

Krisenhilfe Münster e. V.

Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2015

Krisen gehören zum Leben - Krisen bringen die Menschen an ihre Grenzen! Vielen Menschen gelingt es, mit familiären, gesundheitlichen, beruflichen oder privaten Lebenskrisen konstruktiv umzugehen. Es gibt jedoch Situationen, in denen eine begleitende Unterstützung zur Krisenbewältigung sinnvoll und notwendig ist. Dies gilt vor allem, wenn damit schwerwiegende Folgen bis hin zu akuter Suizidalität verhindert werden können. An dieser Stelle bietet die Krisenhilfe Münster e. V. seit fast 30 Jahren eine niederschwellige Soforthilfe zur Unterstützung von Menschen, die von Lebenskrisen und suizidalen Situationen betroffen sind.

Nach offiziellen Zahlen gibt es jährlich mehr als 10.000 Suizide und mehr als 200.000 Suizidversuche in Deutschland. Die Dunkelziffern dürften in beiden Bereichen noch sehr viel höher sein, der Bedarf an Hilfe und Beratung steigt ständig an. Menschen mit Problemen bei der Lebensbewältigung, solche die psychisch erkranken, aber auch deren Angehörige, Freunde oder Kollegen geraten in Situationen, die sie überfordern und nicht mehr kontrollieren können.



In solchen Lebensabschnitten ist es gut, wenn jemand da ist, der die Not und Verzweiflung mit aushalten kann. Jemand, der in der Situation präsent ist, zuhört und dadurch Entlastung bietet. Jemand, der dabei unterstützen kann, neue Perspektiven zu gewinnen und dadurch den Raum der Möglichkeiten zu vergrößern. Vor allem aber jemand, der sofort da ist, der kurzfristig angerufen und am nächsten Tag bereits aufgesucht werden kann.

Im Jahr 2015 haben wir uns intensiv damit beschäftigt, wie wir die an uns gerichteten Erwartungen und den hohen Anspruch an uns selbst zukünftig sichern und erfüllen können. Hierzu gab es einen internen Workshop: Wo stehen wir, wo wollen wir hin, welche Perspektiven haben wir und wie erfüllen wir unsere Vorhaben. Welchen Stellenwert soll der bereits erfolgreich eingeschlagene Weg der Öffentlichkeitsarbeit bekommen, wie und was können und wollen wir hier investieren? Darüber hinaus standen 2015 die Qualitätssicherung und die Kontinuität der Beratungsarbeit durch die ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vordergrund. Die intensive Schulung von neuen Beratenden, die im Herbst 2014

begonnen hatte und bis in das Jahr 2016 andauern wird, wurde mit Abendterminen und Wochenendveranstaltungen fortgesetzt. Damit haben wir in einen weiteren Grundstein investiert, der den Fortbestand unserer Arbeit gewährleistet.

Das Angebot der Krisenhilfe Münster e. V.

Das Angebot der Krisenhilfe Münster e. V. richtet sich an Menschen, die beratende Unterstützung in Anspruch nehmen wollen; insbesondere an

- Menschen in akuten Lebenskrisen
- Menschen in suizidalen Krisen
- Menschen nach einem Suizidversuch
- Angehörige, Freunde/-innen, Kollegen/-innen von Menschen in Krisensituationen
- Personen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben
- Mitarbeiter/-innen anderer Einrichtungen, die mit Menschen in Lebens- und suizidalen Krisen zu tun haben

In akuten und suizidalen Krisen ist schnelle Unterstützung wichtig.

Die Krisenhilfe bietet daher **schnelle und persönliche Hilfe innerhalb von 24 Stunden** nach Anruf. Die Beratung ist **vertraulich, kostenlos und unbürokratisch**.

Wir arbeiten mit anderen Beratungsstellen zusammen, um Ratsuchende **an für sie weiterführende Stellen vermitteln** zu können.

Arbeitsschwerpunkte 2015

Zukunftswerkstatt für die Krisenhilfe Münster e. V.

Unter dem Motto „Blick auf uns! Blick nach vorn!“ fand im April 2015 der als Zukunftswerkstatt bezeichnete Workshop der Krisenhilfe Münster e. V. statt. An diesem Tag setzten sich der Vorstand, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Hauptamtlichen an einen gemeinsamen Tisch, um unter externer Moderation gemeinsam in die Zukunft des Vereins zu schauen. Neben der Entwicklung einer zukünftigen Ausrichtung des Vereins und der damit verbundenen Darstellung in der Öffentlichkeit, ging es vor allem um die Gestaltung der langfristigen Zusammenarbeit aller Aktiven im Verein, der Kommunikationsstruktur, sowie um die Stärkung der Identifikation mit der Krisenhilfe Münster e. V.. Auch das Verständnis und die Einhaltung der Rahmenbedingungen der Beratungsarbeit im Spannungsfeld zwischen Anspruch und Freiwilligkeit waren ein viel diskutiertes Thema. Als Tagesergebnis wurde allen Beteiligten deutlich, wie wichtig und gleichzeitig herausfordernd es ist, die oft schwierigen Themen und Inhalte der Beratungsarbeit nach außen attraktiv darzustellen. So waren sich alle Beteiligten einig, dass auch die Öffentlichkeitsarbeit ein Schwerpunktthema für die Zukunft der Krisenhilfe Münster e. V. sein sollte.



Schaufensteraktion anlässlich des Weltsuizidpräventionstags am 10. September 2015



In Kooperation mit der Münsteraner Buchhandlung „Schatzinsel“ hat die Krisenhilfe Münster e. V. bereits zum zweiten Mal ein komplettes Schaufenster auffällig und ansprechend zum Thema Suizid gestaltet. Neben Literatur für Erwachsene konnten 16 Kinder- und Jugendbücher präsentiert werden, die sich auf unterschiedliche Art und Weise mit dem Thema Suizid beschäftigen. Zusätzlich dekoriert wurde das Schaufenster mit Plakaten der Krisenhilfe Münster e. V., Informationen zur Prävention und zur Trauerbegleitung nach Suizid eines Angehörigen. Absicht der Aktion war es, das Thema Suizid mehr in den Vordergrund zu

bringen und die Sensibilität im Umgang damit zu fördern. Erneut gab es eine rege Nachfrage nach den angebotenen Büchern und Kunden zeigten großes Interesse für das Thema. Offensichtlich sind viele Menschen mit dem Komplex Suizid konfrontiert und möchten sich öffentlich damit auseinandersetzen. Fazit: Die Schaufenstergestaltung war eine gelungene Aktion zur Förderung der Aufmerksamkeit auf das Thema Suizidprävention und für die Angebote der Krisenhilfe Münster e. V.

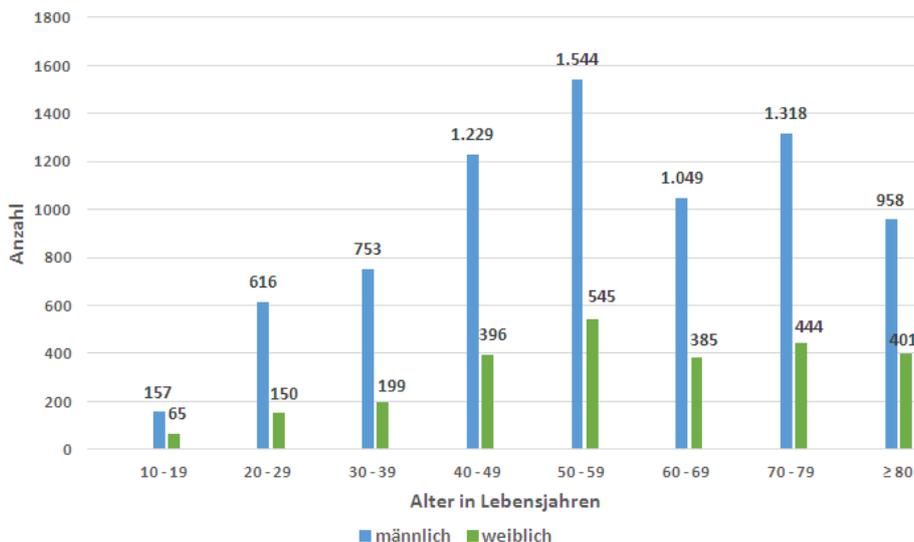
Öffentlichkeitsarbeit beim „Internationalen Tag der seelischen Gesundheit“

Rund um den Welttag am 10. Oktober fand erstmals auch in Münster eine Veranstaltung statt, die initiiert wurde durch den Förderverein Sozialpsychiatrie. Gemeinsam mit 20 anderen Institutionen und Vereinen konnte die Krisenhilfe Münster e. V. ihr Beratungsangebot im Foyer der Bezirksregierung präsentieren. Ziel dieses internationalen Aktionstages ist die verstärkte Aufklärung über psychische Erkrankungen. Dabei soll die Thematik weiter aus der Tabuzone geholt und entsprechende Hilfsangebote zur Förderung der seelischen Gesundheit vor Ort besser vernetzt werden. Durch eine gelungene Mischung aus Vorträgen und individuellen Informationsgesprächen hatten die Münsteraner Bürger die Möglichkeit, sich über Hintergründe, Hilfsangebote, sowie Präventionsmaßnahmen für die seelische Gesundheit zu informieren.



Suizide in Deutschland, Nordrhein-Westfalen und im Regierungsbezirk Münster

Altersverteilung der Suizidopfer in Deutschland (2014)



In Deutschland nahmen sich im Jahr 2014 insgesamt 10.209 Personen das Leben. Davon starben 1.296 Menschen in Nordrhein-Westfalen durch Selbsttötung, im Regierungsbezirk Münster waren es 257 und in der Stadt Münster 39 Personen.

Wie in den Vorjahren war der Anteil der Männer ca. dreimal so hoch wie der Anteil der Frauen. Dieses Verhältnis lässt sich auf Bundes- und Landesebene NRW sowie in den regionalen Zahlen für den Regierungsbezirk Münster beobachten. Auch die Altersverteilung der Menschen, die

sich selbst das Leben nahmen, ist auf Bundes- und regionaler Ebene ähnlich. Aus der Grafik geht zudem hervor, dass die meisten von ihnen zwischen 50 und 59 Jahren alt waren. Beachtlich ist, dass die Anzahl der Menschen, die Suizid begingen, auch in den höheren Altersklassen verhältnismäßig hoch sind. Über 80 % aller Selbsttötungsoffer sind älter als 40 Jahre. Beachtet man zudem, dass die höheren Altersklassen aus weniger Menschen bestehen, lassen die verhältnismäßig hohen Suizidzahlen dort darauf schließen, dass Suizidalität ein bedeutendes Thema des Alters ist.

Quellen:

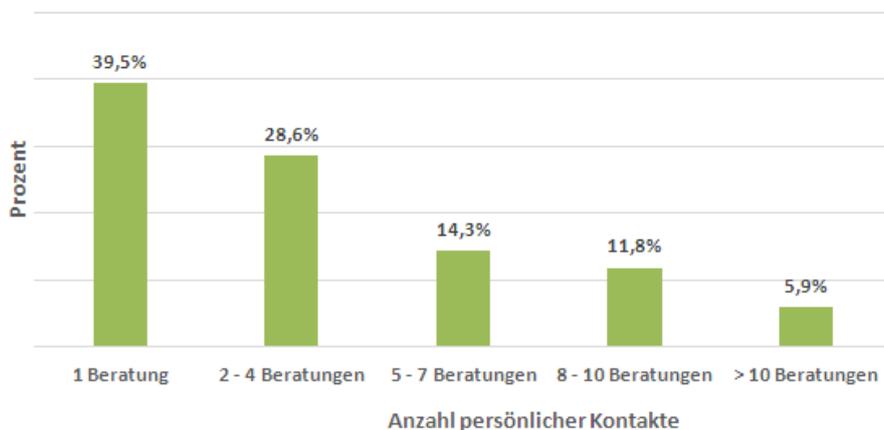
Statistisches Bundesamt. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2015): Sterbefälle. Gliederungsmerkmale: Jahre, Region, Alter, Familienstand, ICD-10, , Geschlecht, Altersgruppen. Tabelle (gestaltbar).

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen. Geschäftsbereich Statistik (2015): Suizide in Nordrhein-Westfalen.

Statistik der Krisenhilfe Münster e. V.

Wie verteilen sich die persönlichen Kontakte auf die Beratungsprozesse?

Anzahl persönlicher Kontakte pro Beratungsreihe, die in 2015 abgeschlossen wurden



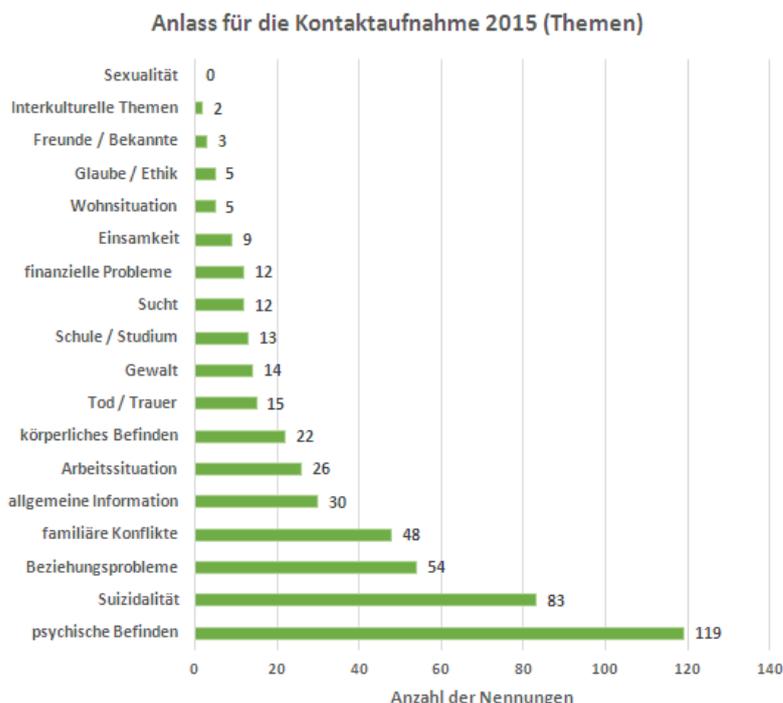
Von den 480 persönlichen Terminen, die bei den abgeschlossenen Beratungsreihen in der Krisenhilfe Münster e. V. stattfanden, handelt es sich in knapp 40 % um einmalige Beratungskontakte. Dieser Anteil hat sich gegenüber dem Vorjahr um ca. 5 % verringert. Tendenziell zugenommen hat jedoch die Anzahl der persönlichen Kontakte pro Beratungsreihe. Im Jahr 2015 beschränkten sich ca. 29 % der persönlichen Treffen auf eine Kurzzeitberatung mit 2 bis

4 Terminen. Gerade die Beratungsreihen mit 5 bis 7 persönlichen Kontakten haben einen Zuwachs von 8 % gegenüber dem Vorjahr erfahren und liegen nun bei ca. 15 %. Mit knapp 12 % sind auch längerfristige Beratungsprozesse mit 8 bis 10 Terminen von den Klienten gefragte Interventionsformen. Knapp 6 % aller Beratungsprozesse bestehen aus mehr als 10 persönlichen Treffen. Hierbei handelt es sich in der Regel um Trauerbegleitungen, die unabhängig von der Anzahl der Termine über den Zeitraum eines Jahres stattfinden. Persönliche Kontakte mit kompetenten Beratenden werden scheinbar als wertvolle Unterstützung in der Bewältigung von Lebenskrisen angesehen.

Grafik: Eigene Berechnung und Darstellung der Krisenhilfe Münster e. V. (2016)

Mit welchen Themen suchen Menschen die Krisenhilfe Münster e. V. auf?

Anders als im Vorjahr waren im Jahr 2015 „psychische Beeinträchtigungen/Erkrankungen“ der häufigste Grund für eine Beratung in der Krisenhilfe Münster e. V., gefolgt vom Thema „Suizidalität“. Dies kann damit begründet werden, dass immer mehr Menschen ihr psychisches Empfinden oder Diagnosen zum Anlass nehmen, Hilfe beim Verein zu suchen. Erst im weiteren Verlauf des Beratungsprozesses wird die damit häufig einhergehende Suizidalität angesprochen. Familiäre Konflikte und Beziehungsprobleme waren weitere wesentliche Gründe für die Kontaktaufnahme, ebenso wie allgemeine Informationsanfragen sowie Anliegen bezogen auf die eigene Arbeitssituation. Im Erstkontaktbogen sind bis zu 3 Themennennungen möglich.



Grafik: Eigene Berechnung und Darstellung der Krisenhilfe Münster e. V. (2016)

Vernetzung

Die Krisenhilfe Münster e. V. ist Mitglied im Diakonischen Werk Westfalen und arbeitet eng mit anderen psychosozialen Einrichtungen in Münster zusammen. Institutionelle Zusammenarbeit gibt es insbesondere mit

- der Telefonseelsorge Münster
- dem Münsteraner Bündnis gegen Depression
- dem Arbeitskreis Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien
- dem Trauernetz Münster
- dem Arbeitskreis Diakonische Träger
- der Landesarbeitsgemeinschaft Suizidprävention

Überregional beteiligt sich die Krisenhilfe Münster e. V. an der Arbeit der „Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)“ und dem darin organisierten „AK Suizidprävention in NRW und Niedersachsen“.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- 23 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- 4 Honorarmitarbeiterinnen und -mitarbeiter (Supervision und Ausbildung)

Vorstand der Krisenhilfe Münster e. V.

Michael Wörmann	1. Vorsitzender
Markus Wewer	Schatzmeister
Friedrich Kellersmann	Vorstand (bis Sept. 2015)
Susanne Pues	Vorstand

Hauptamtliche Stellen

Petra Karallus	Dipl. Päd. Leiterin	30 h / Woche
Gerhild Rehorst	Dipl. Psych.	10 h / Woche
Petra Stahlhut	Verwaltung	11 h / Woche

Erreichbarkeit

Telefonpräsenz: Montag bis Freitag jeweils von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Bürozeiten: Montag bis Donnerstag jeweils von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Telefonnummer: 0251-519005

Falls wir telefonisch nicht erreichbar sind, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf Band. Wir rufen zurück!

Weitere Informationen zu unserer Arbeit erhalten Sie auf unserer Homepage

www.krisenhilfe-muenster.de

Der Verein ist vom Finanzamt Münster als gemeinnützig anerkannt.

Für unsere Arbeit sind wir dringend auf Ihre Hilfe angewiesen.

Sie können uns unterstützen durch eine Spende auf das Konto der Krisenhilfe Münster e. V.:
 Darlehenskasse Münster DKM, IBAN DE24 4006 0265 0013 0999 00, BIC GENODEM1DKM