

# Online-Hilfe kommt gut an

Viele Klicks von Betroffenen: Alkohol ist das Hauptproblemfeld

**Kiel – Der Weg in eine Beratungsstelle bei Suchtproblemen oder seelischen Nöten ist für Betroffene meist eine enorme Hemmschwelle. Im November letzten Jahres eröffnete der Paritätische Schleswig-Holstein sein Internet-Portal, um professionelle Hilfe zu erleichtern.**

Von Christoph Jürgensen

Der Weg im Netz führt unter anderem zur Online-Beratung des Kieler Vereins „Frauen Sucht Gesundheit“. Nach einem Jahr ziehen beide Organisationen positive Bilanz.

„Ich habe es lange vor mir hergeschoben. Mir ist es schrecklich peinlich, was ich jetzt schreibe...“, beginnt die verzweifelte E-Mail einer 34-jährigen Mutter. Sie sei abhängig von Cannabis und wisse nicht weiter. Scham und Schuldgefühle hinderten betroffene Frauen oft daran, sich anderen Menschen zu offenbaren, erklärt Kristin Dannat, Leiterin der Online-Beratung von „Frauen Sucht Gesundheit“: „Sie leben teilweise Jahrzehnte lang mit ihren Problemen.“ Berufstätigkeit oder psychische Erkrankungen könnten weitere Gründe sein, die Frauen am Betreten einer Beratungsstelle hinderten. Es kämen aber auch Anfragen aus ländlichen Gegenden, wo einfach kein Anlaufpunkt in der Nähe sei, so Dannat.

Im Internet bleiben die Be-



Nach einem Jahr Internet-Beratung ziehen Kristin Dannat vom Verein „Frauen Sucht Gesundheit“ und Jörg Adler vom Paritätischen positive Bilanz. Foto cje

troffenen anonym und können per E-Mail-Briefwechsel oder im Einzel-Chat mit „Gesprächsstoff – Online-Beratung für Frauen“ in Kontakt treten. „Gerade im letzten viertel Jahr nimmt unsere Beratung übers Internet stark zu“, berichtet Diplom-Sozialpädagogin Dannat. Hauptproblemfeld sei das Thema Alkohol. Zwei Drittel der Nutzerinnen seien selbst betroffen, ein Drittel Sorge sich um einen Angehörigen. 143000 Klicks verzeichne „Frauen Sucht Ge-

sundheit“ bisher, die Altersspanne der Hilfesuchenden reiche von 15 bis 60 Jahre.

Das Kieler Fenster, die Brücke Elmshorn, die Brücke Schleswig-Holstein und die Brücke Rendsburg-Eckernförde sind weitere Vereine, zu denen das Online-Portal des Paritätischen leitet. „Die Angebote werden gut angenommen“, sagt Referent Jörg Adler: „Wir wollen das Portal weiter ausbauen, um eine noch breitere Vielfalt zu erreichen.“ Wünschenswert sei beispielswei-

se eine zielgerichtete Beratung von Betroffenen für Betroffene. Der Weg über das Internet sei keine Konkurrenz sondern eine Ergänzung zu den bestehenden Angeboten. Gut ein Drittel der Menschen, die online um Rat fragten, suche später eine feste Beratungsstelle auf.

Das Portal für die Online-Beratung ist zu finden unter [www.paritaet-sh.org](http://www.paritaet-sh.org), das Angebot „Gesprächsstoff – Online-Beratung für Frauen“ unter [www.frauen-sucht-gesundheit.de](http://www.frauen-sucht-gesundheit.de)