

Krisenhilfe Münster e. V.

Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr



JAHRESBERICHT 2020

Je länger Corona dauert, desto mehr leidet die Seele. 2020 war ein extremes Jahr. Ein Jahr, das Menschen weltweit massive persönliche Einschränkungen aufgebürdet hat. Ein Jahr voller Sorge um die Gesundheit, mit vielen Ängsten um die wirtschaftliche Existenz. Ein Jahr, das die bislang so selbstverständliche und gewohnte Nähe verhindert hat. Die Corona Pandemie hat unser ganzes Leben auf den Kopf gestellt.

Häufig funktionieren Menschen unter Druck eine Zeit lang gut, doch irgendwann ist die persönliche Belastungsgrenze erreicht. Anzeichen für Überforderung fallen verschieden aus: Sozialer Rückzug, Perspektivlosigkeit, Reaktionen wie Angst, Panik oder Lebensmüdigkeit sind ebenso möglich wie körperliche Reaktionen. Vor allem für Menschen, die schon im Vorfeld mit psychischen Symptomen zu kämpfen hatten, brachte der Ausbruch der Corona-Pandemie eine weitere, kaum auszuhaltende Belastung. Das zeigte sich in der Krisenhilfe deutlich in der erhöhten Nennung des Themas Suizidalität bei der Kontaktaufnahme. Hier sind die Zahlen



im Vergleich zum Jahr 2019 nochmals deutlich gestiegen.

Was schon gesunden und stabilen Menschen mehr und mehr zu schaffen macht, trifft psychisch Erkrankte besonders hart. Die Erfahrung zeigt, wer ohnehin schon mit einem schweren Rucksack einer psychischen Erkrankung durchs Leben geht, den können die derzeitigen Einschränkungen besonders stark belasten. Auch Ängste können sich in einer Zeit der Unsicherheit noch verstärken und depressive Symptome können zunehmen, wenn soziale Kontakte wegfallen. Zeigen Körper und Seele, dass die Belastungsgrenze erreicht ist, wird es Zeit, die Überforderung zu erkennen und zu akzeptieren - und rechtzeitig darüber zu reden!

Trotz Lockdown im Frühjahr und im Herbst 2020 hat es die Krisenhilfe möglich gemacht, ganzjährig das Angebot persönlicher Beratungen aufrecht zu halten. Obwohl sich einige ehrenamtliche Beraterinnen und Berater, die selbst zur Risikogruppe gehören, aus dem persönlichen Gesprächsangebot zurückziehen mussten, konnte der Bedarf an Anfragen von Klienten komplett aufgefangen werden. Im Berichtsjahr wurden 394 Menschen zum Teil einmalig, zum Teil auch mehrfach beraten. Mit 645 persönlichen Einzelgesprächen durch unsere 30 Ehrenamtlichen konnten wir Klienten aus ihren Krisen heraus zurück in den Alltag begleiten oder in andere psychosoziale Angebote vermitteln.

Ungewohnte Abläufe und ständig neue Rahmenbedingungen bringen viele an ihre Grenzen. Auch die Krisenhilfe musste sich dieser neuen Situation stellen. Mit der Einhaltung eines strengen Hygienekonzeptes und der Reduzierung der Gruppengröße in der Supervision durch das Angebot einer zusätzlichen Gruppe ist dies gelungen. In einer Zeit solch außergewöhnlicher Belastungen ist eigentlich ein noch größeres Angebot an niedrigschwelligen Beratungen dringend nötig. Hier sieht die Krisenhilfe ihre Aufgabe auch im Jahr 2021 - eine große Herausforderung!

Das Angebot der Krisenhilfe Münster e. V.

Das Angebot der Krisenhilfe Münster richtet sich an:

- Menschen in akuten Lebenskrisen
- Menschen in suizidalen Krisen und 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 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

Krisenhilfe in 2020 für den Deutschen Engagement Preis nominiert!

Bereits im Jahr 2019 gewann die Krisenhilfe den Münsteraner Preis für ehrenamtliches Engagement im Bereich Gesundheit. Aufgrund dieser Auszeichnung qualifizierten wir uns für den Deutschen Engagement Preis 2020, für den wir von der Stiftung Bürger für Münster vorgeschlagen wurden. Diese Qualifizierung ist ausschließlich denen vorbehalten, die bereits einen regionalen Preis gewonnen haben. Der Deutsche Engagement Preis wird an engagierte Menschen, gemeinnützige Organisationen sowie Initiativen, Unternehmen und öffentliche Verwaltung vergeben. Eine Fachjury in Berlin wählt die Preisträger in den Kategorien Chancen schaffen, Leben bewahren, Generationen verbinden, Grenzen überwinden und Demokratie stärken aus. Zwar konnten wir keinen der ersten Preise gewinnen, die Nominierung für diesen besonderen Wettbewerb ist jedoch schon für sich eine riesengroße Anerkennung.



WN Weihnachtsspendenaktion

Im Oktober 2020 war unsere Freude riesengroß! Die Krisenhilfe wurde neben drei anderen Projekten aus einer Vielzahl von Bewerbungen ausgewählt, an der Weihnachtsspendenaktion 2020 der Westfälischen Nachrichten teilzunehmen. Dies war für uns ein doppelter Gewinn. Durch verschiedene im November und Dezember erschienene redaktionelle Artikel über unsere Arbeit konnte die Krisenhilfe in der Advents- und Weihnachtszeit zum einen vielen Münsteranerinnen und Münsteranern das Beratungsangebot des Vereins näherbringen.



Alexa Boder (Vorstand) und Petra Karallus (Leiterin) bedanken sich ganz herzlich bei der WN und bei allen Spendern und Spenderinnen

Dadurch wurden auch viele Menschen auf uns aufmerksam, die die Krisenhilfe bisher noch nicht kannten. Zum anderen sind Mitarbeiter und Vorstand überwältigt von dem herausragenden Spendenergebnis und der damit verbundenen Wertschätzung unserer Arbeit. Die Spender und Spenderinnen haben mit Ihren Zuwendungen dafür gesorgt, dass unser Beratungsangebot für Menschen in Krisensituationen weiterhin reibungslos fortgesetzt werden kann. Die gespendeten Gelder sichern zudem die nächste

aufwendige und anspruchsvolle Ausbildung zu ehrenamtlichen Krisenberatern und Krisenberaterinnen. Ebenfalls finanziell gesichert ist damit die bereits geplante Zusatzqualifizierung für die Trauerbegleitung nach Suizid, die von November 2021 bis April 2022 stattfinden soll. Anerkennenswert ist zuletzt, dass gerade im Corona-Jahr die Spendenbereitschaft der Leserinnen und Leser der WN so hoch war wie noch nie zuvor.

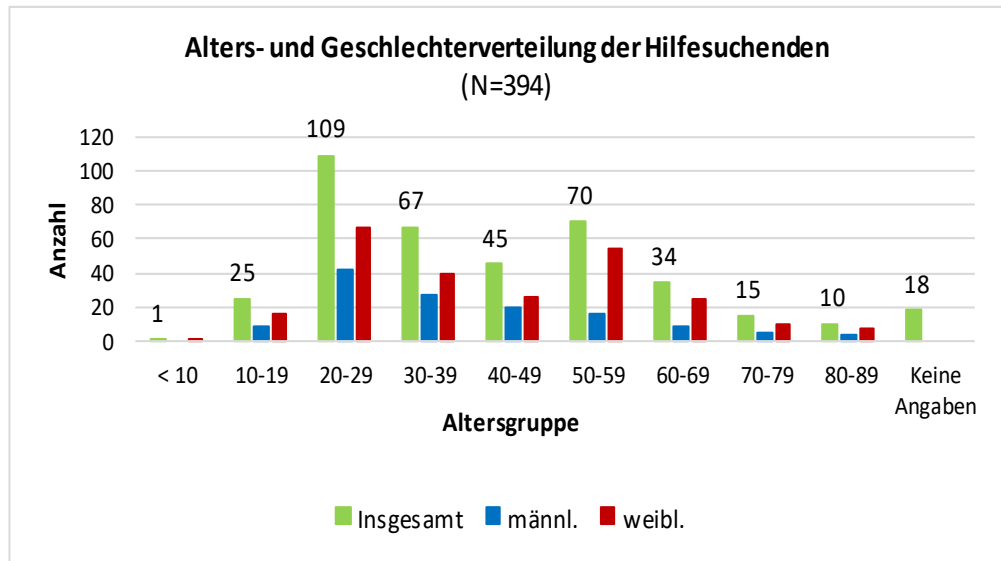
Kunst in den Beratungsräumen

Seit über 25 Jahren malt Mechthild Harmann aus Ostbevern mit einer gelungenen Mischung aus Leidenschaft, Können und Erfahrung. Dabei stellt sie einen Teil ihrer Werke bewusst sozialen Einrichtungen zu deren Unterstützung zur Verfügung. So durften auch wir uns einige der Kunstwerke als Leihgabe aussuchen und mit den Bildern unsere Beratungsräume aufwerten. Sowohl die Besucherinnen und Besucher der Krisenhilfe als auch die Mitarbeitenden waren sich schnell einig: Hier hat eine erhebliche Verbesserung der Atmosphäre in den Räumen, in denen oft sehr schwierige und sehr emotionale Gespräche geführt werden, stattgefunden. Wir freuen uns daher, dass Mechthild Harmann uns die Bilder unkompliziert zur Verfügung gestellt und uns auf diese sehr persönliche Weise darin unterstützt, die Beratungsarbeit angenehmer zu gestalten.



Alters- und Geschlechterverteilung der Ratsuchenden in der Krisenhilfe

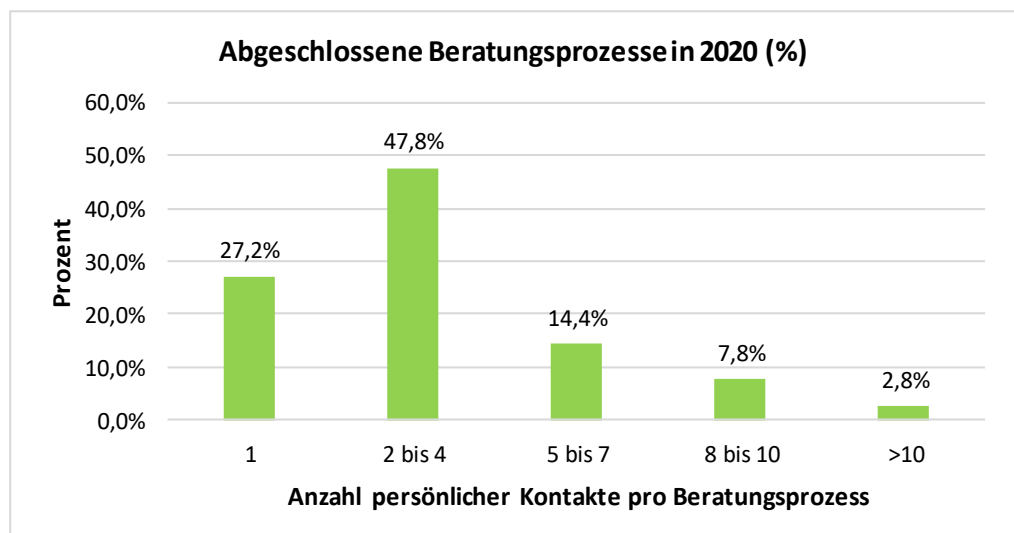
Im Jahr 2020 meldeten sich 394 Hilfesuchende in der Krisenhilfe. Im Vergleich zum Vorjahr waren das 55 (16%) Kontaktforderungen mehr. Die Anzahl an jungen Menschen nahm auch im Corona-Jahr weiter zu. Insgesamt wurde die Krisenhilfe von 109 jungen Erwachsenen zwischen 20-29 Jahren sowie 25 Jugendlichen kontaktiert. Seit 2018 macht die Altersgruppe der 20-29



jährigen den größten Anteil der Hilfesuchenden aus. Diese Entwicklung veranlasste die Krisenhilfe bereits 2019 dazu, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer gezielten Ansprache auf sich aufmerksam zu machen. Die Zahlen von 2020 zeigen, dass immer mehr junge Menschen die Angebote der Krisenhilfe kennen und in Anspruch nehmen. Bei der Auswertung der Geschlechterverteilung wird deutlich, dass es hier weiterhin einen großen Unterschied gibt. Mit knapp 65% machten Frauen den größten Anteil der Ratsuchenden aus. Die Hemmschwelle, eine Beratungsstelle in Krisensituationen aufzusuchen, scheint bei Männern nach wie vor größer zu sein. Die Themen, die am häufigsten bei der Kontaktaufnahme als Krisenanlässe genannt wurden, waren ähnlich wie im letzten Jahr: Suizidalität, psychische Erkrankung und Beziehungsprobleme. Mit 142 Nennungen wurde das Thema Suizidalität deutlich häufiger genannt als in 2019 (im Vergleich: 127 Nennungen).

Beratungsprozesse in 2020

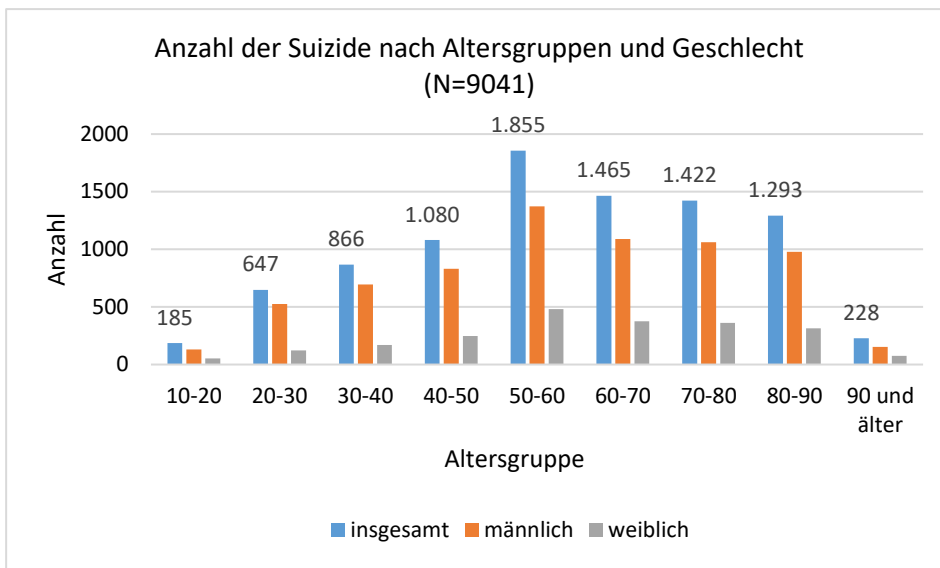
Die Auswertung der Beratungsprozesse zeigt, dass es im Corona-Jahr mehr persönliche Kontakte pro Beratungsprozess gab. Bei den Beratungen handelte es sich um Krisenberatungen, die bis zu zehn Beratungstermine umfassen können und um Trauerbegleitungen, die unabhängig von den Beratungskontakten auf ein Jahr begrenzt sind. Besonders die Anzahl von



2-4 und 5-7 Beratungskontakten stieg im Vergleich zum Vorjahr (2019: 39,5% und 10,2%). Die einmaligen Beratungskontakte sanken dagegen (2019: 38,9%). Diese Zahlen verdeutlichen, dass einmalige Beratungen weiterhin für eine erste Entlastung sorgen, sich aber auch schnell zu längeren Beratungsprozessen entwickeln können. In diesen herausfordernden Zeiten scheinen die persönlichen Gespräche mit den Krisenberatern*innen vielen Hilfesuchenden Halt und Hoffnung zu geben, die eigenen Krisen besser zu durchstehen.

Aktuellste Suizidzahlen aus Deutschland (2019)

Laut statistischem Bundesamt nahmen sich 2019 insgesamt 9041 Menschen in Deutschland das Leben. Das waren über 25 Selbsttötungen pro Tag. Das durchschnittliche Alter von Männern und Frauen lag zum Zeitpunkt des Suizids bei 58,2 und 59,7 Jahren. Mit rund 76% nahmen sich Männer deutlich häufiger das Leben als Frauen. Dieser Geschlechterunterschied ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass Männer zu härteren Suizidmethoden greifen und seltener professionelle Hilfe



in Anspruch nehmen. Auch wenn die Zahl der Suizide in den vergangenen Jahren leicht gesunken ist, bleibt das Thema Suizidalität weiterhin ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft.

Grafik: Eigene Darstellung in Anlehnung an das Statistische Bundesamt: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html>

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)“

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

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

Vorstand der Krisenhilfe Münster e. V.

Michael Wörmann	1. Vorsitzender
Markus Wewer	Finanzvorstand
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.)	20 h / Woche
Katja Post	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