



# [U25]



Online-Suizidprävention

[www.u25.de](http://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 in Deutschland **über 500 Jugendliche** durch Suizid. Suizid ist unter Jugendlichen die **häufigste** Todesursache.<sup>1</sup>

## 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 1.250 Jugendliche**, die suizidgefährdet sind. 2018 gab es 7.725 Mail-Kontakte. Aktuell engagieren sich bei [U25] **229 Berater\*innen**.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Altersgruppe 10 bis 25 Jahre, Quelle: Statistisches Bundesamt 2017

<sup>2</sup> ein Mail-Kontakt = eine Klienten-Mail plus Berater\*in-Antwort, Stand der Angaben: Januar 2019

# 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 viermonatigen Ausbildung werden sie intensiv auf ihre Aufgabe vorbereitet. Außerdem sind sie verpflichtet, an den zweiwöchentlich stattfindenden Supervisions-treffen 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.



## Arina (24), ehrenamtliche Beraterin

[U25] Berlin

*Ich möchte nicht ein Teil der „Null-Bock-Generation“ sein. Das Ehrenamt bei [U25] finde ich sehr bereichernd, denn es ist und bleibt bei jedem Klienten und bei jeder Beratungsmail eine ständige Herausforderung, die viel*

*Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Emotionen voraussetzt und zugleich eine gewisse emotionale Stabilität, Lebensoptimismus und Lebensfreude verlangt.*



# Die Ausbildung zum\*zur [U25]-Berater\*in

Jede\*r [U25]-Berater\*in durchläuft die viermonatige 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: **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 3: **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.



## **Florian (21), ehrenamtlicher Berater [U25] Dresden**

*Als ich die [U25]-Doku „Hallo Jule, ich lebe noch“ zum ersten Mal gesehen habe, war mir gar nicht bewusst, wie vielen Jugendlichen es nicht gut geht. Wenn die Betroffenen sich überwinden können, Hilfe zu suchen, dann ist das schon ein erster großer Schritt in die richtige Richtung. Für genau diese Leute möchte ich da sein, möchte ihnen zuhören und versuchen, ihnen in scheinbar ausweglosen Situationen einen Weg aufzuzeigen.*



## 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 Namen oder die E-Mail-Adresse anzugeben, die Beratung erfolgt anonym.

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



## Mona (18), ehrenamtliche Beraterin [U25] Hamburg

*Ich finde es toll, Menschen zu helfen, die gerade nicht die Kraft haben, sich selbst zu helfen – und erfahre, dass ich Stütze und Stärke sein kann. Die Arbeit gibt auch mir Kraft und macht mich ganz einfach froh. Bei [U25] hat man nicht*

*gleich mit Ärzten oder Psychologen zu tun – sondern man kann mit Menschen in seinem Alter sprechen.*



# Das sagen ratsuchende Jugendliche

„Ich war selber schon oft in der Situation wo ich dachte: jetzt ist es vorbei ... Dann meldete ich mich bei @u25-deutschland an und geriet an meine 'Lena', eine Peerberaterin, die mir über Jahre hinweg so liebevoll mit ihrem 'da sein' half, mich und meine Probleme ernst nahm und damit mein Leben gerettet hat ...“

**Nachricht auf dem [U25]-Instagram-Kanal**

„... da ist [U25] anders. Die geben dir keine Raff-dich-Schelle, die schubsen dich so sanft, dass du gar nicht peilst, wie sie dich zum Kämpfen animieren und du sie also gar nicht in die Feind-Schublade stecken kannst. Die erinnern dich an deine Träume. So kommst du selber zu dem Schluss: Ey, wenn ich die Party jetzt verlasse, hab ich gar nicht gefeiert. Also misch ich den DJ auf und mach mal gescheite Mucke an, damit die Nacht nicht ungenutzt bleibt.“

**„Der Regenerierte“, via u25-dresden.de**

„ ... an Anne, meine ehemalige Beraterin. Sie hat mir in meiner schlimmsten Lebensphase geholfen, und dafür möchte ich ihr wirklich danken. Endlich habe ich wieder neuen Lebensmut gefunden und bin glücklich.“

**„Frederic“, via u25-freiburg.de**

„Ich hatte damals eine sehr sehr lange Zeit (ca. 3 Jahre) eine sehr liebe Beraterin. Sie hat mich damals 'gerettet', einfach durchs da sein ... mir hat das so sehr geholfen zu wissen, da draußen ist jemand, der mir zuhört... ich bin immer noch sehr dankbar und denke noch oft an sie.“

**Nachricht auf dem [U25]-Instagram-Kanal**

Bei diesen Zitaten handelt es sich um Einträge aus Gästebüchern der angegebenen Homepages sowie aus Social-Media-Kanälen von [U25].

Beratungsinhalte unterliegen der Schweigepflicht und werden selbstverständlich nicht veröffentlicht.



**Carina (24), ehrenamtliche Beraterin [U25] Freiburg**

Ich bin bei [U25], weil mir die Arbeit mit den Jugendlichen total viel Spaß macht. Ich finde es gut, dass auch diejenigen, die vielleicht nicht so offen und persönlich über ihre Probleme sprechen können, über die Mail-Beratung die Möglichkeit bekommen, anonym ihre Gedanken loszuwerden.

# So entstand [U25]

## Jugendliche suchen kaum öffentliche Beratungsstellen auf.

Sie wenden sich mit ihren Problemen ungern an Erwachsene. So entstand die Idee, Jugendliche dort abzuholen, wo sie sich täglich bewegen: im Netz.



### **Jakob Henschel**

Dipl.-Psychologe & Bundeskoordinator [U25]

*[U25] ist kein Angebot wie jedes andere. Sehr viele unserer Klienten\*innen schreiben, dass sie sich bei [U25] zum allerersten Mal getraut haben, über ihre Suizidgedanken zu sprechen. Ich war selbst lange Zeit [U25]-Berater und habe schon damals erkannt, wie wichtig unsere Aufgabe ist – für junge Menschen da zu sein, die wirklich nicht mehr weiter wissen.*

[U25] Freiburg wurde bereits 2002 gegründet: Die Mitarbeiter\*innen der Suizidpräventionsstelle „Arbeitskreis Leben“ (AKL) in Freiburg beobachteten, dass Jugendliche das klassische Beratungsangebot kaum nutzten – obwohl dies die Altersgruppe mit den meisten Suizidversuchen ist.

Das Angebot [U25] wurde allerdings bald stark von jungen Menschen in Krisen genutzt und zählt seit 2009 durchgehend deutlich mehr Anfragen, als die Berater\*innen übernehmen können.

Um dieser großen Nachfrage gerecht zu werden, hat sich [U25] ab 2012 schrittweise vergrößert, so dass die jungen Freiwilligen mittlerweile von zehn bundesweiten Standorten aus beraten.

Aufgrund des hohen Bedarfs können auch aktuell noch immer nicht alle Ratsuchenden in die Beratung aufgenommen werden.

# [U25] in den Medien

„Jugendliche Berater sprechen dieselbe Sprache wie die, die Hilfe brauchen. Wer sich an Erwachsene wendet, der hat Angst, dass sein Problem bagatellisiert wird. [...] Die Kontaktaufnahme über das Internet senkt die Hemmschwelle, um Hilfe zu bitten.“ [...] Auch Experten wie Gunter Groen halten es für positiv, dass Hilfesuchende nicht gleich ihre Identität preisgeben müssen. Wenn Jugendliche gute Erfahrung damit machen, sich anderen anzuvertrauen, fällt der nächste Schritt leichter. Und der nächste Schritt muss sein, sich professionelle Hilfe zu holen.

**DIE ZEIT, 19.02.2015**

Einer der ersten Klienten von Niko hatte für seinen Suizid bereits ein Datum festgelegt. [...] Kurz bevor es soweit war, kontaktierte er U25 – eine Online-Beratung der Caritas für Menschen unter 25 – und öffnete sich dem gleichaltrigen Niko. Die beiden damals 18-Jährigen korrespondierten tagelang, das Datum rückte näher, verstrich und Anton ging stattdessen in Therapie.

**Süddeutsche Zeitung, 28.09.2017**

Auf diese Art ist Erstaunliches möglich: Wenn man einem Hilfesuchenden etwa sage, dass ein Berater erst in drei Wochen Zeit hat, dann schiebe einer seinen Selbstmord glatt für drei Wochen auf. Einigen reiche schon die Erlaubnis, die ganze Nacht Mails schreiben zu dürfen. Wie steht es mit Freunden? fragen die Ehrenamtlichen dann. Keine, heißt es oft zuerst. Irgendwann später sei im Nebensatz vom besten Freund die Rede.

**Der Tagesspiegel, 13.03.2016**



## **Leo (18), ehrenamtlicher Berater**

[U25] Gelsenkirchen

Es ist schon manchmal hart, wenn man hört, wie schlecht es manchen geht! Die Menschen sind wirklich in der Krise. Aber wenn ich jemandem dann helfen konnte und er (oder sie) sich bei mir bedankt, ist das ein schönes Gefühl!

## **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](http://www.u25-emsland.de)

Caritasverband für den Landkreis Emsland

### Katrin Warstat

Burgstr. 30, 49808 Lingen  
Tel. 0591 - 800 62 - 309  
kwarstat@caritas-os.de

## [U25] Hamburg

[www.u25-hamburg.de](http://www.u25-hamburg.de)

IN VIA Hamburg e. V.

### Nina von Ohlen

Eidelstedter Weg 22, 20255 Hamburg  
Tel. 040 - 514 40 - 465  
vonohlen@invia-hamburg.de

## [U25] Berlin

[www.u25-berlin.de](http://www.u25-berlin.de)

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

### Anna Gleiniger

Große Hamburger Str. 18, 10115 Berlin  
Tel. 030 - 666 33 - 488  
u25@caritas-berlin.de

## [U25] Dortmund

[www.u25-dortmund.de](http://www.u25-dortmund.de)

SkF e. V. Dortmund

### Christin Triebkorn

Joachimstr. 2, 44147 Dortmund  
Tel. 0231 - 86 10 85 - 15  
c.triebhorn@skf-dortmund.de

## [U25] Dresden

[www.u25-dresden.de](http://www.u25-dresden.de)

Caritasverband für Dresden e. V.

### Diana Kotte

Schweriner Str. 27, 01067 Dresden  
Tel. 0351 - 498 47 08  
u25@caritas-dresden.de

## [U25] Gelsenkirchen

[www.u25-gelsenkirchen.de](http://www.u25-gelsenkirchen.de)

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e. V.

### Niko Brockerhoff

Kirchstr. 51, 45879 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 - 158 06 58  
niko.brockerhoff@caritas-gelsenkirchen.de

## [U25] Paderborn

[www.u25-paderborn.de](http://www.u25-paderborn.de)

Caritasverband Paderborn e. V.

### Carolina Groppe

Langenohl gasse 2, 33098 Paderborn  
Tel. 05251 - 889 - 14 07  
carolina.groppe@caritas-pb.de

## [U25] Freiburg

[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)

Arbeitskreis Leben Freiburg e. V.

### Clara Nordfeld

Talstr. 29, 79102 Freiburg  
Tel. 0761 - 333 88  
info@u25-freiburg.de

## [U25] Biberach

[www.u25-biberach.de](http://www.u25-biberach.de)

Caritasregion Biberach-Saulgau

### Nelli Wilhelm, Daniela Fiedler

Saulgauer Str. 51, 88400 Biberach  
Tel. 07351 - 349 51 - 207  
wilhelm.n@caritas-biberach-saulgau.de

## [U25] Nürnberg

[www.u25-nuernberg.de](http://www.u25-nuernberg.de)

Caritasverband Nürnberg e. V.

### Jennifer Catsam

Straßburger Str. 14, 90443 Nürnberg  
Tel. 0911 - 47 49 48 - 30  
u25.beratung@caritas-nuernberg.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 wollen, wenden Sie sich an die Bundeskoordination von [U25] oder die Ansprechpartner\*innen an den einzelnen Standorten (s. Seite 10).

## **Bundeskoordination [U25]**

Deutscher Caritasverband e. V.

**Jakob Henschel, Christine Schweizer**

Karlstr. 40

79104 Freiburg

Tel. 0761 - 200 - 267

[jakob.henschel@caritas.de](mailto:jakob.henschel@caritas.de),

[christine.schweizer@caritas.de](mailto:christine.schweizer@caritas.de)

[www.u25.de](http://www.u25.de)

## **Bankverbindung**

Kontoinhaber: Deutscher Caritasverband

Kreditinstitut: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE35 1002 0500 0003 1238 00

BIC: BFSWDE33BER

## **Verwendungszweck**

U25 CY00241

## **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

