

## Trauerbegleitung im Netz

Die Onlineberatungsstelle  
[www.youngwings.de](http://www.youngwings.de)

Lana Reb

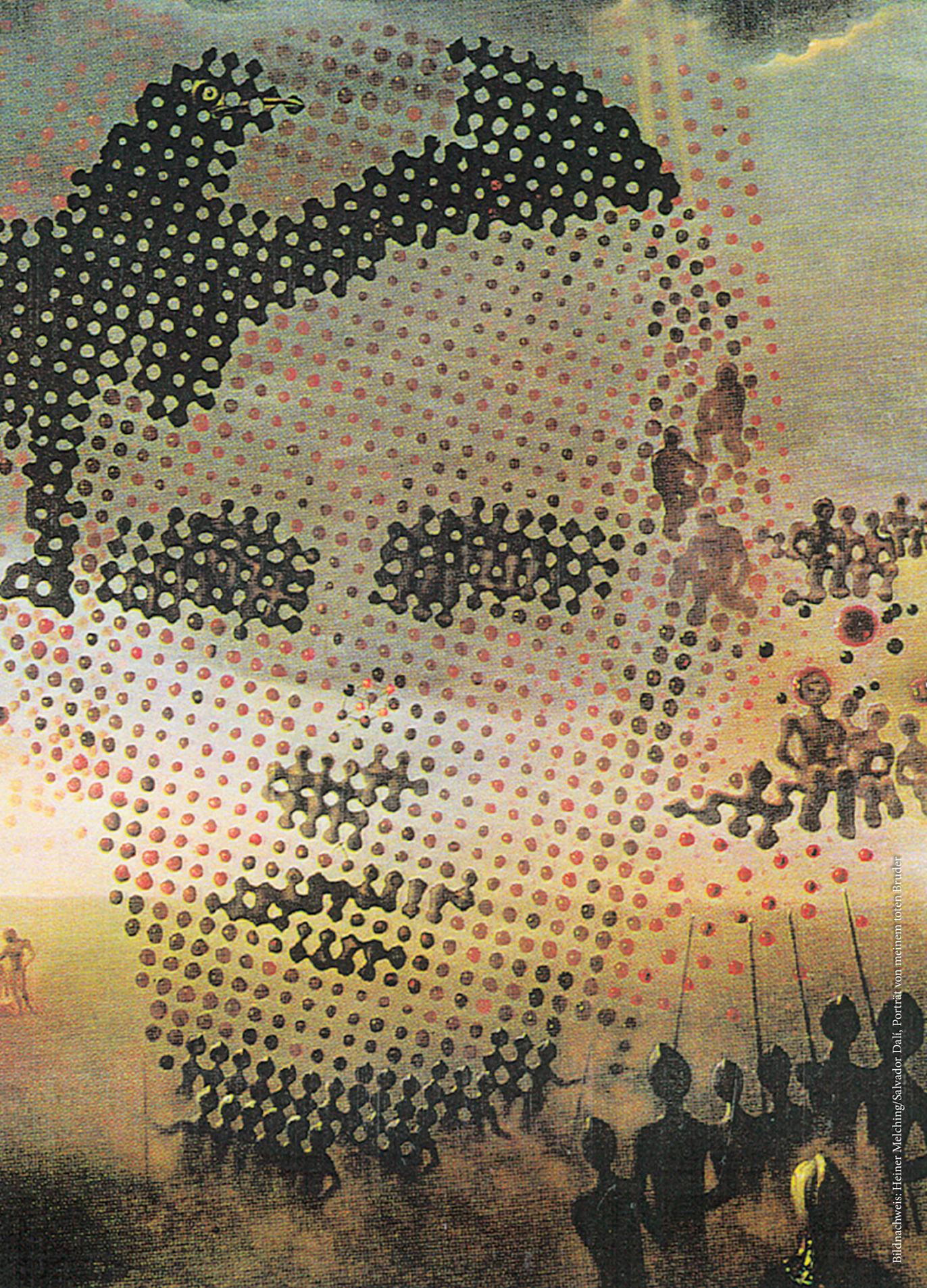
*»hallo. ich bin emily. wisst ihr das ist jetzt wirklich sehr schwer. Mein Papa ist tot, ich liebe ihn. Ich vermisse ihn so sehr. Er war der einzige, dem ich vertrauen konnte. Ich will bei ihm sein. Diese Leere, diese Lücke, die er hinterlassen hat, ist einfach zu groß. Ich hab keine Kraft mehr, mein kopf tut so weh ... ich will dass alles nicht mehr, was soll ich nur machen? und die probleme in der schule machen mich auch total fertig!«*

Emily ist 15 Jahre alt, als ihr Vater an einem Herzinfarkt verstirbt und sie mit ihrer Mutter und der zwei Jahre jüngeren Schwester zurückbleibt. Die erste Zeit habe sie, wie sie schreibt, einfach so weitergemacht, als sei nichts passiert, habe nicht darüber gesprochen und vor ihren Freundinnen so getan, als würde sie gut mit dem Tod ihres Vaters zurechtkommen. Doch dann habe sie gemerkt, dass es ihr immer schlechter ging, und sie habe beschlossen, dass sie Hilfe brauche. Eine Therapeutin aufzusuchen, sei für sie ausgeschlossen gewesen, und so habe sie »einfach gegoogelt«.

Täglich gehen auf *YoungWings* eine Vielzahl von Anfragen von Jugendlichen wie Emily ein. Sie haben ihre Mutter oder ihren Vater, die beste Freundin oder einen anderen geliebten Menschen durch Tod verloren und fühlen sich mit ihrem Schmerz allein und unverstanden. Die Gründe, warum sich die Jugendlichen im Internet Hilfe suchen, sind offensichtlich: Es ist das Medium, das ihnen vertraut ist und das für sie

*Die Gründe, warum sich die Jugendlichen im Internet Hilfe suchen, sind offensichtlich: Es ist das Medium, das ihnen vertraut ist und das für sie ganz selbstverständlich zum Alltag gehört.*





Bildnachweis: Heiner Melching/Salvador Dalí, Porträt von meinem toten Bruder



Gemalt von Sebastian Richter, 6 Jahre, nach dem Tod seines Opas

ganz selbstverständlich zum Alltag gehört. Sie schätzen die Anonymität und die ständige Verfügbarkeit, vielen fällt zudem das Schreiben über ihre innersten Gefühle leichter, als darüber zu reden. »Das ist ja peinlich und man weiß nicht, was man da alles erzählen muss, wenn man zu so einer Psychologin geht«, schreibt Emily. »Hier muss ich nicht überlegen, was ich erzähle, niemand kann mich sehen und wenn ich heulen muss, dann ist es auch egal.« Es ist zudem zu vermuten, dass die Entscheidung für eine Beratung im Internet auch damit im Zusammenhang steht, dass die Jugendlichen die Art und Häufigkeit des Kontakts selbst bestimmen können und damit Kontrolle über ihr Handeln haben. Dies scheint nach der Erfahrung des Kontrollverlustes von besonderer Bedeutung zu sein.

Die Online-Beratungsstelle [www.youngwings.de](http://www.youngwings.de) der Nicolaidis Stiftung wurde im Jahr 2004 gegründet und richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren, die um eine Bezugsperson trauern. Betreut werden sie von einem Beraterteam, bestehend aus 18 haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern mit pädagogischen, sozialpädagogischen und therapeutischen Berufsbildern sowie Studierenden der entsprechenden Fachrichtungen, die für ihre Tätigkeit als Online-Berater geschult und

laufend fortgebildet werden. Das Angebot von YoungWings versteht sich als »Hilfe zur Selbsthilfe«, das darauf ausgelegt ist, den Jugendlichen darin zu unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden, mit dem Verlust umzugehen. Es unterscheidet sich von anderen Online-Angeboten, die meist auf eine Kurzzeitintervention abzielen, insofern, als dass YoungWings langfristig als Ansprechpartner zur Verfügung steht. Dies wird von den Jugendlichen aufgrund ihrer Erfahrung, dass Unterstützung und Verständnis in ihrem Umfeld nach kurzer Zeit abbrechen, als sehr hilfreich empfunden. »Mein Vater ist gerade mal vier Monate tot und ich merke genau, dass die in der Schule denken, ich sollt jetzt wieder normal sein«, schreibt Emily einer anderen Jugendlichen im Forum, die daraufhin antwortet: »wenigstens weiß ich jetzt, das es bei dir genauso ist. Gut, dass hier alle verstehen, das ich immer noch dauernt heulen könnt.«

YoungWings bietet ein öffentliches Forum, einen wöchentlichen Gruppenchat sowie eine geschützte Einzelberatung mit einem Berater an. Die Website ist mit derzeit nahezu 1400 registrierten Usern, mehreren Tausend Forenbeiträgen sowie durchschnittlich 70 parallel laufenden Einzelberatungen für viele betroffene Jugendliche zu einer wichtigen Anlaufstelle geworden,

bei der sie rund um die Uhr Hilfe suchen können. Wendet sich ein Jugendlicher an *YoungWings*, so erhält er nach maximal 24 Stunden eine Antwort eines Beraters, auch am Wochenende und an Feiertagen. Das Anliegen, mit dem sich die Jugendlichen an *YoungWings* wenden, ist meist ähnlich: Sie sind auf der Suche nach anderen, mit denen sie sich austauschen können, und nach jemandem, der ihnen zuhört und Verständnis zeigt. So eröffnen die meisten ein neues Thema im öffentlichen Forum und fragen parallel eine Einzelberatung an. Hierbei werden sowohl Forenbeiträge als auch die Einzelberatung jeweils vom gleichen Berater begleitet, so dass der Jugendliche über den ganzen Beratungsprozess hinweg einen festen Ansprechpartner hat. Für eine Vielzahl der Ratsuchenden ist der Kontakt im Internet das erste Mal, dass sie überhaupt von ihrer Situation, von ihrem Schmerz, ihrer Verzweiflung erzählen:

*»das hab ich noch nie jemand erzählt. eigentlich weiß keiner, wie es mir wirklich geht, auch meine Mutter nicht. Ich mag sie nicht noch mehr belasten, sie hat doch eh schon so viel am hals seit Papa tot ist. zum glück habe ich meine beste Freundin, die lenkt mich ab, aber die weiß auch nicht, wie sie mit mir umgehen soll, redet ständig von Jungs, das interessiert mich grad gar nicht, ich tu aber trotzdem so«, schreibt Emily an ihren Berater.*

Emily schreibt am Anfang fast jeden Tag, sie erzählt von ihrer Traurigkeit, davon, dass sie einmal Angst in der Dunkelheit hat, dass sie nicht schlafen kann und dass sie sich nicht in die Schule traut, weil sie sich nicht konzentrieren kann. Sie vertraut ihrem Berater ihre Schuldgefühle, ihre Sorge um ihre Mutter und ihre Angst, falsch zu trauern, an: *»Immer wenn ich mal lache dann fühle ich mich schlecht, weil ich doch eigentlich traurig sein muss.«* Emilys Berater versucht, gemeinsam mit ihr zu überlegen, was ihr in ihrer aktuellen Situation helfen könnte. Hierbei bleibt

er stets bei seiner Rolle als Begleiter und aktiver Zuhörer.

Immer wieder schreibt Emily, dass sie niemanden hat, dem sie sich anvertrauen kann. Dieses Gefühl teilt sie mit den meisten trauernden Jugendlichen, die sich an *YoungWings* wenden. Die sicherlich kritisch zu sehende Entwicklung, dass Jugendliche mehr virtuelle Kontakte pflegen, als sich auf reale Beziehungen einzulassen, ist bekannt. Insofern ist die Frage durchaus berechtigt, ob ein Beratungsangebot im Internet diesen Trend verstärkt. Bei näherer Betrachtung jedoch wird deutlich, dass viele Jugendliche ohne das Online-Angebot gänzlich ohne passende Hilfe blieben. Dies betrifft erfahrungsgemäß nicht nur solche Jugendliche, die aufgrund schwieriger familiärer und sozialer Umstände auf wenig protektive Faktoren zurückgreifen können. Es betrifft auch diejenigen, die in einem sicheren und stabilen Umfeld leben.

Die Dauer der Beratungen ist sehr unterschiedlich und reicht von wenigen Beiträgen bis hin zu Begleitungen, die bis zu zwei Jahre laufen. Dabei bleibt die Internetplattform auch in Phasen, in denen es den Jugendlichen besser geht, eine wichtige Anlaufstelle: *»hey, ich wollt euch mal schreiben, dass es mir grad ganz gut geht, ich war heut mit mama am grab und eigentlich war es ganz okay«,* erzählt Emily im Forum. Und ihrem Berater schreibt sie: *»ich wollt mal danke sagen fürs zuhören. Ihr wart die ersten, die mir nicht erklärt haben, dass ich hier nicht an der richtigen Stelle bin. Hilft mir echt hier zu schreiben.«*



**Lana Reb, Päd. M. A.**, ist seit 2002 bei der Nicolaidis Stiftung für den Kinder- und Jugendbereich sowie für die Beratung hinterbliebener Elternteile verantwortlich.  
E-Mail: reb@nicolaidis-stiftung.de  
Nicolaidis Stiftung GmbH  
Adi-Maislinger-Str. 6–8  
81373 München  
Tel.: 089–74 363 207