

SUIZIDPRÄVENTION

Fachtagung

Onlineberatung für Jugendliche (Caritas)

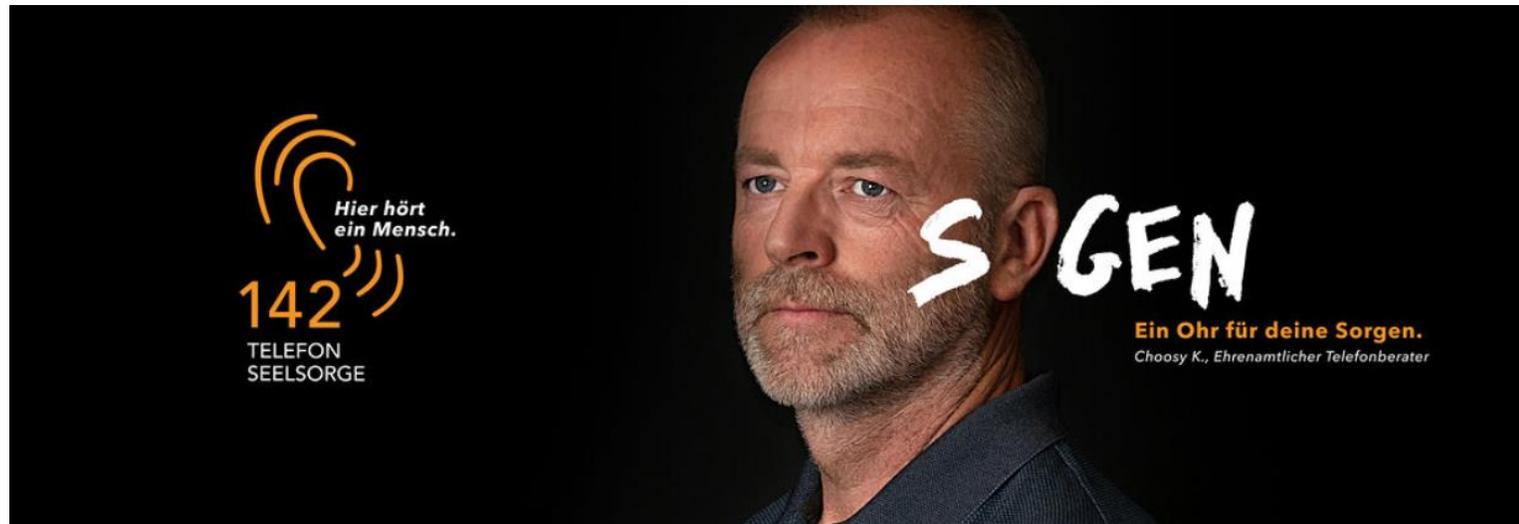
Mag. Ruth Radinger-Huber

Mag. Ursula Luschnig

Reden hilft – Schreiben auch



*„Hier hört und schreibt
ein Mensch“*



Telefonseelsorge - Geschichte

- **Erster Notruf für Suizidgefährdete in England 1953** - „Before you commit suicide, ring me up.“ („Ehe Sie einen Suizidversuch unternehmen, rufen Sie mich an!“)
- **Länderorganisationen:** z. B. „Teléfono de la esperanza“ (Spanien), „Telefono amico“ (Italien), „La Main Tendue“ oder „Die dargebotene Hand“ (Schweiz).
- Internationaler Dachverband der Telefonseelsorge **IFOTES** (International Federation of Telephone Emergency Services).



Telefonseelsorge

- 1953 Gründung der Telefonseelsorge in London
- 1956 erste Telefonseelsorgestelle in Berlin
- 1966 erste Telefonseelsorgestelle in Österreich in Linz
- 1977 Telefonseelsorge Kärnten in Klagenfurt (Caritas)
- 1994 Ethik-Charta von IFOTES – Festlegung der Grundsätze
- 2012 Einführung der Onlineberatung (Mailberatung)
- 2017 Einführung der Chatberatung
- 2024 großangelegte Evaluation OB (TH-Nürnberg)
- 2025 Einführung der Messengerberatung



Grundsätze der Telefonseelsorge

- Anonymität
- Erreichbarkeit
- Kompetenz
- Offenheit
- Gebührenfreiheit

Wir sind Tag und
Nacht unter der
Notrufnummer 142
für dich da.

Du erreichst uns
aber auch per [Chat](#)
oder [Mail](#).



Angebot Telefonseelsorge

- **Erstanlaufstelle** für **Krisen** in jeglicher Lebenssituation
- Neun Telefonseelsorgestellen in den einzelnen Bundesländern
- **Telefonisch** erreichbar 365 Tage 24/7 unter der Notrufnummer 142
- **Chatberatung:** täglich von 16-23 h
- **Mailberatung:** jederzeit – Erstantwort einer/eines Beratenden innerhalb von 48 h



Onlineberatung

	textbasiert	nicht textbasiert
synchron	Chat Messenger	Video Internet-Telefonie Avatare
asynchron	Mail Forum	Sprachnachrichten Videonachrichten

Telefonseelsorge Kärnten



- Drei hauptamtliche Mitarbeiter*innen
- derzeit rund 90 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
 - davon 20 Mitarbeiter*innen sowohl in Telefon- als auch Onlineberatung tätig
- Österreichweit gibt es zurzeit 28 hauptamtliche und rund 900 umfassend ausgebildete ehrenamtliche Berater*innen

Statistik 01.01.-31.08.2024

Telefonberatung

Über 10.000 Anrufe

- Haupt-Themen:
 - Einsamkeit/Isolation/Alltagsbewältigung
 - Psychische Erkrankungen
 - Beziehungsprobleme
 - **rund 200 Anrufe mit akut suizidalen Menschen**
(latente Suizidalität, Suizidgedanken immer wieder Thema)
- Altersgruppe:
 - 10-29 Jahre – 2 %
 - 30-39 Jahre – 5 %
 - 40-59 Jahre – **54 %**
 - 60-69 Jahre – 14 %
 - Ab 70 Jahre – 2 %
 - Keine Altersangabe – 23 %

„Es ist alles so sinnlos“... „Ich will nicht mehr“

Solche oder ähnliche Sätze und Gedanken werden auch oft von Menschen geäußert, die an Suizid bzw. Selbsttötung denken.



Statistik 01.01.-31.08.2024

Onlineberatung

„Ich hab so komische Gedanken...ich weiß nicht, ob ich hier darüber schreiben kann...“

- Österreichweit:

Über 7.000 Onlineberatungen (Chat und Mail)

- Telefonseelsorge Kärnten:

690 Onlineberatungen

- 78 Mailberatungen
- 612 Chatberatungen



Statistik 01.01.-31.08.2024

Onlineberatung

- Haupt-Themen:
 - Beziehung/Familie/Erziehung/soziales Umfeld
 - psychische Erkrankungen
 - Suizidalität (11 %)**
- Altersgruppe:

10-19 Jahre – 24 %	}	46 %
20-29 Jahre – 22 %		
30-39 Jahre – 8 %		
40-59 Jahre – 9 %		
Ab 60 Jahre – 1%		
Keine Angabe – 36 %		



- Homepage:

<https://www.telefonseelsorge.at/>

- Chatberatung:

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de>

- Mailberatung:

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de/requests/new>

Social Media

- Blog: [Telefonseelsorge Österreich - Notruf 142](#)
- Facebook https://m.facebook.com/@TelefonSeelsorge142/?locale=sk_SK
- Instagram <https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/?hl=de>
- TikTok
- https://www.tiktok.com/@telefonseelsorge_142
- YouTube Kanal
- <https://www.youtube.com/@telefonseelsorge142>



open2chat.at

LAND  KÄRNTEN



online ! chatten

open2chat.at

Jugendliche für Jugendliche

online | kostenlos | anonym

anonym



Ein gemeinsames Projekt von:

Caritas

KARL LANDSTEINER XL

LUDWIG BOLTZMANN GESELLSCHAFT

PH NÖ

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Was ist open2chat?

- niederschwelliger und anonymer online Zugang zur Unterstützung für Jugendliche ab 14
- Web-basiertes Medium, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Zielgruppe
- Unterstützung durch Peer-Begleiter*innen bei psychosozialen Problemen
- bei Bedarf Anbindung zu Fachpersonal
- offene Kommunikation über stigmatisierte Themen
- fördert gesellschaftliche Akzeptanz psychischer Probleme
- kein Ersatz für Therapie oder professionelle Beratung



Hier kannst du dich austauschen
open2chat.at ist eine kostenlose, anonyme,
Online- Begleitung von Jugendlichen für
Jugendliche.

Wir freuen uns auf dich

[Zum Chat](#)

www.open2chat.at

Wie professionell ist open2chat?

- Open2chat ermöglicht Zugänge und Überleitungen zu Professionist*innen
- Peer-Begleiter*innen werden speziell für online Kommunikation geschult
- A-synchroner Austausch entschleunigt Kommunikation
- Supervision der Peer-Begleiter*innen durch erfahrene Therapeut*innen
- Regelmäßige Austauschtreffen
- Primärpräventionsangebot, das die Entstehung psychischer Erkrankungen mindern kann

Welche Chancen bietet open2chat?

- Junge Menschen zu erreichen, die von „traditionellen“ bestehenden Angeboten nicht angesprochen werden
- Junge Menschen vor Stigmatisierung zu schützen
- Ängste und Vorbehalte gegenüber Unterstützungsangeboten zu mildern



Welche Chancen bietet open2chat?

- Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu erreichen, bevor es zu psychischen Problemen kommt
- offene Kommunikation über stigmatisierte Themen zu fördern und Vorbehalte abzubauen
- Bestehende Versorgungslücken zu mindern



Wo steht open2chat aktuell?

- Projektstart: 2019
- Erste Peer-Begleiter*innen Schulung: 2021
- In Niederösterreich & Wien
- Start in Kärnten Frühjahr 2024

- 804 registrierte Nutzer*innen/544 aktive Peers
- 34 Peer-Begleiter*innen
- 633 Chats



1. Motive für Mitarbeit

- **Etwas Sinnvolles tun und sich engagieren:** „Ja, also ich denke mir eh, das hat mir eben auch der letzte Chat jetzt gezeigt eben wo sie meinte, dass sie sich freut, dass ich ihr geschrieben hab, dass vielleicht oft auch nur, was klein wirkt, wie eben der Chat, dass es oft einen Unterschied machen kann, oder auch wenn's nur ein kleiner Unterschied ist, ähm, dass es auf jeden Fall was bringt. Also ich hab jetzt nie dran gezweifelt, dass es was wäre, was unnötig ist oder was eh nichts bringt, also das überhaupt nicht, genau, es macht eben einen kleinen Unterschied im Alltag, und für die Person bestimmt auch, es ist dann eine andere Sichtweise, genau, voll, ja.“ (Zitat PB)
- **Persönliches/Berufliches Wachstum:** „auf jeden Fall auch was es für mich bringt. Also ich wusste davor schon, dass es mir viel bringen wird, aber trotzdem merke ich jetzt schon einige Sachen eben die ich die ich auch wo ich umdenke, oder die ich davor nicht gedacht hab. Also und es ist auch wirklich interessant, also es bringt einen selber einfach weiter“ (Zitat PB)

2. Wirksamkeit

- **Nicht alleine sein mit den Sorgen:** „Die Tatsache, dass ihr jemand zuhört, egal worum es inhaltlich geht, hat ihr schon geholfen, würde ich sagen. Inhaltlich kann ich es gar nicht einschätzen, was vielleicht hängengeblieben ist, was unnötig war oder gar nicht hängengeblieben ist. Aber dass sie nicht allein war mit ihren Sorgen, das hat geholfen, das weiß ich.“ (Zitat PB)
- **Belastendes loswerden können:** „dann hat sie geschrieben, es tut sehr gut, hier alles aufzuschreiben, was einem gerade auf der Seele brennt, das erleichtert mich extrem.“ (Zitat PB)

Open2chat – ein gemeinsames Projekt von

LAND  KÄRNTEN

- Karl Landsteiner Privatuniversität
- Ludwig Boltzmann Gesellschaft
- Caritas Niederösterreich, Wien und Kärnten
- Pädagogische Hochschule-Niederösterreich
- Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit