

Kärnten &gt;

## Für Jugendliche: Chatten gegen die Traurigkeit

"Du bist mit deiner Trauer nicht alleine!" Unter diesem Motto bietet die Webseite [www.jugendtrauer.at](http://www.jugendtrauer.at) einen kostenlosen Chat für trauernde Jugendliche an.



Junge Menschen reagieren oft mit Rückzug, wenn Trauer sie überwältigt

iStock.com/AntonioGuillem

Emmas Papa ist vor einem halben Jahr gestorben. Die Trauer ihrer Mutter ist so groß, dass sie häufig krank ist. Deshalb möchte Emma sie mit ihrer eigenen Trauer nicht noch zusätzlich belasten. Sie übernimmt auch mehr Arbeiten im Haushalt und schaut auf ihre beiden jüngeren Geschwister. Von ihren Freundinnen fühlt sie sich nicht verstanden. Deshalb verbringt sie sehr viel Zeit allein in ihrem Zimmer. Manchmal wird der Schmerz so groß, dass sie ihn kaum noch aushalten kann. Auf Instagram hat sie die Werbung für den Chat von [www.jugendtrauer.at](http://www.jugendtrauer.at) (<https://www.jugendtrauer.at/>) gesehen. Sie probiert es einmal aus ...

## Kostenlose Beratung

Der Tod eines Menschen oder eines Haustieres kann das Leben auf den Kopf stellen. Jugendliche reagieren dann oft mit Rückzug oder mit Coolness. Aber in ihrem Inneren

sieht es ganz anders aus. "Jugendliche, die sich bei uns melden, sind schwer belastet, finden aber niemanden, mit dem sie darüber reden können", verrät der Trauerbegleiter Karlheinz Six. Er hat vor mehr als zwei Jahren die Website [www.jugendtrauer.at](http://www.jugendtrauer.at) ins Leben gerufen, auf der junge Menschen nicht nur Informationen über Trauer erhalten, sondern sich auch kostenlos beraten lassen können. Seit mehreren Monaten können Jugendliche auch live mit einem Trauerbegleiter oder einer Trauerbegleiterin chatten. Jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr ist der Chat besetzt. Darüber hinaus kann man jederzeit auch Chattermine vereinbaren. "Wir bieten damit den Jugendlichen einen ganz niederschweligen Zugang zu GesprächspartnerInnen an", berichtet Martina Marko, die gemeinsam mit Six diese Trauerbegleitung anbietet. Emma hat es gutgetan, mit jemandem zu reden. Sie meldet sich nun regelmäßig, sowohl per Chat als auch per E-Mail. Sie überlegt sich auch, eine persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Trauerbegleiter Karlheinz Six gründete [www.jugendtrauer.at](http://www.jugendtrauer.at)

Gernot Gleiss

## Langzeitprobleme

Trauer kann in den meisten Fällen sehr gut bewältigt werden. Manchmal können aber weitere Belastungen die Trauerverarbeitung erschweren. Jungen Menschen fehlt oft das Verständnis der Umgebung oder sie tun sich schwer, den passenden Ausdruck für ihre Trauer zu finden. Sie reagieren dann oft mit Rückzug und bleiben mit ihren Problemen allein. Das kann in weiterer Folge körperliche wie psychische Langzeitprobleme verursachen.

santer Artikel auf [weekend.at](http://www.weekend.at) – "Für Jugendliche: Chatten gegen die Trauer" <http://www.weekend.at/bundesland/kaernten/fuer-jugendliche-chatten-gegen-die-trauer>

2zFaqtmdtnHe6Me1syTif\_PJ1zjNsHr6z3Z0Vw2U4-4kfoQEmTf9PE)