



Regionalstelle Ostschweiz und FL

Jahresbericht 2024

3 Editorial

5 Bericht der
Präsidentin

6 Vertrauen

8 Meilensteine

10 Jahresrechnung

16 Revisions-
bericht

17 Unsere Institution

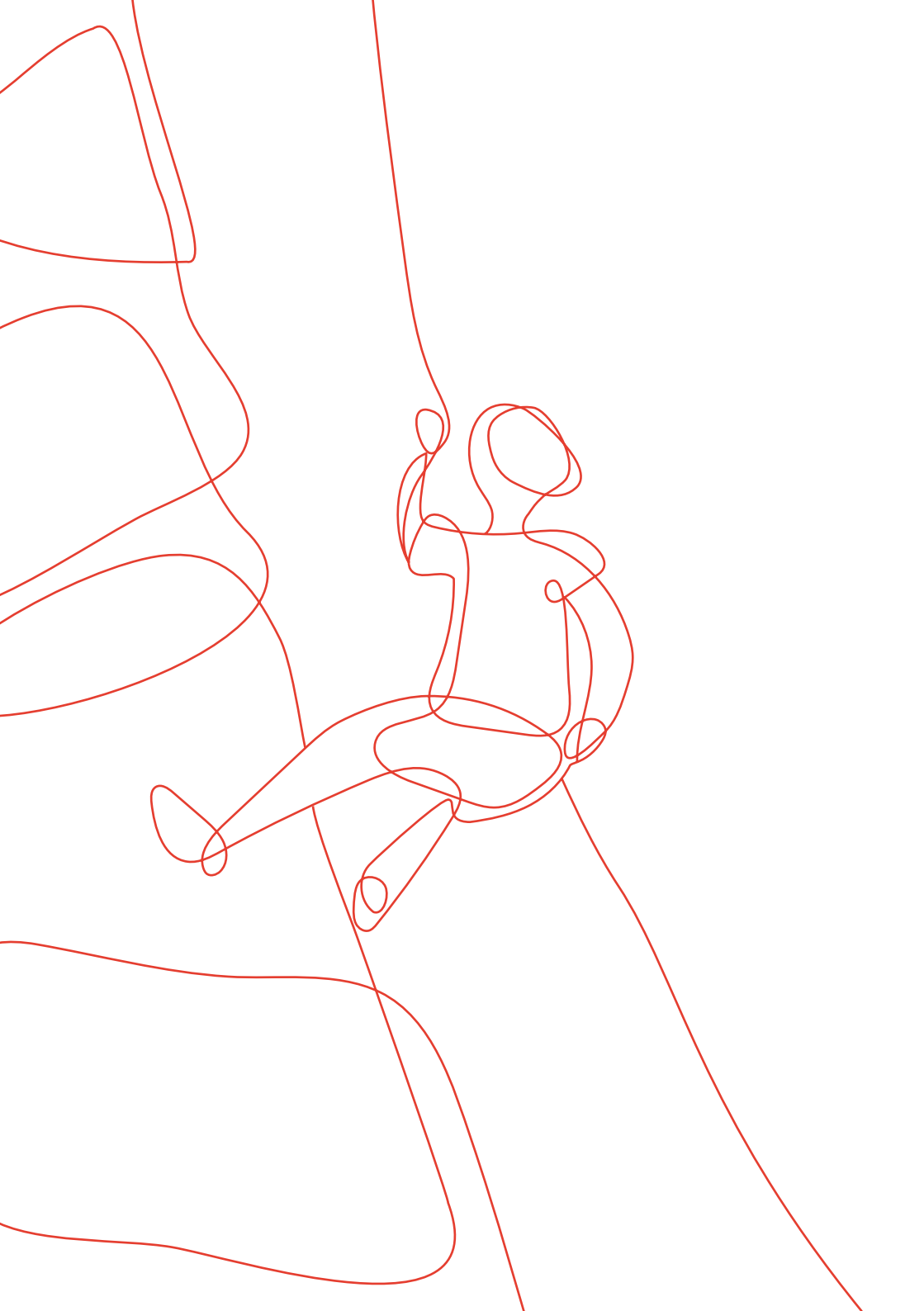
18 Herzlichen
Dank

Editorial

Vertrauen ist das Fundament jeder Beziehung, sei es im persönlichen oder beruflichen Bereich. Es ermöglicht offene Kommunikation, Zusammenarbeit und nachhaltiges Verständnis. Bei Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL setzen wir uns rund um die Uhr dafür ein, Vertrauen zu fördern. Nur durch Vertrauen können emotionales und geistiges Wachstum gedeihen und wir unser Bestes geben. Wenn wir uns auf die Unterstützung und Integrität anderer verlassen können, sind wir eher

bereit, Risiken einzugehen, um neue Ideen zu verwirklichen. Wir vertrauen in die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit. Denn uns braucht es für die Menschen, die sich uns anvertrauen. Besonders in einer von Unsicherheit geprägten Welt ist es entscheidend, Vertrauen aktiv zu pflegen. Daher setzen wir alles daran, Vertrauen ins Gute zu stärken, wo immer es uns möglich ist.

Judith Eisenring
Leiterin der Geschäftsstelle



Bericht der Präsidentin

In schwierigen Zeiten wie den Jetzigen ist Zuhören eine unterschätzte Superkraft. Sie verbindet und schenkt Hoffnung. Sie hilft, Vertrauen aufzubauen und Menschen zu unterstützen. Unsere freiwillig Mitarbeitenden schaffen eine Kultur der achtsamen Bewältigungsstrategie und setzen ein Zeichen für echte Menschlichkeit.

In einer Welt, die immer schneller, komplizierter und isolierter wird, scheint die Kunst des Zuhörens oft in den Hintergrund zu treten. Zuhören verbindet, heilt und schenkt Hoffnung. Genau das ist der Kern von 143.ch. Unsere freiwillig Mitarbeitenden erleben tagtäglich, wie wichtig es ist, wirklich zuzuhören. Nicht nur Worte zu hören, sondern auch die leisen Zwischentöne, die oft das wahre Anliegen verraten. Wenn Menschen spüren, dass sie gehört werden und so Vertrauen aufbauen können, verändert sich etwas. Eine Last wird leichter, ein dunkler Gedanke wird heller, und oft reicht dieses Gefühl, um wieder einen Schritt vorwärts zu wagen.

Vertrauen ist das Fundament jeder echten Verbindung. Bei 143.ch ist Vertrauen der Schlüssel, der es Menschen ermöglicht, sich zu öffnen und schwierige Themen anzusprechen.

In einer Gesellschaft, die oft auf schnelle Lösungen und oberflächliche Antworten setzt, bietet Zuhören eine seltene Tiefe. Indem wir uns auf andere einlassen, eröffnen sich uns neue Perspektiven. Wir lernen aus ihren Geschichten und fördern eine Kultur der Wertschätzung und des Mitgefühls.

Ich danke allen, die uns diese Arbeit ermöglichen – allen unseren freiwillig Mitarbeitenden, den Mitarbeitenden der äusserst kompetenten Geschäftsstelle, dem unterstützenden Vorstand und all den ideellen wie monetären Unterstützenden unserer Organisation. Gemeinsam mit ihnen setzen wir ein Zeichen für eine Welt, in der Zuhören und Vertrauen mehr sind als nur Worte. Sie sind Akte der Menschlichkeit.

Nicole Möсли
Präsidentin

Bericht der Geschäftsstelle

Mit Statements von unseren Botschafter*innen

Im vergangenen Jahr haben wir viele bewegende Gespräche geführt und Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützt. Dabei steht für uns das Vertrauen der Ratsuchenden im Mittelpunkt.

Vertrauen als Schlüssel zur Offenheit

«Telefon 143, Grüezi». Oft folgt darauf ein Schweigen, auch im Chat. Keine ungewohnte Situation bei der Dargebotenen Hand. Dann versetzen sich die freiwillig Mitarbeitenden in das Zögern der Anrufenden hinein und finden vertrauensbildende Worte, die den nächsten Schritt ermöglichen. Das Vertrauen ist entscheidend für die Beziehung zu den Ratsuchenden und entsprechend auch für die gesamte Wirksamkeit unserer Unterstützung.

«Jeder Mensch braucht mindestens einen Menschen, der an ihn glaubt. ...nur so kann es gelingen, auch «aussichtslose» Situationen zu meistern.»

Monika Rüegg Bless

Verschwiegenheit schafft Beziehung

Am Telefon und in der Onlineberatung schaffen wir unter strikter Wahrung der Anonymität einen Raum, in dem Menschen ihre Sorgen teilen können. Die Gewissheit, dass ihnen ohne Vorurteile begegnet wird, ermöglicht es ihnen, sich zu öffnen und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Es ist bemerkenswert, wie schnell eine Verbindung entsteht, wenn Menschen spüren, dass sie in einem geschützten Rahmen gehört werden. Sich jemandem anzuvertrauen ist der erste Schritt zur Veränderung.

«Wenn ein Mensch mit Dir über seine Probleme spricht, dann jammert er nicht, er vertraut Dir!»

Martin Schmidt

Selbstvertrauen fördert die emotionale Stabilität

Nicht alle Menschen würden ihre Entscheidungen als frei bezeichnen, beispielsweise weil ihre psychische Gesundheit es ihnen nicht erlaubt, sich auf die eigene Wahrnehmung zu verlassen. Umso dankbarer sind sie für den Austausch mit der Dargebottenen Hand, weil sie so ihre Gedanken oder Wahrnehmungen kritisch hinterfragen können. Sie lassen sich beim Realitätscheck begleiten und das hilft ihnen, Gefühle zu regulieren. Im Idealfall können sie Auslöser (Trigger) und dysfunktionale Denkmuster erkennen, um dann eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

«Es gibt keinen Weg zu Vertrauen, Vertrauen ist der Weg.»

Matthias Flückiger

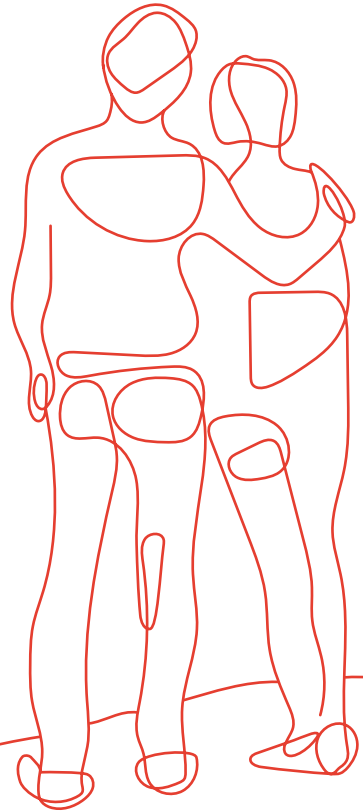
Vertrauen in die eigene Stärke

Im vergangenen Jahr haben wir zudem das Vertrauen in die eigene Stärke unserer freiwillig Mitarbeitenden betont. Wir ermutigten sie, ihre Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Durch gezielte Weiterbildungen unterstützten wir sie dabei, ihre Fä-

higkeiten zu entdecken. Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch haben sie ihre Resilienz und ihr Selbstvertrauen gestärkt. Nach ihrer Ausbildung begannen sieben neue freiwillig Mitarbeitende, selbstständig wertvolle Gespräche am Telefon zu führen. Sie erleben, dass ratsuchende Menschen sich öffnen können, wenn sie ihren eigenen Fähigkeiten vertrauen.

Judith Eisenring

Leiterin der Geschäftsstelle



Meilensteine 2024

Jan–Dez | Im Rahmen der Qualitätssicherung: Begleitete Dienste, fünfmal externe Supervision für die freiwillig Mitarbeitenden (FM)

Ab Januar | Umsetzung des neuen Layout 143.ch

Jan+Feb | Abschluss des Praktikant*innenprojekts 2023

5./6. | Start der Ausbildung 2024 mit Reiraite in Gais

15. | Referat Rotary-Club Berneck

24. | Schulung praxisbegleitende FM

3./4. | Zweite Reiraite mit Ausbildungskurs

7. | FM-Weiterbildung zu Jin Shin Jyutsu mit Iva Herzmann

10. | Gipfeltreff mit ZEPRA Fachstellen Suchtprävention und Psychische Gesundheit

16. | Nationale Delegiertenversammlung

Ab Mai | Neugestaltung Plakate und Flyer

Januar

März | Erarbeitung der neuen Dachverband-Statuten

6. | Gipfeltreff mit dem Kinderschutzzentrum, St.Gallen

7. | Fachbegleitung «Peer-Beratung»

14. | Tag des Zuhörens, Öffentlichkeitsarbeit

18. | Reiraite der AG «FM-Kongress 2025»

März

Mai

April

April | Neugestaltung der Trauerkarten

17. | Sitzung AG Online

17.-21. | Öffentlichkeitsarbeit an der OFFA

23. | Mitgliederversammlung im Theater Trouvaille

25. | Konferenz aller Stellenleitenden

Februar

Feb | Herausgabe Gottesdienstbroschüre

8. | Konferenz aller Stellenleitenden

21. | Tagung des Freiwilligenparlaments

28. | Überregionale Weiterbildung für onlineberatende FM

Juni

Ab Juni | Öffentlichkeitsarbeit via Instagram

3./4. | Ausbildner*innentagung in Villars-sur-Glâne

19. | Austausch mit externen Supervisor*innen

26./27. | FM-Fachbegleitung «Umgang mit Bedrohung» mit Psychiaterin Ulrike Hasselmann

28. | Abschluss des Ausbildungskurses

Juni | Podcast «benevoltalk» mit einem FM

Ab Juli | Projektgesuche

Juli

August

Aug | Neubeauftragt Supervisorin für Online-Supervision
15. | Fachbegleitung onlineberatenden FM
21. | Gipfeltreff mit HEKS Visite Ostschweiz
22. | Infoanlass für den Ausbildungskurs 2025
27. | FM-Weiterbildung und Sommerfest in der Ziegelhütte Appenzell
29. | Konferenz aller Stellenleitenden

September

5. | Ausflug mit onlineberatenden FM
6. | Medienmitteilung zum Weltsuizidpräventionstag 10.09.

Dezember

5. | Interview für St.Galler Tagblatt zur Ausbildung
12. | Adventsfeier
31. | Ausstieg aus E-Mail-Beratung

November

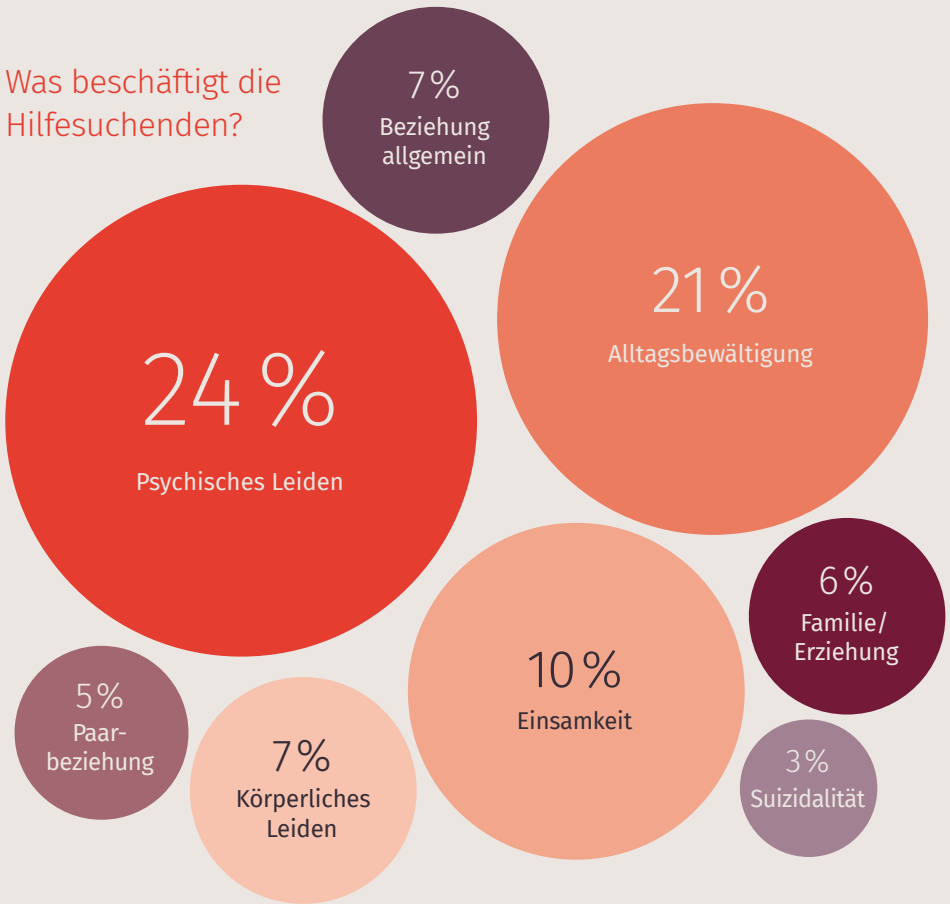
1. | Start überregionales Chat-Monitoring
4./5. | Retraite für OE-Prozess der Stellenleitenden
5. | Vertiefungsangebot «Atem» für interessierte FM
7. | Säntis-Psychiatrie-Tagung in Wil
13. | Klassengespräche an FMS Romanshorn
15. | Netzwerk-Tagung in Wil
20. | Koordinationssitzung FM-Pikettgruppe
22. | Referat für Suizidrapport AR/AI
23. | DHO-Input für Konfirmand*innen Gossau

Oktober

Okt–Nov | Standortgespräche mit FM der Onlineberatung
8. | Vertiefungsangebot «Atem» für interessierte FM
16. | Konferenz der Telefonseelsorgen rund um den Bodensee
Mitte Okt | Medienarbeit zur Ausbildung bei DHO
22. | Jahresplanung 2025 des GS-Teams
25. | Gipfeltreff mit SGHV St.Galler Hilfsverein, Projekt Mia & Max
29. | FM-Fachbegleitung Film «Messie – ein schönes Chaos»

Zahlen & Fakten 2024 – ganze Schweiz

Was beschäftigt die Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

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

Wie erreichen uns die Menschen?



184 331

Telefongespräche



1167

E-Mail-Kontakte



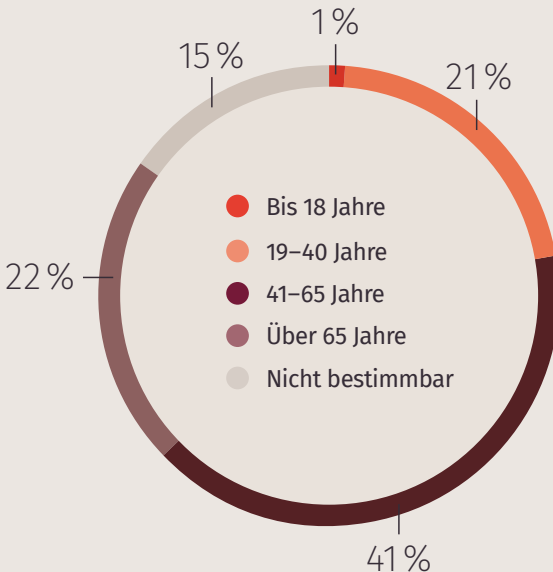
8200

Chat-Kontakte

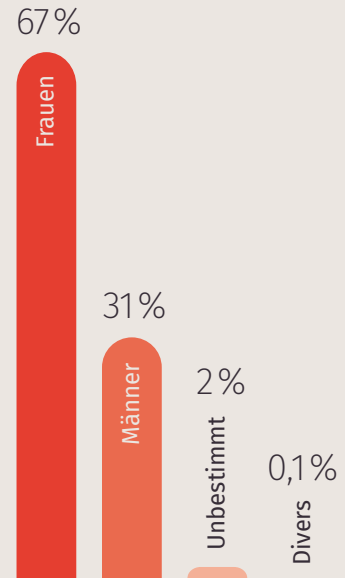
Chat und E-Mail, wenn es schwer fällt zu sprechen

Besonders **jüngere Hilfesuchende** nutzen E-Mail und Chat stark: 11% der Onlinekontakte sind unter 18 Jahre und 35% sind zwischen 19 und 40 Jahre alt. Das **Thema Suizid** wird online viermal öfter angesprochen als am Telefon.

Altersgruppen



Gender



Zahlen & Fakten 2024 – Ostschweiz und FL

Wie erreichen uns die Menschen?



18 801

Telefongespräche



108

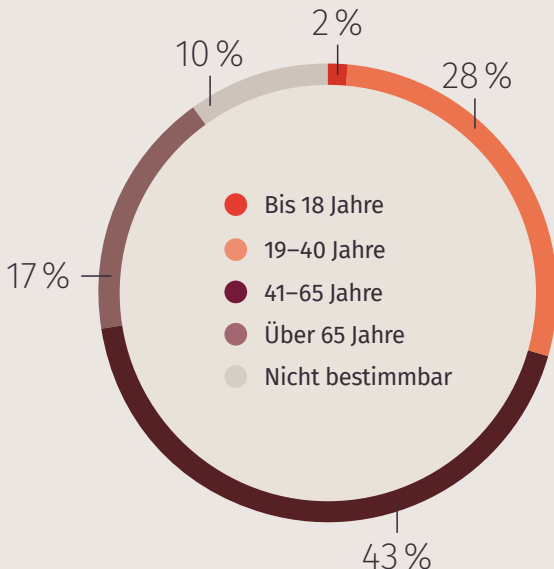
E-Mail-Kontakte



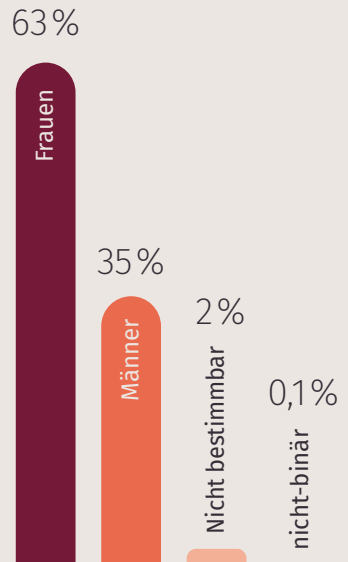
1014

Chat-Kontakte

Altersgruppen



Geschlecht



Was beschäftigt die Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

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

Auszug aus der Jahresrechnung 2024

Bilanz

Aktiven	31.12.2024	31.12.2023
Umlaufvermögen	726'950.28	797'178.66
Flüssige Mittel	500'772.57	776'289.64
Wertschriften	200'000.00	0.00
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	0.00	0.00
Sonstige kurzfristige Forderungen	10'155.71	2'073.12
Vorräte	0.00	0.00
Aktive Rechnungsabgrenzungen	16'022.00	18'815.90
Anlagevermögen	31'816.31	36'176.37
Finanzanlagen	30'062.50	31'304.50
Sachanlagen	1'753.81	4'871.87
Immaterielle Anlagen	0.00	0.00
Total Aktiven	758'766.59	833'355.03
Passiven		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	42'007.94	43'176.96
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	23'452.85	21'682.42
Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten	2'295.79	4'586.44
Kurzfristige Rückstellungen	0.00	0.00
Passive Rechnungsabgrenzungen	16'259.30	16'908.10
Langfristige Verbindlichkeiten	0.00	0.00
Langfristige Finanzverbindlichkeiten	0.00	0.00
Sonstige langfristige Verbindlichkeiten	0.00	0.00
Langfristige Rückstellungen	0.00	0.00
Fondskapital (Zweckgebundene Fonds)	40'579.13	85'250.78
Organisationskapital (Eigenkapital)	676'179.52	704'927.29
Grundkapital	0.00	0.00
Gebundenes Kapital	0.00	0.00
Freies Kapital	676'179.52	704'927.29
Total Passiven	758'766.59	833'355.03

Betriebsrechnung

	2024	2023
Mitgliederbeiträge	7'330.00	7'310.00
Erhaltene Zuwendungen	324'861.75	450'669.76
Beiträge der öffentlichen Hand	179'362.06	168'850.00
Leistung freiwillige Mitarbeitende (FM)	667'750.00	659'000.00
Erlöse aus Lieferungen und Leistungen	1'303.00	3'229.70
Total Betriebsertrag	1'180'606.81	1'289'059.46
Entrichtete Beiträge und Zuwendungen	-33'051.30	-20'917.10
Personalaufwand	-1'069'966.59	-1'064'847.16
Personalaufwand Angestellte	-314'451.74	-314'808.21
Leistung FM	-667'750.00	-659'000.00
Aus- und Weiterbildung FM	-32'105.80	-35'974.69
Spesen und Auslagen FM	-55'659.05	-55'064.26
Sachaufwand	-150'610.16	-137'228.88
Verwaltungsaufwand	-45'757.40	-50'121.30
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-41'573.53	-35'603.68
Fundraising	-38'888.38	-24'573.83
Informatik	-19'563.50	-21'022.32
Aufwand Organe	-4'827.35	-5'907.75
Abschreibungen	-4'028.26	-4'063.07
Total Betriebsaufwand	-1'257'656.31	-1'227'056.21
Betriebsergebnis	-77'049.50	62'003.25
Finanzergebnis	3'630.08	1'844.64
Betriebsfremdes Ergebnis	0.00	0.00
Ausserordentliches Ergebnis	0.00	0.00
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-73'419.42	63'847.89
Veränderung des Fondskapital	44'671.65	-27'166.48
Jahresergebnis (vor Zuweisung an das Organisationskapital)	-28'747.77	36'681.41
Zuweisungen/Verwendungen	28'747.77	-36'681.41

Die vollständig revidierte Jahresrechnung kann auf unserer Webseite 143.ch eingesehen werden.

Bericht der Revisionsstelle

Als Rechnungsrevisoren haben wir eine Review (prüferische Durchsicht) der Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung, Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) von Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein für das am 31. Dezember 2024 abgeschlossene Geschäftsjahr vorgenommen. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Rechnungsrevisoren.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER (Kern-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 Review (prüferischen Durchsicht) 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 (Kern-FER) vermittelt.

St. Gallen, 18. März 2025



Oscar Puyal



Martin Jeker

Unsere Institution

Vorstand

Präsidium

Nicole Möсли, St. Gallen

Vizepräsidium

Dolores Waser Balmer, St. Gallen

Mitglieder

- Dr. med. Regula Meinherz, Malans
- Karin Ott-Jörke, Maienfeld
- Herbert Weber, Gossau SG
- Zwei Delegierte der freiwillig Mitarbeitenden (aus Anonymitätsgründen ohne Namensnennung)

Rechnungsrevisoren

- Oscar Puyal, St. Gallen
dipl. Wirtschaftsprüfer
- Martin Jeker, Winterthur
Treuhandler mit eidg. FA

Botschafter*innen

- Matthias Flückiger, Schauspieler und Leiter des Theaters Trouvaille in St. Gallen
- Monika Rüegg Bless, Frau Statthalter, Vorsteherin Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton AI
- Martin Schmidt, Kirchenratspräsident der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St. Gallen

Geschäftsstelle

Geschäftsleiterin

Judith Eisenring

Fachberaterin, Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte

Claudia Schnetzler

Assistentin der Geschäftsleitung, Kommunikation und Fundraising

Martina Lehn (bis 31.03.2024)

Katharina Widrig (ab 01.04.2024)

Administration

Doris Schaffhauser (bis 31.08.2024)

Qualitätssicherung und Administration

Valéry-Nikita Müller (ab 01.12.2024)

Beratungsangebot

58 freiwillig Mitarbeitende garantieren die Erreichbarkeit von Tel 143 in unserem Einzugsgebiet rund um die Uhr und während des ganzen Jahres. Davon engagieren sich 7 Personen auch in der Chat-Beratung, die unter www.143.ch erreichbar ist.

Herzlichen Dank

Sie vertrauen in unsere Arbeit. Sie haben uns als Privatperson, kirchliche Institution, Stiftung, Gemeinde, Firma oder als Verein gespendet. Vielen herzlichen Dank für Ihren Beitrag! Mit Ihrem Ausdruck von Vertrauen in Form von finanzieller Unterstützung ermöglichen Sie uns, unser Angebot aufrecht zu erhalten. Ausserdem konnten wir dank Ihrer Unterstützung neue Ideen umsetzen und Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL zukunftsorientiert weiterentwickeln.

Zuverlässigkeit schafft Vertrauen. Ein grosses Dankeschön geht daher an unsere freiwillig Mitarbeitenden, die rund um die Uhr an jedem Tag im Jahr, für Menschen in herausfordernden Lebenslagen da sind.

Danke für das Vertrauen
Nicole Mösli, Präsidentin

Judith Eisenring,
Leiterin der Geschäftsstelle

- Albin Pedrotti-Stiftung
- Anny Züllig-Kölbener-Stiftung
- Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft AGG
- Arnold Billwiller Stiftung
- Casal-Bernard-Stiftung
- Dr. Fred Styger Stiftung
- Dr. Stephan à Porta-Stiftung
- E. Fritz und Yvonne Hoffmann-Stiftung
- Emil Nüesch Stiftung
- Fondation Johann et Luzia Grässli
- Gottfried und Margrit Tuchschnid-Bühler Stiftung
- Hirschmann-Stiftung
- Johannes Waldburger-Stiftung
- Kuhn-Rohner-Stiftung
- Metrohm-Stiftung
- Migros Kultur Prozent
- Shiva Stiftung
- Susanne und Martin Knechtli-Kradolfer-Stiftung
- Stiftung Wegelin-Legat
- Willy Büchler-Stiftung
- Appenzeller Kantonalbank
- Beck + Beck AG, Frasnacht
- Brauerei Schützengarten, St.Gallen
- Brocke-Chäller, Uznach
- Dolce et Vita GmbH, Münchwilen
- Drogerie Sonderegger, Speicher
- Elektro Kundert AG, St.Gallen
- Evang. Frauenverein Wängi TG
- Frauenverein Hemberg
- Lions-Club Wil SG
- Hotel Hof Weissbad, Weissbad
- Kern Treuhandpartner AG, Kriessern
- Oertli Instrumente AG, Berneck
- Restaurant Jägerhof, St.Gallen
- Rüegg Treuhand GmbH, Goldingen
- Sepp Fuchs Schreinermontagen, Bürglen
- Thurbrocki, Wattwil

Impressum

Text und Redaktion

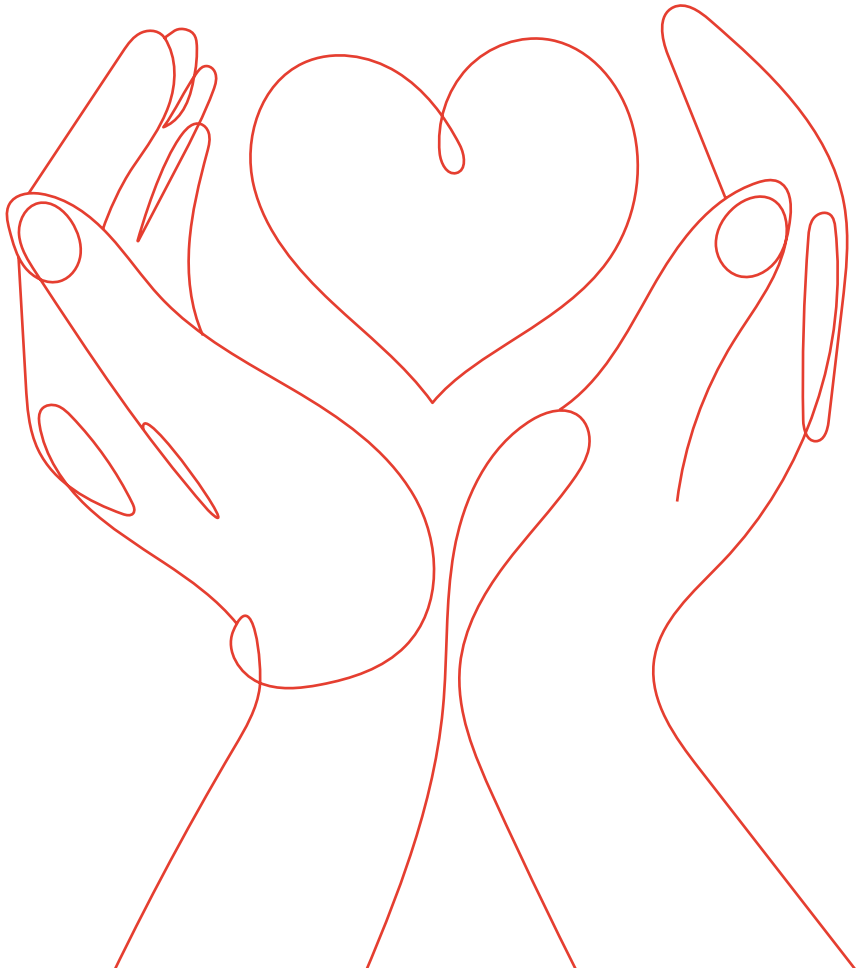
Judith Eisenring, Katharina Widrig,
Claudia Schnetzler, Valéry-Nikita Müller

Gestaltung

Studio hasch, St. Gallen
POMCANYS Marketing AG, Zürich

Druck

Typotron AG, St. Gallen



AI | AR | GL | GR | SG | TG ⁽⁰⁷¹⁾ | FL

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



IBAN CH70 0900 0000 9001 0437 2



Tel 143 – Die Dargebotene Hand

Ostschweiz und FL

Geschäftsstelle

Postfach 410

9001 St. Gallen

Telefon 071 223 14 15

ostschweiz@143.ch

www.143.ch

