

## Krisenhilfe Münster e. V.

Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr



# JAHRESBERICHT 2019

**Menschen in Krisen brauchen Hilfe und Unterstützung.** Der Schwerpunkt unseres Angebotes 2019 lag daher in der Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung eines schnellen, niederschweligen und unbürokratischen Beratungs- und Interventionsangebotes für Menschen in Krisensituationen und bei Suizidgefahr. So konnten im Berichtsjahr 339 Menschen zum Teil einmalig oder in einem Beratungsprozess mehrfach beraten werden. Mit 516 persönlichen Einzelgesprächen durch unsere ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater konnten wir diese Menschen aus ihren Krisen heraus zurück in den Alltag begleiten oder in andere psychosoziale Angebote vermitteln.

Durch die Unterstützung der Werte-Stiftung-Münsterland der Volksbank Münster waren wir in der Lage, Anfang 2019 mit einer neuen Ausbildungsgruppe für zukünftige ehrenamtliche Krisenberaterinnen und -berater zu beginnen. Die Schulung geht über eineinhalb Jahre und wird bis zum Sommer 2020 andauern. Damit investieren wir in einen weiteren Grundstein, der die Sicherung des Fortbestandes unserer qualitativ hochwertigen Arbeit gewährleistet. Viele der bei uns Engagierten sind bereits seit über 10 Jahren und zum Teil sogar seit 20 Jahren mit hoher Motivation dabei.



Menschen mit Problemen bei der Lebensbewältigung, die psychisch erkranken, aber auch deren Angehörige, Freunde oder Kollegen geraten in Situationen, die sie nicht mehr beherrschen können und die sie überfordern. 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 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, jetzt, da ist, der kurzfristig angerufen und am nächsten Tag bereits aufgesucht werden kann. Als Anerkennung dafür, dass wir dies alles mit

unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern in der Lage sind zu leisten, erhielten wir als Höhepunkt des Jahres 2019 von der Stiftung Bürger für Münster den Bürgerpreis in Gold für den Bereich Gesundheit.

## 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

## Suizidprävention für Jugendliche und junge Erwachsene

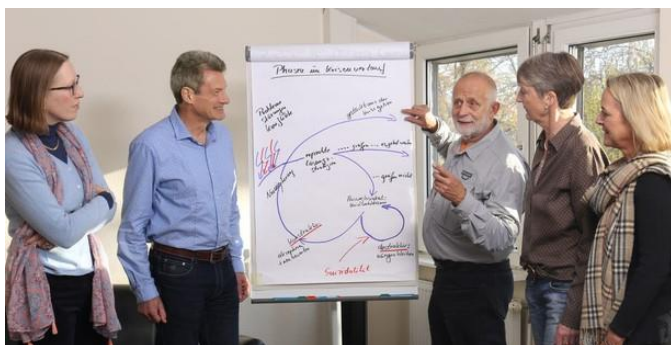
Eine Krise beginnt für junge Menschen oft schon in der Pubertät, im Familienkreis, unter Freunden, im Schulalltag oder auch mit Aufnahme des Studiums. Immer mehr junge Studierende kommen in einer fremden Stadt nicht klar, andere sind von den Anforderungen des Studiums völlig überfordert. Dann ist es wichtig, Betroffene möglichst früh zu erreichen, ehe sie in ein tiefes Loch fallen und keinen Ausweg mehr finden. Diese Altersgruppe sollte daher mit einer gesonderten Ansprache auf unsere Angebote aufmerksam gemacht werden. Hierzu haben wir 2019 Postkarten mit provozierenden Schlagwörtern entwickelt und gezielt an Stellen wie Fachhochschulen, Mensen, Bibliotheken, Kneipen und ähnlichen Orten ausgelegt, an denen junge Menschen eher erreicht werden können.



## Professionelle Vorbereitung für die ehrenamtliche Beratung

### Verstehen kann doch jeder - oder?

Nach einem langen Berufsleben, verbunden mit einer hohen Mobilität, war ich froh, meinen Koffer in Münster auf den Dachboden zu stellen. Ich komme aus einem sozialen Beruf und die Herzensbildung, die für eine gute Arbeit in diesem Bereich nötig ist, war mir immer genauso wichtig und wertvoll wie die Geistesbildung. Ohne eine sinnstiftende Aufgabe, in der ich meine Werte wiederfinde und sie leben kann, wollte ich nicht sein.



Wie es manchmal so geht im Leben - im Januar 2019 startete eine Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Beraterinnen und Berater in der Krisenhilfe Münster e.V. und ich durfte dabei sein. Die Selbstreflexionsarbeit und die vielen Übungen, mit denen die theoretische Basis und die Hintergründe fassbar und fühlbar gemacht werden, erweitern den Blick und fördern den wertungs- und vorurteilsfreien Kontakt zu Menschen in krisenhaften Situationen. Die Ausbildungszeit hat mich sensibilisiert für mein Erleben des Alltags, hat meine Wahrnehmung und Kommunikation verändert.

Wie oft sagte ich im Alltag „Verstehe - Verstehe ich - Ist doch verständlich“. Heute begleitet mich der Apell einer Ausbilderin: nicht zu früh verstehen. Das bedeutet einführendes Nachfragen, um die aktuelle Situation, das Krisenerleben und die damit verbundenen Emotionen in Worte fassen zu können. Dies unterstützt die notwendige Entlastung der Klienten und kann helfen, den Blick auf die vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten lenken. Ich habe meine Aufgabe für den neuen Lebensabschnitt gefunden und freue mich ein Teil des Teams der Krisenhilfe zu sein.

*(Lina Müller Daniel - ehrenamtliche Krisenberaterin i. A.)*

## Verarbeitung der Trauer nach Suizid

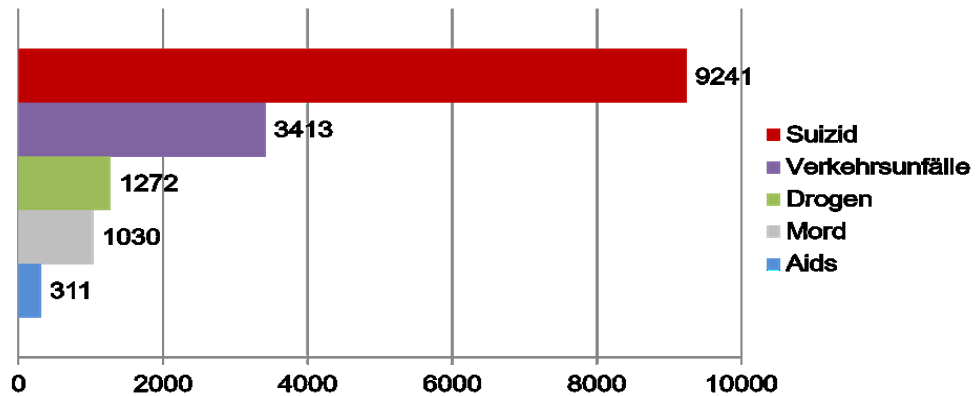
Jährlich nehmen sich in Deutschland fast 10.000 Menschen das Leben. Öffentlich wird jedoch kaum davon gesprochen. Im Rahmen einer Lesung des „Bündnis gegen Depression Münster“, bei dem die Krisenhilfe seit vielen Jahren Mitglied ist, berichtete die Autorin Saskia Jungnikl, deren autobiographisches Buch „Papa hat sich erschossen“ im November 2014 erschien, von ihren Gefühlen nach dem Suizid ihres Vaters. Sie vermutet, dass ihr Vater - der sich im Alter von 67 Jahren im Garten seines Hauses erschoss - an einer Depression litt und sich deshalb das Leben nahm. Jungnikl war damals 26 Jahre alt und hatte das Gefühl, nach der Tat völlig allein zu sein. Sie beschäftigte sich daher intensiv mit dem Thema und suchte die Öffentlichkeit, überzeugt davon, dass Sprachlosigkeit und Stille den Menschen eher schadet, denjenigen, die daran denken, sich das Leben zu nehmen, sowie den Angehörigen, Freunden und Bekannten.



Informationsveranstaltungen wie diese gehen dagegen an und sind eine Art „Türöffner“. Viele Betroffene trauen sich danach eher, einen ersten Schritt zu machen und über ihren Schmerz sprechen. Die vielen persönlichen Erzählungen von Betroffenen aus dem Publikum im Anschluss an die Buchvorstellung haben dies eindrücklich bestätigt.

## Auszug: Todesursachen 2017 in Deutschland im Vergleich (aktuellste veröffentlichte Zahlen)

In Deutschland versterben immer noch jährlich ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Darüber hinaus gibt es nach offiziellen Zahlen jährlich mehr als 200.000 Suizidversuche. Die Dunkelziffern dürften in beiden Bereichen noch sehr viel höher sein, der Bedarf an Hilfe und Beratung steigt weiterhin an.



Im Jahr 2017 haben sich laut statistischem Bundesamt insgesamt 9241 Menschen in Deutschland das Leben genommen. Das sind mehr Suizide als Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Morddelikte und Aids zusammen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention liegt das durchschnittliche Alter der Suizidenten bei ca. 57 Jahren. Im Vergleich mit dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung nehmen sich überdurchschnittlich oft Männer, Menschen im höheren Lebensalter, Menschen mit gleichgeschlechtlicher sexueller Orientierung sowie junge Frauen mit Migrationshintergrund das Leben.

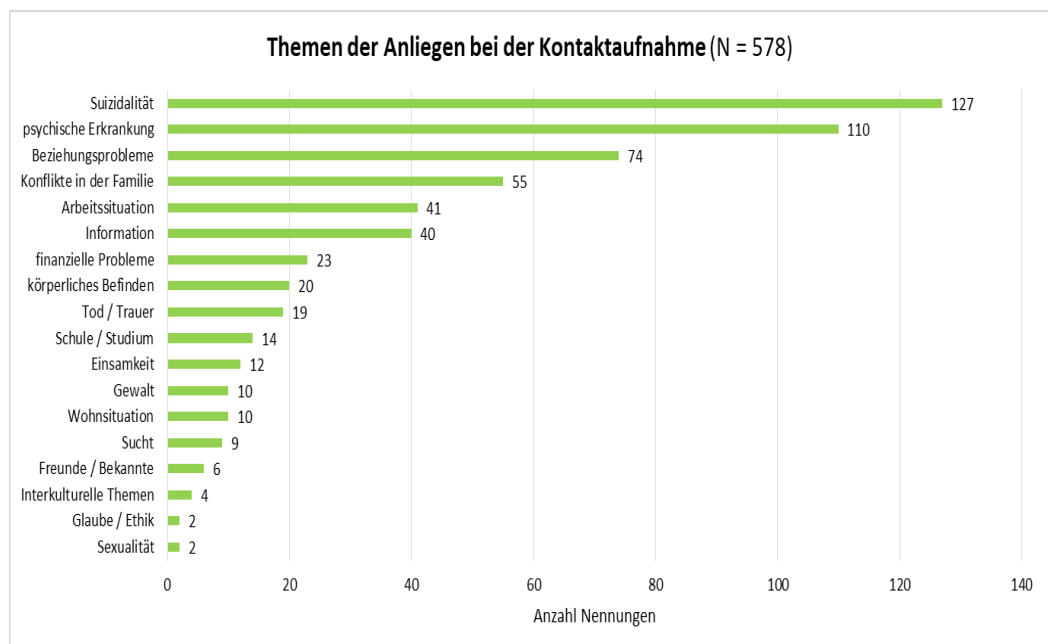
Zwei von drei Suiziden werden von Männern verübt. Insbesondere ältere Männer haben daher ein erhöhtes Risiko. Bei den Suizidversuchen sind hingegen junge Frauen gefährdet. Auch wenn die Suizidzahlen seit den 90er Jahren insgesamt abgenommen haben, ist Suizidprävention nach wie vor dringend notwendig.

Quellen: Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet#H%C3%A4ufigkeit> (abgerufen am 20.03.2020)

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: DGS <https://www.suizidprophylaxe.de/suizidalitaet/allgemeine-informationen/> (abgerufen am 19.03.2020)

## Themen der Ratsuchenden bei der Kontaktaufnahme in der Krisenhilfe Münster

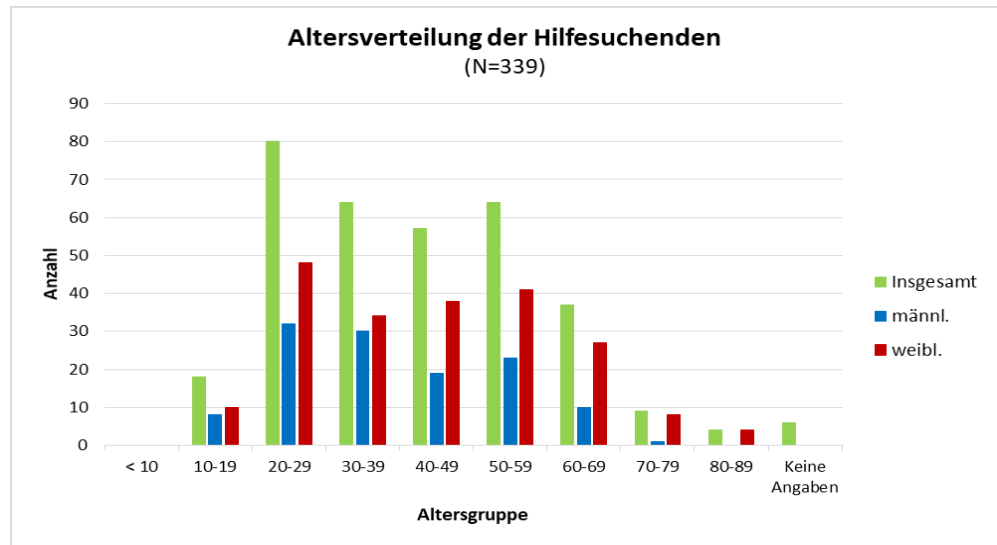
Das Thema Suizidalität wurde von Ratsuchenden bei der Kontaktaufnahme am häufigsten genannt. Hierunter fallen nicht nur Ratsuchende, die selbst suizidale Absichten oder Gedanken haben, sondern auch deren Angehörige, Freunde und Kollegen, die sich um eine betroffene Person sorgen. Zu diesem Thema melden sich auch vermehrt Menschen, die eine



nahstehende Person durch Suizid verloren haben. Anders als in den Vorjahren trat die Nennung psychische Erkrankung an die zweite Stelle. Die hohe Anzahl der Nennungen verdeutlicht, wie stark diese beiden Themen als Beratungsinhalte in der Krisenhilfe vertreten sind. Im Vergleich zu den Zahlen aus 2018 ist erkennbar, dass zunehmend mehr Menschen in Lebenskrisen oder bei suizidalen Gedanken bei uns Hilfe suchen und Beratung in Anspruch nehmen. Erklärbar ist dies durch unsere verstärkten Bemühungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit und der zunehmenden Anzahl an Weiterempfehlungen.

## Alters- und Geschlechterverteilung der Ratsuchenden in der Krisenhilfe

Bei der Auswertung der Altersverteilung fällt auf, dass der Anteil der Hilfesuchenden bei den jungen Erwachsenen (20-29 Jahre) am höchsten ist. Immer mehr junge Menschen scheinen mit den Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft nicht mehr zu recht zu kommen und dadurch unter enormen Druck zu stehen. Der Einfluss von Social Media, die hohen Anforderungen in der Schule oder im Studium können



oftmals zu Versagungs- und Zukunftsängsten oder zu anderen emotionalen sowie psychischen Problemen führen. Im Hinblick auf die Geschlechterverteilung wird deutlich, dass der Anteil an Frauen in jeder Altersgruppe wieder höher ist als der bei Männern. Diese Zahlen bestätigen die allgemeine Vermutung, dass die Hemmschwelle bei Männern, eine Beratungsstelle aufzusuchen, weiterhin groß ist.

## 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
- der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Münster (PSAG) 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

- 30 ehrenamtliche Beraterinnen und Berater
- 5 Honorarmitarbeiterinnen und -mitarbeiter (Supervision und Ausbildung)

### Vorstand der Krisenhilfe Münster e. V.

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

### Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

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](http://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.:  
 Darlehenskasse Münster DKM, IBAN DE24 4006 0265 0013 0999 00, BIC GENODEM1DKM