

## Medienmitteilung vom 8. März 2023

### Tel 143: Mehr Gespräche zu Trauer, Tod, Existenzproblemen und Suizidgedanken

Die Nachfrage nach der Dargebotenen Hand bleibt auf hohem Niveau: Die fast 200'000 Gespräche liegen leicht über dem Vorjahr. In den Gesprächen zeichnen sich die Folgen der Pandemie sowie des Ukraine-Kriegs ab: Themen wie Existenzprobleme, Verlust, Trauer und Tod sowie Suizidalität nahmen deutlich zu. Am 14.3., dem 143-Tag, wird auf den Wert von empathischen Gesprächen hingewiesen, die neu auch auf Englisch möglich sind.

### Leichter Zuwachs bei Telefongesprächen, Einbruch bei den Online-Kontakten

2022 wurden insgesamt 199'089 Gespräche und Online-Dialoge geführt, was in etwa den Zahlen im 2021 entspricht (+0,2 %). Am Telefon wurden 189'586 Gespräche verzeichnet, was einer leichten Zunahme entspricht (+1%). Ein Vergleich der Gesprächszahlen der 3 Sprachregionen zeigt, dass der Bedarf dem Bevölkerungsanteil dieser Regionen entspricht, wobei in der italienischsprachigen Schweiz die Abdeckung leicht höher liegt.

In den Online-Kanälen zeigt sich folgendes Bild: die Zahl der Mailanfragen ging um 24% zurück. Beim Austausch per Mail war schon in den Vorjahren ein Rückgang zu verzeichnen; diese Kommunikationsform scheint abzunehmen. Im Chatkanal konnten 11% weniger Dialoge geführt werden. Die Zahlen der Chatdialoge können jedoch aufgrund des Wechsels zu einer neuen Plattform im 2022 nicht 1:1 mit den Vorjahren verglichen werden. Der Bedarf, mit Tel 143 zu chatten, ist insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und an den Wochenenden sehr gross.

### Einige Themen bilden die Folgen der Pandemie sowie des Kriegs in der Ukraine ab

Am Telefon kommen seit acht Jahren die Themen «psychische Gesundheit» (Anteil 25% aller erfassten Themen), «Alltagsbewältigung» (Anteil 21%), «Einsamkeit» (Anteil 11%) und «körperliches Leiden» (Anteil 7%) am häufigsten zur Sprache. Hier gab es kaum Verschiebungen gegenüber 2021. Hingegen haben «Existenzprobleme» (+15%), Suizidalität (+12%) und «Verlust, Trauer, Tod» (+12%) gegenüber 2021 klar zugenommen. Die Sorgen rund um die Pandemie bzw. eine Infektion mit dem Coronavirus waren kaum noch ein Thema (- 71%; Anteil 0.8%). Die 2022 neu eingeführte Kategorie «Krieg, Terror, Frieden» verzeichnete einen Peak im Frühjahr 2022, verharrt mit gut 3'000 Erfassungen jedoch auf tiefem Niveau (Anteil 1.0%). In den Online-Kanälen führen «psychisches Leiden» (Anteil 23%) und «Alltagsbewältigung» (Anteil 12%) ebenfalls die Liste an. An dritter und vierter Stelle folgen «Paarbeziehung» (Anteil 9%) und «Suizidalität» (Anteil 8%).

Gespräche und Online-Dialoge	Telefon	% Vorjahr	Chat	% Vorjahr	Mail	% Vorjahr	Deutschschweiz	Romandie	Tessin	Total alle Kontakte
Frauen	131'786	1.4	3'407	-17.0	921	-8.7	89'649	38'579	7'886	136'114
Männer	57'206	-0.1	1'760	-7.3	420	-32.2	34'090	20'533	4'763	59'386
Divers	41	13.9	47	-73.0	0	-100.0	70	15	3	88
Nicht bestimmbar	553	28.0	2'792	-2.6	156	2.6	3'054	423	24	3'501
<b>Total Kontakte</b>	<b>189'586</b>	<b>1.0</b>	<b>8'006</b>	<b>-11.5</b>	<b>1'497</b>	<b>-24.2</b>	<b>126'863</b>	<b>59'550</b>	<b>12'676</b>	<b>199'089</b>

### Kapazitätserhöhung 2020 bis 2022 beendet

Die Pandemie hat zu erhöhtem Gesprächsbedarf geführt: Dies haben das Bundesamt für Gesundheit und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sofort erkannt. Die Dargebotene Hand konnte dank Unterstützung des Bundes von April 2020 bis Juni 2022 die Zahl der Schichten ausbauen und die Kapazitäten laufend den epidemischen Wellen anpassen. Dies war auch möglich, weil viele der Freiwilligen zusätzliche Einsätze leisteten. Die Zahl der verschobenen Gespräche konnte während dieser Wellen deutlich gesenkt werden.

Was viele jedoch nicht wissen: Obwohl Tel 143 eine nationale, vom Bund anerkannte Notrufnummer führt, erhält die Organisation vom Bund keinerlei finanzielle Unterstützung (mit Ausnahme der Pandemie). Die Dargebotene Hand finanziert sich zu 6% aus Eigenleistungen, zu 31% aus institutionellen und kantonalen Beiträgen und zu 63% aus privaten Spenden. Darum zählt jede Spende, egal wie gross oder klein sie ausfällt.

### **Neues Angebot: Gespräche auf Englisch**

Seit Januar 2023 bietet die Dargebotene Hand unter *heart2heart* neu kostenlos Gespräche auf Englisch an. Anrufe sind zwischen 18 und 23 Uhr unter der Telefonnummer 0800 143 000 möglich. Weitere Informationen finden sich auf [www.heart2heart.143.ch](http://www.heart2heart.143.ch). Bis Ende Februar wurden rund 130 Gespräche verzeichnet.

### **Der 14.3. ist der Tag des Zuhörens!**

Zuhören ist wichtig, insbesondere in Zeiten, wo ein Krieg in Europa bei vielen Menschen Angst und Ohnmachtsgefühle hervorruft. Zuhören trägt dazu bei, dass sich Menschen verbunden fühlen - trotz allem, oder gerade deswegen. Am Tag des Zuhörens sind auf den regionalen Tel143-Websites und auf Facebook News und Fotos zu finden. Die Dargebotene Hand möchte mit diesem Tag auf den Wert des Zuhörens, des Füreinander-da-Seins, und des Miteinanderredens aufmerksam machen. Und allen mitteilen: «Wir sind für Euch da»!

### **Lokale Veranstaltung zum 14.3.**

#### **Tel 143 ist ganz Ohr**

**Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL lädt am 14.3.23 von 10:00 bis 16:00 Uhr im Café St Gall der Bibliothek in der Hauptpost St. Gallen zum Tag des Zuhörens ein.**

Bei Kaffee und Gebäck erfahren Besuchende mehr über Tel 143 und die Wichtigkeit des Zuhörens.

#### **Kontakt:**

Judith Eisenring

Leiterin Geschäftsstelle

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Lichtenstein

[judith.eisenring@143.ch](mailto:judith.eisenring@143.ch)

Tel. 071 223 14 15

[www.ostschweiz.143.ch](http://www.ostschweiz.143.ch)



---

*Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein ist eine von der ZEWO zertifizierte Nonprofit-Organisation, die mit rund 60 freiwillig Mitarbeitenden rund um die Uhr Gespräche für Menschen in schwierigen Situationen anbietet. Die Anrufenden bleiben dabei anonym. Die freiwillig Mitarbeitenden durchlaufen ein Selektionsverfahren und einen sechsmonatigen Ausbildungskurs. Während ihrer Einsatzzeit werden sie laufend weitergebildet und von externen Supervisor\*innen begleitet. Die Finanzierung von Tel 143 erfolgt hauptsächlich über private Spenden.*