Krisenhilfe Münster e. V.
Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2018

Suizidprävention ist uns ein großes Anliegen

Der Suizid ist immer noch eines der größten gesellschaftlichen Tabus. Daneben gibt es viele Vorurteile zum Thema Suizid. Diese tragen immer wieder dazu bei, dass Menschen in suizidalen Krisen nicht die Unterstützung finden, die sie brauchen. Unsere Öffentlichkeitsarbeit will über Hintergründe und Entstehungsbedingungen suizidalen Verhaltens sowie über Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige informieren. So fanden auch im Berichtsjahr unterschiedliche Veranstaltungen, Infostände, Vorträge und Weiterbildungen für verschiedene Zielgruppen statt. Neben den verschiedenen Aktionen im Bereich Öffentlichkeitarbeit war ein Highlight der Kurzfilm eines Schülerteams des Adolf-Kolping-Berufskollegs aus dem Bereich „Medien & Kommunikation“. Unter dem Projekttitel „Weltverbesserer“ wurde ein vierminütiger Bericht über das Thema Suizid und über das Angebot der Krisenhilfe Münster e.V. gedreht, der seit April 2018 auf unserer Homepage zu sehen ist.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit lag in 2018 auch wieder in der Umsetzung eines schnellen und unbürokratischen Beratungs- und Kriseninterventionsangebotes für Menschen in Krisensituationen und Suizidgefahr. Um auch in der Zukunft den Fortbestand unserer Tätigkeit zu gewährleisten, gab es im Berichtsjahr einige personelle Erweiterungen. So wurde Prof. Dr. Martina Meyer-Schwickerath als neues Mitglied in den Vorstand gewählt. Mit Frau Sarah Stern haben wir eine neue hauptamtliche pädagogische Fachkraft gewinnen können, die seit dem 1. Januar 2018 unser Team verstärkt.
Im Sommer konnten wir 9 neue Ehrenamtliche nach der Beendigung der Ausbildung in das bestehende ehrenamtliche Beratungsteam integrieren. Ebenfalls 9 Mitarbeiterinnen sind nach erfolgreicher Beendigung der Zusatzqualifizierung „Trauerbegleitung nach Suizid“ im April 2018 in die praktische Trauerarbeit eingestiegen. Im Juni wurden 3 neue Supervisoren ausgewählt, die im September nach erfolgter Gruppenneubildung ihre Arbeit mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern aufgenommen haben.

Das Angebot der Krisenhilfe Münster e. V.

Das Angebot der Krisenhilfe Münster 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.

Krisenhilfe Münster e. V.
Verein zur Suizidprophylaxe und Krisenbegleitung
Klosterstraße 34 | 48143 Münster | Tel.: 0251-519005 | E-Mail: kontakt@krisenhilfe-muenster.de
www.krisenhilfe-muenster.de

15 Jahre Trauergruppe nach Suizid

Den eigenen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der anderen muss man leben.
(Mascha Kaléko)

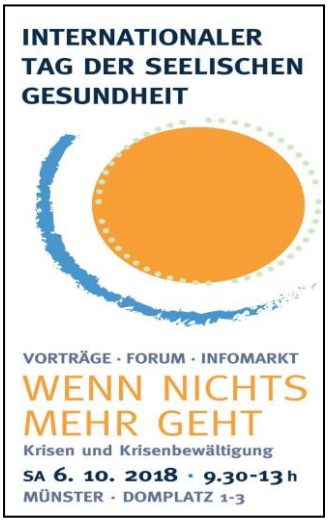
Das Angebot der Krisenhilfe für Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, ist schon lange ein fester Bestandteil unserer Arbeit, es ist in Münster und Umgebung die einzige Hilfe dieser Art. Menschen, die sich das Leben nehmen, hinterlassen stets viele unmittelbar betroffene Angehörige, Freunde und Bekannte. Etliche davon leiden schwer unter dem Verlust und der Art, wie der Tod herbeigeführt wurde. Immer wieder geraten diese Personen dann auch in eine schwere Krise oder entwickeln sogar selbst Suizidgedanken. Seit nunmehr 15 Jahren bietet die Krisenhilfe Münster für Angehörige nach Suizid eine Trauergruppe an, die von Inge Roß und Dorothea Plaß-Kehl, zwei langjährigen und erfahrenen Mitarbeiterinnen der Krisenhilfe, geleitet wird. Die Trauergruppe bietet mit ihrer klaren Struktur, einer festen Teilnehmerzahl und der Verbindlichkeit der Teilnahme einen geschützten Rahmen, in dem es gelingen kann, diese besondere Trauer um einen nahestehenden Menschen in das eigene Leben zu integrieren. Bilder, Symbole und Rituale helfen, sich den zentralen Themen wie Verlust, Schuldgefühlen, Wut, Passivität und Orientierungslosigkeit zu stellen. Die so im Laufe der Zeit entstehenden Beziehungen, die wachsende Zuversicht und das zurückgewonnene Selbstbewusstsein und -vertrauen schenken den Betroffenen Entlastung. Die Gruppenabende werden dadurch zu einem Ort, an dem die Teilnehmer sich öffnen, und wo sie aktiv trauern können.

Gut ausgebildet im Ehrenamt

Ein wesentlicher Aspekt der Arbeit der Krisenhilfe Münster ist die Tätigkeit der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie übernehmen den Großteil der Beratungen und sichern die Erreichbarkeit der Krisenhilfe in den frühen Abendstunden. Ohne ihr Engagement wäre das Hilfsangebot nicht aufrecht zu erhalten. Die

Mitarbeit ist anspruchsvoll, zeitintensiv und fachlich und persönlich herausfordernd. Die Qualifizierung und kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeiter ist daher wesentlich für die Krisenhilfe; nur so können wir unsere Aufgabe zum Wohle der Hilfesuchenden verantwortlich durchführen. Alle ehrenamtlichen Berater haben eine eineinhalbjährige, selbsterfahrungsorientierte Ausbildung zu Krisenberatern absolviert, die auf die anspruchsvolle Mitarbeit vorbereitet. Dabei wird die fortlaufende Qualitätssicherung durch regelmäßige verbindliche Supervision und zusätzliche Fortbildungsangebote erreicht.
Die zeitlich sehr aufwendige Ausbildung ist für die Teilnehmer gebührenfrei, sämtliche Kosten trägt die Krisenhilfe. Das können wir nicht alleine stemmen, sondern sind dabei auf Spenden angewiesen. So wurden wir im Jahr 2018 von der Werte-Stiftung-Münsterland mit einem Betrag von 16.000 Euro unterstützt, wodurch die nächste Ausbildungsgruppe gesichert ist, die im Sommer 2020 enden wird. Für die Stiftung ist einerseits die Förderung des ehrenamtlichen gesellschaftlichen Engagements wichtig. Andererseits können damit Menschen in schwierigen Situationen geholfen und in der Region Hilfe zur Selbsthilfe geleistet werden

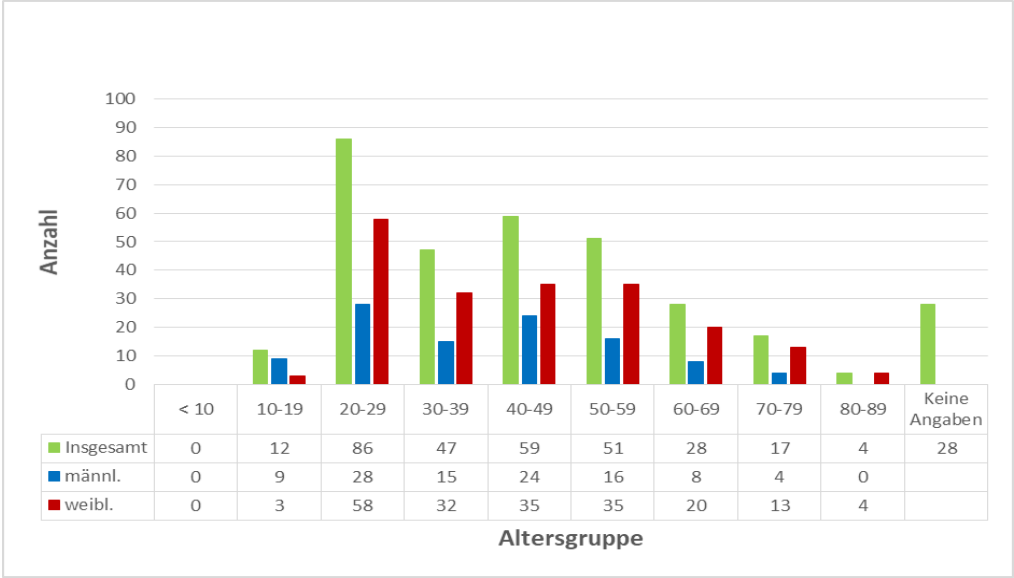
Öffentlichkeitsarbeit beim Tag der seelischen Gesundheit



„Wenn nichts mehr geht - Krisen und Krisenbewältigung“ war das Motto des vierten Tages der seelischen Gesundheit in den Räumen der Bezirksregierung. Hunderte Besucher informierten sich an einem Samstag im Oktober 2018 bei einem Vortragsprogramm und einem Infomarkt, auf dem sich 16 Anbieter zum Thema „Krisenhilfen“ vorgestellt hatten. Die Vorträge reichten von „Entwicklung von Krisen - Eine kurze Einführung in den Begriff der psychischen Krise und Krisenbewältigung“ mit Dipl.-Psych. Manuel Stein, über „Suizidale Krisen“ mit Prof. Dr. Thomas Reker, bis hin zu „Möglichkeiten und Grenzen der Krisenberatung in der Praxis“ mit Dipl.-Päd. Petra Karallus für die Krisenhilfe sowie Achim Karsten und Gaby Wortmann als Vertreter der Telefonseelsorge.
Ziel des internationalen Aktionstages ist es, verstärkt über psychische Erkrankungen aufzuklären, die Thematik weiter aus der Tabuzone zu holen und entsprechende Hilfsangebote zur Förderung der seelischen Gesundheit vor Ort zu vernetzen.

Statistik der Krisenhilfe Münster e.V.

Alters- und Geschlechterverteilung der Hilfesuchenden

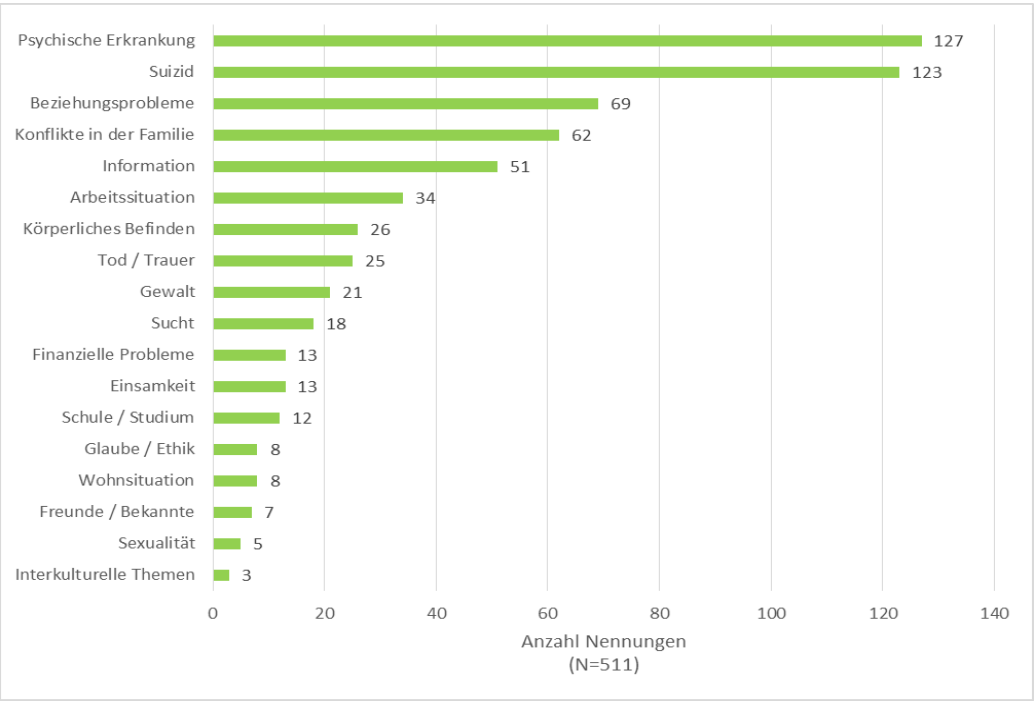


	< 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	Keine Angaben
Insgesamt	0	12	86	47	59	51	28	17	4	28
männl.	0	9	28	15	24	16	8	4	0	
weibl.	0	3	58	32	35	35	20	13	4	

Im Jahr 2018 meldeten sich bei der Krisenhilfe Münster vor allem junge Erwachsene (20-29 Jahre) und Menschen mittleren Alters (40-59 Jahre). Gegenüber dem Vorjahr 2017 ist der Anteil junger Erwachsener stark angestiegen. Das verdeutlicht, dass sich immer mehr junge Menschen mit emotionalen und psychischen Problemen belastet fühlen und hier gezielt Hilfe und Unterstützung suchen. Bei näherer Betrachtung der Statistik fällt auch auf, dass der Anteil an Frauen in fast jeder Altersgruppe höher ist als der bei Männern. Diese Unterschiede könnten damit zusammenhängen, dass die Hemmschwelle eine Beratungsstelle aufzusuchen für Männer oft sehr groß ist. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ist der Anteil an Selbsttötungen bei Männern knapp dreimal so hoch wie bei Frauen. Diese Zahlen deuten darauf hin, wie wichtig es ist, gerade Männer im Bereich Suizidprophylaxe als Zielgruppe im Blick zu behalten.

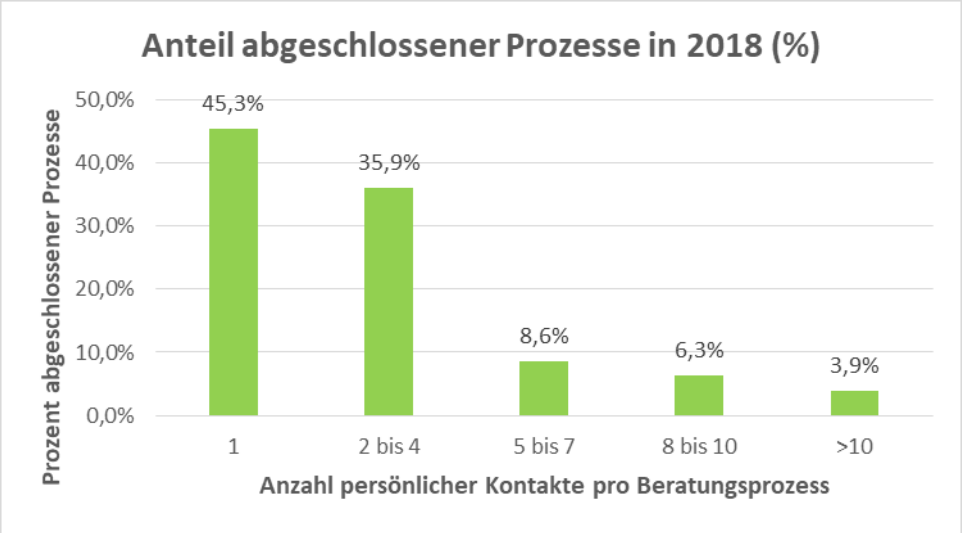
Quelle: Statistisches Bundesamt. Anzahl der Suizide nach Altersgruppen (2016). https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html

Themen der Anliegen bei der Kontaktaufnahme



Wie auch im Vorjahr waren psychische Erkrankungen der häufigste Grund für die Inanspruchnahme einer Beratung in der Krisenhilfe Münster. Das Thema Suizidalität trat 2018 wieder an die zweite Stelle. Daraus wird erkennbar, dass zunehmend mehr Menschen ihr psychisches Empfinden zum Anlass nehmen, sich Hilfe in der Krisenhilfe zu suchen. Neben allgemeinen Informationsanfragen waren sowohl Beziehungsprobleme als auch familiäre Konflikte wesentliche Gründe für eine Kontaktaufnahme. Im Allgemeinen lässt sich festhalten, dass diese fünf Themen regelmäßig wiederkehrende Anlässe sind, die Krisenhilfe Münster zu kontaktieren.

Anteil der persönlichen Beratungsgespräche im Beratungsprozess



Im vergangenen Jahr fanden in der Krisenhilfe Münster insgesamt 386 persönliche Beratungsgespräche statt. Bei über 80 % aller Beratungsprozesse handelte es sich um Kurzzeitberatungen, die nach spätestens vier persönlichen Kontakten abgeschlossen werden konnten. Demgegenüber betrug der Anteil an längerfristigen Beratungen von mehr als fünf persönlichen Kontakten 18,8%. Diese Zahlen lassen darauf schließen, dass die Krisenhilfe Münster als erste Anlaufstelle für Entlastung sowie als Eintritt in das psychosoziale Hilfesystem verstanden werden kann. Bei den Beratungsreihen mit mehr als 10 persönlichen Kontakten handelte es sich um Trauerbegleitungen. Unabhängig von der Häufigkeit der Treffen, sieht der Verein bei dieser Form der Krisenberatung eine zeitliche Begrenzung von einem Jahr vor.

Vernetzung

Die Krisenhilfe Münster 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 Gesundheitsamt der Stadt Münster und dem Krisennotdienst
- dem Arbeitskreis Psychiatrie und dem Arbeitskreis Suizid
- dem Münsteraner Bündnis gegen Depression
- dem Arbeitskreis Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien
- dem Trauernetz Münster

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

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

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

Vorstand der Krisenhilfe Münster e.V.

Michael Wörmann	|1. Vorsitzender
Markus Wewer	|Schatzmeister
Alexa Boder	|Vorstand
Susanne Pues	|Vorstand
Prof. Dr. Martina Meyer-Schwickerath	|Vorstand

Hauptamtliche Stellen

Petra Karallus	|Dipl. Päd., Leiterin	30 h / Woche
Sarah Stern	|Pädagogin (B.A.)	15 h / Woche
Petra Stahlhut	|Verwaltung	8 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. Zum großen Teil wird unsere Arbeit durch die Stadt Münster finanziert**. Darüber hinaus sind wir dringend auf Ihre Hilfe angewiesen.**
Sie können uns unterstützen durch eine Spende auf das Konto der Krisenhilfe Münster e. V.:
Darlehnskasse Münster DKM, IBAN DE24 4006 0265 0013 0999 00, BIC GENODEM1DKM