

Regionalstelle Ostschweiz und FL

# Jahresbericht 2023

**3** Editorial

**5** Bericht der  
Präsidentin

**6** Hoffnung

**8** Meilensteine

**10** Jahresrechnung

**16** Revisions-  
bericht

**17** Unsere Institution

**18** Herzlichen  
Dank

## Editorial

Unser neuer Jahresbericht steht nun im Einklang mit dem Auftritt der Gesamtorganisation. Tel 143 – Die Dargebotene Hand ist schweizweit tätig und als Dachverband mit 12 lokal verankerten Regionalstellen organisiert.

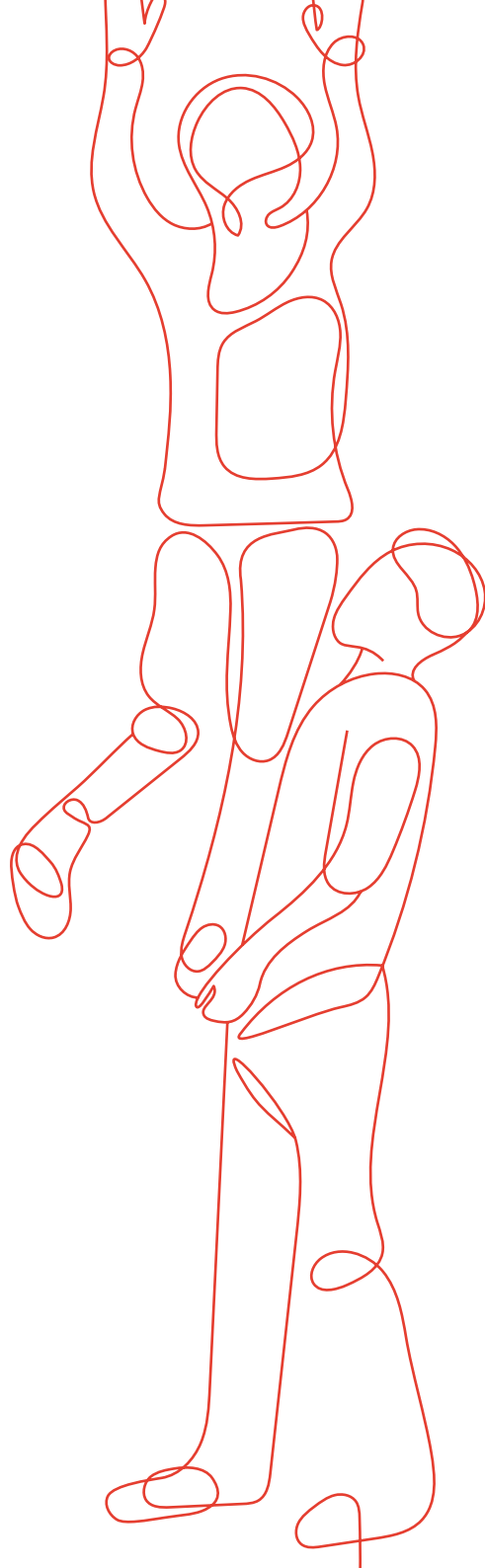
Sie halten den Jahresbericht 2023 der Regionalstelle Ostschweiz/FL in den Händen. Auf unserer Website [www.143.ch](http://www.143.ch) können Sie die Berichte der anderen Regionalstellen und des Dachverbands finden.

Neu können Sie unsere Arbeit mit den gesamtschweizerischen Zahlen vergleichen.

Mit mehr als zwanzigtausend Kontakten sind es über zehn Prozent der Anrufe und Onlineberatungen, die 2023 von unserer Regionalstelle betreut wurden. Neben diesen Zahlen und Fakten gab es im letzten Jahr weitere wichtige Meilensteine von regionaler Bedeutung. Und auch wenn das Gesprächsthema «Hoffnung» in der Statistik nicht als solches erfasst wird, ist es doch in unserer Arbeit allgegenwärtig und dient in diesem Jahresbericht als Leitbegriff.

In diesem Sinne hoffnungsvoll wünsche ich eine anregende Lektüre.

Judith Eisenring  
*Leiterin der Geschäftsstelle*



## Bericht der Präsidentin

Einigkeit ist der Schlüssel, um gemeinsam Lösungen zu finden und positive Veränderungen zu bewirken. Mit Blick auf die Zukunft wollen wir vermehrt als Einheit Tel 143 wahrgenommen werden. In diesem Sinne freue ich mich, Ihnen den neuen Jahresbericht präsentieren zu dürfen.

Warum eine Einheit? Durch den Austausch von Ideen, Wissen und Ressourcen können wir Synergien schaffen und unsere Dienstleistungen gemeinsam verbessern. In der heutigen digitalisierten Welt spielt die Vernetzung eine entscheidende Rolle. Die Herausforderungen darin werden immer grösser. Umso wichtiger ist es, sich gemeinsam auf das zu konzentrieren, was uns verbindet: die Kernkompetenz des Zuhörens. Auch wenn die Technik uns helfen wird Grenzen zu überwinden, sind es letztlich die Menschen, die aktiv zuhören und begleiten können. In der Ostschweiz sind es rund sechzig Freiwillige, die Tag und Nacht für Menschen in Not da sind. Es ist das Gefühl, diese resignierten Personen in ihrer Hoff-

nung zu stärken, das unsere freiwillig Mitarbeitenden motiviert. Gerade in Zeiten der Unsicherheit ist es wichtig, sich eine bessere Zukunft vorstellen zu können. Hoffnung gibt Kraft, Hindernisse zu überwinden, neue Wege zu finden und Ziele zu erreichen – und mögen sie noch so klein wirken.

Hoffnungsvoll vertraue ich auf den Wandel der Zeit und gestärkt durch die Höhepunkte des vergangenen Jahres bin ich motiviert, mich für die gemeinsame Sache einzusetzen. Zusammen mit einem Team, das sagt: «Ein bisschen Hoffnung geht immer!»

Nicole Mösli  
*Präsidentin*

# Hoffen heisst, das Leben lieben

Können Sie mitfühlen mit Menschen, die hoffen, ein Schmerz möge weggehen? Mit Eltern, die hoffen, der Sohn oder die Tochter werde den Ausstieg aus dem Drogenkonsum schaffen? Mit Kranken, die auf Genesung hoffen?

Ich war noch in den Zwanzigern, als eine Fachperson den Begriff Hoffnung in den Raum stellte. Damals bedeutete er mir nichts; zu stark waren die Widerstände. Dennoch: Ein Same war gesetzt.

Zu hoffen bedeutet, die Möglichkeiten nach allen Seiten hin offen zu halten. Ja, dass keine Heilung eintritt, das geliebte Kind süchtig bleibt oder die Schmerzen anhalten, dies ist auch eine Möglichkeit, die ich als Hoffende akzeptiere – nebst vielen weiteren Möglichkeiten der positiven Veränderung der Situation. Solange das Befürchtete noch nicht eingetroffen ist, ist vieles möglich, selbst ein Wunder.

Erkenntnistheoretisch wird Hoffnung als eine Grundhaltung der Liebe zum Leben beschrieben. Als geistige Kraft entspringt sie der Treue zu den Werten, die mir wichtig sind. Auch wenn ich unter rationalen Gesichtspunkten – der Diagnose und des Krankheitsverlaufs, der Langjährig-

keit der Suchtmittelabhängigkeit oder angesichts chronischer Schmerzen – resignieren könnte, hoffe ich, weil z.B. das Wohlergehen des Kindes oder schmerzfreie Aktivität Werte sind, die ich hochhalte.

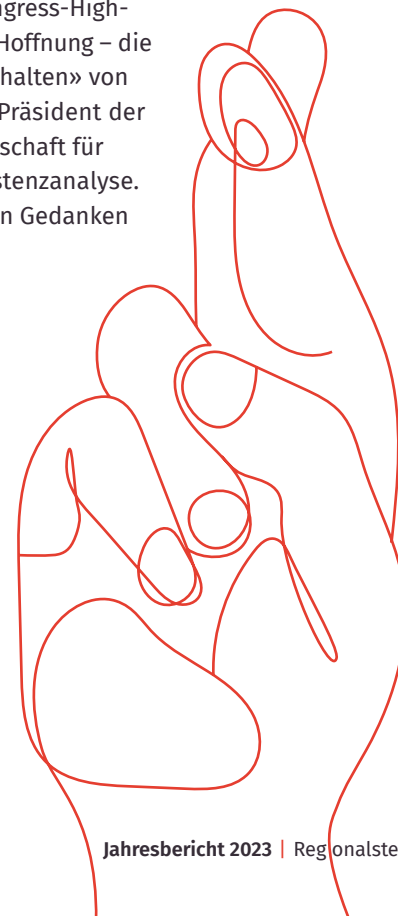
Durch die Treue zum Wert kann ich im Hoffen aktiv bleiben, auch wenn die Situation selbst mich zur Untätigkeit verdammt: was getan werden konnte, ist getan. Das Weitere steht nicht in meiner Macht. Abwarten, aushalten, sein lassen kennzeichnen das Hoffen. Da ich weiss, dass ich nichts mehr bewirken kann, überlasse ich dem Leben, was mir am Herzen liegt – und verfolge wach und vertrauensvoll, wie es sich weiterentwickelt.

Um eine Hoffende zu werden, galt es ehrlich zu mir zu sein. In kleinen Schritten wandelte sich nach und nach Grundlegendes. Die Hoffnung keimte und wurde erfahrbar – und mit ihr weitere tragende Kräfte.

Im Oktober 2023 begleitete ich 18 unserer freiwillig Mitarbeitenden nach Italien an den Kongress der internationalen Vereinigung der Telefonseelsorgen (IFOTES). Über 900 Engagierte setzten sich unter dem Titel «Winds of hope – acceptance and capacity for change» mit unterschiedlichen Aspekten des persönlichen wie auch des globalen Wandels auseinander. Wir erlebten einen inspirierenden und hoffnungsvollen Anlass «mit unzähligen Eindrücken und vielen neuen Impulsen» wie eine Teilnehmerin im Reisebericht schrieb. Mein persönliches Kongress-Highlight war der Vortrag «Hoffnung – die Beziehung zum Leben halten» von Alfried Längle, Ehren-Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Er hat die hier geteilten Gedanken wesentlich angeregt.

Den freiwillig Mitarbeitenden, die für Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL tätig sind, vermittele ich, dass Hoffnung teilen Kraft hat. Wenn sie die Hoffnung würdigen, von der Ratsuchende erzählen, stärken sie diese Menschen. Genauso, wie wenn sie für resignierte Anrufer\*innen stellvertretend Hoffnung zum Ausdruck bringen.

Claudia Schnetzler  
*Fachberaterin, Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte*



# Meilensteine 2023

Jan–Dez | Im Rahmen der Qualitätssicherung: Begleitete Dienste, Fünfmal externe Supervision für die freiwillig Mitarbeitenden (FM)  
25. | Fachbegleitung für die FM der Onlineberatung  
26. | Überregionale Retraite der AG Onlineberatung

## Januar

## Februar

1. | Referat evang. Kirche, Almens/GR  
16./17. | Fachbegleitung «Sexualität» mit Julia Solenthaler

## März

2. | Podiumsgespräch der Fachhochschule OST zum Thema «Einsamkeit»  
8. | Gipfeltreff mit Anlaufstelle für Sans-Papiers St. Gallen  
14. | Tag des Zuhörens, öffentlicher Anlass im ehemaligen Café StGall

## April

19.–23. | OFFA-Auftritt mit neuer Ausbildungsbroschüre  
20. | Nationale Delegiertenversammlung  
24. | Abschluss überregionale Ausbildung Onlineberatende  
25. | Mitgliederversammlung

## Mai

2. | Fachbegleitung «Pro Mente Sana» mit Thomas Augst  
9. | Teilnahme von zwei FM an der Schulung zur E-Mail-Beratung der Regionalstelle Bern  
10. | Gipfeltreff mit Verein tipiti – Lern- und Begegnungszentrum für Jugendliche und junge Erwachsene

## Juni

29. | Senior\*innen-Nachmittag im evang. Kirchgemeindehaus Buchs SG  
30. | Weiterbildung «Sucht» mit Irene Abderhalden und weiteren Fachpersonen

## Juli

5.–7. | Einführungskurs für Studierende in die Arbeit am Telefon (Praktikant\*innenprojekt)

## August

18. | Sommerfest im Wiborada Garten St. Gallen für FM und Vorstand  
23. | Gipfeltreff mit dreischübe

## September

6. | Öffentlicher Anlass «Lebenswertes Alter» anlässlich Weltsuizidpräventionstag vom 10.09.  
13./14. | Fachbegleitung «Umgang mit dem Mangel» mit Psychiaterin Ulrike Hasselmann

## Oktober

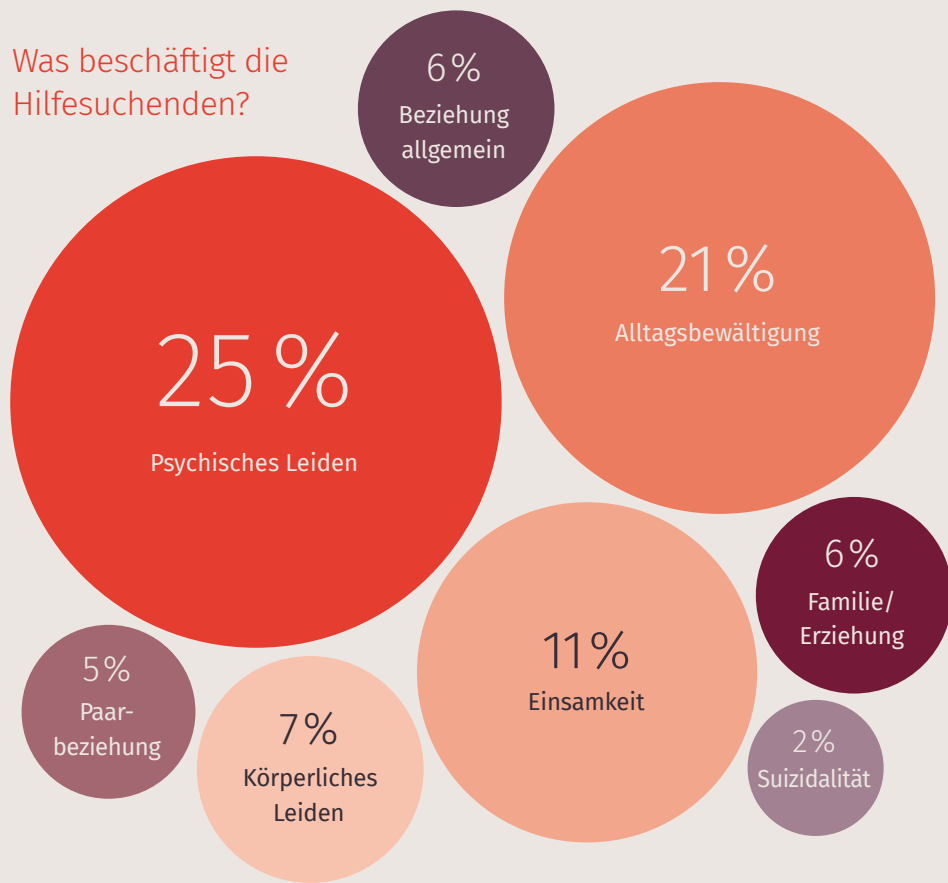
3. | Intervention mit Studierenden des Praktikant\*innenprojekts  
18.–22. | Besuch des IFOTES-Kongresses in Lignano Sabbiadoro (I) mit 18 FM  
18. | Präsentation von Tel 143 für Konfirmand\*innen aus Gossau  
25. | Gipfeltreff mit Koosa AG – Kooperative Soziale Arbeit  
25. | Ökumenischer Themennachmittag «Suizid im Alter» in Rapperswil-Jona

## Dezember

11. | Go Live neue Webseite [www.143.ch](http://www.143.ch)  
14. | Adventsfeier für FM und Vorstand

# Zahlen & Fakten 2023 – ganze Schweiz

Was beschäftigt die Hilfesuchenden?



**Weitere Themen:**

- Arbeit/Ausbildung, 2%
- Suchtverhalten, 2%
- Existenzprobleme, 2%
- Gewalt, 2%
- Verlust/Trauer/Tod, 1%
- Spiritualität/Lebenssinn, 1%
- Sexualität, 1%
- Verschiedene Themen, 6%

Wie erreichen uns die Menschen?



194 646

Telefongespräche



1477

E-Mail-Kontakte



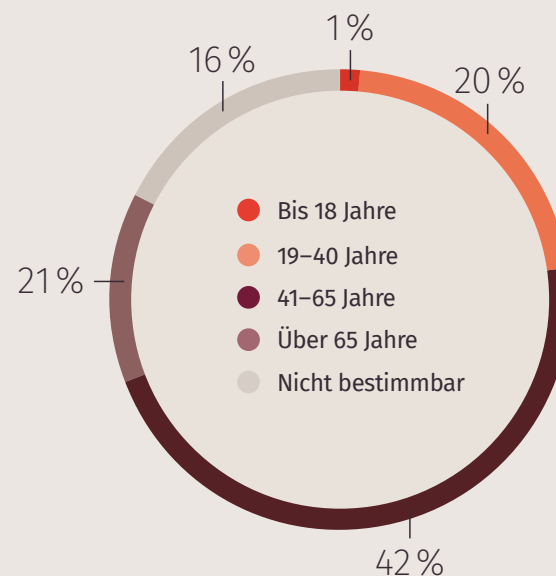
7805

Chat-Kontakte

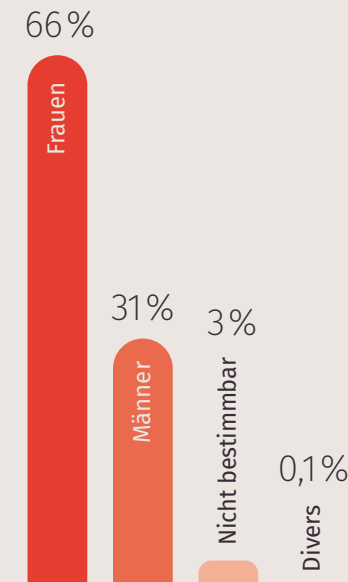
**Chat und E-Mail, wenn es schwer fällt zu sprechen**

Besonders **jüngere Hilfesuchende** nutzen E-Mail und Chat stark: 12% der Onlinekontakte sind unter 18 Jahre und 38% sind zwischen 19 und 40 Jahre alt. Der Kontakt per E-Mail wird von 20% mehr **Männern** als Frauen genutzt. Und das, obwohl uns insgesamt doppelt so viele Frauen wie Männer kontaktieren. Das **Thema Suizid** wird online viermal öfter angesprochen als am Telefon.

**Altersgruppen**



**Geschlecht**



# Zahlen & Fakten 2023 – Ostschweiz und FL

Wie erreichen uns die Menschen?



19 100  
Telefongespräche

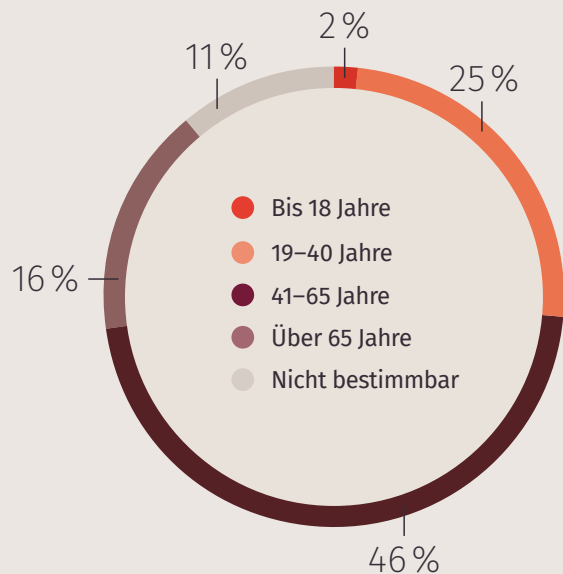


156  
E-Mail-Kontakte

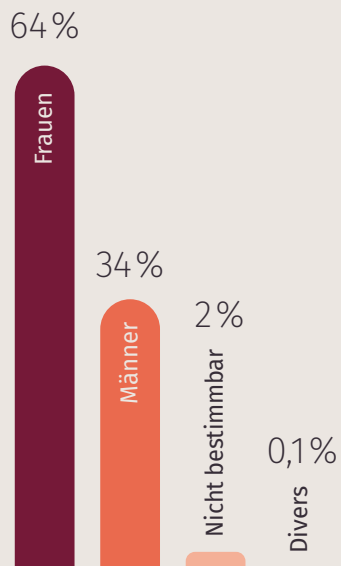


1006  
Chat-Kontakte

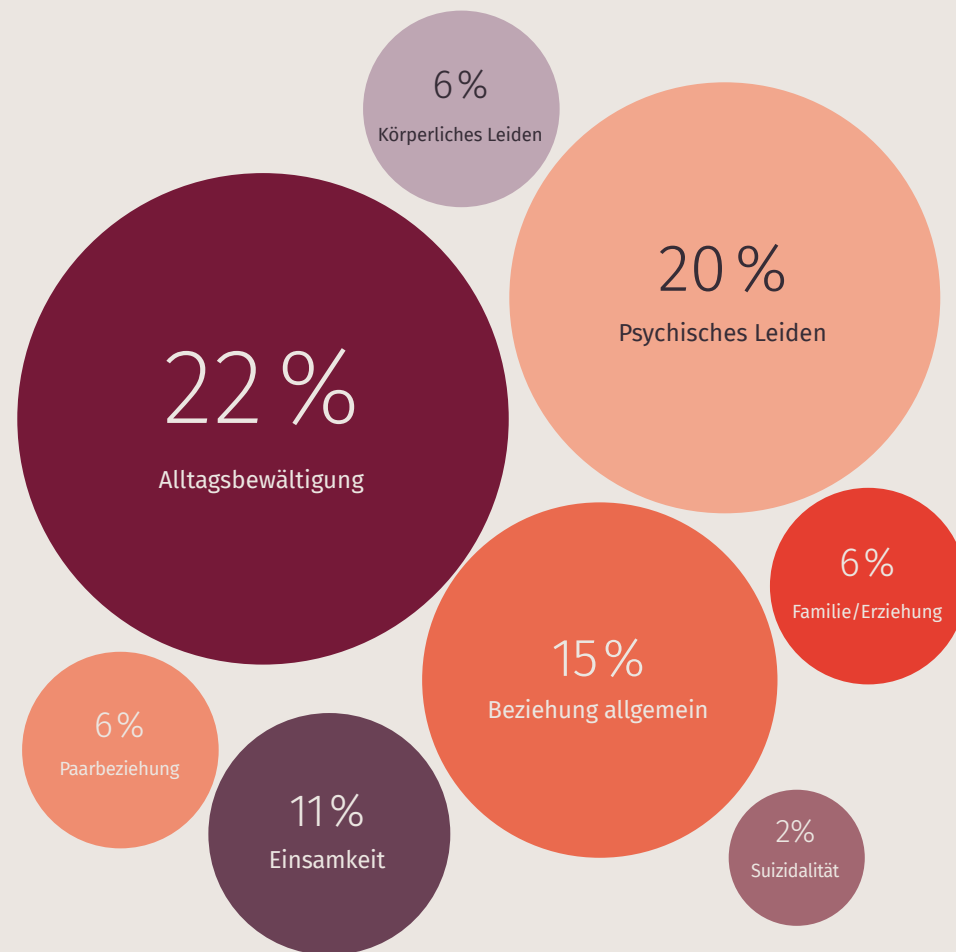
Altersgruppen



Geschlecht



Was beschäftigt die Hilfesuchenden?



**Weitere Themen:**

- Arbeit/Ausbildung, 2%
- Spiritualität/Lebenssinn, 2%
- Suchtverhalten, 2%
- Existenzprobleme, 2%
- Sexualität, 2%
- Gewalt, 1%
- Verlust/Trauer/Tod, 1%
- Verschiedene Themen, 3%

# Auszug aus der Jahresrechnung 2023

## Bilanz

Aktiven	31.12.2023	31.12.2022
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>797'178.66</b>	<b>686'260.07</b>
Flüssige Mittel	776'289.64	663'011.93
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	0.00	0.00
Andere kurzfristige Forderungen	2'073.12	12'843.75
Aktive Rechnungsabgrenzungen	18'815.90	10'404.39
<b>Anlagevermögen</b>	<b>36'176.37</b>	<b>78'197.19</b>
Sachanlagen	4'871.87	7'134.19
Finanzanlagen	31'304.50	71'063.00
<b>Total Aktiven</b>	<b>833'355.03</b>	<b>764'457.26</b>
<b>Passiven</b>		
<b>Kurzfristige Verbindlichkeiten</b>	<b>-43'176.96</b>	<b>-38'127.08</b>
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	-26'268.86	-21'720.53
Passive Rechnungsabgrenzungen	-16'908.10	-16'406.55
<b>Total Verbindlichkeiten</b>	<b>-43'176.96</b>	<b>-38'127.08</b>
<b>Fondskapital (Zweckgebundene Fonds)</b>	<b>-85'250.78</b>	<b>-58'084.30</b>
<b>Organisationskapital (Eigenkapital)</b>	<b>-704'927.29</b>	<b>-668'245.88</b>
Freies Kapital	-704'927.29	-668'245.88
Gebundenes Kapital	0.00	0.00
<b>Total Passiven</b>	<b>-833'355.03</b>	<b>-764'457.26</b>

## Erfolgsrechnung

	2023	Budget 2023	2022
<b>Erträge</b>	<b>1'289'059.46</b>	<b>1'187'350.00</b>	<b>1'203'527.78</b>
Erhaltene Zuwendungen	532'979.76	430'000.00	461'062.33
Leistung freiwillige Mitarbeiter*innen	659'000.00	660'450.00	637'250.00
Beiträge der öffentlichen Hand	93'850.00	93'900.00	87'300.00
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	3'229.70	3'000.00	17'915.45
<b>Entrichtete Beiträge und Zuwendungen</b>	<b>-20'917.10</b>	<b>-20'650.00</b>	<b>-19'998.10</b>
<b>Personalaufwand</b>	<b>-1'064'847.16</b>	<b>-1'079'750.00</b>	<b>-978'366.34</b>
Personalaufwand Angestellte	-314'808.21	-320'300.00	-263'180.55
Leistung freiwillige Mitarbeiter*innen	-659'000.00	-660'450.00	-637'250.00
Kurse/Ausbildungen	-35'974.69	-43'000.00	-25'820.00
Spesen und Auslagen freiwillige Mitarbeiter*innen	-55'064.26	-56'000.00	-52'115.79
<b>Sachaufwand</b>	<b>-137'228.88</b>	<b>-178'900.00</b>	<b>-147'193.99</b>
Verwaltungsaufwand	-50'121.30	-53'200.00	-50'908.76
Mieten und Auslagen Räumlichkeiten	-35'603.68	-46'500.00	-38'327.27
Fundraising	-24'573.83	-38'600.00	-34'784.65
IT-Kosten	-21'022.32	-35'000.00	-19'852.61
Aufwand Organe	-5'907.75	-5'600.00	-3'320.70
<b>Abschreibungen</b>	<b>-4'063.07</b>	<b>-4'500.00</b>	<b>-4'390.73</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>62'003.25</b>	<b>-96'450.00</b>	<b>53'578.62</b>
<b>Finanzergebnis</b>	<b>1'844.64</b>	<b>-1'670.00</b>	<b>727.38</b>
Finanzaufwand	-797.86	-2'120.00	-901.36
Finanzertrag	2'642.50	450.00	1'628.74
<b>Ergebnis vor Veränderung des Fondskapitals</b>	<b>63'847.89</b>	<b>-98'120.00</b>	<b>54'306.00</b>
Veränderung des Fondskapital	-27'166.48	50'000.00	30'867.20
<b>Jahresergebnis (vor Zuweisung an das Organisationskapital)</b>	<b>36'681.41</b>	<b>-48'120.00</b>	<b>85'173.20</b>
Zuweisung	0.00	0.00	0.00
Auflösung	0.00	0.00	0.00
<b>Jahresergebnis</b>	<b>36'681.41</b>	<b>-48'120.00</b>	<b>85'173.20</b>



# Bericht der Revisionsstelle

Als Revisionsstelle haben wir eine Review (prüferische Durchsicht) der Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) von Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL für das am 31. Dezember 2023 abgeschlossene Geschäftsjahr vorgenommen. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Rechnungsrevisoren.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, aufgrund unserer Review einen Bericht über die Jahresrechnung abzugeben.

Unsere Review erfolgte nach dem Schweizer Prüfungsstandard 910. Danach ist eine Review so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden, wenn auch nicht mit derselben Sicherheit wie bei einer Prüfung. Eine Review besteht hauptsächlich aus der Befragung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie analytischen Prüfungshandlungen in Bezug auf die der Jahresrechnung zugrunde liegenden Daten. Wir haben eine Review, nicht aber eine Prüfung, durchgeführt und geben aus diesem Grund kein Prüfungsurteil ab.

Bei unserer Review (prüferische Durchsicht) 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.

St. Gallen, 20. März 2024



Oscar Puyal



Martin Jeker

# Unsere Institution

## Vorstand

### Präsidium

Nicole Möсли, St. Gallen

### Mitglieder

- Bernhard Brack, St. Gallen (bis 25.04.2023)
- Dr. med. Regula Meinherz, Malans
- Karin Ott-Jörke, Maienfeld
- Dolores Waser Balmer, St. Gallen (ab 25.04.2023)
- Herbert Weber, Gossau SG
- 2 Delegierte der freiwillig Mitarbeitenden (aus Anonymitätsgründen ohne Namensnennung)

### Rechnungsrevisoren

- Oscar Puyal, St. Gallen dipl. Wirtschaftsprüfer
- Martin Jeker, Winterthur Treuhänder mit eidg. FA

### Botschafter\*innen

- Matthias Flückiger, Schauspieler und Leiter des Theaters Trouvaille in St. Gallen
- Monika Rüegg Bless, Frau Statthalter, Vorsteherin Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton AI
- Martin Schmidt, Kirchenratspräsident der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St. Gallen

## Geschäftsstelle

### Geschäftsleiterin

Judith Eisenring

### Fachberaterin, Ausbildungs- und Qualitätsbeauftragte

Claudia Schnetzler

### Assistentin der Geschäftsleitung, Kommunikation und Fundraising

Martina Lehn

### Administration

Doris Schaffhauser (ab 01.03.2023)

### Beratungsangebot

59 freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren die Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit unter Tel 143 in unserem Einzugsgebiet. Davon engagieren sich 11 Personen auch in der Chat-Beratung, erreichbar unter 143.ch.

# Herzlichen Dank

Herzlichen Dank für das Vertrauen in unsere Arbeit! Mit Ihrem Beitrag haben auch Sie uns in unserer Hoffnung bestärkt: Positive Wahrnehmung zu schulen und uns als wichtige Stütze der Gesellschaft gemeinsam weiter zu entwickeln.

Zahlreiche Privatpersonen und Gemeinden, Stiftungen, kirchliche Institutionen, Vereine und Firmen haben mit ihren finanziellen Beiträgen die ehrenamtliche Tätigkeit von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL ermöglicht.

Im Namen der Menschen, die sich an Tel 143 wenden, danken wir Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung. Ein besonderer Dank geht an die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihren tatkräftigen Einsatz.

Die Geschäftsstelle dankt dem Vorstand, insbesondere der Präsidentin Nicole Möslì, für die ehrenamtliche und kompetente Führung der Organisation.

- Anny Züllig-Kölbener-Stiftung, Gossau SG
- Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft AGG, Appenzell
- Choupette Stiftung, Ruggell (FL)
- Emil Nüesch Stiftung, Balgach

- Ernst und Annelies Grossenbacher-Güntzel-Stiftung, St. Gallen
- Ernst Göhner Stiftung, Zug
- Gottfried und Margrit Tuchschnid-Bühler-Stiftung, Niederuzwil
- Hirschmann Stiftung, St. Gallen
- Kantonale St. Gallische Winkelriedstiftung, St. Gallen
- Kuhn-Rohner Stiftung, Rheineck
- MBF Foundation, Triesen (FL)
- Metrohm Stiftung, Herisau
- Lienhard Stiftung, Degersheim
- Ria und Arthur Dietschweiler-Stiftung, St. Gallen
- Shiva Stiftung, St. Gallen
- Steinegg Stiftung, Herisau
- Stiftung Fürstlicher Kommerzienrat Guido Feger, Vaduz (LI)
- Stiftung Wegelin-Legat, St. Gallen
- Straubenzeller Fonds, St. Gallen
  
- TW Stiftung, St. Gallen
- Beck + Beck AG, Frasnacht
- Brühwiler Transport AG, Oberwangen
- Concentria GmbH, St. Gallen
- Divina Textil AG, Rheineck
- Drogerie Sonderegger, Speicher
- Ecknauer und Schoch, Herisau
- Elektro Kundert AG, St. Gallen
- Hotel Hof Weissbad, Weissbad
- Oertli Instrumente AG, Berneck
- Schützengarten Brauerei, St. Gallen
- Typotron AG, St. Gallen

## Impressum

### Text und Redaktion

Judith Eisenring, Martina Lehn, Claudia Schnetzler

### Gestaltung

Studio hasch, St. Gallen

POMCANYS Marketing AG, Zürich

### Druck

Typotron AG, St. Gallen



AI | AR | GL | GR | SG | TG <sup>(071)</sup> | FL

Wir hören zu. Per Telefon,  
Chat oder Mail. **Unterstützen  
Sie Ihre Mitmenschen  
und spenden Sie für Tel 143.**



IBAN CH70 0900 0000 9001 0437 2



**Tel 143 – Die Dargebotene Hand**

**Ostschweiz und FL**

Geschäftsstelle

Postfach 410

9001 St. Gallen

Telefon 071 223 14 15

ostschweiz@143.ch

www.143.ch

