

Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern

Tel 143 – Die Dargebotene Hand

Pro Juventute Beratung



Bern, März 2019

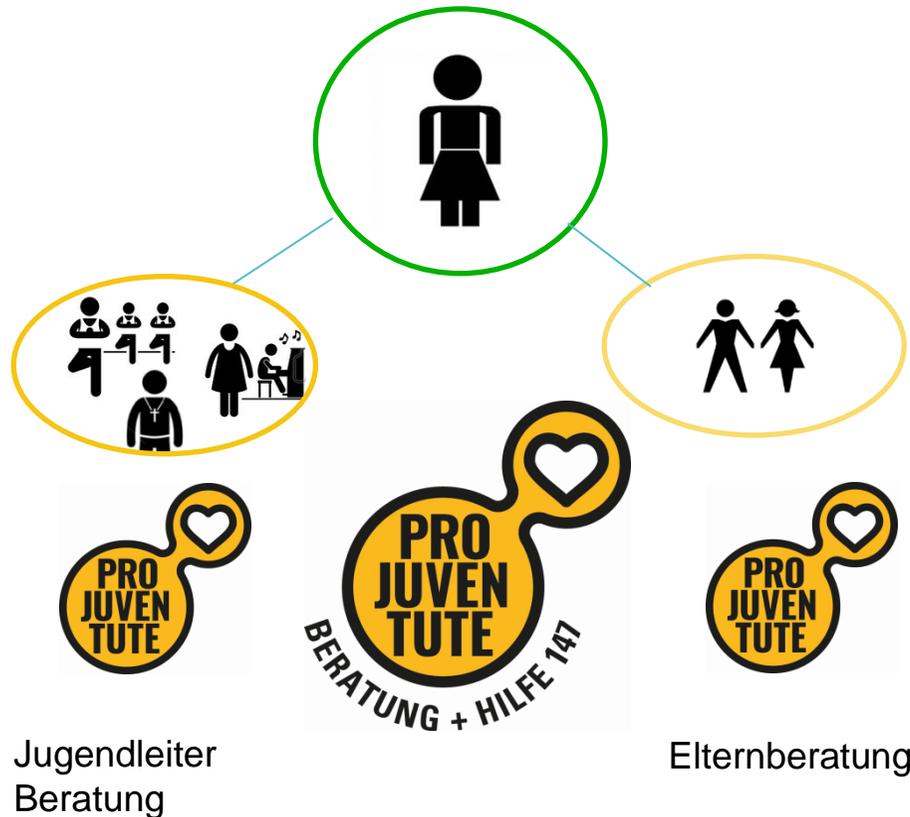
Unser Angebot



- **Wir sind rund um die Uhr da: 365 Tage / jeden Tag 24 Stunden einfach immer!!!**
- **unentgeltlich**

147 / Elternberatung / Jugendleiterberatung

Professionelle, vertrauliche Erstberatung



fachliche **Grundlage** der Beratungsarbeit ist die **systemische Perspektive**

Entsprechend beraten wir nebst Kindern und Jugendlichen auch deren

- Eltern & familiäre Bezugspersonen
> Pro Juventute **Elternberatung**
- Bezugspersonen aus organisierter Freizeit, Schule, Jugendarbeit, etc.
> Pro Juventute **Jugendleiterberatung**

niederschwellige Erstberatung

bedeutet

«Jederzeit ganz einfach zu erreichen»

«Egal, was dich beschäftigt – berichte uns davon!»

«Im Gespräch suchen wir nach einer möglichen Lösung»

«Bei Bedarf vermitteln wir Dir Hilfe vor Ort»

Beratungsangebote Pro Juventute

Beratung + Hilfe 147



- Hilfe für Kinder und Jugendliche
- Beratung zu allen Themen
- In 3 Landessprachen (dt., frz., ita.)
- 24h / 7 Tage, vertraulich, gebührenfrei
- Da für über 130'000 Kinder und Jugendliche pro Jahr per Telefon, SMS, E-Mail, Web-Self-Service und Chat (bisher nur D-CH)

SMS an 147 – Telefon Nr. 147 – beratung@147.ch – www.147.ch – Chat auf www.147.ch



Beratungsangebote Pro Juventute

Elternberatung



- Hilfe für Eltern und Bezugspersonen
- Beratung zu allen Themen
- In 3 Landessprachen (dt., frz., ita.)
- 24h / 7 Tage, vertraulich, nur lokale Telefongebühren, per Telefon und Online-Beratung
- rund 7 Beratungen pro Tag

Telefon Nr. 058 261 61 61 – Online-Beratung auf elternberatung.projuventute.ch



Beratungsangebote Pro Juventute

Jugendleiterberatung



- Hilfe für Betreuungspersonen aus dem Freizeitbereich
- Beratung zu allen Themen
- In 3 Landessprachen (dt., frz., ita.)
- 24h / 7 Tage, vertraulich, nur lokale Telefongebühren, per Telefon und E-Mail
- seit November 2015

Telefon Nr. 058 618 80 80 – jugendleiter@projuventute.ch



Jugendliche beraten Jugendliche



Alicia
18 Jahre

Zu Stress in der Schule, Problemen im Freundeskreis, Familienproblemen, Tod von Familienmitgliedern und Haustieren, Mobbing, Zukunftsängsten und Liebeskummer kann ich dich aus eigener Erfahrung beraten.

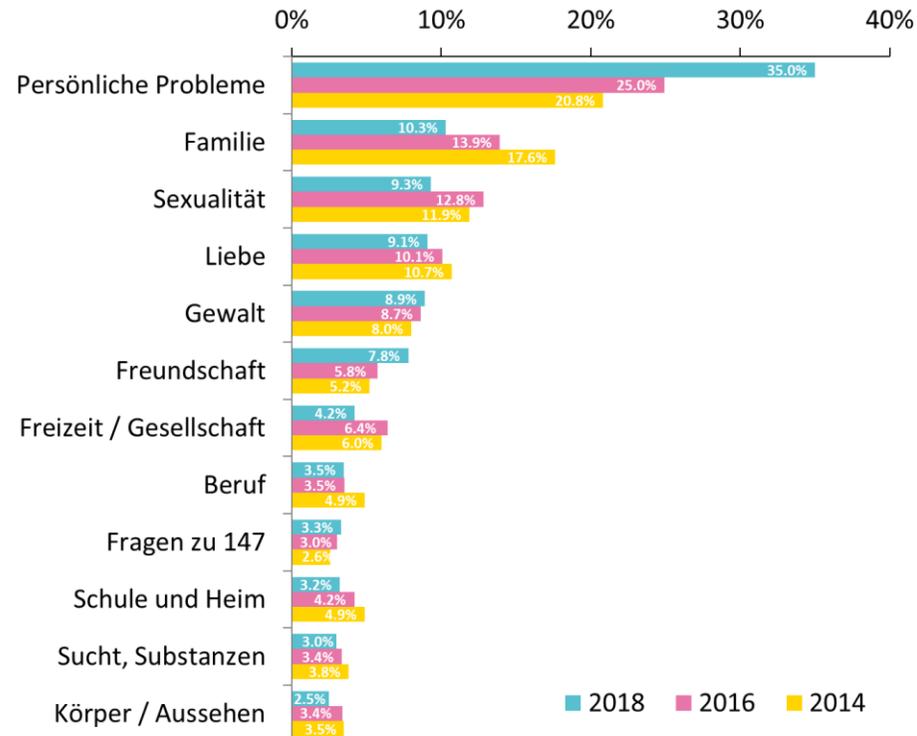
Natürlich chatte ich mit dir auch zu allen anderen Themen, die Jugendliche interessieren.

Ich besuche das letzte Schuljahr meines Gymnasiums. In meiner Freizeit bin ich Pfadileiterin, schaue Serien, lese und treffe meine Freunde.

Statistiken am Beispiel Beratung + Hilfe 147

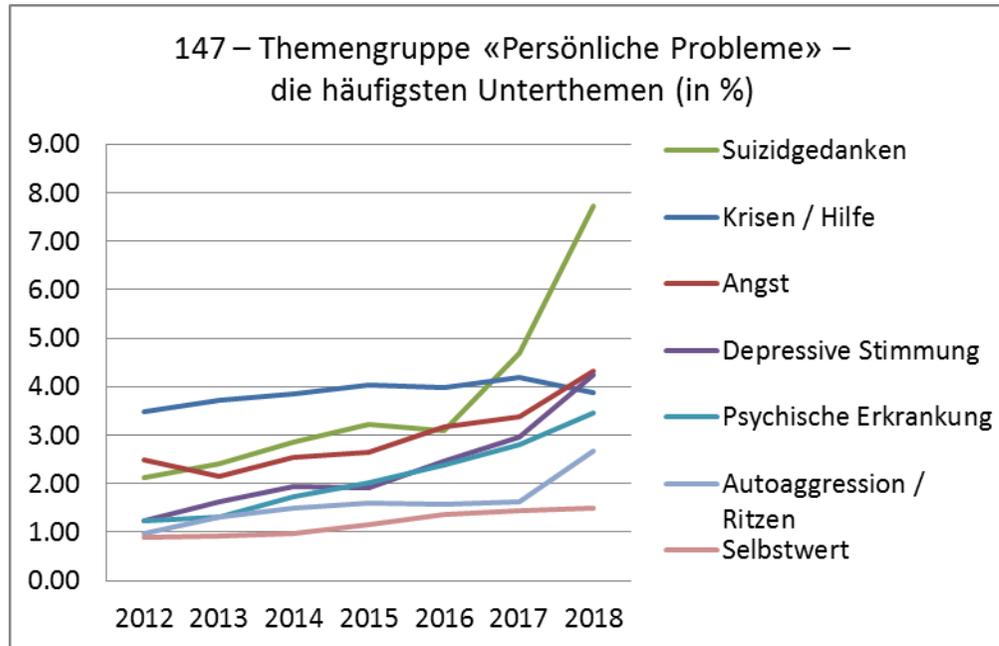


Was auffällt:
Anfragen von Jugendlichen mit schwerwiegenden persönlichen Problemen nehmen anteilmässig zu. Bei gängigen Fragen informieren sich Jugendliche vermehrt im Netz. Bei belastenden Problemen sind sie auf ein empathisches Gegenüber angewiesen.



Beratung + Hilfe 147

offenes Gegenüber, Ratgeber und Kriseninterventionsstelle



Jahresstatistik 147 - Subkategorien der Themengruppe «Persönliche Probleme»

Pro Tag mit 350 Ratsuchenden in Kontakt

Themenspektrum reicht von einfachen **Fragen** über **Sorgen** aus dem Alltag bis hin zu **schwerwiegenden akuten Vorfällen**

Trend hin zu Beratungen zu **persönlichen Problemen** ist klar erkennbar

Und zum Schluss noch dies...

Mädchen, 13 Jahre, ruft an (via Notruftaste 1):

«Wir sind bei einer Brücke und da ist ein Schäflein das sich im Zaun verheddert hat. Es kann nicht mehr raus, der Zaun «pfizzt». Wir können ihm nicht helfen! Was können wir tun?" (Im Hintergrund hört man das Schäflein kläglich blöken....!)





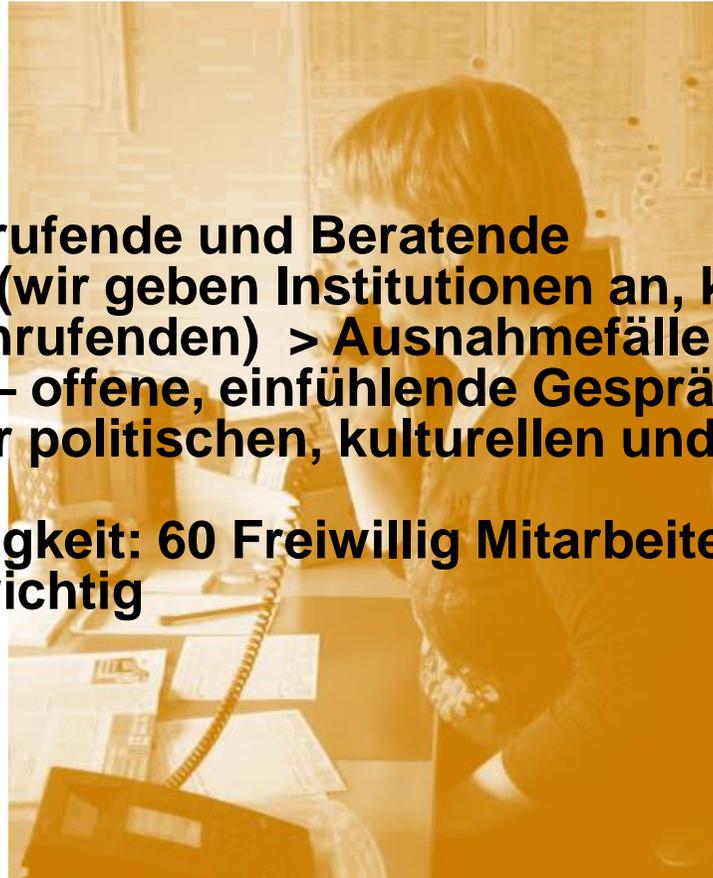
Wir sind da für Menschen...



- in akuten Krisen
- mit chronischen psychische Leiden
- die Trauma verarbeiten müssen
- die anonym etwas besprechen möchten, was im Umfeld schwierig ist (Scham, nicht belasten wollen...)

Unser Angebot

- **Anonymität für Anrufende und Beratende**
- **Nicht-Intervention (wir geben Institutionen an, knüpfen aber keine Kontakte für die Anrufenden) > Ausnahmefälle**
- **kein Missionieren – offene, einführende Gesprächshaltung: wir enthalten uns jeder politischen, kulturellen und religiösen Beeinflussung**
- **Ehrenamtliche Tätigkeit: 60 Freiwillig Mitarbeitende**
- **Ausbildung sehr wichtig**



Themen = alle

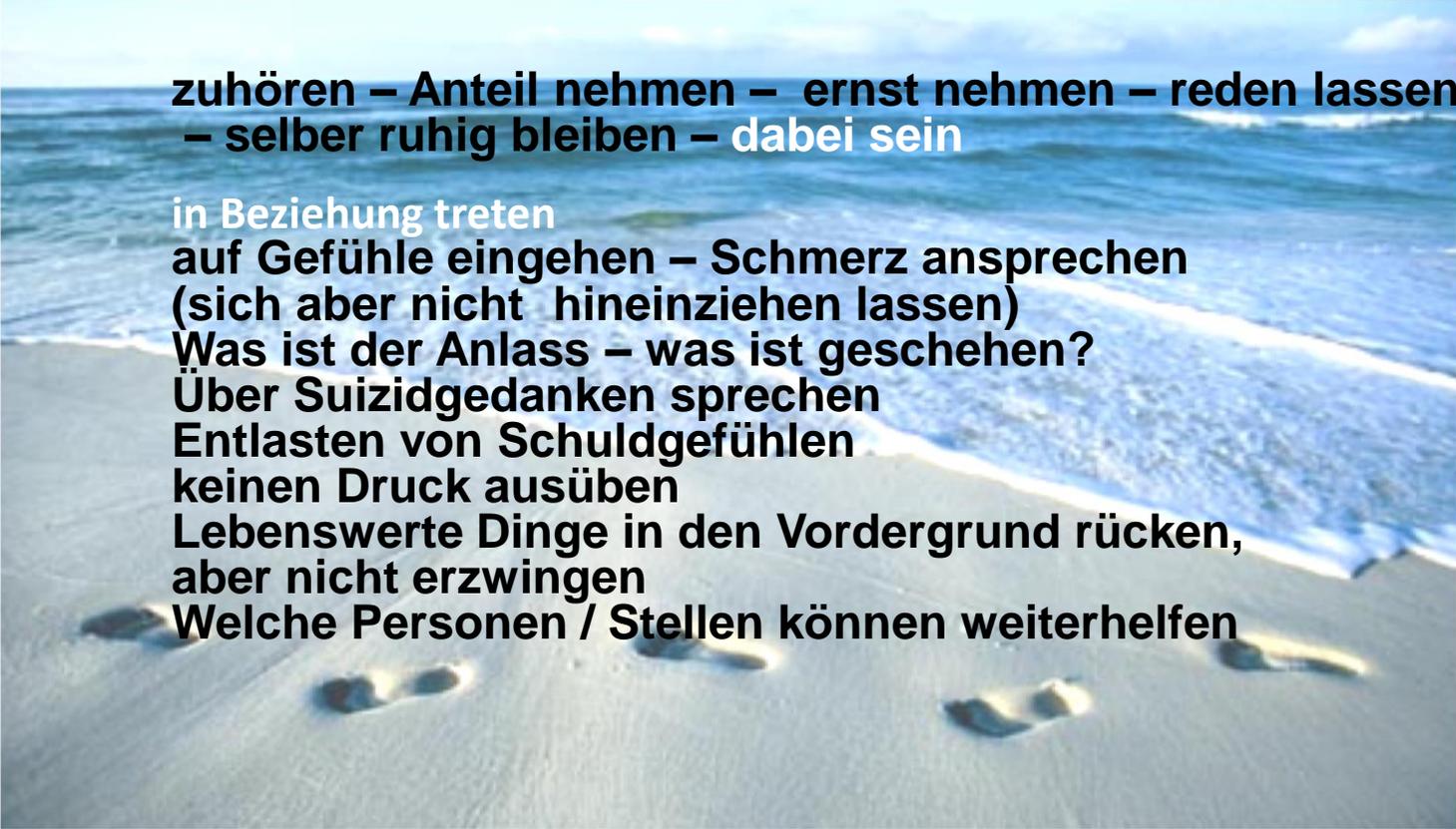
- Alltagsbewältigung
- Psychische Probleme (oft auch latente Suizidalität)
- Probleme mit Gewalt, Familienprobleme
- Partnerschaft, Beziehungsprobleme,
- Einsamkeit
- Arbeitslosigkeit, Existentielle Probleme
- Körperliche Krankheiten
- Akute Suizidalität, Sinn- und Lebenskrisen
- Verlust und Trauer.....



Online-Beratung



Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

- 
- **zuhören – Anteil nehmen – ernst nehmen – reden lassen
– selber ruhig bleiben – dabei sein**
 - **in Beziehung treten**
 - **auf Gefühle eingehen – Schmerz ansprechen
(sich aber nicht hineinziehen lassen)**
 - **Was ist der Anlass – was ist geschehen?**
 - **Über Suizidgedanken sprechen**
 - **Entlasten von Schuldgefühlen**
 - **keinen Druck ausüben**
 - **Lebenswerte Dinge in den Vordergrund rücken,
aber nicht erzwingen**
 - **Welche Personen / Stellen können weiterhelfen**

FRAGEN

