



Psychologin Doris Schmider berät Jugendliche mit Problemen online.

Bild: U. Fankhauser

Beratung per Mausklick

Internet-Plattformen

bieten Jugendlichen mit Problemen rasche, unbürokratische und vor allem professionelle Beratung. Der Vorteil: Den virtuellen Beratern kann man Tag und Nacht Fragen stellen.

BLANCA STEINMANN, KINAG PRESSEBÜRO

Als Mutter einer 19-jährigen Tochter und eines 17-jährigen Sohnes setzt sich Doris Schmider aus Männedorf täglich mit der Situation von Jugendlichen auseinander. Sie mag junge Menschen, weil sie ihr offen und direkt begegnen und oft spontan dankbar reagieren. Im Moment beantwortet die Psychotherapeutin pro Woche rund dreissig Fragen aus der Region Zürich am Computer. Sie ist eine von neun Fachleuten, die online auf www.tschau.ch Jugendliche beraten. Einfache Probleme kann sie in zwanzig Minuten erschöpfend beantworten, andere beschäftigen sie manchmal einen ganzen Tag – auch wenn sie die Antwort schliesslich in vierzig Minuten schreibt.

In den letzten fünf Jahren gab es einen richtigen Boom im Bereich der Online-Beratung für Jugendliche. Vor bald drei Jahren hat die Pro Juventute das Projekt www.tschau.ch übernommen. Von Zürich aus werden die beteiligten Partner koordiniert: die Online-Beratung der Jugendberatungsstelle Samowar in Thalwil, der Fachbereich Sexualpädagogik der Berner Gesundheits-, die Zuger Fachstelle Punto das Jugendsekretariat der Stadt St. Gallen und der Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche 147. Es ist das Ziel der beratenden Sozialarbeiterinnen und Therapeuten, jede Frage innerhalb von drei Arbeitstagen zu beantworten.

Wer auf www.tschau.ch eine Frage stellen möchte, muss ein Pseudonym sowie Alter, Geschlecht und Wohnkanton angeben. Die Fragen gelangen dann automatisch an die Beratenden, deren Stelle dem Wohnort am nächsten liegt. Das hat den Vorteil, dass sie, wenn nötig, andere Hilfsangebote der Region empfehlen können.

Guter Draht ist wichtig

Online-Beratung stellt ganz andere Anforderungen als die direkte Beratung. Doris Schmider:

www.tschau.ch

236 000 Mal wurde die Website im letzten Jahr besucht und 4000 Jugendliche haben sich neu als Nutzer eingetragen. Die neun Berater haben **8521 Fragen beantwortet**. Alle bereits gestellten Fragen und Antworten sowie allgemeine Informationen findet man im Archiv der Website. 40 Prozent der Fragen betreffen die Sexualität, dann kommen mit 25 Prozent Beziehungen und mit 16 Prozent das Wohlbefinden. Nur 1 Prozent der Fragen betreffen Übergriffe im Sport. Die meisten Hilfesuchenden sind zwischen 14 und 18 Jahre alt sind. Unterstützt wird das Projekt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG), mehreren Kantonen und von Swiss Olympics. Es kostet rund **600 000 Franken jährlich**. (bst)

«Jede Antwort ist wie ein Erstgespräch in der Therapie – ich muss innerlich Kontakt mit den Fragestellenden aufnehmen, muss spüren, was die Jugendlichen

wirklich wissen wollen. Gleichzeitig ist es gut möglich, dass dies der letzte Kontakt ist. Ich habe nicht die Möglichkeit nachzufragen. Deshalb schreibe ich meine Antworten möglichst «abschliessend.»

Bei rund der Hälfte ihrer Antworten ermuntert die Therapeutin die Hilfesuchenden, sich zusätzlich an eine Beratungsstelle zu wenden. Häufig erklärt sie auch, wie diese funktionieren – zum Beispiel, dass eine Jugendberatung der Schweigepflicht unterliegt und auf keinen Fall etwas gegen den Willen der Ratsuchenden unternommen wird.

Problematisch und belastend findet Doris Schmider ihre Arbeit immer dann, wenn die Frage eine akute Krise verrät – zum Beispiel, wenn jemand deutlich Selbstmordabsichten äussert. Denn dafür reagiert die Online-Beratung zu langsam. Dann bleibt ihr nichts anderes übrig, als den Hilfesuchenden den Telefonnotruf 147 anzugeben, wo Gespräche rund um die Uhr möglich sind.

INFO: Weitere Online-Beratungen für Jugendliche finden sich auf www.look-up.ch; www.lilli.ch; www.seelsorge.net; www.143.ch; www.tschau.ch

CHECKLISTE

Was ist seriös?

bst. Es gibt verschiedene Online-Beratungsangebote für Jugendliche mit Problemen, doch nicht jedes ist seriös. Wergenauerhinsieht, kann aber alleine herausfinden, welches Angebot professionell ist.

Wer steckt dahinter?

An der Organisation kann man oft erkennen, ob es sich um ein seriöses und professionelles Angebot handelt.

Wer berät?

Am einfachsten ist es dort, wo die Beratenden sich auf der Website vorstellen, wie dies www.look-up.ch der Fall ist. Wenn Ehrenamtliche beraten, sollte es einen Hinweis darauf geben, wie sie ausgewählt und weitergebildet werden.

Wie sind die Antworten?

Schon veröffentlichte Antworten geben Hinweise auf die Qualität der Beratung. Vorsicht, wenn die Hilfesuchenden in eine bestimmte Richtung gedrängt werden – professionelle Beraterinnen und Berater tun dies in der Regel nicht.

Werden die Grenzen aufgezeigt?

Seriöse Online-Beratende machen klar, dass E-Mails kein Gespräch oder gar eine Therapie ersetzen können. Sie geben Hinweise, was die Fragenden tun können, wenn sie weitere Unterstützung wünschen. Ist das Problem dringend, nennen sie die Gratisnummer 147 (Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche).

Wie steht es mit dem Datenschutz?

Online-Beratung ist grundsätzlich anonym – sowohl die Fragenden als auch die Antwortenden kennen voneinander nur die E-Mail-Adresse. Websites, die Antworten veröffentlichen, fragen in der Regel nach der Zustimmung. Sie garantieren, bei der Veröffentlichung Namen, Orte und notfalls andere Details zu verändern.

Wie schnell wird geantwortet?

Die meisten Online-Angebote geben an, wie lange es geht, bis eine Antwort kommt. Hier gilt: die schnellsten sind nicht unbedingt die besten.

Wie sieht die Website aus?

Eine schöne, ansprechende Website garantiert nicht, dass sich dahinter gute Beraterinnen und Berater für jungen Menschen verborgen – und umgekehrt.

Gesellschaftsspiele

Manila – ein Zockerspiel

zg. Drei Schiffe stehen vor der Hafeneinfahrt, alle beladen mit kostbaren Waren. Die Spieler versuchen



möglichst grosse Erträge zu erwirtschaften, indem sie ihre Gehilfen an verschiedenen Arbeitsplätzen im Hafen stationieren. Wo aber ist es am lukrativsten? Auf den Schiffen selber oder beim Ablad der Waren im Hafen? Oder allenfalls in der Werft, wo Schiffe landen, die keinen Ankerplatz erreichen? Hafenmeister, Lotsen, ein Versicherungsagent und Piraten vervollständigen das Szenario und sorgen dafür, dass mit jeder Eventualität der Ereignisse Geld verdient werden kann.

Das Bewegen der Schiffe erfolgt durch Würfeln. Dass alle drei Schiffe einen Ankerplatz im Hafen erreichen, ist relativ selten. Allerdings ist gerade mit kleinen Chancen das meiste Geld zu verdienen. Wer die Wahrscheinlichkeit bestimmter Ereignisse richtig einschätzt und geschickt pokert, erhält den grössten Zahltag. Nach jeder Runde werden die Ämter neu vergeben, bis schliesslich der reichste Spieler feststeht.

Der Ablauf des Spiels ist gut überblickbar und bis zuletzt interessant. Da die sicheren, aber auch weniger lukrativen Plätze rar sind, müssen besonders in Vollbesetzung Risiken eingegangen werden, die für entsprechende Spannung sorgen. Manila ist ein tolles Zockerspiel, bei dem das Glück richtiggehend herausgefordert werden kann und das in jeder Besetzung gut funktioniert.

INFO: «Manila» von Franz-Benno Delonge, 3-5 Spieler ab 10 Jahren, ca. 60 Minuten, 50 Franken, Zoch.

BUCHTIPPS

Amanda und die Zahnfee

it. Amanda ist fünf. Das wäre ganz o.k. – wenn sie doch endlich mal einen Wackelzahn hätte.



Zum Glück hat ihre beste Freundin auch noch keine Zahnücke, bis eines Tages das Schreckliche passiert: Lisa reisst im Kindergarten den Mund auf und tippt vorsichtig an einen Zahn – und der wackelt! Amanda ist erst mal sauer, doch bald hat sie eine eigenwillige Idee und will die Zahnfee überlisten.

INFO: Amanda und ihr Wackelzahn. Dagmar H. Mueller (Text)/ Kerstin Völker (Illustrationen). Annette Betz-Verlag. 32 Seiten, ab 4 Jahren, Fr. 23.60, ISBN 3-219-11169-6

Lesepass für Gruselfreunde

it. Hannah ist stinksauer, weil sie mit ihren Eltern von der Stadt in ein altes Haus auf dem Land ziehen muss. Doch das neue Heim ist anscheinend ein Geisterhaus: Wände verschieben sich, Fensterläden ändern über Nacht die Farbe, Gänge und Türen tauchen aus dem Nichts auf und verschwinden wieder. Mit ihrer Freundin Marie stürzt Hannah sich in eine wilde Gespensterjagd und kommt schliesslich einem höchst realen Spuk auf die Spur.



INFO: Willkommen im Geisterhaus, von Rebecca Kohlbein. Verlag Ueberreuter, 104 Seiten, ab 10 Jahren, Fr. 18.20, ISBN 3-8000-5197-4

Laufbahnberatung speziell für Frauen

Berufliche Weiterbildung

ist in der heutigen Arbeitswelt auch für Frauen immer wichtiger. Beruflicher Erfolg und eine befriedigende berufliche Laufbahn sind verbunden mit «lebenslangem Lernen».

SANDRA HEDIGER, ANDREA FROMMHERZ

Seit zehn Jahren arbeitet Tatjana K.* als Sekretärin. Trotz den langjährigen Erfahrungen verdient sie nur etwas mehr als den Anfangslohn. Da sie jahrelang immer dieselben routinemässigen Arbeiten zu verrichten hatte, wurde sie im Laufe der Zeit beruflich immer unzufriedener, ausserdem sieht sie in ihrer Funktion keine Entwicklungsmöglichkeiten. Im Betrieb forderte man sie nicht, da davon ausgegangen wird, dass sie sowieso bald Mutter werden könnte.

Eigentlich war Tatjana K. eine gute Schülerin, die sich besonders für alles Rechnerisch-Technische interessierte. Auch in den

sprachlichen Fächern zeigte sie gute Leistungen. Die Lehre als Kauffrau schloss sie mit guten Noten ab. Obschon ihre Klassenlehrerin ihr empfahl, unbedingt noch die Berufsmatur an die Lehre anzuschliessen, entschied sich Tatjana, eine ihr angebotene Stelle im Lehrbetrieb anzunehmen. Als jüngstes von vier Kindern war es ihren Eltern nur recht, konnte sie so doch mit ihrem Einkommen ans knappe Familienbudget beisteuern.

Berufliche Weiterbildung ist in der heutigen Zeit auch für Frauen ein zentraler Punkt. Es ist wichtig, sich aktiv um seine Laufbahn zu kümmern. Gerade in der Zeit vor der Familienplanung, falls eine Frau sich überhaupt Kinder wünscht, können für die Karriere wichtige Entscheidungen getroffen werden.

Spezifische Bildungssituation

Von Frauen gewählte Erstberufe sind sehr oft «Sackgasse-Berufe», in denen es wenig qualifizierte Weiterbildungsmöglichkeiten gibt. Kommt hinzu, dass diese Berufe auch häufig schlecht entlohnt werden. Bei den auf die Berufsausbildung folgenden Weiterbildungen sind

Frauen zudem massiv untervertreten. Fundierte berufliche Weiterbildung ist aber eine Voraussetzung dafür, dass Berufsleute ihnen entsprechende, verantwortungsvolle Positionen einnehmen können. Oft fördern Betriebe eher Männer, weil es sich aus ihrer Sicht nicht lohnt, in zukünftige Familienfrauen zu investieren.

Die geringere Beteiligung von Frauen an der beruflichen Weiterbildung hat weit reichende Konsequenzen: Frauen haben häufig weniger Zugang zu interessanten Tätigkeiten und verantwortungsvollen Funktionen. Insgesamt haben sie deshalb schlechtere Erwerbchancen und weniger «Wert» auf dem Arbeitsmarkt.

Familienarbeit als Hindernis

Frauen mit Familienaufgaben haben es zudem oft schwer, Weiterbildungsmöglichkeiten zu finden, die zeitlich mit Familie und Erwerbsarbeit zu vereinbaren sind. Die Angebote sind oft so konzipiert, dass eine Frau mit Familienpflichten sie nur mit einem grossen finanziellen und organisatorischen Aufwand bewältigen kann. Flexible Weiterbil-

dungsangebote fördern das berufliche Weiterkommen insbesondere auch für Frauen (und Männer) mit ausserberuflichen Pflichten.

Ob als Berufsfrauen oder als Mütter, Frauen haben reichlich Grund, um selbstsicher durchs Leben zu schreiten. Doch das Bewusstsein dazu fehlt vielen. Drei von vier Frauen – unabhängig von Alter, Bildung und Beruf – wünschen sich mehr Selbstsicherheit. Frauen haben stark die Tendenz, sehr selbstkritisch zu sein, ihre Fähigkeiten nicht genügend wahrzunehmen und sie zudem schlecht zu «verkaufen».

Ziel einer Laufbahnplanung für Frauen ist die Verbesserung der beruflichen Ein- und Aufstiegschancen. Denn nur wer über sich selbst, über seine Bedürfnisse, seine Neigungen, Interessen und Fähigkeiten Bescheid weiss, kann zielgerichtet seine berufliche Neuorientierung und sein Weiterkommen anstreben!

Berufliche Perspektiven

Mit Hilfe einer Laufbahnberaterin beschliesst Tatjana K., ihr Entwicklungspotenzial auszulo-