

## LEBENS RATGEBER

DENISE INEICHEN\*

### Spuren stiller Verzweiflung

**S**tumm sitzt Daniela (15) im Beratungszimmer und versucht, sich unsichtbar zu machen. Dem Blick der Beraterin weicht sie aus, schaut zu ihrer Mutter. «Es war ein Schock, als mich Danielas Freundin anrief. Ich hatte keine Ahnung, dass es meiner Tochter so schlecht ging. Als ich ihre Unterarme sah, wusste ich: Jetzt ist eine Grenze überschritten. Wir brauchen dringend Hilfe.»

**D**aniela geht aufs Gymi und ist eine ausgezeichnete Schülerin, mit ihren Eltern versteht sie sich gut. Niemandem ist aufgefallen, wie schlecht es ihr seit einigen Wochen geht. Ausser ihrer besten Freundin Paula. Sie ist die Einzige, der sie sich anvertraut und die weiss, wie sehr Daniela von Selbstzweifeln und Schuldgefühlen geplagt ist – so sehr, dass sie den Druck nicht mehr aushält und sich die Unterarme aufritz. Oft wünscht sie sich, sie würde nicht mehr aufwachen.

**S**elbstverletzung im Jugendalter ist fast immer ein stummer Hilferuf. Meist schämen sich die Betroffenen für ihr Verhalten, verbergen ihre Narben unter der Kleidung und ziehen sich zurück. Sich selber zu verletzen ist ihre Strategie, mit Überforderung, Ohnmachtsgefühlen oder völliger Leere klarzukommen. Doch der Rückzug verschlimmert die Situation. Der Teufelskreis aus schlechten Gefühlen, Selbstverletzung und Isolation dreht sich immer schneller.

**A**ls sich die Jugendberatungsstelle in der Klasse vorstellt, merkt Paula, wie sehr sie Danielas Probleme belasten – und wie hilflos sie sich fühlt. Sie erfährt, dass es vielen Betroffenen unmöglich ist, selbst Hilfe zu holen und sie Daniela am besten beistehen kann, wenn sie ihr die Türe zu professioneller Hilfe öffnet. Und dass dies nichts mit Verrat oder Vertrauensmissbrauch zu tun hat.

**P**aula hat vorbildlich gehandelt: Sie hat ihre Freundin auf die roten Striemen an ihren Armen angesprochen und ihr gezeigt, dass sie sich um sie sorgt. Sie hat aber auch gelernt, ihre eigenen Grenzen zu spüren, und sich deshalb an Danielas Mutter gewendet. So ist es ihr gelungen, die Tür zu öffnen, durch die Daniela gemeinsam mit ihrer Mutter gehen und sich ihren Selbstzweifeln stellen kann.

\* Denise Ineichen, Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen, 044 924 40 10, ineichen@samowar.ch, www.samowar.ch/meilen.