

[U25] Gelsenkirchen[®]

Online-Mail-Beratung | Suizidprävention

Einstieg

Suizid – Zahlen und Fakten

[U25] Gelsenkirchen stellt sich vor

Das Peer-Prinzip

Gruppenübung

Offene Gesprächsrunde

Wer sind Sie? (Name, Einrichtung /Berufsfeld)

**Wer hat in seinem/ihrem Arbeitsfeld Kontakt zur
Thematik Suizidalität?**

Wer arbeitet mit dem Peer-Prinzip?

Ordnen Sie folgende Todesursachen nach ihrer Häufigkeit im Jahr 2015 (Deutschland):

- **Drogen**
- **Verkehr**
- **Suizid**
- **Aids**

Suizid in Deutschland – 2015:

- Suizidote insgesamt: 10.080

- NRW: 1.535

- Köln: 105

→ Wie viele Suizidote sind Männer / Frauen?

→ Wie viele Suizidote sind unter 25 Jahre alt?

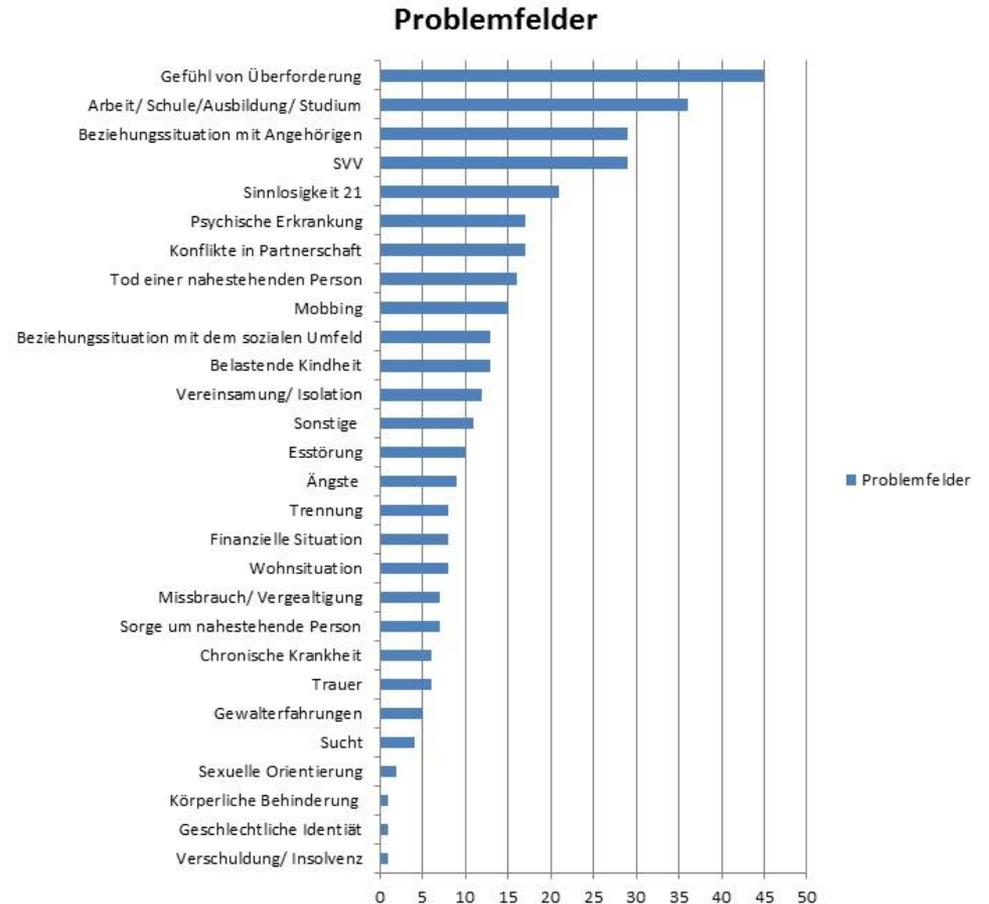
Onlineberatung mit Mailkontakt

- 2002: AKL → Freiburg
- 2013: DCV → Hamburg, Berlin, Dresden, Gelsenkirchen
- 2015: DCV → Biberach, Paderborn, Dortmund
- 2017: DCV → Nürnberg und Emsland

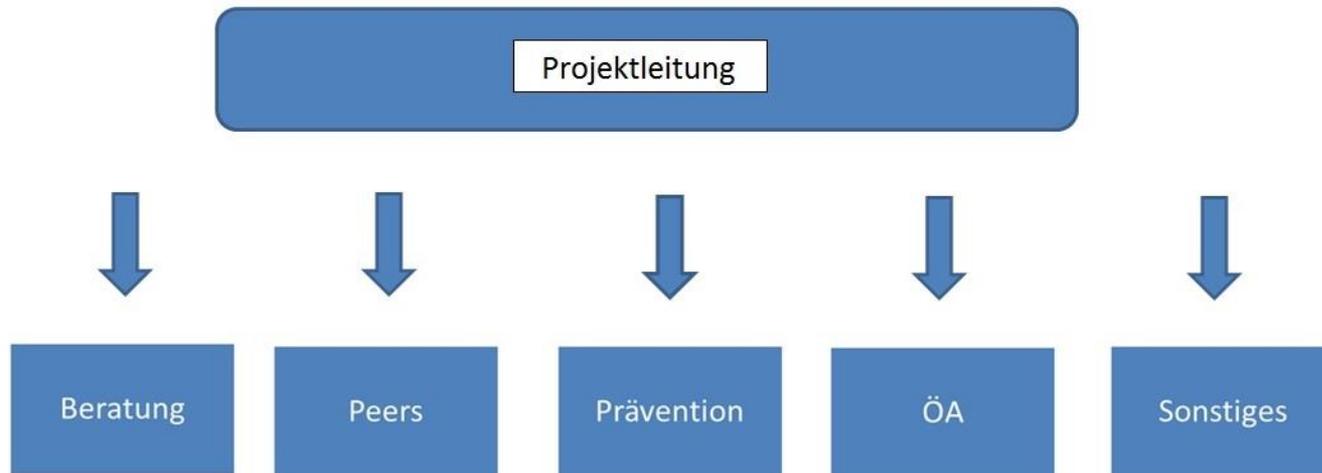
- **Online seit dem 23.05.2013**
- **Ein hauptamtlicher Mitarbeiter (0,5 Stelle)**
- **15 Peerberater*innen (Juli 2018)**
- **Ca. 1500 Klient*innen seit Beratungsbeginn
(2017: 110)**
- **10164 Nachrichten empfangen und versendet (Januar 2018)**

Zielgruppe

- Suizidgefährdete Menschen
- Menschen in Lebenskrisen
- Menschen nach Suizidversuch(en)
- Angehörige / Freund*innen / nahe stehende Personen
- Hinterbliebene nach Suizid
- Multiplikator*innen / (weiteres) soziales Umfeld



[U25] Gelsenkirchen



1. Onlineberatung

- Mailkontakte
- Anonymität & Niederschwelligkeit
- Krisenintervention
- Suizidprävention
- Beratung und Begleitung
- Zuhören und Aushalten

2. Präventionsarbeit

- Vorträge und Workshops in (Bildungs-) Einrichtungen

3. Öffentlichkeitsarbeit

- Social Media
- Pressearbeit
- Öffentlichkeitswirksame Aktionen

Engl: peer group → dt: Gleichrangige

Peerberater*innen = Junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren

- Ehrenamtliche Tätigkeit

- Ausbildung

→(Beratungs-) Kompetenz

→Hintergrundwissen

→Sensibilisierung

- Teamtreffen (2-Wochen-Rhythmus)

- Fort- und Weiterbildungen (mindestens 2x im Jahr)

Ausbildung – Exemplarischer Verlauf

| Einheit | Themenschwerpunkt | Zeit |
|---------|---------------------------------|-----------|
| 1 | Kennenlernen & Einführung | 2 Stunden |
| 2 | Suizid & Krisen | 6 Stunden |
| 3 | Mein erster Kontakt | 2 Stunden |
| 4 | Suizid & Medien (Filme/ Videos) | 6 Stunden |
| 5 | Systematik der Mailberatung | 2 Stunden |

Ausbildung – Exemplarischer Verlauf

| Einheit | Themenschwerpunkt | Zeit |
|---------|---------------------------------|-----------|
| 6 | Selbstverletzendes Verhalten | 2 Stunden |
| 7 | Borderline & Depressionen | 2 Stunden |
| 8 | Hinterbliebene/ Trauer & Trauma | 2 Stunden |
| 9 | Sexueller Missbrauch | 2 Stunden |
| 10 | Ausbildungsabschluss | 6 Stunden |

Mein Krisenalbum

危机

Wie fühlen Sie sich?

Was hat Ihnen bei Ihrer Krise geholfen?

Was hat Ihnen damals gefehlt?

Ziel der Übung:

- **Selbsterfahrung**
 - **Reflexion der eigenen Biographie**
 - **Bewusstwerden eigener Krisen**
 - **Verständnis für Anliegen der Klient*innen**
 - **Nachvollziehbarkeit der Lebenssituation von Klient*innen**
 - **Deutlichmachen eigener Ressourcen**
-









Website:

www.u25-gelsenkirchen.de

Facebook: U25 Gelsenkirchen

<https://www.facebook.com/u25gelsenkirchen/>

Instagram: u25gelsenkirchen

<https://www.instagram.com/u25gelsenkirchen/>

E-Mail:

niko.brockerhoff@caritas-gelsenkirchen.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
