

[U25]



Online-Suizidprävention

www.u25.de



Jugendliche helfen Jugendlichen

EIN ANGEBOT, DAS LEBEN RETTET



... ich bin mir heute
noch sicher,
dass dieser Kontakt
mein Leben
rettete ...

Hannah, ehemalige Nutzerin von [U25]



DIE **ONLINE**-SUIZIDPRÄVENTION [U25]

Die Situation

Pro Jahr sterben **rund 500 junge Menschen** durch Suizid. Suizid ist unter Jugendlichen die **zweithäufigste** Todesursache.¹

Die Idee

[U25] ist ein **Online-Beratungsangebot** für Jugendliche und junge Erwachsene, die nicht mehr leben wollen.

Das Besondere

Die Berater*innen sind selbst **junge Menschen bis 25 Jahre** und arbeiten **ehrenamtlich**. Sie begleiten Gleichaltrige, die sich in einer Krise befinden.

Was [U25] leistet

Pro Jahr berät [U25] **rund 1.400 Jugendliche**, die suizidgefährdet sind. Aktuell engagieren sich etwa **330 Berater*innen** bei [U25].

¹ Altersgruppe 10 bis 25 Jahre, Quelle: Statistisches Bundesamt 2022

AUF AUGENHÖHE: DIE [U25]-BERATER*INNEN

Die Berater*innen

... sind Schüler*innen, Studierende, Azubis und Berufstätige zwischen 16 und 25 Jahren.

Sie durchlaufen ein Bewerbungsverfahren, in dem ihre Eignung geprüft wird.

In einer 32-stündigen Ausbildung werden sie intensiv auf ihre Aufgabe vorbereitet. Außerdem sind sie verpflichtet, zwei Mal im Monat an Supervisionen teilzunehmen.

Alle [U25]-Berater*innen arbeiten ehrenamtlich und stehen unter Schweigepflicht.

Die Teamleiter*innen

... sind ausgebildete Sozialpädagog*innen/ Sozialarbeiter*innen und arbeiten hauptamtlich. Ihre Aufgabe ist es, die ehrenamtlichen Berater*innen zu schulen und zu begleiten. Sie lesen alle Beratungsmails gegen, bevor diese versendet werden.

Die Teamleitungen leiten auch die regelmäßig stattfindende Teamsupervision und sind ständig für die Berater*innen ansprechbar.



Lina (24), ehrenamtliche Beraterin

[U25] Nürnberg

Das Besondere an [U25] ist, dass die Ratsuchenden wie wir Peers unter 25 Jahre alt sind. So begegnen wir den Ratsuchenden auf ähnlicher Ebene – sie trauen sich so leichter, offen zu sein.

Außerdem können sich Ratsuchende uns in ihrem Tempo öffnen und die Themen ansprechen, die sie möchten. Wir haben dabei keinen Druck so schnell wie möglich handeln zu müssen, sondern sind in erster Linie erst einmal Zuhörer:innen.

DIE AUSBILDUNG ZUM*ZUR [U25]-BERATER*IN

Jede*r [U25]-Berater*in durchläuft die dreimonatige Ausbildung zum*zur ehrenamtlichen Krisenbegleiter*in mit folgenden Inhalten:

Element 1: **Suizidalität und psychische Störungen**

Hierbei steht die Vermittlung von Fachwissen über suizidale Entwicklungen und zu psychischen Störungen im Mittelpunkt. Dieses Wissen stellt die fachliche Basis der Beratung dar.

Element 2: **Selbsterfahrung**

Jede*r Berater*in setzt sich im Rahmen der Ausbildung ausführlich mit eigenen Krisenerfahrungen auseinander. Dies erleichtert das Verstehen und den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum*zur Klienten*in.

Element 3: **Beratungstechniken, spezielle Techniken der Mailberatung**

Die jungen Freiwilligen erlernen die notwendigen Techniken der Beratung. Viel Wert wird dabei auf das Üben an Fallbeispielen gelegt. Kein*e Berater*in soll sich bei seinem*ihrem ersten „echten“ Kontakt unvorbereitet und unsicher fühlen.

Element 4: **Technische Einweisung**

Die Ausbildung enthält eine Einweisung in die Funktionen des Caritas-Beratungsportals.



EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Die 14-jährige Anja* schreibt an [U25]:

„Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll ... ich will dieses Auf und Ab nicht mehr, ich will nur noch Stille um mich haben ... ich ertrage mich einfach nicht mehr ... “

Das antwortet die [U25]-Beraterin:

„Liebe Anja, ich finde es toll, dass du dich getraut hast, so offen und ehrlich über deine Suizidgedanken zu schreiben ... Ich konnte beim Lesen deiner Mail richtig spüren, wie schlimm das sein muss. Möchtest du mir erzählen, warum es dir so schlecht geht? ...“

Von Anfang an entspinnt sich ein Mail-Dialog, in dem die Jugendlichen sich ernst genommen, aufgehoben und verstanden fühlen – ein Dialog, der manchmal schon allein durch das offene Aussprechen von Gedanken, Problemen und Sorgen die Hilfesuchenden entlastet.

An keiner Stelle wird der*die Klient*in aufgefordert, den echten Namen oder die E-Mail-Adresse anzugeben, die Beratung erfolgt anonym.

* Name und Alter geändert. Die Angabe von persönlichen Daten erfolgt bei [U25] freiwillig.



DAS SAGEN RATSUCHENDE JUGENDLICHE

„Es hat mir unglaublich geholfen, meine Gedanken und Probleme aufschreiben zu können und Verständnis zurück zu bekommen. Ich glaube, bei den ersten Mails und besonders bei sehr emotionalen Nachrichten, musste ich immer weinen bei deinen Antworten, weil ich nicht davon ausgegangen bin, dass Menschen verständnisvoll reagieren würden.“

„Trotzdem möchte ich nochmal betonen, wie wichtig Du mir für immer bleiben wirst und wie dankbar ich Dir bin. Ich habe es geliebt, mich mit Dir auszutauschen und wünsche Dir von Herzen alles, alles Gute <3 Falls es jemals wieder schlimmer werden sollte, werde ich Dir schreiben!“

Vielen Dank für deine Nachricht. Ich bin echt froh, dass du da bist, weil mir das echt noch irgendwie ein bisschen Halt gibt, weiterzumachen. Vielen Dank.

„Ich fühle mich zu schwach für dieses Leben. Immer öfter denke ich: ‚Eine Lösung ist immer, dass du einfach das Leben verlässt‘. Ich habe niemanden, mit dem ich darüber sprechen kann, weil ich denke, alle verurteilen mich dafür und verstehen das einfach nicht, was in mir vorgeht. Deswegen bin ich gerade so dankbar hierfür. Es fühlt sich jetzt schon an wie ein kleines Licht. Von Herzen Danke, dass du, die das gerade liest, sich die Zeit nimmst.“

Bei diesen Zitaten handelt es sich um anonymisierte Kommentare der Klient*innen aus den Beratungen. Die Freigabe der Zitate wurde von den Klient*innen erteilt.

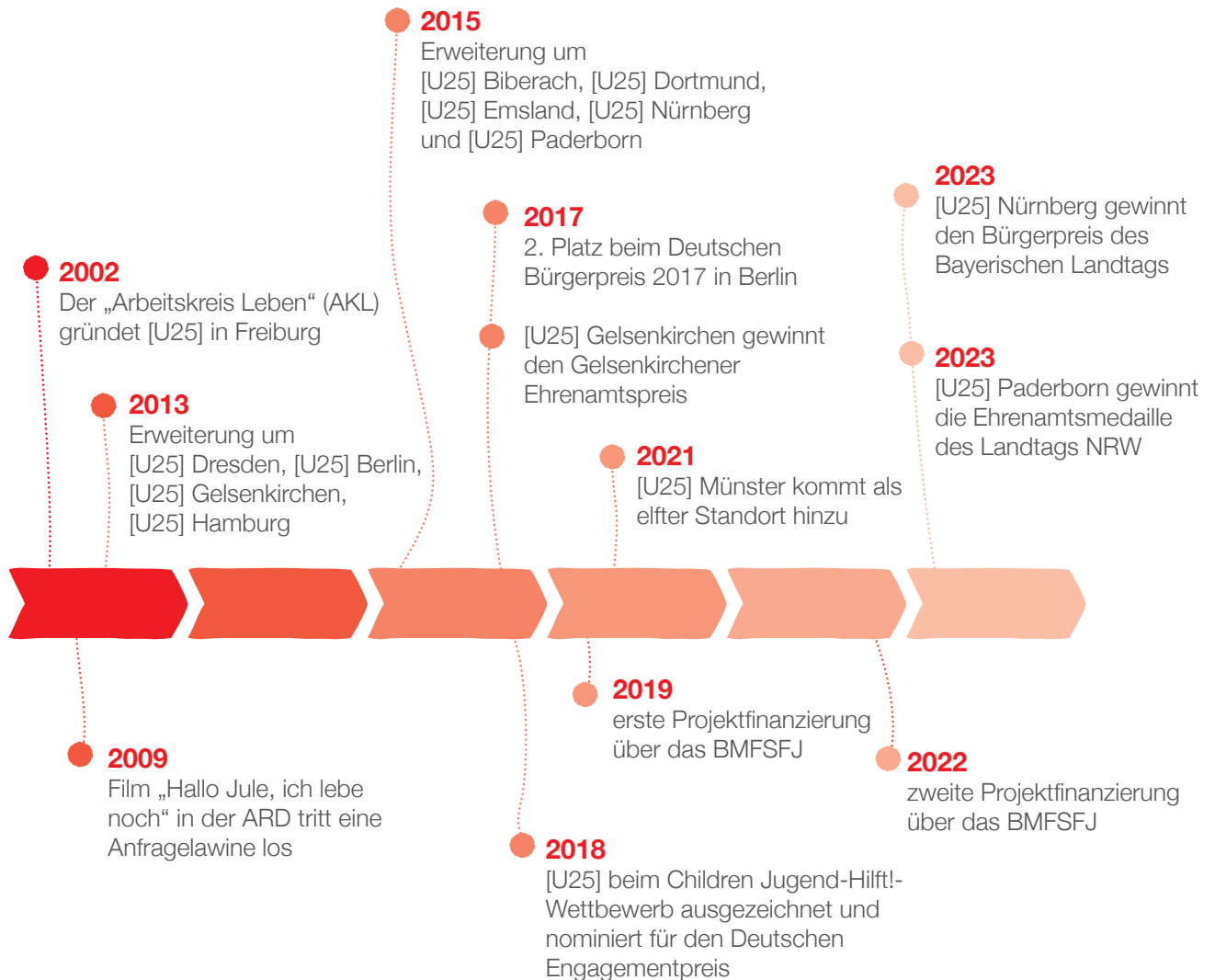
Beratungsinhalte unterliegen der Schweigepflicht und werden selbstverständlich nicht veröffentlicht.

**Herbert (24),
ehrenamtlicher Berater**
[U25] Nürnberg

Das [U25]-Angebot ist niedrigschwellig und überall online verfügbar. So können sich Ratsuchende in einem sicheren Raum mit den Beraterinnen und Beratern austauschen. Deswegen engagiere ich mich sehr gerne ehrenamtlich bei [U25].



MEILENSTEINE VON [U25]



[U25] IN DEN MEDIEN

Diana Kotte vertraut jungen Leuten. ... „Mich lässt die junge Generation hoffen. Da liegt sehr viel Kraft, sehr viel Gestaltungswille. Da liegt viel Energie“, sagt sie. Als Koordinatorin des Caritas-Projekts [U25] sieht sie auch die Probleme. Bei der [U25] antworten 360 Gleichaltrige ehrenamtlich in E-Mails auf die Sorgen junger Menschen mit Suizidgedanken. Im vergangenen Jahr haben sie 1400 Klientinnen und Klienten in ganz Deutschland beraten. Der Bedarf liegt weit höher.

Magazin „der pilger“, Bistum Speyer, 12.04.2023

*Warum ist es bei U25 wichtig, dass junge Erwachsene beraten und nicht die erfahrenen Expert*innen? Paula: Wir haben zwar auch eine professionelle Distanz durch die Ausbildung und die Supervision. Aber es ist nicht die Distanz, die man hat, wenn man noch mal zehn Jahre älter ist und schon zehn Jahre als Sozialpädagogin oder Therapeutin arbeitet. Ich würde sagen, wir schreiben intuitiver, weil wir noch so nah dran sind an dem Alltag der Menschen, die sich bei uns melden.*

taz, 10.09.2021

**Lioba (18),
ehrenamtliche
Beraterin**

[U25] Gelsenkirchen



Suizid im Jugendalter ist leider immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft – obwohl es Realität für so viele Personen ist. Ich selbst kenne Menschen in meinem Umfeld, die mit Krisen zu kämpfen hatten und selbst auch schon Suizidgedanken gehabt haben. Es sollte einen offeneren Umgang mit dem Thema geben. Deswegen versuche ich, das Wissen und die Erfahrungen zum Thema mit einem möglichst großen Umfeld zu teilen.

Der Bedarf danach steigt seit Jahren, es gibt immer mehr Anfragen, auch die Pandemie hat noch mal für einen ordentlichen Schub gesorgt. ... „Die jungen Leute erzählen uns, wie gut es tut, dass wir einfach zuverlässig da sind und zuhören. Statt Tipps zu geben, was sie alles tun könnten, damit es ihnen schnell wieder besser geht. Denn das muss es nicht. Für uns ist es okay, wenn es jemandem schlecht geht“, erzählt (Jenny) Winkler. „Wir fragen auch ganz konkret nach Suizidgedanken, denn dass man damit Menschen erst auf die Idee bringt, sich umzubringen, ist ein Mythos.“

Tagesspiegel, 04.01.2023

Weitere Beiträge über [U25] erschienen u.a. in:

ARD, 3sat, BR Fernsehen, MDR Fernsehen, NDR Fernsehen, n-tv, RBB Fernsehen, RTL, WDR Fernsehen, ZDF, Deutschlandradio Kultur, BR, NDR, WDR

B.Z., Berliner Zeitung, Die Welt, Google Magazin, Hamburger Abendblatt, Hamburger Morgenpost, Schwäbische Zeitung, taz, WAZ

[U25] IN DEUTSCHLAND

Alle Standorte beraten bundesweit.

[U25] Emsland

www.u25-emsland.de
Caritasverband für den
Landkreis Emsland
Burgstr. 30 | 49808 Lingen
Tel. 0591 800 62 - 309
cjaspers@caritas-os.de

[U25] Hamburg

www.u25-hamburg.de
IN VIA Hamburg e. V.
Eidelstedter Weg 22 | 20255 Hamburg
Tel. 040 514 40 - 465
vonohlen@invia-hamburg.de

[U25] Berlin

www.u25-berlin.de
Caritasverband für das
Erzbistum Berlin e. V.
Große Hamburger Str. 18 | 10115 Berlin
Tel. 030 666 33 - 488
j.erlebach@caritas-berlin.de

[U25] Münster

www.u25-deutschland.de/muenster
Caritasverband für die Stadt Münster e. V.
Josefstr. 2 | 48151 Münster
Tel. 02501 276 40
susanne.vogelej@caritas-ms.de

[U25] Dresden

www.u25-dresden.de
Caritasverband für Dresden e. V.
Canalettostraße 10 | 01307 Dresden
Tel. 0351 498 47 08
u25@caritas-dresden.de

[U25] Gelsenkirchen

www.u25-gelsenkirchen.de
Caritasverband für die
Stadt Gelsenkirchen e.V.
Kirchstr. 51 | 45879 Gelsenkirchen
Tel. 0209 158 06 58
u25@caritas-gelsenkirchen.de

[U25] Paderborn

www.u25-paderborn.de
Caritasverband Paderborn e. V.
Langenohlgasse 2 | 33098 Paderborn
Tel. 05251 889 - 14 07
u25@caritas-pb.de

[U25] Freiburg

www.u25-freiburg.de
Arbeitskreis Leben Freiburg e. V.
Talstr. 29 | 79102 Freiburg
Tel. 0761 333 88
info@u25-freiburg.de

[U25] Nürnberg

www.u25-nuernberg.de
Caritasverband Nürnberg e. V.
Straßburger Str. 14 | 90443 Nürnberg
Tel. 0911 47 49 48 - 30
u25.beratung@caritas-nuernberg.de

[U25] Dortmund

www.u25-dortmund.de
SkF e. V. Dortmund
Joachimstr. 2 | 44147 Dortmund
Tel. 0231 86 10 85 - 15
u25-projekt@skf-dortmund.de

[U25] Biberach

www.u25-biberach.de
Caritasregion Biberach-Saulgau
Saulgauer Str. 51 | 88400 Biberach
Tel. 07351 349 51 - 207
U25@caritas-biberach-saulgau.de

[U25] BRAUCHT **IHRE** UNTERSTÜTZUNG!

Unzählige junge Menschen mit Suizidgedanken wenden sich hilfesuchend an uns.

Dennoch existiert bislang keine langfristige Absicherung für unsere Beratungsarbeit. **Deshalb brauchen wir Ihre Hilfe**, um weiterhin für die große Zahl von suizidgefährdeten jungen Menschen da sein zu können.

Helfen Sie mit, Menschenleben zu retten:
Werden Sie [U25]-Unterstützer*in!

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN

Wenn Sie sich engagieren möchten, wenden Sie sich am besten an die Ansprechpartner*innen an den einzelnen Standorten (s. S. 10). Auf den Homepages finden Sie auch die jeweilige Bankverbindung.

Bundeskoordination [U25]

Deutscher Caritasverband e. V.

Diana Kotte

Karlstr. 40 | 79104 Freiburg

Tel. 0761 200 267

diana.kotte@caritas.de

www.u25.de

In Zusammenarbeit mit:



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



HERAUSGEBER

Deutscher Caritasverband e.V. – Online-Suizidprävention [U25]

Karlstr. 40, 79104 Freiburg

Gestaltung, Layout, Satz, Redaktion: brand.m GmbH, Gelsenkirchen;

Titelfoto: Todor Tsvetkov, istockphoto.com



@u25deutschland