

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

# EIN GESPRÄCH KANN LEBEN RETTEN.

U25  
ONLINE  
SUIZID  
PRÄVENTION  
FÜR JUGENDLICHE

WIR SIND  
FÜR DICH  
DA! ♡

Caritasverband für das  
Erzbistum Berlin e.V.



**„... Ich bin mir heute noch sicher,  
dass dieser Kontakt mein Leben rettete ...“**

*Hannah, ehemalige Nutzerin von [U25]*

*Etwa 600 Jugendliche unter 25 Jahre nehmen sich Jahr für Jahr in Deutschland das Leben.  
Das ist in dieser Altersklasse die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen.*



© thinkstock, ChamilleWhite

## **Sinnloser kann man nicht sterben!**

Suizid ist in Deutschland bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache. Zwanzig Mal am Tag fühlt sich in Deutschland ein junger Mensch so verzweifelt, dass er versucht, sich das Leben zu nehmen. Zwei Versuche davon enden tödlich. Das ist fatal – denn manchmal kann schon ein Gespräch reichen, um dem Jugendlichen wieder Hoffnung zu geben.

Obwohl Selbsttötung in unserer Gesellschaft ein Tabuthema ist, gibt es so gut wie keine Beratungsangebote, die für Jugendliche geeignet sind. Unsere Online-Suizidprävention [U25] ist eine Anlaufstelle für alle Jugendlichen, die nicht mehr weiter wissen. Bereits beim ersten E-Mail-Kontakt entsteht eine Atmosphäre, in der sich die Hilfesuchenden ernst genommen und aufgehoben fühlen: Hier dürfen die Jugendlichen ihre Ängste und Sorgen aussprechen – der erste entscheidende Schritt aus der Krise.

## Besondere Lösungen für besondere Probleme!

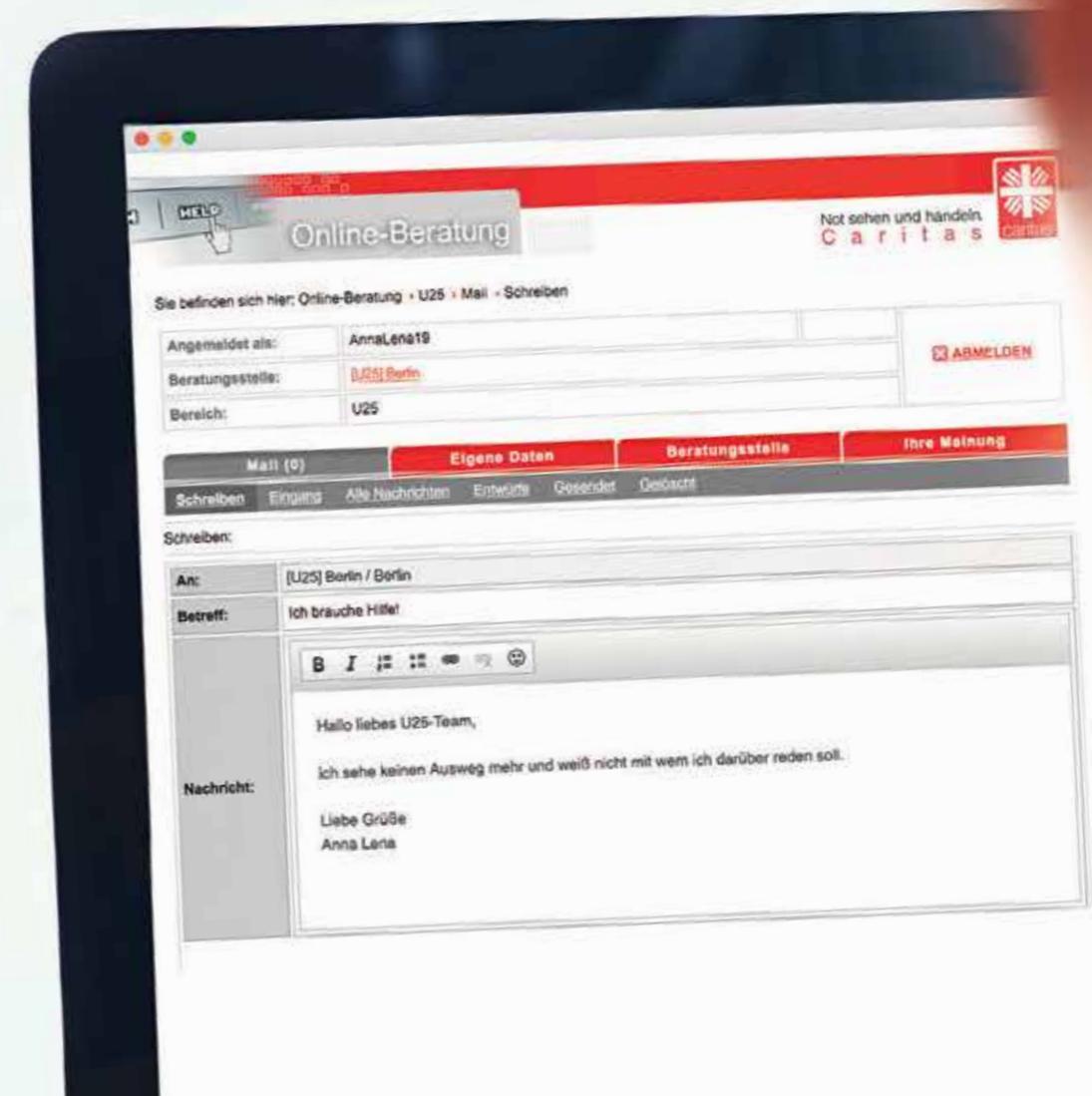
Die Probleme, die die Jugendlichen haben, sind vielfältig. Oft würde es helfen, wenn sie in aller Ruhe mit jemandem darüber sprechen könnten. Deswegen ist die Vorstellung, das man einen jungen Menschen verloren hat, weil es im entscheidenden Moment keinen Zuhörer gegeben hat, so unerträglich.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Jugendliche kaum klassische Beratungsstellen aufsuchen. Die wenigsten von ihnen würden sich mit ihren Problemen an Erwachsene wenden. So entstand die Idee, ein Beratungsangebot zu entwickeln, das die Jugendlichen nutzen können, ohne sich einem Erwachsenen preisgeben zu müssen. Dieses Angebot sollte sich idealerweise dort befinden, wo sich die Jugendlichen täglich bewegen: im Internet.



## Die Online-Suizidprävention von [U25] ist:

- anonym
- auf Augenhöhe
- ohne Hürden
- kostenlos



**Alle  
5 Minuten  
versucht jemand  
sich das Leben  
zu nehmen.**

**Deswegen brauchen wir Ihre Hilfe für  
[www.u25-berlin.de](http://www.u25-berlin.de)**

## **[U25] kann Jugendlichen helfen, aber mangels Finanzen noch nicht allen.**

Das Innovative an [U25] ist, dass die Jugendlichen in ihrer Krise bei diesem Beratungsangebot von Gleichaltrigen begleitet werden. Die Berater (Peers) sind also selbst junge Menschen unter 25 Jahren, sie können sich in die Hilfesuchenden einfühlen, sie hören zu und beraten auf Augenhöhe.

Selbstverständlich werden unsere Online-Berater auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet: Jeder [U25]-Berater durchläuft eine viermonatige Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenbegleiter.

Die Erfahrung in den letzten Jahren zeigt uns, dass dies der richtige Ansatz ist: Die Gespräche mit Mitgliedern derselben Peergroup erweisen sich als besonders hilfreich und werden sehr gut angenommen.

Inzwischen gehen bei [U25] jeden Tag mehr Anfragen ein, als wir entgegennehmen können.



*Die 24-jährige Laura hilft bei [U25] ehrenamtlich jungen Menschen in Not.*



## So direkt haben Sie noch nie geholfen.

Sie können das Schicksal der suizidgefährdeten Jugendlichen direkt beeinflussen: Jeder ehrenamtliche Helfer, der durch Ihre Spende finanziert werden kann, rettet Leben!

Mit einer ausreichenden Anzahl an Beratern können sämtliche Mails von verzweifelt Jugendlichen, die sich bei [U25] melden, gewissenhaft bearbeitet werden. Viele Jugendliche sagen hinterher, dass dieser Erstkontakt zu ihrem [U25]-Berater die entscheidende Wende in ihrem Leben war.

Um die Suizidberatung auf eine finanziell sichere Grundlage zu stellen und auszubauen, wünschen wir uns eine langfristige Zusammenarbeit mit unseren Partnern.

**Helfen Sie uns, Jugendliche vor dem Suizid zu bewahren.**

# Spenden Sie jetzt, damit aus über 600 Suizid-Toten nicht noch mehr werden.

---

## 1.000 €

tragen zu den Personalkosten der hauptamtlichen Koordinatoren bei.

---

## 400 €

finanzieren die Ausbildung für einen Peer (32 Std.).

---

## 100 €

kostet die 14-tägige Supervision für alle Peers.

---

## 50 €

helfen, Material für die Ausbildung zu besorgen.

---

## 40 €

finanzieren eine Krisenberatung per E-Mail (inkl. Ausbildung der Peers, Zeitaufwand, Supervision).

---

### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft Berlin  
Kontoinhaber: Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.  
IBAN: DE31 1002 0500 0003 2135 00  
BIC: BFSWDE33BER  
Verwendungszweck: U25

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

Sie können Ihre Spende von der Steuer absetzen.

### Ihr Kontakt

Rolf Göpel  
Regionalleiter Berlin  
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Telefon: +49 (0) 30 6 66 33-1060  
Mobil: +49 (0)177 2 13 07 20  
E-Mail: [r.goepel@caritas-berlin.de](mailto:r.goepel@caritas-berlin.de)

A close-up, high-resolution portrait of a young person with light skin, numerous freckles, and striking blue eyes. The person is looking directly at the camera with a neutral, steady gaze. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the individual freckles. The background is dark and out of focus.

**Wir verschicken keine Mails,  
sondern Kraft zum Leben.**

**Ein Gespräch hat mein Leben gerettet.**  
**[U25] Online-Suizidprävention**