

Rund 10000 Menschen sterben pro Jahr durch Selbstmord – mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammen. Unter jungen Menschen – also unter 25-Jährigen – sind Suizidversuche besonders häufig. Weil die Betroffenen und Gefährdeten aber nur selten klassische Beratungsstellen aufsuchen, haben der Arbeitskreis Leben Freiburg und die Caritas die Online-Beratung U25 gegründet. Jugendliche können hier anonym einen Zugang anlegen und von Gleichaltrigen („Peers“) beraten lassen. Sozialpädagogin Solveig Rebholz gehört zu den Initiatoren des Projekts, das unter dem Dach des Caritasverbands nun auch mit einer neuen Anlaufstelle in Dresden gestartet ist.

**Frau Rebholz, wird das Thema Suizid in Deutschland unterschätzt?**  
Es ist nach wie vor ein Tabu, über das die Gesellschaft und Politiker nicht gern sprechen. Hinzu kommt, dass es gerade für die Presse ein sehr heikles Thema ist.

**Sie meinen den „Werther-Effekt“, also wenn Suizide von Prominenten Nachahmer finden, über die die Medien ausführlich berichten.**  
Genau. Es gab zum Beispiel einen spürbaren Anstieg der Suizide nach der Selbsttötung des Fußballers Robert Enke. Löblich ist da eine Berichterstattung, in der Medien bewusst Hilfsangebote unter die Artikel schreiben. Zum Beispiel wie jüngst nach den beiden Suiziden von zwei bekannten Managern in der Schweiz.

**Warum ist Suizid für viele junge Leute so ein wichtiges Thema?**  
Für Männer bis 25 ist Suizid zum Beispiel die zweithäufigste Todesursache. Viele Jugendliche, wenn nicht alle, denken in ihrer Pubertät über das Thema Sterben nach. In diesem Alter geht es stark um Autonomie. Man will sich von den Eltern lösen, selber über das Leben entscheiden. Daher sind Suizidgedanken in dieser Phase auch nichts Krankhaftes, sondern normal. Die einen denken nur über Tod, Sterben und Endlichkeit nach – die anderen verfolgen dagegen fest einen Suizid-Plan. Diesen Menschen muss geholfen werden.

**Sie arbeiten für die Online-Beratungsstelle U25, bei der sich Jugendliche anonym beraten lassen können. Was können Sie ihnen geben, was Psychotherapeuten nicht leisten können?**  
Bei uns sitzt jemand, der gleichaltrig und damit in einer ähnlichen Lebenssituation ist. Das spricht Jugendliche an. Sie möchten bewusst erst mal nicht mit einem Profi sprechen, sondern mit jemandem auf Augenhöhe. Jemand, der weiß, was es bedeutet, Ärger mit der Familie zu haben oder im Abi-Stress zu sein. Die meisten Suizide passieren übrigens nicht in den Herbst- und Wintermonaten, wie man annehmen könnte, sondern im Frühjahr, wenn Prüfungen anstehen. Das Peer-Konzept spricht Jugendliche außerdem sehr gut an, weil sie ja auch in der Peer-Group am meisten Vertrauen aufbauen. Gleichaltrige sind für sie die wichtigste Bezugsgruppe.

**Die Berater werden sechs Monate lang ausgebildet. Genügt das?**  
Die Erfahrung zeigt, dass es ausreicht. Wir haben die Ausbildung über die Jahre sogar noch ausgebaut. Es geht nicht darum, viel Theorie zu lernen, sondern zu lernen, sich anzubieten. Es ist eine Beziehung, die da entsteht. Und da ist vor allem wichtig, dass da jemand sitzt, der offen, interessiert ist und zuhören kann. Der Erfolg gibt uns recht: Mittlerweile haben wir 2000 Erstkontakte pro Jahr. Die Anfragen reichen vom einmaligen Kontakt bis hin zum Fall, der sich über Jahre hinzieht. Normalerweise dauert unsere Beratung aber ein halbes bis Dreivierteljahr.

**Sie haben vor acht Jahren Ihre Ausbildung zur Beraterin gemacht. Haben sich die Sorgen der Teenager verändert?**  
Nein, es sind die gleichen. Viele sind einfach überfordert von ihrem Leben. Sie empfinden auch eine Art Sinnlosigkeit: Wer bin ich? Wo will ich hin im Leben? Wo



Düstere Gedanken: Wenn jetzt nur ein Zuhörer da wäre, der solche Lebenskrisen kennt.

Foto: dpa/Picture Alliance



Sozialpädagogin Solveig Rebholz gehört zu den Initiatoren von U25. Für das Suizid-Präventionsprojekt arbeiten 16- bis 25-jährige Freiwillige. Foto: privat

ist mein Platz in der Welt? Warum soll ich am Leben bleiben? Dann gibt es viele Probleme mit der Familie, dem sozialen Umfeld. Viele kämpfen mit Essstörungen oder sexueller Gewalt, werden gemobbt. Ein neues Phänomen ist Cybermobbing.

**Es gibt im Internet „Selbstmordforen“, in denen sich Jugendliche zum Sterben verabreden.**  
Um diese Foren wird viel Wirbel gemacht. Vielleicht ist es auch ein Stück weit Inszenierung, was da stattfindet. Ein Hilfeschrei. Das möchte ich nicht wegreden. Dennoch sehe ich den Einfluss der Foren als eher gering an. Oft haben sie sogar präventiven Charakter, weil Jugendliche dort mit anderen in Beziehungen treten. Das wiederum kann sie am Ende vorm Suizid bewahren.

**Was waren die extremsten Fälle, die Sie an Ihre Grenze gebracht haben?**  
Das ist immer dann, wenn es um massive Gewalterfahrungen geht. Da gibt es Klienten, die von Beginn ihres Lebens an misshandelt wurden. Das ist schwer zu ertragen. Gleiches gilt für sexuelle Gewalt an

Kindern. Letztlich ist aber immer jeder Fall berührend oder bewegend, weil da immer ein Mensch sitzt, der um Hilfe bittet.

**Gab es auch Fälle, in denen Sie die große Todessehnsucht nachvollziehen konnten?**  
Sogar recht häufig. Aber das Wichtige ist, dass wir den Blick von außen reinbringen und sagen: „Diesen Weg gibt es, und den nehmen wir dir auch nicht weg!“ Wir würden zum Beispiel nie sagen: „Das ist Sünde!“ oder „Das darf man nicht!“ Wir versuchen stattdessen, andere Optionen aufzuzeigen. Die Entscheidung liegt dann immer bei dem Jugendlichen selbst. Das hilft auch den Peers in ihrer Arbeit: Sie müssen nicht die Verantwortung für das Leben eines anderen übernehmen. Sie bieten sich lediglich an und zeigen Optionen auf.

**Muss man dann eine hundertprozentige Lebensverfechterin sein, um bei U25 zu beraten?**  
Viele Menschen, die suizidal sind, haben einen Tunnelblick und denken, es würde gar keine andere Möglichkeit mehr geben als den Suizid. Diesen Blick zu weiten ist natürlich besser möglich, wenn ich als Berater gerade das Leben bejahe. Aber wir haben auch viele Peers, die selbst einmal in suizidalen Krisen waren. Das ist völlig okay und kann sogar auch von Vorteil sein. Sie wissen dann genau: Wie fühlt sich jemand? Und was hat mir damals geholfen?

**Wie sollte man sich als Freund oder Verwandter verhalten, wenn man eine Suizidgefahr bemerkt?**

Auf jeden Fall offen ansprechen! Nicht vor einer großen Gruppe, sondern im Vier-Augen-Gespräch. Wir raten immer, den Raum zu eröffnen, über dieses Thema zu sprechen. Denn das ist es, was oft fehlt, und weshalb sich Jugendliche an uns wenden. Sie glauben, mit niemandem in ihrem Umfeld sprechen zu können. Oder sie haben Angst, dann sofort in die Psychiatrie eingewiesen zu werden.

**Seit September gibt es in Deutschland nun vier weitere Online-Beratungsstellen – in Berlin, Hamburg, Gelsenkirchen und Dresden. Wie ist die Zwischenbilanz der Kollegen nach den ersten Wochen?**  
Die Angebote sind sehr gut angelaufen. Bei allen Beratungsstellen gab es bereits nach wenigen Tagen einen übervollen Posteingang. Uns war aber klar, dass wir auch mit vier weiteren Beratungsstellen dieser Art längst nicht den Bedarf decken können. Wir können lediglich um die 250 bis 300 Jugendliche pro Jahr begleiten.

**Was sprach dagegen, in mehr Städten Beratungsstellen aufzumachen?**  
Die Finanzierung. Es braucht eine hauptamtliche Kraft vor Ort. Die Caritas hat immerhin von drei geplanten Stellen auf vier erhöht. Wir müssen sehen, ob es in Zukunft noch mehr geben wird.

■ Das Interview führte Jörg Oberwittler.  
■ Am 23. Januar 2014 stellt sich das Projekt U25 mit der Vorführung des Dokumentarfilms „Hallo Jule, ich liebe noch“ im Dresdner Programmkinno Ost vor.  
**web** www.u25-dresden.de

## Steckdosen gesucht

In Zügen gibt es Steckdosen. Aber wo? Denn die Dosen variieren – je nach Fahrzeugtyp, Baujahr und Strecke, sagt eine Sprecherin der Deutschen Bahn.

**Zweite Klasse im ICE:** In der Regel befindet sich eine Steckdose in der Mitte jedes Doppelsitzes. Eine Ausnahme sei zum Beispiel der ICE 1, der zwischen den beiden Sitzen vier Steckdosen hat.

**Erste Klasse im ICE:** Auch hier gibt es zwischen zwei Sitzen immer eine Steckdose. Jeder Einzelsitz hat eine eigene. Zwei Anschlüsse pro Doppelsitz hat der ICE 2, die ICE 1 und 3 haben dort vier Buchsen.

**Intercity:** „Die überwiegende Mehrzahl hat keine Steckdosen für Fahrgäste“, so die Bahn-Sprecherin. 770 Wagen, rund die Hälfte aller Intercity-Wagen, werden bis Ende 2014 modernisiert. Je eine Steckdose befindet sich an jedem Einzel- und Doppelsitz im Großraum sowie an jedem Dreiersitz im Abteil. Mehr als die Hälfte der Wagen sei bereits umgerüstet.

**Regionalzüge:** Über die Ausstattung entscheidet derjenige, der die Züge bei der DB bestellt, etwa ein regionaler Verkehrsverbund. Wenn Steckdosen vorhanden sind, dann üblicherweise eine pro Sitzreihe oder pro Sitzgruppe mit Tisch, gelegentlich an den großen Gepäckregalen, die zum Beispiel in der Nähe der Türen zum Waggon oder in der Mitte der Waggons stehen. (dpa)

## Zweifel an der Liebe des Lebens

Mein Partner ist die große Liebe: Gut ein Viertel der in einer Beziehung Lebenden ist sich nicht sicher. Das hat eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts InnoFact ergeben. Jeder Zehnte ist davon überzeugt, seine große Liebe entweder noch nicht gefunden oder schon verloren zu haben. 15 Prozent der Befragten sind sich schlicht und einfach nicht sicher. Für die von Parship in Auftrag gegebene Studie wurden 762 Personen zwischen 18 und 65 Jahren befragt.

Auch unter den verheirateten Paaren in Deutschland bezweifelt jeder Vierte, seiner großen Liebe die lebenslange Treue geschworen zu haben. Fast jeder Zehnte ist sich sogar absolut sicher, dass es nicht so ist. Noch größer sind die Unsicherheiten bei Paaren, die nicht zusammenwohnen: Nahezu jeder Zweite von ihnen kann die Fragen, ob der aktuelle Partner die große Liebe ist, nicht mit „Ja“ beantworten. (dpa)

## Schwaches Herz – starker Rat

Müdigkeit und Atemnot können auf Herzinsuffizienz hindeuten. Wie erfolgt eine eindeutige Diagnose? Wie wird die Herzkrankheit behandelt? Müssen Patienten unters Messer? Fragen zum Thema Herzschwäche beantworten heute, von 14 bis 16 Uhr, am SZ-Telefon die Mediziner:

### SZ-Telefonforum

	Prof. Ruth H. Strasser Direktorin d. Klinik für Innere Med./Kardiologie, Ärzt. Direktorin des Herzzentrums Dresden 0351 48642805
	Prof. Klaus Matschke Direktor der Klinik für Herzchirurgie am Herzzentrum Dresden 0351 48642806
	Prof. Stefan G. Spitzer Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Praxisklinik Herz und Gefäße in Dresden 0351 48642807

**mail** Sie können Ihre Fragen auch bis heute, 15 Uhr, mailen: [sz.telefonforum@dd-v.de](mailto:sz.telefonforum@dd-v.de)

### ANZEIGE

## Bummeln und stöbern in historischem Ambiente

Der Kunst-, Antik- und Trödelmarkt findet ab 30. November in der Neustädter Markthalle statt.

Der Winter kann kommen: Der Kunst-, Antik- und Trödelmarkt, der traditionell auf dem Parkplatz hinter dem Dresdner Haus der Presse abgehalten wird, bezieht in den kalten Monaten sein Winterquartier – in der Neustädter Markthalle auf der Metzger Straße 1, nahe der Hauptstraße. So können die Besucher trotz Schnee, Eis und frostiger Temperaturen im Trockenen und Warmen schlendern, stöbern und so manche Rarität entdecken. Und nicht nur das: Schon das Gebäude selbst ist einen Ausflug wert.  
Die Neustädter Markthalle gehört deutschland- und europaweit zu den wenigen noch erhaltenen Markthallen aus der Gründerzeit. Ihr Erbauer war der Architekt Edmund Bräter, der sich auch mit dem Neuen Rathaus in Dresden und dem bekannten Wasserwerk Tolkewitz einen Namen machte. Großzügig, lichtdurchflutet, mit schmiedeeisernen Geländern, kunstvollen Treppen, Keller-



gewölbe und gläsernem Kuppeldach ist die Markthalle eine Sehenswürdigkeit, die Einwohner wie Gäste der Stadt anzieht. Sie wurde 1899 als Kaufhaus eröffnet, im Jahr 2000 umfassend saniert und lädt noch heute zum Shopping ein. Lebensmittel, Obst, Gemüse, Backwaren, Tee, Blumen, Lederwaren, Textilien, Holzspielzeug und vieles mehr kann man hier in einem nicht alltäglichen Flair einkaufen. „Die Geschäftsleute freuen sich schon auf den Zuwachs“, sagt Sören Goldemann, Geschäftsführer der Konsum Dresden Neustädter

Markthalle GmbH & Co. KG, die der Eigentümer des Gebäudes ist. „Der Kunst-, Antik- und Trödelmarkt ist eine schöne Ergänzung zu unserem Angebot, und es werden sich viele Synergien ergeben.“ Die Besucher können beispielsweise die Schnäppchenjagd auf dem Flohmarkt gleich mit dem Frische-Wochenendeinkauf kombinieren oder sich bei der Suche nach Geschenken für das bevorstehende Weihnachtsfest eine Pause mit einem Kaffee oder Imbiss gönnen.  
Start für den Trödelmarkt in der historischen Ambiente der Neustädter Markthalle ist der 30. November. Von 9 bis 16 Uhr warten dessen Händler auf zahlreiche Interessenten. Zur Verfügung stehen das Ober- und das Untergeschoss. Der Standaufbau ist ab 7 Uhr möglich; Parkmöglichkeiten sind vor dem Haus und im großen Parkhaus in unmittelbarer Nachbarschaft vorhanden. Weitere Infos unter 0351-4864 2443. (sy)

**Einkauf neu erleben & genießen**

**Neustädter Markthalle**

**www.markthalle-dresden.de**

Neustädter Markthalle · Metzger Str. 1 · Mo-Sa: 8-20 Uhr geöffnet