

„Wir tun, was Freunde füreinander tun“

In Freiburg beraten Jugendliche junge Menschen in Krisen und bei Suizidgefahr via Internet

Von Anja Martin

„Hi, ich hab ein Problem. Ich will nicht mehr leben. Ich hab keine Lebenslust mehr und weiß nicht mehr weiter“, heißt es in der Mail einer 14-Jährigen. „Ich kann mit niemandem darüber reden!! Doch in letzter Zeit wurde mir klar, dass ich Hilfe brauche.“ Im Internet stieß das Mädchen auf U25, ein Projekt zur Suizidprävention für unter 25-Jährige. Unter www.u25-freiburg.de loggte sich die Schülerin ein und mailte ihren anonymisierten Hilferuf: „Was soll ich jetzt machen?“

Antwort bekam sie von einem der 23 ehrenamtlichen Peerberater des Projekts U25.

„Peer“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Gleicher“ oder „Ebenbürtiger“. Die Berater sind deshalb auch keine Psychotherapeuten oder Sozialpädagogen, sondern – wie ihre Klienten – Schüler, Studenten oder Auszubildende, die nicht älter als 25 Jahre sind.

„Wir bereiten sie in einem sechsmonatigen Kurs auf ihre Aufgabe vor“, berichtet Projektleiterin Solveig Rebholz. Vermittelt werden unter anderem Informationen über Entstehung und Verlauf von Krisen sowie Einblicke in verschiedene psychische Erkrankungen. „Wir machen auch klar, dass Suizidgedanken an sich keine Krankheit sind,



FOTO: PICTUREALLIANCE

Psychische Erkrankungen sind nicht selten Ursache für einen Selbstmord bzw. Suizidversuch.

sondern erst einmal Ausdruck für eine Krise.“

Jugendliche sind besonders gefährdet

Alle 54 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben, das sind rund 10.000 pro Jahr. Die Zahl der Suizidversuche liegt noch um ein Zehnfaches höher. „Die Versuchsrate ist bei Jugendlichen und jungen Erwach-

senen besonders hoch“, so Rebholz. Ausgerechnet diese Altersgruppe werde von den klassischen Beratungsangeboten, die auf persönlichen Gesprächen mit Erwachsenen beruhen, jedoch kaum erreicht. Für den Freiburger Arbeitskreis Leben (AKL), der schon seit über 30 Jahren Menschen in Lebenskrisen, Suizidgefährdete und Hinterbliebene nach Suizid betreut, war diese Erkenntnis Grund-

genug, ein jugendgerechtes Angebot zu schaffen: Die Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche. U25 war geboren.

Bundesweit gibt es kaum mehr als eine Handvoll solcher Projekte. Doch die Nachfrage ist groß. Allein bei den Freiburger gehen pro Jahr ca. 1.500 Mails von rund 300 Jugendlichen aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland ein. „Auslöser der An-

fragen sind meist Probleme in Schule oder Familie, Mobbing und Liebeskummer, aber auch Gewalterfahrungen und sexueller Missbrauch“, berichtet die 29-Jährige.

Jeden Morgen checkt sie die eingegangenen Erstanfragen und fragt dann im Berater-Team nach, wer einen neuen Kontakt übernehmen möchte. „Wer gerade Stress im Studium hat oder aus anderen Gründen nicht kann, darf

i/ SUIZIDE WELTWEIT

Informationen der Weltgesundheitsorganisation zufolge sterben jährlich weltweit fast eine Million Menschen durch Suizid; das entspricht etwa 14,5 Gestorbenen je 100 000 Einwohner der heutigen durchschnittlichen Weltbevölkerung oder annähernd alle 40 Sekunden einem Suizidtoten. Insbesondere in der Altersgruppe der 20- bis 44-Jährigen ist der Anteil der Suizidtoten sehr hoch. Dies gilt auch in Europa. Eine Untersuchung des Statistischen Amtes der Europäischen Gemeinschaften (Eurostat) bemisst den Anteil der Suizide an allen Todesfällen bei den Männern dieser Altersgruppe auf 31 Prozent und bei den Frauen auf 32 Prozent. Nach den Sterbefällen durch äußere Ursachen ist der Sui-

zid damit die zweithäufigste Todesursache in der betrachteten Altersgruppe.

Trotz der seit Jahrzehnten rückläufigen Zahl an Suiziden, scheidet heutzutage dennoch jeder 100. Mensch in Deutschland freiwillig aus dem Leben. Die Gründe hierfür können unterschiedlich sein. Der amtlichen Statistik ist es aufgrund der jetzigen Erhebungsmodalitäten nicht möglich, hier detailliertere Informationen zu geben.

Da die Todesursachenstatistik letztlich auch Grundlage für politische und ökonomische Entscheidungen ist, hat es Folgen, wenn die Suizidraten systematisch unterschätzt werden.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden (www.destatis.de)



Abstimmung und Austausch sind wichtig: Gruppengespräch mit Projektleiterin Solveig Rebholz (r).

ruhig ablehnen.“ Denn meist ist es mit einer Antwort-Mail nicht getan. Häufig entwickelt sich eine längere E-Mail-Begleitung.

„Ich betreue eine Klientin schon seit fast einem Jahr“, erzählt die 18-Jährige Christine (alle Peerberater werden im E-Mail-Kontakt und auf der Website nur mit ihrem Vornamen genannt), die sich seit 2007 als Peerberaterin engagiert. „Im Schnitt schreiben wir uns einmal die Woche, aber wenn es ihr schlecht geht, dann kann das auch mehrmals am Tag sein.“ Überfordert fühlt sich die Schülerin, die kurz vor dem

Abitur steht, dennoch nicht. „Wenn es bei mir zeitlich eng wird oder ich in Urlaub fahre, dann schreibe ich ihr das und frage auch, ob sie sich solange an ein anderes Teammitglied wenden möchte.“

Bei Störungen helfen Experten

Eine große Hilfe sind die regelmäßigen Supervisionstreffen des Beraterteams unter der Leitung von Sozialarbeiterin Rebholz. Erfahrungen werden ausgetauscht, Fälle diskutiert und Hilfestellungen gegeben. Bei Bedarf, etwa bei Hinweisen auf psychische

Störungen, können auch Psychotherapeuten und andere Fachkräfte des AKL hinzugezogen werden.

Viele Peerberater, die im Bekanntenkreis von ihrem Engagement erzählen, berichten, dass sie erstaunt gefragt werden, ob diese Aufgabe nicht zu groß für sie sei. Schließlich seien sie doch keine Therapeuten.

Zuhören und Nachfragen

„Wir sind weder Ärzte noch Therapeuten“, erklärt Rebholz. „Wir diagnostizieren nicht. Wir therapieren nicht. Alles was wir tun, ist nachfragen, Tipps geben und vor allem eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen.“ Denn: Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass suizidgefährdete Menschen zwischenmenschliche Beziehungen abbrechen und sich zurück-



FOTOS: WOLFRAM SCHIEBLE

Die 18-Jährige Christine Schweizer korrespondiert mit Betroffenen.

Lösung zu helfen“, bringt es Christine auf den Punkt. Die Anonymität des Internets sei dabei kein Hindernis. Vielmehr fördere sie die Offenheit des Austauschs: „Das Internet kann sehr nah sein.“

Seit 2004 steht das Projekt auch in regelmäßigem Kontakt mit Freiburger Schulen, organisiert Info-Tische in großen Pausen, bietet Unterrichtseinheiten und Fortbildungen für Lehrer an. „Wir möchten das Thema Suizid gern aus der Tabuzone holen und in der Öffentlichkeit Verständnis wecken für Menschen, die in einer Lebenskrise an die Grenze zwischen Leben und Tod gehen“, erklärt AKL-Leiter Wolfgang Stich (54).

Immer öfter werden auch die Medien auf U25 aufmerksam. Im letzten Jahr wurde der Film „Hallo Jule, ich lebe noch“ bundesweit ausgestrahlt, in dem die Arbeit der Peerberater eine große Rolle spielt. Doch erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit hat eine Kehrseite: Nachdem der Film gelaufen war, konnte sich das Beraterteam vor Anfragen kaum retten. „Es fehlen bundesweit noch mindestens vier weitere solcher Projekte, um die Nachfrage wenigstens ansatzweise decken zu können“, so Stich. „Das Problem ist aber, wie so oft, das Geld.“ Auch die Finanzierung von U25 ist nur bis 2011 gesichert.

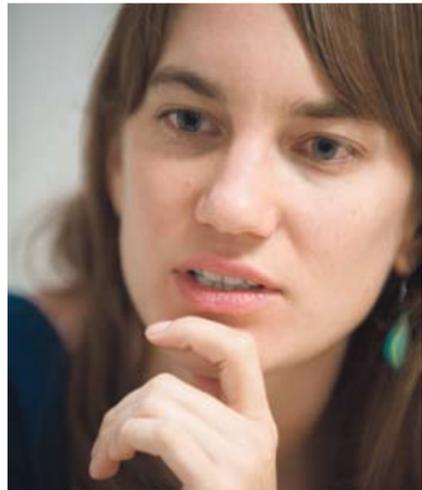
Gerade Menschen in kritischen Lebenssituationen, die als einzigen Ausweg den Selbstmord sehen, stehen auf der Schwelle zwischen Leben und Tod. Diese Menschen wollen leben, können es aber nicht mehr. Ihr Anruf bei der Telefonseelsorge ist oft ein letzter Hilfeschrei und zeigt, dass etwas in ihnen noch leben will. Und so geht es in jedem Gespräch darum, auf Entdeckungsreise nach diesem noch vorhandenen, vitalen

Lebensimpuls zu gehen. Es gibt keine Garantie dafür, dass man ihn findet. Aber wenn es gelingt, kann sich der Anrufer oder die Anruferin vielleicht in einem neuen Sinn „das Leben geben“, anstatt es sich zu nehmen. In Kooperation mit der Telekom finanzieren die Kirchen die 105 Telefonseelsorgestellen in Deutschland fast völlig aus Kirchensteuermitteln. Werner Korsten, Pfarrer

► dieGesellschafter.de



Wolfgang Stich leitet den Arbeitskreis Leben.



Solveig Rebholz verantwortet das Projekt.

FOTOS: WOLFRAM SCHIEBLE

Aber die Depression fordert nicht unmittelbar eine Antwort, ein Handeln heraus. Sie stört in Maßen. Dass allerdings jemand abgrundtief traurig und desorientiert ist - sei es aus Veranlagung oder infolge von Traumata oder Schicksalsschlägen - wirkt wie ein giftiger Stachel in einer Gesellschaft mit hohem Anspruchsdenken. Nicht nur in Deutschland jagen die Menschen dem Glück hinterher, dass einem angst und bange

wird. Der vermeintliche Anspruch auf Glück zu jeder Zeit, an jedem Ort und in jeder Hinsicht verträgt sich nicht mit der abgründig-bedrohlichen Welt der Depressiven. Und gerade das macht diese Krankheit zum Tabu. Wünschenswert wäre das Aushalten von Normalität, das Zulassen von Mittelmaß und Pechstrahlen.

Isabel Fannrich-Lautenschläger

► dieGesellschafter.de