

Sachbericht für den Förderzeitraum

01.01.2023 – 31-12.2023

Standort **[U25] Berlin**

**[U25] Berlin**  
**Online-Suizidprävention**

Große Hamburger Str. 18  
10115 Berlin

**Ihr Ansprechpartnerin:**  
**Johannah Erlebach**

Telefon-Durchwahl (030) 6 66 33-488  
Telefax (030) 6 66 33-439  
[u25@caritas-berlin.de](mailto:u25@caritas-berlin.de)  
[www.u25-berlin.de](http://www.u25-berlin.de)

22.02.2024

## 1. Vorhabensbeschreibung

[U25] Berlin ist ein Onlineberatungsangebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin für Jugendliche und junge Erwachsene, welche in einer existenziellen und/oder suizidalen Krise stecken.

Im Unterschied zu anderen Onlineberatungsangeboten arbeitet [U25] nach dem „Peer to Peer-Prinzip“ – das bedeutet: Die Beratung und Begleitung übernehmen Gleichaltrige, die dafür speziell geschult wurden. Das Berater:in und Klient:in sich in einer ähnlichen Lebensphase befinden, zählt sich besonders für den Beziehungs- und Vertrauensaufbau aus. Auf diesem Weg schafft es [U25] eine Zielgruppe zu erreichen, welche nur selten klassische Beratungsstellen aufsucht. Viele junge Menschen sind einen großen Teil ihres Lebens online, dort halten sie Kontakt mit Freunden und dort suchen sie sich am ehesten Hilfe. Im Mittelpunkt der Online- Beratung steht die Begleitung der Ratsuchenden. Wenn eine Person ihren Suizid ankündigt oder suizidale Handlungen und Suizidgedanken teilt, bietet er akzeptierende Ansatz eine Möglichkeit gemeinsam nach anderen Wegen zu suchen. Die Freiwilligkeit des Angebotes und die freie Willensentscheidung der Personen, die sich an uns wenden ermöglicht Unterstützung und die Entwicklung von Perspektiven. [U25] ist kein Ersatz für eine Therapie, aber ein sinnvolles Unterstützungsangebot, begleitend von Therapien und Klinikaufenthalten. Wo es möglich ist, versuchen wir die jungen Menschen zu ermutigen, sich vor Ort weitere Hilfsangebote zu suchen.

Der Kontakt zu [U25] wird über die Internetseite [www.u25-berlin.de](http://www.u25-berlin.de) hergestellt, dort können Ratsuchende via Helpmail mit uns in Kontakt treten. Die Helpmails werden verschlüsselt und vertraulich an unsere hauptamtlichen Mitarbeiter:innen weitergeleitet. Diese prüfen die eingehenden Nachrichten. Anschließend können die ehrenamtlichen Peerberater:innen im Beratungssystem Rückmeldung geben, wen sie gerne begleiten möchten. Die Berater:innen sind zwischen 16 und 25 Jahren alt, durchlaufen vor Beginn ihrer Beratungstätigkeit eine mehrmonatige Ausbildung, in der sie intensiv auf ihre zukünftigen

Aufgaben vorbereitet werden. Nach der erfolgreichen Beendigung der Ausbildung dürfen die Ehrenamtlichen als [U25] Online-Krisenbegleiter:in in die Beratung einsteigen. Nach der Ausbildung findet mehrmals die Woche Teamsupervisionen statt. Die Teilnahme an 2 Sitzungen pro Monat ist verpflichtend. Hinzu kommen regelmäßige Fortbildungsangebote und eine enge Betreuung durch die hauptamtlichen Mitarbeiter:innen. Gemeinsam leistet das [U25] Team einen anspruchsvollen und herausragenden Beitrag zur Suizidprävention.

Bereits im Mai 2013 wurde durch den Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. das Online-Beratungsangebot [U25] Berlin gegründet. In den darauffolgenden Jahren kamen noch die Standorte in Paderborn und Dortmund hinzu. Anschließend Lingen im Emsland, Biberach und Nürnberg. Im Jahr 2021 entstand ein neuer Standort in Münster. Insgesamt gibt es bundesweit mittlerweile 11 Standorte, die nach dem Konzept des Deutschen Caritasverbandes e.V. arbeiten.

## 2. Übersicht 2023

### **Beratung bei [U25] Berlin**

Die Hauptamtlichen haben 85 Peer-Supervisionen durchgeführt, in denen Schönes und Herausforderndes aus der Beratung besprochen, Beratungsverläufe reflektiert und das Teamgefühl unter den Ehrenamtlichen gestärkt werden konnte. Im Jahr 2023 wurden 31 neue Peerberater:innen ausgebildet, inklusiver der Herbstausbildung die im Oktober 2023 startete.

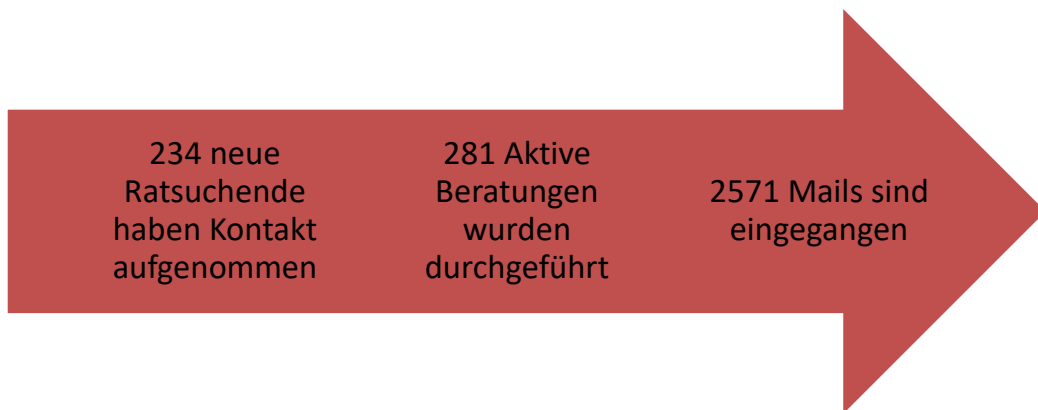
Das Team der Peerberater:innen bestand, insgesamt in 2023, aus 70 Personen. Im Laufe des Jahres wurden einige langjährige Peers verabschiedet, sodass zum Dezember 2023 58 Peers aktiv als Ehrenamtliche im Projekt tätig sind.

Es wurden 11 Fortbildungen zu den folgenden Themen angeboten: Intersektionalität und Rassismus (lesmigras e.V.), Umgang mit Wut und herausfordernden Gefühlen (echt-jetzt e.V.), zwei interne Fortbildungen zu den Themen Selbstverletzung und Selbstfürsorge, Sucht und Abhängigkeit (Diakonie), therapeutisches Schreiben (intern), Umgang mit Tod und Trauer (Besu Berlin), systemische Beratung (systemische Beraterin Lara Rodda) und drei Fortbildungen zur Prävention sexualisierter Gewalt (intern). Die Anzahl der Teilnehmenden beläuft sich auf 102 (4 m/97w/1d).

Angebote für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen wurden weiterhin in hybrider Form (online und vor Ort) angeboten.

Bei der Werbung neuer Ehrenamtlichen lag der Fokus auf jungen Männern und Menschen aus unterschiedlichen sozioökonomischen Hintergründen und unterschiedlichen Bildungsbiografien. Die Werbung unterschiedlicher Zielgruppen sollte 2024 fortgeführt werden.

Insgesamt haben im Berichtszeitraum 234 neue Ratsuchende Kontakt gesucht. Da nicht alle Anfragen in aktive Beratungen münden, aufgrund von fehlender Responserate, ergaben sich in 2023 281 aktive Beratungen, die sich in 2571 Mails äußerten.



### 3. Kernziele und Querschnittsaufgaben des Projektes im Jahr 2022

| Ziele laut Vorhabenbeschreibung                                                                                                                       | Umsetzung am Standort Berlin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. Durchführung einer mehrjährigen wissenschaftlichen Forschungsarbeit zur Wirkweise von [U25] und zur Erreichung bzw. Zufriedenheit der Zielgruppe | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das [U25]-Team hat aktiv und kontinuierlich an der Untersuchung teilgenommen und für die Befragung bei Ratsuchenden und weiterer Zielgruppen, Follower*innen bei Instagram, geworben.</li> <li>- Über die Standort-Homepage wird auf die Studie aufmerksam gemacht.</li> <li>- Zudem wird kontinuierlich bei den Erstmails an Ratsuchende auf die Umfrage hingewiesen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2. Nutzung und Weiterentwicklung der Online Mailberatung [U25] im Hinblick auf veränderte Mediennutzung der Zielgruppe                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch die veränderte mediale Sozialisation junger Menschen fällt es diesen leichter sich schriftlich und anonym zu melden.</li> <li>- Es wurden interne Evaluationen des Beratungssystems/ der Beratungsplattform, sowie der Mediennutzung im Hinblick auf das bewusst gewählte asynchrone Beratungsformat. Herausstellung des Mehrwerts der zeitverzögerten Beratung, im Vergleich zu Atok-Beratungen. Dieser liegt vor allem in der langfristigen Beziehungsarbeit und die damit einhergehende langfristige Stabilisierung und der Möglichkeit der emotional korrigierender Bindungs-</li> </ul> |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | <p>erfahrungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel der Evaluationen sind die Verbesserung der Usability, um eine einfache Handhabbarkeit zu gewährleisten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.3 Verstärkter Einbezug neuer Teilgruppen im Zielklientel                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Beratungen stehen allen offen, dennoch ist es wichtig durch die Diversität der Peers alle möglichen Zielgruppen anzusprechen.</li> <li>- Es besteht eine verstärkte Ansprache an Teilgruppen, wie LGBTQ, männliche Ratsuchende und Menschen mit Migrationshintergrund, bei der Verteilung der Informationsmaterialien.</li> <li>- Weiter ermöglicht die Beratung in Englisch, im Standort Berlin, auch eine verstärkte Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund.</li> <li>- Insbesondere zeigt sich die Weiterempfehlung, durch die Peers, an Teilgruppen, insbesondere Queere Menschen, eine Response.</li> </ul>                                              |
| 4.4. Weiterarbeit an Qualitätsstandards und Entwicklung von Instrumenten zur Wirksamkeitsmessung des Angebots | <p>Im Standort Berlin wurden Reflektionsgespräche, mit allen Peerberater:innen durchgeführt. Dieser standardisierte Fragebogen ermöglichte es eine qualitative Erhebung durchzuführen.</p> <p>Folgende Kernergebnisse zeigten sich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Peerausbildung und die Peersupervisionen, sowie der wöchentliche Newsletter und Aktionen (Bsp. Sommerfahrt, Spielabende) wurden als teambildend und weiterentwickelnd wahrgenommen.</li> <li>- Die Kombination und der blended counseling Ansatz in den Peersupervisionen (remote und in Präsenz vor Ort), wurden als gewinnbringend empfunden und ermöglichen eine bessere Integration des Ehrenamtes in den Alltag</li> </ul> |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es besteht ein hohes Commitment zu dem Ehrenamt und eine ausgeprägte intrinsische Motivation, sowie ein großes Interesse an regelmäßigen Fortbildungen, um sich fachlich weiterzubilden</li> <li>- Die Vereinbarung des Ehrenamts mit dem Lebensalltag ist zum Teil herausfordernd, dies benötigt persönliche Strategien zum Zeitmanagement</li> <li>- Weiter wurde deutlich, dass es für neue Peers schwierig ist einen Umgang zu finden, wenn Ratsuchende sich nicht mehr melden. Beide Themen finden einen regelmäßigen Raum in den Supervisionen.</li> <li>- Allgemein besteht eine starke Weiterempfehlung des Ehrenamts, sodass Peers neue Peers anwerben und somit ein Multiplikationseffekt gegeben ist.</li> </ul> |
| 4.5 Überarbeitung der Ausbildung von [U25], auch bezugnehmend auf eigenen Erfahrungen aus der Coronapandemie        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Herbstausbildung, im Standort Berlin, wurde erstmals als Intensivausbildung durchgeführt. Zu halben Tagen und Abenden wurde ergänzend eine Fahrt integriert, in der die Sozialarbeiterinnen und die Peers, in Ausbildung, fünf Tage in einer Tagungsunterkunft die Themen intensiv durchgearbeitet haben. Neben dem fachlichen Input war eine verstärkte und positive Gruppendynamik und eine kohärentes Teamgefühl entwickelt. Diese Intensivausbildung zielt darauf ab Einsamkeitstendenzen entgegenzuwirken und ein Wir-Gefühl zu entwickeln.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 4.6. Verstetigung von [U25] als Präventionsangebot und Gewährleistung einer fortlaufenden Finanzierung des Angebots | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um eine Verstetigung zu unterstützen, unterstützte der Standort Berlin bei politischen Veranstaltungen, z.B. Parlamentarisches Frühstück.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiter besteht eine enge Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern in der Region, sowie ein enger fachlicher Austausch im Netzwerk Suizidprävention.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Querschnittsaufgaben:</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.1. Sensibilisierung der Bevölkerung und Öffentlichkeitsarbeit für das Thema Suizidalität im Jugendalter | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enge Vernetzung und Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Suizidprävention und insbesondere der Fachstelle Suizidprävention</li> <li>- Aufklärungsarbeit und Bildungsarbeit durch Fachgespräche und Workshops an Schulen.</li> <li>- Regelmäßige Teilnahme an Messen und Aktionen bei öffentlichen Veranstaltungen.</li> <li>- Sensibilisierung durch [U25] Instagram</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.2. Thematisierung von Problemstellungen von jungen Menschen während und nach der Coronapandemie.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In Fachveranstaltungen und in Workshops liegt ein Fokus in der Aufklärung von Vereinsamung und psychischer Problemstellungen und der Prävention von Suizidalität, sowie die Empfehlung in weiterführende Helfersysteme.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Auflistung der Teilnahme an Veranstaltungen, Aktionen, Fachtagen und Befragungen                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulprojekt Grauzone</li> <li>- Interviews durch Peers</li> <li>- DGS Herbsttagung</li> <li>- Parlamentarisches Frühstück</li> <li>- Fachtag Seelsorge EKBO</li> <li>- Bonifatiuswerk Aktionseröffnung</li> <li>- Fachtag Junk</li> <li>- Polizei AG Suizidprävention</li> <li>- Vorstellung an der Medical School Berlin</li> <li>- Teilnahme an den AGs der Fachstelle Suizidprävention</li> <li>- Besuch der Delegation aus Brügge</li> <li>- Austausch Studierender der EHB</li> <li>- Bigger than us</li> <li>- Springer Austausch zu psych. Erkrankungen und Stigma</li> <li>- Experteninterviews KHSB</li> <li>- Der Markt/ Lauf der Gesundheit</li> </ul> |

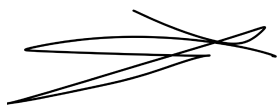
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Netzwerktreffen Netzwerk Suizidprävention</li> <li>- Bodemuseum</li> <li>- Stand im Cinemotion, zum Tag der Suizidprävention</li> <li>- Fachforum Onlineberatung in Nürnberg</li> <li>- Interview EHB Masterthesis</li> <li>- Caritascongress online + Workshop</li> <li>- Austauschgespräche Freiwilligenagentur</li> <li>- DGOB Mitgliedertreffen</li> <li>- Austausch mit transit</li> <li>- Junction Bat (Austauschgespräch psych. Krisen)</li> <li>- Woche für das Leben/ Hackesche Höfe</li> <li>- Grips Theater, Begleitung zu Linie 21/Theaterstück</li> <li>- Austausch mit japanischen Studierenden</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Viele Peers berichten davon, dass sie sich wohl im Standort Berlin fühlen und zeigen ein hohes Zugehörigkeitsgefühl mit dem Projekt und mit den Zielen des Projekts.

Folgendes Zitat einer Peer, aus der aktiven Beratung, verdeutlicht die Identifikation mit den Werten und dem Leitbild des Projektes:

*„Ich bin froh, von dir zu lesen und, dass du dich mitteilst und nicht all deine Gefühle gerade mit dir selbst ausmachen musst. Ich hoffe, dass es dem Gefühl, damit allein zu sein wenigstens ein klitzekleines bisschen entgegengewirkt hat. Ich kann ja nicht sofort antworten, aber ich lese alles, was du schreibst und nehme wahr, was du mitteilen möchtest.“*

**Berlin, den 22.02.2023**



**Johannah Erlebach**

*Leitung Standort Berlin*

**Frank Petratschek**

*Regionalleiter & Trägervertreter*