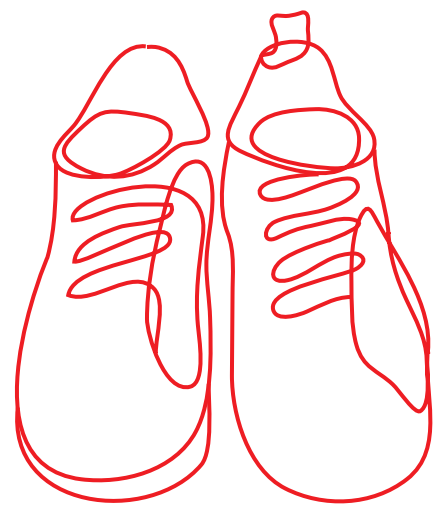
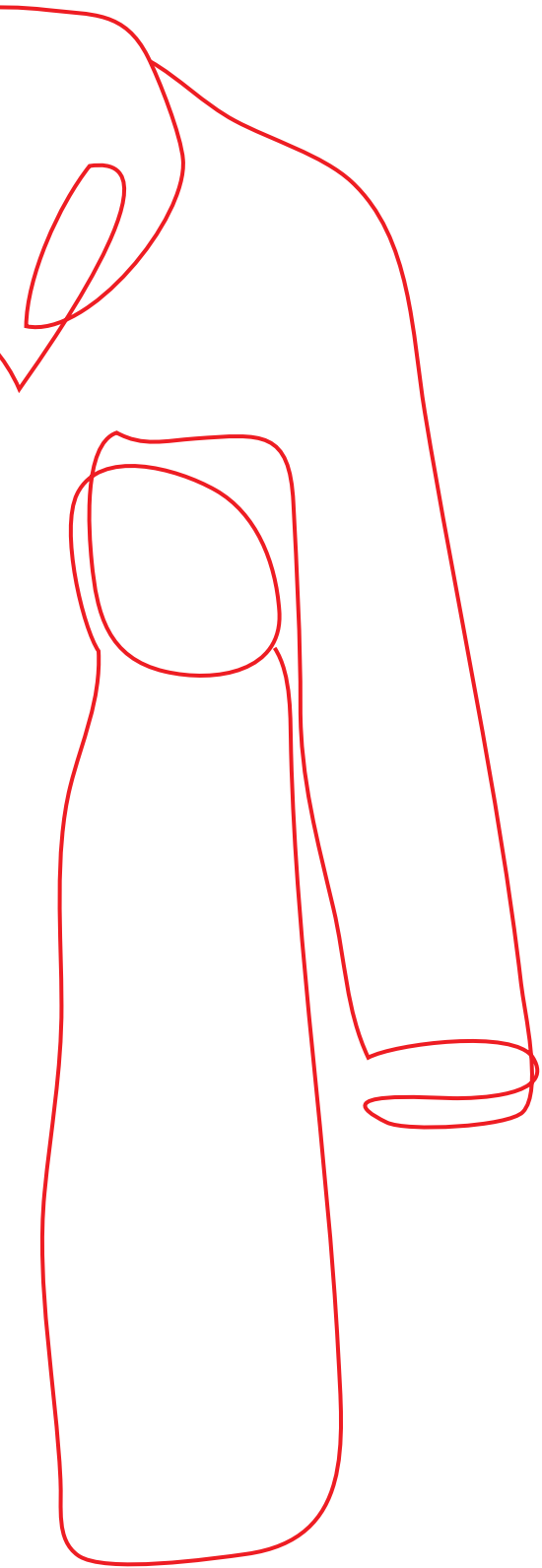


Jahresbericht 2022

Die Dargebotene Hand
Ostschweiz und
Fürstentum Liechtenstein



Editorial

«Jetzt hören Sie mir zu!» Alle wollen gehört werden, doch die Fähigkeit zuzuhören schwindet. Gehört werden ist Alltag bei Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL. Zuhören bedeutet viel mehr als still sein. Es ist eine unabdingbare Fähigkeit, um effektiv in Verbindung mit einem Menschen zu kommen, selbst mit Unbekannten. Mit Offenheit Menschen respektvoll zu begegnen und deren Äusserungen zu folgen, das ist empathisches Zuhören. Auch ist es ein Sich-Einlassen und der Versuch, Gefühle anderer nachzuempfinden. Zuhören ist einer der wichtigsten Faktoren in sozialen Beziehungen. Es kann helfen, ein tieferes Verständnis für andere Menschen zu entwickeln und letztlich gar Konflikte zu lösen. Zuhören ist der Anfang der Lösung!

Judith Eisenring
Leiterin der Geschäftsstelle

Inhalt

4	Bericht der Präsidentin
6	Bericht der Geschäftsstelle
10	Alltag
12	Unsere Institution
15	Revisionsbericht
16	Bilanz
17	Kapitalveränderung
18	Erfolgsrechnung
20	Anhang
22	Statistik Telefon
23	Statistik Online
24	Kommentar

Licht in den Alltag

Die Prägung der schwierigen Ereignisse im Jahr 2022 sind bereits im kollektiven Gedächtnis verankert. Die Ereignisse liessen uns niemals los und dies spiegelte sich zusätzlich in den Klärungsbedürfnissen der Kontaktsuchenden.

4



Viele Zuhör- und Chat-Stunden durch den unermüdlichen Einsatz unserer freiwillig Mitarbeitenden im 2022 spendeten den Hilfesuchenden das vielfach dringende Licht ins Dunkel ihres Alltags.

Für mich persönlich bedeutet Alltag eine Struktur planen zu können und diese dann auch so weit als möglich einzuhalten. Seit ich in der privilegierten dritten Lebensphase bin, bedeutet das aber auch den Tag bewusst anzugehen; die Zeit, welche ich selber planen kann zu geniessen und für diese Freiheit dankbar zu sein.

Es ist mir bewusst, dass es Menschen gibt, welche dies nicht verwirklichen können und daran verzweifeln mögen. Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL bietet dafür 24 Stunden, 7 Tage das offene Ohr. Diese Gespräche und das kompetente Zuhören können für die anrufenden Hilfesuchenden Bewegung in ihren Alltag bringen und zu mehr Struktur bei dessen Gestaltung verhelfen. Das wertfreie Zuhören, die richtigen Fragen zu stellen, der grosse Respekt sowie die hochkarätige Empathie sind die tragenden Pfeiler bei Tel 143. Für diese hochstehende Ausführungs-

qualität danke ich allen freiwillig Engagierten.

Im Berichtsjahr begann der Vorstand des Dachverbands die Strategie und die Strukturen der Organisation Tel 143 zu reflektieren. Dadurch entstanden verschiedene Projektaufträge, welche nach Verabschiedung durch die Delegiertenversammlung im 2023 nun intensiv bearbeitet werden.

Mein ausdrücklicher Dank richtet sich an unsere Geschäftsstellenleiterin Frau Judith Eisenring und die Fachberaterin Frau Claudia Schnetzler. Sie zeigten grosse Beständigkeit sowie Belast-

Bericht der Präsidentin

barkeit und führten die Geschäftsstelle beispielhaft und führungs-kompetent. Im Sekretariat verabschiedeten wir im Sommer Frau Martina Frigoli und konnten Frau Martina Lehn gewinnen, welche das Sekretariat mit grosser Dynamik führt.

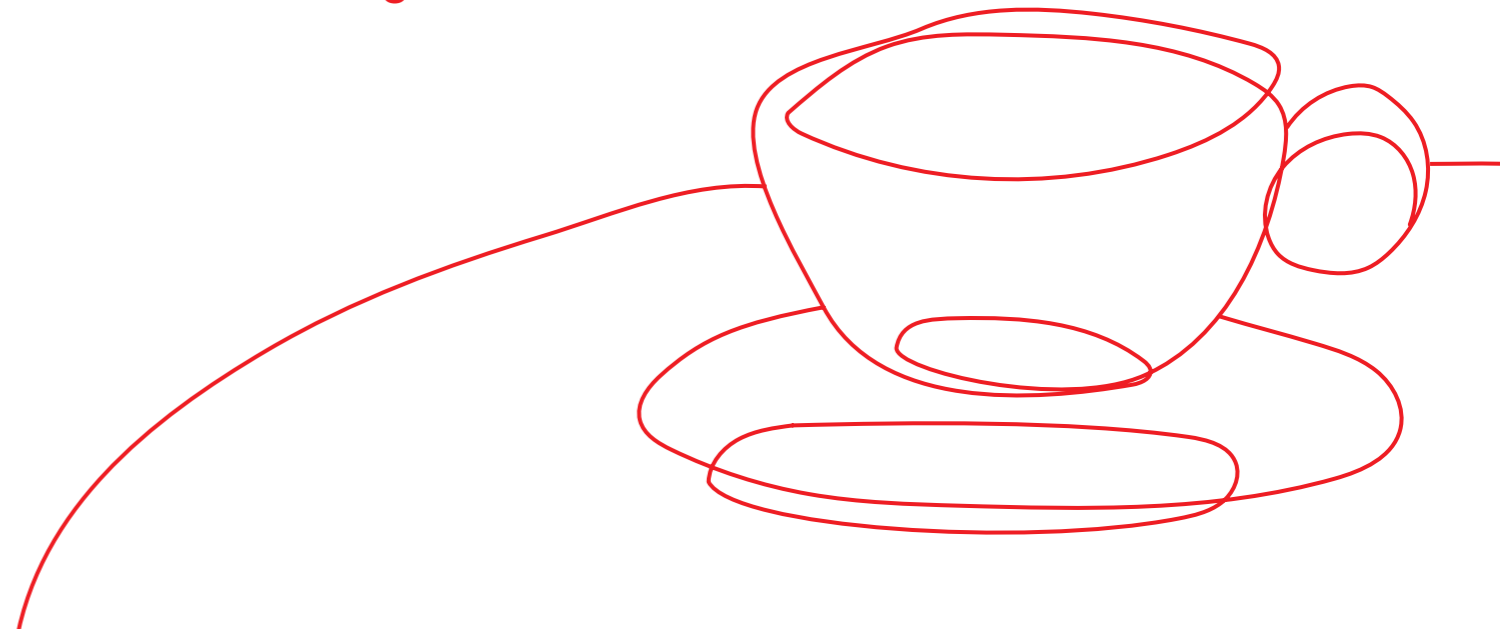
Ebenfalls richtet sich mein Dank an den Vorstand von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL, dessen Unterstützung ich sehr schätze. Unerlässlich für unsere Organisation sind all die Menschen, Stiftungen und Institutionen, welche uns nach Kräften finanziell und ideell unterstützen. Auch ihnen gilt mein herzlichster Dank.

Nicole Mösli
Präsidentin



5

«Die Gespräche und das kompetente Zuhören können für die Anrufenden Bewegung in ihren Alltag bringen.»



Bericht der Geschäftsstelle

Zuhören ist bei Tel 143 Alltag. Aktives Zuhören erfordert die ungeteilte Aufmerksamkeit und das aufrichtige Interesse. Empathisches Zuhören ist ein wertvolles Geschenk. Diese Zuwendung wird bei der DHO täglich mehrfach geteilt, am Telefon oder online.

6

Wann ist es angebracht zuzuhören? Die kurze Antwort ist: immer! Denn zuhören ist eindeutig die bessere Antwort. Im Alltag fehlt dafür oft die Ruhe. In schnelllebigen Zeiten passiert es selten, dass wir innehalten für ein vertieftes Gespräch, um das Problem anderer anzuhören. Umso dankbarer sind Ratsuchende bei Tel 143 für das Angebot der Dargebotenen Hand. Freiwillig Mitarbeitende tun alles, um in den Stunden ihres Einsatzes ganz offen für ein Gespräch zu sein. Nur mit aufrichtigem Interesse gelingt ihnen das Zuhören. Sie versetzen sich mit Empathie in die Lebenssituation einer anderen Person und versuchen, deren Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen. Als gut ausgebildete Laien wissen sie, was aktives Zuhören bewirken kann. Es ist die gemeinsame Suche nach der individuell passenden Lösung, die sogenannte Hilfe zur Selbsthilfe.



Auch wenn in der Onlineberatung das Hören wegfällt, ist es doch ein behutsames Herantasten, um zu erfahren, womit sich jemand per Chat oder E-Mail anvertrauen will. Einzelne schreiben gar, dass sie darüber nie reden würden oder noch nie gesprochen haben, so schwer ist das Empfinden. Sich schreibend auszutauschen ist für sie eine hilfreiche Suche, um einen Umgang mit dem Erlebten zu finden. Gut in Verbindung zu kommen, ist in unserem Alltag entscheidend; Zuhören ist der Türöffner. Es ist eine Fähigkeit, die erlernt und trainiert werden muss. In gezielten Schritten haben wir dies in der Ausbildung 2022 vermittelt. Nebst theoretischem Wissen lernten die Kursteilnehmenden von erfahrenen freiwillig Mitarbeitenden, den Praxisbegleiter*innen, was es heisst, ganz Ohr zu sein. Empathisches Zuhören braucht die richtige Balance von Schweigen und sich das

Bericht der Geschäftsstelle

Verstandene rückversichern lassen, um es dann in eigenen Worten zusammenzufassen. Nach der Ausbildung geben Weiterbildungen, Fachberatungen und Supervisionen wichtige Impulse, um Gelerntes zu vertiefen. Am gesamtschweizerischen Kongress «Zuhören beim 143 – im 21. Jahrhundert?» konnten auch freiwillig Mitarbeitende der Ostschweiz ihre Visionen einbringen.

Anonymität garantieren zu können, ist unser höchstes Gut und auch die Voraussetzung in unserem Alltag. Glücklicherweise sind wir von der Strommangellage verschont geblieben. Doch eine sichere Informations- und Kommunikationstechnologie ist auch für unsere Organisation die grosse Herausforderung. Mit der Erneuerung der IT-Infrastruktur wurde die Gefahr einer Cyberattacke abgeschwächt.

Der eigentliche Alltag ist bei Tel 143 nicht zurückgekehrt. Nachdem die Angstwellen der Pandemie geglättet waren, löste der Krieg in der Ukraine neue Verunsicherung aus. Menschen, deren psychische Gesundheit labil ist, leiden deutlich mehr unter äusseren Einflüssen. Sie können diese schlecht regulieren. Sie brauchen den Austausch mit Tel 143 um zu relativieren, wie sehr ihr Alltag davon wirklich betroffen ist. Neuste Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich in Krisen mitteilen können, weniger unter gesundheitlichen Folgen leiden. Entsprechend gut ist es, wenn auch junge Menschen sich bei Tel 143 melden, vor allem weil das professionelle Therapieangebot für sie derzeit rar ist.

Um das eigene Zuhörvermögen zu verbessern, ist es wichtig, sich bewusst Zeit zu nehmen. Hilfreich dafür ist eine positive Haltung und uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Weiter gilt: nicht urteilen, sondern sich wundern dürfen, wie sich die Lebenssituation für das Vis-à-vis anfühlt. Üben Sie selbst bei jeder Gelegenheit, und es kann dazu beitragen, dass Sie staunen, wie viel mehr sie verstehen.

Judith Eisenring
Leiterin der Geschäftsstelle

«Gut in Verbindung zu kommen, ist in unserem Alltag entscheidend; Zuhören ist der Türöffner.»

7

Jan

- 3. | Vortrag für die Evang. Kirchgemeinde in Herisau
 - 7. | Start der Ausbildung mit sieben Teilnehmenden
 - 17. | Überregionaler Erfahrungsaustausch für onlineberatende FM
 - 19. | Schulung von FM, die Ausbildungsteilnehmende in die Praxis einführen
 - 30. | Projekt Zukunft 143: Erstes Soundingboard
- Januar–Dezember** | Qualitätssicherung: Begleitete Dienste

Mai

- 2./3. | Gesamtschweizerische Ausbilder*innen-Tagung im Kanton Fribourg
- 11. | Gipfeltreff mit Aida – Bildung + Begegnung
- 13. | Verleihung des kantonalen Prix Benevol

Feb

- 2. | Überregionale Retraite der Arbeits- und Projektgruppe Onlineberatung
- 3. | Projekt Zukunft 143: Workshop aller Stellenleitenden
- 12. | Für Konfirmand*innen: Vorstellen der Arbeit von Tel 143, insbesondere Chat
- 19. | Teilnahme am Podiumsgespräch zum Thema «Einsamkeit im Alter», St.Gallen

Jun

- 9. | Weiterbildung «Freude und Humor» mit Clown Massimo
- 15. | Koordinationssitzung mit den Supervisor*innen
- 23. | Retraite aller Stellenleitenden in Bern
- 29. | Ausflug mit onlineberatenden FM vor einem arbeitsintensiven Sommer

Aug

- 18. | Sommerfest im Hof zu Wil für alle FM und Ehemalige
 - 24. | Gipfeltreff mit Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen
 - 30. | Fachgruppe Suizidprävention
- August** | Start des neuen Supervisionszyklus mit neuer Online-Supervisionsgruppe; Küchenumbau in der Telefonwohnung

Nov

- 8. | Stellenleiter*innen-Konferenz (per Zoom) in neuer Formation, Adventsfeier für FM und Vorstand
- Dezember** | Start Ausbildung für Onlineberatung in Zusammenarbeit mit den Regionalstellen Basel, Bern, Aargau/Solothurn-Ost und Zürich

Dez

8

9

Apr

- 1.–31. | Schaufensteraktion in der Innenstadt
- 4./5. | Nationaler Kongress der FM in Nottwil
- 9. | Gipfeltreff mit Ostschweizer Verein für das Kind
- 14. | Tag des Zuhörens mit Schoggiherzenverkauf
- 15. | Tagung des Freiwilligenparlaments
- 15./23. | Beginn Schulung onlineberatende FM für neues Chat-Tool Trengo
- 22. | Fachgruppe Suizidprävention mit Themenschwerpunkt Alterssuizid

Mär

- 7. | Delegiertenversammlung des Dachverbands in Bern
- 20. | Go Live der Chatberatung mit Trengo, dem neuen Chat-Tool
- 20.–24. | Präsenz am Benevol-Stand an der OFFA
- 26. | Mitgliederversammlung und Benefiz-Konzert von Manuel Stahlberger
- 29./30. | Zweitägige Retraite in Gais (Ausbildungskurs)

Jul

- 1. | Abschlussfeier des Ausbildungskurses und Eintritt von sechs neuen FM ins Team
 - 4. | Arbeitsbeginn von Martina Lehn, Assistentin der Geschäftsleitung
 - 6.–8. | Einführungskurs für vier Psychologiestudentinnen in die Arbeit am Telefon (Praktikant*innenprojekt)
- Juli–Dezember** | Mitarbeit im Kernteam für das überregionale Chatmonitoring (Pilotprojekt)

Okt

- 5. | Schulung zum Thema Suizidprävention bei den Sozialen Diensten Amriswil
- 19. | Gipfeltreff mit Fachstelle Palliative Care Stadt St.Gallen und Krebsliga Ostschweiz
- 26. | Planungssitzung mit Pikettgruppe
- 27. | Fachbegleitung «Was brauchen Jugendliche» mit Fachfrauen der Jugendberater*innen «tipp»

Sep

- 7./8. | Fachbegleitung mit Psychiaterin Ulrike Hasselmann: Wie agiere ich im Kontakt mit psychisch Kranken?
- 10. | Weltsuizidpräventionstag: Video in Zusammenarbeit mit ZEPRA für Berufsschulen, Präsenz am Flohmarkt in Arbon mit neuem Werbeflyer
- 20. | Treffen mit Vertreter*innen der Telefonseelsorge Konstanz und Vorarlberg sowie der Dargebotenen Hand Winterthur in St.Gallen
- 20. | Überregionaler Erfahrungsaustausch für onlineberatende FM
- 21. | Intervention mit den vier Praktikantinnen
- 23. | Vortrag Senior*innen-Nachmittag in Wattwil

Ganz alltäglich: freiwillig engagiert

Heute erscheint der Alltag wieder besonders hart zu bestreiten, so ganz allein. Die Finger wählen die Tasten «1», «4», «3». Ein kurzes, gespanntes Warten darauf, dass sich am anderen Ende der Leitung eine Stimme meldet: «Die Dargebotene Hand... Grüezi.»

10

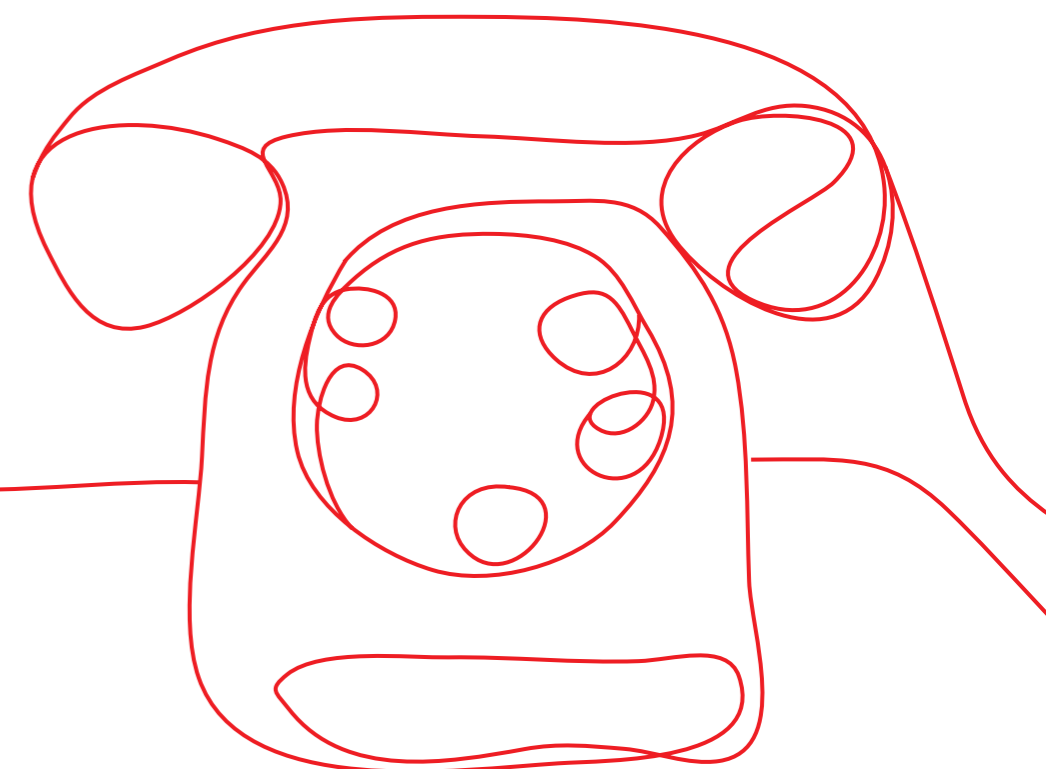
Die Stimme gehört zu Kim. Sie ist eine von rund 60 freiwillig Mitarbeitenden bei Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein. Gerade ist sie an ihrem «zweiten Arbeitsplatz» angekommen, wo sie den Anrufenden für die nächsten Stunden ihr Ohr und ihre Zeit schenkt. Meist kommt sie direkt von ihrer regulären Arbeitsstelle, wo sie in einem 70%-Pensum ebenfalls Menschen in ihrem Alltag unterstützt. Die Postauto-Fahrt dazwischen nutzt die 51-Jährige, um «runterzufahren» und sich auf die bevorstehende Aufgabe einzustimmen. Das ist auch Teil ihres Erfolgsgeheimnisses, wie sie alles unter einen Hut bekommt: Familie, Haus, Job – inkl. Herzens-Engagements wie unter anderem bei Tel 143. Gute Organisation und das Schaffen von kleinen «Inseln der Erholung und Entspannung» wie Kurz-Urlaube, Treffen mit Freunden oder die Fasnacht helfen ihr durch den vollgepackten Alltag. «Manchmal muss ich also schon ein bisschen peilen, damit ich die Einsätze am Telefon in meinem Kalender unterbringen kann – vor allem die Nachtdienste, die ich aber so mag», meint Kim auf die Frage, wie sich die Dargebotene Hand in ihren Alltag einfügt. Äusserst hilfreich ist für sie dabei das Kalender-Tool, über das sich die freiwillig Mitarbeitenden eigenständig von überall her in den Schichtplan eintragen können. Die durch diesen Online-Planer geschaffene Flexibilität wirkt sich für alle Beteiligten positiv aus. Denn es können so auch Änderungswünsche oder kurzfristige Ausfälle durch Krankheit recht spontan aufgefangen werden. Das ist bei einem Non-Stop-Betrieb über 24 Stunden, 365 Tage im Jahr natürlich unabdingbar. Zurück im «Tel 143-Alltag» bei der eben begonnenen Nachtschicht von Kim. Sie hatte noch einige Minuten Zeit, sich mit der vor ihr diensthabenden Person auszutauschen: «War viel los heute? Gibt es sonst noch etwas, das ich wissen muss, beispielsweise über einen

von Seite der Hilfesuchenden angekündigten Folgeanruf?». So wie Kim schätzen viele der freiwillig Engagierten diesen Austausch unter Kolleg*innen sehr. Das ist eine Komponente, welche bei praktisch jedem Dienst stattfindet. Ansonsten, so der O-Ton unter den freiwillig Mitarbeitenden, kommt es meistens anders als gedacht; kein Dienst ist wie der andere oder wie vielleicht erwartet. Was leider immer öfters Alltag am Tel 143 sei, beobachtet Kim, sind Personen mit psychischen Problemen, die sich an die Dargebotene Hand wenden. Ein wichtiger Teil bei solchen Anrufen stellt dann die «Alltagsbewältigung» dar, welche nicht mehr natürlich stattfinden könne. Oftmals ist es dann nicht ein «konkret benennbares Problem», sondern das primäre Bedürfnis ist, sich mitzuteilen und zu erfahren, dass Anliegen oder Ängste geteilt werden können. Für die Zuhörenden ist in solchen Fällen nicht immer unmittelbar greifbar, ob und wie sie weiterhelfen konnten. Das ist bei einer Person in einer akuten Krisensituation einfacher spürbar: «Man merkt vielleicht direkt, wenn sie nun wieder zufriedener ist, nachdem sie sich etwas erarbeitet hat, bei dem ich begleiten durfte», so unsere Freiwillige, die aus Gründen beidseitiger Anonymität bei ihrem Engagement bei uns das Pseudonym Kim trägt. Begleiten, nicht beraten: das ist wichtig bei der Dargebotenen Hand. Das war eine rechte Umstellung, als die Berufsbeiständin vor rund neun Jahren das erste Mal im Dienst für Tel 143 war. Denn im Job sei sie angehalten, aktiv Menschen in ihrem Alltag zu beraten. Mittlerweile geniesse sie es sehr, nicht beraten zu müssen und einfach zuzuhören. Diese Freude spürt man richtig, wenn Kim von ihrem freiwilligen Engagement erzählt: «Es ist ein grosserer Aufwand als anderswo, aber ich konnte extrem viel lernen und profitieren, sei dies in der Aus- oder in der regelmässigen Weiterbildung. Ich erfahre eine immense Dankbarkeit für mich persönlich und meine Familie, mein Umfeld – und man bekommt einfach auch sehr viel von den Anrufenden zurück.»

Martina Lehn

Assistentin der Geschäftsleitung,
Kommunikation und Fundraising

11



Unsere Institution 2022

«Der persönliche Alltag bewegt und beschäftigt die Hilfesuchenden am stärksten.»

Der Vorstand

Nicole Mösli St. Gallen/SG, Präsidentin
Bernhard Brack St. Gallen/SG
Dr. med. Regula Meinherz Malans/GR
Karin Ott-Jörke Maienfeld/GR
Herbert Weber Gossau/SG
2 Delegierte der freiwillig Mitarbeitenden
(aus Anonymitätsgründen keine Namensnennung)

Die Botschafter*innen

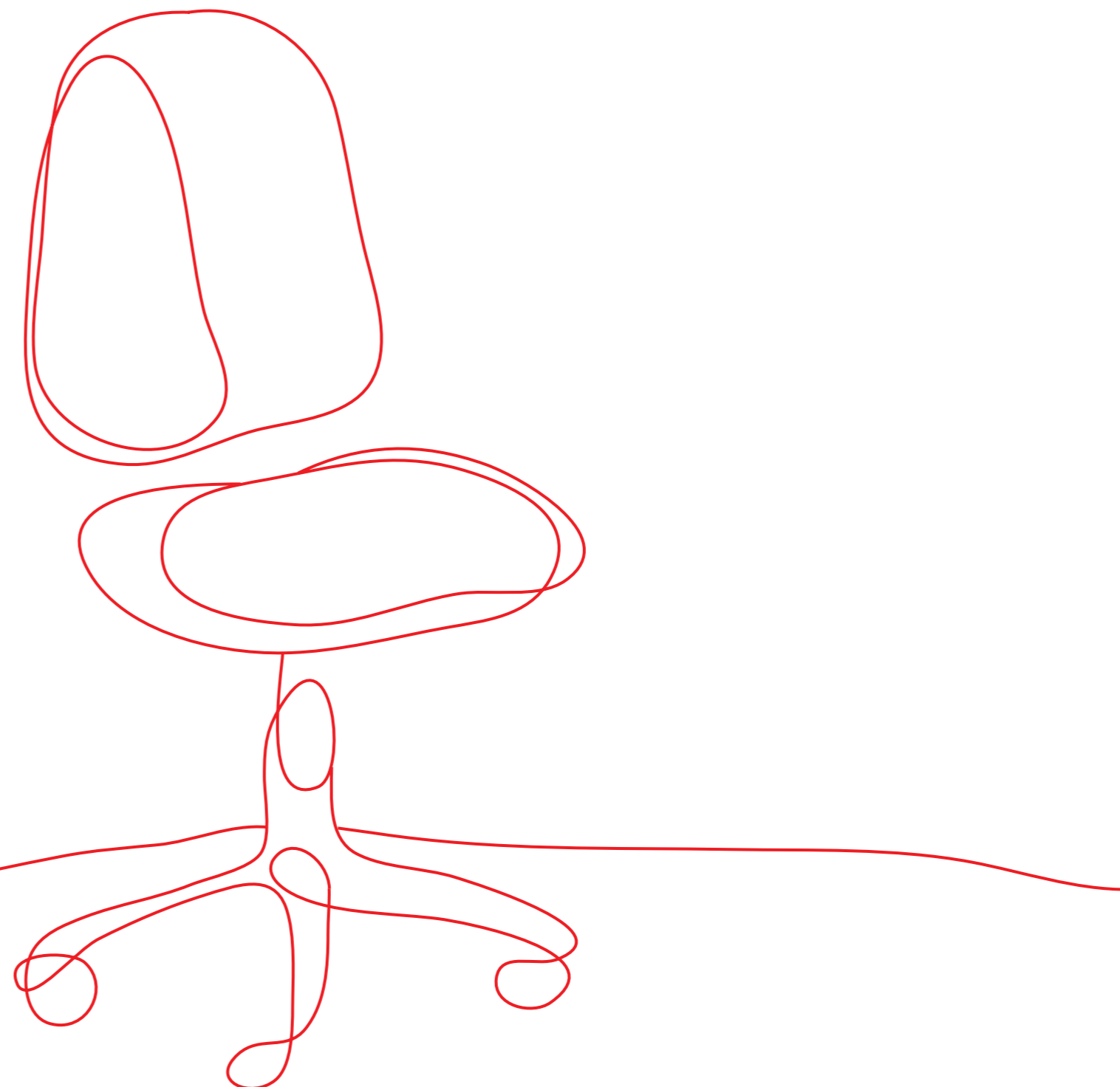
Sandra Graf Rollstuhlsportlerin, Gais/AR
Sigi Panti Rennfahrer, Herisau/AR
Manuel Stahlberger Künstler, St. Gallen/SG

Die Geschäftsstelle

Judith Eisenring Leiterin der Geschäftsstelle
Claudia Schnetzler Fachberaterin,
Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte
Martina Frigoli Assistentin der Geschäftsleitung
(bis 30.06.2022)
Martina Lehn Assistentin der Geschäftsleitung,
Kommunikation und Fundraising (seit 01.07.2022)

Die Revisionsstelle

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



Das Jahr 2022 in Zahlen

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 2022 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 Sacherhalte 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, 22. März 2023


Oscar Puyal


Martin Jeker

Bilanz

(in CHF)

	31.12.22	31.12.21	31.12.20
Umlaufvermögen	686'260.07	631'472.68	469'904.89
Flüssige Mittel	663'011.93	610'948.38	448'269.34
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	—	—	—
Andere kurzfristige Forderungen	12'843.75	8'168.15	9'136.75
Aktive Rechnungsabgrenzungen	10'404.39	12'356.15	12'498.80
Anlagevermögen	78'197.19	80'450.92	74'152.41
Sachanlagen	7'134.19	10'445.92	4'607.41
Finanzanlagen	71'063.00	70'005.00	69'545.00
Total Aktiven	764'457.26	711'923.60	544'057.30
Passiven			
Kurzfristige Verbindlichkeiten	38'127.08	39'899.42	43'092.22
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	18'398.64	21'140.73	25'048.71
Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten	3'321.89	4'630.89	5'540.09
Passive Rechnungsabgrenzungen	16'406.55	14'127.80	12'503.42
Total Verbindlichkeiten	38'127.08	39'899.42	43'092.22
Fondskapital (zweckgebundene Fonds)	58'084.30	88'951.50	—
Organisationskapital (Eigenkapital)	668'245.88	583'072.68	500'965.08
Freies Kapital	583'072.68	500'965.08	537'486.43
Freie Fonds	—	—	—
Jahresergebnis	85'173.20	82'107.60	-36'521.35
Total Passiven	764'457.26	711'923.60	544'057.30

16

Die revidierte Jahresrechnung und der vollständige Anhang können auf der Webseite der Dargebotenen Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein eingesehen werden.

Rechnung über die Veränderung des Kapitals

(in CHF)

Fondskapital	01.01.22	Zuweisung	Entnahme	31.12.22
Zweckgebundene Fonds				
Fonds für Freiwillige	88'951.50	21'648.00	52'515.20	58'084.30
Zweckgebundenes Fondskapital	88'951.50	21'648.00	52'515.20	58'084.30
Organisationskapital				
Total Grundkapital	—	—	—	—
Gebundenes Kapital				
Reserven für Weiterbildung	—	—	—	—
Total gebundenes Kapital	—	—	—	—
Freies Kapital				
Erarbeitetes, freies Kapital	500'965.08	82'107.60	—	583'072.68
Jahresergebnis	82'107.60	85'173.20	-82'107.60	85'173.20
Total freies Kapital	583'072.68	167'280.80	-82'107.60	668'245.88
Organisationskapital	583'072.68	167'280.80	-82'107.60	668'245.88

17

Fondskapital	01.01.21	Zuweisung	Entnahme	31.12.21
Zweckgebundene Fonds				
Fonds für Freiwillige	0.00	98'251.50	9'300.00	88'951.50
Zweckgebundenes Fondskapital	0.00	98'251.50	9'300.00	88'951.50
Organisationskapital				
Gebundenes Kapital				
Reserven für Weiterbildung	—	—	—	—
Total gebundenes Kapital	—	—	—	—
Freies Kapital				
Erarbeitetes, freies Kapital	537'486.43	-36'521.35	—	500'965.08
Jahresergebnis	-36'521.35	82'107.60	36'521.35	82'107.60
Total freies Kapital	500'965.08	45'586.25	36'521.35	583'072.68
Organisationskapital	500'965.08	45'586.25	36'521.35	583'072.68

Erfolgsrechnung

(in CHF)

18

	Budget 2023	IST 2022	IST 2021
Erträge	1'187'350.00	1'203'527.78	1'291'715.31
Erhaltene Zuwendungen	435'000.00	465'462.33	569'308.56
Leistungen Freiwillig Mitarbeitende	660'450.00	637'250.00	607'850.00
Beiträge der öffentlichen Hand	88'900.00	82'900.00	98'900.00
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	3'000.00	17'915.45	15'656.75
Entrichtete Beiträge und Zuwendungen	-20'650.00	-19'998.10	-20'139.10
Personalaufwand	-1'079'750.00	-978'366.34	-961'608.41
Personalaufwand Angestellte	-320'300.00	-263'180.55	-278'316.10
Leistung Freiwillig Mitarbeitende	-660'450.00	-637'250.00	-607'850.00
Kurse/Ausbildungen	-43'000.00	-25'820.00	-31'109.80
Spesen und Auslagen Freiwillige	-56'000.00	-52'115.79	-44'332.51
Sachaufwand	-178'900.00	-147'193.99	-135'806.02
Verwaltungsaufwand	-53'200.00	-50'908.76	-43'821.57
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-44'500.00	-38'117.27	-31'461.99
Fundraising	-38'600.00	-34'784.65	-30'840.58
Aufwand für Informatik	-37'000.00	-20'062.61	-27'534.53
Aufwand Organe	-5'600.00	-3'320.70	-2'147.35
Abschreibungen	-4'500.00	-4'390.73	-3'048.69
Betriebsergebnis	-96'450.00	53'578.62	171'113.09
Finanzergebnis	-1'670.00	727.38	-53.99
Finanzaufwand	-2'120.00	-901.36	-1'072.32
Finanzertrag	450.00	1'628.74	1'018.33
Ausserordentlicher Aufwand und Ertrag	—	—	—
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital	-98'120.00	54'306.00	171'059.10
Auflösung Fonds	50'000.00	52'515.20	9'300.00
Bildung Fonds	—	-21'648.00	-98'251.50
Jahresergebnis	-48'120.00	85'173.20	82'107.60

Erläuterungen zu Erträgen

	Budget 2023	IST 2022	IST 2021
Erhaltene Zuwendungen	435'000.00	465'462.33	569'308.56
Evangelische Kirchgemeinden	60'000.00	49'982.07	57'102.78
Katholische Kirchgemeinden	30'000.00	24'528.88	30'115.90
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	5'000.00	10'000.00
Evangelische Landeskirche GR	15'000.00	18'116.08	23'790.00
Evangelische Kantonalkirchen GL	1'000.00	—	70.35
Evangelische Kirche FL	2'000.00	720.00	2'562.00
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	5'000.00
Private Gönner*innen	70'000.00	79'350.60	98'481.91
Firmen	8'000.00	7'000.00	13'700.00
Gemeinden	5'000.00	4'400.00	4'650.00
Legate	50'000.00	45'044.00	93'941.09
Trauerspenden	10'000.00	10'359.20	9'856.48
Geschenkverzichtsspenden	2'000.00	200.00	1'204.80
Stiftungen, Fonds, Vereine	90'000.00	130'832.00	144'131.50
Aktionen	10'000.00	14'163.00	5'675.10
Benefizveranstaltungen	3'000.00	4'190.50	—
Kostenübernahme durch Dritte	5'000.00	4'936.00	5'046.65
Mitgliederbeiträge	7'000.00	6'640.00	8'980.00
Spende Leistung Freiwillige	660'450.00	637'250.00	607'850.00
Spende Freiwilligen-Leistung	660'450.00	637'250.00	607'850.00
Beiträge der öffentlichen Hand	88'900.00	82'900.00	98'900.00
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	4'000.00	20'000.00
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	3'000.00	17'915.45	15'656.75
Opferhilfe Glarus	1'500.00	1'500.00	1'500.00
Vorträge	1'000.00	436.00	557.00
Seminare, Kursgelder	—	300.00	—
Freiwilliger Beitrag «Broschüren»	—	—	—
Sonstige Dienstleistungen	—	15'463.60	13'526.00
Diverse Erträge	500.00	215.85	73.75
Suizidprävention	—	—	—
Total Erträge	1'187'350.00	1'203'527.78	1'291'715.31

19

Anhang zur Jahresrechnung 2022

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:

Mobilien	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 Stellenprozent für allgemeine Administration des Vereins ohne Koordination der Tätigkeit.	Schätzung Anteil der Stellenprozent 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)	2022	2021
Total Aufwand	1'149'949	1'120'602
Anteil Administration	81'019 entspricht 7%	82'255 entspricht 8%
Anteil Fundraising	129'511 entspricht 11%	124'844 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	2022	2021
Anzahl Mitarbeitende per Ende Jahr	3	3
in Stellenprozent	230%	245%

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

Fotokopiersystem	10'770	14'001
------------------	--------	--------

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 11'800 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 20) entrichtet.

Erhaltene Naturalleistungen und Rabatte

Auch im Jahr 2022 konnte der Verein Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein von vielen branchenüblichen Sonderkonditionen, Naturalleistungen und Rabatten für Non-Profit-Organisationen profitieren.

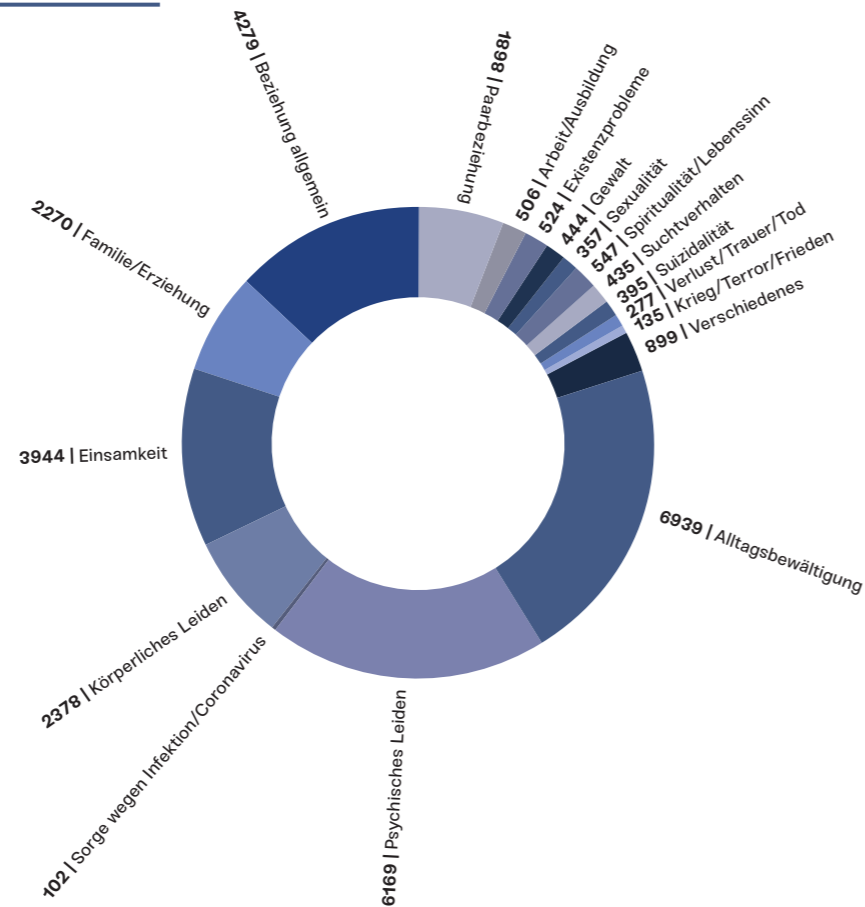
Wesentliche Ereignisse nach dem Bilanzstichtag

Nach dem Bilanzstichtag sind keine wesentlichen Ereignisse eingetreten, welche die Aussagefähigkeit der Jahresrechnung 2022 beeinträchtigen könnten.

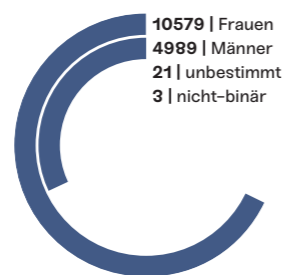
Statistik Telefon 2022

Total: 19'726

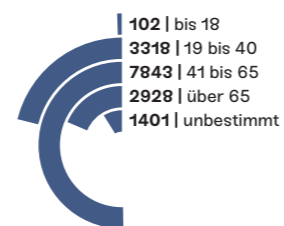
Beratungsinhalte



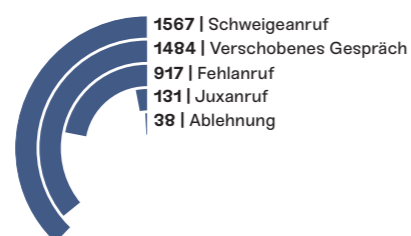
Geschlecht



Alter



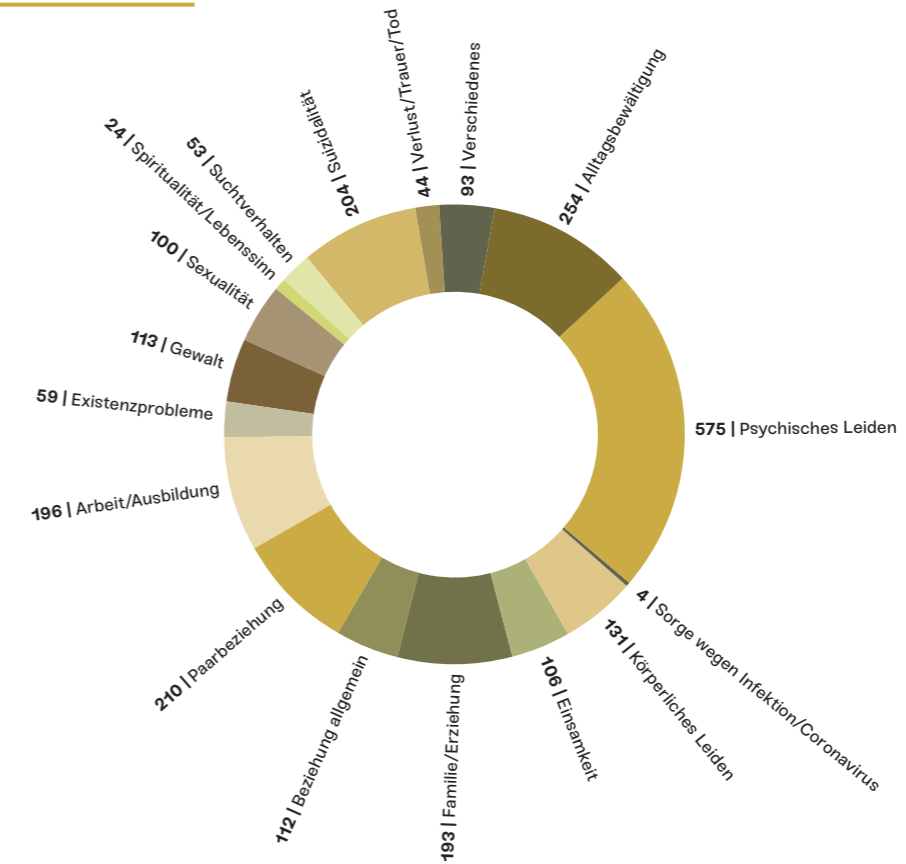
Zusätzliche Beanspruchung



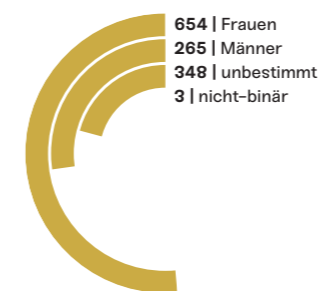
Statistik Online 2022

Total: 1'270 in
E-Mail und Chat

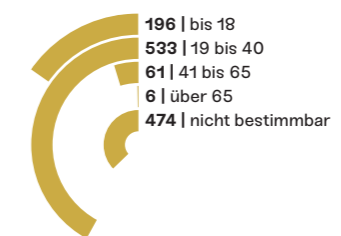
Beratungsinhalte



Geschlecht



Alter



Zusätzliche Beanspruchung

86 | Chat ohne Inhalt

Kommentar zur Statistik Telefon und Online 2022

Tel 143 als Hilfe bei der Alltagsbewältigung

Dass Tel 143 für Menschen eine Hilfe im konkreten Alltag sein kann, spiegelt sich in den statistischen Zahlen der Regionalstelle Ostschweiz/FL Jahr für Jahr: Wie schon in den letzten Jahren war auch 2022 Unterstützung bei der Alltagsbewältigung eines der häufigsten Motive, um sich per Telefon an die Dargebotene Hand zu wenden (21%). In den Online-Kanälen stehen Alltagsfragen an zweiter bzw. dritter Stelle der Gesprächsthemen (Chat: 10%, Mail: 13%).

Gesamtschweizerisch war das psychische Leiden mit 25% das häufigste Gesprächsthema am Telefon (+8%). Regional sind die Zahlen dieser Kategorie mit dem Vorjahr vergleichbar (Telefon: 19%, Chat: 23%). Doch der Mailkontakt wurde vermehrt von Menschen genutzt, denen es psychisch nicht gut geht (+6%).

Mit Tel 143 Einsamkeit aushalten

Vor allem am Telefon ist immer wieder hör- und spürbar, dass Einsamkeitsgefühle den Alltag vieler Menschen dominieren. Die in den Pandemie Jahren aufgefallene Zunahme von Anrufen einsamer Menschen hat sich 2022 fortgesetzt: 12% der Gespräche in der Telefonberatung wurden entsprechend erfasst (+2%); schweizweit fiel die Zunahme noch stärker aus (+5,5%). Der persönliche Kontakt am Telefon wird bevorzugt, wenn die Einsamkeit gross ist. In der Onlineberatung ist Einsamkeit weniger sichtbar.

Beziehungen waren ein weiteres Thema, das im Gespräch mit den freiwillig Mitarbeitenden unserer Regionalstelle viele Menschen beschäftigte: 13% aller Telefongespräche drehten sich um Beziehungen, weitere 6% explizit um Paarbeziehungen. Dieser Anteil ist ähnlich hoch wie 2021. Schweizweit drückten sich Einsamkeit und veränderte Beziehungen zudem in einem Anstieg bei den Telefongesprächen aus, in denen es um Verlust, Trauer und Tod ging (+12%). Im Mailkontakt fällt auf, dass häufig familiäre Probleme besprochen werden (13%; CH: 10%).

Existenzprobleme anonym besprechen

Der Krieg in der Ukraine oder andere weltweite Konflikte wurden in weniger als 1% aller Anrufe thematisiert. In der Onlineberatung tauchte diese Aktualität noch seltener auf. Auch dies ein Hinweis darauf, dass der persönliche Alltag die Hilfesuchenden am stärksten bewegt und beschäftigt, z.B. die persönliche wirtschaftliche Situation: Zugenommen haben Telefongespräche mit Ratsuchenden, die wegen Existenzproblemen mit Tel 143 Kontakt aufgenommen haben (+1%; CH: +15%).

In den Onlinekanälen wurden Existenzprobleme seltener besprochen als in den Vorjahren, dafür musste – vor allem im Chat – eine zunehmende Zahl von Hilfesuchenden mit Suizidgedanken festgestellt

werden: 8% der Chats drehten sich um eine suizidale Thematik (+2%). Schweizweit sind die Kontakte mit suizidalen Menschen sowohl im Chat (+10%) als auch am Telefon (+12%) angestiegen.

Beratungsvolumen, Alters- und Geschlechterverteilung

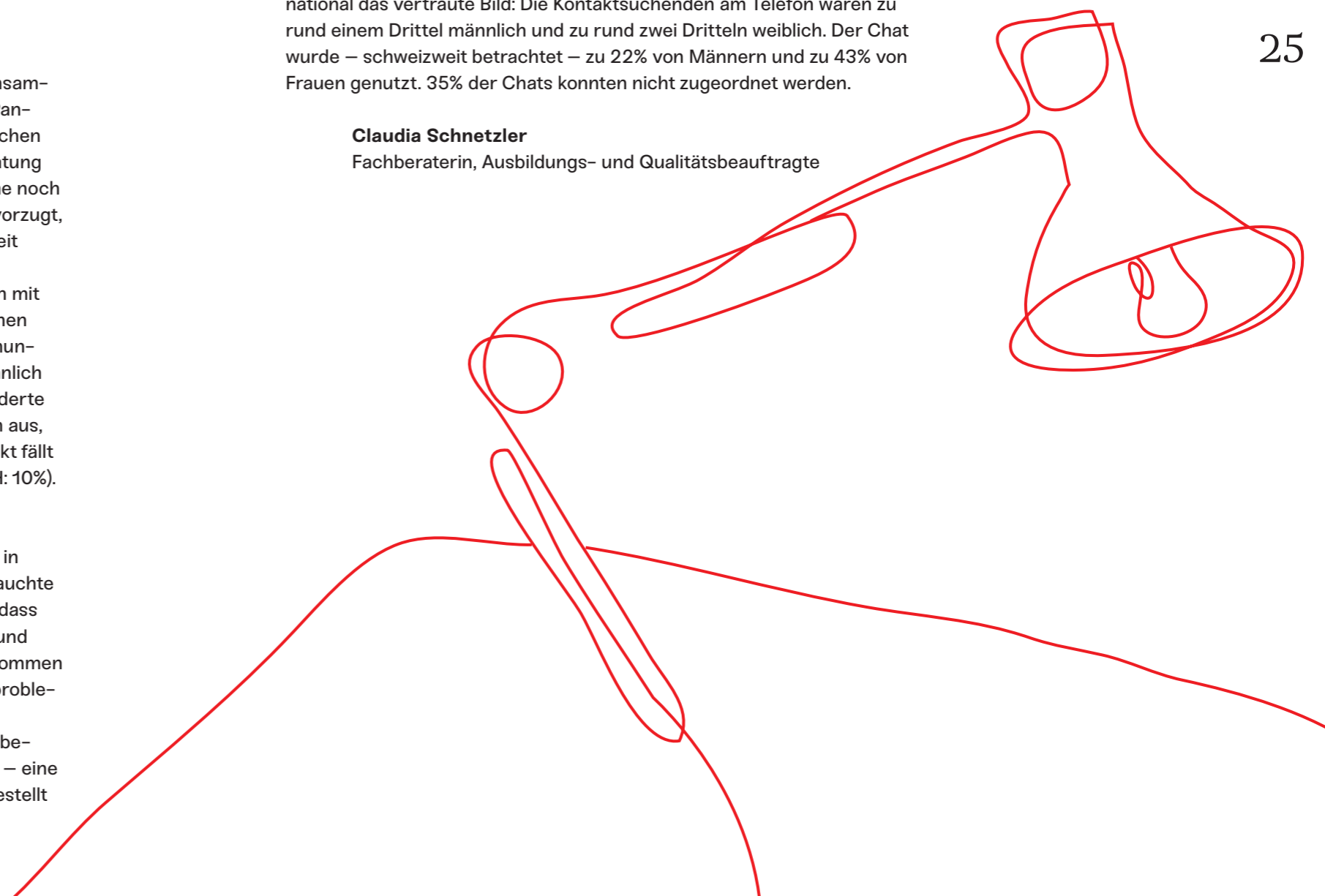
2022 wurden in unserer Region 16'944 Gespräche geführt, davon 15'589 am Telefon, 1'234 im Chat und 121 per E-Mail. In der Telefonberatung führten 80% aller Anrufe zu einem Gespräch. 20% machten Fehl-, Jux-, Schweigeanrufe und verschobene Gespräche aus. Das regionale Beratungsvolumen war ausser in der Mailberatung, in der 87 Anfragen weniger eingingen, im Vergleich mit dem Vorjahr konstant. In der ganzen Schweiz kam es jedoch zu einem Rückgang in beiden Online-Kanälen (Chat: -11%, Mail: -24%). Während Mailanfragen schon seit längerer Zeit abnehmen, können die Zahlen der Chatdialoge aufgrund des Wechsels zu einer neuen Plattform im 2022 nicht 1:1 mit den Vorjahren verglichen werden.

Die Altersverteilung der Anrufenden war 2022 mit den Vorjahren vergleichbar: 50% der Gespräche wurden mit 41–65-Jährigen geführt, 19% mit Menschen im Pensionsalter. Die Kontakte mit jungen Erwachsenen (19–40 Jahre) nahmen leicht ab von 24% im 2021 auf 21% im 2022. Minderjährige nehmen selten telefonisch Kontakt auf (1%). Der Chat jedoch wurde 2022 zu 58% von Ratsuchenden unter 40 Jahren genutzt (CH: 48%), 16% waren minderjährig (CH: 12%). 37% der Chats konnten keiner Alterskategorie zugeordnet werden (CH: 46%).

Bezüglich der Geschlechterverteilung zeigt sich regional wie national das vertraute Bild: Die Kontaktsuchenden am Telefon waren zu rund einem Drittel männlich und zu rund zwei Dritteln weiblich. Der Chat wurde – schweizweit betrachtet – zu 22% von Männern und zu 43% von Frauen genutzt. 35% der Chats konnten nicht zugeordnet werden.

Claudia Schnetzler

Fachberaterin, Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte



Herzlichen Dank!

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

- Anny Züllig-Kölbener-Stiftung, Gossau
- Emil Nüesch Stiftung, Balgach
- Ernst Göhner Stiftung, Zug
- Fondation Nirmo, Triesen
- Hans und Wilma Stutz Stiftung, Herisau
- IDEA helvetia, Bottmingen
- Kuhn-Rohner Stiftung, Rheineck
- Kurt und Senta Herrmann-Stiftung, Vaduz (FL)
- Ria und Arthur Dietschweiler-Stiftung, St.Gallen
- Shiva Stiftung, St.Gallen
- Susanne und Martin Knechtli-Kradolfer-Stiftung, St.Gallen
- TW Stiftung, St.Gallen

26

à Porta
Stiftung



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
Martina Lehn
Konzept und Gestaltung:
Studio hasch
Druck:
Typotron AG, St. Gallen



AI

AR

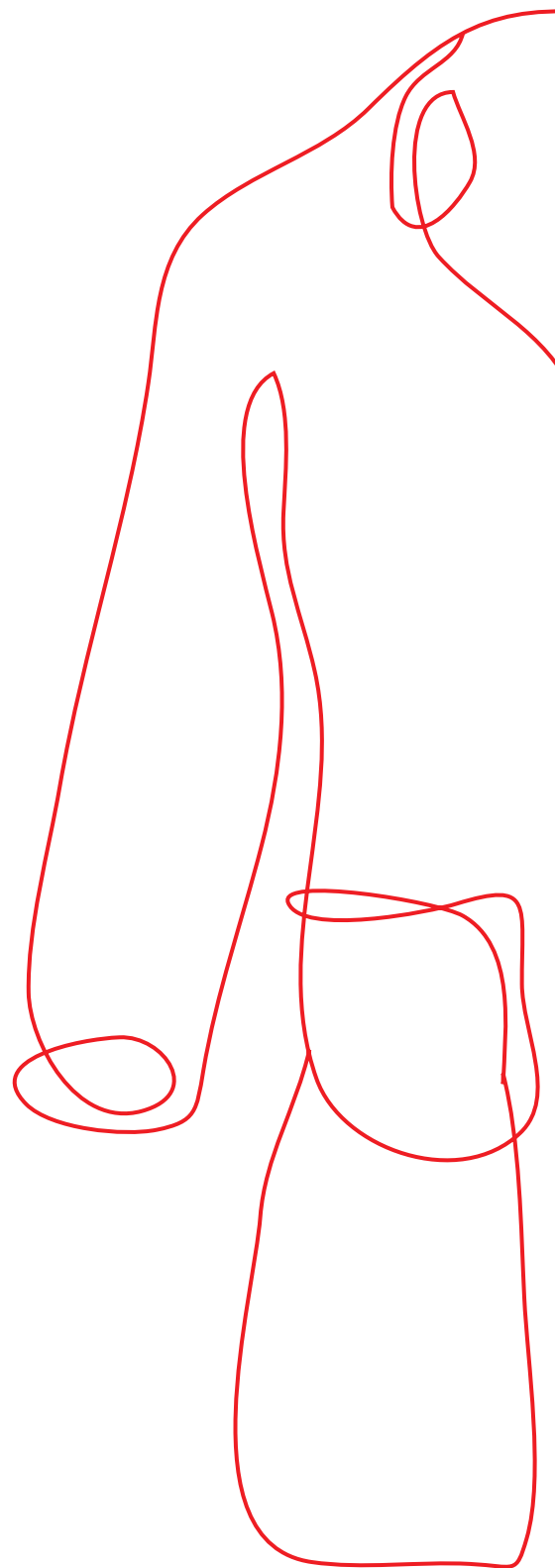
GL

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