Mails, die Leben retten!

[U25] Online-Suizidprävention

IN VIA



www.u25-invia-hamburg.de

„…ich bin mir heute noch sicher,
dass dieser Kontakt mein Leben rettete…“

***Hannah**, ehemalige Nutzerin von [U25]*



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

täglich sterben in Deutschland zwei Jugendliche durch Suizid.
Suizid ist unter Jugendlichen - nach Verkehrsunfällen -
die zweithäufigste Todesursache.

In unserer Gesellschaft wird Suizid immer noch tabuisiert, so dass es
für Jugendliche zusätzlich schwierig ist, sich jemandem anzuvertrauen.
Die jungen Menschen bleiben in ihrer Verzweiflung alleine.

Unser Projekt [U25] setzt genau dort an, wo die Verzweiflung und die
Sprachlosigkeit zu groß sind.

[U25] ist ein Online-Beratungsprojekt von Jugendlichen für Jugendliche,
uns gibt es in Hamburg seit 2013.

Junge Ehrenamtliche bieten online und anonym Jugendlichen Begleitung
und kontinuierliche Beratung an.

Unsere Mails erreichen die Jugendlichen und holen sie aus ihrer
Sprachlosigkeit – unsere Mails retten Leben!

Unterstützen Sie uns dabei, diese wertvolle Arbeit weiter zu führen.

Sandra Kloke

Sandra Kloke
Geschäftsführerin IN VIA Hamburg e.V.

Die jeweils verwendete maskuline oder feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit und meint immer auch das andere Geschlecht.



„Ich bin seit 2014 als Krisenberaterin dabei und finde es so wichtig, dass sich die Jugendlichen anonym Hilfe suchen können – und ich finde es toll, dass ich so für sie da sein kann."
***Lisa**, 18 Jahre, Schülerin/Abiturientin*

Das ist [U25]

[U25] ist ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene, die nicht mehr weiter wissen und nicht mehr leben wollen.

[U25] funktioniert über ein Mail-System, das von überall zugänglich ist und vollkommene Anonymität sicherstellt. Nutzer hinterlassen darüber Nachrichten in einem „Briefkasten", welche von der Beraterin abgerufen und beantwortet werden können.

[U25] ist bundesweit ein Projekt in Trägerschaft des Caritasverbandes und bei IN VIA Hamburg e.V. angesiedelt.

[U25] Hamburg hat seit Bestehen schon über 300 jungen Menschen aus der Krise helfen können. 30 Hamburger Ehrenamtliche sind für [U25] jährlich im Einsatz.



IN VIA Hamburg e.V. wurde 1991 in Hamburg gegründet und ist anerkannter Träger der Jugendhilfe. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.invia-hamburg.de

„Die Idee von [U25] hat mich von Anfang an angesprochen und die Ausbildung hat mir gezeigt, dass ich anderen helfen kann.“
***Tabea**, 20 Jahre, Studentin*



Wir beraten auf Augenhöhe!

Unsere Beraterinnen und Berater sind junge Menschen bis 25 Jahre, von denen einige schon selbst eine schwere Lebenskrise erfolgreich bewältigt haben.

Aufgrund des Alters begegnen sie den Hilfesuchenden auf Augenhöhe, so dass schnell eine tiefe Vertrauensbasis aufgebaut werden kann.

Gerade junge Menschen vertrauen ihre Probleme, Gedanken und Geheimnisse eher Gleichaltrigen als Erwachsenen an.

Um mit den schwierigen Themen umgehen und die Jugendlichen fachlich gut beraten zu können, bilden wir die Beraterinnen und Berater aus und begleiten sie auch während ihres ehrenamtlichen Engagements mit Mentoring, Coaching und fachlichem Feedback.

„Die Projektleitungen sind ständige Ansprechpartner für die Berater und leiten die regelmäßig stattfindenden Teamsupervisionen. Auch für diese so wichtige umfassende Vorbereitung und Begleitung benötigen wir Ihre Unterstützung!“

Nina von Ohlen
Dipl. Pädagogin, Projektleitung



Unsere Fachkräfte unterstützen!

Unsere Projektleiterinnen sind ausgebildete hauptamtliche Pädagoginnen. Sie prüfen unsere zukünftigen Beraterinnen und Berater in einem Bewerbungsverfahren. Anschließend werden sie in einer vier- bis sechsmonatigen Ausbildung intensiv auf ihre Aufgaben vorbereitet.

Mit 14-tägigen Supervisionstreffen, angeleitetem Austausch im Team, sowie fachlicher und persönlicher Begleitung unterstützen unsere Fachkräfte die Ehrenamtlichen kontinuierlich bei ihren oft schweren Kontakten.

Alle Beratungskontakte werden von den Hauptamtlichen intensiv begleitet, in dem sie alle eingehenden und ausgehenden Mails lesen und besprechen.



„Durch die Ausbildung gemeinsam im Team und die fachliche Begleitung der Teamleitung fühle ich mich sicher in meiner Arbeit als Krisenberater."
Patrick, *24 Jahre, Student*

Die Ausbildung zum [U25] Berater

Jeder [U25] Berater durchläuft die vier- bis sechsmonatige Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenberater mit folgenden Inhalten:

1

Suizidalität und psychische Störungen

Ein großer Teil der Ausbildung umfasst die Vermittlung von Fachwissen über suizidale Entwicklungen und psychische Störungen. Dieses Wissen stellt die fachliche Basis der Beratung dar.

2

Spezielle Techniken der Mailberatung

Die [U25] Berater lernen verschiedene Methoden der Mailberatung und werden durch vielfältige Fallübungen intensiv vorbereitet, so dass sie sicher und gestärkt in die Arbeit einsteigen.

3

Selbsterfahrung und Ressourcenarbeit

Jeder Berater setzt sich intensiv mit eigenen Krisen, Krisenerfahrungen und eigenen Ressourcen auseinander. Dies erleichtert den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Hilfesuchenden.

4

Technische Einweisung

Die Ausbildung enthält eine Einweisung in die technischen Funktionen des Caritasportals.


„Die Arbeit bei [U25] ist etwas ganz Besonderes.“
Hannah, 25 Jahre, Studentin

[U25] braucht Ihre Unterstützung!

Wir brauchen Ihre Hilfe, um für die große Zahl von suizidgefährdeten jungen Menschen da zu sein! Helfen sie uns Leben zu retten.

[U25] Hamburg kostet pro Jahr 40.000* Euro.

Jährlich werden bis zu 15 Krisenberater ausgebildet.

Mit **40 Euro** unterstützen Sie monatlich die Beratung für zwei suizidgefährdete Jugendliche.

Mit **120 Euro** sichern Sie den Grundbedarf für drei Monate Online-Beratung.

Wenn Sie uns durch Ihr Unternehmen, Ihre Organisation oder als Kooperations- oder Sponsoringpartner unterstützen möchten, rufen Sie mich gerne an.

*Die technische und räumliche Ausstattung ist bereits durch Drittmittel und Spenden gesichert.

SPENDENKONTO

Empfänger	IN VIA Hamburg e.V.
IBAN	DE 38 360 602 95 0000 220 221
BIC	GENODED1BBE
Kreditinstitut	Bank im Bistum Essen eG
Verwendungszweck	Projekt [U25]



Ihre Ansprechpartnerin
Nina von Ohlen

IN VIA Hamburg e.V.
[U25] Online Suizidprävention
Eidelstedter Weg 22
20255 Hamburg

Tel. 040 / 51 44 04 65
vonohlen@invia-hamburg.de
www.invia-hamburg.de

Werden Sie [U25] Unterstützer!



Fotos: © Michael Rathmayr http://www.michaelrathmayr.com