

Jahresbericht 2020

Im Blickpunkt: Ängste in Zeiten der Pandemie



Wer hätte vor einem Jahr gedacht, dass auch der Jahresbericht 2020 so sehr durch die Corona-Pandemie geprägt sein würde. Und doch erlebten wir in Beratung und Seelsorge und auch privat, wie sehr die Menschen im Jahr 2020 in ihrem Erleben und Verhalten bestimmt waren von diesem Thema ...


Telefon **Seelsorge Saar**
am Telefon – im Internet – in persönlicher Beratung
0800 / 111 0 111

... Noch schwieriger:

Während wir diesen Bericht schreiben, ist auch für das Jahr 2021 noch kein Ende der Einschränkungen und schwerwiegenden Folgen auf allen persönlichen und gesellschaftlichen Ebenen abzusehen. Die Menschen wirken müde, gestresst und ängstlich.

Da wir am Telefon besonders deutlich aber in der persönlichen Beratung und in der Onlineberatung beobachten konnten, dass Ängste auffällig zugenommen haben über das Jahr und davon vor allem die jungen Menschen bei uns von gravierenden Ängsten betroffen waren und sind, beleuchten wir das Thema "Angst" im Blickpunkt dieses Jahresberichtes.

2020 war ein Jahr, das in der TelefonSeelsorge Saar viele Veränderungen erforderte. Vieles, was unsere Gemeinschaft sonst stärkt und Kraft für die Begleitung von Menschen in Krisen gibt, musste ausfallen. Anderes wurde ins Netz verlegt. Bei allem, was gut klappt und möglich war, fehlt trotzdem die direkte Begegnung, die nicht zu ersetzen ist. Vielen wurde und wird viel abverlangt.

Deshalb danken wir an dieser Stelle unseren Ehrenamtlichen ganz besonders, die bereit sind, sowohl die Begleitung am Telefon, wie auch im Onlinebereich zu stemmen, wir danken sehr für ihr Engagement und die Bereitschaft, sich auch schwierigen Themen zu stellen. Dank auch für die Verantwortung und Zuverlässigkeit, die sie in unser gemeinsames Engagement für Menschen in schwierigen Lebenslagen einbringen und dies in Zeiten, die auch für die Beraterinnen und Berater schwer zu tragen sind.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Einzelpersonen, Institutionen und Sponsoren, die unsere Arbeit durch ihren Einsatz für unsere Anliegen oder ihre Spenden in 2020 unterstützt haben und auch jetzt in diesen Zeiten an uns denken und schon gedacht haben. Wir haben im vergangenen Jahr in der Öffentlichkeit viel Aufmerksamkeit bekommen. Unsere Arbeit wurde sehr geschätzt und oft als Anlaufstelle für Menschen in Not benannt.

Ebenso bedanken wir uns bei unseren Trägern: dem Bistum Trier und den evangelischen Kirchenkreisen an der Saar und unserem Förderverein. Ohne die Vorgenannten wäre unsere Arbeit finanziell und personell nicht zu leisten.

Übrigens: Bewerbungen für die ehrenamtliche Mitarbeit sind jedes Jahr möglich. Wenn Sie sich für dieses Ehrenamt interessieren, freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Ängste in den Blick genommen

Angst scheint angesichts der Coronapandemie eine nur zu verständliche Reaktion auf die unterschiedlichen Bedrohungen, die wir augenblicklich erleben. Während die einen Angst vor Erkrankung und Tod haben, haben die anderen Angst vor finanziellen Katastrophen oder vor Einsamkeit und Einschränkungen ihrer Freiheit. Manche Ängste erscheinen von außen nur zu verständlich und nachvollziehbar. Andere Ängste kommen uns, je nach Betrachter*in, irrational oder übersteigert vor.

Was aber ist genau unter Angst zu verstehen?

Die Furcht vor der Erkrankung und deren Folgen steigt mit den immer höher werdenden Ansteckungsraten und der Dauer der Pandemie. Da es sich hier um eine tatsächliche äußere Bedrohung der eigenen Existenz, bzw. der von nahestehenden Personen handelt, spricht man hier von Furcht und nicht von Angst. Wenn man von Angst spricht, handelt es sich vielmehr um ein inneres und körperliches Erleben. Ausgelöst durch Adrenalin werden im Körper verschiedene Reaktionen in Gang gesetzt, um der bedrohlichen Situation gegenüber besser gewappnet zu sein. Spüren können wir dies durch einen erhöhten Puls, eine schnellere Atmung, die Neigung schneller zu schwitzen, und vieles mehr. Was wir hier erleben, ist die Ausstattung unseres Körpers mit mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Bei der Angst handelt es sich im Gegensatz zur Furcht um ein Erleben, das mit der Wahrnehmung der körperlichen Stärkung und der gleichzeitig empfundenen Hilflosigkeit bzw. Ohnmacht einhergeht.

Wir können mit dieser zusätzlichen Kraft nichts anfangen, die eigentlich von unserem Körper dazu bereitgestellt wird, damit wir uns besser gegen jemanden wehren oder besser die Flucht ergreifen können. Diese bereitgestellte Energie staut sich im Körper an und führt zu körperlichem Unbehagen. Aus dem Blickwinkel der Angst geschaut, beschreibt diese ein Körpererleben mit Anzeichen wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel. Es beschreibt, wie das eigene, meist ungewohnte Körpererleben uns überwältigt und uns den Atem raubt. Aus diesem Grund ist es nicht so fern, dass das Wort "Angst" von dem lateinischen Verb "angere" abstammt. In der Übersetzung heißt dies "würgen", im Sinne von "die Kehle zuschnüren". Dieses Angsterleben kann sich tatsächlich sehr unangenehm bis lebensbedrohlich anfühlen. Betroffene sprechen manchmal sogar von Todesangst, insbesondere, wenn sie dies schon als häufigere Panikattacken erleben mussten. Und doch ist die Angst an sich nicht gefährlich, sondern könnte als Kraft genutzt, sogar hilfreich sein.

Betrachten wir die derzeitige Corona-Situation, so wird klar, dass es niemanden gibt, gegen den wir direkt kämpfen können. Auch die Flucht ist keine Option. Dadurch nimmt das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht, und damit auch die gefühlte Angst zu. Einige kanalisieren die inneren Energien auch gegen ihre Mitmenschen oder gegen sich selbst, was an der Zunahme von aggressivem Verhalten zu erkennen ist.

Um mit einer länger anhaltenden Zusatzenergie besser umgehen zu können, wäre es hilfreich, sich am gesellschaftlichen Leben aktiv zu beteiligen und zudem die Energie auch über Bewegung, Fitnesstraining und Ähnlichem abzubauen. Doch durch die vielen Corona-

Beschränkungen werden gerade diese Möglichkeiten sehr eingeschränkt. Wo vorher die Familie oder die Nachbarschaft eine sichere Gemeinschaft dargestellt haben, bleibt man evtl. alleine im Haushalt, viele sogar ganz alleine zurück, ohne soziale Kontakte.

Das Erleben der Angst bedingt oft, dass Menschen sich nicht mehr aus dem Haus trauen und Bewegung und körperliche Aktivitäten noch mehr eingeschränkt sind. So kann ein Teufelskreis aus zunehmenden Ängsten und zunehmender Hilflosigkeit entstehen. Je länger dieser Zustand anhält, je mehr Einschränkungen wir unterworfen sind, umso verlorener fühlen wir



uns, alleingelassen in der großen Welt. Somit könnten die oben beschriebenen Zusammenhänge auch ein Erklärungsansatz dafür sein, warum insbesondere im Jahr 2020 das Thema "Angst" so große Bedeutung bekommen hat und für unsere Ratsuchenden ein immer wiederkehrendes Thema war.

Das Thema "Ängste" in der TelefonSeelsorge

Ängste wurden als Anlass der Kontaktaufnahme im Jahr 2020 in der TelefonSeelsorge Saar auf jeden Fall häufiger benannt als in den Jahren davor.

Dies fällt besonders in der persönlichen Beratung vor Ort aber auch in der Onlineberatung auf. In der persönlichen Beratung waren Ängste für 33,1 % der Ratsuchenden der Anlass für eine Beratung. In 2019 waren es nur 23,23 %. Es fällt auf, dass vor allem junge Menschen von Ängsten gequält sind. Bei den unter 30-jährigen gaben 46 % an, unter Ängsten zu leiden. Daher ist es auch nicht erstaunlich, dass sich dies in der Onlineberatung besonders widerspiegelt. Dort sind Ängste der Hauptanlass für die Kontaktaufnahme. Beim Chat benennen 31,4 % große Ängste. Die Onlineberatung wird zu über 60 % von Ratsuchenden unter 30 Jahren genutzt.

Am Telefon standen insbesondere in den ersten Monaten des Jahres 2020 weniger die Ängste im Vordergrund sondern das Thema

"Einsamkeit". Am Telefon sind ca. 42 % der Menschen älter als 60 Jahre. Im Laufe des Jahres wurden auch hier mehr Ängste benannt als im Vorjahr, nämlich von 15,2 % der Anrufernden. Es scheint, als wären die jungen Menschen deutlich belasteter als die älteren. Es ist zu vermuten, dass Zukunftsängste, gleichzeitig fehlende Kontaktmöglichkeiten, der mangelnde Schutz und Austausch in den Peergroups und die Strukturlosigkeit während des Lockdowns Unsicherheit und Hilflosigkeit deutlich verstärkten.

Neben den jungen Menschen sind auch psychisch kranke Menschen besonders durch Ängste belastet. Wenn Menschen verletzlich sind und der Alltag nur wenig Struktur und kaum Kommunikation zulässt, fällt es schwerer, sich aus Angstspiralen zu befreien und aus Gedankenkarussellen auszusteigen. Gibt es dann noch eine Grunderkrankung, die diese Verhaltensweisen ohnehin fördert, so fühlen sich gerade auch psychisch kranke Menschen in ihren Angstzuständen gefangen.

Was kann die TelefonSeelsorge in dieser Situation als Unterstützung anbieten?

Die äußere Situation ist von den Beraterinnen und Beratern natürlich nicht zu verändern. Gleichzeitig sind auch sie angesichts der Pandemie von Ängsten betroffen, was die Gespräche auch erschweren kann.

Wenn man berücksichtigt, dass Angst oft ein diffuses Körpererleben ist, dann ist es sehr hilfreich, über die eigenen Ängste mit einer anderen Person in den Austausch zu kommen, sich quasi Luft zu machen. Es kann sehr erleichternd sein, dabei die Erfahrung zu machen, mit seinen Ängsten verstanden und nicht alleine zu sein und die Isolation zu überwinden, wenn auch nur für die Dauer einer begrenzten Begegnung. Das Aussprechen von bedrückenden Ängsten kann Spannungen abbauen. Gemeinsam ist es möglich, nach Ressourcen zu schauen, die wieder Struktur geben und Spannungsabbau ermöglichen. Auch die Unterscheidung zwischen Furcht und Angst ermöglicht eine klarere Sicht auf die

eigene Situation, lässt Scham überwinden und eigene Gefühle annehmen. Die Lebenssituation ist nach einem Gespräch nicht anders, lässt sich eventuell auch nicht wirklich verändern. Wenn es eine gute Begegnung war, ist aber eventuell der Blick auf die eigene Lage in Teilen verändert.

Der Kontakt und die Beziehung zu Menschen helfen, sich selber und die eigenen Gefühle zu verstehen und anzunehmen. Helfen kann dabei auch, auf augenblickliche Sinneswahrnehmungen aufmerksam zu machen. Mit der Erfahrung des Angenommenseins und der Erfahrung eines gemeinsam erlebten Augenblickes können die Anrufer*innen im besten Fall wieder leichter in den Alltag gehen. Dieser Alltag allerdings forderte im Jahr 2020 den Menschen viel ab und brachte manche Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Statistik der Telefonberatung in 2020

- **13.330** Mal klingelte im Jahr 2020 in der TS Saar das Telefon. Das ist etwas mehr als in den Vorjahren.
- **Daraus ergaben sich 11.488** Seelsorge- oder Beratungsgespräche. Ein Anstieg von ca. 2500 Gesprächen. Der Anteil der Seelsorgegespräche war in diesem Jahr deutlich höher als in den vergangenen Jahren.
- Etwa **16 %** der Anrufenden beendeten den Anruf noch bevor das Gespräch begonnen hatte.
- **Einsamkeit** war auch 2020 mit **27 %** der AnruferInnen das häufigste Thema, wobei Männer ihre Einsamkeit etwas häufiger thematisierten (28 %) als die Frauen (26,4 %)
- **Ängste** folgten mit **15,2 %**. Hier benannten die Frauen mit 17,08 % häufiger ihre Angst als die Männer (12,77 %).
- Sehr häufig benannt wurden auch **Familiäre Probleme (14,1 %)** und **depressive Stimmung mit 13,77 %**
- Das Thema "**Corona**" wurde von **11,58 %** der Anrufenden als AnruferInnen Anlass benannt. Es bildete aber für viele Telefonate den Hintergrund der Probleme oder verschärfte bestehende Problemlagen. Dieses Thema wurde ebenfalls etwas mehr **von den Frauen benannt (12,63 %)**.
- Ein **Seelsorgegespräch** dauerte im Durchschnitt **19 Minuten**.
- **38,16 %** der AnruferInnen gaben an, eine **diagnostizierte psychische Erkrankung** zu haben.
- **Psychisch kranke Menschen** wurden besonders häufig von **Ängsten** gequält (**18,15 %**).
- **8 %** der Anrufenden waren **jünger als 30 Jahre**. Ihr Anteil war unverändert, **41,72 % waren älter als 60 Jahre**, **49,62 %**, zwischen 30 und 59.
- In diesem Jahr benannte **vor allem die jüngere Generation "Angst"** als Thema. In **20,82 %** der Gespräche wurde von der **Altersgruppe jünger als 30 Jahre** dieser Anlass angesprochen. In der mittleren Altersgruppe der **30- bis 50-jährigen** thematisierten **17,7 %** ihre Ängste, während die Älteren mit **50 und älter** eher unterdurchschnittlich Ängste äußerten (**13,45 %**).
- **58,51 %** unserer Anrufenden waren **weiblich**. Der Anteil der männlichen Anrufenden stieg somit ungewöhnlich stark in diesem Corona-Jahr.
- In **7 %** der Seelsorge- und Beratungsgespräche tauchten **Suizidgedanken oder -absichten** im Laufe eines Gespräches auf oder riefen Angehörige oder Freunde von Suizidgefährdeten an oder Angehörige und Freunde meldeten sich nach einem Suizid eines nahestehenden Menschen.
- **59,12 %** der Anrufenden lebten allein; **12,23 % in einer Familie**.
- **10,45 %** riefen aus einer **Einrichtung** an. Ein deutlicher Anstieg zu den Vorjahren.

Beraterinnen und Berater:

- 75 Ehrenamtliche (16 Männer und 59 Frauen) und 4 Hauptamtliche arbeiteten aktiv mit.
- 13 Menschen haben bei uns die Ausbildung für die Telefon/ oder Chatberatung begonnen.

Statistik der Persönlichen Beratung in 2020

- **590 Beratungskontakte** fanden in 2020 statt.
- **Häufigster Anlass** für die Beratungen waren **Ängste mit 33,1 %**, gefolgt von **Familiären Beziehungen 20,7 %** und **Stress und Erschöpfung: 20,5 %**.
- **15,39 %** der Beratungskontakte fanden mit Ratsuchenden **unter 30 Jahren** statt. **Älter als 60 Jahre** waren **36 %**.
- Auch in der persönlichen Beratung zeigt sich, dass die jüngere Generation der "Unter-30-jährigen" mit **Ängsten** in die Beratung kommt (**46 %**), während die "Über-50-jährigen" auch noch auf hohem Niveau aber tendenziell unterdurchschnittlich **Ängste** benannte (**32,8 %**).
- **65,86 %** der Beratungen wurden von **Frauen** wahrgenommen. **30,86 %** von **Männern**.
- **Allein lebten 41,3 %**, **34,07 %** lebten in einer **Ehe** und **20,74 %** in einer **Familie**.
- **57,07 %** gaben eine **psychische Erkrankung** an.
- In ca. **20 %** der Kontakte wurden **Suizidgedanken geäußert**, benannten Ratsuchende einen **früheren Suizidversuch** oder waren durch einen **Suizid eines anderen** belastet.

Beraterinnen und Berater:

- 4 Hauptamtliche (2 Frauen, 2 Männer)



Statistik der Begleitung in der Chatberatung 2020

- **379 Chats** wurden angeboten und durchgeführt.
- **38 Minuten** dauerte ein Chat im **Durchschnitt**.
- **63,75 %** der Ratsuchenden waren zwischen **10 und 29 Jahren** alt. **38,75 %** waren **zwischen 20 und 29 Jahren**.
- Ca. **75 %** waren **weiblich**.
- **37,15 %** der Ratsuchenden in der Chatberatung benannten eine **psychische Erkrankung**.
- **40,12 %** von Ihnen befanden sich noch in der **Ausbildung**.
- Ca. **32 %** benannten **Suizidgedanken oder -versuche**.
- **Auffällig häufig (31,4 %)** wurden in diesem Jahr **Ängste** als Anlass für den Chat benannt. In 2019 waren dies nur 23,48 %. Das passt zu der Beobachtung, dass vor allem die jungen Ratsuchenden auch am Telefon und in der persönlichen Beratung durch Ängste geplagt wurden.
- **Depressive Stimmung** wurde mit **25,8 %** deutlich weniger als Anlass für den Kontakt angegeben. **Suizidalität blieb ein wichtiges Thema in 21,1 %** der Chats.
- **11,61 %** benannten "**sonstiges seelisches Befinden**" als Anlass. Offenbar wurde das Erleben als diffus beschrieben.
- In **5,8 %** der Chats wurde **Corona** ausdrücklich als Anlass der Kontaktaufnahme angegeben.
- **Ca. 30 % lebten alleine** während **37 % in einer Familie** lebten.

Beraterinnen und Berater:

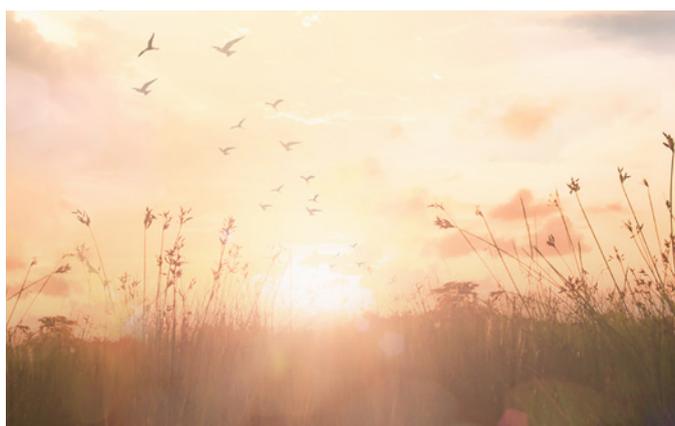
- 8 Ehrenamtliche + 2 Hauptamtliche in der Chatbegleitung

Statistik der Begleitung in der Mailberatung 2020

- **568 Mails** wurden von Seelsorger*innen geschrieben. Die Anzahl der Ratsuchenden ist nicht bekannt auch nicht die Anzahl der von ihnen geschriebenen Anfragen.
- **61,82 %** der Ratsuchenden waren unter 30 Jahre alt.
- In **40,67 %** handelte es sich um **Einmalkontakte**, bis zu **10 Mailwechsel** gab es in **51,76 %** der Anfragen.
- **72 %** der Ratsuchenden waren **weiblich**.
- **35,04 %** benannten eine **psychische Erkrankung**.
- **50,41 %** lebten in einer **Familie**.
- Häufigste Themen: **Depressive Stimmung: 32,04 %**, **Ängste: 25,35 %**, **Suizidalität: 25 %** und deutlich erhöht im Vergleich zum Vorjahr: **Stress und emotionale Erschöpfung: 17,78 %**.
- **Auffällig:** Der Anlass "**sonstiges seelisches Befinden**" stieg von 4,9 % in 2019 auf **13,2 % in 2020**. Möglicherweise wird hier in diesem besonderen Jahr die große Verunsicherung deutlich, passend zu den Ängsten.
- "**Corona**" wurde nur in **2,4 % der Beratungskontakte** ausdrücklich als Grund für die Kontaktaufnahme benannt.

Beraterinnen und Berater:

- 8 Ehrenamtliche + 1 Hauptamtliche in der Mailberatung



Ehrenamtliche

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

gesucht!



telefonseelsorge-saar.de

