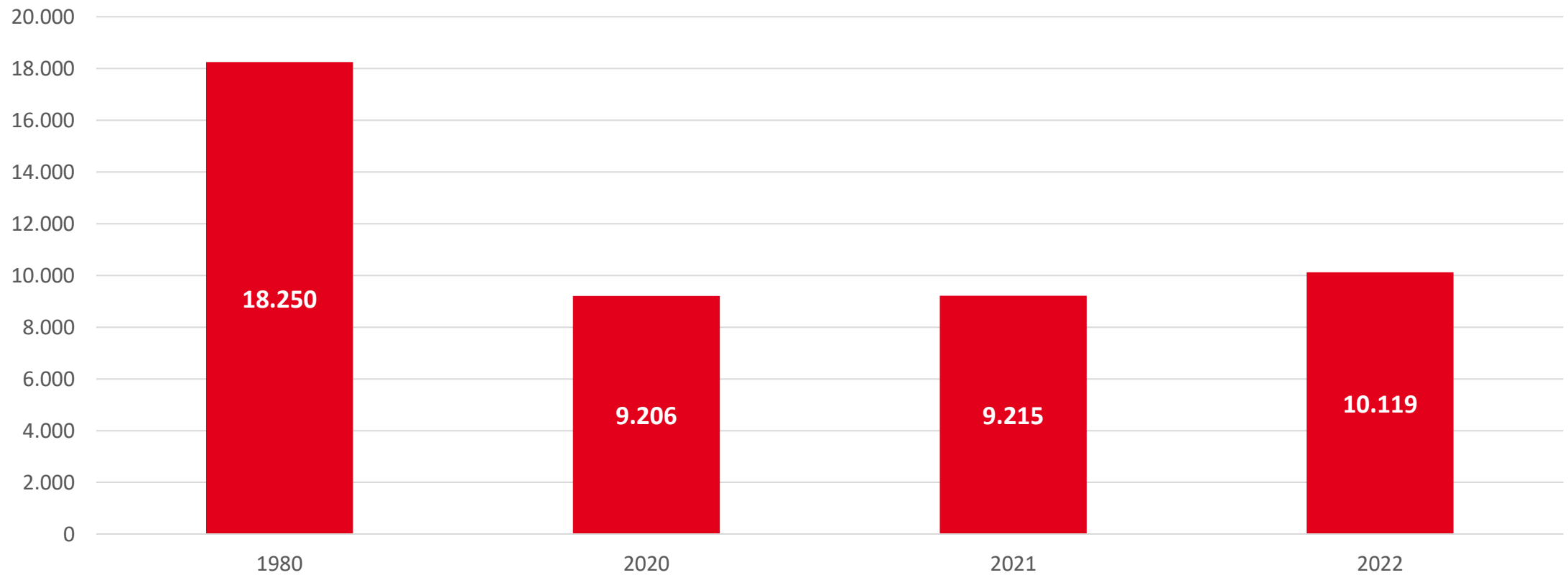


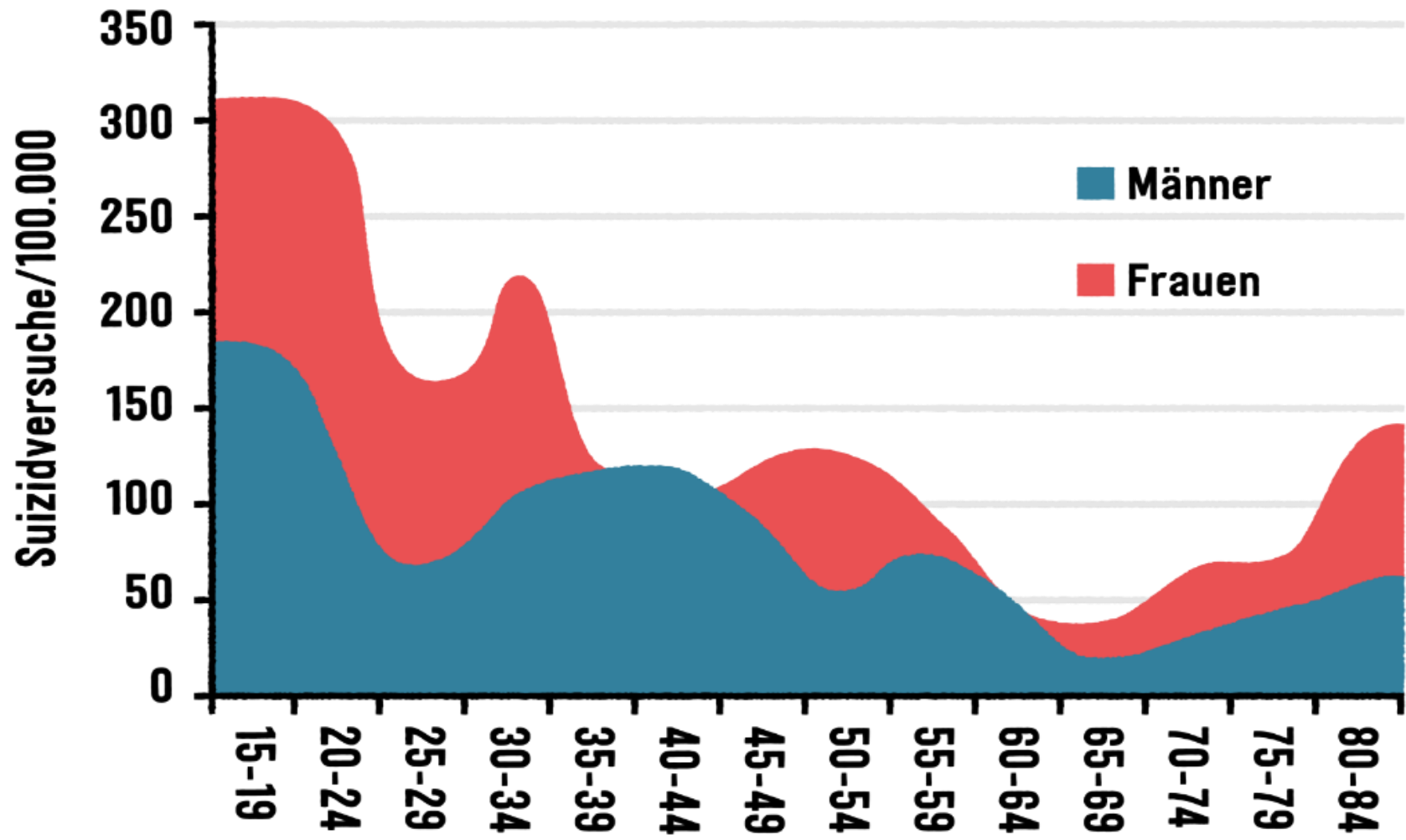
[U25] Suizidprävention

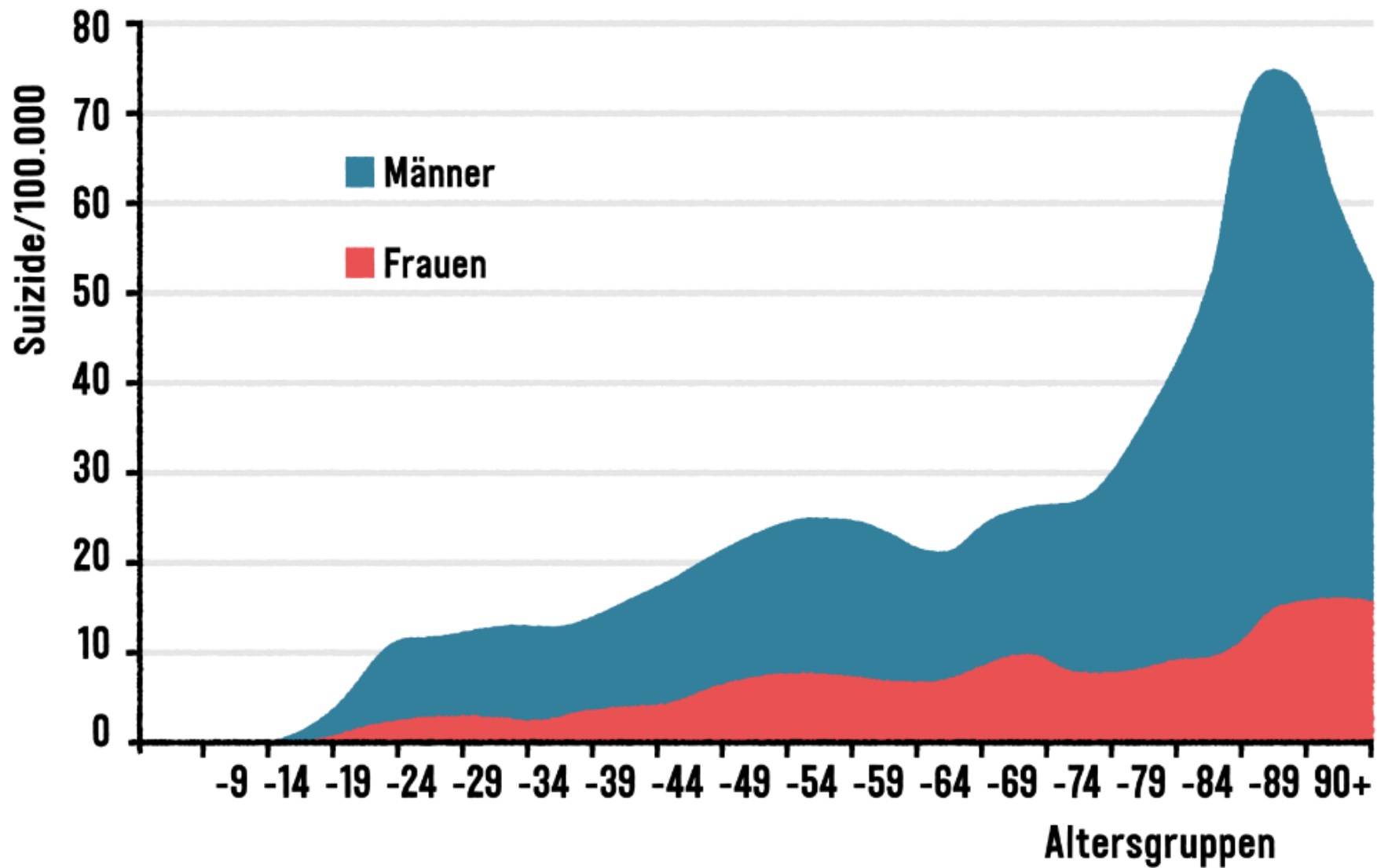
#DU BIST MIR WICHTIG

Entwicklung Suizidzahlen

Begangene Suizide in den letzten Jahren







Zahlen zum Thema Suizid

Unter 25-Jährige

- ca. 500 Suizide im Jahr
- Altersgruppe mit der höchsten Suizidversuchsrate
- 2020:
 - Suizid auch in dieser Altersgruppe erstmals häufigste Todesursache
 - rund 1/5 der Verstorbenen zwischen 10 und 25 Jahren starben durch einen Suizid



[U25] Deutschland

- 11 Standorte der Onlineberatung
- 20 hauptamtliche Sozialarbeiter*innen
- Rund 312 ehrenamtliche Peerberater*innen (2021)
- ca. 1130 Klient*innen/ Jahr (2021)



Was ist [U25]?

www.u25-deutschland.de



Suizidprävention

Onlineberatung

- Ehrenamt
- Peerkonzept



Onlineberatung

- Hilfe auf Augenhöhe durch ehrenamtliche ausgebildete Gleichaltrige (Peers)
- Begleitung, keine Intervention: Ernstnehmen, Da-Sein, Aushalten
- Vertraulich, niedrigschwellig, freiwillig
- wenn möglich: Weitervermittlung
- Dauer: oft mehrere Monate
- kostenlos
- per Mail



Interview mit einem Peer

Warum machen wir dieses Ehrenamt?

Wie sieht ganz konkret der Alltag in der Beratung aus?

Wie bearbeite ich Mails?

Wie schaffe ich es die Distanz zu wahren und es nicht zu sehr in den persönlichen Alltag zu nehmen?

Warum funktioniert es?

Onlineberatung

Wer schreibt uns?

- Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 25

Warum?

- Krisen mit und ohne Suizidgedanken
- Psychische Störungen: Depressionen, Essstörungen, Angststörungen
- Beziehungssituation zu Freunden oder Angehörigen
- Gefühl von Überforderung oder Sinnlosigkeit
- Probleme in Schule, Ausbildung oder bei der Arbeit
- Isolation und Einsamkeit, Mobbing
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gewalterfahrungen/ sexualisierte Gewalt
- Sexuelle Orientierung

Wie werde ich Peerberater*in?



- Kennenlerngespräch bei Interesse
- Ausbildung mit 10 Terminen über 4 Monate
- In Anfangsphase Feedbacksystem
- Regelmäßige Teamtreffen mit Supervision

Beispiel - Mail

Katrin, 18 Jahre alt

Ich weiß nicht mehr mit wem ich reden soll. Meine Eltern nehmen meine Probleme nicht ernst und mein Freund (der selbst mehrere Selbstmordversuche hinter sich hat, aber jetzt durch die Ausbildung wieder einen Sinn sieht, versteht mich zwar, aber außer zuhören kann er trotzdem nichts tun.)

Ich maile euch weil ich selbst Angst um mich hab, aber keinen anderen Ausweg als die Flucht in den Tod sehe. Ich fühle mich mit meinem Leben überfordert. Ich bin in der 12. Klasse und der Schulstress ist extrem gestiegen. Mir selbst ist egal, wie gut oder schlecht mein Abi ist, ich habe keine Zukunftspläne, aber mein Vater macht mir so Druck und schreit rum. Ich mache seit Wochen nichts anderes mehr als heulen und bin im Oktober auch schon von daheim abgehauen, weil ich es nicht mehr ausgehalten habe und nur noch weg wollte.

Ich habe Angst, dass ich meinen letzten Stolz und das letzte bisschen Vertrauen in das Leben verliere und springe.

Klient*innen profitieren von [U25]

- 67 % berichteten, dass sich Suizidalität retrospektiv im Laufe der Beratung etwas bzw. sehr verringert hat.
- 88 % fanden Beratung hilfreich
- Bei 61 % hat sich die Situation verbessert
- Klient*innen profitierten am meisten vom Zuspruch, Verständnis der Peers, sowie vom Schreiben über eigene Gefühle

Peers profitieren von [U25]

- Übertragung Gelernten auf alltägliches Kommunikationsverhalten
 - Gutes Gefühl, helfen zu können
 - Dankbarkeit der Klienten
 - Persönliches Wachstum
 - Selbstwertstärkung
- Geringe Belastung durch Tätigkeit
- Eigene Krisenerfahrung wird als Bereicherung erlebt

Fragerunde



Herzlichen Dank für die
Aufmerksamkeit!

www.u25-biberach.de

#DU BIST MIR WICHTIG

Quellen Studien

- Hildebrand, A., Weiss, M., Braun-Scharm, H., & Stemmler, M. (2020) Abschlussbericht: Evaluierung [U25] - Evaluierung der Online-Suizidpräventions-Beratung. FriedrichAlexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). https://www.lsdiagnostik.phil.unierlangen.de/django-files/cms/pool/Abschlussbericht_EvaluierungU25_final.pdf
- Feikert, L. (2016). Zugänge, Schnittstellen, Nutzen-Ergebnisse einer empirischen Analyse von den Online-Beratungsangeboten der bke-jugendberatung und von [U25]-Deutschland. *E-beratungsjournal*, 12(1).