



Jahresbericht 2025

Zuhören, wenn das Leben schwer wird

**2025 führten wir 12.139 Gespräche.
Für manche Anrufende war es
das einzige Gespräch des Tages.
Die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden
begleitet Menschen in Krisen.**

Liebe Leser*innen,

Gesundheit bedeutet mehr als körperliches Wohlbefinden. Menschen brauchen Beziehungen, Gespräche und das Gefühl, mit Sorgen nicht allein zu sein. Gerade in Zeiten wachsender psychischer Belastungen werden Orte wichtig, an denen zugehört wird – anonym, wertfrei und verlässlich.

Gleichzeitig steht auch das Gesundheits- und Sozialsystem vor großen Herausforderungen: Fachkräfte fehlen, Wartezeiten steigen und persönliche Begleitung wird schwieriger erreichbar.

„Zuhören wird wichtig, wenn andere Hilfen nicht sofort erreichbar sind.“

Die TelefonSeelsorge Mainz–Wiesbaden ergänzt das Gesundheitssystem niedrigschwellig mit Gesprächsangeboten. Wir hören zu, stärken, stabilisieren und schenken Zuversicht, gerade dann, wenn andere Hilfen nicht sofort erreichbar sind.

Damit Entwicklungen sichtbar werden, erfassen wir anonymisierte Kontakte, freiwillige Angaben zur Person und zentrale Gesprächsanliegen in Telefon-, Chat- und Vor-Ort-Seelsorge. So erkennen wir, welche Menschen uns erreichen, welche Belastungen sie mitbringen und wo unsere Angebote besonders gebraucht werden.

Wir danken allen Ehrenamtlichen, Fördernden und Partnern herzlich für ihr Engagement.

Das Leitungsteam der TelefonSeelsorge Mainz–Wiesbaden e. V.

Silke Lechtenböhmer, Claudia Orthlauf–Blooß,
Benedicta Schimmel, Thomas Walter



Unsere Grundsätze und gesellschaftliche Aufgabe

Die TelefonSeelsorge Mainz–Wiesbaden ist offen für alle Menschen – unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation. Unsere Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei.

Wir begegnen jedem Menschen mit Respekt, Wertschätzung und Empathie. Gerade in einer Zeit, in der sich viele Menschen erschöpft, einsam oder verunsichert fühlen, wird Zuhören zur gesellschaftlichen Aufgabe – getragen von kompetenten Menschen, die Zeit schenken, Nähe ermöglichen und Verschwiegenheit garantieren – und das rund um die Uhr.

Wirkung zeigt sich für uns dort, wo Gespräche entlasten, stabilisieren oder in nächste Schritte führen.

Wie unsere Arbeit wirkt

Ob am Telefon, im Chat oder vor Ort:
Hinter jeder Zahl steht ein Mensch, der in einer
schwierigen Situation Unterstützung sucht.

Krisentelefon

2025 führten unsere Ehrenamtlichen 12.139 Seelsorgegespräche am Telefon. Manche Anrufenden legten direkt auf, andere schwiegen, einzelne Anrufe waren nicht im Auftrag der Telefonseelsorge. Häufig ging es um Einsamkeit, Ängste, depressive Stimmung, körperliches Befinden und familiäre Belastungen.

Menschen erreichen – auf neuen Wegen

Durch die Mitarbeit bei der bundesweiten Chatseelsorge seit Juli 2024 erreichen wir im Fokus Menschen von 15 bis 39 Jahre und öffnen damit einen weiteren Zugang auch für sensible Themen. In rund 16 Prozent der Chats ging es um Suizidgedanken.

Beratung vor Ort

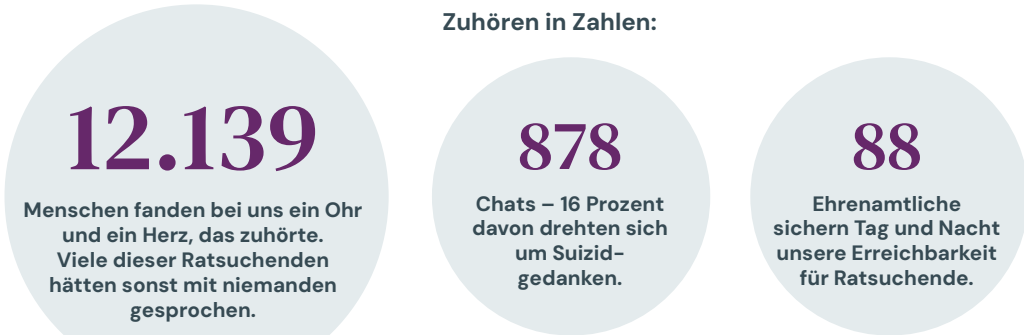
Die Beratung vor Ort bleibt wichtig, wenn Krisen mehr Zeit und persönliche Begleitung brauchen: 2025 fanden 282 Gespräche in Mainz und Wiesbaden statt. 94 Prozent der Ratsuchenden kamen mehrfach und wurden so über eine längere Zeit begleitet. Zentrale Themen bei den Gesprächen waren Selbstwert und Selbstbild, familiäre Beziehungen, körperliches Befinden und Partnerschaft.

Digitale Zugänge

Seit Ende 2025 ist unsere barrierefreie Website online. In 2026 werden wir beobachten, wie digitale Informationszugänge genutzt werden und welche Zielgruppen wir darüber erreichen.

„Manche
Gespräche
beginnen mit
mit großer Ver-
zweiflung.“

Zuhören in Zahlen:



Krisentelefon	2025	2024
Eingegangen Anrufe	14.215	14.911
Seelsorge-/Beratungsgespräch	12.139	12.465
Schweigeanruf	106	130

Austausch im Chat	2025	2024
Chatseelsorge	878	333

Chats ab Juli 2024

Seelsorge- und Beratungsgespräche vor Ort	2025	2024
Gespräche mit Einzelpersonen	282	398
Gespräche mit Paaren	19	23
Frauen/Männer	36/21	48/19

Durch Personalveränderungen sind die Zahlen in 2025 niedriger als im Vorjahr.

Ein Jahr voller Gespräche. Ein Angebot, das gebraucht wird.

Ob anonym am Telefon, digital im Chat oder persönlich vor Ort: Wir schaffen Räume, in denen Menschen gehört werden. Helfen Sie uns dabei!

Stimmen zur Telefonseelsorge

Zwei langjährig engagierte Hauptamtliche haben wir 2025 in den Ruhestand verabschiedet. Mit ihnen blicken wir auf ihre Erfahrungen zurück und danken ihnen herzlich für ihren Einsatz.

„Die Telefonseelsorge bietet Halt, wo andere Systeme nicht mehr greifen.“



Jochen Kreyscher war als Pfarrer der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau von 2006 bis 2025 Mitglied im Leitungsteam der Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden. Er hat in der bundesweiten Fachgruppe Telefonrouting mitgearbeitet.

Wenn Sie an die Telefonseelsorge denken, welches Bild kommt Ihnen in den Sinn?

Eine Oase: ein Ort zum Innehalten, Auftanken und ein geschützter Raum.

Was waren die bleibenden großen Themen?

Der gesellschaftliche Wandel und seine Folgen für Seelsorge und Ehrenamt: veränderte Ausbildungskonzepte, neue Erwartungen an Ehrenamtliche sowie geteilte Verantwortung zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen – besonders im Umgang mit Ohnmacht und bei der Stärkung von Selbstwirksamkeit.

Welchen Beitrag zur Gesundheit leistet die Telefonseelsorge in der Gesellschaft und in unserer Region?

Eine Mischung aus Teestube und Tafel: Sie erreicht Menschen, die aus sozialen Bezügen herausgefallen sind, und bietet dort Halt, Zuhören und Nähe, wo andere Systeme nicht mehr greifen.

Was haben Sie für sich selbst mitgenommen?

Die Erfahrung, dass Authentizität trägt. Wer glaubwürdig ist, kann andere stärken und Vertrauen ermöglichen.



Thomas Weinert ist Pastoralreferent. Zehn Jahre gehörte er als Stadtreferent der katholischen Kirche in Wiesbaden zum Vorstand der Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden, davon sechs Jahre als Vorsitzender.

Wie war Ihre erste Begegnung mit der Telefonseelsorge?

Ich habe mich mit Christopher Linden in der Beratungsstelle in Wiesbaden getroffen. Er hat mir die Arbeit sehr eindrücklich nahegebracht.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit der Kirchen?

Ökumene wird selbstverständlich gelebt – bei den Ehrenamtlichen ebenso wie bei den Hauptamtlichen. Evangelische und katholische Kirche tragen gemeinsam Verantwortung für Inhalt, Organisation und Finanzierung.

Die Arbeit im Vorstand war ...

... eine große Bereicherung. Uns verband die Überzeugung, dass die Telefonseelsorge über Konfessionen hinaus einen wichtigen Dienst leistet, und das Ziel, diesen Dienst zu stärken.

Was wünschen Sie der Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden?

Dass sie weiterhin von engagierten Menschen und der Unterstützung der Kirchen getragen wird – als Teil gelebten christlichen Handelns. Telefonseelsorge ist ein Angebot der Kirchen für alle.

„Telefonseelsorge ist ein Angebot der Kirchen für alle.“

Vielen Dank für die Gespräche.

Die vollständigen Interviews lesen Sie unter:
www.telefonseelsorge-mz-wi.de/aktuelles/.



Zuhören verändert Leben – auch das eigene

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Wer Menschen in Krisen begleitet, braucht einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften. Gemeinschaft, Austausch und das Wissen, mit belastenden Gesprächen nicht allein zu bleiben, sind dafür entscheidend. Supervision und gute Begleitung sichern dabei auch die Qualität der Krisenbegleitung.

Viele Ehrenamtliche erleben die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden als Ort von Vertrauen und Gemeinschaft. Wir haben gefragt, was im Alltag hilft, Kraft zu schöpfen, Belastendes loszulassen und langfristig für andere da sein zu können. Einige beispielhafte Themen sehen Sie rechts.

Zuhören kann man lernen:

Die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden sucht Menschen, die Teil unserer engagierten Gemeinschaft werden möchten. Eine fundierte Ausbildung und Begleitung bereiten auf die ehrenamtliche Arbeit vor. Mehr dazu unter:
www.telefonseelsorge-mz-wi.de/mitmachen/

„Mein Zuhören kann für andere einen Unterschied machen.“

„Die Arbeit schenkt mir Sinn und persönliche Weiterentwicklung.“

„Bei der Telefonseelsorge begegne ich Menschen, die meine Werte teilen.“

„In unserer Gemeinschaft kann ich mich verletzlich zeigen und einfach ich selbst sein.“

„Schwere Gespräche finden in der Supervision ihren Platz.“

„Nach intensiven Gesprächen helfen mir Bewegung und frische Luft, wieder bei mir anzukommen.“

Zuhören braucht verlässliche Rahmenbedingungen

Wenn Menschen in einer dunklen Stunde zum Hörer greifen, sind es unsere Ehrenamtlichen, die zuhören, verstehen und Halt geben. Nacht für Nacht, über Stunden hinweg, sitzen sie am Telefon, tragen belastende Gespräche mit und bleiben auch in schwierigen Momenten präsent. Das verlangt Kraft, Konzentration und emotionale Stabilität.

Wer Menschen in Krisen professionell begleiten will, muss auch diejenigen stärken, die diese Verantwortung tragen. Nachhaltige Unterstützung bedeutet deshalb nicht nur technische Ausstattung, sondern auch Qualität, Stabilität und menschliche Belastbarkeit.

Dafür setzen wir uns in drei zentralen Förderbereichen ein:

- ergonomische und angenehme Arbeitsplätze für konzentriertes Zuhören
- Ausbildung, Supervision und fachliche Unterstützung für schwierige Gesprächssituationen
- gesundheitsfördernde Angebote zur Entlastung engagierter Ehrenamtlicher

2026 investieren wir gezielt in ergonomische Arbeitsplätze, gesundheitsfördernde Vorflegung und stärkende Angebote wie einen Qigong-Workshop.

Ihre Spenden helfen uns, Qualität nachhaltig zu sichern. **Helfen Sie uns, Helfende zu stärken.**

So können Sie uns unterstützen:

- Einmalspende: schnelle, direkte Hilfe
- Dauerspende: langfristig wirksam
- Anlass-Spende: z. B. zu Geburtstag, Jubiläum oder Hochzeit
- Testament: über das eigene Leben hinaus Gutes tun
- Unternehmenskooperation: soziale Verantwortung übernehmen
- Weitersagen: Machen Sie andere auf unsere Arbeit aufmerksam.

Unsere Bankverbindung und den QR-Code zum Spendenformular finden Sie im Bild, alle Fördermöglichkeiten unter:
www.telefonseelsorge-mz-wi.de/spenden/

Jede Spende trägt dazu bei, dass Menschen in Not weiterhin ein offenes Ohr finden.

Unser Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Sponder*innen, Unternehmen und Partnern, die diese Arbeit ermöglichen.

Helfen Sie denen, die für andere da sind.

TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.
Spendenkonto Pax-Bank
IBAN: DE74 3706 0193 4005 1700 15





Gemeinsam möglich machen

Viele Menschen, Unternehmen und Initiativen ermöglichen, dass die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden rund um die Uhr erreichbar bleibt. Ihre Unterstützung hilft konkret – bei Ausbildung, technischer Infrastruktur und guten Rahmenbedingungen.

Danke, Schwabenheim!

Der 11. Lebendige Adventskalender 2025 in Schwabenheim hat 3.260 Euro für die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden gesammelt. Die Spende unterstützt das Ausbildungswochenende einer neuen Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich auf ihren Einsatz in der Telefonseelsorge vorbereiten.

So wird Förderung konkret wirksam: Sie stärkt die Ausbildung neuer Ehrenamtlicher und sichert die langfristige Verfügbarkeit qualifizierter Gesprächsbegleitung.

Unser Dank gilt allen Beteiligten, die diese Aktion organisiert, unterstützt und mitgetragen haben. Sie zeigen, was möglich wird, wenn viele gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Aktion Mensch

Digitale Zugänge verbessern

Mit Unterstützung von Aktion Mensch konnte die Website der TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden barrierefrei weiterentwickelt werden. So werden Informationen und Hilfsangebote für mehr Menschen einfacher zugänglich.

Telekom

Seit vielen Jahren verlässlich erreichbar

Seit 1997 unterstützt die Deutsche Telekom die Telefonseelsorge deutschlandweit mit technischer Infrastruktur und der Finanzierung der kostenfreien Rufnummern. Diese Partnerschaft sichert, dass Ratsuchende anonym und rund um die Uhr die Telefonseelsorge erreichen.

Danke an alle Unterstützer*innen

Unser Dank gilt außerdem Hotel Oranien, Pax-Bank, Datagroup und weiteren Partnern, die unsere Arbeit begleiten.



Hinter jeder Unterstützung stehen Menschen, die Verantwortung übernehmen.

Von links: Benedicta Schimmel (TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden), Dr. Frauke Lohr (Schwabenheim) und Ortsbürgermeister Josip Šarić.

Die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden



Ökumenisch getragen von

- Bistum Mainz
- Evangelisches Dekanat Mainz
- Evangelisches Dekanat Wiesbaden
- Gesamtverband der Katholischen Kirchengemeinden Wiesbadens

Zwei Kirchen übernehmen gemeinsam Verantwortung: bedingungslos für alle Menschen, unabhängig von Glaube, Herkunft oder Lebenssituation. Das macht diese Arbeit besonders.

Verein

TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden e. V.
Dekan Andreas Klodt, Vorsitzender
Samuel Stricker, stellv. Vorsitzender

Leitungsteam

Christopher Linden (bis Februar 2026)
Silke Lechtenböhrer (ab Januar 2026)
Claudia Orthlauf-Blooß
Benedicta Schimmel
Thomas Walter

Transparenz in Kürze: Finanziert wird unsere Arbeit durch kirchliche Träger, Förderungen, Partnerschaften und Spenden. Die im Bericht genannten Kennzahlen beruhen auf anonymisierten, intern ausgewerteten Kontakten sowie freiwilligen Angaben.

Wir sind für Sie da.

Niemand soll mit Sorgen allein bleiben.

Telefonseelsorge

Tag und Nacht erreichbar. Kostenfrei.
0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123

Chat- und Mailseelsorge

www.telefonseelsorge.de

Beratung vor Ort

Mainz und Wiesbaden
Termine nach Vereinbarung

Geschäfts- und Beratungsstelle Mainz

Schusterstraße 54
55116 Mainz
06131 22 05 11

Beratungsstelle Wiesbaden

Emser Straße 18
65195 Wiesbaden
0611 59 87 15
info@telefonseelsorge-mz-wi.de



www.telefonseelsorge-mz-wi.de

Ansprechpartner

Unternehmenskooperation und Nachlassspenden



Silke Lechtenböhrer

lechtenboehmer@telefonseelsorge-mz-wi.de

Thomas Walter

walter@telefonseelsorge-mz-wi.de

Impressum

Herausgeber

TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden e. V.
Claudia Orthlauf-Blooß (V. i. S. d. P.)

Barrierefreie PDF-Publikation

Dieser Bericht ist für alle zugänglich – wie unsere Arbeit.

Konzept und Layout

Eva Kräling, www.design-evakraeling.de

Redaktion und Inhalte

Silke Lechtenböhrer,
Claudia Orthlauf-Blooß

Abbildungsnachweis

FUNDUS-Klaus Hofacker (S. 1)
AdobeStock/PRPicturesProduction (S. 2)
KI-generiert, zum Schutz der Anonymität unserer Ehrenamtlichen (S. 3, 6)
Jochen Kreyscher (S. 4)
Thomas Weinert (S. 4)
AdobeStock/Drobot-Dean (S. 5)
Benedicta Schimmel (S. 7)
Bistum Limburg, TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden (S. 8)