



Regionalstelle
Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

Jahresbericht 2025

Bericht des Präsidenten

«menschlich, jederzeit – mit Herz!»

Freiwilligenarbeit bei Tel 143 – «kein Larifari». So lautet der Titel unseres Novemberbriefs an unsere grosszügigen und teilweise sehr langjährigen Spenderinnen und Spender. Und exakt so durfte ich die Arbeit unserer Freiwilligen und unseres Leitungsteams als neuer Präsident kennen lernen. Beistehen in schwierigen Momenten des Lebens: Die zentrale Aufgabe der Dargebotenen Hand. Es freut mich sehr, dass der Übergang geglückt ist und ich von der neuen Vizepräsidentin Ruth Pfister, unserem Quästor Urs Boner sowie dem ganzen Vorstand engagiert unterstützt werde.

Mitarbeitende

In den Gesprächen haben die Themen Belastungen im Alltag, depressive Verstimmungen und Krisensituationen erneut zugenommen. Anteilnahme, aktives Zuhören und Empathie lindern oft eine akute Situation.

Unsere freiwilligen Mitarbeitenden leisten diesen Dienst Tag und Nacht, an allen Sonn- und Feiertagen, wofür ich ihnen und dem Leitungsteam meinen hohen Respekt und die Wertschätzung unserer Trägerorganisationen, Geberstiftungen, Spenderinnen

und Spender sowie der weltlichen und kirchlichen Behörden ausdrücken möchte.

«Ich freue mich sehr darüber, dass ich ein so engagiertes Team von Freiwilligen, ihr Leitungsteam und den Vorstand gemeinsam in die Zukunft führen darf – mit Herz, Optimismus und einer Prise Humor!»

Die Anzahl der Gespräche ist im Vergleich zum Vorjahr um ganze 10.37% gestiegen. Insgesamt wurden 13 794 Telefongespräche geführt. Auch in der Online-Beratung per E-Mail und Chat nahm die Zahl der Kontakte leicht zu und lag bei insgesamt 1058. Gerade für jüngere Menschen stellt dieser Online-Zugang eine niederschwellige Möglichkeit dar, Hilfe zu suchen.



Finanzielles

Unsere Regionalstelle ist nach wie vor finanziell nicht auf Rosen gebettet: Dennoch konnten wir im vergangenen Jahr einige dringend notwendige Ersatzbeschaffungen im Informatikbereich tätigen.

Es ist Dank der Hilfe unserer Trägerorganisationen, der Stadt Winterthur, Stiftungen sowie der namhaften Unterstützung der Kantone Thurgau und Schaffhausen und einiger unerwarteter – aber sehr erfreulichen – Spenden gelungen, dass wir erneut mit einem kleinen Gewinn abschliessen dürfen.

Wir spüren aber auch die kontinuierliche Unterstützung vieler Schulklassen, welche sich am «Schoggiherzen»-Verkauf beteiligen. Auch Beiträge vieler Einzelpersonen, die uns das ganze

Jahr über erreichen, zeigen uns, dass unsere Arbeit Wertschätzung erfährt.

Perspektiven

Erfreulicherweise konnten wir wiederum viele neue Freiwillige gewinnen, welche vom Leitungsteam eingeführt und ausgebildet werden.

Seit Jahren begleiten wir auch Opfer von Gewalttaten auf ihrem Weg zur Stabilisierung. Dies ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Mit den Kantonen Thurgau und Schaffhausen konnten wir für die Zukunft im Rahmen des Opferhilfegesetzes Leistungsvereinbarungen aushandeln.

Kuno Betschart

Präsident

Demut in der Freiwilligenarbeit

Der aus der Mode gekommene Begriff «Demut» bedeutet im Kern, die eigene Person nicht wichtiger zu nehmen als andere oder das grosse Ganze. Es ist die Fähigkeit, die eigenen Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen, ohne sich überlegen zu fühlen oder nach ständiger Bewunderung zu streben.

Demut in der Freiwilligenarbeit ist weit mehr als nur eine blosse Tugend. Sie ist das Fundament, auf dem jede Form von authentischer Hilfeleistung ruht. In einer Welt, die oft von Selbstdarstellung und dem Streben nach Anerkennung geprägt ist, stellt die Demut ein stilles, aber kraftvolles Gegengewicht dar. Sie verwandelt das «offene Ohr»

von Tel 143 von einer einseitigen Geste des «Gebens» in einen lebendigen Prozess der menschlichen Begegnung auf Augenhöhe.

Wer sich demütig engagiert, erkennt an, dass er nicht als «Retter» auftritt, der überlegene Lösungen für die Probleme anderer bereithält. Vielmehr versteht sich der demütige Freiwillige als Teil eines grösseren Ganzen. Diese Haltung bewahrt uns vor der Bevormundung derer, denen wir eigentlich beistehen wollen. Sie erfordert die Bereitschaft, die Autonomie und die Lebensrealität des Gegenübers bedingungslos zu respektieren, auch wenn diese nicht den eigenen Wertvorstellungen entspricht.



In der täglichen Praxis der Freiwilligenarbeit zeigt sich Demut oft in der Akzeptanz der eigenen Grenzen. Es gehört Mut dazu, sich einzugestehen, dass man nicht jedes Problem lösen kann und dass die eigene Hilfe manchmal nur ein winziger Tropfen auf einem sehr heissen Stein ist. Doch genau in dieser Bescheidenheit liegt eine tiefe Befreiung: Wer nicht den Anspruch hat, die Welt allein zu retten, kann sich den kleinen, unspektakulären Aufgaben widmen, die oft grosse Wirkung entfalten. Für die Kontaktsuchenden kann es bedeuten, dass sich durch die Unterstützung am Telefon, im Mail oder Chat auch an einem schwierigen, hoffnungslosen Tag, einige schöne Momente oder zumindest Verständnis erleben lassen.

Ein wesentlicher Aspekt der Demut ist zudem die Dankbarkeit. Ein demütiger Freiwilliger begreift, dass sein Engagement ein Privileg ist. Er ist dankbar für das Vertrauen, das ihm fremde Menschen schenken, und für die Einblicke in Lebenswelten, die ihm sonst verschlossen blieben. Oft lernen wir am Telefon durch die Resilienz und Stärke von Anrufenden sehr viel über das Leben.

**Die Anonymität
ist mir sehr wichtig,
ich kann alles
sagen ohne Angst zu
haben.***



Letztlich ist Demut der Klebstoff, der soziale Beziehungen zusammenhält. Sie schafft einen geschützten Raum, in dem Scham verschwindet und echte Verbindung entstehen kann. Wenn wir mit Demut unsere Aufgabe erfüllen, begegnen wir nicht einem «Bedürftigen», sondern einem Mitmenschen. In dieser Begegnung schwinden die Grenzen zwischen «Helfendem» und «Geholfenem» und es entsteht eine Gemeinschaft, die auf gegenseitigem Respekt und wahrhafter Menschlichkeit basiert.

Zahlen & Fakten 2025 – Winterthur Schaffhausen Frauenfeld

Was beschäftigt die
Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

- Beziehung allgemein, 4,5 %
- Existenzprobleme, 1,5 %
- Spiritualität / Lebenssinn, 1,5 %
- Suchtverhalten, 1,5 %
- Verlust / Trauer / Tod, 1,5 %
- Gewalt, 1,5 %
- Sexualität, 0,5 %
- Verschiedene Themen, 5 %

Wie erreichen uns die Menschen?



13794

Telefongespräche



236

E-Mail-Kontakte

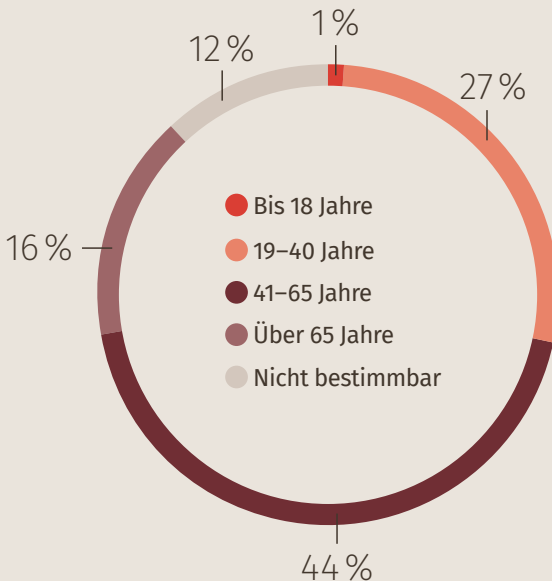


715

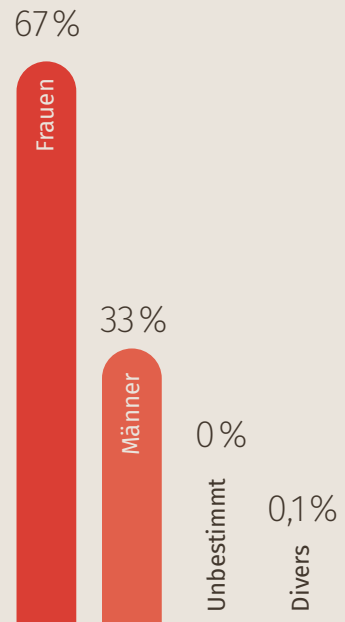
Chat-Kontakte

Im Vergleich zu 2024 ist die Anzahl unserer Gespräche im **Jahr 2025 um 10,37% auf 13794 gestiegen**. Psychisches Leiden und die damit verbundenen Herausforderungen stellen für die Anrufenden eine erhebliche Belastung dar.

Altersgruppen

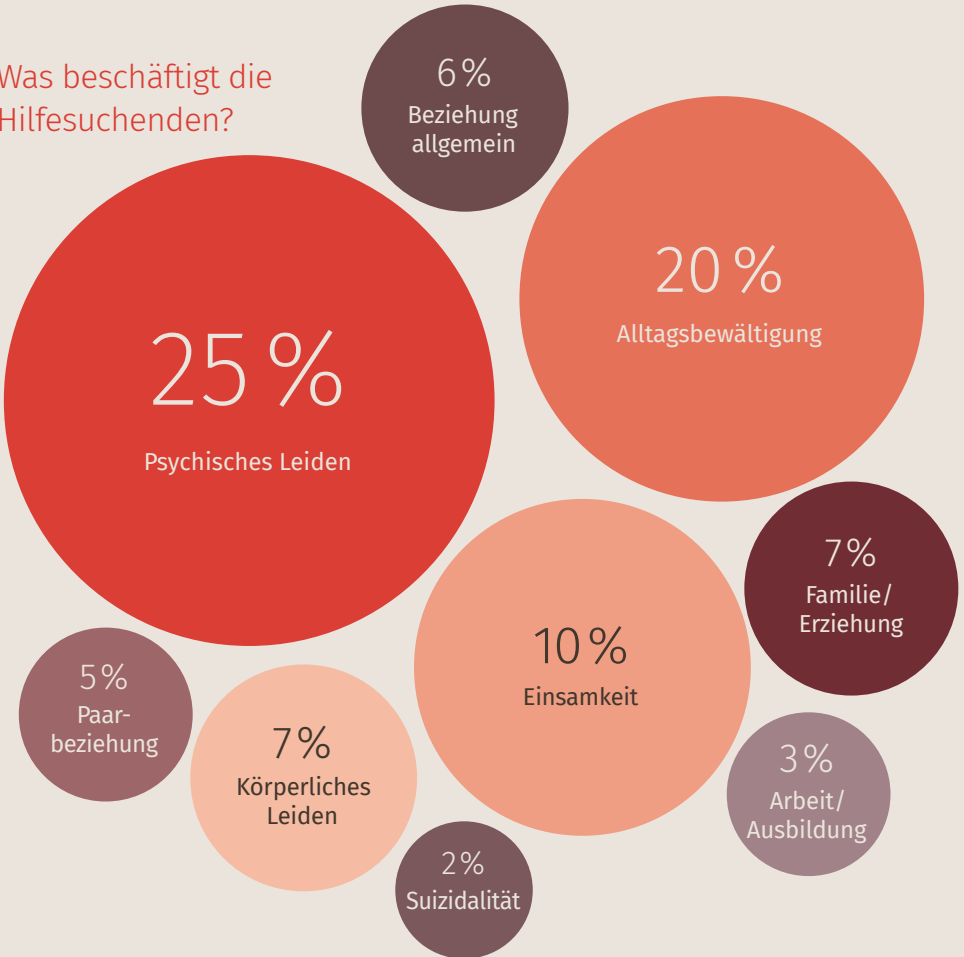


Gender



Zahlen & Fakten 2025 – ganze Schweiz

Was beschäftigt die
Hilfesuchenden?



Weitere Themen:

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

Wie erreichen uns die Menschen?



196 228

Telefongespräche



1093

E-Mail-Kontakte

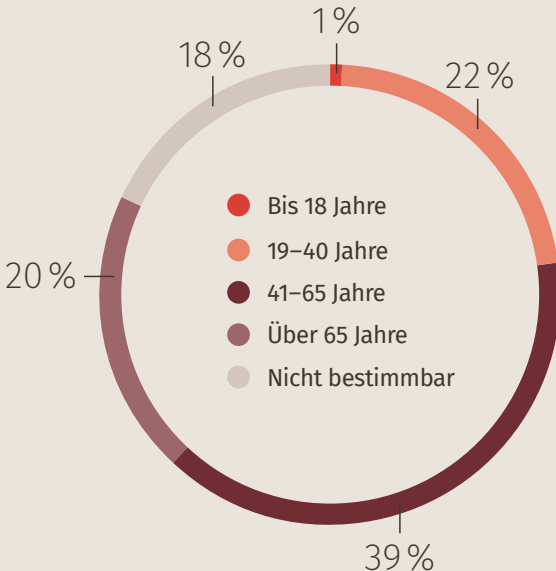


9122

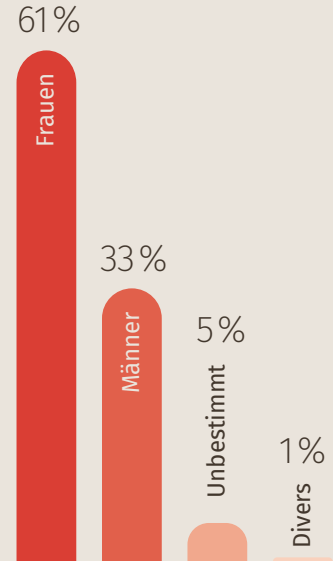
Chat-Kontakte

Rund **13 000 Telefonate mehr** als im Jahr 2024 wurden in der ganzen Schweiz geführt. Deutlich zugenommen haben auch die **Chatgespräche**, die mehrheitlich von jüngeren Hilfesuchenden genutzt werden. Die angesprochenen Themen entsprechen weitgehend denen der Vorjahre. Besonders häufig wurde **psychisches Leiden** thematisiert, das in **25 Prozent** der Gespräche zur Sprache kam.

Altersgruppen



Gender



Anlässe und Referate 2025



Februar

Seuzemer Frauezmorge,
Seuzach



September

Roundtable 25 Service Club,
Winterthur



Oktober

Wochenstube,
Winterthur

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.

**Mein Psychiater hat mir empfohlen,
Tel 143 zu kontaktieren.***



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
- Flyer «Darüber reden»
- Visitenkarten mit Gesprächstipps
- Heart2Heart, Crisis Support in English

Freiwilligen-Team Weiterbildungen

Hypnotische Sprachmuster und Lösungsorientierung

2-tägige Retraite und Weiterbildung begleitet durch Carl Hagemann

Mannebüro, Zürich

Vorstellung von Angebot und Dienstleistung, Mike Motti

Pro Infirmis, Thurgau/Schaffhausen/Zürich

Vorstellung von Angebot und Dienstleistung, Matthias Enkelmann, Peter Weyn

Benefo Thurgau

Einführung Opferhilfe, Manuela Reuss

Interne Anlässe



August

Sommerabend mit freiwilligen Mitarbeitenden



November

Chlausabend mit freiwilligen Mitarbeitenden
Freiwilligen-Kongress, Thun

Externe Weiterbildungen



März

Schulung zu Suizidprävention, AKJ
Kath. Jugendseelsorge



April/November

Schulung Gesprächsführung
Sozialversicherungszentrum, Thurgau

Auszug aus der Jahresrechnung 2025

Bilanz

| Aktiven | Anmerkung | 31.12.2025 | 31.12.2024 |
|--------------------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| Umlaufvermögen | | 307 948.05 | 284 014.56 |
| Flüssige Mittel | | 282 310.83 | 283 377.34 |
| Wertschriften | | — | — |
| Forderungen aus Lieferungen und Leistungen | | — | — |
| Sonstige kurzfristige Forderungen | | 637.22 | 637.22 |
| Vorräte | | — | — |
| Aktive Rechnungsabgrenzungen | | 25 000.00 | — |
| Anlagevermögen | | 2.00 | 2.00 |
| Finanzanlagen | | — | — |
| Sachanlagen | | 2.00 | 2.00 |
| Immaterielle Anlagen | | — | — |
| Total Aktiven | | 307 950.05 | 284 016.56 |
| Passiven | | | |
| Kurzfristige Verbindlichkeiten | | 34 751.08 | 19 800.00 |
| Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen | | 11 651.08 | 7 700.00 |
| Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten | | — | — |
| Kurzfristige Rückstellungen | | — | — |
| Passive Rechnungsabgrenzungen | | 23 100.00 | 12 100.00 |
| Langfristige Verbindlichkeiten | | — | — |
| Langfristige Finanzverbindlichkeiten | | — | — |
| Sonstige langfristige Verbindlichkeiten | | — | — |
| Langfristige Rückstellungen | | — | — |
| Fondskapital (Zweckgebundene Fonds) | | — | — |
| Organisationskapital (Eigenkapital) | 3.1 | 273 198.97 | 264 216.56 |
| Grundkapital | | — | — |
| Gebundenes Kapital | | — | — |
| Freies Kapital | | 273 198.97 | 264 216.56 |
| Total Passiven | | 307 950.05 | 284 016.56 |

Erfolgsrechnung

| | Anmerkung | 2025 | 2024 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|----------------------|
| Mitgliederbeiträge | | — | — |
| Erhaltene Zuwendungen | 4.41 | 289 849.88 | 285 854.99 |
| Beiträge der öffentlichen Hand | 4.42 | 146 560.00 | 134 000.00 |
| Leistung freiwillige Mitarbeitende | 4.55 | 598 950.00 | 614 300.00 |
| Erlöse aus Lieferungen und Leistungen | | 5 700.80 | 6 194.60 |
| Total Betriebsertrag | | 1 041 060.68 | 1 040 349.59 |
| Entrichtete Beiträge und Zuwendungen | 4.45 | -22 651.00 | -21 709.00 |
| Personalaufwand | | -927 719.97 | -917 070.03 |
| Personalaufwand Angestellte | | -257 984.35 | -236 225.75 |
| Leistung freiwillige Mitarbeitende | 4.55 | -598 950.00 | -614 300.00 |
| Aus- und Weiterbildung freiwillige Mitarbeitende | | -18 359.02 | -13 446.40 |
| Spesen und Auslagen freiwillige Mitarbeitende | | -52 426.60 | -53 097.88 |
| Sachaufwand | | -81 586.64 | -70 326.22 |
| Verwaltungsaufwand | | -19 306.11 | -17 718.62 |
| Mieten und Auslagen Räumlichkeiten | | -27 440.25 | -27 317.90 |
| Fundraising | | -21 650.60 | -17 304.90 |
| Informatik | | -12 907.93 | -7 456.25 |
| Aufwand Organe | | -281.75 | -528.55 |
| Abschreibungen | | — | — |
| Total Betriebsaufwand | 4.43 | -1 031 957.61 | -1 009 105.25 |
| Betriebsergebnis | | 9 103.07 | 31 244.34 |
| Finanzergebnis | 4.44 | -120.56 | 1 178.72 |
| Betriebsfremdes Ergebnis | | — | — |
| Ausserordentliches Ergebnis | | — | 8 159.05 |
| Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals | | 8 982.51 | 40 582.11 |
| Veränderung des Fondskapital | | — | — |
| Jahresergebnis (vor Zuweisung an das Organisationskapital) | | 8 982.51 | 40 582.11 |
| Zuweisungen/Verwendungen | 3.1 | -8 982.51 | -40 582.11 |
| | | — | — |

Spenden 2025

Im Jahr 2025 haben uns erneut viele Spenden erreicht. Dafür danken wir von Herzen. Jeder einzelne Beitrag, unabhängig von seiner Höhe, hilft uns, für Anrufende da zu sein, ihnen zuzuhören und sie dabei zu unterstützen, neue Perspektiven und Lösungen für ihre Anliegen zu finden. Die nachstehende Zusammenstellung zeigt eine Darstellung der verschiedenen Spendergruppen, wobei wir die namentliche Nennung auf Einzelspenden von mehr als 2000 Franken 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 | |
| 69 Spenden und Kollekten | 34 250 |
| Röm.-kath. Kirchgemeinden und Pfarrämter | |
| Röm.-kath. Kirchgemeinde Winterthur | 11 000 |
| 5 weitere Spenden und Kollekten | 1 296 |
| Stiftungen, Fonds, Vereine | |
| Adele Koller-Knüsli Stiftung, Winterthur | 25 000 |
| Hilfsgesellschaft Winterthur | 25 000 |
| Margaretha u. Werner Ehrat-Stiftung, Winterthur | 15 000 |
| Ernst Göhner-Stiftung | 8 333 |
| Rotaryclub Winterthur-Mörsburg | 8 000 |
| Carl Hüni-Stiftung, Winterthur | 6 000 |
| Verein für Menschen, Winterthur | 5 886 |

| | CHF |
|-----------------------------------------------|-------|
| Hilfsgesellschaft Schaffhausen | 5 000 |
| Hedwig-Rieter-Stiftung, Winterthur | 5 000 |
| Dr. Heinrich Wachter Stiftung, Winterthur | 2 500 |
| Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Zürich | 2 000 |
| 5 weitere Spenden von Stiftungen und Vereinen | 3 000 |

Bund und Kantone

| | |
|---------------------------------------------------------|--------|
| Kanton Thurgau, Staatsbeitrag und Leistungsvereinbarung | 25 060 |
| Kanton Schaffhausen, Staatsbeitrag | 15 000 |

Gemeinden

| | |
|----------------------|--------|
| Stadt Winterthur | 20 000 |
| 10 weitere Gemeinden | 2 100 |

Privatpersonen

| | |
|-------------------|--------|
| 361 Einzelspenden | 63 654 |
|-------------------|--------|

Legate

| | |
|------------------|--------|
| Nachlass B. Dubs | 40 000 |
|------------------|--------|

Firmen

| | |
|-----------------|-------|
| 3 Einzelspenden | 1 150 |
|-----------------|-------|

Trauerspenden (statt Blumen)

| | |
|------------------|-------|
| 48 Einzelspenden | 5 554 |
|------------------|-------|

Jeder grössere oder kleinere Betrag hilft mit, damit wir unsere Aufgabe erfüllen können. Kontaktsuchende, sowohl am Telefon als auch in der Online-Beratung, finden Ansprechpersonen, die zuhören, motivieren und bereit sind, Lösungswege zu suchen.

**Nach dem Gespräch fühle
ich mich ruhiger.***



Anhang Jahresrechnung 2025

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 4. März 2026 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.

**Das Gespräch hilft mir in
meiner Einsamkeit.***



Herzlichen Dank

Unser Dank gilt den Vereinsmitgliedern, dem Vorstand sowie den freiwilligen Mitarbeitenden. Ihr langjähriges Engagement bildet die Grundlage für das Bestehen und die Weiterentwicklung unseres Angebots.

Ebenso danken wir unseren Spendenden. Jede Unterstützung ist für uns von grosser Bedeutung. Auch in diesem Jahr durften wir auf die Hilfe von Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen, Vereinen, Kantone, Gemeinden, Serviceclubs und vielen weiteren zählen.

Ein besonderer Dank geht an unsere Trägerorganisationen, die evangelisch-reformierten und katholischen Landeskirchen sowie an alle Kirchengemeinden für ihre finanzielle Unterstützung.

Ein weiterer Dank richtet sich an die Lehrpersonen und Schulklassen, die mit dem Verkauf der Tel-143-Schoggiherzen einen wichtigen Beitrag zur Finanzierung unserer Arbeit geleistet haben.

**Danke für die
jahrelange Begleitung am
Telefon.***





Leitungsteam v.l.n.r.:

Nicole Blum, Marco Hofstetter, Marianne Aebli

Vorstand

Präsidium

bis 5.5.25 Hubert Buchs, Winterthur,
ab 6.5.25 Kuno Betschart, Winterthur

Vize-Präsidium

bis 5.5.25 Hans Rudolf Metzger,
Winterthur, ab 6.5.25 Ruth Pfister,
Märstetten

Ressort Finanzen

Urs Boner, Winterthur

Aktuarin

bis 5.5.25 Barbara Waldvogel,
Schaffhausen

Delegierte von Trägerorganisationen

Verband Ev.-ref. KG Winterthur

Katrin Spillmann, Winterthur

Röm.-kath. Kirchenpflege Winterthur

Astrid Knipping, Winterthur

Ev. Kirchenrat des Kt. TG

Ruth Pfister, Märstetten

Ev. Kirchenrat des Kt. SH:

bis 5.5.25 Barbara Waldvogel, Schaff-
hausen, ab 6.5.25 Daniela Krouthén,
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

**Sind Sie ein Chat-Bot?
Danke, dass Sie ein Mensch sind.***



Beratungsangebot

42 freiwillige Mitarbeitende garantieren die 24/7 Erreichbarkeit unter Tel 143 in unserem Einzugsgebiet. Davon engagieren sich neun Personen in der Chat- und Mailberatung, erreichbar unter www.143.ch

Zitate

* Stimmen aus Telefon- und Onlinekontakten.

Impressum

Text

Marianne Aebli, Kuno Betschart, Nicole Blum, Urs Boner, Marco Hofstetter

Gestaltung

Stutz Medien AG,
Wädenswil

Druck

Stutz Medien AG,
Wädenswil

**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.**