

Titel des Projektes: www.da-sein.de: "Schreiben statt Schweigen". Online-Begleitung für trauernde und sterbende junge Erwachsene bis 25 Jahre“

Kurzbeschreibung:

Es handelt sich um eine Peer-Onlinebegleitung für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen, die durch Trauer- oder Sterbeerfahrungen ausgelöst wurden. Über die Plattform wird trauernden oder sterbenden jungen Menschen eine anonyme, kostenfreie Online-Begleitung durch geschulte ehrenamtliche Peerbegleiterinnen und Peerbegleiter angeboten. www.da-sein.de ist im März 2013 online gegangen und hat zahlreiche Jugendliche in Krisensituationen begleitet. Für die Plattform sind 27 Ehrenamtliche im Alter von 17 bis 26 Jahren tätig. Diese erhalten regelmäßig Supervision und Weiterbildungen. Auf der interaktiven Internetseite gibt es außerdem ein Gästebuch, eine virtuelle Gedenkstätte sowie viele hilfreiche Informationen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Ziele:

Neuen Mut durch Mailen finden. Schreiben statt Schweigen: Das Projekt verfolgt das Ziel, ein niederschwelliges, auf Selbstbestimmung gerichtetes Unterstützungsangebot für junge Ratsuchende in Krisen im Kontext Sterben, Tod und Trauer bereitzustellen sowie deren aktuelle Lebenssituation zu verbessern. Junge Erwachsene bis 25 sollen in einer herausfordernden Lebenssituation von geschulten „Peers“ durch helpmails begleitet werden und Unterstützung bei jugendalters- und gesellschaftlich bedingten Entwicklungsaufgaben erhalten. Zudem möchte die Plattform durch die Einbindung junger Ehrenamtlicher (als Peers) bürgerschaftliches Engagement fördern sowie einer zeitgemäßen und zielgruppenorientierten Beratungsform Rechnung tragen.

Methoden:

E-Mail-Beratung und Schreiben (bzw. Mailen) als gelenkter und gleichermaßen selbstheilender Prozess: Durch das Ausschreiben von Problemen entsteht häufig bereits ein Stück Klärung, und Mail-Begleitung hält hier einen vielfältig nutzbaren virtuellen Raum bereit. Das Projekt verfolgt einen narrativen Ansatz, und versucht zu verstehen, in welcher Weise Erzählungen und Geschichten von Menschen für eine Sinnggebung genutzt werden können. Unserer Arbeit, dem Lesen und Beantworten von Mails, liegt methodisch das Vier-Folien-Konzept nach Knatz/Dodier zu Grunde, das einen bewährten Ansatz in der Online-Beratung darstellt. Die Anwendung des Peer-Prinzips stellt eine zeitgemäße und zielgruppengerechte Beratungsform dar: Die Peer-Beraterinnen und Peer-Berater sprechen eine möglichst ähnliche Sprache wie die zu beratenden Klienten, sie können nachvollziehen, wie sich

der/die Ratsuchende fühlt. Peers geben emotionale Sicherheit und Selbstwertgefühl durch Loyalität, Zuneigung und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Das Projekt verfolgt den klientenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers. Die methodischen Basisvariablen Empathie, Wertschätzung und Kongruenz sind in dem Mailprozess sehr gut zu realisieren. Als methodischer roter Faden wird der systemisch-, lösungs- und ressourcenorientierte Ansatz nach Steve de Shazer verfolgt, d.h. im Mittelpunkt steht die Lösung und nicht das Problem. Die Klientinnen und Klienten werden als Experten gesehen und Lösungen in diesem Sinne von ihnen selbst erarbeitet. Die Peer-Begleiterinnen und Peer-Begleiter fungieren als Impulsgeberinnen und Impulsgeber. Neben diesem Kernangebot der helpmails bietet die Plattform Informationen zu dem Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer. Über ein Gästebuch entsteht die Möglichkeit, aus der Passivität, die häufig mit einem Trauerprozess einhergeht, herauszukommen und in eine aktive Rolle zu gehen. Einen sicheren Ort der Erinnerung bietet die virtuelle Gedenkstätte „RememberMe“.

Ergebnisse:

Auf der Plattform www.da-sein.de wurden seit Bestehen im März 2013 weit über 100 Jugendliche und junge Erwachsene in einer Trauer- bzw. Sterbesituation oder suizidalen Krise begleitet. Die jüngste Klientin war 11 Jahre. Eine akute und längerfristige Wirksamkeit von Mail-Begleitung zeigt sich in der Möglichkeit eines niederschweligen Zugangs zu den Tabu-Themen Sterben, Tod und Trauer. Die Beratungsform ermöglicht zeitliche, örtliche und mobile Unabhängigkeit der Nutzerinnen und Nutzer. Durch das Ausschreiben von Problemen und krisenhaften Situationen entsteht Klärung und Entlastung. Durch das Vertrauensverhältnis zu einer festen Peer-Begleiterin oder Peer-Begleiter entwickelt sich eine stabile und positive Beziehungserfahrung. Das Peer-Prinzip ist proaktiv, die Klientinnen und Klienten erleben Akzeptanz, Solidarität und empathische Kommunikation auf Augenhöhe. Es kann zu einer Festigung der Persönlichkeit junger Menschen durch begleitete Selbstreflexion kommen, was sich wiederum positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt. Länger andauernde Mailkontakte wirken sich zudem günstig auf den Mut der Schreibenden aus, sich in Krisen auch an Therapeuten oder Beratungsstellen zu wenden, die Online-Beratung hat hier bisweilen Brückenfunktion. Die Wirkung von Online-Beratung schlägt sich durch den präventiven Aspekt in den Kosten, die Krankenkassen tragen, positiv nieder, indem kostenintensivere Folgemaßnahmen im Bereich der psychosozialen Versorgung (wie z.B. medikamentöse Behandlungen, langfristige Therapien, Aufenthalte in stationären Einrichtungen wie Kinder- und Jugendpsychiatrien) reduziert werden können.

Kontakt:

Einrichtung: Stiftung Evangelischer Hospizdienst

Träger: Stiftung Evangelischer Hospizdienst

Ansprechpartnerin: Cordelia Wach

Telefon: 0441 - 7703460

E-Mail: da-sein@hospizdienst-oldenburg.de