



Online-Beratung für suizidgefährdete Erwachsene

Konzept-Broschüre

Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.



In Deutschland nimmt sich pro Stunde ein Mensch das Leben. Deshalb ist der Ausbau und die Erweiterung niedrigschwelliger Angebote zur Suizidprävention so bedeutsam. Als Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention halte ich den Aufbau einer anonymen Online-Beratung für suizidgefährdete Erwachsene nach dem Vorbild der Beratung [U25] für einen ausgesprochen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Suizidprävention in Deutschland. Durch ein solches Hilfsangebot können vor allem Betroffene erreicht werden, die die Nutzung bisher bestehender Hilfen scheuen oder in deren Region kein spezifisches Hilfsangebot verfügbar ist.



PD Dr. med. habil. Ute Lewitzka

Vorsitzende, Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 20 Jahren existieren mit "[U25]" (Caritas), "Youth-life-line" (Arbeitskreis Leben) und "Nethelp4U" (Evangelische Jugend Stuttgart) niedrigschwellige und bundesweit verfügbare Online-Beratungsangebote für suizidgefährdete junge Menschen. **Für erwachsene Menschen mit Suizidgedanken steht hingegen kein vergleichbares Angebot zur Verfügung.**

Expert*innen im Bereich der Suizidprävention weisen seit geraumer Zeit darauf hin, dass **für Menschen jeglichen Alters** eine niedrigschwellige und spezifisch auf die Bedürfnisse von Suizidgefährdeten zugeschnittene Online-Beratung verfügbar sein sollte. Gerade vor dem Hintergrund von mit dem Alter ansteigender Suizidraten sowie einer (gerade im ländlichen Raum) lückenhaften Hilfelandschaft kann die Verfügbarkeit eines solchen spezifischen Beratungsangebots Leben retten.

Wir haben dies zum Anlass genommen und auf Grundlage unserer jahrelangen Erfahrung im Bereich der Online-Suizidprävention eine entsprechende Beratung für suizidgefährdete Erwachsene konzipiert. Grundlage ist dabei das seit 2002 erprobte und zuletzt wissenschaftlich evaluierte Konzept der Online-Beratung für suizidgefährdete junge Menschen [U25] der Caritas.

Auf den folgenden Seiten erläutern wir Ihnen die Ausgangssituation, die fachliche Grundlage sowie das genaue Konzept unseres Vorhabens.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Christine Schweizer

Vorstand
Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.

Jakob Henschel

Vorstand
Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.

Die Situation

In Deutschland nehmen sich pro Jahr über 9.000 Menschen das Leben - **das sind mehr als doppelt so viele Suizidote wie Verkehrstote**¹.

Mit zunehmendem Alter steigt die Suizidrate stetig an (vergl. Abb. 1). Gleichzeitig fokussieren sich jedoch die bisher bestehenden Online-Suizidpräventionsangebote ausschließlich auf junge Menschen. **Für erwachsene wie auch für hochaltrige Betroffene fehlen Angebote dieser Kategorie.**

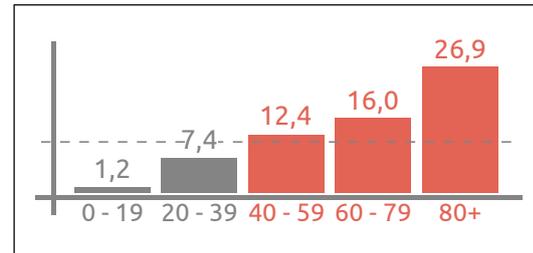


Abb. 1: Suizidrate nach Altersgruppen¹
(Suizide/Jahr/100.000; Linie = Durchschnitt)

Expert*innen der Suizidprävention betonen regelmäßig die Wichtigkeit einer breit aufgestellten, passgenau auf Suizidgefährdete abgestimmten sowie flächendeckend verfügbaren Hilfelandschaft. Teil dieser Hilfelandschaft muss auch eine **spezifische Online-Beratung für Suizidgefährdete** sein.

» Das vorurteilsfreie und vertrauensvolle Gespräch ist bei Suizidgefährdung der erste, wichtige Schritt zur Hilfe. Dieser Schritt kann durch das Angebot einer für alle Altersgruppen verfügbaren Online-Suizidpräventions-Beratung erleichtert werden. «



Prof. Dr. Barbara Schneider
Leitung, Nationales Suizidpräventionsprogramm

Mit diesem Zugangsweg können u.a. Betroffene im ländlichen Raum sowie solche mit Angst vor dem Aufsuchen einer Präsenzhilfe erreicht werden – Menschen, die sonst möglicherweise gar keine Hilfe in Anspruch nehmen würden.

Mit unserem Vorhaben möchten wir diese Lücke im Hilfesystem schließen.

¹Quelle: Statistisches Bundesamt.

Das Vorbild

Seit 2002 steht die **Online-Beratung für suizidgefährdete junge Menschen [U25]** (Träger: Deutscher Caritasverband, Arbeitskreis Leben Freiburg) als zielgruppenspezifische Hilfe im Netz zur Verfügung. Das Angebot wird seit 2017 durch das Bundesministerium für Familie (BMFSFJ) gefördert und wurde von 2018 bis 2020 an der Universität Erlangen-Nürnberg **wissenschaftlich evaluiert**¹.

Die Beratung [U25] vereint folgende **konzeptionelle Komponenten**, welche in gleicher Weise für die geplante Beratung Erwachsener genutzt werden sollen:

- Beratung ausschließlich online über ein anonymes Mailsystem²
- Beratung durch speziell geschulte Ehrenamtliche
- enge Begleitung der Ehrenamtlichen durch hauptamtliche Fachkräfte
- Berater*innen im ähnlichen Alter wie Ratsuchende ("Peer-Prinzip")
- Beratungsbeziehung auf Augenhöhe
- direkte Ansprache der Suizidgedanken
- Unterstützung beim Übergang in professionelle Hilfe vor Ort

Die durchgehend hohen Nutzungszahlen von [U25] zeigen, dass mit einem solchen Angebot Menschen mit Suizidgedanken erreicht werden können.

¹Eine Übersicht über die Ergebnisse der Evaluation finden Sie hier: ni-su.de/eva-u25

²Keine Speicherung der IP-Adresse, keine bzw. freiwillige Angabe der E-Mail-Adresse

» In einer dreijährigen wissenschaftlichen Evaluation haben mein Team und ich die Wirksamkeit der Beratung [U25] belegen können. Ich begrüße daher die Bestrebung, das Konzept auch für erwachsene Betroffene zur Verfügung zu stellen. «



Prof. Dr. Mark Stemmler
Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

Das Vorhaben

Basierend auf dem jahrelang erprobten und wissenschaftlich evaluierten Konzept von [U25] möchten wir **eine anonyme Online-Beratung für suizidgefährdete Erwachsene aufbauen**. Wir möchten damit Betroffene erreichen, denen aktuell kein für sie passendes Hilfsangebot zur Verfügung steht.

Folgende Vorteile sprechen für den Aufbau einer solchen Beratung:

- sehr niedrige Zugangshürde, da **anonym, online und kostenlos**
- seit rund 20 Jahren **erprobtes und evaluiertes Konzept**
- **flächendeckende Verfügbarkeit**, da online
- **kosteneffizientes Hilfsprogramm** dank Einbezug von Ehrenamt
- derzeit **kein vergleichbares spezifisches Hilfsangebot verfügbar**



Als "Erfinder" des erfolgreichen Suizidpräventionsangebots [U25] begrüße ich es außerordentlich, wenn auch Menschen über 25 Jahren ein adäquates, internetbasiertes und damit niedrigschwelliges Unterstützungsangebot zur Verfügung gestellt wird.



Wolfgang Stich, Dipl.-Soz.Arb.
Gründer der Beratung [U25]



Ich sehe die Notwendigkeit und den Bedarf für den Aufbau eines spezifischen Online-Angebots für suizidgefährdete Erwachsene.



Helmut Ellensohn
Mitglied im Bundesvorstand
der kath. Telefonseelsorge

Fachpersonen aus der Suizidprävention sind davon überzeugt, **dass eine derartige Beratung einen wichtigen Beitrag zur Verhinderung von Suiziden leisten und damit Leben retten kann.**

Wer wir sind

Der Verein **Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.** wurde mit dem Ziel gegründet, die Suizidprävention in Deutschland im Bereich leicht zugänglicher Hilfen voranzubringen. Der **Aufbau einer anonymen Online-Beratung für suizidgefährdete Erwachsene** stellt dabei das erste große Vorhaben des Vereins dar.

Der **geschäftsführende Vorstand des Vereins** als Taktgeber und Initiator des Vorhabens besteht aus anerkannten Fachpersonen der Suizidprävention mit jahrelanger Erfahrung insbesondere im Bereich der Online-Suizidprävention:



Dipl.-Psych. Jakob Henschel ist seit 2016 Mitglied des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention. Von 2012 bis 2021 war er beim Deutschen Caritasverband für den Aufbau und die bundesweite Koordination der Online-Beratung [U25] für suizidgefährdete junge Menschen verantwortlich.



Christine Schweizer, M.A. war von 2013 bis 2015 mit dem Aufbau und der fachlichen Leitung der Online-Suizidprävention [U25] in der Schweiz betraut. Von 2019 bis 2021 war sie gemeinsam mit Jakob Henschel für die bundesweite Koordination von [U25] in Deutschland (Deutscher Caritasverband) zuständig.

Der Verein Niedrigschwellige Suizidprävention ist als **gemeinnützig anerkannt**, Mitglied in der **Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention** sowie Teil der Arbeitsgruppe "Niedrigschwellige Suizidprävention" im **Nationalen Suizidpräventionsprogramm** (NaSPro).

Kontakt

Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.

Blumenstraße 29

79111 Freiburg (Breisgau)

www.niedrigschwellige-suizidpraevention.de

www.ni-su.de

Ihre Ansprechpartner*innen:

Christine Schweizer (geschäftsführender Vorstand)

E-Mail: christine.schweizer@ni-su.de

Telefon: 0157 - 387 958 83

Jakob Henschel (geschäftsführender Vorstand)

E-Mail: jakob.henschel@ni-su.de

Telefon: 0176 - 388 001 04

Grafische Gestaltung: Niedrigschwellige Suizidprävention e.V.

Bildrechte: Titel - unsplash.com / Andrik Langfield; S. 2: Uniklinikum Dresden / Anja Schneider; S. 4: Werner-Felber-Institut / Roger Günther; S. 5: Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg / Kerstin Nussbächer; S. 6: Arbeitskreis Leben Freiburg (Stich); privat (Ellensohn); S. 7: Niedrigschwellige Suizidprävention / Johannes Müller (Henschel); Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg / Sven Veith (Schweizer)