

## **Herausforderungen von Peer-Beratenden in der Online-Suizidprävention - Ergebnisse einer qualitativen Forschungsarbeit über die Beratungstätigkeit bei [U25]**

*Nicole Egli*

### **Zusammenfassung**

Im Projekt [U25] beraten Jugendliche mithilfe von E-Mails Kinder und Jugendliche, die sich in (suizidalen) Krisen befinden. Die Peer-Beratung wird von professionellen Sozialarbeitern begleitet und geführt. Durch die Beratungstätigkeit werden die Peers immer wieder mit Situationen konfrontiert, welche Herausforderungen und Schwierigkeiten mit sich ziehen könnten. Um mögliche Belastungen zu erkennen und gegebenenfalls handeln zu können wurde in einer Masterthesis der Hauptfrage nach den An- und Herausforderungen, mit denen sich die Beraterinnen in ihrer Beratungstätigkeit bei [U25] konfrontiert sehen und den damit in Verbindung stehenden Bewältigungsstrategien nachgegangen. Die qualitative Forschungsarbeit ergab, dass sich die Peer-Beratenden zwar mit Herausforderungen konfrontiert sehen, diese jedoch auf Grund der verfügbaren Ressourcenvielfalt nicht als große Belastung empfinden. Sie greifen für die Bewältigung von Herausforderungen auf unterschiedliche Strategien zurück, wobei die soziale Unterstützung durch das Team und die Begleitpersonen die wichtigsten Ressourcen darstellen.

### **Schlüsselwörter**

Peer Involvement, Peer Education, Online-Beratung, Mail-Beratung, Suizidprävention, Herausforderungen

### **Abstract**

[U25] is a project where young people counsel others with the same age that struggle with (suicidal) crisis. Professional social workers lead and accompany this peer project. During the counselling the peer workers are confronted with situations that can be challenging and difficult to handle. To recognize and handle this pressure the pivotal question of this master thesis focuses on the requirements and difficulties in the daily business of the [U25] peer counsellors and their coping strategies. The results of this qualitative analysis show that the peer counsellors are confronted with difficult situations that are not stressful due to the variety of available resources. To deal with the pressure the peer counsellors use different strategies, in which the social support of the team and the leaders is very important.

### **Keywords**

peer involvement, peer education, online-counseling, mail-counseling, suicide prevention, challenge

### **Autorin**

- **Egli Nicole**
- Master of Arts in Sozialer Arbeit mit Schwerpunkt Soziale Innovation, Fachhochschule Nordwestschweiz
- Sozialarbeiterin auf einem polyvalenten Sozialdienst
- **Kontakt:** E-Mail: [n.egli@bluewin.ch](mailto:n.egli@bluewin.ch)

## **1. Einleitung**

Suizid war 2012 in der Schweiz, gleichauf mit Unfällen, die häufigste Todesursache bei Jugendlichen im Alter von 15-19 Jahren. Selbsttötungen von Kindern und Jugendlichen sind immer noch ein Thema, das zu oft tabuisiert wird. Fakt ist jedoch, dass suizidale Handlungen bei Kindern und Jugendlichen in den meisten Fällen verhindert werden können und eine präventive Arbeit somit möglich ist. Gerade dies hat sich das Projekt [U25] zum Ziel gesetzt. Jugendliche sollen während ihren Krisen unter dem Aspekt des Peer Involvement von Gleichaltrigen beraten und unterstützt werden. Gerade hier bietet sich eine Online-Beratung geradezu an, da die Jugendlichen in einem Raum abgeholt werden können, in dem sie sich oft aufhalten. Die Beratung bei [U25] erfolgt durch junge Peer-Beratende, welche durch ausgebildete Sozialarbeiter begleitet und unterstützt werden. Die Beratung von suizidalen Menschen bereitet allerdings oft Schwierigkeiten und fordert durch die emotionale Belastung selbst Psychologinnen und Psychologen immer wieder aufs Neue heraus (Hoffman & Hofmann, 2012). Suizidale Äußerungen seitens der Ratsuchenden können bei den Helfenden eine Auseinandersetzungen mit eigenen Krisen, dem eigenen Sterben und Tod auslösen (Sonneck et al., 2012). Auf diesem Hintergrund aufbauend kann davon ausgegangen werden, dass Mitarbeiter von Online-Beratungsangeboten für suizidale Menschen mit unterschiedlichen Herausforderungen während ihrer Tätigkeit konfrontiert werden. Inwieweit dies bei den Peer-Beratenden von [U25] der Fall ist und wie diese mit den angetroffenen Herausforderungen umgehen, wurde in einer qualitativen Forschungsarbeit untersucht. Das methodische Vorgehen wird in diesem Artikel dargestellt und die zentralsten Ergebnisse aufgezeigt.

## **2. Methodisches Vorgehen**

### *Datenerhebung und -auswertung:*

Um einen Überblick über das Projekt [U25] und dessen relevanten Themenbereiche «Peer-Education», «Mailberatung» sowie «Bewältigungsstrategien von Jugendlichen» zu erhalten, wurden diese im Vorfeld theoretisch abgehandelt. Die Datenerhebung habe ich nach dem theoriegeleiteten Verfahren des «Problemzentrierten Interviews» (PZI) nach Witzel (2000) durchgeführt. Im Fokus der Arbeit standen die Peer-Beratenden von [U25] und ihre eigenen Erfahrungen und Eindrücke. Durch das PZI wurden subjektive Perspektiven seitens der Interviewprobanden (Peer-Beratenden) auf eine bestimmte Problematik fokussiert, wobei den Befragten genügend Freiraum gelassen wurde, auf die gestellten Fragen frei antworten zu können (Mayring, 2002). Das über die theoretische Einarbeitung angeeignete Vorwissen ist dabei als heuristisch-analytischer Rahmen für mögliche Frageideen beigezogen worden (Witzel, 2000). Die erhobenen Daten habe ich anschließend mit der Technik der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2002) analysiert und mit den erarbeiteten Theorien verknüpft und interpretiert. Durch das Wechselspiel von «induktiv-deduktiv» wurde einerseits theoriegestützt gearbeitet, andererseits aber auch ein Freiraum für Neues gewährleistet.

### *Sampling:*

Das Sampling setzte sich aus vier unterschiedlichen Fallgruppen mit insgesamt acht Interviewprobanden zusammen. Dabei habe ich die größtmögliche Varianz zwischen wie auch innerhalb der Fallgruppen angestrebt. Die Fallgruppen setzen sich aus «ehemaligen», «langjährigen» und «neuen» (erst seit kurzer Zeit tätigen) Peer-Beratenden aus dem Projekt [U25] Freiburg im Breisgau (DE) zusammen. Um eine zusätzliche Varianz in den Fallgruppen zu erhalten, zog ich zudem zwei Peer-Beratende aus dem Projekt [U25] Ostschweiz hinzu. Die Varianz besteht vorwiegend darin, dass durch die kurze Bestehenszeit von [U25] Ostschweiz zur vergleichbaren mehrjährigen Tätigkeit von [U25] Freiburg unterschiedliche Rahmenbedingungen ausgewiesen werden. Da sich keine ehemaligen Peers finden ließen, welche aus Gründen einer Überforderung oder anderen – nicht Umzugs- oder altersbedingten Gründen – ihre Arbeit bei [U25] beendet haben, musste die Definition dieser Fallgruppe etwas abgeändert werden. In der Fallgruppe der neuen Peer-Beratenden haben alle im Jahr 2014 die Schulung (Projektausbildung) bei [U25] abgeschlossen und somit frisch mit der Beratung begonnen.

Pro Fallgruppe wurden jeweils zwei Interviews durchgeführt. Die Varianz innerhalb der Fallgruppe bezieht sich in erster Linie auf das Geschlecht, da sich geschlechterspezifische Unterschiede der stressbezogenen Variablen sowie der Stressbewältigung ausmachen lassen (Gelhaar, 2010; Hampel et al., 2005; Lohaus et al., 2004). Auf Grund der geringen Anzahl männlicher Peer-Beratender bei [U25] konnte die angestrebte ausgeglichene Anzahl Berater und Beraterinnen nicht erreicht werden. Insgesamt konnten zwei männliche und sechs weibliche Jugendliche interviewt werden.

Bei den Interviews habe ich die persönlichen Erfahrungen mit der Suizidthematik angesprochen, wobei ersichtlich wurde, dass eine hohe Varianz abgedeckt werden konnte. So wurden Peer-Beratende ohne Suiziderfahrungen, mit Suizid im näheren Umfeld sowie eigenen Suiziderfahrungen interviewt. Die befragten Peer-Beratenden waren zum Zeitpunkt des Interviews zwischen 19 und 28 Jahre alt (Ø 23 Jahre). Sie waren zwischen wenigen Monaten bis hin zu sechs Jahren als Beratende bei [U25] aktiv.

### **3. Projekt [U25]**

[U25] ist ein Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche, welche durch speziell ausgebildete Peer-Beratende durchgeführt wird. Peerberatung bedeutet, dass die Ratsuchenden bei [U25] von Jugendlichen im gleichen Alter beraten werden. Die Peer-Beratenden werden in einer 6-monatigen Ausbildung umfassend auf ihre Beratungstätigkeit vorbereitet. Die Beratung bei [U25] ist kostenlos (erfolgt ehrenamtlich), anonym (Mail-Adressen und Namen bleiben unbekannt) und niederschwellig (schnelles und anonymes Anmelden) ([U25] Deutschland, o.J.). Durch die hohe Anzahl von Anfragen – im Jahr 2013 waren es 1378 Erstanfragen auf die Onlineberatungsstelle [U25] Freiburg (DE) – wurde die Kapazität des Mailberatungsangebots [U25] Freiburg massiv überlastet. Auf Grund der zu geringen Kapazität mussten 1186 Anfragen (86%) an andere Hilfsangebote weiterverwiesen werden (AKL, o.J. a). [U25] Freiburg hat im Jahr

2013 insgesamt 326 «unter 25jährige» mithilfe von Mails beraten. Auf Grund jahrelanger Kapazitätsüberlastung reagierte der Deutsche Caritasverband – unter dessen Federführung das Projekt [U25] läuft – mit der Ausweitung der Online-Beratung [U25] auf vier neue Standorte in Berlin, Dresden, Gelsenkirchen und Hamburg ([U25] Deutschland, o.J.). Seit Februar 2014 läuft das Projekt [U25] auch in der Schweiz.

Als Peer-Beratende werden Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16-25 Jahren ausgebildet. Besondere Voraussetzungen bestehen keine, jedoch werden zur Eignungsabklärung Vorstellungsgespräche geführt. Dabei wird der Fokus besonders auf psychosoziale Krisen seitens der Bewerbenden gerichtet. Eigene Krisenerfahrungen werden jedoch nicht gleich als Hindernis für die Ausbildung und ehrenamtliche Tätigkeit bei [U25] gesehen, sondern sind mit der Voraussetzung, dass die Krise mindestens ein Jahr zurück liegt und von einem aktuell stabilen Zustand der Bewerbenden ausgegangen wird, sogar als wertvoll erachtet (Verein Lebe!, 2013).

#### *Aufgaben der Peer-Beratenden:*

Im Fokus der Aufgaben von Peer-Beratenden bei [U25] steht die Beratung und Begleitung junger, ratsuchender Menschen, die sich in einer (suizidalen) Krise befinden. Aber auch nahestehende Personen von Jugendlichen in (suizidalen) Krisen sowie junge Hinterbliebene nach einem Suizid werden durch [U25] beratend unterstützt (Verein Lebe!, 2013). Die Begleitung findet bei [U25] ausschließlich via Mail statt. Die Peer-Beratenden betreuen durchschnittlich je zwei Kontakte, mit denen sie regelmäßig via Mail kommunizieren (AKL, o.J. b). Für die Beantwortung der Mails und allfällige Fragen und Rücksprachen stehen den Peer-Beratenden jeweils eine für sie zuständige, hauptamtliche Begleitperson zur Verfügung. Ergänzend finden alle zwei Wochen Fallbesprechungen in Form von Supervisionen/Teamsitzungen in kleinen Peer-Teams statt, welche von einer hauptamtlichen Begleitperson betreut werden (Verein Lebe!, 2013).

#### *Praktischer Ablauf der Online-Beratung:*

Die eingetroffenen Mails werden ganztags von einem hauptamtlichen Mitarbeitenden eingesehen. Bei Erstanfragen wird von Ihnen entschieden, ob das Mail von einer hauptamtlichen Fachperson (Begleitperson) oder einem Peer-Beratenden beantwortet werden soll. Die Peer-Beratenden werden normalerweise via SMS, per Anruf oder Mail über eine neu eingetroffene Antwortmail oder Erstanfrage informiert. Die Beantwortung der Mail wird über ein eigenes Online-Beratungstool vollzogen, welches – über diverse Sicherheitsabfragen – dem Team von überallher zugänglich ist. Die Begleitperson erbringt ihre Hilfestellung über das Coaching innerhalb und außerhalb dieses Online-Beratungstools. Die Peer-Beratenden können einen Entwurf der Antwortnachricht speichern, sodass vor dem definitiven Versand Rücksprachen mit den Begleitpersonen gehalten werden können. Die Beantwortung von Erstanfragen sollte innerhalb von zwei Arbeitstagen nach Eingang der Mail erfolgen. Danach können bzw. sollen sich die Interaktionen über größere Zeitintervalle ausdehnen (Stich, 2008).

Wichtig erscheinen dabei auch die durch [U25] vermittelte Grundeinstellungen. Es wird den Peer-Beratenden vermittelt, dass niemand von einem Suizid

abgehalten werden kann, wenn sich die Person bereits dazu entschlossen hat, auch wenn diese Gedanken schwer auszuhalten sind. Dennoch geht man davon aus, dass ein Mensch, der sich bei einer Beratungsstelle meldet, sein Leben noch nicht gänzlich aufgegeben hat und somit eine Suizidprävention möglich ist. Bei Schwierigkeiten und Ängsten seitens der Peer-Beratenden finden diese in ihren Teams wie auch bei den Begleitpersonen Rückhalt und Unterstützung.

## **4. Forschungsergebnisse**

### **4.1 An- und Herausforderungen**

Die Peer-Beratenden sehen sich in ihrer Beratung bei [U25] mit unterschiedlichen An- und Herausforderungen konfrontiert. Die für die Peer-Beratenden zentralsten Anforderungen an eine Beratungsperson bei [U25] stellen die Fähigkeit zur Empathie und die eigene Stabilität im Leben dar. Eine sehr zentrale Herausforderung, welche von vielen Interviewten genannt wurde, ist das «unerwartete Ausbleiben von Antwortmails» seitens der Ratsuchenden. Im Weiteren stellen «stagnierend erscheinende Prozesse innerhalb der Beratung» und «die eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten der Peer Beratenden» für einige der Interviewten eine weitere Herausforderung dar. Zudem berühren gewisse Themen wie «sexueller Missbrauch» oder «Gewalt in den Familien» gerade auch in Hinsicht auf die eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten und Machtlosigkeit und werden als schwierig wahrgenommen. Für die Peer-Beratenden gibt es trotz der zentralen Empathiefähigkeit auch Situationen, in denen die eigene Empathie beeinträchtigt werden kann und sich somit als Herausforderung herauskristallisiert. Zum Beispiel, «wenn es den Beratenden bei ihnen unbekanntem Themen, schwer fällt, diese nachzuvollziehen», «wenn es den Beratenden selbst nicht gut geht und sie im Moment nicht so auf ihr Gegenüber eingehen können, wie sie das gerne tun würden», «sich die Beratenden mit den Ratsuchenden nicht auf derselben Wellenlänge befinden» oder «wenn von den Ratsuchenden spezifische Themen angesprochen werden, welche bei den Beratenden einen Triggereffekt auslösen». Bezüglich der Ressourcen wurde als Herausforderung erkennbar, dass das Beraten ohne Beteiligung an den regelmäßigen Supervisionen teilweise als schwierig umsetzbar beurteilt wird. Trotz der Vielfalt an Herausforderungen wurde deutlich, dass bislang keine der interviewten Peer-Beratenden mit so schwerwiegenden Situationen konfrontiert wurde, mit der sie nicht hätten umgehen können oder die sie extrem belastet hätten.

### **4.2 Bewältigungsstrategien**

Sehen sich die Peer-Beratenden mit Herausforderungen konfrontiert, so wenden sich alle Interviewten, wenn sie das Gefühl haben, alleine nicht mehr weiter zu kommen, zur Unterstützung an ihr Team oder ihre Begleitperson. Zusätzlich zu dieser internen sozialen Unterstützung bei [U25] nutzen einige Peer-Beratende externe soziale Unterstützung im Freundes- oder Familienkreis. Es wurde jedoch auch ersichtlich, dass die externe soziale Unterstützung nicht von allen Peer-Beratenden genutzt wird, sondern teils eine strikte Trennung von «Arbeit» und «privatem Leben» vollzogen wird. Somit ist das «Hilfe Holen» eine wichtige Strategie, der sich alle Interviewten bedienen bzw. gegebenenfalls bedienen würden. Hier wurde ersichtlich, dass sich Peer-Beratende einfacher Hilfe von

außen zugestehen können als in ihrem privaten Leben. Dies wird von den Peers damit begründet, dass es hier nicht um das eigene Wohlergehen, sondern das Wohlergehen der Klienten geht und das «Hilfe Holen» somit erleichtert wird.

Als weitere Strategie wird die Abgrenzung und Distanzierung zur Thematik und Tätigkeit bei [U25] gepflegt. Die Peer-Beratenden bedienen sich sowohl der Einstellungs- als auch der Situationsänderung als Bewältigungsstrategie. Deren Einsatz der beiden Strategien steht in direkter Abhängigkeit zur Situation und den Beratenden selbst.

Als eine Art «prophylaktische Strategie» lassen die Peer-Beratenden bei [U25] mögliche Herausforderungen durch bewusste Abgrenzungen gar nicht erst so nahe an sich herankommen, um damit größere Schwierigkeiten zu vermeiden. Abgrenzungen werden z.B. durch Grenzen von «Mailinhalten», von «Klientengruppen» und im «Mailverfassen» selbst vollzogen, um so möglichen Triggereffekten oder Überforderungen aktiv vorzubeugen.

#### **4.3 Erfahrungen, Einstellungen und Umgangsformen in Bezug auf die Suizidthematik**

Die Interviewten bringen unterschiedliche Erfahrungen zur Suizidthematik mit. Einerseits gibt es Peer-Beratende, die vor Ihrer Tätigkeit bei [U25] mit der Suizidthematik noch nicht wirklich in Kontakt gekommen sind. Andere haben dagegen im nahen Umfeld suizidale Handlungen mitbekommen oder gar eigene suizidalen Krisen durchlebt. Erfahrungen mit eigenen Krisen und Suizidalität und deren Auswirkungen auf die Beratungstätigkeit werden von den Beratenden unterschiedlich bewertet. Eigene Erfahrungen können einerseits dazu beitragen, dass Ratsuchende besser verstanden und beraten werden können, was vorwiegend von den Peer-Beratenden erwähnt wurde, welche selbst schon (suizidale) Krisen durchlebt haben. Andererseits können dadurch auch Triggereffekte ausgelöst werden, welche die Beratenden in eigene Krise zurückwerfen können. Nach eigenen Angaben kennen die Peer-Beratenden ihre Grenzen und übergeben einen Fall, wenn dieser negative Auswirkungen auf sie selbst haben könnte.

Es scheint den Peer-Beratenden sehr wichtig zu sein, dass Suizidalität nicht tabuisiert oder gar verurteilt wird. Die Beratenden gehen davon aus, dass den Ratsuchenden bei [U25] geholfen werden kann, ohne dass die Peer-Beratenden selbst die Verantwortung für Entscheidungen und Handlungen der Ratsuchenden übernehmen. Es wird ersichtlich, dass die Beratenden zwischen «Jugendsuizid aus Verzweiflung» und «Suizid bei schweren Krankheiten oder Schmerzen (im hohen Alter)» unterscheiden. Der Suizid bei Krankheiten im Alter wird dabei eher als nachvollziehbar betrachtet als der Jugendsuizid. Dem Jugendsuizid wird ein großer Handlungsbedarf zugeschrieben und die Möglichkeiten einer Abwendung von suizidalen Handlungen erkannt. Der Grossteil der Interviewten sieht den Suizid als eine momentane Verzweiflungshandlung an, welche durch das Aufzeigen von Bewältigungsstrategien und neuen Perspektiven überbrückt werden kann.

Durch die Ausbildung und Tätigkeit bei [U25] erachten einige Beratende ihren Umgang mit der Suizidthematik und Krisen als «offener» und «sensibler» als

früher. Andere sind der Meinung, dass sich ihr Umgang nicht wirklich verändert habe. Das Wissen, dass suizidalen Jugendlichen und Jugendlichen in Krisen geholfen werden kann, wurde laut einigen Peer-Beratenden durch die Tätigkeit bei [U25] verstärkt.

Die Tätigkeit bei [U25] und der damit verbundene Umgang mit der Suizidthematik werden als «wenig» bis «nicht» belastend erlebt. Dennoch gibt es Situationen, welche als «schwierig» erlebt und bewertet werden. Trotz diesen Situationen sind sich die Peer-Beratenden einig, dass es in ihrer Tätigkeit bei [U25] bislang nichts gegeben habe, was so schwierig gewesen wäre, dass sie die Herausforderung nicht hätten bewältigen können. Die Abgrenzung zur Suizidthematik und zur Beratungstätigkeit im Allgemeinen scheint den Peer-Beratenden gut zu gelingen. Gerade das Bewusstsein um die eigenen Grenzen und die Grenzen der Beratungstätigkeit sowie die Einstellung bezüglich des Selbstbestimmungsrechts eines Jeden scheinen wichtige Bausteine für die gelingende Abgrenzung darzustellen.

#### **4.4 Unterschiede zwischen den Fallgruppen**

##### *Vorerfahrungen mit der Suizidthematik:*

Die Vorerfahrungen mit der Suizidthematik vor [U25] werden von den Peer-Beratenden unterschiedlich bewertet. Peer-Beratende mit eigener suizidalen Krisenerfahrung erachten diese für die Beratungstätigkeit als wertvoll. Die Erfahrungen können ihrer Meinung nach zu einem besseren Verständnis und einer deutlicheren Nachvollziehbarkeit beitragen und die Beratung positiv beeinflussen. Peer-Beratende mit wenig Vorerfahrung erachten Erfahrungen mit eigenen suizidalen Krisen als kritisch, da sie einen Triggereffekt auslösen könnten. Hierbei muss jedoch darauf verwiesen werden, dass zwar eine breite Varianz im Sampling bezüglich den Vorerfahrungen angestrebt werden konnte, die Varianzen an sich jedoch nicht ausgewogen vorhanden waren. So waren die Peer-Beratenden mit eigenen suizidalen Vorerfahrungen im Gegensatz zu denen ohne direkten Suiziderfahrungen und Erfahrungen im Umfeld klar in der Minderheit.

##### *Zeitspanne der Beratungstätigkeit (Neu, Langjährig, Ehemalige):*

Peer Beratende, welche erst kürzlich bei [U25] gestartet sind, hatten meistens noch keine Erfahrungen mit ausbleibenden Antworten seitens der Ratsuchenden. Diese Situation wird von ihnen als mögliche Herausforderung bewertet, jedoch mit klaren Vorstellungen, wie sie diese bewältigen würden. Insgesamt wurden im Sampling doppelt so viele neue Peers interviewt wie Langjährige und Ehemalige. Dies beruht auf der Tatsache, dass das Projekt [U25] Ostschweiz erst vor kurzem aufgebaut wurde und somit noch keine langjährigen oder ehemaligen Peers vorhanden sind. Der zusätzliche Standort ermöglicht eine weitere Varianz, birgt jedoch durch die «Überzahl» an Neuen Peer-Beratenden auch die Gefahr einer leichten Verzerrung der Ergebnisse.

##### *Geschlechter:*

Unterschiede zwischen den Geschlechtern konnten lediglich bei den Herausforderungen festgestellt werden. So erwähnten ausschließlich die männlichen Peer-Berater explizit, dass für sie «schwer nachvollziehbaren

Situationen» eine Herausforderung darstellen. Hier stellt sich die Frage, ob es den weiblichen Peer-Beratern eher gelingt, Situationen nachzuvollziehen, auch wenn sie diesbezüglich noch keine eigenen Erfahrungen gemacht haben, oder ob sie «schwer nachvollziehbare Umstände» nicht als primäre Herausforderung ansehen. Obwohl eine ausgewogene Geschlechterverteilung innerhalb der Fallgruppen mit neuen, langjährigen und ehemaligen Peer-Beratenden angestrebt wurde, konnte diese nicht realisiert werden. Männliche Vertreter fanden sich lediglich in der Gruppe der neuen Peers wieder, was zu einer leichten Verzerrung der Ergebnisse geführt haben könnte.

*Standorte (Schweiz, Deutschland):*

Es konnten keine Unterschiede im Umgang mit der Suizidthematik und den Bewältigungsstrategien zwischen den beiden Standorten [U25] Ostschweiz und [U25] Freiburg eruiert werden. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass sich beide Standorte auf das gleiche Konzept stützen und sich die Ausbildung der Peer-Beratenden sehr ähnlich gestaltet. Auch hier gilt es zu erwähnen, dass eine Verzerrung der Ergebnisse auf Grund der unausgewogenen Anzahl an Interviews pro Standort nicht ausgeschlossen werden kann.

Der eher geringe Unterschied zwischen den verschiedenen Fallgruppen könnte darauf zurückgeführt werden, dass vor der Beratungstätigkeit alle Peer-Beratenden eine Schulung durchlaufen, in der sie in etwa auf den gleichen Stand gebracht werden. Zudem ergänzen sich die Peer-Beratenden in den Teams mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Strategien, welche den Peer-Beratenden als reichhaltige Ressourcenquelle für die Beratungstätigkeit und Bewältigung bei Herausforderungen zur Verfügung steht. Somit scheinen auch weitere Faktoren wie z.B. der kulturelle Hintergrund oder das Alter eine sekundäre Rolle einzunehmen.

#### **4.5 Parallelen und Differenzen zwischen theoretischer Darstellung und empirischen Erkenntnissen**

*An- und Herausforderungen:*

In der Theorie wird immer wieder auf die extreme Belastung in der Beratung mit suizidalen Menschen verwiesen. Die Peer-Beratenden bei [U25] scheinen die Beratung jedoch nicht als Belastung wahrzunehmen sondern sehen schwierige Situationen eher als Herausforderungen, welche für sie jedoch gut zu bewältigen sind. Dies mag damit zusammen hängen, dass die Beratung anonym ist, was den Peer-Beratenden ermöglicht, sich besser von der Thematik und den Problemen der Ratsuchenden zu distanzieren und abzugrenzen. Als weiterer Faktor, der die Belastung minimiert, ist die freiwillige Tätigkeit bei [U25], welche einige Stunden pro Woche in Anspruch nimmt und keinen Vollzeiteinsatz erfordert. Somit bleibt den Peer-Beratenden genügend Zeit für die Ausbildung und Freizeit, welche dem Ausgleich dienen kann.

Druck und Ängste, welche in der Literatur genannt werden, scheinen bei den Peer-Beratenden nicht in der ausgeprägten Form vorhanden zu sein wie in einem professionellen Setting. Die Peer-Beratenden wissen um ihre Handlungsgrenzen. Sie sind sich bewusst, dass sie die Ratsuchenden an die Hand nehmen können und dass die Ratsuchenden für sich selbst und ihr Handeln verantwortlich sind.



Zudem besteht für die Peer-Beratenden immer die Möglichkeit, sich bei Fragen und Überforderungen jederzeit an die Begleitpersonen oder in den Teambesprechungen an die anderen Peer-Beratenden zu wenden und gegebenenfalls einen Fall auch mal weiterzugeben. Diese Möglichkeit ist in einem professionellen Setting nicht immer gegeben, was auf Beratende dann einen größeren Druck ausüben mag [2]. Einzig die Machtlosigkeit bei gewissen Fällen vermag - sowohl für die Peer-Beratenden als auch für die professionellen Beratenden - eine Herausforderung oder Belastung darstellen. Diese Machtlosigkeit wird im Projekt [U25] durch die Anonymität der Ratsuchenden sowie die Niederschwelligkeit der Mail-Beratung tendenziell wohl eher verstärkt. Es kann so gut wie keine Verbindlichkeit geschaffen werden. Eine Mail-Beratung hat gegenüber der Face-to-Face Beratung Vor- wie auch Nachteile, welche den Umgang mit den Herausforderungen und Belastungen für die Beratenden fördern als auch beeinträchtigen können.

#### *Bewältigungsverhalten:*

Bezüglich des Bewältigungsverhaltens stellte sich heraus, dass die Peer-Beratenden bei [U25] situationsbedingt verschiedene Strategien anwenden. Es kommen sowohl die in der Literatur genannte Situations- als auch die Einstellungsänderung bei den Peer-Beratenden zum Vorschein. Auch die Nutzung von Problemlösekompetenzen wird im Beratungsteam ersichtlich. Im Team wird eine Situation geschildert und mehrere Lösungsvorschläge durch die Mitglieder eingebracht. Somit können zugleich auch die Problemlösekompetenzen der einzelnen Mitglieder gefördert und erweitert werden. Allerdings war es mit den gestellten Fragen nicht möglich, ausfindig zu machen, inwiefern die einzelnen Peer-Beratenden über Problemlösekompetenzen verfügen. Unterschiede zwischen der Literatur und den Forschungsergebnissen bezüglich des Bewältigungsverhaltens konnten somit nicht festgestellt werden. Jedoch muss dazu angefügt werden, dass das Bewältigungsverhalten lediglich auf der eigenen Einschätzung der Peer-Beratenden basiert und es ihnen teilweise schwer fiel ihr eigenes Verhalten zu analysieren und einzuordnen.

#### **4.6 Unterstützende Ressourcen für die Peer-Beratenden**

Eine für die Peer-Beratenden wichtige Ressource ist die Schulung, mit der sie auf ihre künftige Tätigkeit vorbereitet werden. Durch Mail-Beispiele, mit dem Üben Antworten zu verfassen und das eigene Handeln zu reflektieren sowie durch Informationen zu Krankheitsbildern und Suizidalität erhalten sie einen Einblick darüber, was sie während der Beratung erwartet und wie sie auf spezifische Situationen reagiert können. So werden die Peer-Beratenden nicht vor eine gänzlich neue Situation gestellt oder ins kalte Wasser geworfen, sondern langsam auf ihre Tätigkeit vorbereitet und in die Thematik eingeführt. Das Beratungsteam wächst während der Schulung zusammen und die Peer-Beratenden bauen ein Vertrauensverhältnis untereinander auf, welches in Folge auch den gemeinsamen Supervisionen/Teambesprechungen dient. Der Gruppenzusammenhalt und das Vertrauen zueinander wird gebildet und in den Gesprächen gestärkt. Dies ist gerade deshalb von hoher Relevanz, weil die interne soziale Unterstützung eine der wichtigsten Bewältigungsressourcen für die Peer-Beratenden darstellt. Sie können sich bei Fragen, Anliegen und Problemen während der gemeinsamen Sitzungen an das Team und die

Begleitpersonen wenden. Das Vertrauen darüber, dass die Peer-Beratenden mit ihrer Tätigkeit und den damit verbundenen Herausforderungen nicht alleine gelassen werden, sondern einen Rückhalt im Team erleben, scheint ein wichtiger Aspekt bei der Stressvermeidung und Bewältigung von Herausforderungen darzustellen. Die Begleitpersonen stehen den Peer-Beratenden bei Fragen via Mail, Telefon oder Face-to-Face jederzeit zur Verfügung. Das Wissen darüber, jederzeit eine Ansprechperson zur Verfügung zu haben und sich mit Anliegen an jemanden wenden zu können, stellt eine wichtige Ressource dar. Die von den Peer-Beratenden angesprochene gute und angenehme Atmosphäre bei [U25] scheint zusätzlich dazu beizutragen, dass sich die Beratenden geschätzt und unterstützt fühlen. Auch das stetige Erinnern durch die Begleitpersonen, dass bei [U25] jederzeit Hilfe zur Verfügung steht und sich die Peers diese Hilfe holen sollen, sowie die Wertschätzung und das Agieren auf gleicher Augenhöhe tragen dazu bei, dass die Hemmschwelle des «Hilfe Holens» sehr tief gehalten werden kann.

Eine zusätzliche, wichtige Ressourcen ist die durch die Anonymität und das Vermitteln der Handlungs- und Verantwortungsgrenzen geschaffene nötige Distanz und Abgrenzung zur Tätigkeit bei [U25] und den damit verbundenen Herausforderungen.

## **5. Schlussfolgerungen für die sozialarbeiterische Begleitung von Peer-Beratenden in der Online-Suizidprävention**

Der Wissenserwerb aus der Schulung sowie der Austausch während den Teamsitzungen und mit den Begleitpersonen bei [U25] tragen dazu bei, dass ein guter und ausgewogener Umgang mit der Suizidthematik, der Beratungstätigkeit und den damit verbundenen Herausforderungen erreicht werden kann. Schwere Belastungen und Stresssituationen können weitgehend verhindert und eine Entlastung angeboten werden. Eine gute Vorbereitung auf die künftige Tätigkeit als Peer-Beratende sowie eine vertrauensvolle, wertschätzende und jederzeit verfügbare Begleitung sind unabdingbare Elemente in dieser Art der Online-Beratung. Sie sollen stets fokussiert und reflektiert werden, um den Peer-Beratenden eine gute Basis zur Verfügung stellen zu können, welche mitunter zur Qualität der Beratung beiträgt.

Die sozialarbeiterische Begleitung spielt auch für die notwendige Distanzierung und Abgrenzung eine wichtige Rolle. Den Peer-Beratenden soll immer wieder vor Augen geführt werden, wo die Grenzen der Beratung und die der eigenen Person sind. Sie sollen dabei unterstützt werden, ihre Grenzen zu wahren. Dies kann zum Beispiel durch das stetige Erinnern an Ressourcen und Hilfestellungen bei Herausforderungen und Problemen, als auch das Beraten und Mitentscheiden, wie viele Kontakte die Peers betreuen sollen, bzw. wann es Zeit wird, einen Kontakt abzugeben oder zu beenden. Damit kann einer Überschätzung der eigenen Kapazitäten und einer eventuellen Reizüberflutung vorgebeugt werden. Da fortlaufend neue Erkenntnisse in der Suizidforschung als auch in den Gebieten des Peer Involvement und den unterschiedlichen Beratungsansätzen gewonnen werden, das Beraten über eine längere Zeit eine gewisse Routine mit sich zieht sowie gewisse Elemente der Schulung mit der Zeit in Vergessenheit geraten, ist es angebracht, von Zeit zu Zeit eine gezielte Fortbildung für die Peer-Beratenden

anzubieten, in der sie neues Wissen erwerben und altes Wissen auffrischen können.

Durch die Interviews zeigte sich, dass die Peer-Beratenden zwar der Meinung sind, dass sie sich einbringen dürfen, es jedoch nur wenige wirklich tun. Um dem Peer-Ansatz gerecht zu werden, sollen die Peer-Beratenden dazu motiviert werden, ihre eigene Ideen vermehrt einzubringen. Dabei ist nicht nur das Einbringen an sich relevant, sondern auch das Ernstnehmen und der Versuch die Ideen und Inputs der Peers zu realisieren.

## Anmerkungen

[1] Die Zahlen beziehen sich auf den Zeitraum der Forschungsarbeit. Sie können sich zwischenzeitlich verändert haben.

[2] Hierbei muss jedoch erwähnt werden, dass es sich bei diesem Vergleich mit der Literatur nicht nur um die reine E-Mail-Beratung, sondern um alle Beratungsarten handelt. Ein Vergleich der reinen Mail-Beratung ist durch die eingeschränkte Literatur nicht möglich und würde somit zu Verzerrungen führen.

## Literatur

AKL Arbeitskreis Lebe Freiburg e.V. (o.J. a). *AKL Jahresbericht 2013*. Zugriff am 01.04.2014. Verfügbar unter <http://www.akl-freiburg.de/images/downloads/Jahresbericht-AKL-2013.pdf>

AKL Arbeitskreis Lebe e.V. (o.J. b). *Ausbildung als PeerberaterIn*. Zugriff am 09.01.2014. Verfügbar unter <http://www.akl-freiburg.de/mitmachen/peerberatung>

Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2012). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (2. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.

Gelhaar, T. (2010). *Stress und Coping in der Adoleszenz. Ein Kulturvergleich von Jugendlichen in 10 europäischen Ländern*. Marburg: Tectum Verlag.

Hampel, P., Kümmel, U. Meier, M. Desman, C. & Dickow, B. (2005). Geschlechtseffekte und Entwicklungsverlauf im Stresserleben, der Stressverarbeitung, der körperlichen Beanspruchung und den psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. Ergebnisse aus der Psychoanalyse, Psychologie und Familientherapie*, 54, 87-103.

Lohaus, A., Beyer, A. & Klein-Hessling, J. (2004). Stresserleben und Stresssymptomatik bei Kindern und Jugendlichen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie*, 36(1), 38-46.

Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.

Sonneck, G., Kapusta, N., Tomandl, G. & Voracek, M. (Hrsg.). (2012). *Krisenintervention und Suizidverhütung* (2. Auflage). Wien: Facultas UTB.

Stich, Wolfgang (2008). [U25] - Suizidprävention von und für junge Menschen. *Suizidprophylaxe*, 35(2), 90-94.

[U25] Deutschland (o.J.). Zugriff am 15.11.2013. Verfügbar unter <http://www.u25-deutschland.de/index.htm>

Verein Lebe! (2013). *Übersicht Ausbildungskonzept PeerberaterInnen [U25]*. Adaptiert von Ausbildungskonzept Arbeitskreis Leben Freiburg (DE). Unveröffentlicht. Winterthur.

Witzel, Andreas (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum: Qualitative Social Research. Sozialforschung*, 1(1), Artikel 22. Zugriff am 02.01.2014. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewArticle/1132/2519>