

Youth-**Life**-Line

Im Leben bleiben!

**EIN ONLINEANGEBOT FÜR JUGENDLICHE
IN EXISTENZIELLEN KRISEN**

Online-Fachtag zu mentaler Gesundheit
von Mädchen* / jungen Frauen*

Jana Krämer

20.04.2026

ABLAUF

- **Fakten & Zahlen**
- **Youth-Life-Line**
- **Frauen* und Mädchen* in der Beratung**
- **Fallbeispiel**
- **Fragen**

FAKTEN & ZAHLEN

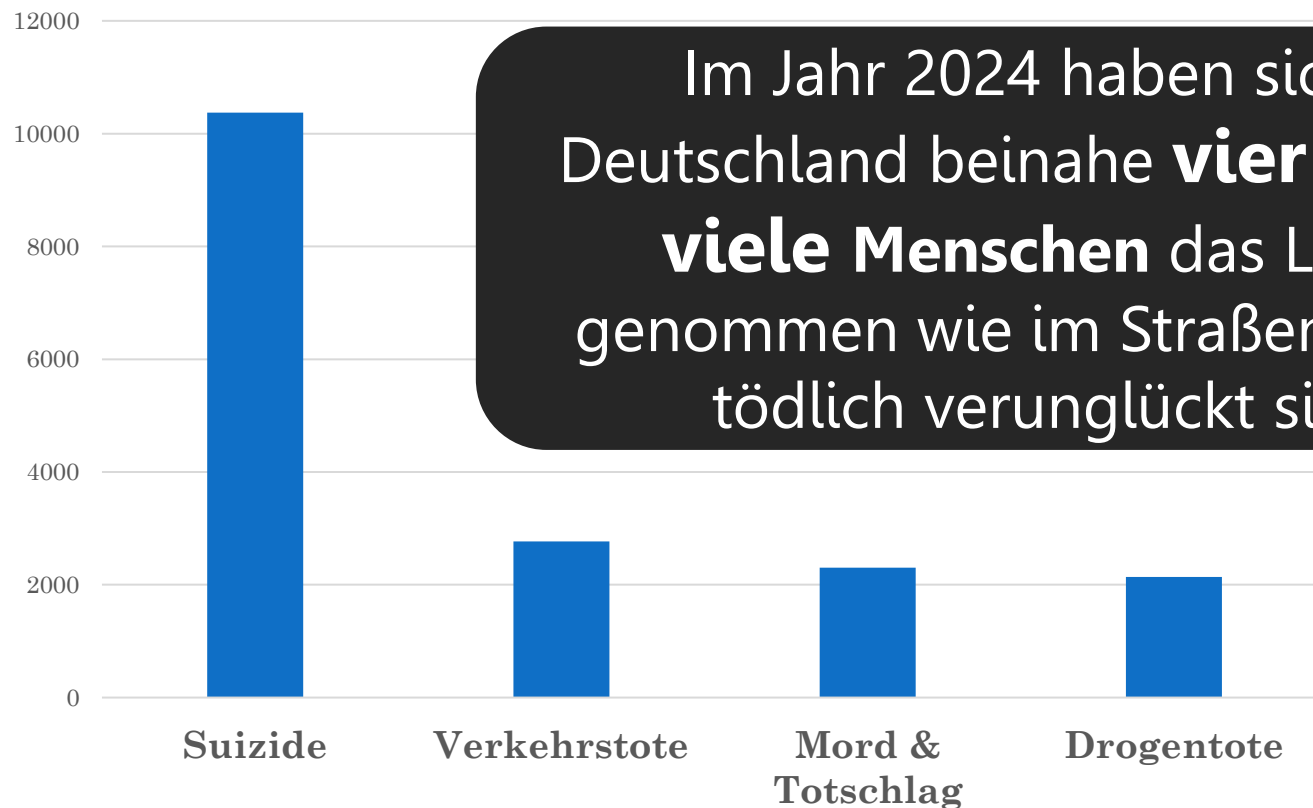
FAKTEN & ZAHLEN

Jährlich nehmen sich **mehr als 10.000 Menschen** in Deutschland das Leben.

Laut Schätzungen gibt es pro Jahr in Deutschland **circa 100.000-120.000 Suizidversuche**.

FAKTEN & ZAHLEN

Suizide im Vergleich zu anderen Todesursachen im Jahr 2024



Im Jahr 2024 haben sich in Deutschland beinahe **vier mal so viele Menschen** das Leben genommen wie im Straßenverkehr tödlich verunglückt sind.

FAKTEN & ZAHLEN

Suizide bei Jugendlichen

(Zweit-)häufigste Todesursache bei Jugendlichen bis 25 Jahren in Deutschland

Jährlich nehmen sich bundesweit etwa **600 Jugendliche bis 25 Jahre** das Leben.

Man geht von **25mal so vielen Suizidversuchen** aus.



FAKTEN & ZAHLEN

Das Gender-Paradox

In Deutschland nehmen sich etwa **zwei bis drei mal so viele Männer*** das Leben wie Frauen*.

Circa **zwei Drittel der Suizidversuche** werden von **Frauen*** ausgeübt.

YOUTH-LIFE-LINE

**Ein Angebot für Jugendliche in
existenziellen Krisen**

**Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)
Reutlingen/Tübingen (1976)**

Krisen-
beratung
Reutlingen

Krisen-
beratung
Tübingen

Krisen-
beratung
ZAK

Online-
Beratung
Youth-Life-
Line (2002)

Online-
Beratung
LebensLinien
60+ (2025)

WWW.YOUTH-LIFE-LINE.DE

Youth-Life-Line
Im Leben bleiben!

Firefox Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Fenster Hilfe

https://www.youth-life-line.de

20 Jahre Erfahrung Über 9 000 Beratungen Vielfach ausgezeichnet 40 000 versendete Mails

Youth-Life-Line
Im Leben bleiben!

Beratung Lebenskrisen Über uns Spenden [Zur Online-Beratung](#)

Wohin mit meinen Suizidgedanken?

Wir helfen Dir! Jugendliche helfen Jugendlichen online.

[Direkt zur Online-Beratung](#) [Mehr erfahren](#)

Über 20 Über 9.000 Über 40.000

ANGEBOT VON YLL

- Beratung für Jugendliche und junge Menschen
- in akuten/existenziellen Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung
- online
- anonym
- niedrigschwellig
- von Peer zu Peer

„Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen“

PEER-KONZEPT

Youth-**Life**-Line
Im Leben bleiben!



WAS YLL BIETET

- Eine verlässliche, vertrauensvolle Beziehung zu eine*r festen, etwa gleichaltrigen Berater*in
- Wertschätzung, Einfühlung, Offenheit
- Zeit und Raum
- Dasein und Aushalten können
- Anstöße für Veränderungsprozesse
- Informationen und Links anderer Beratungsstellen

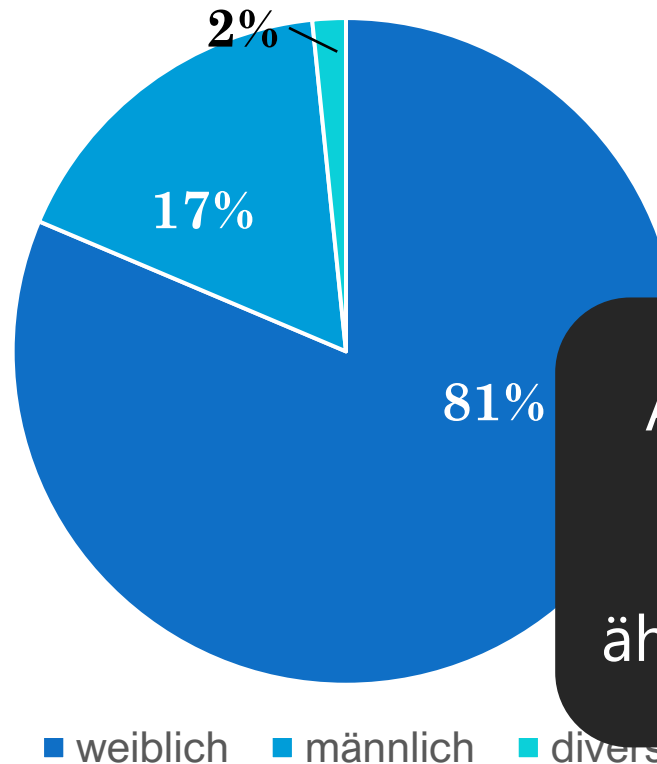
WAS YLL NICHT BIETET

- Schnelle Tipps, Rezepte oder pauschale Lösungen
- Chat-, Foren- oder Telefonberatung
- Praktische Krisenintervention vor Ort
- Einschalten von Dritten oder Aktionen, ohne den Wunsch des Klienten
- Brieffreundschaften
- Jahrelange Begleitung ohne Veränderung

**FRAUEN* UND
MÄDCHEN* IN DER
BERATUNG**

FRAUEN* UND MÄDCHEN* IN DER BERATUNG

Gender-Verteilung bei YLL (2025)



Auch bei unseren
Berater*innen
sehen wir ein
ähnliches Verhältnis!

FRAUEN* UND MÄDCHEN*

IN DER BERATUNG

- Problemfelder in der Beratung bei **allen** Klient*innen (723 in 2025)
 - Suizidalität (408 Nennungen)
 - Selbstverletzendes Verhalten (220)
 - Probleme mit den Eltern (174)
 - Angst / Ängste (142)
 - Depressiv / Depressionen (130)

FRAUEN* UND MÄDCHEN* IN DER BERATUNG

- Haben vermehrt andere Problematiken als Jungen* und Männer*
 - Deutlich häufiger selbstverletzendes Verhalten
 - Deutlich häufiger Essverhalten und Körperbild als Themen in der Beratung
 - Häufiger (sexualisierte) Gewalterfahrungen
- Immer wieder der Wunsch, von einer weiblichen* Berater*in begleitet zu werden

FRAUEN* UND MÄDCHEN* IN DER BERATUNG

- Berichten oftmals von empfundener Machtlosigkeit und Handlungsunfähigkeit
- Haben häufig ein starkes Verantwortungsbewusstsein dem Umfeld gegenüber → teilweise Schutzfunktion

FRAUEN* UND MÄDCHEN*

IN DER BERATUNG

- Suchen sich deutlich häufiger Unterstützung
 - Bei uns
 - In anderen professionellen Unterstützungsangeboten
 - Bei Freund*innen
 - In der Familie
 - Im sonstigen Umfeld

FRAUEN* UND MÄDCHEN*

IN DER BERATUNG

- Hilfen / Unterstützungsangebote, an die wir oft vermitteln:
 - Jugend-Notmail
 - Krisenchat / Telefonseelsorge
 - Liebe Lore
 - Unterstützung vor Ort
 - Beratungsstellen (Dajeb)
 - Schulsozialarbeit
 - Therapie

Homepage

→ Über uns

→ Weitere Hilfe

FALLBEISPIEL

FALLBEISPIEL

Mail von Anna307: Suizidgedanken

Hey,

ich weiß nicht, wie das hier funktioniert, aber ich weiß grad einfach nicht mehr weiter. Mir ist alles zu viel. Ich hab letzte Woche versucht, mich umzubringen, hat aber leider nicht geklappt.

Die Gedanken werden immer schlimmer und gehen nur weg, wenn ich mich selbst verletze. Bin seit drei Tagen clean, aber weiß nicht wie lange ich das noch schaffe...



FALLBEISPIEL

Ich hab Angst, was mein Umfeld denkt, wenn sie davon erfahren. Ich will niemanden damit belasten, die haben alle ihre eigenen Probleme und ich will nicht, dass es ihnen noch schlechter geht, nur meinerwegen.

Ich weiß auch nicht genau, warum ich mich hier melde. Ich hoffe nur irgendwie, dass ihr mir helfen könnt.

FALLBEISPIEL

Erste Antwort vom YLL-Team

Hey Anna,

vielen Dank für deine Mail! Wir freuen uns, dass du es geschafft hast, dich hier zu melden.

Wir möchten uns kurz vorstellen, damit du auch weißt, mit wem du hier schreibst. (...)

Nun zu deiner Mail. Du schreibst, dass du gerade nicht mehr weiter weißt, dir alles zu viel ist und du letzte Woche versucht hast, dich zu töten. Das nehmen wir sehr ernst und machen uns große Sorgen um dich. Was meinst du denn mit „alles“, also was wird dir gerade zu viel?



FALLBEISPIEL

Und magst du uns auch noch ein bisschen mehr zu deinen Suizidgedanken erzählen? Zum Beispiel wie lange du schon daran denkst? Und in welchen Situationen sind sie besonders stark? Wann vielleicht auch ein wenig schwächer oder sogar ganz verschwunden?

Du schreibst auch, dass du dich selbst verletzt. Es besorgt uns, das zu lesen. Ist das denn gerade etwas, was du gerade brauchst, oder etwas, woran du was ändern möchtest? Es ist uns ganz wichtig, dass du weißt, dass wir dir das nicht nehmen möchten, wenn du das gerade brauchst.

(...)

HINWEISE FÜR DEN UMGANG

- Nimm Selbsttötungsabsichten immer ernst und verurteile sie nicht. Hab keine Angst, auch danach zu fragen, denn: **„Darüber reden, kann Leben retten!“**
- Frag‘ interessiert & offen nach – höre geduldig und verständnisvoll zu. Damit zeigst du: Ich bin für dich da!
- Behalte kein Geheimnis für dich, das zum Tode führen könnte – das wäre eine große Last für dich!
- Sprich mit jemandem darüber, dem du vertraust. Auch du brauchst jetzt jemanden!
- Mache der Person keine zusätzlichen Vorwürfe. Damit setzt du sie noch mehr unter Druck.

HINWEISE FÜR DEN UMGANG

- Verkleinere ihre Probleme nicht. Dann fühlt sie sich nicht ernst genommen.
- Versuche nicht, sie umzustimmen. Dann erzählt sie vielleicht auch dir nichts mehr. Reden zu können kann jedoch lebensrettend sein.
- Gib ihr das Gefühl, gebraucht zu werden. Viele Menschen, die nicht mehr leben wollen, meinen, dass sie nichts (mehr) wert sind.
- Versprich nur das, was du wirklich halten kannst. Eine Enttäuschung ist das Letzte, was dein*e Freund*in jetzt braucht!

FRAGEN?

Youth-**Life**-Line

Im Leben bleiben!

 
HERZLICHEN
DANK 