



[U25]

Ein Angebot des Arbeitskreis Leben Freiburg e.V.

**Online-Beratung und Begleitung für junge
Menschen unter 25 Jahren in Krisen und
Suizidgefahr**





Solveig Rebholz

AKL Freiburg e.V., Koordination [U25]

Dipl. Sozialarbeiterin (FH)

Ausgangslage



- Menschen unter 25 Jahren sind die Altersgruppe mit der höchsten Suizidversuchsrate
- Junge Menschen nahmen die klassischen Beratungsangebote des AKL kaum in Anspruch
- Konzeption eines spezifischen, jugendgemäßen und niedrighschwelligem Angebotes
- Übertragung der „Alltagsbegleitung“ der AKLs

Worum geht es bei Suizidprävention?



- ✓ Tragfähigen, ehrlichen, belastbaren und persönlichen Kontakt aufbauen
- ✓ Die Suizidalität ansprechen!
- ✓ Zuhören, darüber reden, reden lassen
- ✓ Keine vorschnellen Lösungen anbieten
- ✓ Den Betroffenen und seine Gedanken ernst nehmen
- ✓ Authentisch sein
- ✓ Versuchen keine Schuldgefühle auszulösen
- ✓ Nicht Verhindern des Suizids, sondern Akzeptanz der Suizidalität steht im Vordergrund
- ✓ Nicht Wegweiser*in, sondern Wegbegleiter*in sein
- ✓ Offenheit, Wertschätzung, Empathie

[U25]-Konzept





SCHEFFERS | [Gefahr](#) | [U25](#) | [Anmeldung](#)

[U25] Freiburg
Mail-Beratung • Forum • Infos über Suizid

Du bist hier: [Start](#) | [Suchen...](#)

HAUPTMENÜ

- Startseite**
- Das U25-Team
- Mitmachen
- Praktikum
- Angebote für Schulen
- Lebensräume
- Förderung und Spenden
- Links
- Presse

KOMMUNIKATION

- Magazin
- Gespräch
- Theaterforum (AKL)
- Kontakt zu U25 Freiburg
- Wegweiser

INFOTHEK

- Suizid
- Beziehungen
- Aggression / SVV
- Berufshilfe
- Depression
- Kinder aus Suizidfamilien
- ADHS
- Alkohol

TRÄGER

PATEN DES AKL

- Caritasverband für die Diözese Freiburg
- LebensRaum.de
- Horizonte

Willkommen bei [U25]
Info- und Online-Beratung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr

Wir sind ein Team von jungen, ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern (Praxisberatern) und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Wir beraten und begleiten dich kostenlos und anonym per [Chat](#).

Wenn du in den letzten Monaten oftmals auf unserer Homepage bist, dann hast du mitbekommen, dass wir uns viel mehr engagieren werden, als wir in der Lage sind, zu berichten. Wir geben aber unser Bestes. Versprochen!

Da tut uns für alle mal, die Kontakte zu uns suchen und die wir nicht begleiten können.

Viele andere Informationsquellen finden ihr unter [U25](#). Bitte sucht auch trotzdem Hilfe!

Siehe [U25-Team](#)

HELP Mail
- Hier klicken -

Unsere Beratung ist kostenlos! Du bist Berater:in Nr. 02641111

Wir beraten kostenlos, aber wir entnehmen Kosten. Deshalb: Freue ich mich über Deine Spende für [U25]!

Unsere Bankverbindung: Empfänger: AKL Freiburg (IBAN: DE52 66020900000072400)

LEBENS-RÄUME

Deutschland Land der Ideen
Ausgewählter Ort 2012

[U25] - DER FILM

"Hallo Julia, ich liebe mich!"

Die Pastorelle Junge Schwestern basen für alle trauernden jungen Menschen ein Videoabend an, an dem mit geschützten Zugangsraum für dich und deine Trauer sein wird. Egal, ob der

"Du fehlst mir!"

Die Pastorelle Junge Schwestern basen für alle trauernden jungen Menschen ein Videoabend an, an dem mit geschützten Zugangsraum für dich und deine Trauer sein wird. Egal, ob der

Online-Beratung des deutschen Caritasverbandes - Mozilla Firefox

https://www.beratung-caritas.de/onlineberatung/de/12.html?bs=10813&eeRessort=26

[U25]
Mail-Beratung

Sie befinden sich hier: [Online-Beratung](#) • [U 25](#) • [Anmeldung](#)

[Anmeldung](#) [Login](#)

Anmeldung

Bitte beachten Sie, dass Ihr Loginname und Ihr Passwort mindestens sechs Zeichen enthalten muss.

Bereich:	U 25
Beratungsstelle:	[U25] Freiburg
Postleitzahl des Wohnortes (5 Ziffern):	
Loginname* (min. 6 Zeichen lang):	
Passwort* (min. 6 Zeichen lang):	
Passwort Wiederholung*:	
Bundesland*:	<input type="text"/>
Geschlecht*:	<input type="text"/>
Alter*:	<input type="text"/>
Zurück	Absenden

Mit * markierte Felder bitte ausfüllen

[Seite drucken](#) [Fenster schließen](#)

Peerberatung [U25]



- 47 PeerberaterInnen (16-25 Jahre alt) aktiv
- ca. 150 KlientInnen in Begleitung per Mail
- Mails werden wöchentlich geschrieben, bei Erstkontakten Antwort innerhalb von 2 Werktagen von Hauptamtlichen
- Mails können von zu Hause aus geschrieben werden (Entwurf wird gegen gelesen)
- Vorbereitung zur PeerberaterIn durch eine intensive Ausbildungsphase (10 Termine, 6 Monate)
- Regelmäßig stattfindende Supervisionsteams zur Fallbesprechung unter professioneller Anleitung (alle 14 Tage)
- Jährlich 2 Fortbildungen
- Ausbildung und Beratungstätigkeit ist als suizidpräventive Maßnahme für die Peerberater zu verstehen (Erhöhung der eigenen Lebens- und Problemlösekompetenzen)



2013

326 KlientInnen insgesamt begleitet

35 davon f2f

73% weiblich

26% männlich

1% transsexuell

größte Gruppe: 14-18 Jahre

Gesamtzahl der Anfragen: 1378

1186 Jugendliche konnten NICHT begleitet werden!

Warum Peers?



Auszüge aus dem [U25]-Gästebuch

Danke U25 vor allem Natalie das du mich daran erinnerst hast das es doch noch jemanden gibt der an mich denkt und mich daran erinnert hat das es noch Menschen gibt die einem zuhören und verstehen 😊

Danke an Carolin dass sie mir in der schweren zeit beisteht in der ich mich derzeit befinde, ich hoffe dass es mir bald besser geht, sie macht mir mut und gibt mir die Kraft die ich brauche weiter zumachen. Dafür wollte ich mich bedanken.

Hallo,
ich möchte meiner Peerberaterin Julia K. einfach nur Danke sagen. Sie war für mich da während meiner schweren Zeit und hat mir Hoffnung gegeben, dass irgendwann alles besser wird.

Vielen Dank...

Ich werde deine Hilfe niemals vergessen.

Ich war 20 Wochen in der Klinik und jetzt gehts mir viel besser.

qrstuvw

Ich möchte ganz recht herzlich meiner Peerberaterin CIRA für ihre Arbeit und Aufmerksamkeit bedanken.

Ich finde es sooo wichtig dass es solche Einrichtungen gibt.

Ergebnisse



- Anzahl der unter 25jährigen in der klassischen Beratung hat sich mehr als verdoppelt
- Anfragen von Schulen zur Unterrichtsgestaltung und für Praxisbesuche sind konstant hoch (1x/Monat)
- In bisher elf Ausbildungsgruppen wurden insgesamt 123 junge Menschen zu PeerberaterInnen ausgebildet
- Das Interesse junger Menschen sich ehrenamtlich als PeerberaterInnen zu engagieren ist konstant hoch
- Die Peerberatung „online“ wird (zu) gut angenommen



Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit