

[U25]

Online – Suizidprävention

Jugendliche helfen Jugendlichen



10,000

Suizidziffer (Deutschland, pro Jahr)

4,000

Verkehrstote (Deutschland, pro Jahr)



- Bei Jugendlichen (10 bis 25-Jährige) ist Selbsttötung die häufigste Todesursache.
- Etwa 600 junge Menschen unter 25 Jahren suizidieren sich jährlich in Deutschland. 20- bis 30-mal so viele versuchen es.
- In Bayern gab es 2016 143 jugendliche Suizidtote.



Begriffsklärung

Suizid Selbsttötung

(Selbstmord)
(Freitod)



[U25]

- Suizidprävention
- Onlineberatung
- Peerkonzept
- Ehrenamt



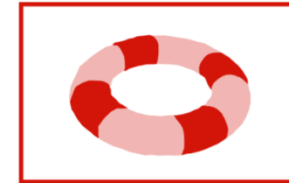
Suizidprävention

Zielgruppe:

- Junge Menschen bis 25 Jahre

Themen:

- Suizidgedanken, suizidale und sonstige Krisen



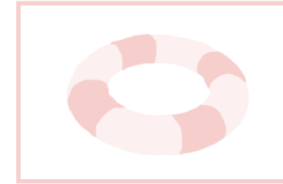
Onlineberatung

- Beratung ausschließlich per Mail
- anonym
- kostenlos



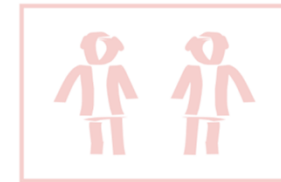
Peerprinzip

- Ratsuchende > 25 Jahre
- Peer- Berater*innen: 16 – 25 Jahre



Ehrenamt

- Peer- Berater*innen arbeiten ehrenamtlich
- zwei hauptamtliche Teamleiterinnen am [U25] Standort Nürnberg



Besonderheiten der Beratung

- Begleitung, keine Intervention
- Ernstnehmen, Da-sein, Aushalten
- Dauer oft mehrere Monate
- wenn möglich, Weitervermittlung vor Ort



Qualitätsmerkmale (1)

Peer- Berater*innen

- Auswahlgespräch
- Ausbildung
- 14-tägige Supervisionstreffen
- Schweigepflicht

- Fachwissen Suizidalität, Krisen, psych. Störungen
- Kompetenzen in der Beratung via Mail
- Selbsterfahrung: eigene Krisenerfahrung
- Technische Einweisung

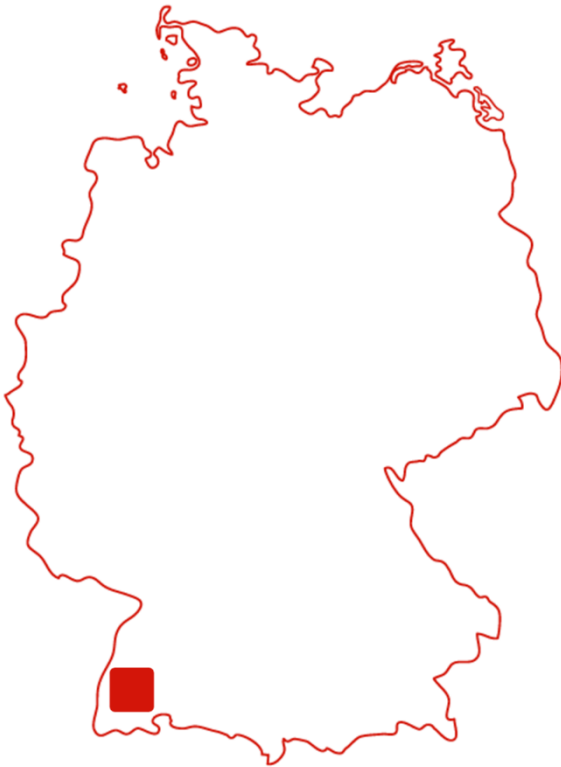


Qualitätsmerkmale (2)

Beratung

- Antwortfristen (2 Werkstage / 1 Woche)
- Gegenlesen durch Teamleiterin
- Fortbildungsangebote

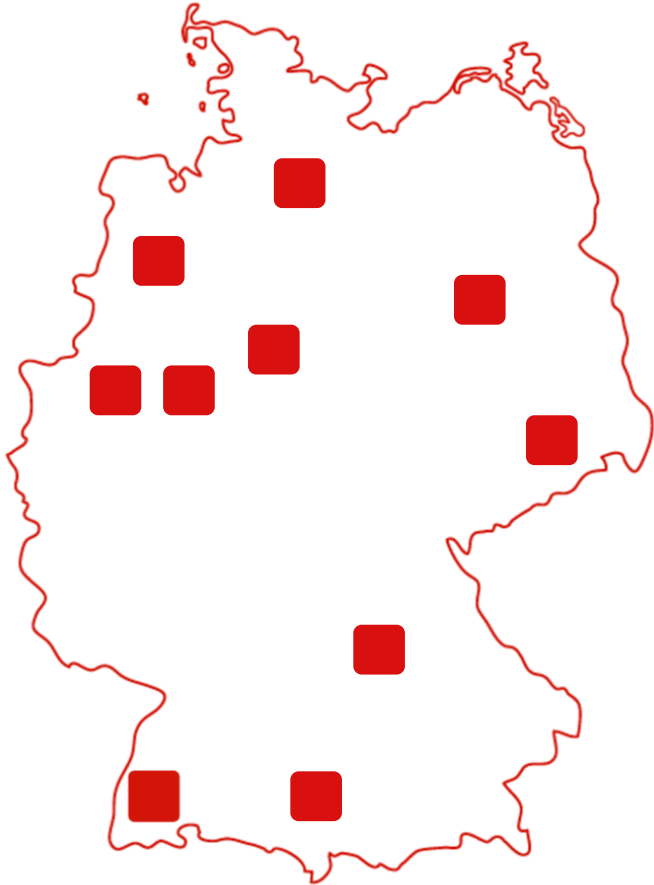




[U25] Freiburg

2001 vom Arbeitskreis Leben
Freiburg e.V. entwickelt





Bundesweit 10 Standorte

[U25] Berlin

[U25] Dresden

[U25] Gelsenkirchen

[U25] Hamburg

[U25] Biberach

[U25] Paderborn

[U25] Dortmund

[U25] Emsland

[U25] Nürnberg



[U25] Online-Suizidprävention Standort
Nürnberg

[U25] 

Aktuelle Betreuungssituation in Nürnberg:

- 28 Peerberater*innen zwischen 18 und 25
- 30-60 Ratsuchende, die aktiv begleitet werden



Statistik

[U25] Nürnberg 2018

93 Ratsuchende

20 Peer- Berater*innen

801 Mailkontakte

[U25] Deutschland 2017

1205 Ratsuchende

209 Peer- Berater*innen

7.726 Mail-Kontakte

(1 Mail-Kontakt= 1Klienten-Mail plus Beraterantwort)



[AUSWEG] LOS

by [U25]

Krisen – und Suizidprävention für junge Menschen in Schulen und anderen Institutionen

- Workshops für junge Menschen
- Informationsveranstaltungen für Lehrkräfte und Eltern
- Infos, Termine und Kosten auf Anfrage



Fallbeispiel

Betreff: Krise (16 Jahre)

Hallo liebes [U25] team.

ich habe im moment eine menge probleme und habe mir daher gedacht das ich mal irgendwo eine beratung der ähnlich aufsuche weil ich einfach nicht mehr kann...

ich geh unter in meinen problemen ich weiß einfach nicht mehr weiter... mein letzter ausweg ist der selbstmord...

soweit ist es jedoch noch nicht gekommen und ich möchte es um ehrlich zu sein auch nicht aber wenn es so weiter geht dann seh ich mich dazu gezwungen weil es einfach irgendwo einen punkt gibt an dem es dann einfach nicht mehr weiter geht...

also ich würde mich freuen wenn ihr euch ein biscehn zeit für meine probleme nehmen würdet.

danke mfg

paul



Beispielantwort

Hallo Paul!

Ich bin Nikolai, 19 Jahre alt und bin ehrenamtlich im U25-Team. Ich freue mich, dass du geschrieben hast. Und klar nehme ich mir Zeit für dich, ich kann mir nämlich vorstellen, dass es nicht so einfach war uns zu schreiben.

Damit ich dir weiterhelfen kann müsste ich nur ein bisschen mehr über dich und deine Situation wissen. Du schreibst, dass du nicht mehr weiter weißt und dass du untergehst in Problemen. Das klingt natürlich nicht so gut.

Möchtest du mir ein bisschen näher beschreiben wie die Probleme aussehen... Was sind das für Probleme? Gibt es irgendwelche Auslöser dafür? Wie lange denkst du schon an Selbsttötung?

Diese und andere Fragen stellen sich mir. Vielleicht kannst du ja einfach mal schreiben was dir dazu einfällt.

Ich würde mich freuen, wenn du mir wieder antwortest.

Bis dann, Nikolai



Kontakt:

Caritasverband Nürnberg e.V.
[U25] Nürnberg – [AUSWEG]LOS

Rebekka Adel & Dagmar Held & Jennifer Catsam
Straßburger Straße 14
90443 Nürnberg

Tel.: 0176-24245272

Mail: u25.beratung@caritas-nuernberg.de

Web: www.u25-nuernberg.de - www.ausweglos.info

