

E-Mail rettet Teenager aus der Krise

Jugend-Projekt erfolgreich

Erwachsenwerden ist oft voll von schweren Krisen. Bei dem Online-Projekt des Arbeitskreises Leben stehen junge Menschen ehrenamtlich Gleichaltrigen zur Seite. Sie kommunizieren über E-Mail.

Von Michael Petersen

„Ich bekomme viel zurück und habe das Gefühl, was Sinnvolles zu machen“, erklärt Teresa (18), Damaris, Catharina (beide 17) und Jule (15) nicken. Die Gymnasiastinnen arbeiten ehrenamtlich beim Arbeitskreis Leben (AKL) in Tübingen. Peers nennt man sie im Fachjargon, weil sie sich um Gleichaltrige kümmern. Für junge Leute mit großen Sorgen nehmen sich diese vier und weitere Schüler jede Woche einige Stunden Zeit.

Ihr Medium ist die E-Mail. „Solange ich zurückdenken kann, bin ich frustriert, unglücklich und deprimiert“, steht in einer der Mails. Sätze wie Hilfeschreie: „Ich gehe durchs Leben, ohne irgendein Ziel. Ich glaube nicht, dass ich die Kraft hätte, mich zu töten. Ja, ich verletze mich selbst.“ Oder auch: „Ich hab mein Leben nicht mehr im Griff, ich hab's irgendwo versaut, und jetzt rächt es sich. Meine Arme sind Narben, meine Seele existiert nicht mehr.“ Eine schreibt: „Ich habe versucht, mir das Leben zu nehmen, aber es ist gescheitert, und mein Weiterleben bringt mich zum Weinen.“

Teresa, Catharina, Damaris und Jule antworten auf solche Botschaften. Sie tun es in der Sprache junger Leute, ohne erhobenen Zeigefinger und mit ihrer eigenen Lebenserfahrung im Hintergrund. Die Mehrheit der Adressaten meldet sich wieder. Teresa: „Einen habe ich schon seit einem Jahr.“

Der AKL-Mitarbeiter Franz-Josef Kimmig erklärt, wieso das so gut funktioniert: „Jugendliche mit Problemen wenden sich zunächst an Gleichaltrige.“ Bei Eltern und anderen Erwachsenen werde wenig um Hilfe gefragt in einer Phase, in der man den Absprung aus dem Elternhaus vorbereitet. Vor diesem Hintergrund entstand das Online-Projekt. „Kostenlos, anonym, kompetent“, heißt es auf der Internetseite. Es geht um Einsamkeit, Gewalt, Sucht, Komplexe, Essstö-



Junges Team mit Blick für die Probleme Gleichaltriger: Damaris, Teresa, Jule, Catharina sowie der Psychologe Franz-Josef Kimmig

Foto STZ

rungen, familiäre Konflikte, Liebeskummer, Selbstverletzungen, Versagensängste und die Gefahr der Selbsttötung. Gefördert wird das Projekt von der Landesstiftung Baden-Württemberg und in Trägerschaft der Erwin-Ringel-Stiftung vom AKL umgesetzt.

„Wir haben an Schulen geworben, manchmal wurde uns jemand von Lehrern empfohlen“, sagt Kimmig. Die erste Gruppe mit 33 jungen Leuten zwischen 16 und 19 wurde im Herbst 2002 ausführlich geschult. Auch ein Besuch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie stand auf dem Programm. „Wir fühlen uns jetzt auch sicherer im Umgang mit Problemen von uns selbst, Freunden und Fremden“, lautet die Bilanz der Gruppe.

Seit April 2003 sitzen junge Leute vor den Computern des AKL. Erhebungen zeigen, dass das Angebot tatsächlich vorwiegend von 16- bis 20-jährigen angenommen wird. Acht bis zwölf kommen jede Woche hinzu, 25-mal pro Tag berät das Team per Mail. Nicht mehr als drei Tage sollen bis zu einer Antwort vergehen. „Wohin wir schreiben, wissen wir nur dann, wenn das Problem ausdrücklich mit dem Wohnort zu tun hat“, sagt Catharina. „ob Tübingen oder Hamburg

– für uns spielt das keine Rolle. Meistens wissen wir nicht einmal den Namen.“

Kimmig zitiert einige Sätze, die ein Mädchen im Team verfasste: „Du schreibst, dass du dieses Scheißleben hasst. Was gibt es in deinem Leben, bei dem du dich besser fühlst?“ Oder: „Du glaubst, dass du nicht die Kraft hättest, dich umzubringen. Das verstehe ich so, dass es auch eine Seite in dir gibt, die am Leben hängt. Ich finde es echt gut, dass du bedenkst, dass andere Menschen betroffen wären, wenn du dich umbringen würdest.“ Teresa sagt, dass ihre Mail-Partner sofort merken würden, „wenn ihnen nicht ein junger Mensch antwortet“.

Die Antworten werden von erfahrenen Krisenberatern gelesen, bevor sie abgeschickt werden. Die Profis sind stets in der Nähe. Das soll auch dazu beitragen, dass die jungen Ratgeber nicht selbst zu sehr belastet werden. „Ich kann die Probleme hier im AKL lassen, wenn ich nach Hause gehe“, sagt Damaris. Auch Jule kann mit den Problemen anderer gut umgehen: „Ich freue mich drauf, herzukommen, es macht Spaß zu helfen.“

! www.youth-life-line.de

Wenige Profis und viele Ehrenamtliche

Der Arbeitskreis Leben (AKL) bietet in Tübingen seit 1976 suizidgefährdeten Menschen und Menschen in schwierigen Situationen Beratungen an. Dabei arbeiten ehrenamtliche Krisenbegleiter mit pädagogisch-therapeutischen Fachkräften eng zusammen. In Tübingen und Reutlingen sind 57 ehrenamtliche AKL-Mitarbeiter im Einsatz. Sie werden von acht Profis unterstützt, die sich vier Personalstellen teilen. Hilfe erhalten auch Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben. Im Jahr 2002 waren dies im Kreis Reutlingen 30 Männer und 15 Frauen, im Kreis Tübingen 18 Männer und sechs Frauen. 2003 wurden die Beratungsangebote des AKL Tübingen/Reutlingen 672-mal in Anspruch genommen. Unabhängig davon besteht seit April 2003 das Jugendprojekt „Youth-life-line“, eine in Deutschland bisher einmalige Onlinehilfe von jungen Leuten für junge Leute. *mp*