

E-Mails können Leben retten

Jugendliche beraten übers Internet junge Menschen in Krisen

Junge Menschen sind um ein Vielfaches stärker suizidgefährdet als Erwachsene. In Tübingen und Freiburg bieten Gleichaltrige speziell für sie Hilfe im Netz an. Der Kontakt läuft über Mails – und vor allem anonym.

PETRA WALHEIM

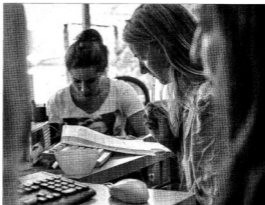
Tübingen/Freiburg. Martin ist 16 – und erledigt. So fühlt er sich zumindest. Er hat Stress in der Schule, Stress mit den Eltern. Außerdem ist er verliebt, hat von seinem Schwarzem aber eine Abfuhr erhalten. Er fühlt sich rein, hat keine Freunde, die ihm zuhören. Er überlegt, wie es wäre, wenn er sich aus der Welt schaffen würde. Das hätten sie dann davon, dass sie ihn so schlecht behandeln, denkt er.

Martin's Situation ist ein Beispiel dafür, wie es vielen jungen Menschen beim Erwachsenwerden geht. Sie sind auf der Suche – nach sich selbst, nach ihrem Platz in der Gesellschaft und im Leben. Viele finden ihn nicht und auch keinen Ausweg aus der Krise. Das Statistische Landesamt belegt das mit erschütternden Zahlen: 2012 sind im Land 417 Kinder unter 15 Jahren gestorben, davon haben vier Suizid begangen. In der Altersgruppe von 15 bis unter 30 Jahren sind 908 gestorben, 126 durch Selbsttötung. Damit war 2012 jeder fünfte Todesfall in dieser Altersgruppe auf Suizid zurückzuführen. Das ist der höchste Anteil an Suiziden aller Altersgruppen.

Zahlen des Vereins „Strohblond“ zeigen, dass die 15- bis unter 30-Jährigen auch am häufigsten versuchen, sich umzubringen. Einem vollqualifizierten Suizid gingen 20 bis 30 Versuche voraus. So wird auf der Homepage des Vereins informiert, dessen Ziel die Suizid-Prävention bei Kindern und Jugendlichen ist.

Martin lässt es nicht soweit kommen. Er hat in Tübingen ein Plakat hängen lassen von „Youth-Life-Line“, einem Internet-Beratungsangebot von Jugendlichen für Jugendliche in der Krise. Dadurch sieht der Arbeitskreis Leben Berufung/Tübingen, auch ein Verein, der Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahren bietet. Etwas Ähnliches gibt es in Freiburg von dortigen Arbeitskreisen Leben. Die „U25“. Beide Projekte beraten Jugendliche in ihrer Lebenszeit per E-Mail und anonym. Berater werden sie von Ehrenamtlichen, die in ihrem Alter sind.

Das spricht Martin an. Er hatte keine Lust und auch Angst davor, sich einem Erwachsenen oder gar einem Arzt anzuvertrauen. Der würde ihn ja doch nicht verstehen.



Volle Konzentration: Die ist nötig, wenn sich junge Frauen von „Youth-Life-Line“ in Tübingen den Problemern von Gleichaltrigen widmen und versuchen, ihnen aus der Krise zu helfen. Der Kontakt läuft per Mail und anonym. Foto: Youth-Life-Line Tübingen

Aber einem Gleichaltrigen könnte und wollte er sich öffnen. Er hat auf der Homepage von „Youth-Life-Line“ den Anmelde-Button angeklickt. Das erste Mal kam die Nachricht, dass es mehr Anfragen gebe als beantwortet werden könnten und eine Liste mit anderen Beratungsangeboten.

Im zweiten Anlauf kam er durch. Seit einigen Wochen begleitet ihn eine junge Frau per Mail. Er benutzt sie nicht, nur den Vornamen, den sie ihm genannt hat. Sie kennt ihn nicht, nur seine Probleme. Trotzdem ist zwischen ihnen etwas, das ihn halt gibt. Einmal in der Woche schreibt ihm „Emma“, geht auf seine Fragen und Nöte ein, gibt

Tipps, wie er aus der Krise herauskommen könnte. Das tut ihm gut.

„Emma“ ist 21 und eine von derzeit 20 ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern bei „Youth-Life-Line“. Der Vornamen ist nicht ihr richtiges. Dem gibt sie nicht preis, weder in der Beratung noch in den Medien. „Das ist ein Schutz für uns“, sagt sie. Seit ihrem 16. Lebensjahr berät sie Jugendliche. „Die Zahlen haben mich erschreckt und erschämmt“, sagt die Studentin. Sie wolle den jungen Leuten helfen, einen Ausweg zu finden, und hat sich bei „Youth-Life-Line“ beworben.

Dort ist Nina Schwettgrit eine der Hauptamtlichen. Sie ist Sozialpädagogin und wählt die Beraterin mit

Sorgfalt aus. Das Werkzeug, damit sie bei den Beratungen nicht selbst Schaden nehmen, bekommen die jungen Leute in einer umfangreichen Ausbildung. 21 junge Leute absolvieren die aktuell in Tübingen.

Außerdem ist während der Beratungsstunden immer ein Hauptamtlicher dabei, und es gibt regelmäßig Gesprächsrunden für die Beraterinnen. „Ich fühle mich gut aufgehoben, hatte noch nie das Gefühl, alleine gelassen zu werden“, sagt „Emma“. Schwer belastet habe sie die Beratung noch nie. In der Ausbildung habe sie gelernt, die Probleme der anderen im Büro zu lassen.

Die Beratung dürfe Forderung, aber nicht Überforderung sein, betont Solwig Reiblich, die bei „U25“ in Freiburg hauptsächlich arbeitet. Dort sind 40 Berater aktiv, zwölf in Ausbildung. Der Bedarf ist immens: „2012 hatten wir 1938 Erstansfragen, davon mussten 1706 beantwortet werden“, sagt sie.

Martin gibt es besser. Er konnte mit „Emma“ seine Probleme bearbeiten und sieht Licht am Ende des Tunnels. Doch beenden will und kann er die Beratung noch nicht. Bis zu zwei Jahren kann sie dauern. Solange wird Martin nicht brauchen. Er hat seinen Vater erschreckt.

Verein für Suizid-Prävention

Beratung im Land gibt es mehrere Hilfsangebote von Jugendlichen für Jugendliche in der Krise sind, die in der Krise stehen: Der Arbeitskreis Leben in Freiburg bietet „U25“ an, internetbasierte www.u25-freiburg.de. Arbeitskreis Leben Tübingen mit „Youth-Life-Line“.

Adresse www.youth-life-line.de, in Stuttgart bietet den evangelische Jugendplaza Beratungs an: www.weltip.de

Vereine Die zehn Arbeitskreise Leben im Land arbeiten in der Suizid-Prävention. Sie informieren auch

in Schulen. Der Verein „NewMind“ bietet für Kinder und Jugendliche Hilfe: www.newmind.de. Hilfs gibt's auf der Homepage von „Freunde des Lebens“: www.fnd.de. Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention unterstützt die Einrichtungen. www.dgsp.de