

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern

Jahresbericht 2022



«Heit dir chli
Zyt für mi?»

«Möget dir
verzeue?»





«Vor Kurzem hat ein Schweizer zu jemandem, der gerade aus dem Ausland zu uns gezogen ist, gesagt: «Die Telefonnummer 143 musst du dir merken. Es ist eine der wichtigsten Nummern, die wir hier haben.» Ich habe mich sehr gefreut, als mir diese Geschichte zugetragen wurde! Ein Gespräch mit den Mitmenschen bei Telefon 143 hilft, mich zu sortieren und so handlungsfähig zu bleiben. Ich bekomme eine Idee, wie mein nächster Schritt aussehen könnte. Der erste Schritt heraus aus meiner momentanen Unsicherheit!»

Da ist immer jemand, mit dem du reden kannst!

Konflikte und Lebenskrisen schränken ein. Der Handlungsspielraum, den wir üblicherweise spüren und nutzen, ist plötzlich begrenzt. Die Fähigkeit, lösungsorientiert zu denken und neue Ideen zu entwickeln, scheint abhanden gekommen zu sein. Es ist ein unangenehmer und oft auch beängstigender Zustand.

«Someone to talk to – jemand, mit dem man reden kann.» Dieser Slogan ist heute genauso aktuell wie vor 70 Jahren, als in England aufgrund steigender Suizidraten der erste telefonische Notrufdienst der «Samaritans» gegründet wurde.

Telefon 143 hat sich verpflichtet, Tag und Nacht über Telefon und Chat für Menschen erreichbar zu sein, die emotional ins Stocken geraten sind, die im Moment nicht mehr weiterwissen, die gerade jetzt jemanden brauchen, mit dem sie reden oder schreiben können.

Ein persönliches, vertrauliches Gespräch in einer Krisensituation ist eine Entlastung, die der Seele guttut. Vor allem dann, wenn man mit einem Menschen sprechen kann, der weiss, was Zuhören heisst.

Wir sind uns bei Telefon 143 wohl bewusst, dass wir einen grossen Beitrag zur psychischen Gesundheit vieler Menschen in der Schweiz leisten.

Dass wir mit einem Telefongespräch die Lebenskrisen nicht zu lösen in der Lage sind, wissen wir. Und doch kann jedes einzelne Gespräch einen ersten Schritt in Richtung einer guten Lösung bedeuten.

Die Tatsache, dass 700 Freiwillige bereit sind, unsere 9-monatigen Ausbildungskurse zu besuchen und heute unentgeltlich sicherzustellen, dass Telefon 143 an zwölf Orten in der ganzen Schweiz während je 8'760 Stunden pro Jahr erreichbar ist – das ist grossartig!

Martin Bolliger

Vizepräsident des Vorstandes

Stabilität

2022 war ein stabiles und stabilisierendes Jahr für Tel 143 in Bern. Nach den turbulenten Coronajahren konnten wir zum Alltag ohne Masken, mit wenigen Zoomsitzungen, dafür mit vielen persönlichen Begegnungen zurückkehren.

Über 20'000-mal waren unsere freiwilligen Mitarbeitenden im Jahr 2022 für Menschen da, die ein Anliegen besprechen, ein Gespräch führen und ein Gegenüber wollten, das offen ist für das, was gerade beschäftigt. Im Hintergrund nahmen wir uns Zeit, Unterlagen zu erarbeiten, die den Umgang mit aktuellen psychosozialen Themen erläutern und so die Arbeit am Telefon, im Chat und via E-Mail erleichtern können. Es gab auch immer wieder Zeiträume, um über die Krisen in der Welt, die sowohl unsere freiwilligen Mitarbeitenden als auch unsere Anrufenden und Schreibenden beschäftigen, zu reflektieren. Wir konnten die beiden Dankesabende, den Sommer- und Adventsabend, in schönem Rahmen für und mit unseren freiwilligen Mitarbeitenden feiern. Freuen durften wir uns auf die kontinuierliche Unterstützung unserer Vertragspartnerschaften und Spender:innen und wir erhielten ein Legat, das uns Stabilität in finanziellen Fragen gewährleistet.

Diese Stabilität, sowohl im zwischenmenschlichen wie auch finanziellen Bereich, in der durch grossen Wandel geprägten Zeit vermittelt Sicherheit. Gleichzeitig bleiben wir durch die sich immer verändernden Gespräche, die wir tagtäglich mit vielen Menschen führen, beweglich und leben das Miteinander im jeweiligen Moment.

Franziska Nydegger Stellenleiterin



«Im Hier und Jetzt zu leben heisst: keine Zeit mit Dingen zu verschwenden, die nicht guttun, und nichts mehr in die Zukunft zu verschieben. Im Hier und Jetzt zu sein, bedeutet auch, dass Traurigkeit genauso Platz haben darf wie Momente der Zufriedenheit oder gar des Glücks. Beides dürfen wir uns erlauben.»

Jahresrechnung 2022

Aktiven

CHF	31.12.2022	31.12.2021
Flüssige Mittel	666'165.59	1'028'957.26
Forderungen aus Lieferungen + Leistungen	19'316.10	40'706.45
Übrige kurzfristige Forderungen	8'653.50	7'554.25
Aktive Rechnungsabgrenzungen	0.00	11'216.85
Total Umlaufvermögen	694'135.19	1'088'434.81
Finanzanlagen	612'934.58	18'416.55
Total Anlagevermögen	612'934.58	18'416.55
TOTAL AKTIVEN	1'307'069.77	1'106'851.36

Passiven

CHF	31.12.2022	31.12.2021
Verbindlichkeiten aus Lieferungen + Leistungen	-13'942.94	-17'279.10
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	-2'250.65	-3'076.95
Passive Rechnungsabgrenzungen	-35'621.40	-25'504.15
Total kurzfristiges Fremdkapital	-51'814.99	-45'860.20
Grundkapital	-100'000.00	-100'000.00
Gebundenes Kapital	-67'353.55	-67'353.55
Freies Kapital	-1'087'901.23	-893'637.61
Total Organisationskapital	-1'255'254.78	-1'060'991.16
TOTAL PASSIVEN	-1'307'069.77	-1'106'851.36

Betriebsertrag

CHF	2022	2021
Mitgliederbeiträge	9'920.00	10'280.00
Beitrag Reformierte Kirche Bern-Jura	170'000.00	200'000.00
Beitrag Römisch-Katholische Landeskirche	57'000.00	43'000.00
Beitrag Evangelisches Gemeinschaftswerk	37'000.00	37'000.00
Beitrag Bürgergemeinde Bern	15'000.00	9'000.00
Beitrag Römisch-Katholische Gesamtkirche Region Bern	20'000.00	20'000.00
Beiträge aus Leistungsverträgen	299'000.00	309'000.00
Spenden Firmen	12'636.75	7'750.00
Spenden Private	34'842.10	51'673.95
Spenden Gemeinden	24'631.20	48'617.35
Spenden Stiftungen	19'917.00	23'167.00
Spenden und Kollekten Kirchgemeinden	58'872.84	44'473.90
Spenden aus Legaten	213'068.15	600'000.00
Trauerspenden	300.00	2'308.00
Schokoladenherzen	16'499.20	22'087.26
Erhaltene Zuwendungen	380'767.24	800'077.46
Honorare	400.00	7'250.00
Dienstleistungen SOS Glücksspiel	31'870.00	29'852.00
Einnahmen Ausbildungskurs	930.00	10'800.00
Entschädigung Opferhilfegesetz	78'750.00	60'000.00
Kooperationsprojekte	11'911.00	17'270.90
Diverse Erträge	312.75	0.00
Erlöse aus Lieferungen und Leistungen	124'173.75	125'172.90
Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende	752'650.00	771'950.00
Total Betriebsertrag	1'566'510.99	2'016'480.36

Personalaufwand

CHF	2022	2021
Lohnaufwand	-275'605.45	-263'485.00
Sozialversicherungsaufwand	-55'859.35	-53'931.85
Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende	-752'650.00	-771'950.00
Aus- und Weiterbildung freiwillige Mitarbeitende	-19'565.97	-13'289.75
Spesen und Auslagen freiwillige Mitarbeitende	-54'236.70	-50'687.88
Aufwand für freiwillige Mitarbeitende	-826'452.67	-835'927.63
Übriger Personalaufwand	-3'316.45	-4'596.28
Total Personalaufwand	-1'161'233.92	-1'157'940.76

Sachaufwand

CHF	2022	2021
Raumaufwand	-63'739.25	-59'629.75
Verwaltungsaufwand	-20'179.77	-25'838.15
Unterhalt, Reparaturen, Ersatz Büro und IT	-29'777.84	-27'798.34
Fundraising und Werbeaufwand	-53'087.44	-52'118.68
Aufwand für Organe, Projekte und Dachverband	-30'040.25	-26'885.80
Total Sachaufwand	-196'824.55	-192'270.72

Betriebsergebnis

CHF	2022	2021
Betriebsergebnis	208'452.52	666'268.88
Finanzaufwand	-15'344.37	-1'040.27
Finanzertrag	1'155.47	292.80
Finanzergebnis	-14'188.90	-747.47
A. o., einmaliger oder periodenfremder Erfolg	0.00	-309.39
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital	194'263.62	665'212.02
Ergebnis vor Veränderung Organisationskapital	194'263.62	665'212.02
Veränderung Freies Kapital	-194'263.62	-665'212.02
JAHRESERGEBNIS	0.00	0.00

Rechnung über die Veränderung des Kapitals per 31.12.2022

CHF	Bestand 1.1.	Zuweisung	Verwendung	Total Veränderung	Bestand 31.12.
Organisationskapital					
Grundkapital	100'000.00	0.00	0.00	0.00	100'000.00
Wertschwankungsreserven	54'000.00	0.00	0.00	0.00	54'000.00
Arbeitgeberbeitragsreserven	13'353.55	0.00	0.00	0.00	13'353.55
Gebundenes Kapital	67'353.55	0.00	0.00	0.00	67'353.55
Freies Kapital	893'637.61	194'263.62	0.00	194'263.62	1'087'901.23
Total	1'060'991.16	194'263.62	0.00	194'263.62	1'255'254.78

Rechnung über die Veränderung des Kapitals per 31.12.2021

CHF	Bestand 1.1.	Zuweisung	Verwendung	Total Veränderung	Bestand 31.12.
Organisationskapital					
Grundkapital	100'000.00	0.00	0.00	0.00	100'000.00
Wertschwankungsreserven	54'000.00	0.00	0.00	0.00	54'000.00
Arbeitgeberbeitragsreserven	13'353.55	0.00	0.00	0.00	13'353.55
Gebundenes Kapital	67'353.55	0.00	0.00	0.00	67'353.55
Freies Kapital	228'425.59	665'212.02	0.00	665'212.02	893'637.61
Total	395'779.14	665'212.02	0.00	665'212.02	1'060'991.16

Wertschwankungsreserven

Zum Abfedern von Schwankungen im Bereich der erhaltenen Zuwendungen sowie der Beiträge aus Leistungsverträgen hat Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern in früheren Jahren eine Schwankungsreserve gebildet. Die Höhe der Reserve richtet sich nach den damals vorhersehbaren Schwankungen und wurde individuell festgelegt.

Arbeitgeberbeitragsreserven

Der Fonds «Arbeitgeberbeitragsreserven» entspricht dem Saldo der Arbeitgeberbeitragsreserven in den Finanzanlagen. Der Fonds dient dazu, die Auflösung der Arbeitgeberbeitragsreserven erfolgsneutral darzustellen, sodass der Personalaufwand nicht zu tief ausgewiesen wird und keinen Schwankungen ausgesetzt ist.

CHF	2022	Vorjahr
Saldo 1. Januar	5'063.00	5'700.00
Investition	613'635.01	0.00
Desinvestition	-5'176.95	0.00
Kursgewinn	792.47	0.00
Gebühren/Bankspesen	-3'826.55	0.00
Kursverlust	-10'905.95	-637.00
Wertschriften mit Börsenkurs	599'581.03	5'063.00
Arbeitgeberreserven	13'353.55	13'353.55
Total Finanzanlagen	612'934.58	18'416.55
Ausbuchen Verrechnungssteuer aus Vorjahren	0.00	29.85
Korrektur Lohnzahlungen	0.00	586.15
Total ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Aufwand	0.00	616.00
Rückvergütung CO ₂ -Abgabe	0.00	79.16
Korrektur Quellensteuer aus Vorjahren	0.00	227.45
Total ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Ertrag	0.00	306.61

Rechtsform, Sitz und Zweck der Gesellschaft

Unter dem Namen «Tel 143, Die Dargebotene Hand Bern» besteht ein Verein im Sinne von Art. 60 ff ZGB mit Sitz in Bern. Der Verein bietet Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit alltäglichen Sorgen, Beratung und Begleitung per Telefon, Chat und E-Mail an. Die Beratung erfolgt durch gut geschulte freiwillige Mitarbeitende und steht allen Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie oder Religion, offen.

Angewandte Rechnungslegungsgrundsätze

Die vorliegende Jahresrechnung wurde in Übereinstimmung mit den Fachempfehlungen zur Rechnungslegung Swiss GAAP FER (Swiss GAAP FER Kern-FER und FER 21) erstellt und entspricht den Richtlinien der Stiftung ZEWo sowie den Bestimmungen der Statuten. Die Jahresrechnung vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage («True & Fair View»).

Angewandte Bewertungsgrundsätze

Die Wertschriften des Anlagevermögens sind per Bilanzstichtag zu Marktwerten ausgewiesen. Die Bewertung aller weiteren Bilanzpositionen erfolgen zu Anschaffungswerten bzw. zu Nominalwerten.

Erklärung über Vollzeitstellen

Die Anzahl der Vollzeitstellen liegt im Jahresdurchschnitt unter zehn Vollzeitstellen.

Aufwand für Projekte oder Dienstleistungen, Administration und Mittelbeschaffung

Die Berechnung des Projekt- und Dienstleistungsaufwands, des Administrativaufwands und des Mittelbeschaffungsaufwands erfolgt nach der ZEWo-Methode. Dabei wird der Sachaufwand, sofern dieser eindeutig und vollumfänglich zuweisbar ist, den jeweiligen Aufwendungen zugeordnet. Falls der Sachaufwand nicht eindeutig zugeordnet werden kann, wird er anhand eines Verteilungsschlüssels auf die drei Kategorien aufgeteilt. Der Personalaufwand wird anhand der Stellenbeschreibungen prozentual den drei Kategorien zugeschrieben. Die Aufwendungen werden in der Kostenrechnung den drei Kategorien zugewiesen. Die untenstehenden Angaben sind der Kostenrechnung entnommen.

Die nachfolgenden Aufwendungen werden nach der ZEWo-Methode ermittelt. Sie berechnen sich aus dem Personal- und Sachaufwand gemäss Betriebsrechnung abzüglich der unentgeltlichen Leistungen der freiwilligen Mitarbeitenden.



CHF		2022	Vorjahr
Personalaufwand		-1'161'233.92	-1'157'940.76
Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende		752'650.00	771'950.00
Sachaufwand		-196'824.55	-192'270.72
Total		-605'408.47	-578'261.48
Projekt- und Dienstleistungsaufwand	72 % / 72 %	-432'167.87	-416'229.38
Administrativer Aufwand	13 % / 9 %	-80'312.83	-52'599.39
Mittelbeschaffungsaufwand	15 % / 19 %	-92'927.77	-109'432.71
Total		-605'408.47	-578'261.48

«Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende»

Freiwillige Mitarbeitende haben im Berichtsjahr für Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern insgesamt 15'053 Stunden (Vorjahr: 15'439 Stunden) Gratisarbeit geleistet. Die Stunden wurden für Telefon- und Onlineberatung verwendet. Die Leistungen wurden wie im Vorjahr kalkulatorisch bewertet und als Ertrag bzw. als Personalaufwand in der Erfolgsrechnung ausgewiesen. Der kalkulatorische Wert dieser Gratisarbeit entspricht CHF 752'650.– (Vorjahr: CHF 771'950.–). In der Telefon- und Onlineberatung engagierten sich 58 freiwillige Mitarbeitende (Vorjahr: 65). Der Vorstand hat in insgesamt 496 Stunden (Vorjahr: 453) unentgeltlicher Arbeit die Organisation auf strategischer Ebene unterstützt.

Gesamtbetrag aller Vergütungen an den Vorstand sowie an die Geschäftsführung

Die Mitglieder des Vorstandes arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich. Effektive Spesen werden teilweise vergütet. Die Vergütung der Stellenleiterin entspricht den branchenüblichen Ansätzen und den Standards der ZEWo. Die Geschäftsleitung besteht aus einer einzigen Person. Es ist unüblich, die Vergütung an eine Einzelperson zu publizieren. Deshalb wird in Übereinstimmung mit den Bestimmungen von Swiss GAAP FER 21, Ziffer 45 von der Offenlegung der Vergütungen an die Stellenleiterin abgesehen.

Beitrag an den Dachverband

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern entrichtet jährlich einen Beitrag an die Gesamtorganisation des Schweizer Verbands Die Dargebotene Hand. Der Betrag entspricht maximal vier Prozent des Vorjahresaufwandes (Personalaufwand ohne «Unentgeltliche Leistungen freiwillige Mitarbeitende» zuzüglich Sachaufwand). Im Berichtsjahr beträgt der Beitrag CHF 22'246.– (Vorjahr: CHF 23'152.–).

FIDURIA

EXPERTISuisse zertifiziertes Unternehmen
Magdal TREUHAND | SUISSE

Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision
an die Mitgliederversammlung des
Tel 143, Die Dargebotene Hand
3001 Bern

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) des Tel 143, Die Dargebotene Hand Bern für das am 31. Dezember 2022 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER und den Statuten ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen. Ein Mitarbeitender unserer Gesellschaft hat im Berichtsjahr bei der Buchführung mitgewirkt. An der eingeschränkten Revision war er nicht beteiligt.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der bei der geprüften Einheit vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstöße nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt und nicht den Statuten entspricht.

Bern, 29. März 2023

FIDURIA AG

Patrick Mathys
Zugelassener Revisionsexperte
(Leitender Revisor)

Thomas Baumgartner
Zugelassener Revisionsexperte

Beilage: Jahresrechnung

FIDURIA AG

Brückfeldstrasse 16
3012 Bern

T +41 31 380 69 69
F +41 31 380 69 68

info@fiduria.ch
www.fiduria.ch

Revision/Buchhaltung

FIDURIA AG, Brückfeldstrasse 16, 3012 Bern



«Wenn der Denker in mir rotiert und die Zukunft düster sieht, hilft mir die Rückkehr ins Hier und Jetzt: Wo sitze oder stehe ich? Wie spüre ich mich im Körper? So kann ich mich wieder erden und mit meiner Herzensintelligenz verbinden. Es gelingt nicht immer gleich, es ist kein Trick. Es ist eher ein Innewerden, ein Zurückkehren zum Ursprung. Manchmal geht das zu zweit leichter als allein. Voraussetzung ist das Horchen auf den Körper und das Herz. Dann kann der Zustand eintreten, den Picasso so beschreibt: sich im Ungeborgenen geborgen wissen.»

Was gibt Sicherheit?

In unsicheren Zeiten gibt es vor allem zwei Dinge, die Sicherheit geben: das Miteinander und die Verankerung im eigenen Herzen.

Ein Moment, in dem ich das besonders deutlich gespürt habe, war das Weiterbildungswochenende im Schloss Münchenwiler bei Murten. Es war die Art des Miteinanders, die uns so beglückte. Die «alten Hasen» teilten ihre 20-jährige Erfahrung beim Tel 143. Wir arbeiteten uns zusammen mit Katrin Egloff, der Ausbilderin der Dargebotenen Hand Zürich, an unsere eigenen Werte und Haltungen heran. Diese brachten wir mit unseren Herausforderungen am Telefon in Beziehung. Wir rangen miteinander. Wir feierten miteinander. Und in der Sonne und Weite des schönen Ortes konnten wir einfach sein.

Im Miteinander liegt eine grosse Kraft, wenn das Zuhören stattfindet. Es entsteht eine innere Verbindung, eine innere Orientierung. Das erlebe ich auch mit den «Neuen»: Im November 2022 hat ein neuer Ausbildungskurs begonnen, an dem acht Frauen und sieben Männer teilnehmen.

Martin Steiner
Bildung/Coaching

Zuversicht trotz grosser Ungewissheit

Nachdem wir gelernt hatten, mit dem Coronavirus zu leben, eine gewisse Entspannung bemerkbar wurde, folgte mit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine die nächste Erschütterung, die Angst und Betroffenheit auslöste.

Dazu kamen Hitze und Flut, die uns im Sommer den Klimawandel deutlich spüren liessen. Wie geht das weiter? Haben wir noch eine Zukunft? Pessimismus und Wut wurden immer öfter geäussert.

Wie kann man auch in unsicheren Zeiten im Hier und Jetzt handlungsfähig bleiben? Was braucht es dazu, und wie kann das gelingen, selbst wenn (Zukunfts-)Ängste vorhanden sind? Diese Fragen beschäftigten uns. Deshalb haben wir sie in unserer Präventionskampagne «Zukunft? Sicher!» aufgegriffen, die wir erneut zusammen mit der Online-Plattform psy.ch der Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (igs) Bern durchgeführt haben. Entstanden sind Kurzfilme, ein Podcast und bewegende Einblicke in die Gedanken 18- bis 25-jähriger Personen.

Für die Vernetzung konnten wir besonders an der Mad Pride im Sommer in Bern wertvolle Kontakt knüpfen. Im Austausch mit anderen Organisationen und Vereinen wurden rasch Gemeinsamkeiten sichtbar: So sind viele kleine, aber auch mittlere Vereine genau wie Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern stark auf Spenden und Unterstützung der öffentlichen Hand angewiesen, um weiterhin funktionieren zu können. Und so wird die Mittelbeschaffung trotz grosszügigen Unterstützungsbeiträgen aus Vertragspartnerschaften, von Stiftungen, Einwohnergemeinden und Privatpersonen eine Herausforderung bleiben.

Daniela Humbel
Kommunikation/Fundraising

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



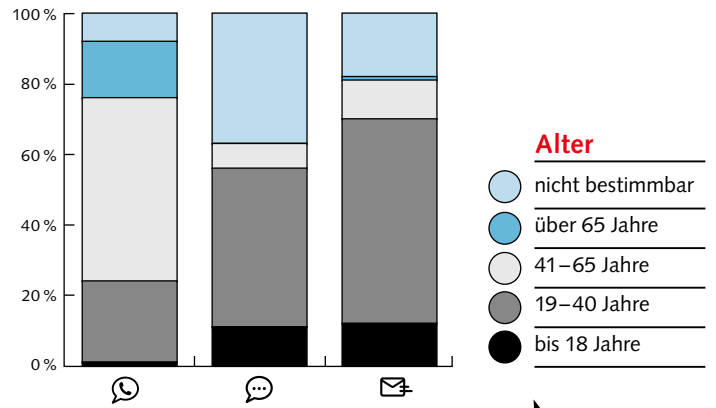
Betrag und Spende bestätigen



«Im Hier und Jetzt aktiv und präsent zu sein, die Gefühle der Ungewissheit ernst zu nehmen, sie aber nicht die Überhand gewinnen zu lassen, ist stets eine Herausforderung. Die Unbeschwertheit und Leichtigkeit meiner Kinder erinnern mich jedoch immer wieder daran, im Moment zu leben und das Hier und Jetzt zu schätzen.»



Telefon/Chat/E-Mail 2022	Telefon	Chat	E-Mail
Total	19'116	1'151	346
Verschobene Gespräche	2'646		
Schweiganrufe	729		
Fehlanrufe	487		
Jux- und Störanrufe	107		
Aufgelegt	2'829		
Ablehnung/gesperrt	5		
Total Anrufe	25'919		



Übersicht nach Themen

Alltagsbewältigung



Familie, Erziehung



Sexualität



Arbeit/Ausbildung



Gewalt



Sorge wegen Corona



Beziehung allgemein



Körperliches Leiden



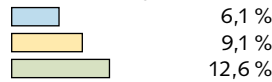
Spiritualität/Lebenssinn



Einsamkeit



Paarbeziehung



Suchtverhalten



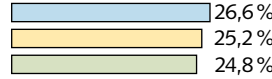
Verlust/Trauer/Tod



Existenzprobleme



Psychische Gesundheit



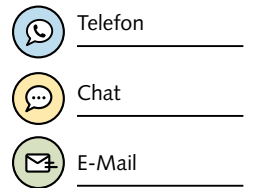
Suizidalität



Verschiedenes



Geschlecht	Telefon	Chat	E-Mail
Männer	4'795	272	76
Frauen	14'270	548	232
unbestimmt	51	331	38
Total	19'116	1'151	346



Der Vorstand

Therese Bolliger, Präsidentin/Ressort Personal, im Amt seit 2019, gewählt bis 2023

Martin Bolliger, Vizepräsident/Ressort Finanzen, im Amt seit 2021, gewählt bis 2025

Roland Steck, Delegierter Röm.-kath. Landeskirche des Kantons Bern, im Amt seit 2021, gewählt auf unbestimmte Zeit

Toni Grossenbacher, Vorstandsmitglied, im Amt seit 2020, gewählt bis 2024

Alena Gaberell, Delegierte Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn, i. A. s. 2012, gewählt auf unbestimmte Zeit (Stv. Miriam Deuble)

Ruth Rauch, Vorstandsmitglied, im Amt seit 2015, gewählt bis 2023

Gertrud Trittibach, Delegierte EGW, im Amt seit 2016, gewählt auf unbestimmte Zeit

Martin, Vertretung freiwillige Mitarbeitende, im Amt seit 2022, gewählt bis 2024

Jovita, Vertretung freiwillige Mitarbeitende, im Amt seit 2021, gewählt bis 2023

Mitarbeitende Geschäftsstelle

Stellenleitung: Franziska Nydegger (75 %)

Bildung/Coaching: Martin Steiner (65 %)

Kommunikation/Fundraising: Daniela Humbel (60 %)

Sachbearbeitung/Administration: Sabrina Stampfli (55 %)

Kontakt

Tel 143 – Die Dargebotene Hand Bern, Postfach, 3001 Bern
031 301 12 23, bern@143.ch, www.bern.143.ch

Unsere Vertragspartnerschaften

