800,00	-43'821,57	-45'368,40
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-35'400,00	-31'461,99	-31'990,70
Fundraising	-37'100,00	-30'840,58	-28'908,11
Aufwand für Informatik	-35'000,00	-27'534,53	-21'526,23
Aufwand Organe	-4'600,00	-2'147,35	-1'213,85
Abschreibungen	-6'000,00	-3'048,69	-19'563,53
Betriebsergebnis	-93'100,00	171'113,09	-35'430,64
Finanzergebnis	-770,00	-53,99	-1'090,71
Finanzaufwand	-1'220,00	-1'072,32	-1'663,50
Finanzertrag	450,00	1'018,33	572,79
Ausserordentlicher Aufwand und Ertrag	-	-	-
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital	-93'870,00	171'059,10	-36'521,35
Auflösung Fonds	-	9'300,00	-
Bildung Fonds	-	-98'251,50	-
Jahresergebnis	-93'870,00	82'107,60	-36'521,35

Erläuterungen zu Erträgen

	Budget 2022	IST 2021	IST 2020
Erhaltene Zuwendungen	383'000,00	569'308,56	396'924,43
Evangelische Kirchgemeinden	60'000,00	57'102,78	57'724,21
Katholische Kirchgemeinden	25'000,00	30'115,90	25'097,90
Andere Kirchen	-	-	-
Evangelische Kantonalkirchen SG	33'000,00	33'000,00	33'000,00
Evangelische Kantonalkirchen AR/AI	1'000,00	-	-
Evangelische Kantonalkirchen TG	5'000,00	10'000,00	5'000,00
Evangelische Landeskirche GR	10'000,00	23'790,00	4'995,00
Evangelische Kantonalkirchen GL	2'000,00	70,35	1'097,20
Evangelische Kirche FL	2'000,00	2'562,00	1'770,40
Katholischer Konfessionsteil SG	20'000,00	20'000,00	20'000,00
Katholische Landeskirche AR/AI	1'000,00	-	-
Katholische Landeskirche Bistumsregion TG	2'000,00	2'000,00	2'000,00
Katholische Landeskirche GR	5'000,00	5'000,00	10'000,00
Private Gönner*innen	70'000,00	98'481,91	87'194,29
Firmen	5'000,00	13'700,00	11'500,00
Gemeinden	5'000,00	4'650,00	6'525,00
Legate	50'000,00	93'941,09	17'000,00
Trauerspenden	10'000,00	9'856,48	11'535,05
Geschenkerzichtspenden	2'000,00	1'204,80	1'620,00
Stiftungen, Fonds, Vereine	50'000,00	144'131,50	74'946,65
Aktionen	10'000,00	5'675,10	14'005,75
Benefizveranstaltungen	3'000,00	-	-
Kostenübernahme durch Dritte	5'000,00	5'046,65	4'702,98
Werbeertrag (ab 2019 nicht mehr)	-	-	-
Mitgliederbeiträge	7'000,00	8'980,00	7'210,00
Spende Leistung Freiwillige	637'250,00	607'850,00	571'825,00
Spende Freiwilligen-Leistung	637'250,00	607'850,00	571'825,00
Beiträge der öffentlichen Hand	88'900,00	98'900,00	100'400,00
Kanton SG LV	50'000,00	50'000,00	50'000,00
Kanton AI LV	1'400,00	1'400,00	1'400,00
Kanton AR LV	10'000,00	10'000,00	10'000,00
Kanton TG LV	12'500,00	12'500,00	12'500,00
Kanton GR	10'000,00	20'000,00	21'500,00
Fürstentum Lichtenstein	3'000,00	3'000,00	3'000,00
Kanton GL	2'000,00	2'000,00	2'000,00
Erlös aus Lieferungen und Leistungen	22'500,00	15'656,75	2'198,10
Opferhilfe Glarus	1'500,00	1'500,00	1'500,00
Vorträge	100,00	557,00	100,00
Seminare, Kursgelder	400,00	-	450,00
Freiwilliger Beitrag «Broschüren»	-	-	-
Sonstige Dienstleistungen	20'000,00	13'526,00	-
Diverse Erträge	500,00	73,75	148,10
Suizidprävention	-	-	-
Total Erträge	1'131'650,00	1'291'715,31	1'071'347,53

23

Anhang zur Jahresrechnung 2021

Allgemeine Rechnungslegungsgrundsätze

Die Rechnungslegung erfolgt nach Massgabe der Fachempfehlungen zur Rechnungslegung (Swiss GAAP Kern-FER und FER 21) und entspricht dem schweizerischen Obligationenrecht, den Vorschriften der ZEWO sowie den Bestimmungen der Statuten. Die Jahresrechnung vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage des Vereins Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein. Die Rechnungslegung erfolgte unter der Annahme der Fortführung der Unternehmenstätigkeit.

Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze

Die Aktiven sind höchstens zu Anschaffungs- bzw. Herstellkosten unter Berücksichtigung der notwendigen Wertberichtigung bilanziert.

Finanzanlagen

Die Finanzanlagen werden zu Marktwerten gemäss Depotauszug der Banken bilanziert.

Fremdkapital

Im Fremdkapital sind alle betriebsnotwendigen Verpflichtungen, Abgrenzungen und Rückstellungen berücksichtigt.

Mobile Sachanlagen

Die mobilen Sachanlagen werden linear über die Nutzungsdauer vom Anschaffungswert abgeschrieben. Die Aktivierungsgrenze beträgt CHF 500 pro Anlagegut. Die Nutzungsdauer beträgt:

Mobiliar	3 bis 5 Jahre
Telefonanlage	3 Jahre
EDV-Anlagen	3 Jahre
Übrige Sachanlagen	5 Jahre

Geldflussrechnung

Auf die Erstellung einer Geldflussrechnung wird aufgrund der Grösse verzichtet (FER 21, Abs. 16 bzw. FER 21, Einleitung).

Stetigkeit

Es wurden keine Anpassungen der Bewertungsrichtlinien vorgenommen.

Nahestehende

Als nahe stehende Personen (natürliche oder juristische) werden betrachtet, wer direkt oder indirekt einen bedeutenden Einfluss auf finanzielle oder operative Entscheidungen ausüben kann. Organisationen, welche direkt oder indirekt ihrerseits von denselben nahe stehenden Personen beherrscht werden, gelten ebenfalls als nahe stehend. Ferner gelten Organisationen mit denen ein gemeinsamer Marktauftritt besteht als nahe stehend (andere Regionen und Zentralverband).

Erläuterungen zur Betriebsrechnung

Administrativer Aufwand und Fundraising-/Werbeaufwand

Wir wenden bei der Darstellung der Kostenstruktur die Methodik der Stiftung ZEWO an. Der Aufwand wird wie folgt ermittelt:

Aufwand	Anteil Administration	Anteil Fundraising
Beiträge und Zuwendungen (hauptsächlich Beitrag Zentralverband)	10% aufgrund der zentralen Koordinationsfunktion des Verbandes.	10% aufgrund der zentralen Marketingaktivitäten.
Personalaufwand	Schätzung Anteil der Stellenprozente für allgemeine Administration des Vereins ohne Koordination der Tätigkeit.	Schätzung Anteil der Stellenprozente für Fundraisingaktivitäten.
Sachaufwand/Abschreibungen	Individuelle prozentuale Aufteilung in die drei Bereiche: Administration/Fundraising/Projekte	Individuelle prozentuale Aufteilung in die drei Bereiche: Administration/Fundraising/Projekte
Fundraising/Werbung	—	100% der Kosten werden dem Fundraising zugeordnet. In den Statuten ist als Zweck nicht explizit erwähnt, die Bekanntheit bei potenziellen Hilfesuchenden zu steigern. Daher keine Zuteilung eines Anteils dieser Kosten zu den Projektkosten.
Aufwand (in CHF)	2021	2020
Total Aufwand	1'120'602	1'106'778
Anteil Administration	82'255 entspricht 7%	83'049 entspricht 8%
Anteil Fundraising	124'844 entspricht 11%	131'701 entspricht 12%

Weitere Angaben

Firma sowie Rechtsform und Sitz des Unternehmens

Unter dem Namen «Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein» (im Folgenden «Die Dargebotene Hand») besteht ein Verein im Sinne von Art. 60 ff. ZGB mit Sitz in St. Gallen. Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL ist Mitglied des Schweizerischen Verbandes «Die Dargebotene Hand».

Anzahl Mitarbeitende	2021	2020
Anzahl Mitarbeitende per Ende Jahr	3	3
in Stellenprozent	245%	255%

Restbetrag der Verbindlichkeiten aus kaufvertragsähnlichen Leasinggeschäften und anderen Leasingverpflichtungen, sofern diese nicht innert zwölf Monaten ab Bilanzstichtag auslaufen oder gekündigt werden können.

Fotokopiersystem	14'001.00	3'016.00
-------------------------	------------------	-----------------

Entschädigung der leitenden Organe

Der Vorstand des Vereins arbeitet ehrenamtlich und unentgeltlich. Die Geschäftsleitung besteht nur aus einer Person. Daher wird das Recht der Nichtoffenlegung in Anspruch genommen.

Freiwilligenarbeit

Ganzjährig während 24 Stunden pro Tag wird am Telefon und online Freiwilligenarbeit geleistet. Neu werden die Stunden buchhalterisch mit CHF 50 pro Stunde bewertet und als Aufwand und Ertrag verbucht. Insgesamt macht dies (infolge zeitweiliger Doppelbesetzung) gut 11'250 Stunden am Telefon und 900 Stunden in der Onlineberatung aus.

Transaktionen mit Nahestehenden

An die Dargebotene Hand Schweiz wurde ein Verbandsbeitrag von TCHF 20 (Vorjahr: TCHF 22) entrichtet.

Erhaltene Naturalleistungen und Rabatte

Auch im Jahr 2021 konnte der Verein Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein von vielen branchenüblichen Sonderkonditionen, Naturalleistungen und Rabatten für Non-Profit-Organisationen profitieren.

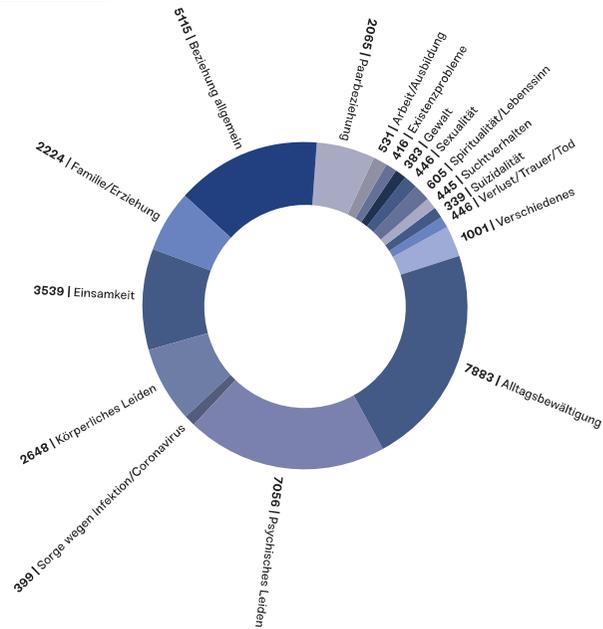
Wesentliche Ereignisse nach dem Bilanzstichtag

Nach dem Bilanzstichtag sind keine wesentlichen Ereignisse eingetreten, welche die Aussagefähigkeit der Jahresrechnung 2021 beeinträchtigen könnten.

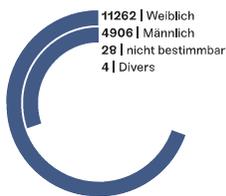
Statistik Telefon 2021

Total: 19'863

Beratungsinhalte



Geschlecht



Alter



Häufigkeit Kontakt



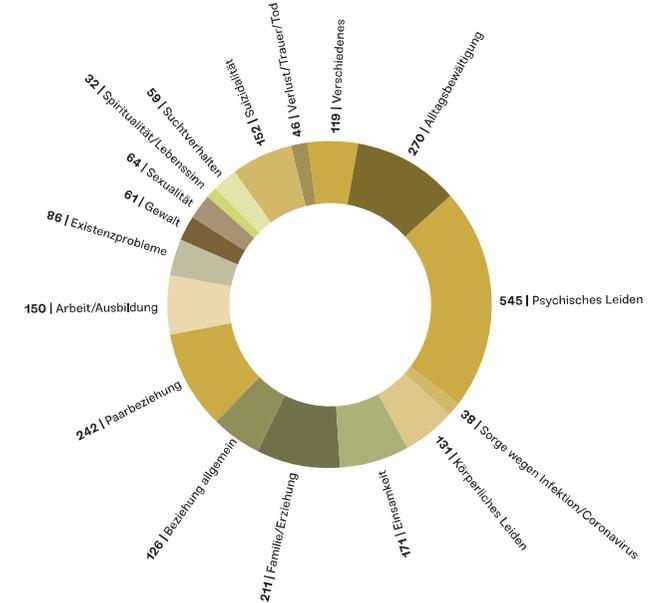
Zusätzliche Beanspruchung



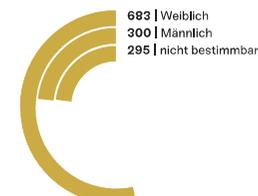
Statistik Online 2021

Total: 1'411 in
E-Mail und Chat

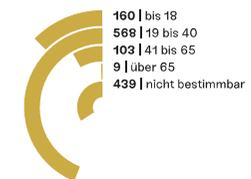
Beratungsinhalte



Geschlecht



Alter



Häufigkeit Kontakt



Zusätzliche Beanspruchung



Kommentar zur Statistik Telefon + Online 2021

16'200 Mal ein offenes Ohr am Telefon

16'200 Mal haben die freiwillig Mitarbeitenden von Tel 143 – Die Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL im Jahr 2021 ein Telefongespräch mit Ratsuchenden geführt. Pro Monat sind dies durchschnittlich 1350 Gespräche, fast 350 Gespräche pro Woche und rund 50 Gespräche pro Tag.

Hinzu kamen 3667 weitere Anrufe, die wegen laufender Gespräche nicht sofort bedient werden konnten, bzw. die sich als Fehl-, Schweige-, oder Juxanrufe herausstellten. Die Gesamtzahl der Anrufe (19'863), die sich auf gleichem Niveau wie im Vorjahr (19'772) bewegt, teilt sich somit in 82% Beratungsgespräche und 18% Beanspruchung der freiwillig Mitarbeitenden zusätzlicher Art. Letztere ist gegenüber dem Vorjahr um 6% angestiegen. Auf diese Entwicklung konnte mit einem angepassten Ausbau unserer Kapazität reagiert werden.

Weiterhin ist es die Altersgruppe der 41 bis 65-Jährigen, die die Telefonberatung der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL am häufigsten nutzt (49%). Ein Viertel aller Telefongespräche wurde mit jungen Menschen geführt, meistens mit jungen Erwachsenen zwischen 19 und 40 Jahren (24%). Telefonische Kontakte mit Minderjährigen beliefen sich auf 1%. Telefongespräche mit über 65-Jährigen nahmen im Vergleich zum Vorjahr um 4% zu und machten einen Fünftel aller geführten Telefongespräche aus. 6% der Anrufenden konnten im Jahr 2021 keiner Altersgruppe zugeordnet werden.

Junge Erwachsene nutzen Onlineberatung, Bedarf steigend

Der Bedarf an Chatberatung ist wie schon in den vergangenen Jahren ansteigend. Nachdem die freiwillig Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL – Tel 143 im Jahr 2020 insgesamt 936 Chats mit Ratsuchenden geführt hatten, waren es 2021 total 1203 Chats. Damit haben wir unsere Beteiligung an der Chatberatung der Deutschschweiz gegenüber dem Vorjahr um fast ein Drittel gesteigert. 96 Chats (8%) wurden auf Seite der Kontaktsuchenden wieder abgebrochen, bevor es zu einem Dialog kam. Gesamtschweizerisch betrachtet nahm das Volumen der Chatberatung 2021 um 20% zu.

Die Mailberatung ist auf kleinem Niveau stabil: 2021 haben 208 Beratungen stattgefunden, 2020 waren es 206. Trotz des kleinen Volumens ist die Mailberatung ein wertvolles Angebot von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL. Das Medium – dies zeigen die erfassten Gesprächsinhalte – deckt andere Bedürfnisse der Menschen ab. Während Unterstützung bei der Alltagsbewältigung in den per Chat oder Telefon nachgesuchten Beratungen eines der häufigsten Anliegen ist, wenden sich Menschen per E-Mail häufiger mit konkreten inhalt-

lichen Fragen an uns, vor allem zu Situationen, die in Zusammenhang mit Familie und Erziehung (14%) oder Paarbeziehungen (11%) beschäftigen. Auch Sorgen betreffend Arbeit oder Ausbildung (8%) werden per E-Mail häufiger mitgeteilt als auf den anderen Kanälen. Mit minus 7% im Jahr 2021 ist die Mailberatung gesamtschweizerisch rückläufig.

Sowohl Chatberatung als auch Mailberatung sind Angebote, zu denen junge Menschen Zugang finden. Sowohl im Chat (47%) als auch in der Mailberatung (34%) ist die Altersgruppe der 19 bis 40-Jährigen am stärksten vertreten. Da bei diesen Beratungsmedien grosse Anteile der Kontaktsuchenden keiner Altersgruppe zugeordnet werden können (Chat: 36%, Mail: 33%), ist sogar von noch einem grösseren Anteil an jungen Menschen auszugehen, die sich über die Onlineberatung mit ihren Problemen an uns wenden. Auch für Minderjährige sind der Chat (12%) und die Mailberatung (15%) von Tel 143 – die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL Beratungsangebote, die sie häufiger nutzen als das Telefon.

Psychisches Leiden als dominierendes Thema

Keine Veränderung zeigt sich gegenüber den Vorjahren bezüglich der Geschlechterverteilung unter den Ratsuchenden. Erneut wählten Frauen (70%) die Nummer 143 häufiger als Männer (30%). Auch über die Onlineberatung wird hauptsächlich von Frauen der Kontakt mit Tel 143 gesucht (Chat: 52%, Mail: 63%). In diesen Beratungsmedien kann ein grosser Teil der Ratsuchenden keinem Geschlecht zugeordnet werden (Chat: 25%, Mail: 13%); die Männer machen je ein knappes Viertel der Ratsuchenden aus (Chat: 23%, Mail: 24%).

Auf allen Beratungskanälen drehten sich im Jahr 2021 die meisten Gespräche um die seelische Not und das psychische Leiden der Kontaktsuchenden, sowohl regional als auch gesamtschweizerisch betrachtet. Im Einzugsgebiet von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL liegt dieses Thema in den Online-Kontakten an erster Stelle aller Gesprächsinhalte (Chat: 23%, Mail: 19%), in der Telefonberatung hat es einen Anteil von 20%. Kein anderes Thema tritt in der Chat- und Mailberatung vergleichbar häufig auf. An zweiter Stelle folgen in der Chatberatung Fragen der Alltagsbewältigung (12%) und in der Mailberatung das Thema Familie/Erziehung (14%). Am Telefon liegt das Thema direkt hinter der Kategorie Alltagsbewältigung, die im Jahr 2021 in 22% aller Telefongespräche zum Anruf veranlasste. In allen Beratungsmedien war der Anteil an Gesprächen mit Bezug zum psychischen Leiden der Kontaktsuchenden höher als 2020 (Telefon: +2%, Chat: +3%, Mail: +4%).

«Empathisch auf Augenhöhe zuhören. Mitfühlend in Resonanz gehen muss gelernt werden»»

Einsamkeit während der Pandemie

Eher häufiger angesprochen als 2020 wurde im vergangenen Jahr auch das Thema Einsamkeit. Am Telefon war es in 10% der Gespräche Inhalt (+4%), im Chat in 7% (+2%), in der Mailberatung in 6% (-1%). Es liegt die Vermutung nahe, dass sich mit dem Andauern der Pandemie einsame Menschen noch stärker isoliert fühlten und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme schätzten. Neu wurde Einsamkeit vermehrt auch von Menschen der mittleren Altersgruppe (41 bis 56-Jährige) beklagt, was im Kontext der Pandemie nachvollziehbar ist. Konkrete Sorgen wegen Infektion durch das Coronavirus waren in allen Beratungsmedien mit 1 bis 2% der Gesprächsthemen präsent und damit ähnlich häufig wie 2020, im ersten Jahr der Pandemie. Gespräche mit suizidalen Anrufenden hatten einen Anteil von 1% und lagen damit ungefähr auf dem Vorjahresniveau, das damals angestiegen war. Gesamtschweizerisch lag der Anteil der Gespräche mit suizidalen Anrufenden jedoch bei fast 2%. Einsamkeit zeigte sich in den Beratungsgesprächen weiter in einer hohen Zahl an Gesprächen, die sich mit Schwierigkeiten und unbefriedigten Bedürfnissen in Beziehungen beschäftigten. Auf allen Beratungskanälen liegen Beziehungsthemen (entweder Partnerschaft oder andere Beziehungen) an dritter Stelle der Gesprächsinhalte und es erweist sich als gesellschaftlich bedeutsame Aufgabe unserer Dienstleistung, auf eine Stärkung der zwischenmenschlichen Beziehungen hinzuwirken.

Claudia Schnetzler

Fachberaterin, Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte

30

Herzlichen Dank!

Wir bedanken uns bei allen Menschen, Stiftungen und Organisationen für ihre grosse finanzielle und ideelle Unterstützung.

Wollen auch Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen?



QR-Code scannen oder via Einzahlung:

IBAN: CH70 0900 0000 9001 0437 2
Tel 143, Die Dargebotene Hand Ostschweiz
Postfach 410
9001 St. Gallen

Impressum

Redaktion:
Judith Eisenring
Konzept und Gestaltung:
Studio hasch
Druck:
Typotron AG, St. Gallen



AI

AR

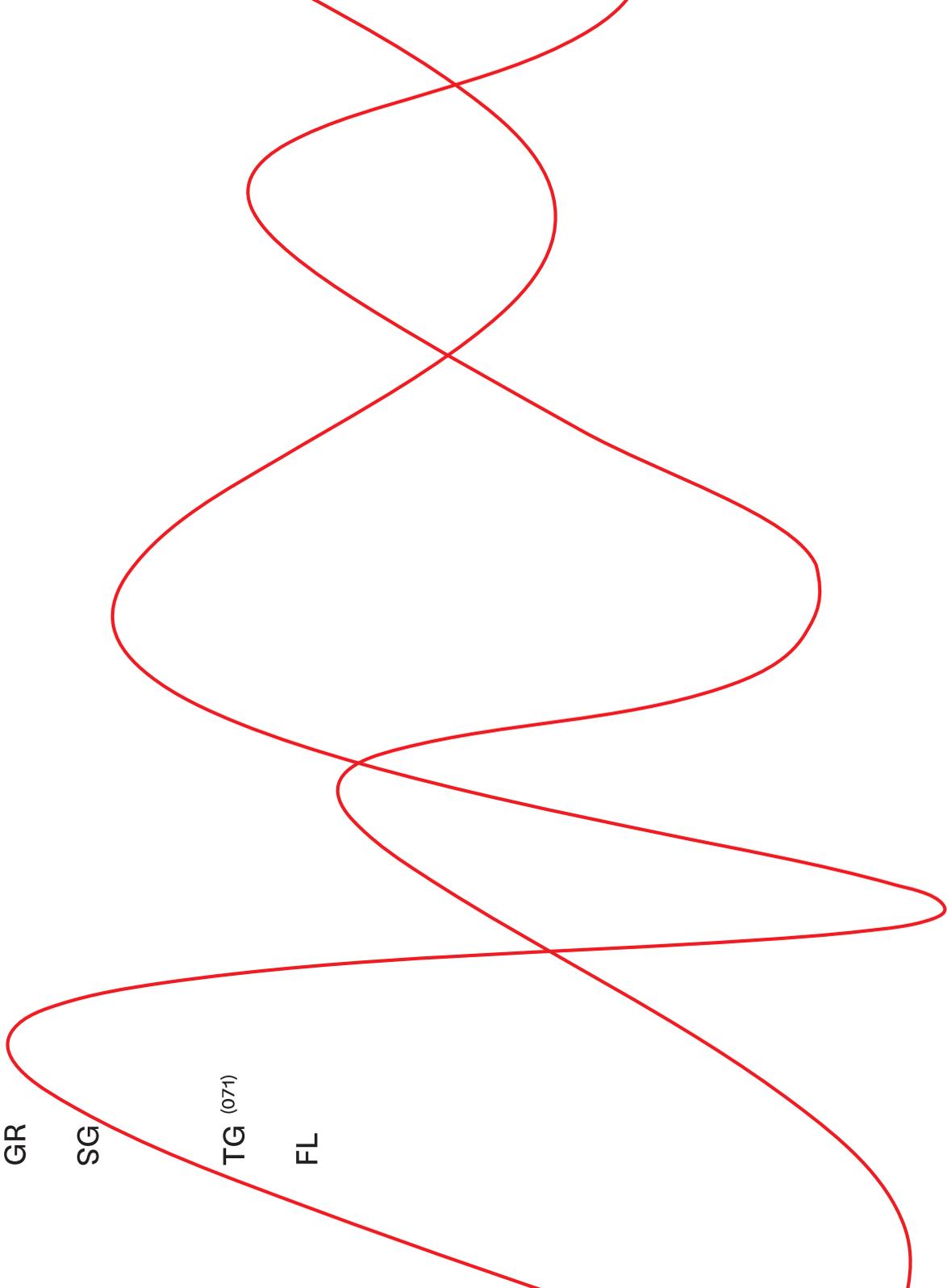
GL

GR

SG

TG ⁽⁰⁷¹⁾

FL



**Die Dargebotene Hand
Ostschweiz und FL**

Geschäftsstelle

Postfach 410

9001 St. Gallen

Telefon 071 223 14 15

ostschweiz@143.ch

www.ostschweiz.143.ch