



Regionalstelle
Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

Jahresbericht 2023

Bericht des Präsidenten

Freiwillige Mitarbeitende, das Leitungsteam, der Vorstand und der Schweizerische Verband bürgen für eine hohe Qualität des Angebots von Tel 143.

Tel 143 mit neuem Erscheinungsbild

Mit der Aktualisierung unserer Homepage ist ein frischer Auftritt unseres Angebots an Dienstleistungen gelungen. Der Schweizerische Verband hat das Projekt erfolgreich begleitet. Auch dem Logo verpassten wir einen moderneren Akzent. Schauen Sie sich unsere Homepage an. Ich hoffe, der neue Auftritt gefällt Ihnen.

Psychische Gesundheit in der Schweiz

Verschiedene Erhebungen über die psychische Gesundheit in der Schweiz zeigen, dass jede dritte Person psychische Probleme erlebt. Mittelschwere bis schwere Symptome einer Depression, Angst- oder Essstörungen sowie Anzeichen einer sozialen Phobie sind charakteristisch. Jede achte Person hat schwerere Symptomausprägungen, d.h. Einschränkungen im Alltag, oftmals verbunden mit Suizidgedanken, belasten zunehmend. Selbstverletzungen und Suizidversuche sind keine Seltenheit. Mehr als 40% der betroffenen Personen werden nach ihrem Suizidversuch aber nicht durch eine Fachperson behandelt oder betreut.

Tel 143 bietet betroffenen Personen rund um die Uhr ein offenes Ohr. In ausweglosen Situationen können in einem Gespräch neue Perspektiven zum Vorschein kommen. Verstanden werden – gehört werden hilft, neue Zuversicht zu gewinnen.

Mitarbeitende

Wir freuen uns über den Zuwachs in unseren Reihen. Nach einer 9-monatigen Ausbildungszeit und Vorbereitung auf den Telefondienst konnten wir neun Personen in das Team aufnehmen. Neu dürfen wir auf 53 freiwillige Mitarbeitende zählen. Diese bilden zusammen mit dem Leitungsteam das Rückgrat unserer Organisation. Dank der Flexibilität der freiwilligen Mitarbeitenden kann zu jeder Zeit der 24-Stundenbetrieb an 7 Tagen in der Woche gewährleistet werden. Wir erleben grosse Solidarität und eine hohe Verbundenheit mit unserer sinnstiftenden Organisation.

Finanzielles

Das Geschäftsjahr 2023 schliesst mit einem Verlust von CHF 36747 ab. Ohne ausserordentliche Einnahmen



sind Defizite in dieser Grössenordnung trotz haushälterischem Umgang mit den uns anvertrauten Mitteln kaum zu verhindern. Gespräche mit unseren Trägerorganisationen, Kantonen und Gemeinden zielen darauf ab, unsere Leistungen aufzuzeigen und auf das strukturelle Defizit hinzuweisen.

**Ich bewundere
die Arbeit unserer
Mitarbeitenden.
Sie ist unbezahlbar!**

Dieses Jahr hat uns Radio Munot für seine jährliche Weihnachts-Spendenaktion ausgewählt. Viele Spenden von Firmen und Privatpersonen kamen so

zusammen. Die gute Verankerung und die hohe Anerkennung unserer Arbeit zeigte sich in einem tollen Ergebnis, das jedoch erst im nächsten Jahr verbucht werden kann.

Ich schaue vertrauensvoll und zuversichtlich ins neue Jahr und grüsse Sie herzlich.

Ihr Hubert Buchs
Präsident

Selbstbewusstsein

Ein gesundes Mass an Selbstbewusstsein ist im Berufsleben genauso hilfreich wie im Privatleben. Selbstbewusste Menschen gehen mit neuen Herausforderungen und mit Problemen gelassener um. Sie strahlen Zuversicht und Sicherheit aus und bleiben auch in Konfliktsituationen gelassen. Menschen mit einem solchen Selbstbewusstsein strahlen eine Art Ruhe und Zufriedenheit aus. Dadurch wirken sie anziehend und sympathisch. Sie können anderen Erfolge und Glück gönnen, ohne selber neidisch und missgünstig zu werden.

Erst bei genauem Hinsehen erkennt man Menschen mit gesundem Selbstvertrauen auch an äußeren Merkma-

len, z.B. an einer offenen Körpersprache, aufmerksamem Blickkontakt und klaren Formulierungen.

Es gibt keine eindeutige Antwort darauf, woher ein gesundes Selbstbewusstsein kommt. Manche Menschen besitzen es scheinbar von Natur aus. Andere tun sich schwer damit. Für sie bedeutet es harte Arbeit, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen. In der Regel sind frühkindliche Erfahrungen und Prägungen der Grund für diese Unterschiede. Die momentane Forschung nimmt an, dass jeder Mensch mit einem gewissen Mass geboren wird. Dieses kann aber in der Kindheit und ein Leben lang aufgebaut oder verloren werden.



Ja, Selbstbewusstsein kann verloren gehen. Kritische Lebensereignisse, welche jeden Menschen treffen können, sind dafür verantwortlich. Eine schwere physische oder psychische Krankheit, ein Unfall, der Verlust des Arbeitsplatzes, der Tod oder die Trennung von geliebten Menschen kann den Boden unter den Füßen wegziehen.

Wir erleben täglich Menschen am Telefon, welche erschüttert sind. Sie haben ihr gewohntes Selbstbewusstsein verloren. Manchmal schockartig durch ein schicksalhaftes Ereignis, manchmal zermürend über lange Zeit, oder sie hatten nicht die Chance, in ihrer Kindheit und Jugend genügend Kraft für die Stürme des Lebens zu sammeln.

Die gute Nachricht ist, dass sich Selbstbewusstsein wieder aufbauen und trainieren lässt. Ein Gespräch mit uns kann helfen, den Fokus auf Positives und Hoffnungsvolles zu richten. Auf Dinge im Leben, die einem Menschen trotz aller Schwierigkeiten gut gelingen. Auf solchen Beobachtungen lässt sich wieder aufbauen, neue Hoffnung und Tatkraft gewinnen. Ist es einem Menschen nicht möglich, Positives an sich und seinem Handeln zu sehen und zu würdigen, kann es sehr hilfreich und wohltuend sein, wenn ihm dabei ein anderer Mensch hilft. Manchmal ist dies das Gegenüber am Telefon 143.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und sein Urteilsvermögen. Wer unter einem Mangel leidet, traut sich nicht für sich selbst einzustehen oder Neues auszuprobieren. Selbstbewusstsein wird aus Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gebildet.

Selbstvertrauen ist die Akzeptanz unserer Fähigkeiten und das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen.

Der Selbstwert basiert darauf, ob wir uns selber als wertvolles menschliches Wesen sehen können. Es entsteht durch eigene Vorstellungen und Erwartungen. Ein ausreichendes Selbstwertgefühl ist wichtig für die mentale Gesundheit. Fehlendes Selbstwertgefühl ist häufiges Symptom psychischer Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen.

Zahlen & Fakten 2023 – Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

Was beschäftigt die
Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

- Beziehung allgemein, 5%
- Existenzprobleme, 2%
- Spiritualität/ Lebenssinn, 2%
- Suchtverhalten, 1,5%
- Verlust/ Trauer/ Tod, 1,5%
- Gewalt, 1%
- Sexualität, 1%
- Verschiedene Themen, 5%

Wie erreichen uns die Menschen?



13 592

Telefongespräche



248

E-Mail-Kontakte

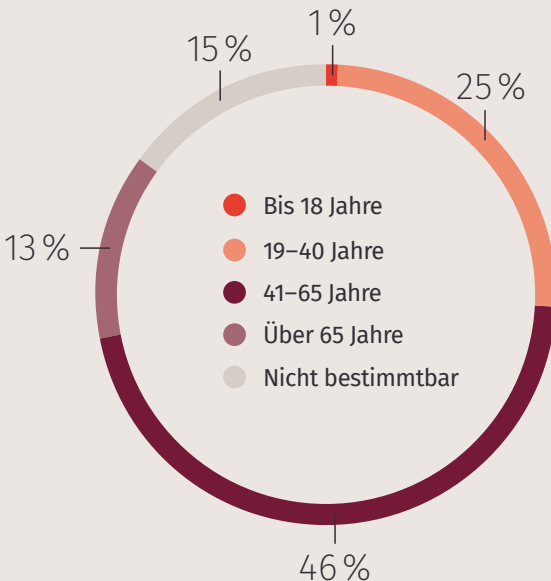


625

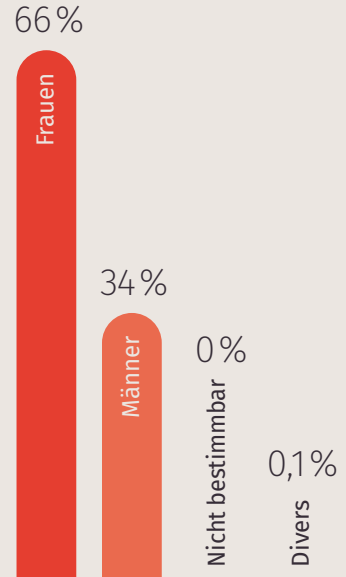
Chat-Kontakte

Im Vergleich zu den Gesprächen am Telefon wird **Suizidalität** über die Onlinekanäle stärker thematisiert. **Einsamkeit** und **psychische Leiden** wird in über einem Drittel der Gespräche erwähnt. Der Chat wird von **jüngeren Personen** bevorzugt.

Altersgruppen

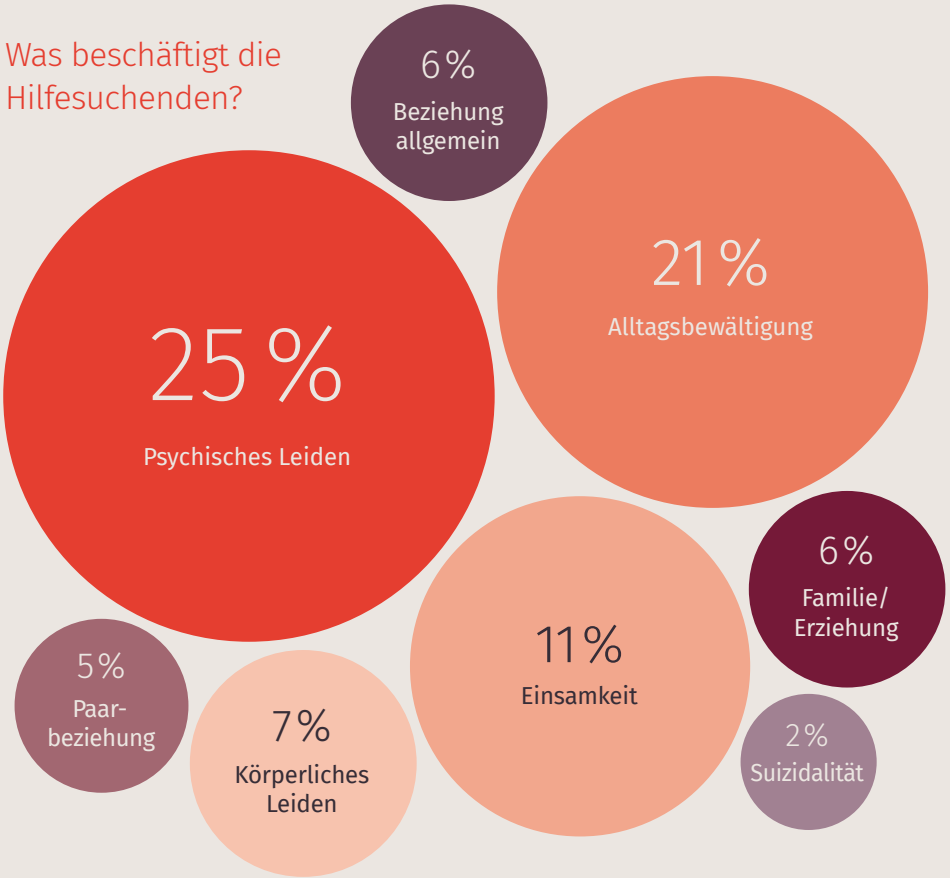


Geschlecht



Zahlen & Fakten 2023 – ganze Schweiz

Was beschäftigt die Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

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

Wie erreichen uns die Menschen?



194 646

Telefongespräche



1477

E-Mail-Kontakte



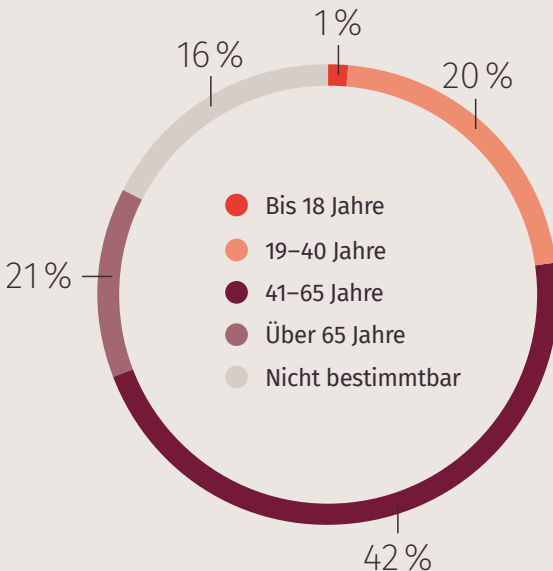
7805

Chat-Kontakte

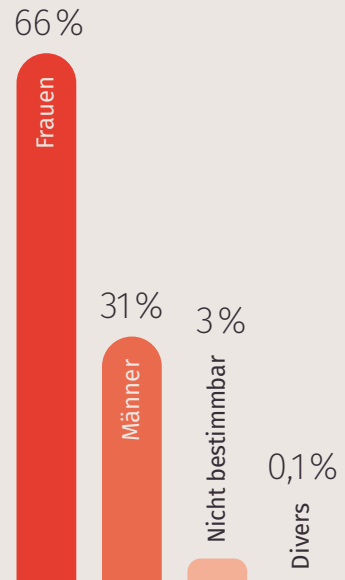
Chat und E-Mail, wenn es schwer fällt zu sprechen

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

Altersgruppen



Geschlecht



Auszug aus der Jahresrechnung 2023

Bilanz

Aktiven	31.12.2023	31.12.2022
Umlaufvermögen	256 454.45	292 998.37
Flüssige Mittel	256 113.95	292 998.37
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	—	—
Andere kurzfristige Forderungen	162.50	—
Aktive Rechnungsabgrenzungen	178.00	—
Anlagevermögen	2.00	2.00
Sachanlagen	2.00	2.00
Finanzanlagen	—	—
Total Aktiven	256 456.45	293 000.37
Passiven		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	32 822.00	32 618.70
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	11 572.00	8 518.70
Passive Rechnungsabgrenzungen	21 250.00	24 100.00
Total Verbindlichkeiten	32 822.00	32 618.70
Fondskapital (Zweckgebundene Fonds)	—	—
Organisationskapital (Eigenkapital)	223 634.45	260 381.67
Freies Kapital	223 634.45	260 381.67
Gebundenes Kapital	—	—
Total Passiven	256 456.45	293 000.37

Erfolgsrechnung

	2023	Budget 2023	2022
Erträge	938 663.03	946 100.00	958 400.63
Erhaltene Zuwendungen	227 123.03	234 600.00	222 175.93
Leistung freiwillige Mitarbeiter:innen	603 000.00	604 000.00	593 700.00
Beiträge der öffentlichen Hand	107 000.00	102 000.00	136 277.00
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	1 540.00	5 500.00	6 247.70
Entrichtete Beiträge und Zuwendungen	-15 287.00	-13 750.00	-13 266.00
Personalaufwand	-902 289.81	-908 560.00	-894 584.78
Personalaufwand Angestellte	-234 637.10	-238 200.00	-244 693.95
Leistung freiwillige Mitarbeiter:innen	-603 000.00	-604 000.00	-593 700.00
Kurse/Ausbildungen	-13 218.60	-17 500.00	-7 960.20
Spesen und Auslagen freiwillige Mitarbeiter:innen	-51 434.11	-48 860.00	-48 230.63
Sachaufwand	-58 112.98	-60 869.00	-61 558.16
Verwaltungsaufwand	-13 930.89	-18 200.00	-20 305.07
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-26 051.05	-26 369.00	-25 074.60
Fundraising	-13 954.01	-13 500.00	-13 323.60
IT-Kosten	-3 808.98	-1 800.00	-1 744.99
Aufwand Organe	-368.05	-1 000.00	-1 109.90
Abschreibungen	—	—	—
Betriebsergebnis	-37 026.76	-37 079.00	-11 008.31
Finanzergebnis	279.54	-190.00	-194.99
Finanzaufwand	-184.81	-200.00	-207.14
Finanzertrag	464.35	10.00	12.15
Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-36 747.22	-37 269.00	-11 203.30
Veränderung des Fondskapital	—	—	—
Jahresergebnis (vor Zuweisung an das Organisationskapital)	-36 747.22	-37 269.00	-11 203.30
Zuweisung	—	—	—
Auflösung	—	—	—
Jahresergebnis	-36 747.22	-37 269.00	-11 203.30

Die Jahresrechnung wurde nach den Swiss GAAP FER (Kern- FER) sowie den obligationenrechtlichen Bestimmungen erstellt. Detaillierte Informationen finden Sie in der vollständigen Jahresrechnung, welche zusammen mit dem Bericht der Rechnungsrevisor:innen bei der Regionalstelle angefordert oder unter [143.ch/regionalstellen/winterthur-schaffhausen-frauenfeld/#verein](https://www.143.ch/regionalstellen/winterthur-schaffhausen-frauenfeld/#verein) heruntergeladen werden kann.

Revisionsbericht

Die Rechnungsrevisoren bestätigen, dass sie in ihrer Review (prüferische Durchsicht) vom 7. März 2024 nicht auf Sachverhalte gestossen sind, aus denen sie schliessen müssten, dass die

Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER (Kern-FER) vermittelt.

**Ohne die freundliche Stimme am
Telefon wäre ich nicht mehr da.**

Anruferin



Herzlichen Dank

Unseren Vereinsmitgliedern und freiwilligen Mitarbeitenden

Ohne sie wäre unser Angebot nicht möglich.

Unseren Spendern und Spenderinnen

Jede Spende ist für uns wichtig. Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen, Vereine, Gemeinden, Serviceclubs und viele mehr unterstützen uns auch dieses Jahr.

Unseren Trägerorganisationen für die finanzielle Unterstützung

Evang.-ref. und kath. Landeskirchen und Kirchgemeinden

Allen Lehrpersonen und Schulklassen für den Verkauf unserer Tel 143 Schoggiherzen

Radio Munot für die Weihnachtsaktion

**Bei einer Panikattacke
hilft das Chatten sehr.**

Chat User



Spenden 2023

Die nachstehende Zusammenstellung zeigt eine Darstellung der verschiedenen Spendergruppen, wobei wir die namentliche Nennung auf Einzelspenden von mehr als CHF 2000.– beschränken:

	CHF
Trägerorganisationen	
Ref. Stadtverband Winterthur	30 000
Röm.-kath. Kirche Kanton Zürich	15 000
Ref. Landeskirche Kanton Zürich	15 500
Ref. Landeskirche Kanton Schaffhausen	8 000
Evang. Landeskirche Kanton Thurgau	5 000
Weitere Landeskirchen	
Röm.-kath. Kirche Kanton Thurgau	2 000
Ref. Kirchgemeinden	
53 Spenden und Kollekten	26 334
Röm.-kath. Kirchgemeinden und Pfarrämter	
Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur	11 000
5 weitere Spenden und Kollekten	1 231
Stiftungen, Fonds, Vereine	
Adele Koller-Knüsli Stiftung, Winterthur	30 000
Hilfsgesellschaft Winterthur	25 000
Carl Hüni-Stiftung, Winterthur	5 000
Hilfsgesellschaft Schaffhausen	5 000
Ernst Göhner-Stiftung	4 167
Rotaryclub Winterthur Mörsburg	3 000
J.J. Rieter Stiftung, Winterthur	2 000
9 weitere Spenden von Stiftungen und Vereinen	6 736

	CHF
Bund und Kantone	
Kanton Thurgau, Staatsbeitrag	12500
Kanton Schaffhausen, Staatsbeitrag	8000
Gemeinden	
Stadt Winterthur	20000
10 weitere Gemeinden	2285
Privatpersonen	
358 Einzelspenden	54456
Firmen	
Friedlipartner AG	3000
2 weitere Firmenspenden	1600
Trauerspenden (statt Blumen)	
66 Einzelspenden	6538

**Ich bin froh, dass ich in der Nacht
jemanden zum Reden habe.**

Anrufer



Anlässe und Referate 2023



Februar

Landfrauenverein,
Stammertal



Mai

Inner Wheel Club Schaffhausen,
Schaffhausen



September

Benevol Winterthur,
Winterthur



November

Hilfsgesellschaft Schaffhausen,
Schaffhausen



November

Rotary Club Schaffhausen Munot,
Schaffhausen



Dezember

Weihnachts-Spendeaktion Radio Munot,
Schaffhausen

Gerne stehen wir für Anlässe und Weiterbildungen zur Verfügung.

Haben Sie Fragen?

Unter Telefon **052 222 51 50** oder **winterthur@143.ch** erhalten Sie Informationen.

Angebote

Referate, Schulung

Bei Interesse geben wir Institutionen und Unternehmen einen Einblick in unsere Arbeit oder bieten individuell angepasste Weiterbildungen in Gesprächsführung an.

Zum Bestellen

- Mein letzter Wille – Testamentsbroschüre
- Gottesdienstbroschüre
- Trauerkarten
- «Darüber reden»
- Visitenkarten mit Gesprächstipps
- Schoggiherzen

Freiwilligen-Team Weiterbildungen

Retraite in der Kartause Ittingen mit Übernachtung

Gewaltfreie Kommunikation mit Rolf Bänтели

Verein VASK

Angebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen mit Guido Cueni

Evang. Frauenbund Winterthur

Angebote/Projekte für Frauen mit Anna Ribaux

Gewaltfreie Kommunikation

Vertiefung mit Rolf Bänтели

Borderline und Selbstverletzung

Salome Balasso informiert über Ihre Arbeit als Peerbegleiterin

Umgang mit eigenen

Ressourcen – Selbstfürsorge
Intern

IFOTES Freiwilligen Kongress – Winds of Hope

Lignano

Externe Weiterbildungen



Mai

Schulung Gesprächsführung (Suizidalität) Kabel – Beratungsstelle rund um Berufslehre.



Dezember

Schulung Gesprächsführung Sozialversicherungszentrum, Thurgau.



Leitungsteam v.l.n.r.:

Nicole Blum, Marco Hofstetter, Marianne Aebli

Vorstand

Präsidium

Hubert Buchs, Winterthur

Vize-Präsidium

Hans Rudolf Metzger, Winterthur

Ressort Finanzen

Urs Boner, Winterthur

Aktuarin

Barbara Waldvogel, Schaffhausen

Delegierte von Trägerorganisationen

Verband Ev.-ref. KG Winterthur

Katrin Spillmann, Winterthur

Röm.-kath. Kirche Winterthur

Astrid Knipping, Winterthur

Ev. Kirchenrat des Kt. TG

Ruth Pfister, Märstetten

Ev. Kirchenrat des Kt. SH:

Barbara Waldvogel, Schaffhausen

Delegierte der Mitarbeitenden

Zwei Vertretungen der
freiwilligen Mitarbeitenden

Delegierte des Leitungsteams

Marianne Aebli

Geschäftsstelle/Leitungsteam

- Marianne Aebli
- Nicole Blum
- Marco Hofstetter

Rechnungsrevisoren

- Vreni Neukom
- Rolf Bänziger

**Der Mailkontakt gibt mir das
Gefühl wichtig zu sein.**

Mail User



Impressum

Text

Hubert Buchs, Urs Boner, Marianne Aebli, Nicole Blum, Marco Hofstetter

Gestaltung

POMCANYS Marketing AG, Zürich

Druck

Printimo AG, Winterthur

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Tel 143 – Die Dargebotene Hand
Winterthur Schaffhausen Frauenfeld
Postfach
8401 Winterthur



052 222 51 50
winterthur@143.ch
143.ch

IBAN CH04 0900 0000 8400 6818 6



**Ihre Spende
in guten Händen.**