

MANO – Suizidprävention

Onlineberatung für suizidgefährdete Erwachsene



www.mano-beratung.de



»» *In Deutschland nimmt sich pro Stunde ein Mensch das Leben. Deshalb ist der Ausbau und die Erweiterung niedrigschwelliger Angebote zur Suizidprävention so bedeutsam.*

Als Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention halte ich die Onlineberatung MANO für einen ausgesprochen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Suizidprävention in Deutschland.

Durch ein solches Hilfsangebot können vor allem Betroffene erreicht werden, die die Nutzung bisher bestehender Hilfen scheuen oder in deren Region kein spezifisches Hilfsangebot verfügbar ist. ««



Prof. Dr. Ute Lewitzka

*Vorsitzende, Deutsche Gesellschaft
für Suizidprävention*

Die Situation

In Deutschland nehmen sich pro Jahr über 10.000 Menschen das Leben – **das sind mehr als doppelt so viele Suizidote wie Verkehrstote**¹.

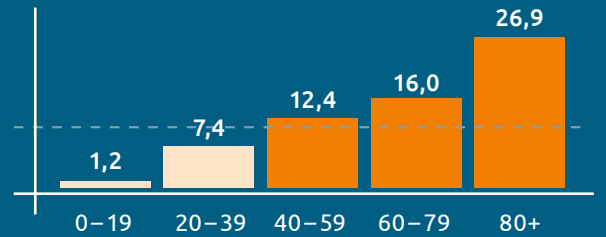
Mit zunehmendem Alter steigt die Suizidrate stetig an (vergl. Abb. 1). Gleichzeitig fokussierten sich die bislang bestehenden Online-Suizidpräventionsangebote ausschließlich auf junge Menschen. Entsprechende spezifische Angebote für erwachsene Suizidgefährdete gab es bis zur Gründung der Beratung **MANO – Suizidprävention** nicht.

» *Das vorurteilsfreie und vertrauensvolle Gespräch ist bei Suizidgefährdung der erste, wichtige Schritt zur Hilfe. MANO kann genau das anbieten und stellt somit einen unerlässlichen Baustein im Hilfesystem für suizidgefährdete Menschen dar.* «



Prof. Dr. Barbara Schneider
Leitung, Nationales
Suizidpräventionsprogramm

Abb. 1: Suizidrate nach Altersgruppen¹
(Suizide/Jahr/100.000; Linie = Durchschnitt)



¹ Quelle: Statistisches Bundesamt

Expert*innen der Suizidprävention betonen regelmäßig die Wichtigkeit einer breit aufgestellten, passgenau auf Suizidgefährdete abgestimmte sowie flächendeckend verfügbare Hilfelandschaft.

MANO – Suizidprävention füllt hier nun eine bislang bestehende Lücke und erreicht damit Betroffene, denen vor Ort kein spezifisches Hilfsangebot zur Verfügung steht oder die das Aufsuchen eines Präsenzangebotes scheuen – Menschen, die sonst möglicherweise durch kein anderes Angebot erreicht würden.

Das Konzept

MANO – Suizidprävention ist eine niedrigschwellige Onlineberatung für suizidgefährdete Erwachsene. Die Beratung wird von speziell ausgebildeten und eng begleiteten Ehrenamtlichen über das vollständig anonyme MANO-Beratungssystem durchgeführt. Der Beratungskontakt ist auf den Aufbau

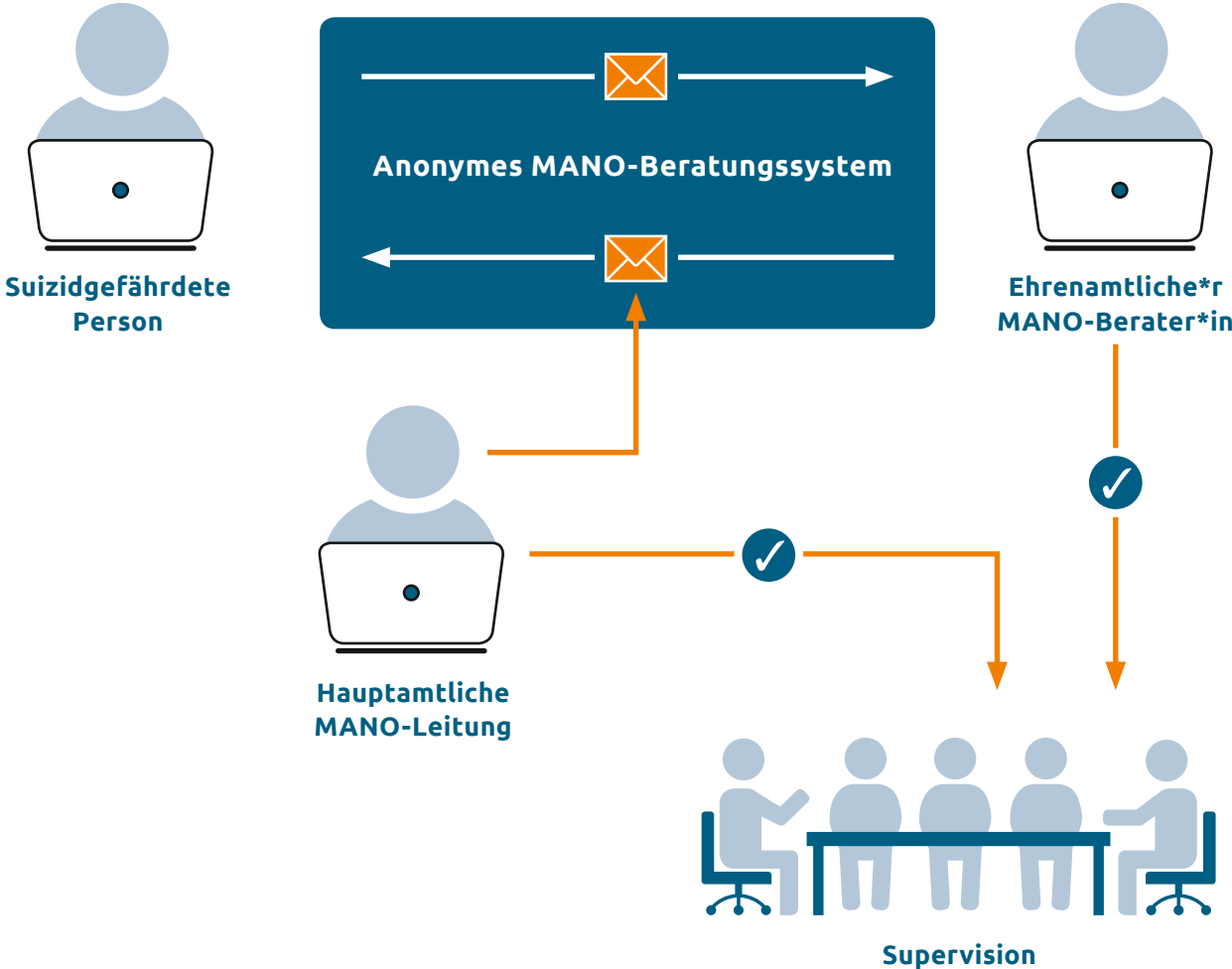
einer länger andauernden Beratungsbeziehung ausgerichtet und begegnet der ratsuchenden Person auf Augenhöhe. Innerhalb von festgelegten Fristen beantworten die MANO-Berater*innen die eintreffenden Anfragen – eng begleitet von hauptamtlichen Fachpersonen.

Das Vorbild

Das Konzept von **MANO – Suizidprävention** fußt auf der Beratung „[U25]“ – einer Onlineberatung für suizidgefährdete junge Menschen bis 25 Jahre. Dieses Angebot existiert bereits seit 2002. Seine Wirksamkeit wurde zwischen 2018 und 2021 im Rahmen einer wissenschaftlichen Evaluation durch

die Universität Erlangen-Nürnberg bestätigt. **MANO – Suizidprävention** übernimmt alle wesentlichen Merkmale der Beratung „[U25]“ und stellt sie der Altersgruppe von Menschen über 25 Jahren zur Verfügung.

So funktioniert die MANO-Beratung



Das sagen Ratsuchende

»» *Danke für deine verständnisvolle Nachricht. Und danke, dass du mich nicht für meine Suizidgedanken verurteilst.* ««

»» *Als ich noch in München gelebt habe, war ich einige Male bei der „Arche“ [Beratungsstelle für Suizidgefährdete, Anm. der Redaktion] und konnte dort über meine Suizidgedanken sprechen und alles einmal sortieren, was in mir los ist. Jetzt wohne ich in einer anderen Stadt, wo es keine Anlaufstelle speziell zu dem Thema Suizid gibt. Deshalb habe ich jetzt regelmäßig geschaut, wann MANO verfügbar ist und war froh, dass man sich nun endlich wieder registrieren konnte.* ««

»» *Fast alles andere im Internet ist für Menschen bis 25. Man geht wohl davon aus, dass man mit über 25 Jahren fest im Leben steht und sowas wie Krisen oder Suizidgedanken nicht mehr hat.* ««

»» *Danke für Ihre Worte. Und danke dafür, dass Sie mir nicht einfach tausend gute Gründe nennen, warum es sich doch zu leben lohnt. Das ist das, was man meistens hört und was man nicht mehr hören kann. Wenn es so einfach wäre, wäre ich nicht suizidal.* ««

»» *Ich habe den Tag gestern dann einigermaßen gut überstanden. Es hat mich ruhiger gemacht, dass ich dir geschrieben habe. Danke, dass du in dieser schwierigen Zeit da bist und mir zuhörst.* ««

Anmerkung: Alle Zitate wurden anonymisiert und soweit verfremdet, dass kein Rückschluss auf die ratsuchende Person möglich ist.

Wer wir sind

Hinter MANO stehen langjährig anerkannte Fachpersonen aus der Suizidprävention:



**Christine Schweizer, M.A.,
MANO-Gründerin & -Leitung**

war mit dem Aufbau und der fachlichen Leitung der Online-Suizidprävention [U25] in der Schweiz betraut. Von 2019 bis 2021 war sie gemeinsam mit Jakob Henschel für die bundesweite Koordination von [U25] in Deutschland zuständig. Sie ist Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

**Dipl.-Psych. Jakob Henschel,
MANO-Gründer & -Leitung**

war von 2012 bis 2021 beim Deutschen Caritasverband für den Aufbau und die bundesweite Koordination der Online-Beratung [U25] für suizidgefährdete junge Menschen verantwortlich. Er war langjähriges Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

Der Verein Niedrigschwellige Suizidprävention e.V. fungiert als Träger von MANO und wurde mit dem Ziel gegründet, die Suizidprävention in Deutschland im Bereich leicht zugänglicher Hilfen voranzubringen. Hinter dem Verein stehen Fachpersonen von [U25], der Telefon-Seelsorge sowie dem Arbeitskreis Leben (Fachberatung für Suizidgefährdete).

Der Niedrigschwellige Suizidprävention e.V. ist als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention. Zudem ist er Teil der Arbeitsgruppe „Niedrigschwellige Suizidprävention“ im Nationalen Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) und Mitglied in der Allianz für Suizidprävention.

www.ni-su.de

MANO – Onlineberatung für suizidgefährdete Erwachsene
www.mano-beratung.de



Ihre Ansprechpartner*innen:

Christine Schweizer, Jakob Henschel
Leitung der Suizidprävention MANO
E-Mail: mano@ni-su.de
Telefon: 0170 959 7292

Layout: Simon Gümpel, Freiburg
Bildrechte: Titel: iStock/Jeff Bergen; S. 2: Uniklinikum Dresden/
Anja Schneider; S. 3: Werner-Felber-Institut/Roger Günther;
S. 7: Badische Zeitung (30.5.2023)/Ingo Schneider

Ein Angebot von:

Niedrigschwellige Suizidprävention e. V.
Ziegelhofstr. 112
79110 Freiburg (Breisgau)
www.niedrigschwellige-suizidpraevention.de
www.ni-su.de

Gefördert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages