

142

Telefonseelsorge Vorarlberg

Wir reden mit Ihnen

www.142online.at

Mailberatung | Chat



Wenn Sie uns unterstützen wollen,  
dann können Sie:

Menschen auf die Telefonseelsorge  
aufmerksam machen.

Sich für die ehrenamtliche Mitarbeit  
bei der TS bewerben.

Uns eine Spende auf unser Konto bei  
der Sparkasse Dornbirn überweisen:  
IBAN: AT45 2060 2000 0005 1607

Das soziale Engagement Ihrer Firma  
in einer Sponsoringpartnerschaft zum  
Ausdruck bringen.

PAUSE



Mitglied der  
Österreichischen  
Leiter\*innenkonferenz



Telefonseelsorge Vorarlberg  
Jahresbericht 2022



## Pause! -

Ruhepause,  
Abkühlpause,  
Sendepause,  
Mittagspause,  
Spielpause,  
Sommerpause,  
Winterpause,  
Sprechpause,  
Arbeitspause,  
Beziehungspause,  
Biopause,  
Pause im Theater,  
Atempause,  
Herzrhythmusstörung,  
Menopause, ...

Eben erst mit den ganzen Lockdowns eine Zwangspause hinter uns, ist es vielleicht befremdend, ausgerechnet jetzt das Thema „Pause“ in den Focus zu nehmen.

Aber es ist erschreckend, wie schnell wir wieder Fahrt aufgenommen haben, den alten Trott weiterführen, auf die heilsame Wirkung der Pause verzichten, pausenlos uns berieseln lassen, einer Krise nach der anderen hinterherherscheln, bzw. uns von ihnen unseren Rhythmus diktieren lassen.

## Vorwort von Sepp Gröfler Leiter der Telefonseelsorge

Wir alle, aber besonders Menschen in Krisen brauchen die Auszeiten, die Pausen, damit wir nicht in eine Abwärtsspirale gelangen, die uns nach unten zieht. Je länger, umso tiefer. Der Unterbruch kann helfen, den Kopf wieder einmal zu heben, wieder Atem zu schöpfen, die basalen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen.

Es sind dann oft diese einfachen Dinge, wie atmen, essen, trinken, sich bewegen, in Kontakt gehen mit Menschen, die mir gut tun, die diese Abwärtsspirale bremsen, oder stoppen können. Sie machen vielleicht stark genug, um mir professionelle Hilfe zu holen.

Ein Anruf bei der Telefonseelsorge kann eine erste Pause von allem sein, kann mich den Boden gewahr werden lassen, der mich trägt, mich wieder zu Atem kommen lassen.

Unsere 93 Mitarbeiter\*innen achten gut auf ihre Kraft und Energie. Sie stärken sich gegenseitig, um gut in sich zu ruhen, wenn am Telefon oder in der Onlineberatung ihr Zuhören, ihr Dasein gefragt ist. Einen Teil ihrer Pause verschenken sie damit an die Allgemeinheit. Sie nehmen sich diese Zeit für Sie und erfahren eine tiefere Ebene darin. Was ja auch wieder Sinn einer Pause ist. Vielen Dank dafür!

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Bericht! Vielen Dank an alle, die uns ein Statement zum Thema geschenkt haben.



Kein Piepen der Registrierkassa,  
keine gehetzten Kunden nerven,  
Tageslicht,  
nur ich und meine Jause,  
das ist Pause.

Edith, Verkäuferin

Singen im Chor,  
Spaziergang am Bach ...  
Pausen, um Abstand zu gewinnen -  
vom Alltag, von Aufgaben, Projekten.  
Etwas liegen lassen.  
Um danach erfrischt,  
vielleicht inspiriert weiterzumachen,  
um mir Freude zu bewahren.

Maria, Grafikerin

Pausen drängen sich ebenso auf  
wie intensive Arbeitsphasen.  
Wer das Gespür dafür nicht verlernt hat  
und auch darauf reagiert,  
kann Arbeit und Erholung  
gut genießen.

Martin, Landwirt

Die Pause  
ist die freie Landebahn  
für Zu-Fall ...  
und Begegnung.  
Vor allem  
mit sich selbst.

Hans-Joachim, Formatautor

Die tägliche (Kaffee-)Pause  
mit meinen Kolleg\*innen  
ist ein wertvoller Bestandteil  
meines Arbeitsalltages -  
da hat Dienstliches  
und Privates Platz,  
da entstehen die besten Ideen,  
da wird viel gelacht,  
da lädt sich  
mein Akku von selbst.

Stefan, Polizist

In meiner Pause bin ich bei mir,  
mit einem Tschigg  
auf der sonnigen Veranda  
und der Sepp neben mir.

Dietmar, Rollstuhlfahrer

**P**latz zu schaffen im oft sehr vollen Alltag,  
**A**bstand zu gewinnen,  
**U**msicht und  
**S**elf Care zu üben,  
**E**nergie zu tanken.

Tatjana, Leiterin Jugendnotschlafstelle

Pause ist dann,  
wenn alle Deckel zu sind!

Markus, Bestatter

die löcher  
sind die hauptsache  
an einem sieb

joachim ringelnatz

/

die pausen  
machen den text durchsichtig,  
lassen ihn atmen  
sie lassen die gefühle,  
die durch das gesagte entstehen,  
erst so richtig aufblühen

Wolfram, Schauspieler

Tief durchatmen,  
mehrfach.  
Sich recken und strecken –  
womöglich in der frischen Luft,  
im Wald mit Tannenduft.  
Einfach nur SEIN,  
sonst nichts.

Brigitte, Betriebswirtin  
Landes-Rechnungshof

Die schweren Sätze noch ausschnafen,  
nachspüren und gute Gedanken  
hinterherschicken und dann Pause ...  
bis zum nächsten Klingeln.

Anselm, ein Mitarbeiter  
der Telefonseelsorge

Pause ist eine Unterbrechung.  
Wenn Du „im Flow“ bist,  
kannst Du keine Unterbrechung brauchen.  
Aber wenn Du keine Pause machst,  
spürst Du nicht,  
dass Du nicht mehr im Fluss bist.

Karina, Designerin



Hör ma auf mit Pause,  
i hob nur no Pause und  
des ka lang wära,  
verdammt lang.

Hans („schreib Hans drunter,  
meinen richtigen Namen hasse ich“),  
Sandler/Eigendefinition

Pausen sind wertvoll  
für eine gute Teamkultur.  
Der kurze Austausch  
bei einem Kaffee,  
oder das Zusammensitzen  
am Mittagstisch  
tragen wesentlich dazu bei,  
ein gutes Miteinander  
im Alltag zu pflegen.

Otto, Arzt

Klarheit/Kraft/Kontakt:  
Die PAUSE,  
das Warten-Können,  
macht uns  
eigentlich  
erst zu  
taktvollen Menschen.

Johannes, Musiker und Tai Chi Lehrer

Pausen  
sind rar geworden  
in meinem Leben.  
Es ist die schönste,  
aber auch forderndste  
Aufgabe - 24/7.  
Aber, wenn es mal  
eine Pause gibt,  
dann koste ich sie  
in vollen Zügen aus,  
atme tief durch,  
setze mich  
gemütlich auf die Couch,  
genieße die Ruhe,  
freue mich über die Tatsache,  
dass gerade gar niemand  
etwas von mir braucht  
und überlege,  
was ich für mich  
jetzt Schönes machen kö ...  
und schon blinzelt mir  
ein verschlafenes Gesicht entgegen.  
Was mir bleibt:  
die Vorfreude  
auf die nächste kleine Pause,  
nur für mich.

Lisa, Mutter 37 Jahre



Der Geschmack  
von frischen  
saftigen Äpfeln  
bedeutet neue Energie  
und Stärke,  
oder auch Kaffeeduft,  
begleitet  
von unbeschwerten Gesprächen.

Lilli, eine Mitarbeiterin  
der Telefonseelsorge

Im Takt bleiben  
mit Pausen.  
Intakt bleiben  
durch Pausen.

Ursula, Tänzerin

Jetzt habe ich einmal  
genug ausgeschnauft,  
jetzt möchte ich wieder  
richtig einatmen,  
durchatmen und  
neue Energien sammeln  
und dann meine Pause  
auch wieder sinnvoll füllen.

Hildegard, Neo-Pensionistin

Ich kann jetzt kein Bilderbuch  
mehr anschauen,  
weil ich muss jetzt doch mal  
nachdenken.

Linus (Lisas Sohn)  
Bücherwurm, 4 Jahre

Augenblicklich arbeite ich in Calais  
für eine Hilfsorganisation.  
Das ist für mich auch eine Pause.  
Aus dem Alltag raus - ALLTAG -  
mag ich nicht, das klingt wie  
„alle Tage das Gleiche“.  
Etwas Neues machen,  
neue Leute kennenlernen,  
ein neues Land kennenlernen.  
Im Projekt mitwirken,  
anstatt als Touristin durchs  
Land zu reisen.  
Das sind PAUSEN,  
die ich sehr genießen kann.

Elke-Maria, Clownfrau

Vorm Fenster sitzen  
und in die Gegend träumen.

Erika, Psychologin, Psychotherapeutin



## Wir über uns

Die Telefone bei uns hatten 2022 keine Pause. Mit 17.800 Anrufen wurde die hohe Zahl der Anrufe von 2021 noch einmal um 5% gesteigert. Umso wichtiger war es, dass wir unsere kleinen Auszeiten wieder leben konnten. Die Aufhebung der pandemiebedingten Einschränkungen machte es möglich, dass sich unsere Mitarbeiter\*innen wieder live in den Supervisionsgruppen treffen und die Fortbildungen wieder in Präsenz abgehalten werden konnten. Wir durften unser Sommerfest mit einem herrlichen Ausflug in den schönen Walgau feiern und die Gruppe „Vocapellas“ begeisterte bei unserer Adventfeier über 70 Kolleg\*innen mit ihrer Gesangkunst. Ein Stück Normalität kam zurück.

Eine besondere Ehre wurden unseren ehemaligen Mitarbeiterinnen Stefanie Waibel und Christel Keckeis nach Beendigung ihres Dienstes zuteil. Sie erhielten für ihre über 30-jährige Mitarbeit in der Telefonseelsorge das Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg verliehen. Leider ist Christel Keckeis einige Wochen nach dem Festakt an einer heimtückischen Krankheit verstorben, aber es war schön, dass sie diese Anerkennung für ihr soziales Engagement noch ernten durfte. Vielen Dank an Stefanie und Christel für ihr Wirken!

Erfreulich war der Rückgang der Suizide von jungen Menschen, gleichzeitig wird die Telefonseelsorge von Jugendlichen zu diesem Thema stärker genützt. Die Kampagne von Supro, Rat auf Draht, [www.bittellebe.at](http://www.bittellebe.at) und der Telefonseelsorge hat mehr Bewusstsein für das Thema Suizidprävention geschaffen. 15- bis 18-Mal im Monat rufen Menschen aus Sorge um Suizidgefährdete, oder aus

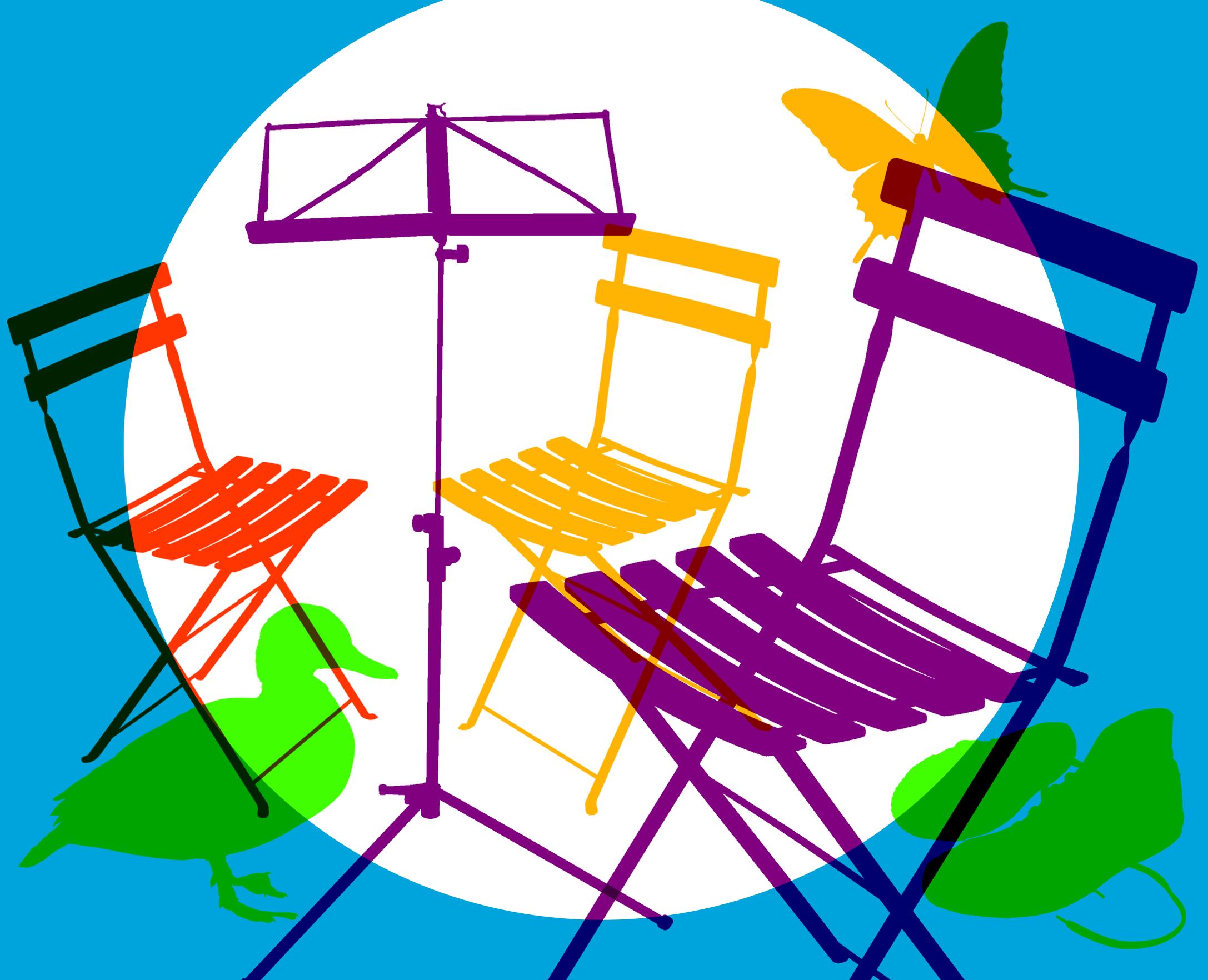
eigener Betroffenheit an, bzw. kontaktieren uns in der Onlineberatung. 20% dieser Kontakte kommen von Jugendlichen!

Annelies Troy wurde aus dem Vorstand verabschiedet, Erika Neumann hat die Obmannstellvertretung an Elisabeth Mathis-Zepf übergeben. Bei einer interessanten Führung durch die Landesbibliothek mit anschließendem Essen, konnten die Kontakte unter den Vorstandsmitgliedern vertieft werden.

Im September 2023 startet wieder eine neue Ausbildungsgruppe. Erfreulich, dass es schon eine lange Liste an Interessent\*innen gibt. Bis Mai können sich aber Interessierte noch melden. In einem sehr subjektiven Auswahlprozess werden 12 Teilnehmer\*innen für den nächsten Kurs gesucht.

Die Bündelung der Kräfte in einer österreichweiten Onlineberatung hat sich bewährt und wird fortgesetzt. Das Personal wird von den einzelnen Stellen in den Bundesländern gestellt. Die neue Software „Zendesk“ konnte reibungslos installiert werden und verbesserte das Angebot weiter.

Ein kleines, aber sehr wichtiges Angebot ist die Möglichkeit, bei Problemen von Jugendlichen außerhalb der Geschäftszeiten der Jugendhilfeeinrichtungen, den Familienkrisendienst (FKD) aktivieren zu können. Somit kann für Jugendliche in Not ein Team von Fachleuten vor Ort geschickt werden. 23-Mal fanden Jugendliche in Krisen über die Telefonseelsorge Hilfe durch den FKD.



## Statistik

769 Mal wurde die Notrufnummer 142 in akuten Krisensituationen gewählt, davon 68 Mal von Jugendlichen! 23 Mal wurden Sozialarbeiter\*innen vom Familienkrisendienst vor Ort geschickt!

Unsere Mail- und Chatberater\*innen arbeiten im Team der Online-Beratung-Österreich

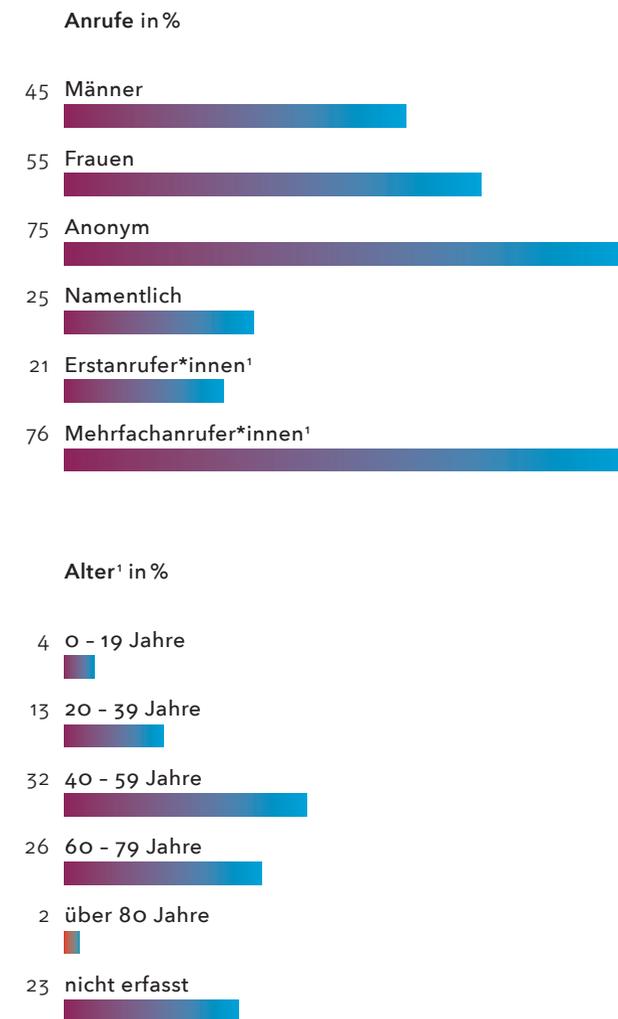
2021 wurde unsere Notrufnummer zusätzlich 387 Mal missbräuchlich beansprucht!

<sup>1</sup> Konnten nur zum Teil oder ungenau erhoben werden

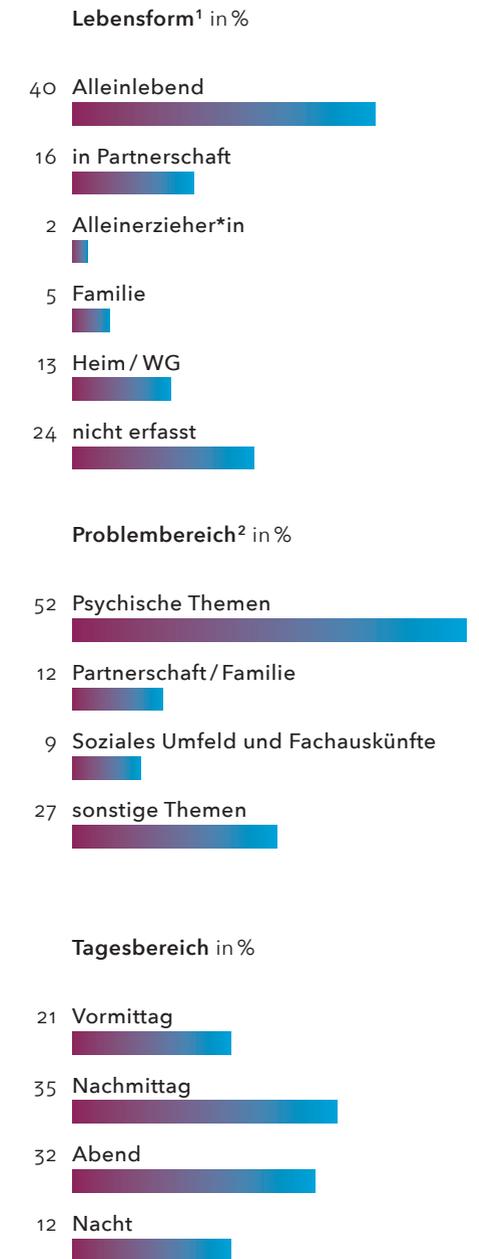
<sup>2</sup> Mehrfachnennungen möglich

## Statistik

**Telefonseelsorge Notruf 142**  
**Anrufe gesamt: 17.801**



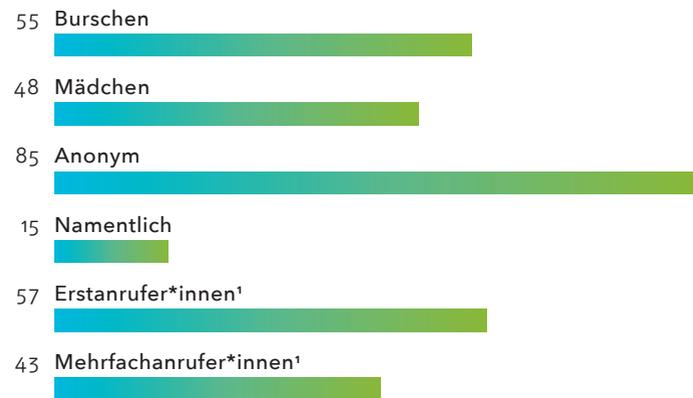
## 2022



[Details Jugendliche](#)

Anrufe gesamt: 792

Anrufe in %



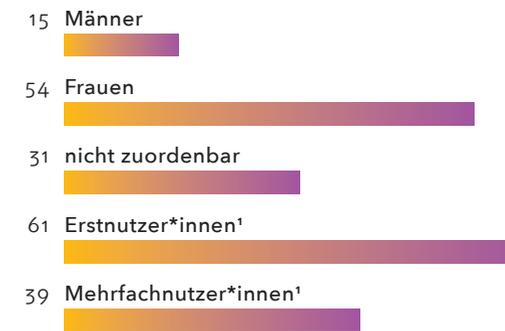
Alter<sup>1</sup> in %



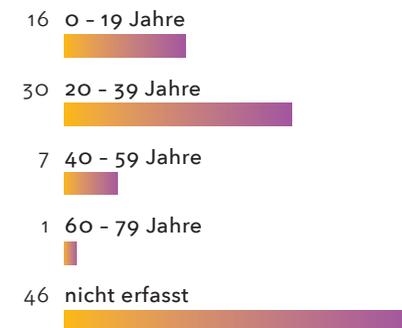
[Mailberatung | Chat | www.142online.at](#)

gesamt: 242

Kontakte in %



Alter<sup>1</sup> in %



Lebensform<sup>1</sup> in %



Problembereich<sup>2</sup> in %



in %



Eine Krise reiht sich an die nächste, wir sind vor besondere Herausforderungen gestellt und man möchte meinen, aktuell kann jeder nur mehr auf sich schauen.

In der Telefonseelsorge erleben wir genau das Gegenteil. Unsere Unterstützer\*innen intensivieren gerade jetzt alles, um uns gute Arbeitsbedingungen zu ermöglichen.

Eine Sonderzahlung der Diözese fängt die Folgen der Teuerungswelle auf, Kirchenbeitragszahler\*innen bedenken uns mit einer Zweckwidmung, ehemalige und aktive Mitarbeiter\*innen spenden und helfen uns zu sparen, Menschen werden initiativ und machen uns darauf aufmerksam, dass wir noch um eine Unterstützung ansuchen können, ...

Dadurch haben wir das zweitbeste Spendenergebnis unserer Geschichte erreicht. **Ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben!**

Brauchen Sie für ein Spendenprojekt noch konkrete Informationen? Haben Sie Interesse an einer Sponsoringpartnerschaft? Nehmen Sie bitte Kontakt mit unserem Leiter Sepp Gröfler auf: [sepp.groefler@ts-vorarlberg.at](mailto:sepp.groefler@ts-vorarlberg.at)

Spenden erreichen uns über das Konto der Sparkasse Dornbirn:  
IBAN: AT45 2060 2000 0005 1607  
BIC: DOSPAT2DXXX

<b>Jänner</b>	Diözese Feldkirch - „Stärken-Kompass“ Sepp Gröfler
<b>Februar</b>	Diözese Feldkirch - „Stärken-Kompass“  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (online) Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler
<b>März</b>	Gast bei „Moscht und Riebel“ Podcast illwerke/vkw Sepp Gröfler  Verleihung Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg an Christel Keckeis  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (1-tägig online) Sepp Gröfler  „FAQ - Über Kirche, Gott und die Welt“ für Firmlinge - St. Arbogast Barbara Moser-Natter
<b>April</b>	Vortrag Hospiz St. Gallen „Das Leben ist nicht immer schön“ Sepp Gröfler  Vortrag Riezlern, Pflege im Gespräch „Humor als Lebenselixier“ Vortrag Sepp Gröfler  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (online) Sepp Gröfler
<b>Mai</b>	Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (online) Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler  Mellau, Pflege im Gespräch „Das Leben ist nicht immer schön“ Vortrag Sepp Gröfler
<b>Juni</b>	Workshop zur Arbeit der Telefonseelsorge, VMS Altach Sepp Gröfler  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (2-tägig online) Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler  Vortrag „Hoffnung und Mut in schwierigen Zeiten“ Bildungshaus St. Arbogast, Sepp Gröfler

<b>Juli</b>	Besuch der Jugendnotschlafstelle „anker“- Vernetzungstreffen Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler  Umstellung der Beratungssoftware der Onlineberatung Barbara Moser-Natter
<b>August</b>	Vernetzung mit aha Jugendinfo Vorarlberg, Sepp Gröfler  Pressekonferenz - Suizidprophylaxe für Jugendliche Andreas Prenn, Dr. Philipp Kloimstein, LRin Martina Rüscher, Sepp Gröfler
<b>September</b>	„Neues bei Neustädter“ ORF Vorarlberg - Suizidprophylaxe, Andreas Prenn (Supro) und Sepp Gröfler  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (online) Sepp Gröfler  Bodenseetreffen der Leiter*innen der Telefonseelsorge Ravensburg, Konstanz, St. Gallen, Winterthur und Vorarlberg - in St. Gallen  Podiumsdiskussion Suizidprophylaxe - Altes Kino Rankweil Andreas Prenn, Dr. Philipp Kloimstein, LRin Martina Rüscher, Sepp Gröfler  Geborgenheit in Ems - Wege aus der Einsamkeit Marktplatz der sozialen Einrichtungen in Hohenems Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler
<b>Oktober</b>	Exkursion in die Landesbibliothek Bregenz, Vorstand der Telefonseelsorge Vorarlberg  Vortrag zur Arbeit der Telefonseelsorge für MOHI Bezau Sepp Gröfler  Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (online) Sepp Gröfler  Workshop zur Arbeit der Telefonseelsorge, Stadtgymnasium Dornbirn Sepp Gröfler  Jugendbeirat der Stadt Dornbirn - Vernetzungstreffen Barbara Moser-Natter  Verleihung des Verdienstzeichens des Landes Vorarlberg an Stefanie Waibel

2022

Veranstaltungen

TN = Teilnehmer\*Innen  
MA = Mitarbeiter\*Innen

November		Vortrag zur Arbeit der Telefonseelsorge, Senior*innentreffen Bezau Sepp Gröfler
		Leiter*innenkonferenz der Telefonseelsorge Österreich (2-tägig online) Barbara Moser-Natter, Sepp Gröfler
		Vortrag - „Humor in der Palliativ-Care“, Batschuns Sepp Gröfler
		Workshop zur Arbeit der Telefonseelsorge, VMS Altach Sepp Gröfler
	70 MA	Weihnachtsbrunch für die Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge
	16 TN	JHV der Telefonseelsorge Vorarlberg
Dezember		Workshop zur Arbeit der Telefonseelsorge, VMS Altach Sepp Gröfler
		Vernetzungstreffen Polizei, Familienkrisendienst, KIT, Telefonseelsorge
ganzjährig	9 TN	5 Treffen der Mitarbeitervertreter*innen

2022

Fortbildungsprogramm

Jänner	8 h / 18 TN	Krisen und ihre Bewältigung mit Dr. Helga Kohler-Spiegel, Feldkirch
Februar	8 h / 20 TN	Angst und Panik - Symptomatik am Telefon mit Dr. Petra Moser, Ravensburg
	3 h / 16 TN	Biathlon Schnupperkurs mit Franz Herburger, Sulzberg
März	8 h / 15 TN	Die Kraft der Positivität - Eine Einführung in die positive Psychologie mit Bertram Strolz, Feldkirch
April	8 h / 18 TN	Die Sprachen unseres Körpers - Bewegung und Tanz mit Ursula Sabatin, Bregenz
	3 h / 20 TN	Psychische(r) Gewalt erkennen und begegnen mit Mag. Christa Bauer und Verena Hinteregger
Mai	8 h / 20 TN	Gender, Geschlechtsidentität und Diversity mit DSA Michaela Moosmann und DSA Brigitte Stadelmann
Juni	3 h / 18 TN	Film- und Diskussionsabend mit Dr. Franz Riedl, Bregenz
Juli	8 h / 14 TN	Mitgefühl statt Mitleid - Wege aus der Emphathiemüdigkeit mit Dr. Michael E. Harrer, Innsbruck
September	3 h / 11 TN	Exkursion in die Jugendnotschlafstelle „anker“ mit Katharina Riegler und Lukas Gstrein
Oktober	8 h / 18 TN	Konfliktlösung - Einladung zum Streitbuffet mit DSA Maria Hartmann, Bregenz
	10 TN	Fachtagung „Schäm dich nicht“ - Online

## Dank

22 „Wortspenden“ zur Frage: „Was bringen Sie mit dem Wort Pause in Verbindung“, ist der Kern dieses Jahresberichtes.

Wir bedanken uns bei:

Edith, Verkäuferin, wollte nicht mit vollem Namen genannt werden

Maria Mascher-Felder, Grafikerin

Martin Geser, Landwirt

Hans-Joachim Gögl, Formatautor

Stefan Schlosser, Polizist

Dietmar Hämmerle, Rollstuhlfahrer

Tatjana Tschabrun, Leiterin der Jugendnotschlafstelle „Anker“

Markus Ploner, Bestatter

Wolfram Berger, Schauspieler

Brigitte Egger-Bargehr, Betriebswirtin und Direktorin Landesrechnungshof

Anselm, ein Mitarbeiter der Telefonseelsorge, muss anonym bleiben

Karina, Designerin, wollte nicht mit vollem Namen genannt werden

Wir haben Menschen aus unterschiedlichsten Professionen und Lebenswelten angesprochen und waren sehr erfreut, dass die allermeisten uns geantwortet haben.

Hans, zur Zeit obdachlos, er wollte seinen Namen nicht veröffentlicht haben

Otto Gehmacher, Arzt

Johannes P. Kamenik, Musiker und Tai Chi Lehrer

Lisa Gröfler, Lehrerin und Mutter von Linus

Lilli, eine Mitarbeiterin der Telefonseelsorge, muss anonym bleiben

Ursula Sabatin, Tänzerin

Hildegard, Neo-Pensionistin, wollte nicht mit vollem Namen genannt werden

Linus Gröfler, Spielgruppenbesucher

Elke-Maria Riedmann, Clownfrau

Erika Neumann, Psychologin und Psychotherapeutin

## 142

Impressum

Herausgeberin:  
Arbeitsgemeinschaft  
für Telefonseelsorge  
und Krisenintervention

Für den Inhalt verantwortlich:  
Sepp Gröfler  
Postfach 51  
A-6850 Dornbirn  
office@ts-vorarlberg.at

Inhaltliche Gestaltung:  
Mitarbeiter\*innen der  
Telefonseelsorge  
DsA Barbara Moser-Natter  
Sepp Gröfler

Konzeption und Gestaltung:  
Felder Grafikdesign  
www.feldergrafik.at

Illustrationsvorlagen:  
Neubau Welt –  
Over a thousand pictograms  
of everyday objects

Produktion:  
Druckerei Thurnher  
Rankweil

Auflage:  
2.300 Stück  
im März 2023

## Öffentlichkeitsarbeit

Wenn Sie unsere Öffentlichkeitsarbeit unterstützen möchten, senden wir Ihnen gerne kleine Plakate oder Visitenkarten zur Auflage in Ihrem Umfeld zu. Bestellungen dazu unter der Nummer: 05572/26 368 (vormittags) oder per Mail: office@ts-vorarlberg.at

Über unsere Homepage [www.142online.at](http://www.142online.at) können Sie kostenlos einen Impulsletter abonnieren. Er bringt Ihnen pro Jahr ca. 6 – 8 Impulse unserer Arbeit näher.

Auf unsere Informationskartei zum sozialen Netz Vorarlbergs können Sie ebenfalls über [www.142online.at](http://www.142online.at) zugreifen. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen zur sozialen Landschaft des Landes.

Interviewanfragen an Sepp Gröfler über: office@ts-vorarlberg.at oder unter der Nummer: 0650 / 828 5723