

Konzept

Niedrigschwellige Online-Peer-Beratung für suizidgefährdete Menschen

Die Personen hinter der Idee

Christine Schweizer (M.Sc.) und Jakob Henschel (Dipl.-Psych.) waren jeweils über zehn Jahre in verschiedenen Positionen für die Online-Peer-Beratung [U25] für suizidgefährdete junge Menschen (Träger: Deutscher Caritasverband e.V.) tätig. Christine Schweizer zeichnete dabei u.a. für den Aufbau eines [U25]-Ablegers in der Schweiz verantwortlich, während Jakob Henschel seit 2012 den Aufbau des bundesweiten Netzwerks „[U25] Deutschland“ mit mittlerweile zehn Standorten und 240 Berater*innen steuert. Seit 2019 bringen Christine Schweizer und Jakob Henschel ihre Expertise und Erfahrung als gemeinsame bundesweite Koordination in das Angebot [U25] ein. Jakob Henschel ist zudem seit 2016 Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V..

Ausgangslage

In Deutschland nehmen sich jedes Jahr rund 10.000 Menschen das Leben. Damit liegt die Zahl der Suizide mehr als doppelt so hoch wie die der Verkehrstoten¹. Trotz dieser hohen Zahl existieren in Deutschland verhältnismäßig wenig speziell auf suizidgefährdete Menschen zugeschnittene Angebote. Insbesondere niedrigschwellige und anonyme Angebote, die Betroffenen nachweislich den Einstieg ins Hilfesystem erleichtern, bestehen zumeist nur örtlich oder auf eine bestimmte Altersgruppe beschränkt².

Die Vorbilder

Für junge Menschen mit Suizidgedanken existieren seit vielen Jahren speziell auf sie zugeschnittene, niedrigschwellige Hilfsangebote wie [U25], Youth-life-line und Nethelp4U³. Bei diesen Angeboten handelt es sich um leicht zugängliche, anonyme und kostenlose Mail-Beratungsangebote, bei denen speziell ausgebildete Gleichaltrige („Peers“) ehrenamtlich in der Beratung tätig sind. Diese Form der Hilfsangebote hat sich seit vielen Jahren bewährt und erreicht jährlich eine vierstellige Zahl junger Menschen in suizidalen Krisen⁴.

Die Idee

Die Suizidrate nimmt in Deutschland mit steigendem Alter stetig zu. Dennoch existieren niedrigschwellige und anonyme Online-Beratungsangebote (siehe Abschnitt „Vorbilder“) ausschließlich für junge Menschen. Aus der jahrelangen Erfahrung von [U25] besteht Grund zur Annahme, dass eine niedrigschwellige und anonyme Mailberatung auch für Menschen über 25 Jahre eine adäquate Hilfe darstellt. Deshalb möchten wir eine **niedrigschwellige, anonyme Online-Peer-Beratung für suizidgefährdete Menschen jeglichen Alters (ab 26 Jahre)** aufbauen, welche auf den jahrelangen Erfahrungen der oben genannten Angebote aufsetzt und diese entsprechend ergänzt. Es ist eine enge Vernetzung und Kooperation mit den oben aufgeführten Hilfen und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention vorgesehen. Im ersten Schritt ist der Aufbau von drei Beratungsstandorten mit insgesamt 60 Peer-Berater*innen vorgesehen, welche bundesweit beraten.

¹ Statistisches Bundesamt (2018).

² Vgl. vorläufige Ergebnisse Teilprojektgruppe 06 „Niedrigschwellige Hilfen“ des Nationalen Suizidpräventionsprogramms (NaSPro).

³ www.u25.de; www.youth-life-line.de; www.nethelp4u.de

⁴ Jahresstatistik [U25] für das Jahr 2019 (1.350 Ratsuchende); Daten für die anderen Angebote liegen nicht vor.

Das Konzept

Alle zentralen Elemente unseres Vorhabens sollen auf unserer jahrelangen Erfahrung in der Online-Peer-Beratung [U25] aufbauen und diesen nachempfunden werden. Konkret beinhaltet dies folgendes:

A - Merkmale und Strukturen

- bundesweite **Mail-Beratung** über ein **anonymes Beratungssystem**
- spezifische Zielgruppe sind **Menschen in suizidalen Krisen**
- Beratung durch **ehrenamtliche Peer-Berater*innen** im ähnlichen Alter wie die Ratsuchenden
- Ausbildung, Supervision und enge Begleitung der Berater*innen durch **hauptamtliche Fachkräfte**
- Organisation der Beratung von **mehreren Standorten** aus (Vorteil: physische Anbindung der Berater*innen und Fachkräfte)
- Aufbau eines e.V. zur **bundesweiten Koordination und Qualitätssicherung** der Beratungsarbeit
- stetige **Evaluierung zur nachhaltigen Implementierung** des Angebots
- sukzessive **Skalierung** auf Grundlage der tatsächlichen Inanspruchnahme der Hilfe

B - Fachliches Konzept und Beratungshaltung

- Beratung nach dem **personenzentrierten Beratungsansatz** (Rogers)
- Fokus auf **Beziehungsaufbau** über das Angebot eines **längeren Mailkontakts**
- hoher Stellenwert der **Anonymität** des Ratsuchenden
- **Ressourcenorientierung**
- Ermutigung zu und Hilfe beim **Übergang in professionelle Hilfe** vor Ort

Kontakt



Jakob Henschel

Dipl.-Psych., Personenzentrierter Berater (GwG), Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention

E-Mail: jakob.henschel@gmx.de

Telefon: 0176-38800104



Christine Schweizer

MA Public Management, BA Erziehungswissenschaften, Systemische Beraterin/Therapeutin i.A. (DGSP)

E-Mail: ch.schweizer@gmx.net

Telefon: 0157-38795883