



TelefonSeelsorge®

Düren – Heinsberg – Jülich

0800-1110111

0800-1110222

HALT GEBEN – GRENZEN WAHREN

JAHRESBERICHT DER TELEFONSEELSORGE
DÜREN – HEINSBERG – JÜLICH
ENTWICKLUNGEN IM JAHR 2025



INHALT

3	Vorwort	14	Fortbildungen und Veranstaltungen
4	Jubiläum – 45 Jahre Telefonseelsorge Düren – Heinsberg – Jülich	16	Mitarbeitende
6	Die Bedeutung von Grenzen in der ehren- amtlichen Arbeit der TelefonSeelsorge	17	Träger und Gremien
8	Statistik – Zahlen, Gesprächen und Gesichter	18	Unterstützende
		19	Zum Abschluß

IMPRESSUM

TelefonSeelsorge Düren – Heinsberg – Jülich
www.telefonseelsorge-dueren.de

Nicole Schüller, Leitung, Dipl. Pädagogin
Myga Hünewinckell, stellvertretende Leitung, Dipl. Psychologin
Anne Witt, Sekretariat

Kontakt

Postfach 102021, 52320 Düren
Tel. 02421 10403

Texte

Nicole Schüller und
Myga Hünewinckell

Spendenkonto

Pax Bank Aachen
BIC GENODED1PAX
DE64 3706 0193 1000 1000 10

Bilder

Titelbild, S.12: Nicole Schüller
S.4 : Erich Wilden
S.10-11: shutterstock.com/ Mix Tape
S.19: melanie fredel fotografie



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein weiteres Jahr TelefonSeelsorge liegt hinter uns – ein Jahr voller Gespräche, Begegnungen und Herausforderungen. Tag und Nacht wenden sich Menschen an uns, die in Krisen, Einsamkeit oder Überforderung nach einem offenen Ohr suchen. Die Möglichkeit, anonym und ohne Vorbedingungen über Sorgen und Ängste sprechen zu können, bleibt für viele ein wichtiger Halt.

Im vergangenen Jahr stand das Leitmotiv „Halt geben – Grenzen wahren“ im Mittelpunkt. Es hat einen Kern unserer Arbeit benannt: In der TelefonSeelsorge versuchen wir, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zuzuhören, ihnen Raum für ihre Gefühle zu geben und sie in ihrer Suche nach eigenen Wegen zu stärken. Gleichzeitig gehört es zu unserer Aufgabe, die Grenzen unseres Angebots zu erkennen und zu achten. Seelsorge am Telefon bedeutet Nähe – aber auch verantwortliche Distanz.

Im zurückliegenden Jahr haben wir immer wieder erlebt, wie wichtig diese Balance ist. Manche Gespräche sind kurz und klärend, andere entwickeln sich über längere Zeit oder kehren in wiederholten Anrufen zurück. Gerade hier zeigt sich, wie bedeutsam ein bewusster Umgang mit Abgrenzung und Begrenzung ist – für die Anrufenden ebenso wie für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die ihre Zeit, ihre Aufmerksamkeit und ihre Empathie in den Dienst dieser Arbeit stellen.

Der diesjährige Jahresbericht greift dieses Thema daher erneut auf und vertieft es. Wir möchten zeigen, wie Grenzen in der TelefonSeelsorge verstanden und gestaltet werden: als Schutzraum, als Orientierung und manchmal auch als notwendige Voraussetzung dafür, dass hilfreiche Gespräche überhaupt möglich bleiben.

Unser besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die mit großem Engagement, mit Geduld und mit Herz zuhören – oft zu Zeiten, in denen andere schlafen. Ebenso danken wir unseren Trägern, Unterstützenden und Kooperationspartnern, die diese Arbeit ermöglichen.

Gerne ermöglichen wir Ihnen in diesem Bericht einen Einblick in die vielfältige Arbeit der TelefonSeelsorge Düren – Heinsberg – Jülich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

**NICOLE SCHÜLLER &
MYGA HÜNEWINCKELL**

45 JAHRE TELEFONSELSORGE DÜREN-HEINSBERG-JÜLICH

Im Jahr 2025 konnte die TelefonSeelsorge Düren-Heinsberg-Jülich auf ihr 45-jähriges Bestehen zurückblicken. Seit ihrer Gründung im Jahr 1980 ist sie eine verlässliche Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Rund um die Uhr finden Ratsuchende hier ein offenes Ohr – unabhängig von Herkunft, Weltanschauung oder persönlicher Lebenslage. Die Arbeit der TelefonSeelsorge lebt dabei in besonderer Weise vom Engagement zahlreicher ehrenamtlicher Mitarbeitender, die sich mit großem Einsatz in der Begleitung von Menschen in Krisen engagieren.

Das Jubiläumsjahr bot Anlass, auf diese lange Tradition zurückzublicken, Dank auszusprechen und zugleich den Blick nach vorn zu richten. Gemeinsam mit Kooperationspartnern, Unterstützerinnen und Unterstützern sowie vielen Interessierten aus der Region wurde das 45-jährige Bestehen im Rahmen mehrerer Veranstaltungen an verschiedenen Orten gefeiert.



Den Auftakt bildete am **16. März 2025** ein **ökumenischer Festgottesdienst** in der Propsteikirche St. Gangolf in Heinsberg. In einem feierlichen Rahmen kamen Mitarbeitende, Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Kirche, sozialen Einrichtungen und Öffentlichkeit zusammen. Der Gottesdienst bot Gelegenheit, auf die vergangenen Jahrzehnte der TelefonSeelsorge zurückzuschauen und die Bedeutung dieses Angebots für viele Menschen in Krisensituationen zu würdigen. Zugleich wurde Dank ausgesprochen für das große Engagement der vielen Ehrenamtlichen, ohne die diese Arbeit nicht möglich wäre. In Gebeten und Impulsen wurde auch die Bitte um Kraft, Mut und Zuversicht für die zukünftige Arbeit der TelefonSeelsorge formuliert.

Im Anschluss an den Gottesdienst waren die Gäste zu einem Empfang im Pfarrzentrum St. Gangolf eingeladen. Die musikalische Gestaltung durch die Band **Saturday Blue** verlieh dem Beisammensein eine besondere Atmosphäre. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erinnerungen auszutauschen und mehr über die Arbeit der TelefonSeelsorge zu erfahren. Die Begegnungen machten deutlich, wie stark die Einrichtung in der Region vernetzt ist und wie groß die Wertschätzung für die Arbeit der Mitarbeitenden ist.

Eine zweite Jubiläumsveranstaltung fand am **15. Mai 2025** in der Kirche St. Marien am Hoeschplatz in Düren statt. Unter dem Titel **„Nachhaltige Hilfe – Die Paradoxie des Helfens“** hielt die Psychotherapeutin **Anne M. Lang aus Bonn** einen Fachvortrag mit anschließendem Austausch. In ihrem Vortrag beleuchtete sie zentrale Fragen der helfenden Arbeit: Wie kann Unterstützung so gestaltet werden, dass sie Menschen stärkt, ohne sie abhängig zu machen? Welche Rolle spielen Zuhören, Empathie und professionelle Distanz in der Begleitung von Menschen in Krisen? Und welche Herausforderungen ergeben sich für diejenigen, die helfen?

Der Vortrag bot den Teilnehmenden spannende Einblicke in psychologische und praktische Aspekte der seelsorglichen Arbeit. Gleichzeitig wurde deutlich, wie anspruchsvoll und zugleich erfüllend das Engagement in der TelefonSeelsorge sein kann. Im anschließenden Austausch wurde intensiv diskutiert. Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Gäste brachten ihre Erfahrungen und Perspektiven ein und vertieften gemeinsam die angesprochenen Themen.

Den Abschluss der Jubiläumsreihe bildete am **24. September 2025** eine **Kinoveranstaltung im Kuba in Jülich**. Gezeigt wurde der Film **„Die einfachen Dinge“**, der auf berührende und zugleich humorvolle Weise von Begegnungen, Lebensfragen und der Suche nach dem Wesentlichen im Leben erzählt. Der Film bot einen passenden Impuls, um über Themen nachzudenken, die auch in der Arbeit der TelefonSeelsorge immer wieder eine Rolle spielen: Einsamkeit, Sinnsuche, zwischenmenschliche Beziehungen und die Bedeutung von Zuhören und Verstehen.

Im Anschluss an die Filmvorführung fand ein Filmgespräch statt, bei dem Besucherinnen und Besucher miteinander sowie mit Verantwortlichen der TelefonSeelsorge ins Gespräch kommen konnten. Viele nutzten diese Gelegenheit, ihre Eindrücke zu teilen und Fragen zur Arbeit der Einrichtung zu stellen. Die Veranstaltung verband kulturelle Erfahrung mit inhaltlicher Auseinandersetzung und bot zugleich einen niedrigschwelligen Zugang zur Arbeit der TelefonSeelsorge.

Die Jubiläumsveranstaltungen machten deutlich, wie wichtig die TelefonSeelsorge für viele Menschen in der Region ist. Sie boten Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Nachdenken über die Herausforderungen unserer Zeit. Gleichzeitig waren sie ein Zeichen der Wertschätzung für die vielen Menschen, die sich seit 45 Jahren für diese Arbeit engagieren.

Das Jubiläumsjahr hat einmal mehr gezeigt, wie bedeutsam ein Angebot ist, das Menschen in schwierigen Situationen zuhört, sie ernst nimmt und ihnen Unterstützung anbietet – mit **offenen Ohren, offenen Augen und einem offenen Herzen**.



DIE BEDEUTUNG VON GRENZEN IN DER EHRENAMTLICHEN ARBEIT DER TELEFONSELSORGE

Die ehrenamtliche Mitarbeit in der TelefonSeelsorge ist eine verantwortungsvolle und zugleich sehr erfüllende Aufgabe. Ehrenamtliche schenken Menschen in schwierigen Lebenssituationen Zeit, Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr. Viele Anrufende befinden sich in belastenden oder akuten Krisen und suchen jemanden, der ihnen zuhört, ihre Sorgen ernst nimmt und sie ein Stück auf ihrem Weg begleitet. Gerade weil diese Gespräche oft sehr intensiv sind, spielt das Setzen von Grenzen eine zentrale Rolle in der Arbeit der TelefonSeelsorge.

Grenzen zu setzen bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, sich von den Anliegen der Ratsuchenden zu distanzieren oder weniger mitfühlend zu sein. Vielmehr hilft eine klare innere und äußere Abgrenzung dabei, die eigene Rolle zu wahren und langfristig handlungsfähig zu bleiben. Ehrenamtliche sind Begleitende auf Zeit: Sie hören zu, stellen Fragen, spiegeln Gedanken und Gefühle und unterstützen Ratsuchende dabei, eigene Perspektiven zu entwickeln. Sie können jedoch nicht die Verantwortung für das Leben oder die Entscheidungen der Anrufenden übernehmen.

Gerade in Gesprächen, in denen große Verzweiflung, Einsamkeit oder Hoffnungslosigkeit zum Ausdruck kommen, kann es für die Ehrenamtlichen eine Herausforderung sein, sich emotional abzugrenzen. Das bewusste Setzen von Grenzen schützt sie davor, die Belastungen der Gespräche dauerhaft mit nach Hause zu nehmen oder sich überfordert zu fühlen. Es hilft ihnen, Mitgefühl zu zeigen, ohne sich selbst zu verlieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Klarheit über die Möglichkeiten und Grenzen des Angebots der TelefonSeelsorge. Ehrenamtliche können zuhören, ermutigen und Orientierung geben – sie ersetzen jedoch keine therapeutische Behandlung, keine medizinische Hilfe und keine langfristige persönliche Begleitung. Indem sie diese Grenzen kennen und respektieren, tragen sie dazu bei, dass Ratsuchende bei Bedarf auch auf andere unterstützende Angebote hingewiesen werden können.

Auch im Hinblick auf die begrenzten Ressourcen der TelefonSeelsorge ist das Setzen von Grenzen wichtig. Immer wieder gibt es sogenannte Dauer- oder Vielanrufende, die sehr häufig Kontakt aufnehmen und teilweise lange Gespräche führen möchten. Auch wenn hinter diesen Anrufen oft große Einsamkeit oder ein starkes Bedürfnis nach Kontakt steht, müssen Ehrenamtliche in solchen Situationen darauf achten, die Gesprächsdauer zu begrenzen oder auf bereits geführte Gespräche hinzuweisen. Dies geschieht respektvoll und wertschätzend, ist aber notwendig, um die Telefonleitungen für andere Menschen freizuhalten, die möglicherweise gerade in einer akuten Krisensituation Unterstützung suchen.

Das Thema Grenzen ist daher ein fester Bestandteil der Ausbildung und der kontinuierlichen Begleitung der Ehrenamtlichen. In Schulungen, Supervisionen und Austauschrunden reflektieren sie ihre Erfahrungen und lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Belastungsgrenzen wahrzunehmen. Gleichzeitig entwickeln sie Strategien, um Gespräche angemessen zu strukturieren und in schwierigen Situationen klare, aber respektvolle Grenzen zu setzen.

Letztlich sind Grenzen kein Hindernis für gute seelsorgliche Begleitung – im Gegenteil: Sie sind eine wichtige Voraussetzung dafür. Wer seine eigenen Grenzen kennt und achtet, kann auf Dauer aufmerksam, präsent und empathisch für andere da sein. So tragen klare Grenzen dazu bei, dass die Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge ihre wichtige Aufgabe mit Engagement, Stabilität und innerer Balance erfüllen können – und dass möglichst viele Menschen in schwierigen Momenten die Chance haben, jemanden zu erreichen, der ihnen zuhört.



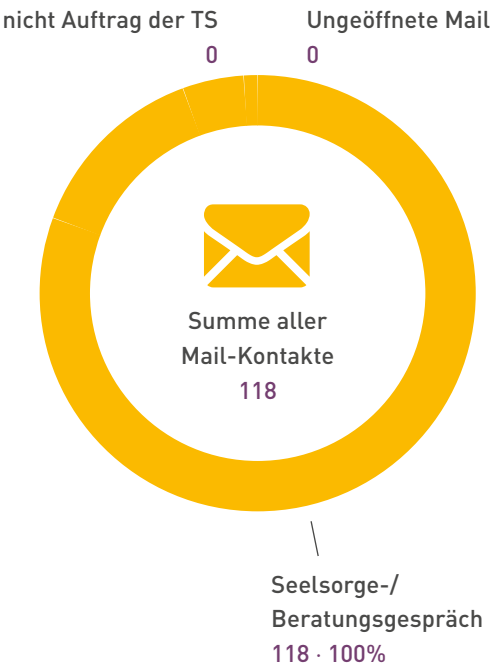
STATISTIK - HALT UND GRENZEN IN ZAHLEN

Im Jahr 2025 verzeichnete die Telefonseelsorge insgesamt 8.921 Kontakte über die Kommunikationswege Telefon, Mail und Chat. Der mit Abstand größte Anteil entfiel weiterhin auf das Telefon: Mit 8.424 Gesprächen blieb dieses Medium die wichtigste Form der Kontaktaufnahme. Davon waren 6.789 Kontakte (80,6 %) seelsorgliche Gespräche. 1.305 Anrufe (15,5 %) entfielen auf Aufleger oder Verwählungen. In 202 Fällen (2,4 %) lag das Anliegen außerhalb des Auftrags der Telefonseelsorge, während 128 Anrufe (1,5 %) als Schweigeanrufe verzeichnet wurden.

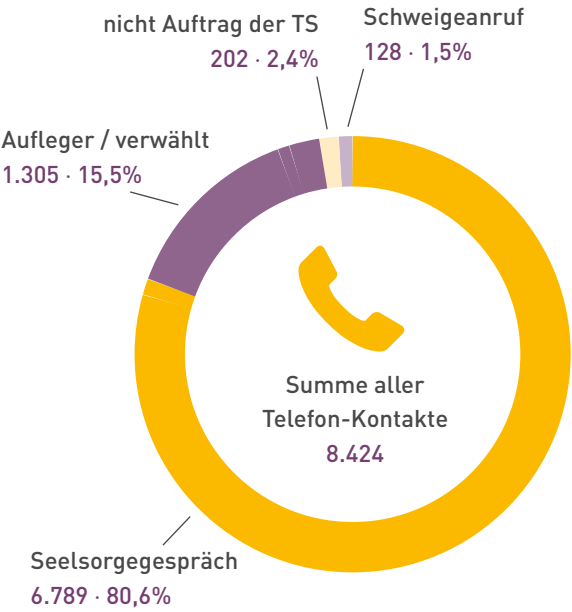
Auch die Mailseelsorge wurde kontinuierlich genutzt. Insgesamt gingen 118 Mail-Kontakte ein, die ausnahmslos als Seelsorge- bzw. Beratungsgespräche geführt wurden. Kontakte außerhalb des Auftragsbereichs oder ungeöffnete Mails wurden im Berichtszeitraum nicht registriert.

Der Chatbereich zeigte ebenfalls eine hohe Inanspruchnahme. Insgesamt wurden 379 Chat-Kontakte dokumentiert. Davon waren 362 Kontakte (94,8 %) seelsorgliche oder beratende Gespräche. In 14 Fällen (3,7 %) erschienen Ratsuchende trotz Anmeldung nicht zum Chat. Vier Kontakte (1,0 %) verliefen als Schweigechat, während lediglich zwei Chats (0,5 %) Anliegen außerhalb des Auftrags der Telefonseelsorge betrafen.

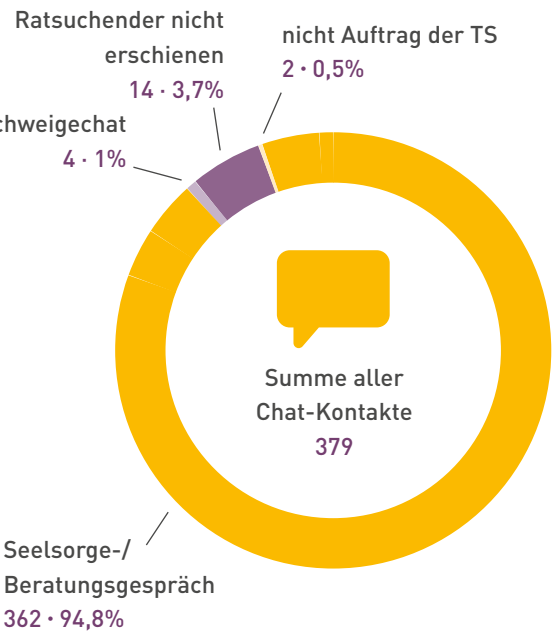
MAIL 2025



TELEFON 2025



CHAT 2025



Die Auswertung der Gesprächsthemen im Jahr 2025 zeigt deutlich, welche Belastungen und Sorgen die Ratsuchenden besonders beschäftigten. Über alle Kontaktformen hinweg standen vor allem Einsamkeit, emotionale Belastungen sowie zwischenmenschliche Beziehungen im Mittelpunkt der seelsorglichen Gespräche.

Im Bereich Telefonseelsorge waren Einsamkeit und Isolation mit 1.832 Nennungen (27 %) das häufigste Gesprächsthema. Viele Anrufende schilderten fehlende soziale Kontakte, das Gefühl des Alleinseins oder mangelnde Zugehörigkeit. Ebenfalls häufig thematisiert wurden körperliches Befinden und gesundheitliche Sorgen mit 1.122 Nennungen (16,5 %). Familiäre Beziehungen spielten mit 1.109 Gesprächen (16,3 %) ebenfalls eine bedeutende Rolle. Hinzu kamen depressive Stimmungen mit 1.036 Nennungen (15,3 %) sowie Belastungen in Alltagsbeziehungen mit 1.014 Gesprächen (14,9 %). Die Themen verdeutlichen, wie eng psychische Belastungen, soziale Isolation und zwischenmenschliche Konflikte miteinander verbunden sind.

In der Mailseelsorge standen insbesondere Stress und emotionale Erschöpfung im Vordergrund. Dieses Thema wurde in 25 Zuschriften (21,2 %) angesprochen und verweist auf eine hohe psychische Belastung vieler Ratsuchender. Familiäre Beziehungen, Suizidalität der Ratsuchenden sowie Fragen rund um Elternschaft und Erziehung wurden jeweils in 18 Mails (15,3 %) thematisiert. Auch Probleme im Zusammenhang mit der Arbeitssituation spielten mit 16 Nennungen (13,6 %) eine wichtige Rolle. Die Mailberatung wurde damit vor allem genutzt, um belastende Lebenssituationen ausführlich zu schildern und existenzielle Sorgen schriftlich zu reflektieren.

Im Chatbereich zeigte sich erneut die große Bedeutung sozialer und emotionaler Belastungen. Einsamkeit und Isolation waren mit 69 Nennungen (19,1 %) das häufigste Thema. Nahezu ebenso häufig wurden Stress und emotionale Erschöpfung mit 66 Gesprächen (18,2 %) genannt. Familiäre Beziehungen beschäftigten Ratsuchende in 64 Chats (17,7 %). Darüber hinaus spielten Ängste mit 54 Nennungen (14,9 %) sowie Themen rund um das Leben in Partnerschaft mit 47 Gesprächen (13,0 %) eine wichtige Rolle. Besonders im Chat wird deutlich, dass viele Menschen die niedrigschwellige und unmittelbare Form der digitalen Beratung nutzen, um über persönliche Belastungen und emotionale Krisen zu sprechen.

Insgesamt spiegeln die Themenschwerpunkte des Jahres 2025 die gesellschaftlichen Herausforderungen vieler Menschen wider: Einsamkeit, psychische Erschöpfung, familiäre Konflikte und Zukunftsängste prägen die Anliegen der Ratsuchenden in allen Kontaktformen. Die Telefonseelsorge bleibt damit ein wichtiger Ort für Zuhören, Orientierung und menschliche Zuwendung.

THEMEN TELEFON 2025

Einsamkeit, Isolation	1.832 · 27%
Körperliches Befinden	1.122 · 16,5%
Familiäre Beziehung	1.109 · 16,3%
Depressive Stimmung	1.036 · 15,3%
Alltagsbeziehungen	1.014 · 14,9%

THEMEN MAIL 2025

Stress, emotionale Erschöpfung	25 · 21,2%
Familiäre Beziehungen	18 · 15,3%
Suizidalität des Ratsuchenden	18 · 15,3%
Elternschaft/Erziehung	18 · 15,3%
Arbeitssituation	16 · 13,6%

THEMEN CHAT 2025

Einsamkeit/Isolation	69 · 19,1%
Stress, emotionale Erschöpfung	66 · 18,2%
Familiäre Beziehung	64 · 17,7%
Ängste	54 · 14,9%
Leben in Partnerschaft	47 · 13%

Anmerkung:

Es geht darum, die zentralen Anliegen im Gesprächskontakt am Telefon, im Chat und in der Mail zu benennen. Eine Mehrfachnennung von Themen ist möglich, wenn sich die im Gesprächskontakt behandelten Themen nicht auf einen Themenbereich begrenzen lassen. Maximal können drei Themen pro Gesprächskontakt inklusive des „Aktuellen Themas“ markiert werden.

Die Auswertung der Geschlechtsverteilung im Jahr 2025 zeigt, dass die Angebote der Telefonseelsorge überwiegend von Frauen genutzt wurden. Gleichzeitig wird deutlich, dass sich je nach Kommunikationsweg unterschiedliche Nutzungsschwerpunkte abzeichnen.

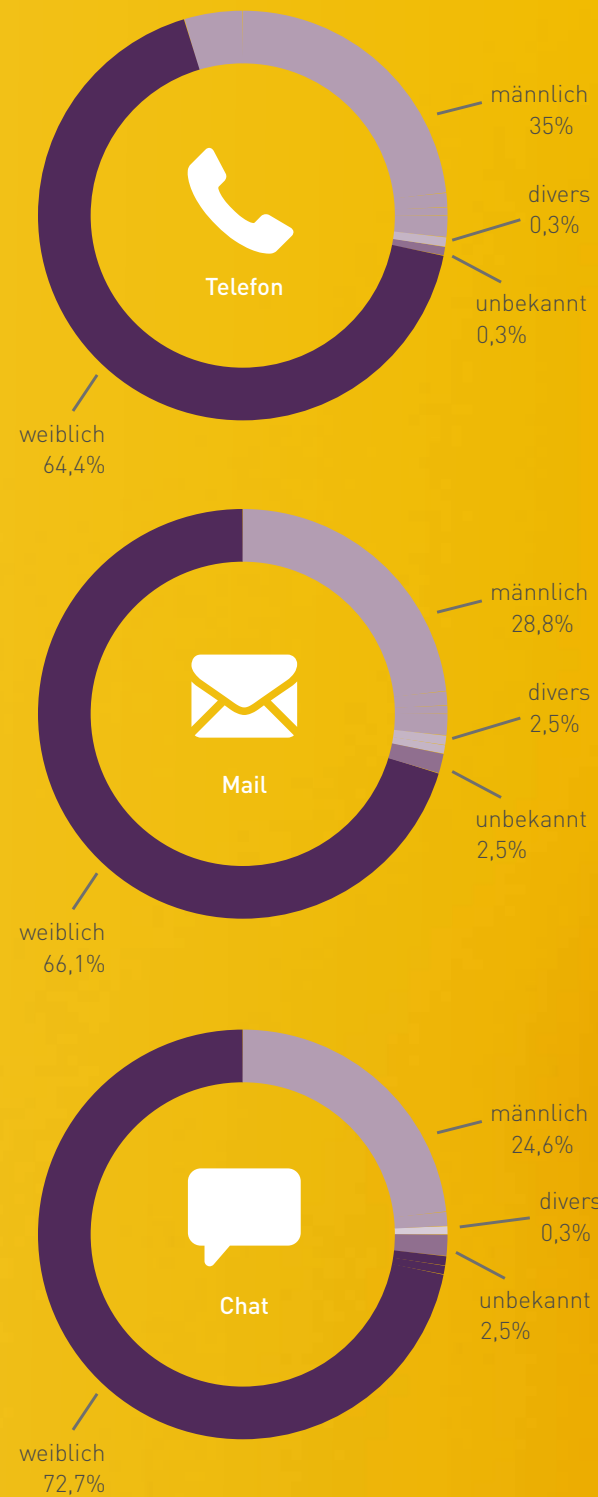
Im Bereich der Telefonseelsorge lag der Anteil weiblicher Ratsuchender bei 64,4 %, während 35 % der Kontakte von Männern stammten. Als divers wurden 0,3 % der Kontakte erfasst; weitere 0,3 % blieben ohne Zuordnung. Damit zeigt sich auch im Jahr 2025, dass Frauen häufiger bereit sind, telefonisch über persönliche Belastungen, Krisen und emotionale Themen zu sprechen.

Noch deutlicher fällt dieses Verhältnis in der Mailberatung aus. Hier waren 66,1 % der Ratsuchenden weiblich, während Männer 28,8 % der Kontakte ausmachten. Der Anteil diverser Personen lag bei 2,5 %, ebenso hoch war der Anteil nicht zuordbarer Angaben. Die schriftliche Form der Beratung scheint insbesondere für Menschen attraktiv zu sein, die ihre Gedanken und Gefühle in Ruhe formulieren möchten.

Im Chatbereich zeigte sich die stärkste Konzentration weiblicher Ratsuchender: 72,7 % der Kontakte wurden von Frauen geführt, während Männer 24,6 % der Ratsuchenden ausmachten. Der Anteil diverser Personen lag bei 0,3 %, 2,5 % der Kontakte blieben ohne Zuordnung. Gerade der digitale und niedrigschwellige Zugang des Chats scheint insbesondere von weiblichen Ratsuchenden genutzt zu werden.

Die Unterschiede in der Geschlechtsverteilung lassen verschiedene Deutungen zu. Eine mögliche Erklärung besteht darin, dass Frauen gesellschaftlich häufiger dazu ermutigt werden, über Gefühle, Belastungen und psychische Krisen zu sprechen sowie Hilfeangebote aktiv in Anspruch zu nehmen. Männer hingegen erleben vielfach weiterhin gesellschaftliche Erwartungen, Probleme eher mit sich selbst auszumachen oder emotionale Belastungen nicht offen zu zeigen. Dies könnte dazu beitragen, dass Männer seltener seelsorgliche Angebote nutzen oder sich eher in akuten Krisensituationen melden.

Aufteilung nach Geschlecht 2025



MAN KANN AUF EINE ART ZUHÖREN, DIE MEHR WERT IST ALS DAS GEFÄLLIGSTE, WAS MAN SAGEN KANN.

Charles Joseph de Ligne

Zudem könnte die Wahl des Kommunikationsweges mit unterschiedlichen Bedürfnissen zusammenhängen. Die besonders hohe Nutzung von Mail- und Chatangeboten durch Frauen könnte darauf hindeuten, dass schriftliche und digitale Formate als geschützter Raum erlebt werden, um persönliche Themen ausführlich und reflektiert anzusprechen. Gleichzeitig könnten Männer stärker auf direkte und situationsbezogene Kommunikation fokussiert sein und daher eher das Telefon nutzen als schriftliche Beratungsformen.

Der geringe Anteil von Personen mit der Angabe „divers“ bedeutet nicht zwangsläufig eine geringe Relevanz der Angebote für queere oder nichtbinäre Menschen. Vielmehr könnte dies auch darauf hinweisen, dass Angaben zur Geschlechtsidentität nicht immer gemacht werden oder dass bestehende Erfassungssysteme die Vielfalt geschlechtlicher Identitäten nur eingeschränkt abbilden.

Insgesamt unterstreichen die Zahlen die Bedeutung einer offenen, niedrigschwelligen und vielfältigen Seelsorge, die Menschen unabhängig von Geschlecht oder Lebenssituation einen geschützten Raum für Gespräch, Beratung und Begleitung bietet.



Im Jahr 2025 zeigen sich deutliche Unterschiede in der Altersstruktur der Ratsuchenden je nach Kommunikationskanal der Telefonseelsorge. Während der Chat weiterhin vor allem von jüngeren Menschen genutzt wird, verschiebt sich die Nutzung bei Mail und insbesondere beim Telefon deutlich in höhere Altersgruppen.

Im Chat lag der Schwerpunkt 2025 bei den 20- bis 29-Jährigen mit 30,39 %. Ebenfalls stark vertreten waren die 30- bis 39-Jährigen mit 21,82 % sowie die 15- bis 19-Jährigen mit 18,78 %. Personen ab 50 Jahren spielten dagegen nur eine geringe Rolle. Dies deutet darauf hin, dass der Chat besonders für jüngere Menschen attraktiv ist, die digitale und schriftbasierte Kommunikation gewohnt sind. Zudem ermöglicht der Chat ein hohes Maß an Anonymität, schnelle Kontaktaufnahme und parallele Nutzung im Alltag, was insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene niedrigschwellig wirkt.

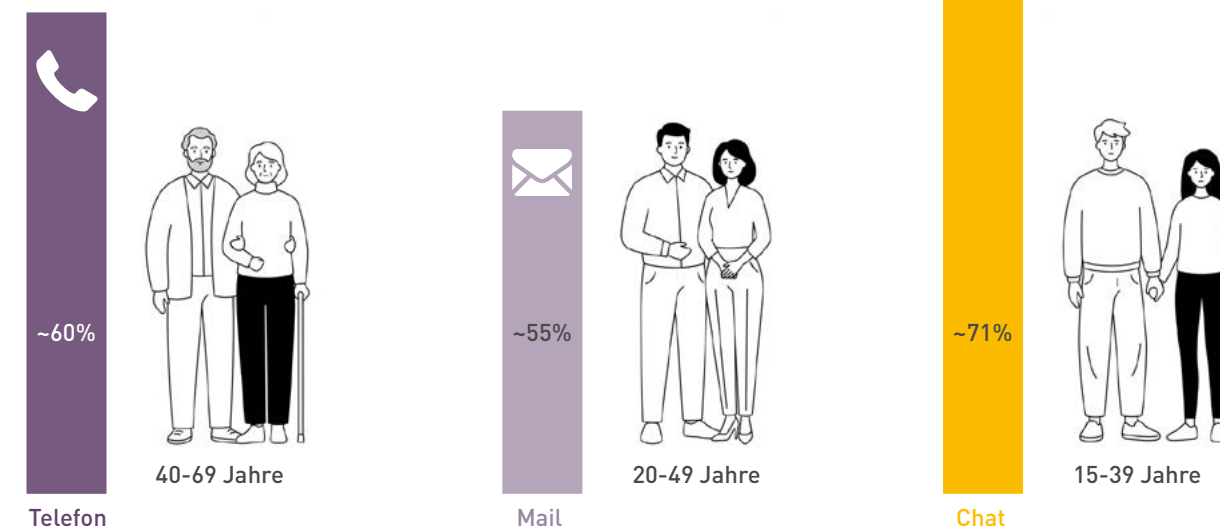
Auch die Mailberatung wurde 2025 überwiegend von jüngeren und mittleren Altersgruppen genutzt, allerdings mit einer stärkeren Konzentration auf Erwachsene mittleren Alters.

Die größte Gruppe bildeten die 40- bis 49-Jährigen mit 37,29 %. Danach folgten die 20- bis 29-Jährigen sowie die 30- bis 39-Jährigen mit jeweils 17,8 %. Jugendliche waren deutlich seltener vertreten. Eine mögliche Erklärung ist, dass die Mailberatung mehr Zeit für Reflexion und ausführliche Schilderungen bietet. Dies könnte besonders Menschen ansprechen, die komplexe Lebenssituationen strukturieren möchten oder emotionale Distanz als hilfreich erleben.

Beim Telefon zeigte sich 2025 eine klar ältere Nutzerstruktur. Die größten Gruppen waren die 60- bis 69-Jährigen mit 25,76 % sowie die 50- bis 59-Jährigen mit 21,25 %. Auch die 40- bis 49-Jährigen waren mit 13,01 % relevant vertreten. Junge Menschen unter 30 Jahren nutzten das Telefon dagegen nur selten. Dies könnte darauf hindeuten, dass ältere Generationen stärker an das direkte Gespräch gebunden sind und telefonische Kommunikation als persönlicher und vertrauensvoller erleben. Zudem verfügen viele ältere Menschen über größere Routine im telefonischen Austausch und nutzen digitale schriftliche Angebote möglicherweise seltener.

Altersschwerpunkte 2025

Welche Altersgruppe nutzt welches Medium am Häufigsten



Insgesamt lässt sich für 2025 eine deutliche altersbezogene Differenzierung der Kommunikationswege erkennen: Jüngere Menschen bevorzugen eher digitale schriftliche Formate wie Chat, Menschen mittleren Alters nutzen verstärkt Mailangebote, während ältere Ratsuchende häufiger das klassische

Telefon wählen. Die Ergebnisse spiegeln vermutlich sowohl unterschiedliche Mediengewohnheiten als auch verschiedene Bedürfnisse hinsichtlich Nähe, Anonymität, Reflexionszeit und emotionaler Unterstützung wider.

FORTBILDUNGEN UND VERANSTALTUNGEN 2025

45 Jahre Telefonseelsorge – Halt geben. Grenzen wahren.

Seit 45 Jahren ist die Telefonseelsorge ein Ort, an dem Menschen gehört werden. Ein Ort, der trägt, wenn Worte fehlen, und der Halt gibt, wenn das Leben ins Wanken gerät. Dieses Jubiläumsjahr hat uns eingeladen, genau hinzusehen: Was bedeutet es heute, Halt zu geben – und wo braucht es zugleich klare, schützende Grenzen?

Unter dem Jahresthema „Begrenzen“ haben wir uns dieser Frage mit Nachdruck gewidmet. Denn gute Seelsorge entsteht nicht im grenzenlosen Raum, sondern im bewussten Zusammenspiel von Nähe und Distanz, von Offenheit und Klarheit. Halt geben und Grenzen wahren – beides gehört untrennbar zusammen.

Begrenzen lernen – Menschen stärken

Mit dem Einführungssamstag für neue Ehrenamtliche begann ein neuer Ausbildungskurs – und damit die Weitergabe dessen, was unsere Arbeit seit Jahrzehnten prägt: präsent sein, zuhören können, Halt geben. Gleichzeitig wurde von Anfang an deutlich: Wer andere begleitet, muss auch die eigenen Grenzen kennen und achten.

Die Chat-Ausbildung erweiterte diesen Anspruch in den digitalen Raum – dorthin, wo Nähe anders entsteht und Begrenzung neue Formen braucht. Auch ein weiterer Kennenlern- und Bewerbernachmittag im Herbst zeigte, wie wichtig es bleibt, neue Menschen für diese verantwortungsvolle Aufgabe zu gewinnen.

Begrenzen verstehen – Haltung schärfen

In unseren Fortbildungen wurde das Jahresthema konkret und greifbar. Themen wie Trauer, Sucht, Prävention, der Umgang mit Vielanrufenden und Fragen von Inszenierung im Kontakt führten mitten hinein in die Praxis seelsorglicher Arbeit. Hier zeigte sich: Halt zu geben bedeutet nicht, alles auszuhalten. Und Grenzen zu setzen heißt nicht, sich zu entziehen – sondern Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst und für die Qualität der Begegnung.

Begrenzen erleben – Gemeinschaft und Kontinuität

Die Schwanberg-Woche und das TS-Wochenende mit Beauftragung eröffneten Räume, in denen Gemeinschaft, Spiritualität und fachliche Reflexion zusammenkamen. Ein besonderer Stellenwert kam auch dem Format Oldi & Ko zu, das aktive und ehemalige Ehrenamtliche mehrmals im Jahr zusammenbringt. Hier werden Erfahrungen weitergegeben, Beziehungen gepflegt und die gewachsene Geschichte der Telefonseelsorge lebendig gehalten. Regelmäßige Glaubensgespräche ergänzten diese Angebote und boten Raum für persönliche und spirituelle Auseinandersetzung – eine wichtige Ressource, um die Balance zwischen Engagement und Abgrenzung zu halten.

Begrenzen vernetzen – gemeinsam Verantwortung tragen

Mit dem Forum Rheinland, dem Treffen der Ehrenamtsvertretungen, wurde der Blick über die eigene Stelle hinaus geweitet. Der Austausch im regionalen Netzwerk stärkt gemeinsame Perspektiven, fördert Zusammenarbeit und macht deutlich: Die Herausforderungen von Halt und Begrenzung stellen sich überall – und lassen sich am besten gemeinsam reflektieren. Auch die Beiratssitzungen begleiteten die Entwicklung der Stelle kontinuierlich und sorgten für eine verlässliche strukturelle Einbindung.

Begrenzen feiern – sichtbar werden

45 Jahre Telefonseelsorge wurden gefeiert – und zugleich neu erzählt: im Jubiläumsgottesdienst, im Fachvortrag und beim Kinoabend.

Diese Veranstaltungen haben deutlich gemacht, wofür wir stehen: für eine Seelsorge, die zuhört, die trägt – und die zugleich verantwortungsvoll mit ihren Möglichkeiten umgeht. Eine Seelsorge, die Halt gibt, ohne sich selbst zu verlieren.

Begrenzen und Übergänge gestalten

Zum Jahr gehörten auch Abschiede von hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen, die unsere Arbeit über viele Jahre geprägt haben. Diese Momente machten noch einmal sichtbar, wie sehr Telefonseelsorge von persönlichen Beziehungen, Engagement und gewachsenem Vertrauen lebt. Abschiede sind Teil dieser Arbeit – und zugleich Ausdruck von Wertschätzung und Dankbarkeit.

Gemeinschaftliche Anlässe wie das Sommerfest und die Weihnachtsfeier griffen diese Verbundenheit auf und stärkten den Zusammenhalt im Team.

Begrenzen und Zukunft sichern

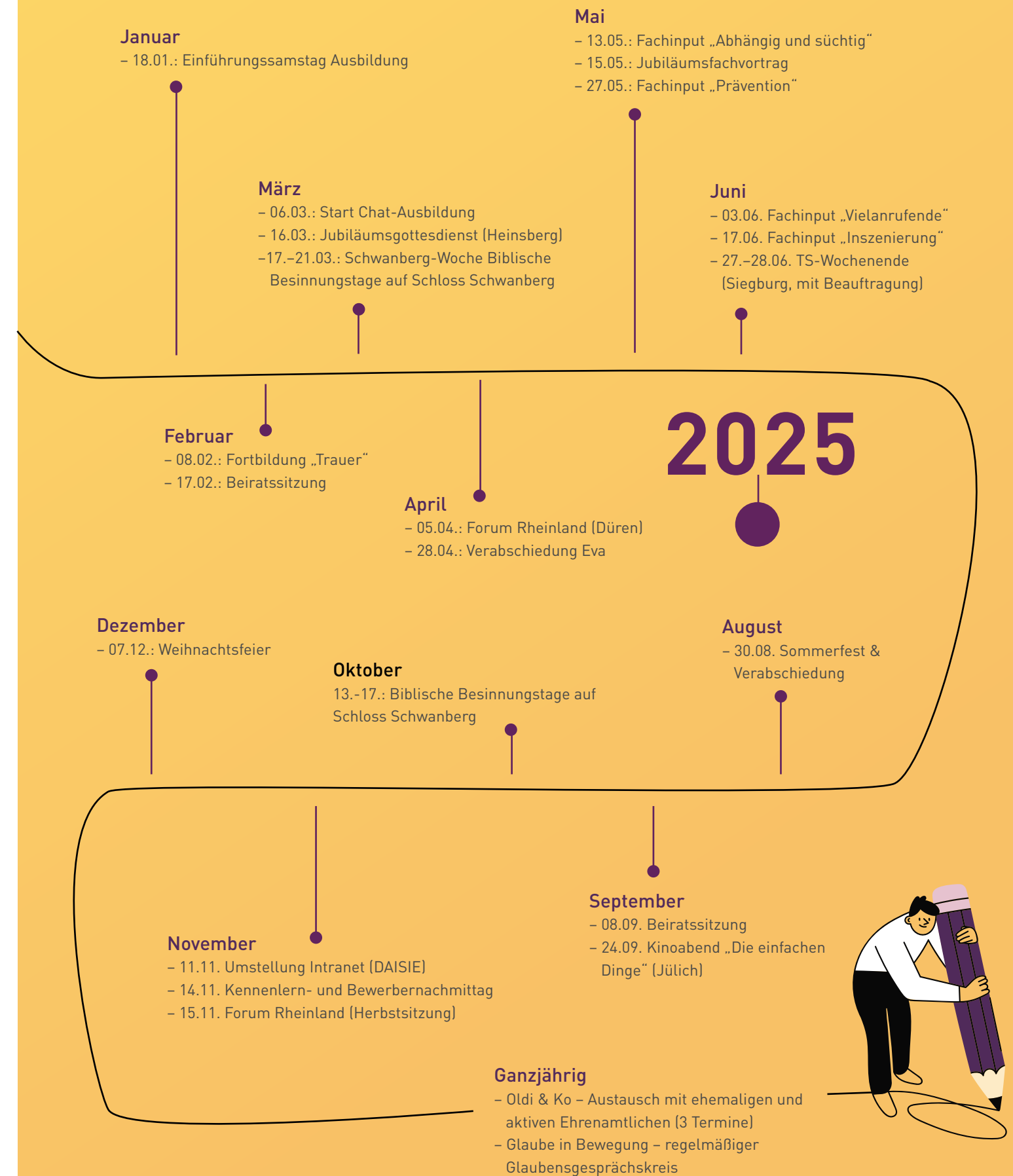
Mit der Einführung des Intranets DAISIE wurde ein weiterer Schritt in Richtung Zukunftsfähigkeit gegangen. Strukturen weiterzuentwickeln, ohne den Kern der Arbeit aus dem Blick zu verlieren, bleibt eine zentrale Aufgabe.

45 Jahre – und weiter

Dieses Jubiläumsjahr war mehr als ein Rückblick. Es war eine Standortbestimmung:

Halt geben – das bleibt unser Auftrag. Grenzen wahren – das sichert unsere Qualität.

In dieser Balance liegt die Kraft der Telefonseelsorge – getragen von Erfahrung, geprägt von Verantwortung und offen für die Zukunft.



MITARBEITENDE

Auch im Jahr 2025 wurde die Arbeit der Telefonseelsorge von Menschen getragen, die ihre Zeit, ihre Aufmerksamkeit und ihre Kraft ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben. 45 engagierte Mitarbeitende waren Tag und Nacht für Ratsuchende erreichbar – am Telefon, per Mail und im Chat. Mit Offenheit, Geduld und großem Einfühlungsvermögen haben sie Menschen in belastenden Situationen begleitet, zugehört, Mut gemacht und Hoffnung vermittelt.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Einsamkeit, Unsicherheit oder seelische Belastungen erleben, ist dieses Engagement von unschätzbarem Wert. Unsere Ehrenamtlichen schaffen Räume, in denen Sorgen ausgesprochen werden dürfen, ohne bewertet zu werden. Sie schenken Aufmerksamkeit, wo Menschen sich oft übersehen fühlen, und geben Halt in schwierigen Lebensmomenten.

Hauptamtliche

- Walter Peukert, Diplom Theologe und systemischer Therapeut, ist als Stellenleitung mit 100% BU bis zum 31.08.205 in der Telefonseelsorge tätig. In unserer Ökumene vertritt er den katholischen Träger.
- Als stellvertretende Leitung ist Myga Hünwinckell, Diplom Psychologin und Systemische Coachin mit 100 % BU tätig. In unserer Ökumene stellt sie den evangelischen Part. Myga Hünwinckell ist u.a. im Schwerpunkt der Mail- und Chat-Seelsorge aktiv.
- Im Sekretariat ist Eva Stolz, Bürokauffrau und Sozialpädagogin mit 50% BU bis zum 30.04.2025 tätig.
- Wir engagierten uns 2025 auf der Bundesebene:
 - Diözesanbeauftragter – Walter Peukert für die Diözese Aachen
 - Stellvertretende Vorstandsvorsitzende TSD e.V. – Myga Hünwinckell (evangelisch)
 - Mitarbeit in der Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit auf Bundesebene – Myga Hünwinckell
 - Mitarbeit in der Steuerungsgruppe TS Akademie auf Bundesebene – Myga Hünwinckell

Ihr Einsatz verlangt nicht nur Zeit und Verlässlichkeit, sondern auch die Bereitschaft, sich auf sehr unterschiedliche Lebensgeschichten einzulassen. Diese Form gelebter Mitmenschlichkeit prägt die Telefonseelsorge und macht ihre Arbeit erst möglich. Für dieses außergewöhnliche Engagement danken wir unseren ehrenamtlichen Mitarbeitenden von Herzen. Ihr Einsatz wirkt weit über das einzelne Gespräch hinaus – und macht jeden Tag einen wichtigen Unterschied für viele Menschen.

Nebenberufliche Supervisor*innen

- Christoph Fuhr, Pfarrer, Psychodramaleiter, Supervisor, Bonn
- Achim Meyer, Supervisor, Coach, Mediator, Sozialpädagoge, Eupen (seit August 2024)
- Sabine Mevissen, Krankenhausseelsorgerin und Beraterin, Gangelt
- Helga Porschen-Freihoff, systemische Supervisorin DGSv, Trauerbegleiterin, Kerpen
- Lothar Reißmayer, systemischer Supervisor, DGSv, Pflegepädagoge, Stolberg

Die Supervisionen finden zweieinhalbstündig in Gruppen von zehn bis zwölf Teilnehmenden im monatlichen Rhythmus statt.

TRÄGER UND GREMIEN

Kuratorium

Die Ökumenische TelefonSeelsorge Düren-Heinsberg-Jülich wird geleitet von einem Kuratorium. Dieses wird paritätisch besetzt von beiden Trägern der Einrichtung: dem katholischen Bistum Aachen und dem evangelischen Kirchenkreis Jülich. Der Vorsitz wechselt regelmäßig. Zurzeit liegt er beim evangelischen Träger und wird ausgeübt durch Pfarrerin Ulrike Grab, im Hauptberuf Klinikseelsorgerin in der Rheinischen Landes-klinik Düren.

- Pfrin. Ulrike Grab – Kuratoriumsvorsitzende, Psychiatrieseelsorgerin, Diakonie Ev. Kirchenkreis Jülich
- Andreas Funke – stellvertretender Vorsitzender, Leiter der Abt. Diakonische Pastoral, Bistum Aachen
- Boris Kassebeer, Büro der Regionen Düren-Eifel, Bistum Aachen
- Frank Seeger-Hupperten, Büro der Regionen Heinsberg-Mönchengladbach, Bistum Aachen



- Pfrin. Kornelia Imig, Pfarrerin für Vertretungsdienste im Kirchenkreis, Ev. Kirchenkreis Jülich
- Jens Wasilewski, Kreissynodalvorstand, Ev. Kirchenkreis Jülich
- zwei Ehrenamtsvertreter (aus Gründen der Anonymität nicht namentlich genannt)
- Walter Peukert als beratendes Mitglied (bis 31.08.2025)
- Myga Hünwinckell als beratendes Mitglied

Beirat

Der Beirat der Einrichtung wird gebildet aus Vertreterinnen und Vertretern der ehrenamtlich Mitarbeitenden sowie den beiden Leitungen der TelefonSeelsorge. Hier werden die wichtigen Dinge des Alltags und des Miteinanders beraten und Entscheidungen vorbereitet.

UNTERSTÜTZENDE

Netzwerke

- Runder Tisch des Kreises Düren:
Prävention Gewalt gegen Frauen
- Ev. Beratungsstelle der Gemeinde zu Düren
- Kath. Beratungszentrum Aachen/ Düren
- Kath. Forum Mönchengladbach
- Kath. Forum Düren
- Selbsthilfe- und Freiwilligen Zentrum Düren
- Selbsthilfe- und Freiwilligen Zentrum Heinsberg
- InSorge e.V. Düren
- Hospizbewegung Düren und Jülich

Spender*innen



- Lions-Club Düren Rurstadt



- Innecken Prüss Stiftung



- Hilfswerk des Lions Club
Juliacum e.V.



- Leitungspartner

- private Spender*innen

AUSBLICK

Mit Blick auf die kommende Zeit rechnen wir mit einer weiteren Zunahme der Kontakte im Chat- und Mailbereich. Durch die Gewinnung zusätzlicher ehrenamtlicher Mitarbeitenden können wir unsere digitalen Angebote ausbauen und mehr Ratsuchenden zeitnah Unterstützung anbieten. Bereits heute zeigt sich, dass insbesondere schriftbasierte Beratungsformen für viele Menschen eine wichtige und niedrigschwellige Möglichkeit darstellen, über persönliche Belastungen zu sprechen. So sprechen wir auch vermehrt jüngere Ratsuchende an.

Inhaltlich begegnen uns dabei neben dem weiterhin prägenden Thema Einsamkeit zunehmend Gespräche zu Suizidalität, Stress, emotionaler Erschöpfung sowie belastenden familiären Beziehungen. Viele Ratsuchende schildern das Gefühl, dauerhaft unter Druck zu stehen, sich emotional ausgelaugt zu fühlen oder im persönlichen Umfeld wenig Halt zu erfahren. Gerade im schriftlichen Austausch werden diese Themen häufig sehr offen angesprochen.

Diese Entwicklungen machen deutlich, dass sich die Telefonseelsorge auch künftig intensiv mit den sich verändernden Bedürfnissen der Ratsuchenden auseinandersetzen muss. Dazu gehören sowohl die fachliche Weiterentwicklung unserer Angebote als auch die kontinuierliche Begleitung und Qualifizierung unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Unser Ziel bleibt es, Menschen in belastenden Lebenssituationen verlässlich, empathisch und zeitgemäß zur Seite zu stehen.

Kommen Sie in Kontakt mit uns!

**NICOLE SCHÜLLER &
MYGA HÜNEWINCKELL**



WIR
SIND
DA!





• 105 STELLEN

Von Westerland bis Lörrach und
von Aachen bis Frankfurt / Oder

Mit mehr als 7.500 geschulten Ehren-
amtlichen in 105 Stellen ist die Telefon-
Seelsorge deutschlandweit tätig.

www.telefonseelsorge.de