

# Nähe erleben in sicherer Distanz

## Die Telefonseelsorge Online feiert ihr 25 jähriges Jubiläum

Das Internet ist ein wichtiges Medium in unserer Gesellschaft. Besonders in Zeiten des Coronavirus und damit einhergehenden sozialen Kontaktbeschränkungen, bekommen die Möglichkeiten der Onlinekommunikation eine wichtige Bedeutung. In Situationen wo analoge soziale Kontakte nicht möglich sind, können digitale Angebote, Möglichkeiten bieten weiterhin miteinander in Kontakt zu bleiben und damit Einsamkeit und Isolation entgegenwirken.

Für viele Menschen findet ein großer Teil ihres Lebens bereits im Internet statt, sie vernetzen sich, suchen nach Lebenspartnern\*innen, kaufen ein, informieren sich oder verdienen ihren Lebensunterhalt online. Umso wichtiger ist es auch Hilfsangebote online zu platzieren, um Menschen dort abzuholen, wo sie sich aufhalten.

TelefonSeelsorge

**25 Jahre Online**

**Mail:** 34.800 in 2019

**Chat:** 19.500 in 2019

**KrisenKompass**  
die APP zur Suizidprävention

als Download für iOS und Android

datenschutz zertifiziertes ONLINESYSTEM

[telefonseelsorge.de/app](https://telefonseelsorge.de/app)

[online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die Telefonseelsorge freut sich in diesem Jahr ihr 25-jähriges Online-Jubiläum zu feiern. Seit einem viertel Jahrhundert können die Menschen, die Telefonseelsorge auch online, per chat und mail erreichen. Damit hat die Telefonseelsorge als erste Einrichtung im deutschsprachigen Raum ein Onlineberatungsangebot bereitgestellt und Maßstäbe in Sachen Ausbildung und Qualifikation, Anonymität und Datenschutz gesetzt. Über 700 qualifiziert ausgebildete Ehrenamtliche im ganzen Bundesgebiet, begleiten seelsorgerisch mit gewachsener Kompetenz, im Umgang mit den Chancen und den Herausforderungen medial vermittelter Seelsorge, Ratsuchende. Die Onlineseelsorge die als Pionierprojekt vor 25 Jahren von einzelnen Mitarbeitenden der Telefonseelsorge initiiert wurde, ist nun eine wichtige und zukunftsweisende Säule im Angebot der Telefonseelsorge.

Menschen, die das Onlineangebot der Telefonseelsorge nutzen, schätzen das unkomplizierte „in Kontakt kommen“ und die Anonymität. Für viele Menschen sinkt so die Hemmschwelle, ihre Probleme mit anderen Menschen zu teilen. Nicht nur reden kann helfen, sondern auch schreiben kann eine positive Auswirkung auf das psychische Befinden haben. Gerade durch die räumliche Distanz und die Anonymität kann Sicherheit und Verbundenheit entstehen, besonders bei Themen, die vielleicht schwierig persönlich zu besprechen sind.

Im Jahr 2019 wurden von den Mail- und Chatseelsorgern\*innen, 34.800 Mailkontakte und 19.500 Chatkontakte geführt. Für immer mehr Menschen, nehmen die Onlineangebote einen wichtigen Platz in ihrem Leben ein, die sie in ihrem oft belastenden Alltag begleiten und vor Einsamkeit und Isolation schützen.

Im März dieses Jahres ist nun auch eine App der Telefonseelsorge online gegangen.



Der Krisen-Kompass ist ein Hilfsangebot für Menschen, die suizidal sind oder die jemanden durch Suizid verloren haben. Die App ist wie ein seelischer Erst-Hilfe-Koffer für die Hosentasche.

1953 veröffentlichte der Pfarrer Chad Varah in London seine Telefonnummer zur Suizidprävention mit den Worten: „Bevor you commit suicide ring me up!“ – „Bevor du dich umbringst, ruf mich an!“. Siebenundsechzig Jahre später können wir schreiben: „Bevor du dich umbringst, rufe uns an oder gehe online“

### **So erreichen Sie uns:**

Telefonisch unter 0800-1110111 oder 08002220222

Online unter [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Krisen-Kompass [telefonseelsorge.de/app](https://telefonseelsorge.de/app)