

# PRESSEMITTEILUNG

Bonn, 6. Juli 2022



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

**Wir hören Dir zu!**

**Die BApK Peer-Chat-Beratung für junge Angehörige „PEER4U“ geht live.**

<https://peer-for-you.de/>

Das Online-Angebot richtet sich an junge Menschen, die durch ihre Krisenbegleitung selbst Gefahr laufen, in eine schwierige Situation zu geraten.

## Die Situation

Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen erhöhte sich der Bedarf an psychosozialer Unterstützung gerade bei jungen Menschen drastisch. Das Portal *Jugendnotmail* meldet einen Anstieg der Kontaktaufnahmen um 30 % (*Jugendnotmail*, 2021). Familie und Freund:innen bleiben dabei die erste Anlaufstelle. Sie sind die Ansprechpartner:innen noch bevor professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird. Sie hören zu, unterstützen und sind für die Betroffenen da, manchmal 24/7. Doch besonders für junge Menschen kann das eine große Belastung darstellen. Viele, die Menschen mit psychischen Problemen im Freundeskreis oder der Familie haben, wissen nicht, wohin mit ihren eigenen ambivalenten Gefühlen. Irgendwann kommt der Punkt, an dem alles zu viel wird und die Belastung alleine nicht mehr getragen werden kann.

## Das Projekt

Mit dem Angebot eines niederschweligen Peer- Live-Chat wollen die ehrenamtlichen Berater:innen jungen Menschen in schwierigen Situationen zur Seite stehen – und das auf Augenhöhe. „Wir möchten in unserer Chat-Beratung den Menschen zuhören, die sonst oft anderen Menschen zuhören,“ so Marie, Beraterin bei PEER4U. „Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass, wenn einem alles über den Kopf wächst, Selbstfürsorge unglaublich wichtig ist. Als ich in der psychischen Krise meiner besten Freundin beistand, hätte ich mir genauso ein Beratungsangebot gewünscht, bei dem es einfach mal um mich geht und bei dem der andere versteht, wie kräftezehrend eine Dauerbeanspruchung sein kann.“

Neben den eigenen Erfahrungen, die die Berater:innen mitbringen, werden sie von einer Diplom-Pädagogin geschult und werden während ihrer Tätigkeit von einer Supervisorin begleitet.

Projektleiterin Jana Ulrich sieht besonders in der schriftbasierten Online-Beratung eine große Chance: „Bei dem Live-Chat können sich die Ratsuchenden weitgehend anonym und sehr niederschwellig Hilfe suchen. Durch die Anonymität fällt es vielen Ratsuchenden leichter, ihre Probleme dirket anzusprechen. Außerdem sind in einem Chat Pausen nicht so unangenehm, man kann sich mehr Zeit zum Nachdenken nehmen. Wir glauben, dass es viel Kraft gibt, mit jemanden zu sprechen, der genau weiß wovon die Rede ist. Dann fühlt man sich besser verstanden und kann sich auf Augenhöhe austauschen.“

Der Live-Chat startet am 11. Juli 2022 und ist aktuell Montags, Dienstags und Sonntags von 18:00 – 22:00 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeiten ist eine Kontaktaufnahme per Mail möglich. Die Peer-Berater:innen antworten innerhalb von 3-4 Werktagen.

## Pressekontakt:

Jana Ulrich. Mobil 0160 9925 3980

[ulrich.bapk@psychiatrie.de](mailto:ulrich.bapk@psychiatrie.de)

Kerstin Trostmann. Mobil 0171 8496 354

[trostmann.bapk@psychiatrie.de](mailto:trostmann.bapk@psychiatrie.de)

*Der BApK e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Familien mit psychisch erkrankten Menschen. Als Familien-Selbsthilfe Psychiatrie setzt sich der Bundesverband gemeinsam mit seinen Mitgliedern in Landesverbänden auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen und Freunden ein.*