



Jahresbericht [U25] Berlin



2015



[U25] Online-Suizidprävention

Inhalt

1. Das Projekt [U25] Berlin

- 1.1 Besonderheiten von [U25] Berlin
- 1.2 Qualitätsmerkmale
- 1.3 [U25] als Suizidpräventionsprojekt
- 1.4 Projektfinanzierung

2. [U25] Berlin in Zahlen

- 2.1 PeerberaterInnen
- 2.2 KlientInnen

3. Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit

- 3.1 Weltsuizidpräventionstag
- 3.2 Rixdorfer Weihnachtsmarkt



[U25] Online-Suizidprävention

1. Das Projekt [U25] Berlin

"...ich sehe keinen Weg mehr, werde mir wohl bald das Leben nehmen. Ihr seid noch eine letzte Hoffnung, aber ich weiß selbst auch nicht mehr weiter..."

Dies sind Sätze, wie sie das Projekt [U25] tagtäglich von suizidgefährdeten Jugendlichen aus ganz Deutschland erreichen. [U25] bietet eine kostenlose und anonyme Onlineberatung via Mail speziell für suizidgefährdete Jugendliche an. Die Beratung wird dabei von ehrenamtlichen PeerberaterInnen (16-25 Jahre), also gleichaltrigen Freiwilligen übernommen, die in einer 4-monatigen Ausbildung auf ihre Aufgabe vorbereitet werden. Angeleitet werden die ehrenamtlichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch eine hauptamtliche Sozialarbeiterin. Sie steht den PeerberaterInnen beim Schreiben der Antwortmails zur Seite und leitet auch die 2-wöchig stattfindenden Supervisionsteams.

In der Beratung steht der Aspekt der Begleitung im Mittelpunkt. Dabei wird jedem/ jeder Anfragenden einE Beraterin zugeordnet - der Kontakt kann dann zwischen wenigen Tagen und mehreren Jahren andauern. Bei akuten Suizidankündigungen wird versucht, gemeinsam mit dem/ der Ratsuchenden noch einmal nach anderen Wegen zu suchen und/oder ein kurzzeitig intensiviertes Beratungsangebot zu machen (z.B. mehrmals täglicher Kontakt) - die letztendliche Entscheidung für oder gegen einen Suizid verbleibt aber immer bei dem/der KlientIn.

[U25] entstand im Jahr 2002 in Freiburg im Rahmen einer Suizidpräventions-Beratungsstelle, wo man beobachtete, dass junge Menschen das Face-to-Face-Angebot kaum nutzten - obwohl gerade diese Altersstufe die höchste Suizidversuchsrate aufweist. So wurde das speziell auf Jugendliche zugeschnittene Angebot [U25] ins Leben gerufen. In den zurückliegenden Jahren war die Nachfrage konstant so groß, dass der ursprüngliche Standort [U25] Freiburg nicht im Ansatz mehr alle Anfragen bearbeiten konnte.

Aus diesem Grund wurde das Projekt im Jahr 2013 auf vier weitere Standorte ausgeweitet (Berlin, Dresden, Hamburg, Gelsenkirchen). 2015 kamen Dortmund, Paderborn und Biberach hinzu.

www.u25-deutschland.de

www.u25-freiburg.de www.u25-berlin.de www.u25-dresden.de

www.u25-gelsenkirchen.de www.u25-hamburg.de



[U25] Online-Suizidprävention

1.1. Besonderheiten von [U25] Berlin

Onlineberatung

[U25] ist ein reines Mail-Beratungsangebot, welches durch ein [U25] eigenes Mailprogramm ausgeführt wird. Die Vorteile dieses Ansatzes liegen in der Anonymität, der Niedrigschwelligkeit und in der Tatsache, dass das Internet das von Jugendlichen vorwiegend genutzte Medium ist.

Peerprinzip

Peerberatung bedeutet, dass die Ratsuchenden bei [U25] von etwa gleich alten Jugendlichen beraten werden. Diese werden in einer 32-stündigen Ausbildung umfassend auf die Beratungstätigkeit vorbereitet.

Ehrenamt

Die jungen PeerberaterInnen arbeiten ehrenamtlich, das heißt ohne Vergütung. Pro [U25]-Standort gibt es aber eine hauptamtlich tätige Teamleiterin, welche die jungen Berater(innen) ausbildet und begleitet.

1.1 Qualitätsmerkmale

Auswahl der BeraterInnen

Die jungen BeraterInnen müssen ein 30-minütiges Auswahlgespräch durchlaufen. Die Teamleiterin entscheidet daraufhin, ob sie/er für die Tätigkeit als [U25]-BeraterIn geeignet ist und die Ausbildung beginnen darf.

Ausbildung der Berater

Die jungen Ehrenamtlichen werden in einer 32-stündigen Ausbildung umfassend auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Inhalte der Ausbildung sind Suizidalität und psychische Störungen, Beratungstechniken in der Mailberatung, die Auseinandersetzung mit eigenen Krisen und eine technische Einweisung.



[U25] Online-Suizidprävention

Supervisionstreffen

Die BeraterInnen kommen alle 14 Tage zu einem Supervisionstreffen in der Beratungsstelle zusammen. Hier ist Raum für Fallbesprechungen und Strategieplanungen bei der Beratung besonders gefährdeter Klienten. Die Leitung der Supervisionstreffen obliegt der jeweiligen Teamleiterin.

Antwortregelung

Jede Erstanfrage wird bei [U25] innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Kann in dieser Zeit keinE freieR BeraterIn gefunden werden, erfolgt dennoch eine Antwort mit der Bitte um etwas Geduld. Alle nachfolgenden Mails werden innerhalb einer Woche beantwortet. Die Einhaltung dieser Regelung wird durch die Teamleitung überwacht.

Gegenlesen durch die Teamleiterin

Jede Beratungsmail wird von der jeweiligen Teamleitung gegengelesen und auf ihre Qualität geprüft. Entspricht die Mail nicht den Erwartungen, erfolgt eine erneute Umarbeitung durch den/die BeraterIn.

Schweigepflicht

Alle BeraterInnen unterstehen der Schweigepflicht.

1.3 [U25] als Suizidpräventionsprojekt

[U25] versteht sich nicht allein als Onlineberatungs-Angebot, sondern betreibt Aufklärungsarbeit zur Suizidprävention und nimmt am fachlichen Diskurs zum Thema teil.

Durch eigene Veranstaltungen an Schulen und Hochschulen sowie durch Kooperationsprojekte mit anderen Präventionsprogrammen betreibt [U25] permanente Aufklärungsarbeit im Themenfeld Suizidalität. [U25] ist ebenfalls auf Fachtagungen (beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention) präsent und ist regelmäßig Gegenstand wissenschaftlicher Abschlussarbeiten an Universitäten und Fachhochschulen.



[U25] Online-Suizidprävention

1.4 Projektfinanzierung

Aktuell werden die neu gegründeten Standorte des [U25]-Projektes (darunter auch [U25] Berlin) über Spenden und Eigenmittel des Deutschen Caritasverbandes finanziert. Ebenso wurde [U25] in den IGP Haushalt des Senats Berlin mit aufgenommen.

2 [U25] Berlin in Zahlen

2.1 PeerberaterInnen

2015 startete [U25] Berlin mit zehn aktiven ehrenamtlichen Beratern und weiteren zwölf, die sich in der Ausbildung befanden. Im Sommer fand eine weitere Ausbildung statt. Aktuell besteht das Team aus **24 Peerberatern**, die sich in zwei Gruppen alle zwei Wochen zur Supervision treffen. Durchschnittlich berät einE BeraterIn zwei Klienten.

In diesem Jahr veranstaltete [U25] für die ehrenamtlichen Mitarbeiter ein Deutschlandweites Teamtreffen und eine Weihnachtsfeier, als Dankeschön und um das Zugehörigkeits- und Teamgefühl zu stärken.

Über ihre ehrenamtliche Tätigkeit als BeraterInnen hinaus verkauften die Peers auf dem Rixdorfer Weihnachtsmarkt Kuchen, Cupcakes und Beutel, um auf das Projekt und die schwierige Lage der Projektfinanzierung aufmerksam zu machen. Außerdem engagierten sich die jungen Menschen bei Aktionen wie „600 Leben“ (siehe 3.1).

2.2 Klienten

Insgesamt wurden 2015 bei [U25] Berlin 144 Klienten beraten. Mit steigender Zahl der ehrenamtlichen Berater stieg auch die Anzahl der KlientInnen und Beratungsmails. Ein deutliches Hoch zeigte sich im Juli mit 199 eingegangenen Mails und 17 neuen KlientInnen. 78% der Ratsuchenden waren weiblich, 22% männlich. 49% der Klienten sind zwischen 16 Jahren alt oder jünger. Die meisten Ratsuchenden kommen aus Berlin. Viele kommen auch aus Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Bayern.



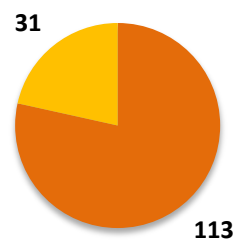
[U25] Online-Suizidprävention

Etwa 45% haben bei Kontaktaufnahme vage Suizidgedanken und etwa 37% sind akut suizidgefährdet. Im Vergleich zu 2014 ist die Zahl der akut Suizidalen spürbar angestiegen.

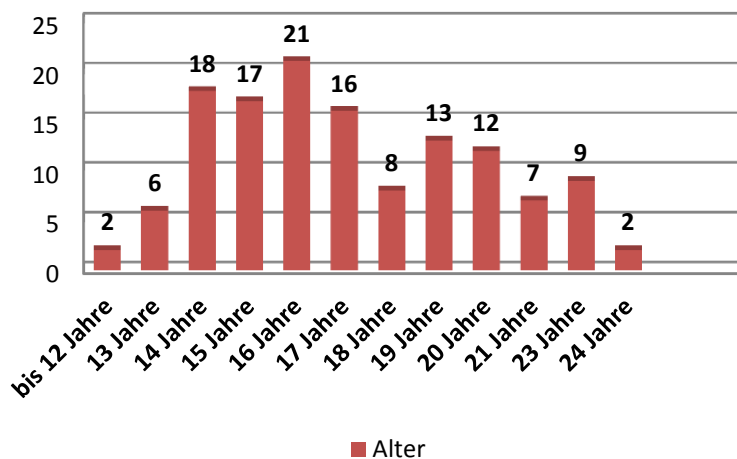
Das häufigste Problem, das bei den KlientInnen innerhalb der Beratung auftritt, ist zu 59% Selbstverletzendes Verhalten. Weitere Problemfelder sind Probleme in der Beziehung zu Angehörigen, ein Gefühl von Überforderung, Sinnlosigkeit sowie Probleme auf der Arbeit und in der Schule. Die meisten Beratungen dauern 3 Monate. Etwa 24% der Klienten schreiben nur einmalig, aber es gibt auch Kontakte, die länger bestehen. 27% der Mailwechsel dauern noch an

Geschlecht

■ Weiblich ■ Männlich ■ *Trans

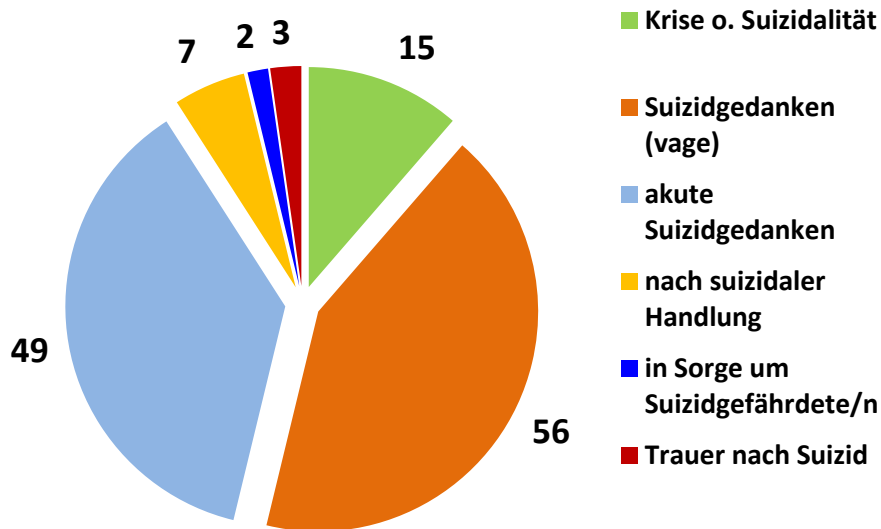


Alter

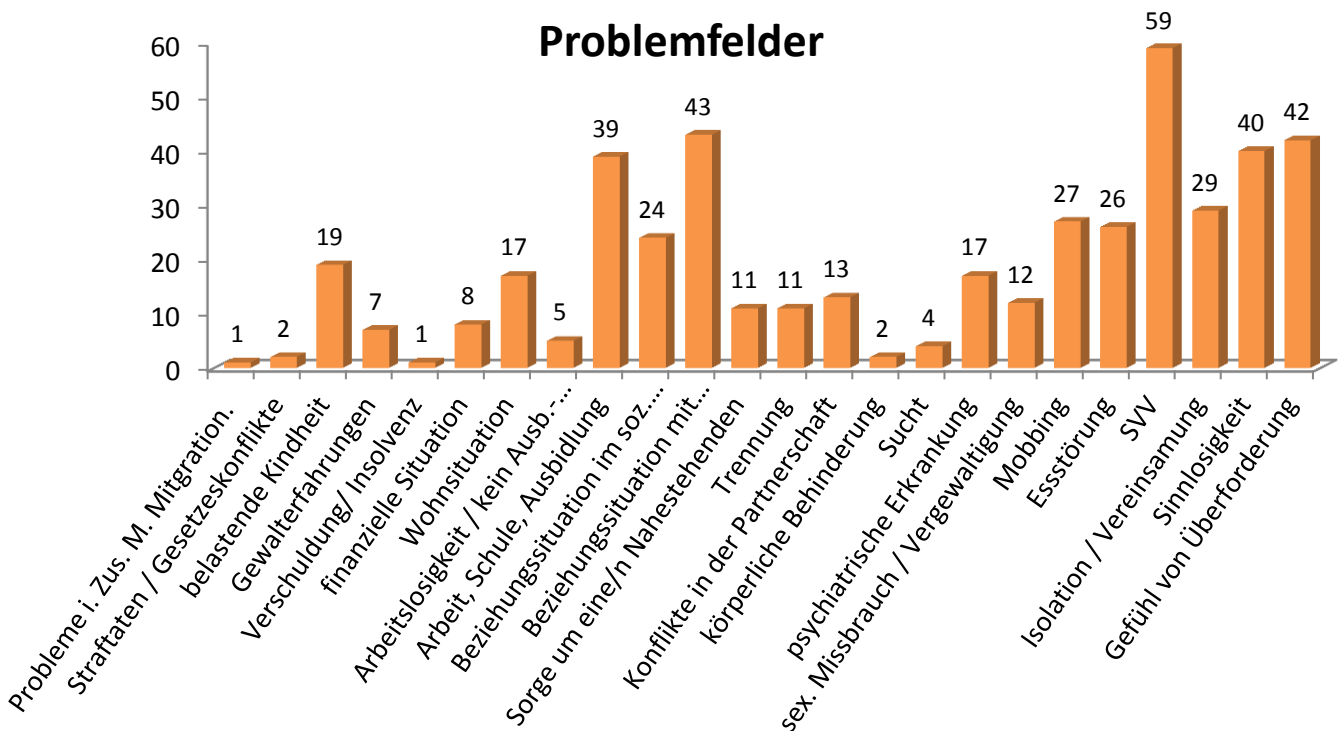




Suizidalität bei Kontaktaufnahme



Problemfelder

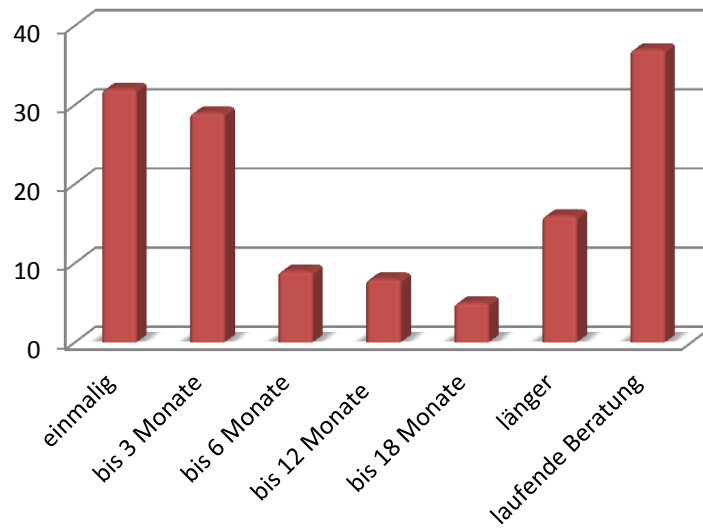




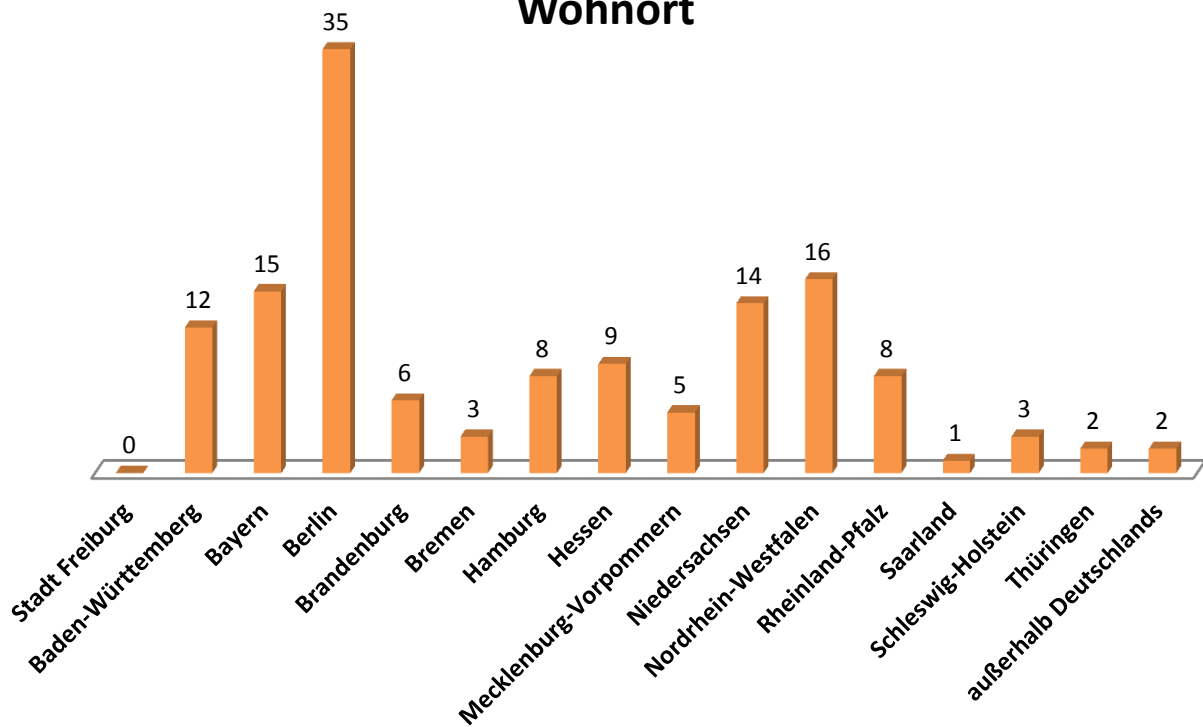
[U25]

Online-Suizidprävention

Dauer der Beratung



Wohnort



www.u25-deutschland.de

www.u25-freiburg.de www.u25-berlin.de www.u25-dresden.de

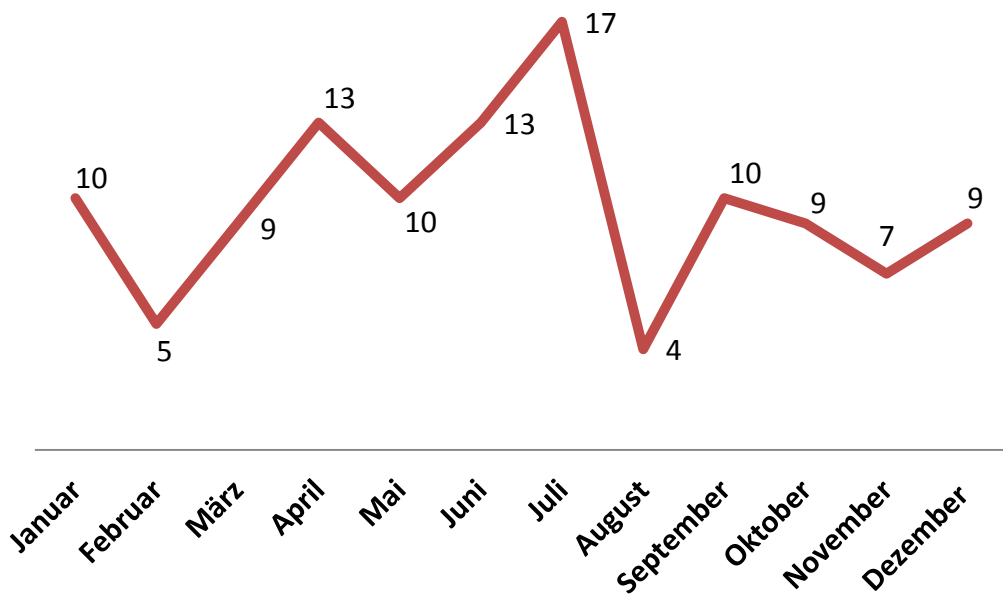
www.u25-gelsenkirchen.de www.u25-hamburg.de



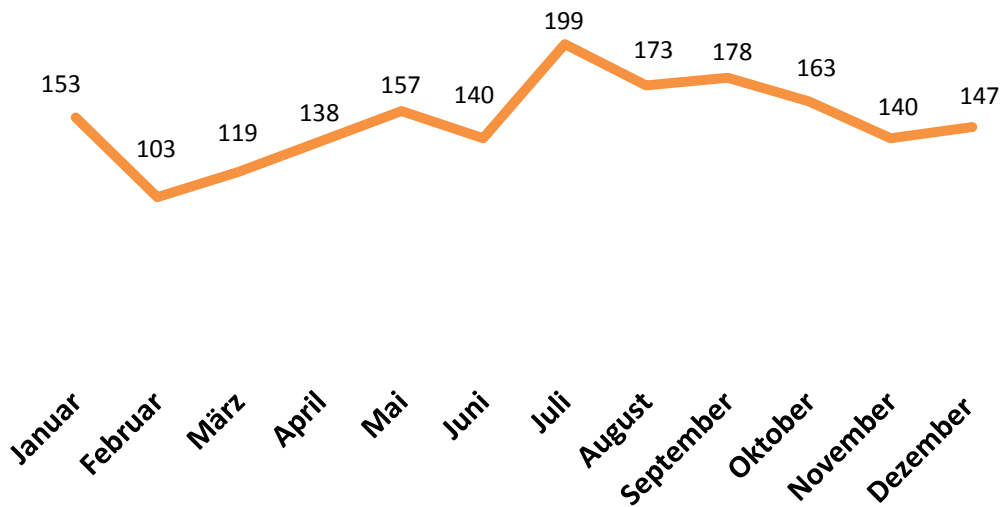
[U25]

Online-Suizidprävention

Neue KlientInnen



Maileingänge



www.u25-deutschland.de

www.u25-freiburg.de www.u25-berlin.de www.u25-dresden.de

www.u25-gelsenkirchen.de www.u25-hamburg.de



3. Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit

3.1 Weltsuizidpräventionstag

Die Weltgesundheitsorganisation WHO initiierte am 10. September 2003 erstmalig den Welt-Suizid-Präventionstag mit der Begründung, dass Suizid eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt darstellt. Der Aktionstag wird seither jährlich von der International Association for Suicide Prevention (IASP) durchgeführt. Die WHO kritisiert, dass Suizidprävention in vielen Ländern nur unzureichend betrieben wird. Sie betont, dass in vielen Gesellschaften Suizid nicht als fundamentales Problem wahrgenommen wird und dass es ein Tabu ist, das Thema offen anzusprechen.

Das Motto des diesjährigen Welt-Suizid-Präventionstags war 'Preventing Suicide: Reaching Out and Saving Lives.' Es unterstreicht die Tatsache, dass über eine große Bandbreite Zusammenarbeit verschiedener Organisationen notwendig ist. Ebenso müssen Informationen zur Prävention weit verbreitet werden. Freunde fürs Leben e.V. und [U25] Berlin initiierten in diesem Jahr die Aktion „600 Leben“, um gemeinsam mit anderen Akteuren aus dem Bereich Suizidprävention und seelische Gesundheit mehr Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken.

Mit dabei waren folgende Organisationen:

- Kinder- und Jugendtelefon Berlin
- neuhland e.V.
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin
- Berliner Krisendienst
- Berliner Telefonseelsorge
- Diakonie E-Mailberatung für Kinder und Jugendliche
- Angehörige psychisch Kranker-Landesverband Berlin e.V.
- Berliner Bündnis gegen Depression
- Freunde fürs Leben e.V.
- Irrsinnig Menschlich e.V.

Unterstützt wurde die Aktion unter anderem durch die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).



[U25] Online-Suizidprävention

Am 10. September 2015 versammelten sich mehrere hundert Menschen vor dem Brandenburger Tor, um symbolisch auf die jährlich 600 Suizidtoten unter 25 Jahren hinzuweisen, die wir in Deutschland verlieren. Auf ein Signal ließen sich die Teilnehmer zu Boden fallen und blieben eine Minuten lang still liegen. Das Besondere in diesem Jahr war die hohe Beteiligung von PolitikerInnen aus verschiedensten Bereichen, die den Menschen vor dem Brandenburger Tor aufhalfen und somit auch deutlich machten, dass die Politik eine ganz wichtige Rolle in der Suizidprävention spielt (bzw. spielen kann).

Die Botschaft: Wir verlieren jedes Jahr 600 junge Leben durch Suizid. Reiche Deine Hand und hilf uns, Suizide zu verhindern! Denn Selbsttötungen können verhindert werden, wenn die Gesellschaft über Warnsignale und Hilfsmöglichkeiten besser durch z.B. eine Aufklärungskampagne der Politik informiert ist. Über die Homepage www.600leben.de wurde die Aktion medial unterstützt.

3.2 Rixdorfer Weihnachtsmarkt

Am 6. Dezember waren die Ehrenamtlichen von [U25] mit einem Stand auf dem Rixdorfer Weihnachtsmarkt vertreten. Es wurden Kuchen und Cupcakes verkauft und nebenbei über das Projekt informiert und auf die derzeitige Lage der Suizidprävention in Deutschland aufmerksam gemacht. Diese Aktion bietet eine besonders niedrige Begegnungsmöglichkeit mit der Thematik und bringt zugleich neue Spenden ein.