

Einsamkeit

Thema in der TelefonSeelsorge

Vortrag beim Bundeskongress Katholische Elternschaft e.V.

15.03.2026 Roncallihaus Magdeburg

Sylvia Ernst, Mitarbeiterin

Ute Mertens, Leiterin

Ökumenische TelefonSeelsorge Magdeburg und nördliches Sachsen-Anhalt

Wer sind wir

- Seit 1993 TS in Magdeburg
- Träger: Bistum Magdeburg und Ev. Kirchenkreis Magdeburg
- Über 70 ehrenamtliche Mitarbeitende
- Gesprächsangebote per Telefon und per Mailseelsorge
- Mitarbeitende qualifizieren sich durch eine umfangreiche Ausbildung
- 3x Dienst a´ 4 Stunden im Monat, monatlich Supervision
- Regelmäßig Fort- und Weiterbildung
- 2025: fast 13.000 Seelsorgegespräche, 650 Kontakte per Mail

Einsamkeit als gesellschaftliches Problem



- Einsamkeit versus Alleinsein
- Studienergebnisse:
 - mehr als die Hälfte der Bevölkerung von (gelegentlicher) Einsamkeit betroffen
 - besonders bei Jugendlichen zwischen 16-30 Jahren
 - fast die Hälfte dieser Altersklasse (Bertelsmann-Studie 2025)
 - Folgen: Psychische Belastungen, Erkrankungen; Suizidgefahr steigt, gesellschaftliche Teilhabe verringert sich, demokratisches Vertrauen geht verloren

Einsamkeit in der Telefonseelsorge



- fehlende oder kaum tragfähige soziale Beziehungen
- Verlust des Partners durch Trennung oder Tod
- sozial eingebunden – doch einsam
- Gefühl, unsichtbar zu sein
- oftmals Gespräche die einzigen am Tag oder in der Nacht

Erfahrungen der Ehrenamtlichen

- - regelmäßige Schulungen
- - „Wiedererkennen“ – fast „vertraute“ Anrufende
- - gemeinsamer Weg- gemeinsam auf der „Kellertreppe“ sitzen
- - Anonymität
- - zunehmende Zahl von Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, die am Tag oder in der Nacht anrufen
- - Leistungsdruck, Mobbing, fehlende stabile Beziehungen

Aufgabe von Eltern, Schule und Einrichtungen?

- Beziehung stärken
- niedrigschwellige Begegnungsangebote
- Sensibilisierung für das Thema – in „Sprache heben“
- Aktionen „Einsamkeit ist oft unsichtbar“ und „Meld dich mal wieder“ vorstellen und besprechen

Hilfsangebote

- Krisen-Kompass-App



Hilfsangebote

- Cyber-Mobbing-Erste Hilfe-App



www.klicksafe.de

Hilfsangebote



- Fremdsprachige Telefonseelsorgeangebote:

Muslimische Telefonseelsorge MUTES:

030-443 509 822

Russische Telefonseelsorge Doweria:

030-440 308 445

Angebote der TelefonSeelsorge für Kinder und Jugendliche – ein Beispiel

- Film der TelefonSeelsorge Ulm:
„#NichtOkSeinIstOk“

<https://youtu.be/YJKH0feL9jg>

Einsamkeit- gesellschaftliche Herausforderung



- **Die Erfahrungen der Telefonseelsorge zeigen:**
- **ein echtes Gespräch kann das Gefühl von Isolation durchbrechen!**

Kontakt zur TelefonSeelsorge Magdeburg und nördl. Sachsen-Anhalt



- Weitere Informationen...
- Interesse an Mitarbeit...
- Informationsmaterial...

Kontakt: Ökumenische TelefonSeelsorge Magdeburg und
nördliches Sachsen-Anhalt

Pfarrerin Ute Mertens

0391-5334401

leitung@telefonseelsorge-magdeburg.de

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Magdeburg/nördliches Sachsen-Anhalt

TelefonSeelsorge 0800-1110111 / 0800-1110222
116123