

# Suizidalität [U25] Online-Beratung: Jugendliche helfen Jugendlichen

Bachelorarbeit von Caroline Feisst- Juni 2010

## Zusammenfassung der Ergebnisse

---

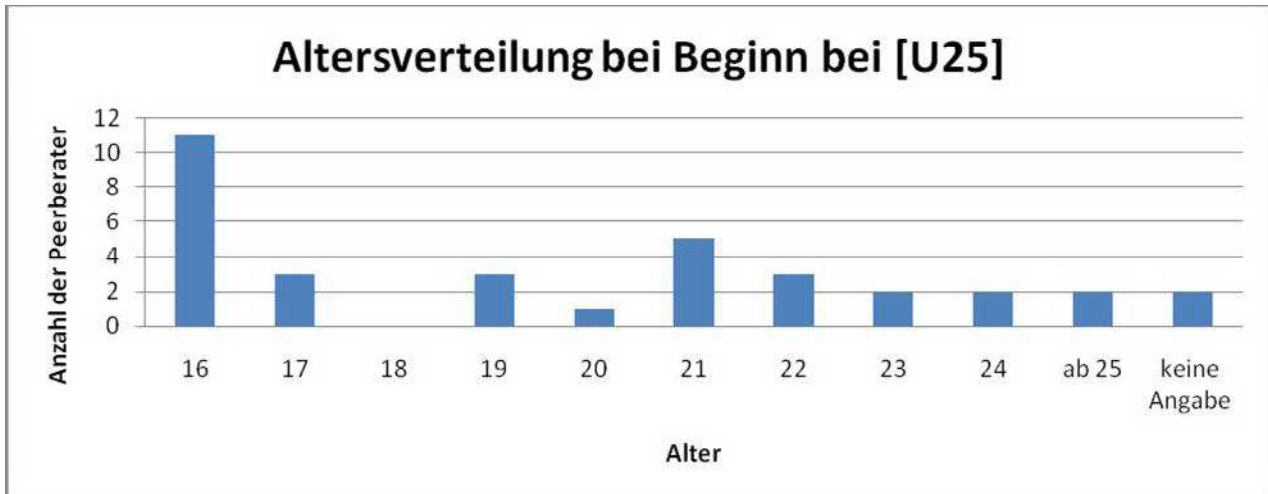
1 Ehrenamtliche Tätigkeit bei [U25] .....	2
2 Online-Beratung und Peer-Konzept .....	3
3 Thema Suizid/ Suizidalität.....	5
4 Herausforderung.....	6
5 Ressourcen der Peerberater.....	7
6 Wichtige Kompetenzen als Peerberater.....	9
7 Persönlicher Nutzen der Peerberater.....	10
8 Ehemalige Peerberater .....	13
9 Kritik und Anregung .....	14
10 Fazit: Auswirkungen auf die Peerberater.....	14

In dieser Bachelorarbeit wurden die Peerberater von [U25] verstärkt in den Fokus genommen. Ziel der Arbeit war eine Bestandsaufnahme rund um die Peerberatung: Was für Jugendliche sind es, die sich für diese Art von ehrenamtlicher Tätigkeit entschieden haben? Welche Motivation haben die Peerberater? Stellt diese Tätigkeit eher eine Förderung ihrer Entwicklung dar oder kommt sie auch zu Überforderung? Wo liegen deren Ressourcen? Dies sind einige Fragen, die im Rahmen der Bachelorarbeit versucht wurden zu beantworten. Als empirische Methode wurde ein Online-Fragebogen erstellt, welchen aktuelle und ehemalige Peerberater ausfüllen konnten.

Der Fragebogen wurde von 35 Peerberatern (n=35) durchgeführt. Die Rücklaufquote beträgt 76%. 14 Befragte sind aktive Peerberater, sieben Jugendliche haben die Ausbildung im März 2010 abgeschlossen, zwei Jugendliche pausieren momentan und 12 Befragte sind ehemalige Peerberater.

Das Alter der Befragten beträgt durchschnittlich 21,6 Jahre. 79% der Befragten sind weibliche und 21% männliche Jugendliche. Bei der beruflichen Tätigkeit steht an erster Stelle der Studentenstatus (42%), gefolgt dessen des Schülers (24%) und des Erwerbstätigen (21%). Einen geringeren Abschluss als die Mittlere Reife ist bei den Peerberatern nicht zu verzeichnen.

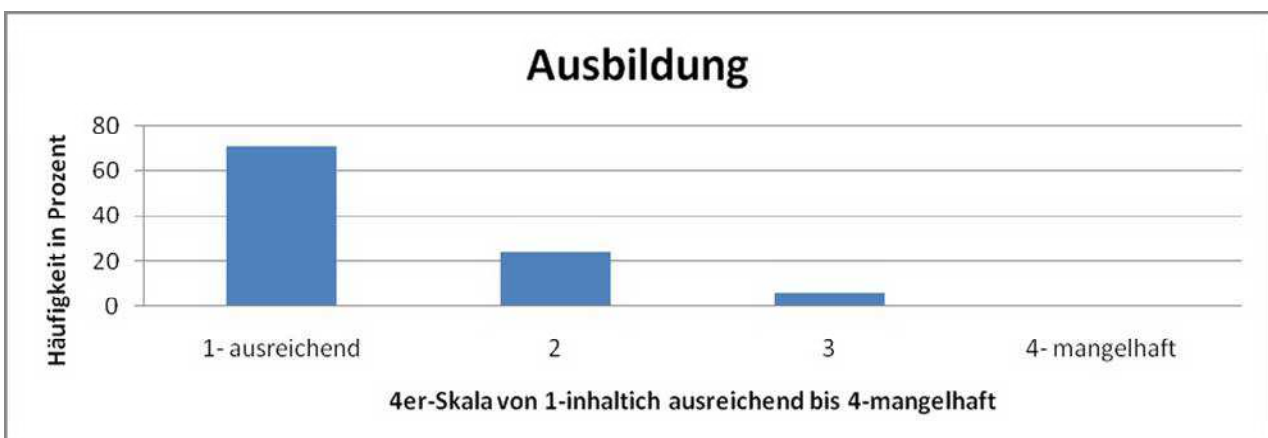
## 1 Ehrenamtliche Tätigkeit bei [U25]



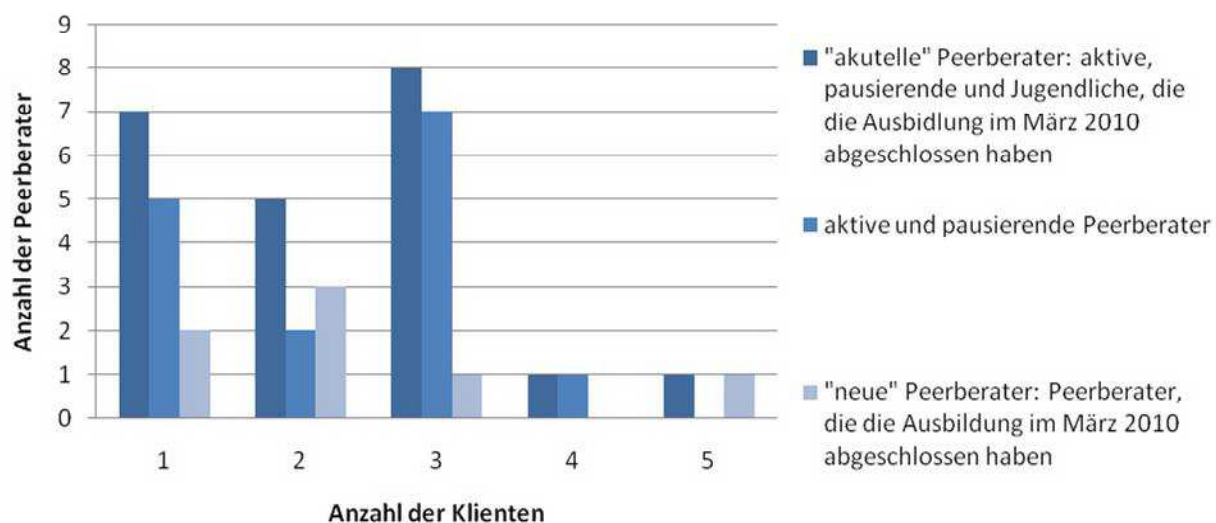
### Frage:

Was interessierte Dich am Meisten an [U25] und motivierte Dich, die Ausbildung als Peerberater zu machen? Du kannst mehrere Antworten geben!

	Häufigkeit der Zustimmung	Prozent
Wollte mich ehrenamtlich engagieren- kam eher zufällig zu [U25]	17	16%
Um mich persönlich weiter zu entwickeln	25	24%
Dass Jugendliche anderen Jugendlichen helfen sollen, interessierte mich (Beratung durch Peers)	20	19%
Wollte mehr über Suizid und Krisen erfahren	20	19%
Online-Beratung	9	8%
Sorge um suizidale/n Mensch/en im persönlichen Umkreis („Wie kann ich helfen?“)	7	7%
Suizid im eigenen Freundes- oder Bekanntenkreis bzw. eigene Suizidalität	8	8%



## Anzahl der Klienten pro Peerberater



## 2 Online-Beratung und Peer-Konzept

### Frage zu der Online-Beratung:

Inwiefern kannst Du folgenden Aussagen zustimmen?

4-er Skala mit Stärke der Zustimmung von 1-weniger bis 4-sehr

Aussagen	1- Weniger	2	3	4-sehr	Mittelwert	Standard-Abweichung
Die Anonymität hilft Jugendlichen sich zu öffnen	0%	0%	21%	<b>79%</b>	3,79	0,41
Durch Distanz kann auch viel Nähe entstehen	0%	7%	45%	<b>48%</b>	3,41	0,63
Über gesellschaftlich tabuisierte Themen kann in der E-Mail-Beratung leichter gesprochen werden	0%	3%	28%	<b>69%</b>	3,66	0,55
Nicht bei allen Themen ist Online-Beratung geeignet	0%	21%	<b>48%</b>	31%	3,10	0,72
Manchmal entsteht Druck, rasch antworten zu müssen	0%	31%	<b>52%</b>	17%	2,86	0,69
Online-Beratung bietet mir Schutz	0%	17%	<b>59%</b>	24%	3,07	0,65
Chat würde ich besser finden	<b>55%</b>	31%	10%	3%	1,62	0,82
Professionelle Beratungsformen wären bei manchen Jugendlichen sinnvoll	0%	10%	31%	<b>59%</b>	3,48	0,69

<b>Frage zum Peer-Konzept:</b>						
<b>Inwiefern kannst Du folgenden Aussagen zustimmen?</b>						
<b>4-er Skala mit Stärke der Zustimmung von 1-weniger bis 4-sehr</b>						
<b>Aussagen</b>	<b>1-weniger</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4-sehr</b>	<b>Mittelwert</b>	<b>Standardabweichung</b>
Jugendlichen fällt es leichter, sich anderen Jugendlichen zu öffnen	0%	3%	<b>55%</b>	41%	3,38	0,56
Es ist leichter, von Gleichaltrigen einen Rat anzunehmen	7%	14%	<b>52%</b>	28%	3,00	0,85
Jugendlichen fühlen sich von Gleichaltrigen besser verstanden	0%	3%	34%	<b>62%</b>	3,59	0,57
Manchmal fühle ich mich als Peerberater überfordert und wünsche mir den Rat eines Erwachsenen	21%	<b>45%</b>	24%	10%	2,24	0,91
Es fällt mir manchmal schwer, mich emotional zu distanzieren	28%	<b>38%</b>	17%	17%	2,24	1,06
Mit zeitlichem Abstand (als Erwachsener) kann man jugendliche Probleme und Schwierigkeiten besser begreifen	24%	<b>48%</b>	21%	7%	2,10	0,86

Zum Peerkonzept und der Online-Beratung wurden jeweils zwei offene Fragen gestellt. Erstere bezüglich dem Positiven und Zweitere zu Schwierigkeiten und Risiken. Dabei wurde das Alter widersprüchlich hervorgehoben. Im Bereich des Peer-Konzepts wurde das Alter positiv bekräftigt. Klienten sollen das Gefühl haben, dass Peerberater aufgrund des gleichen/ähnlichen Alters mehr Verständnis entgegenbringen können. Jedoch werden das Alter und die damit verbundene geringere Lebenserfahrung negativ betont.

Die größten Differenzen gibt es bei dem Item bezüglich der emotionalen Distanz. 66% der Befragten fällt es manchmal (eher) schwer sich emotional zu distanzieren und 34% sehen darin (eher) keine Schwierigkeit.

Zum Bereich der Online-Beratung und zum Peer-Konzept werden angeführt, dass die Beratung nicht professionell sei. Hier stellt sich die Frage, ob dies eine „Schwäche“ darstellt. [U25] soll keine professionelle Beratung ersetzen. Außerdem finden 90% der Befragten professionelle Beratungsformen bei manchen Jugendlichen (eher) sinnvoll. Demnach liegt vielmehr eine Schwierigkeit darin, die Klienten dabei zu unterstützen, dass sie sich professionelle Hilfe suchen und diese dann auch annehmen können und wollen.

Die Anonymität aufgrund der Online-Kommunikation wird als Item und bei der offenen Frage als größter positiver Aspekt benannt. Alle Befragten finden, dass die Anonymität Jugendlichen (eher) hilft, sich zu öffnen. Dennoch wird die Anonymität auch als negativ artikuliert. Aufgrund der eingeschränkten Kommunikation fallen viele Details weg, die eine persönliche Beratung ausmacht, wie die nonverbale Kommunikation. Dies macht deutlich, dass die Möglichkeiten, emotionale Botschaften per E-Mail zu vermitteln, nicht eine persönliche face-to-face-Kommunikation ersetzen können. Womöglich gehen viele wichtige Details für den Berater verloren. Auch wenn bei den Klienten eine Offenheit erkennbar ist, so

besteht die Gefahr, dass nützliche „Kleinigkeiten“ unbeachtet bleiben, sei es seitens der Klienten beabsichtigt oder nicht.

### 3 Thema Suizid/ Suizidalität

#### Frage: Hat sich Deine Einstellung zum Suizid geändert, seit Du bei [U25] bist?

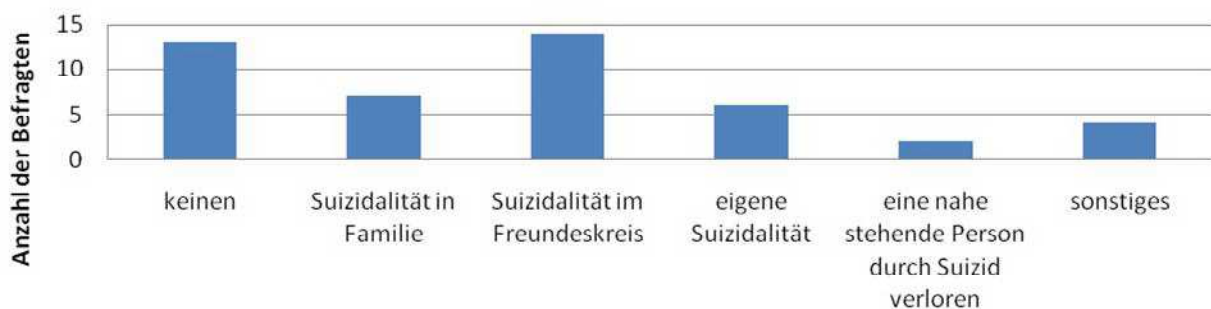


Inwiefern sich bei 66% der Befragten die Einstellung zum Suizid geändert hat, wurde bei einer offenen Frage nachgegangen. Bei 12 von 17 Antworten äußern die Befragten, dass die Peerberatung zu mehr Verständnis führt, warum Menschen Suizid begehen bzw. suizidal sind. Die Peerberater geben an, dass sie offener und reflektierter mit dieser Thematik umgehen können. Zwei Peerberater führen ausdrücklich an, dass bei ihnen eine Enttabuisierung dieser Thematik stattgefunden hat. Ferner formulieren drei Peerberater explizit, dass erst durch [U25] eine eigentliche Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid erfolgte.

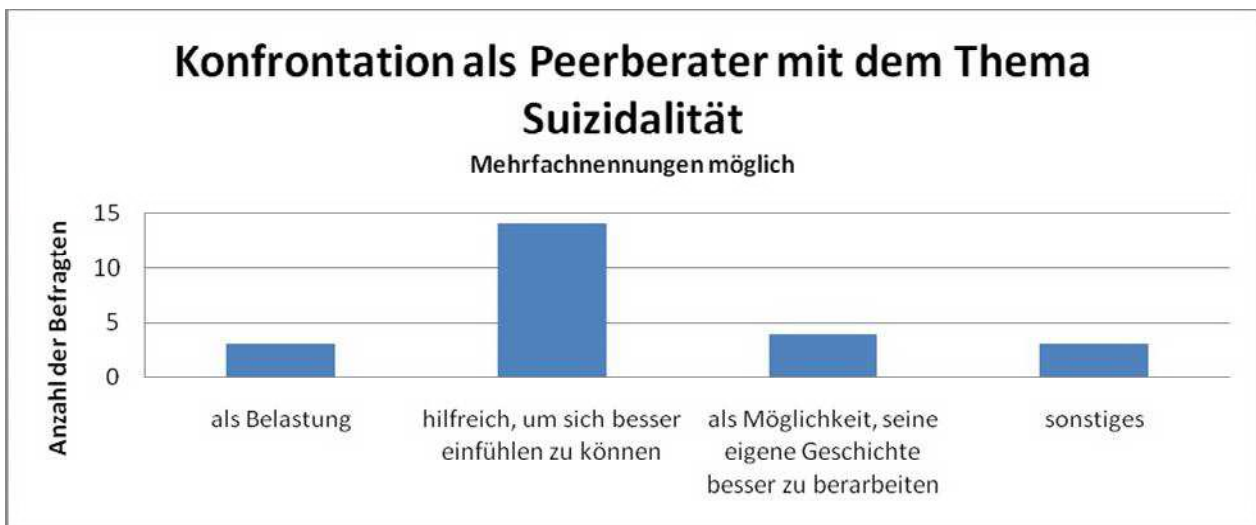
„Bevor ich zu [U25] kam wusste ich noch nicht viel über Suizid und sah das auch als absolutes Tabu-Thema an – nun kann ich reflektierter damit umgehen und hab´ auch nicht mehr so viel Ehrfurcht, wenn dieses Thema angesprochen wird, weil ich mich damit ja regelmäßig auseinandersetze.“

#### Kontakt mit suizidalen Menschen vor [U25]

Mehrfachnennungen möglich



Ausschließlich den Peerberatern, die vor [U25] bereits Kontakt mit suizidalen Menschen hatten, wurde die Frage gestellt, inwiefern sie die Konfrontation mit dem Thema Suizidalität für die Arbeit als Peerberater erleben.



#### 4 Herausforderung

Von den Befragten werden vier Bereiche genannt, die als Herausforderung angesehen werden. Beginnend mit „Schicksalen“ und Problemen der Klienten, die von sieben Befragten erwähnt werden. Acht Nennungen sind in Bezug auf das „Sich einlassen“ auf Klienten zu verzeichnen, damit überhaupt eine Beziehung zwischen Klient und Peerberater entstehen kann. Dazu zählt, dass man jedem neuen Klienten Offenheit entgegenbringen muss, in der Abstumpfung keinen Platz haben darf.

„Von dem ganzen Stress der eigenen Familie, Schule etc. abschalten zu können und sich ganz auf die Probleme meiner Klienten einzulassen.“

Die Kommunikation mit Klienten (10 Nennungen) ist der dritte Bereich, den die Befragten aufwerfen. Dazu zählen adäquate Reaktionen auf Probleme der Klienten sowie das Finden von „richtigen“ Worten, um einen Zugang zum Klienten zu bekommen.

„Niemand ist gleich, man muss die Klienten erst kennenlernen und sich rantasten, um dann abschätzen zu können, wie man ihnen am besten helfen kann. Manche brauchen Ermutigungen, andere mehr ratgebende Unterstützung, wiederum anderen hilft es einfach, wenn man immer wieder nachhakt und sie zum Reden bringt.“

„Die richtigen Worte zu finden und neue Perspektiven einzubringen, um für die Betroffenen das Spektrum der Möglichkeiten erweitern.“

Der letzte Komplex, welchen die Befragten mit elf Nennungen am Häufigsten vorbringen, ist die Abgrenzung. Bei diesem geht es um eine Trennung von der ehrenamtlichen Tätigkeit und dem Privatleben. Es scheint manchen Peerberatern schwer zu fallen, sich von den Problemen der Klienten zu distanzieren und diese nicht zur eigenen Belastung werden zu lassen.

„Außerdem finde ich es schwierig, von dem Gedanken an den Klienten los zu lassen, nachdem man sich richtig in ihn hineinversetzt hat.“

„Zu akzeptieren, dass man nicht immer helfen kann.“

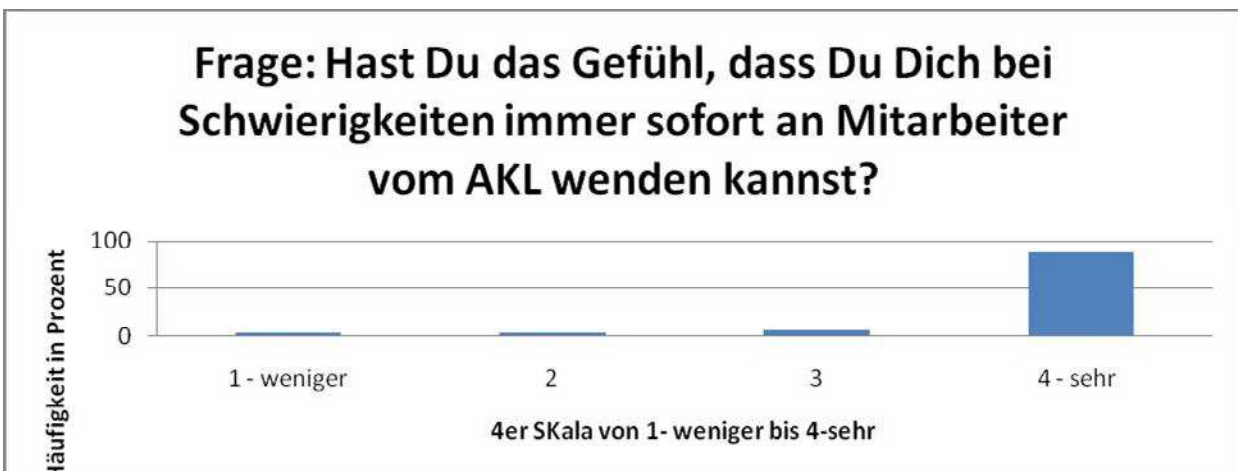
### 5 Ressourcen der Peerberater

Frage: Wen oder was kannst Du als Ressource für Deine Arbeit als Peerberater bezeichnen? 4-er Skala mit Stärke der Zustimmung von 1-weniger bis 4-sehr						
Ressource	1- weniger	2	3	4- sehr	Mittelwert	Standardabweichung
Familie	23%	23%	<b>27%</b>	<b>27%</b>	2,57	1,14
Freunde	0%	17%	<b>43%</b>	40%	3,23	0,73
PartnerIn	27%	20%	<b>33%</b>	20%	2,47	1,11
Schule/ Studium/ Beruf	20%	20%	<b>37%</b>	23%	2,63	1,07
AKL- Mitarbeiter	0%	10%	23%	<b>67%</b>	3,57	0,68
Anderer Peerberater	7%	13%	30%	<b>50%</b>	3,23	0,94
Supervision	3%	13%	30%	<b>53%</b>	3,33	0,84
Religion	<b>57%</b>	20%	7%	17%	1,83	1,15
Sport	<b>37%</b>	27%	23%	13%	2,13	1,07
Anderer Freizeitaktivität	10%	23%	<b>40%</b>	27%	2,83	0,95

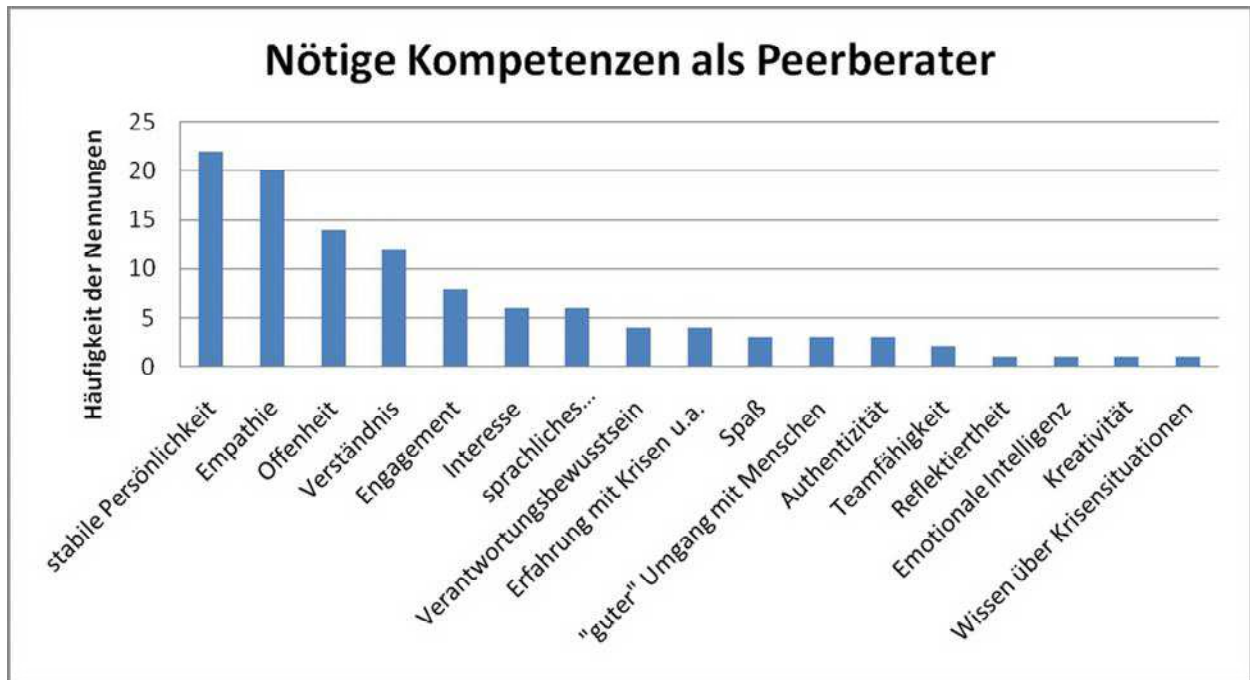
Die Tabelle zeigt, dass der AKL Freiburg mit den Mitarbeitern, den Peerberatern und der Supervision als Begleitung, die größten Quellen der Befragten für die Tätigkeit als Peerberater darstellen. Die Familie als Ressource wird von der Befragten sehr unterschiedlich empfunden.



Ca. 40% der Peerberater finden die Supervision wichtig, um hilfreiche Tipps zu bekommen und um als Peerberater arbeiten zu können. Mehr als die Hälfte der Peerberater sehen die Supervision als eine wichtige Ressource für die Arbeit und hilfreich, um sich selbst entlasten zu können. 2/3 der Jugendlichen sehen den sozialen und kommunikativen Faktor der Supervision als bedeutend an. So empfinden sie den Kontakt mit den anderen Peerberatern positiv und sehen die Berichte der anderen Peerberater über deren Klienten als interessant an. (vgl. Ergebnis-Report, S. 29)







Insgesamt werden 63 verschiedene Kompetenzen genannt, welche in unterschiedliche Gruppen unterteilt werden können. Am häufigsten, mit 22 Nennungen, wird auf Persönlichkeit des Peerberaters eingegangen. Unter diesem Begriff werden verschiedene Eigenschaften gebündelt.

„eine innere Grundstabilität“

„psychische Festigkeit, um mit den Problemen der Klienten karlzukommen und um ‘abschalten zu können’“

Unter Offenheit kann einerseits die Bereitschaft, sich selbst zu öffnen sowie Aufgeschlossenheit anderen Menschen gegenüber, gezählt werden.

„Die Fähigkeit, sich den anderen gegenüber in der Ausbildung und im Team zu öffnen.“

„Bereitschaft und das Können sich auf andere Menschen einzulassen.“



Für sieben Prozent stellt die Tätigkeit als Peerberater auch eine Überforderung dar. Weitere 10% können der Frage nach Überforderung eher zustimmen. Es überwiegt jedoch der Anteil derer, die sich von der Arbeit als Peerberater nicht überfordert fühlen. Hierauf Bezug nehmend, wurde die Frage gestellt, ob während der Zeit als Peerberater einen oder mehrere Kontakt/e an einen anderen Peerberater oder einen hauptamtlichen Mitarbeiter, wegen Überforderung oder zu großer Belastung, abgegeben wurde. Zwei Peerberater geben an, diese Option schon in Anspruch genommen zu haben.

### Größter persönlicher Nutzen durch [U25]

Es wurde eine offene Frage gestellt, worin die Peerberater den größten persönlichen Nutzen durch [U25] sehen bzw. was sie durch [U25] gelernt haben. Die Antworten lassen sich in zwei Kategorien aufteilen. Einerseits die Erweiterung von Wissen und Erfahrung im Umgang mit Menschen in Krisen und bei Suizidalität und andererseits einen persönlichen Profit durch [U25]. Diese zwei Bereiche überlappen sich teilweise und lassen sich nicht genau trennen. Sie sollen lediglich eine Tendenz aufzeigen, welchen Nutzen die Peerberater hervorheben.

Insgesamt gibt es etwa 25 Aussagen bezüglich einer Wissens- und Erfahrungserweiterung. Diesbezüglich werden u.a. Wissen über das Thema Suizid, klinische Krankheitsbilder und die Kommunikation per E-Mail angesprochen. Doch nicht nur Wissen wird angeeignet, sondern auch Erfahrungen im Umgang mit entsprechenden Personenkreisen gesammelt.

„Per E-Mail zu beraten ist eine gute Möglichkeit, um in die Beratungstätigkeit einzusteigen, weil man in Ruhe überlegen kann, wie man auf E-Mails antwortet und dies mit den hauptamtlichen absprechen kann. Ich habe viel über Krisen, Umgangsweisen mit diesen und über Beratungsmethoden und –inhalte gelernt.“

„Ich habe gelernt [...], dass jeder für sein eigenes Leben verantwortlich ist und ich niemanden retten kann, sondern nur unterstützen.“

Unter dem „persönlichen Profit“ durch [U25] (etwa 30 Aussagen) zählen persönliche Erkenntnisse über das eigene Leben und der Erwerb bzw. die Erweiterung von Kompetenzen, wie Empathie oder Reflexionsvermögen. Ferner kann unter den Aussagen eine positivere und offenere Lebenseinstellung festgestellt werden.

„Ich sehe es als großes Privileg an, dass einem so viel Offenheit und Ehrlichkeit entgegengebracht wird und man so viel über das ‘Innenleben’ anderer Menschen erfahren kann. Ich denke, da kann man für jegliche Lebenslage was dazulernen, weil man einfach generell die Menschen eher zu verstehen kann – und natürlich kann man dadurch auch viel reflektierter gegenüber sich selbst sein.“

„Ich habe vor allem gelernt, dass ich meine eigenen Krisenerfahrungen in einem neuen positiveren Licht sehen kann. [...] Und insofern hat mir die Arbeit als Peerberaterin bei dem Schritt geholfen, meine Vergangenheit wirklich akzeptieren zu können.“

„Das Leben und seine kleinen Dinge mehr zu schätzen, dankbar zu sein, für das was ich habe, positiver zu denken.“

„Dass es wohl das größte Glück ist, wenn man genießen und zufrieden sein kann. Zumindest für mich ist das so.“

Insgesamt kann eine Offenheit verzeichnet werden. Zum einen gegenüber anderen Menschen mit beispielsweise deren Krisen und zum anderen eine größere Aufgeschlossenheit eigener Krisen und Schwierigkeiten sich gegenüber.

„[U25] hat mir gezeigt, dass es am Ende oft darauf ankommt, was man aus Krisen macht.“

## Frage: Hast Du das Gefühl, dass Du mit Krisensituationen durch [U25] besser umgehen kannst?



Viertieft wurde der Frage nachgegangen, inwiefern die Befragten mit Krisensituationen besser umgehen können. Sechs Mal wird erwähnt, dass es wichtig sei andere anzusprechen, wenn es einem schlecht gehe oder man in einer Krise stecke. Eigene Schwierigkeiten und Probleme gilt es zu kommunizieren. Dazu zählt, dass man sich selbst nicht zurückhält, sondern rechtzeitig „Hilfe“ von Freunden in Anspruch nimmt. Dazu gehört auch andere Menschen anzusprechen, wenn diese verzweifelt wirken und man eine krisenhafte Situation vermutet. Es gilt offen zu sein, auf Menschen zuzugehen und nicht wegzuschauen.

Zwei Befragte gehen auf den AKL Freiburg ein und bemerken, dass sie Sicherheit und Rückhalt verspüren, indem sie das Gefühl haben, sich selbst immer an Mitarbeiter oder an andere Peerberater wenden zu können.

„Ich bleibe ruhiger, [...] mit der Sicherheit, dass man sich an U25/AKL wenden könnte, wenn man gar nicht mehr weiter weiß.“

Durch [U25] verfügen die Befragten über mehr Wissen und Erfahrung im Umgang mit Krisen anderer Menschen. Diese Erfahrungen führen auch dazu, dass eigene Krisen besser auszuhalten sind und die Befragten vielleicht wieder eher aus Krisen herauskommen (7 Nennungen). Eine „objektivere“ Betrachtung ist möglich, indem reflektierter mit Krisen umgegangen werden kann. Fünf Aussagen veranschaulichen, wie sich die Lebenseinstellung bzw. Einstellung zu Krisen zum Positiven hin bewegt hat. Diese werden im Folgenden, aufgrund des hohen persönlichen Wertes und Nutzens der Befragten, alle dargestellt.

„Darüber hinaus lernt man auch ein bisschen für ‘die kleinen Dinge des Lebens’ bzw. für das vermeintlich Selbstverständliche dankbar zu sein und gerät bei ‘kleinen Krisen’ nicht so schnell aus dem Gleichgewicht.“

„Es ist leichter geworden, die guten Momente intensiv wahrzunehmen und die Lichtblicke zu erkennen“.

„Habe Gefühl bekommen, dass Probleme und Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören.“

„[...] wenn ich gestresst bin oder es mir mal nicht so gut geht machte ich mir klar was für ein Glück ich habe, dass ich nicht dieses ‘Depressionsgefühl’ habe (das heißt ‘alles ist schwarz’ und man kann fast nichts dagegen tun). Und da ich das Gefühl nicht habe kann ich so viele Dinge genießen. Ich glaube, durch u25 hat sich meine Grundlebenseinstellung noch mehr verpositiviert.“

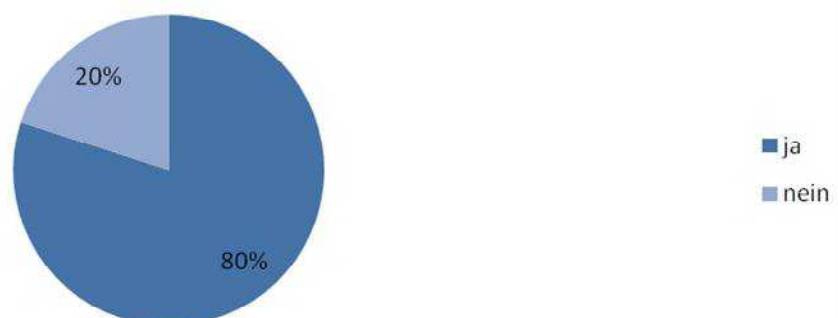
„Ich weiß jetzt, dass ich einer Krise nicht ohnmächtig gegenüber stehe. Und ich weiß, dass es Krisen braucht um sein Weltbild zu aktualisieren.“

### 8 Ehemalige Peerberater

Den ehemaligen Peerberatern wurde die Frage gestellt, warum sie mit ihrer Tätigkeit aufgehört haben. Ca. die Hälfte der ehemaligen Peerberater führt als Grund des Ausstiegs den Wohnortwechsel an. Bei 1/3 der Antworten wird das Beenden mit zeitlichen Gründen in Verbindung gebracht. Ein ehemaliger Peerberater gibt an, dass das Interesse an dieser Art von ehrenamtlicher Tätigkeit nachgelassen hat. Ein weiterer Peerberater begründet die Beendigung seiner ehrenamtlichen Tätigkeit damit, dass sich das persönliche Befinden durch die Tätigkeit bei [U25] verschlechtert hat.

„Die Auseinandersetzung mit Selbsttötung hat mich selbst auf komische Gedanken gebracht und durch meine ohnehin schon nicht ganz stabile Persönlichkeit und durch wenig Unterstützung von den Betreuern wegen ständig wechselnder Führungspersonen hat die Arbeit bei u25 mir nicht gut getan.“

**Frage: Hast Du das Gefühl, dass Deine persönliche Entwicklung durch [U25] profitiert hat?**



Sämtlich gegebene Antworten berichten, dass es zu einem Gewinn an Wissen und Erfahrung gekommen ist. Wissen über beispielsweise Suizid und Gesprächsführung wurde angeeignet sowie Erfahrungen im Umgang mit Klienten und durch den Austausch im Team gesammelt.

„Habe viel über Menschen gelernt und Umgang mit Menschen.“

„Ich habe viel dazugelernt, was ich sonst nicht mitbekommen hätte.“

Ferner kam es zu mehr Einfühlungsvermögen und mehr Verständnis, warum Menschen Suizid begehen. Mit jeweils einer Nennung werden darüber hinaus sowohl höhere Belastbarkeit, besseres Erkennen von Grenzen als auch das Kennenlernen der Abläufe im AKL Freiburg genannt.

## 9 Kritik und Anregung

Mit der letzten Frage wurde die Möglichkeit gegeben, das loszuwerden, was die Befragten noch gerne sagen würden. 14 Peerberater nutzen diese Möglichkeit. Vier Peerberater haben einen persönlichen Nutzen kommuniziert. Sie geben an, über die Menschen und auch über sich selbst viel gelernt zu haben.

„Nach wie vor halte ich [U25] für ein ganz tolles, Projekt, in dem nicht nur vielen Jugendlichen in Lebenskrisen geholfen werden kann, sondern in dem die Peerberater viel über sich selbst lernen können.“

„[U25] war eines der bereicherndsten Dinge meines Lebens. Habe sehr viel über Menschen gelernt und die positive Atmosphäre sehr genossen.“

Vier Mal wird das Projekt [U25], in dem Jugendliche anderen Jugendlichen „helfen“ können, gelobt. Der Einsatz der vielen ehrenamtlichen Peerberatern wird ebenfalls positiv hervorgehoben.

„Ich finde es toll, dass es eine Einrichtung wie U25 gibt und auch so viele Ehrenamtliche!“

Drei Kritiken werden formuliert. Von einem Befragten werden mehr Seminare gewünscht, zur Weiterbildung von theoretischem Hintergrundwissen. Ein ehemaliger Peerberater bemängelt die Zeit mit „ständig wechselnden Führungspersonen“, in der die Peerberater wenig unterstützt wurden. Der letzte Kritikpunkt bringt ein Befragter ein, der ein großes Problem in den finanziellen Mitteln sieht.

„U25 größtes Problem ist meinem Eindruck nach die Geldmangel. Mit mehr angestellten MitarbeiterInnen bzw. ausgeweiteten Stellen für diese, sowie mehr Budget für Werbung könnten mehr potentielle PeerberaterInnen erreicht werden. Oft bleiben Kontakte liegen, weil alle BeraterInnen ausgelastet sind, was nicht schön für uns und desaströs für manche der Wartenden ist.“

## 10 Fazit: Auswirkungen auf die Peerberater

Die ehrenamtlichen Peerberater bei [U25] stehen unterschiedlichen Herausforderungen gegenüber, die sich auf unterschiedlichste Weise positiv auf deren eigenes Leben auswirken. Der Erwerb bzw. die

Ausweitung von Wissen über beispielsweise verschiedene Krankheitsbilder, das Thema Suizidalität und die Kommunikation per E-Mail kann verzeichnet werden. Bei der Tätigkeit werden vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Jugendlichen in Krisen und bei Suizidalität gesammelt. Zweifelsohne kommt es im Zuge dessen auch zu einer Erweiterung der persönlichen Kompetenzen der Peerberater: Reflexionsvermögen, Einfühlungsvermögen und Ausdrucksvermögen sind nur wenige dieser Kompetenzen. Es wird artikuliert, dass [U25] in hohem Maße dazu beiträgt, dass mehr Verständnis und Offenheit der genannten Zielgruppe entgegengebracht wird.

„Bevor ich zu [U25] kam wusste ich noch nicht viel über Suizid und sah das auch als absolutes Tabu-Thema an – nun kann ich reflektierter damit umgehen und hab´ auch nicht mehr so viel Ehrfurcht, wenn dieses Thema angesprochen wird, weil ich mich damit ja regelmäßig auseinandersetze.“

Doch nicht nur eine Offenheit anderer Menschen gegenüber kann festgestellt werden, sondern auch eine erhöhte Akzeptanz eigener Krisen und Schwierigkeiten im Leben. 86% der Befragten geben an, selbst mit eigenen Krisensituationen besser umgehen zu können. Ferner wird eine positivere Lebenseinstellung zum Ausdruck gebracht.

„Das Leben und seine kleinen Dinge mehr zu schätzen, dankbar zu sein, für das was ich habe, positiver zu denken.“

So können 96% der Befragten die Tätigkeiten (eher) als Förderung der eigenen Entwicklung sehen.