

23.06.2003 - 10:00 Uhr

www.tschau.ch - Konkrete Hilfe vom Netz

Bern (ots) -

Junge Menschen klagen über Stress in der Schule und am Arbeitsplatz, haben Fragen zu Aids und zur Sexualität, werden von Liebeskummer geplagt oder wollen sich über Drogen und Sucht informieren. tschau.ch heisst die neue Online-Beratungs- und Informationsinternetseite für deutschsprachige Jugendliche und Erwachsene. Initiantin ist die Gesundheitsförderung Schweiz, Projektleiterin die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA).

"Ich habe gehört, dass ein Joint weniger schädlich ist als eine Zigarette. Stimmt das?", fragt eine junge Frau. "Meine Lehrerin plagt mich. Ich kann deswegen kaum mehr schlafen und habe Angst. Was soll ich tun?", klagt eine andere Teenagerin. Seit drei Monaten ist die Homepage www.tschau.ch einem breiten Publikum zugänglich. Täglich beantworten Fachleute Fragen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie stehen vor neuen Situationen, Lebensabschnitten und Entscheidungen. Oft haben diese einen direkten Einfluss auf deren Gesundheit oder auf deren persönliche Entwicklung. So klagen sie zum Beispiel über Leistungsdruck am Arbeitsplatz und in der Schule, über psychisches Unwohlsein, sind suchtgefährdet oder spielen gar mit Suizidgedanken.

Vertrauenswürdiger Partner

Konfrontiert mit vielen neuen Erfahrungen und Unbekanntem fehlt diesen jungen Menschen häufig ein vertrauenswürdiger und neutraler Auskunfts- oder Ansprechpartner. Hier setzt das Konzept von tschau.ch an: Die Internetseite nimmt sich kompetent den Themen der Fragestellenden an. Dies geschieht über eine Online-Beratung, in der anonyme Fragen zu den Lebensbereichen Sexualität, Beziehungen, Gesundheit, Umgang mit Suchtmitteln sowie Schule und Arbeitswelt an ein Expertenteam gestellt werden. Die Fragen werden von einem Fachteam innert drei Tagen beantwortet. Das Team setzt sich aus Jugendberaterinnen und Jugendberatern sowie aus Spezialistinnen und Spezialisten aus den jeweiligen Themengebieten zusammen. So bietet tschau.ch als niederschwelliges Angebot einerseits konkrete Hilfe an, andererseits werden die Anfragenden motiviert, ihre eigenen Fähigkeiten zu nutzen und so ihr Leben in Eigenverantwortung zu gestalten. Dies kann auch in Zusammenarbeit mit einer lokalen Anlaufstelle, beispielsweise einer regionalen Jugendberatungs- oder Suchtberatungsstelle, geschehen. Um diese wichtige Vernetzung mit den Angeboten vor Ort zu gewährleisten, arbeitet tschau.ch mit regionalen Partnern zusammen:

Ostschweiz:

Jugendsekretariat der Stadt St. Gallen: www.stadt.sg.ch

Zentralschweiz:

Punkto Jugend und Kind, Zug: www.punkto-zug.ch

Region Zürich:

Samowar, Thalwil und Meilen: www.samowar.ch

Nordwestschweiz:

Perspektive, Solothurn: www.perspektive-so.ch

Dt.spr. Westschweiz:

Berner Gesundheit, Bern: www.beges.ch

Sucht und Drogen, Sexualität und Schule - drei Beispiele von Beratungen

Thema: Sucht und Drogen

Titel: Wie schädlich ist ein Joint?

Frage:

Hallo! Zuerst möchte ich mal sagen, dass ich eure Seite Spitze finde! Echt super! Jetzt zu meiner Frage: Ich habe mal gehört, dass ein Joint weniger schädlich ist als eine Zigarette (Lungenbelastung) - Stimmt das, und wenn nicht, wie schädlich (im Vergleich zu Zigaretten) ist ein Joint? Vielen Dank!

Antwort:

Lieber Migba

Zu deiner Frage nach der Schädlichkeit eines Joints kann ich dir sagen, dass ein Joint in der Regel gleich belastend ist für die Lunge wie eine Zigarette, vor allem wenn du den Joint mit Zigarettentabak stopfst. Die Schädlichkeit des Teers bleibt sich gleich d.h. die Lungenfunktion wird beeinträchtigt, Reizungen der Bronchialschleimhäute bis zur chronischen Bronchitis und Krebserkrankungen im Bereich der Atemwege können die Folge des Langzeitkonsums sein. Du kannst die oben beschriebenen körperlichen Schädigungen einzig durch eine andere Konsumart als das Rauchen, z.B. durch Essen, reduzieren.

Liebe Grüße

Dein tschau-Beratungsteam

Thema: Sexualität

Titel: Schmerzen

Frage:

Liebes tschau-team. Ich habe mich schon einmal an euch gewendet. Grund: Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. In der Zwischenzeit war ich bei meinem Frauenarzt. Er hat aber keine Entzündung entdeckt. Was könnte es noch alles sein? Vielen Dank für eure Hilfe.

Antwort:

Es freut mich, dass du dich noch einmal an uns wendest. Hast du deinem Frauenarzt von den Schmerzen erzählt? Vielleicht sind deine Eierstöcke zur Zeit sehr empfindlich. Wenn dann dein Freund tief bei dir eindringt, kann der Penis gegen den Eierstock drücken, was Schmerzen verursachen kann. Viele Frauen haben dieses Problem vor allem um den Eisprung herum. Jetzt weiss ich allerdings nicht wie ihr verhütet. Wenn du die Pille nimmst, hast du ja keinen Eisprung. Aber der Eierstock kann trotzdem empfindlich sein. Ihr müsstet dann andere Stellungen ausprobieren. Dann würde ich darauf achten, dass du genügend feucht bist, wenn dein Freund eindringt. Ihr könnt auch mal ausprobieren, ob es mit Gleitgel besser geht. Du sagtest mir ja, dass die Schmerzen vorher nicht waren und dass ihr eine sehr schöne Beziehung habt. Gibt es dennoch etwas, was dich belastet? Die Angst vor einer Schwangerschaft etwa? Oder hat sich etwas in eurer Beziehung verändert?

Ich wünsche dir alles Gute und Grüße dich herzlich

Dein tschau-Beratungsteam

Thema: Schule und Job

Titel: Probleme mit der Schule

Frage:

Liebe Leute von tschau. Ich gehe gar nicht gerne in die Schule. Meine Lehrerin plagt mich. Sie mag mich nicht. Sie findet, ich träume zuviel. Sie findet, ich muss in eine Spezialschule. Ich kann wegen dem nicht mehr schlafen. Ich hab so Angst. Was soll ich machen?

Antwort:

Liebe Kara.

Dass du mit einem solchen unguuten Gefühl zur Schule gehst, finde ich gar nicht gut. Das muss wirklich eine sehr grosse Belastung für dich sein, wenn du sogar nachts nicht mehr schlafen kannst. Wenn es dich so plagt, und du dich anscheinend auch nicht mehr konzentrieren

kannst, dann gibt es nur noch eins: Sprich mit jemandem darüber!
Damit du diesem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit entkommen
kannst, vertrau dich jemandem an, der oder die dir zuhört. Sprich mit
einer Person, von der du weisst, dass sie dich verstehen kann oder
schon in anderen Situationen verstanden hat. Vielleicht sind es deine
Eltern oder hast du Geschwister, oder eine Gotte die dir zuhört?
Möglicherweise ist es auch jemand in der Schule, vielleicht eine
Mitschülerin, mit der du auch sonst gut auskommst. Wie sagt man so
schön, geteiltes Leid ist halbes Leid. Ein Gespräch mit jemandem kann
dir vielleicht schon einen grossen Teil deiner Angst wegnehmen, aber
es braucht auch Mut von deiner Seite, um die Situation mit jemandem
zu besprechen. Dass du aber bereits ans tschau geschrieben hast
zeigt, dass du schon einiges an Kraft hast, gegen die Situation etwas
zu unternehmen. Eine weitere Möglichkeit, das Problem mit jemandem zu
besprechen, hast du auf dem regionalen Jugendberatungsdienst in
Aarau, Tel. 062 / 824 79 88. Wenn das nicht in deiner Nähe ist,
kannst du dir weitere Adressen im tschau herausuchen. Ich wünsche
dir also den ganzen Mut, den du brauchst, um zusammen mit jemandem
deine Situation anzugehen und grüsse dich ganz herzlich
Deine tschau-Beraterin

Kontakt:

SFA
Projekt tschau.ch
Matthias Meyer
Tel. +41/21/321'29'31
E-Mail: tschau@sfa-isp.ch

Trägerin des Projekts:
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
Postfach 311
3000 Bern 6
Tel. +41/31/350'04'04
E-Mail: office.bern@promotionsante.ch

Projektleiterin:
SFA
Postfach 870
1001 Lausanne

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100464234> abgerufen werden.