

Ich habe einen anstrengenden Schultag hinter mir. Zwei Prüfungen und dann noch Sport am Nachmittag. Ich mache mir einen Grüntee, setze mich an den Küchentisch und klappe meinen Laptop auf. Schnell schauen, ob ich eine Nachricht erhalten habe. Ich logge mich ein, wenige Sekunden später bin ich online.

Oh, Lea<sup>1</sup> hat mir wieder geschrieben. Schön, ich freue mich. Die vierte Nachricht bis jetzt. Lea ist 15 Jahre alt und leidet an einer schweren Depression. Sie hat eine schwierige Geschichte. Ihr Vater hat sich

vor einem halben Jahr das Leben genommen. Zu ihrer Mutter hatte sie noch nie ein sehr gutes Verhältnis. Keiner hört ihr zu, geschweige denn versteht sie. Sie denkt oft darüber nach, ob es nicht das Beste wäre, sich einfach das Leben zu nehmen. Sie «ritz» sich, weil dies für sie momentan die einzige Möglichkeit ist, sich selbst zu spüren.

Lea schildert mir in ihrem E-Mail, wie ausweglos ihre Situation ist und erzählt mir von ihren Gedanken und Problemen. Ich kann sie verstehen, sie fühlt sich sehr hilflos und alleine in ihrer Krise. Es ist nicht einfach,

aber mit jedem Mail versuche ich, ihr einen kleinen Funken Hoffnung zurückzugeben und zu zeigen, dass sich jemand um sie sorgt. Leider kann ich hier nicht ausführlicher von Lea erzählen, denn ich stehe unter Schweigepflicht.

Seit November 2014 berate ich beim Suizidpräventionsprojekt [U25]Schweiz Jugendliche in Krisen per Mail.

## Was ist [U25]?

[U25]Schweiz ist ein Suizidpräventionsprojekt für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre. Es zielt speziell auf diese Altersgruppe, da in dieser Zeit die Suizidversuchsrate am höchsten ist. Angepasst an die heutige Zeit und den Alltag der Jugendlichen bietet die Form der Onlineberatung den Betroffenen neue Möglichkeiten und Chancen. Beraten werden die Hilfesuchenden von Gleichaltrigen, so genannten «Peers», die diese Arbeit ehrenamtlich in ihrer Freizeit ausführen. Viele von ihnen haben

in ihrem Leben selber eine schwere Krise durchgemacht und diese erfolgreich bewältigt. Nun wollen sie ihre Erfahrungen weitergeben und anderen damit helfen.

### Wer kann Peerberater werden?

Ausgebildet werden Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 17 und 24 Jahren. Besondere Voraussetzungen werden nicht gestellt. Jedoch hatte ich, wie alle Peers, vor der Ausbildung ein Vorstellungsgespräch mit unserer Teamleiterin und Psychologin Franziska Hermann. Sie hat jahrelange Erfahrung im Bereich der Jugendsuizidprävention und arbeitete lange selber als Peerberaterin in Deutschland. Bei diesen Gesprächen prüft sie, ob die Peers als Berater oder Beraterin geeignet sind. Hauptkriterium ist, dass sie sich selber nicht oder nicht mehr in einer Krise befinden und psychisch stabil sind. Zudem sollte man teamfähig und zuverlässig sein und genügend freie Zeit in die Beratung investieren können.



Ich am E-Mail schreiben.

<sup>1</sup>Name geändert

Alle Beraterinnen und Berater erhalten, bevor sie Kontakt mit Hilfesuchenden haben, eine professionell unterstützte Ausbildung an etwa zehn Ausbildungstagen.

## Die Hemmschwelle zu einem Psychiater zu gehen ist zu gross!

In dieser Zeit lernen die Kandidaten den theoretischen Hintergrund zu verschiedenen Krankheitsbildern wie Depressionen, Essstörungen oder Borderline kennen. Man erfährt viel über die suizidalen Entwicklungen, mögliche Beratungsformen und Suizidprävention. Anhand verschiedener Fallbeispiele üben die Jugendlichen, wie man mit dem Thema umgehen kann und auch das praktische Beantworten von Beispielmails.

**Dabei lerne ich auch sehr viel fürs Leben.** Zum Beispiel Feedback-

regeln, Gesprächsführung und verschiedene Strategien, um mit psychischen Belastungen umzugehen. Sehr wichtig in der Ausbildung ist auch die Selbstreflexion. Welche persönliche Erfahrung mit Krisen bringe ich mit? Weiss ich, wo meine Grenzen sind?

Die Arbeit mit Peerberatenden habe sich sehr bewährt, meint Raphael Wobmann, Gründer der [U25]Schweiz. Sie sind den Jugendlichen viel näher, sprechen die gleiche Sprache und wissen besser Bescheid, mit welchen Problemen sie sich auseinandersetzen. Sie sprechen die Betroffenen gefühlsmässig «auf Augenhöhe» an, was rasch für eine gute und tiefe Vertrauensbasis sorgt.

Fakt ist, dass Jugendliche mit Gleichaltrigen viel offener über ihre Probleme, Ängste und Geheimnisse sprechen können, die sie einer erwachsenen Person nie anvertrauen würden.

Studien bestätigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene in Krisensituationen und bei Suizidalität ein klassisches Beratungsangebot kaum in Anspruch nehmen. Viel zu oft besteht die Angst, von erwachsenen, ausgebildeten Psychologen und Psychiatern «abgestempelt», nicht verstanden oder nicht ernst genommen zu werden. «Ich habe einfach schon zu oft erlebt, dass die Hemmschwelle zu gross ist, zu einem Psychiater zu gehen, auch weil es viele Vorurteile gibt», erklärt mir eine Oberärztin der Psychiatrischen Dienste in Thun.

...weil es in der Schweiz noch kein Angebot gibt, welches so für Kinder und Jugendliche in Krisen ausgerichtet ist.

[U25]Schweiz bietet eine sehr gute Alternative, da das Beratungsange-

bot sehr niederschwellig ist: Anonyme Anmeldung, die Beratung ist kostenlos und online jederzeit verfügbar. «Die Betroffenen brauchen kein Auto, um irgendwo hin zu fahren, sie benötigen keine Eltern, die sie unterstützen, sie müssen nichts bezahlen und sich nicht überwinden anzurufen. Es ist relativ einfach anonym im Internet ein E-Mail loszuschicken», erklärt mir Franziska. Sie findet genau diese niedrige Hemmschwelle etwas vom Wichtigsten an [U25].

Die Anmeldung ist unverbindlich. Einerseits ein Vorteil, da man sich schnell und einfach an die [U25]-Berater wenden kann, was aber leider auch häufig dazu führt, dass Jugendliche sich anmelden und irgendwann den Kontakt ohne ersichtliche Gründe wieder abbrechen, monatelang unterbrechen, halt zu nutzen wie es für sie gut ist.

Grundsätzlich wird die Jugendsuizidprävention in der Schweiz vernachlässigt. Bis heute ist in der Schweiz [U25] das einzige Ange-

bot in der Jugendsuizidberatung, welches auf Peerberatung<sup>1</sup> basiert. Dabei verzeichnet die Schweiz im europäischen Vergleich eine überdurchschnittlich hohe Suizidquote. Nach einer Studie haben zwei Drittel aller Jugendlichen zwischen 13 und 26 Jahren schon einmal darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen. Im Alter zwischen 12 und 25 werden statistisch die meisten Suizidversuche verzeichnet.

### Beratungskonzept:

Die Berater versuchen per E-Mail eine stabile Beziehung zu ihren Klienten aufzubauen und eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Bis die Berater geübt sind, werden die E-Mails jeweils von der Teamleitung gegengelesen und – wenn nötig – gefeedbackt. Bei Unsicherheiten haben sie eine Ansprechperson, und alle zwei Wochen fin-

den Supervisionstreffen in der ganzen Peer-Gruppe statt.

Die **drei Grundprinzipien** der Beratung bei [U25], wie sie auf der Homepage von [U25] Deutschland ([www.u25-deutschland.de/ueber.htm](http://www.u25-deutschland.de/ueber.htm)) stehen und gleichlautend auch für die Beratung von [U25]Schweiz übernommen wurden:

### Onlineberatung



[U25] ist ein reines Mailberatungs-Angebot. Die Vorteile dieses

Ansatzes liegen in der Anonymität, der Niederschwelligkeit und in der Tatsache, dass das Internet das von Jugendlichen vorwiegend genutzte Medium ist.

### Peerprinzip



Peerberatung bedeutet, dass die Ratsuchenden bei [U25] von etwa gleichaltrigen Jugendlichen beraten werden. Diese werden in einer

sechsmontatigen Ausbildung umfassend auf die Beratungstätigkeit vorbereitet.

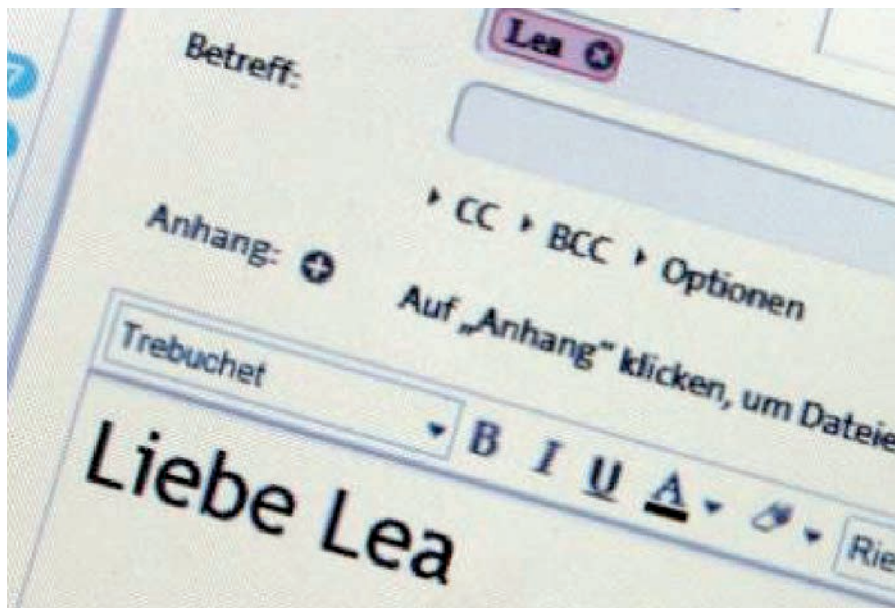
### Ehrenamt



Die jungen Peerberater und -beraterinnen arbeiten ehrenamtlich, das

heisst ohne Vergütung und in ihrer Freizeit. Je [U25]-Standort gibt es aber hauptamtlich tätige Teamleiterinnen und -leiter, welche die jungen Berater(innen) ausbilden und begleiten.

Das Ziel von [U25]-Peerberatern ist die *Hilfe zur Selbsthilfe*. Sie sollten Hilfesuchende anregen, neue Lösungsstrategien zu finden und Ressourcen aufzubauen<sup>1</sup>. Genau diesen Schritt übergehen leider viele Psychologen und Psychiater<sup>2</sup>. Sie nehmen oft den Patientinnen und Patienten diese wichtige Arbeit ab und schlagen ihnen eine Lösung vor, anstatt ihnen zu helfen, selber einen Weg zu finden. Dabei ist eigentlich genau das der Sinn



Was soll ich den Betroffenen antworten?

<sup>1</sup>Peer-Beratung bezeichnet die Beratung durch gleichartige Menschen

<sup>1</sup>Caplan 1964 und Cullberg 1978, zitiert aus Sonneck 2000, S. 16

<sup>2</sup>James & Gilliland 2001



**Freitod, Selbstmord, Suizid**

Normalerweise werden die Begriffe Freitod und Selbstmord umgangen, da sie verherrlichend bzw. verschlimmernd sind. Freitod klingt als sei es eine freiwillige Entscheidung, jedoch sehen Kinder und Jugendliche häufig keinen anderen Ausweg mehr. Selbstmord hingegen wird mit Mord in Verbindung gebracht, was sofort mit etwas Schlechtem verbunden wird. Suizid kommt vom Lateinischen sui («sich selbst») und caedere («töten»). Das relativ neutrale deutsche Wort ist Selbsttötung.

einer lösungsorientierten Hilfe. Die Definition für eine Krise ist laut Caplan und Cullberg:

*«Krise beschreibt den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen kon-*

*frontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmass her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern.»*

Oder nach James und Gilliland :

*«Krise ist ein Ereignis oder eine Situation, die als untragbare Schwierigkeit wahrgenommen wird und welche die für die betroffene Person vorhandenen oder im Moment zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien überfordert.»*

Ein entscheidender Punkt in beiden Definitionen sind die aktuell scheinbar fehlenden Lösungsstrategien. Das bedeutet, dass bewältigte Krisen im Nachhinein oft anders bewertet werden als in der akuten Phase, in der Lösungswege oft nicht ersichtlich sind oder unmöglich erscheinen. Die Aufgabe der Peerberater ist es, in solchen

Situationen den Klienten zu helfen, ihre individuellen Lösungsstrategien zu finden oder sich neue Fähigkeiten anzueignen. Dies spricht die Eigenverantwortung der Betroffenen an und stärkt das Selbstvertrauen, zukünftige Krisen selber meistern zu können.

*Eine Krise ist ein Ereignis oder eine Situation, die als untragbar wahrgenommen wird*

Das soll nun nicht heissen, dass eine professionelle Hilfe schlechter oder überflüssig ist. [U25] bietet keine tiefenpsychologische Therapie oder Diagnosen und Behandlungen, sondern baut auf eine gute und stabile Beziehung, denn den meisten Jugendlichen mit Suizidgeanken fehlt genau das. Wenn erst einmal eine verlässliche Beziehung aufgebaut ist und die Betroffenen gute Erfahrungen damit machen,

ist der nächste Schritt einfacher. Der Schritt, der oft unbedingt nötig wäre, der aber zu häufig umgangen wird: Sich professionelle Hilfe zu holen und eine Depression oder ein Trauma aufzuarbeiten.

«Wir beraten, wir begleiten und wir unterstützen, aber behandeln muss jemand anders», erklärt mir Franziska in einer Supervision. Daher ist häufig die Aufgabe von [U25] zu vermitteln. Wir schauen mit Fachpersonen nach guten und angepassten Therapiemöglichkeiten im Umfeld der Betroffenen und versuchen diese zu vermitteln, sobald die Klienten dazu bereit sind.

**Die zwei Krisen-Typen**

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Typen einer Krise. **Die Veränderungskrise** trifft bei absehbaren Ereignissen ein und man kann sich darauf einstellen, wie etwa das Ende der Schulzeit oder die Pensionierung.

**Traumatische Krisen** werden dagegen durch plötzliche, unerwartete