



# Hilfe

## vom Mädchentelefon

In einem neuen Projekt beraten Mädchen Gleichaltrige bei Problemen



*„Ein Junge war sich unsicher, ob er in Bezug auf seine Freundin alles richtig machte. Die war älter und hatte schon zwei Freunde gehabt. Er hatte wohl das Gefühl, er sei nicht gut genug, sowohl in Gesprächen wie auch in zärtlicher Hinsicht. Wir haben ihm geraten, er solle seine Freundin ruhig fragen, was ihr gefalle, denn die schien ziemlich selbstbewusst zu sein. Bei dem Anruf waren wir nicht sicher, ob er nicht auch ein Trick war – eine Art dumme Anmache. Aber hundertprozentig wissen kann man das eben nie.“*

**Annick**

*Alle Mädchen wurden in Seminaren für ihre Aufgaben geschult (links).*

Es ist Mittwoch, 17.00 Uhr. Sarah und Michi werfen ihre Taschen und Jacken auf einen Stuhl. Sie holen ein Kästchen mit Karteikarten vom Fensterbrett und nehmen einen Protokoll-Block aus dem Regal. Sarah sieht nach, ob schon jemand Kaffee gekocht hat. Sie kommt mit zwei Tassen in der Hand zurück und stellt sie auf die Schreibtische. Hier werden die Mädchen in den nächsten beiden Stunden sitzen. Auf jedem der Tische steht ein Telefon. Nach kurzer Zeit klingelt es auch schon: „Mädchentelefon Pro Familia, Sarah, hallo!“, meldet sich Sarah. Am anderen Ende der Leitung meldet sich ein Mädchen, das glaubt, es sei zu dick. Deshalb traut es sich kaum noch etwas zu essen. An anderen Tagen wiederum „frisst es den Kühlschrank leer“. Das Mädchen ist darüber sehr unglücklich.

Sarah stellt Fragen und versucht herauszufinden, warum das Mädchen diese Ess-Störungen hat. Bald bekommt sie es heraus: Der Bruder des Mädchens hat seine Schwester ständig geärgert und ihr gesagt, sie sei zu dick. „Bald habe ich das geglaubt“, meint die Anruferin, „und dann wollte ich immer dünner werden.“ Sarah bespricht das Problem mit dem Mädchen. Außerdem gibt sie ihr die Adresse einer Ernährungsberaterin. Nach 15 Minuten ist das Gespräch beendet. Sarah meint: „Ich glaube, ich konnte ihr ein bißchen helfen.“

Sarah und Michi gehören zu einer Gruppe von acht Schülerinnen im Alter von 17 und 18 Jahren. Sie beraten gleichaltrige und jüngere Mädchen am

Telefon. Es geht meistens um Fragen zu Liebe, Sex, Jungs, Verhütung oder Zärtlichkeit. Dieses Projekt ist in Deutschland bisher einmalig. Annika erklärt JUMA den Sinn des Telefondienstes: „Die Idee unserer Projektleiterin war, dass wir Mädchen viel besser Probleme mit Gleichaltrigen besprechen können als eine erwachsene Frau. Also hat Pro Familia<sup>1</sup> nach Mädchen gesucht, die ehrenamtlich eine Telefonberatung für andere Mädchen machen wollten. Daraufhin haben wir uns gemeldet. Die meisten von uns hatten schon Erfahrungen mit solchen Gesprächen im Freundeskreis gesammelt. Da haben wir gedacht: Das können wir auch für andere tun.“

„Unsere Freunde haben ein bisschen gelästert, als wir ihnen von der Telefonberatung erzählten“, lacht Michi, „und die meisten wollten wissen, ob wir Geld dafür bekommen. Viele können sich das einfach nicht vorstellen: Man steckt Zeit in eine Sache, die interessant ist – auch ohne Geld zu erhalten.“

### **Manchmal melden sich auch Jungs**

Alle Beraterinnen bleiben mindestens ein Jahr dabei. Bevor der eigentliche Telefondienst beginnt, werden alle Mädchen geschult. „Man hat uns einiges beigebracht: Wie geht man am besten auf Probleme ein, welche Beratungsinstitutionen gibt es, wie reagiert man bei Scherzanrufen und telefonischen Belästigungen? Schließlich

gibt es einen Haufen Spinner unter den Anrufern“, erzählt Jasemin. „Durch die Ausbildung sind wir vorgewarnt. Wir reagieren nicht mehr geschockt, wenn irgendein Typ anklingelt und denkt, er könne unter der Telefonnummer Mädels anbaggern<sup>2</sup>. Das kommt natürlich immer wieder vor.“

Die Mädchen haben Schweigepflicht. Namen oder Adressen der Anruferinnen dürfen sie nicht nennen. „Das muss auch so sein. Schließlich ruft niemand an, wenn sein Name nachher überall ausposaunt<sup>3</sup> wird“, meint Annick. „Das hier ist eine anonyme Beratung.“

Alle Mädchen können jederzeit mit der Projektleiterin über auftretende Probleme sprechen. „Außerdem gibt es mit einer Familientherapeutin Supervisionen: Wir reden über Gesprächsprotokolle, klären Fragen und Probleme und besprechen neue Themen. Zur Beratung kommen die Mädchen immer zu zweit. Das hat seinen Sinn. „Manchmal merkt man, dass man absolut keinen Draht zur Anruferin bekommt<sup>4</sup>. Dann versucht man das Gespräch an die andere Beraterin weiterzugeben. Meistens klappt es anschließend besser“, erklärt Annick. „Die häufigsten Fragen gibt es zu Partnerschaft und Liebeskummer“, meint Jasemin.

Obwohl es eigentlich eine Telefonberatung nur für Mädchen ist, melden sich auch Jungen. Die wollen dann Tipps für ihre Freundschaft mit einem Mädchen aus der Sicht eines Mädchens. „Wir lassen sie auch nicht hängen<sup>5</sup> - vorausgesetzt, der Anruf ist ernst gemeint.“

1 Pro Familia - Organisation für Sexualberatung, Sexualpädagogik und Familienplanung

2 anbaggern - einen Flirt versuchen

3 ausposaunen - weitererzählen

4 keinen Draht zu jemandem bekommen - zu jemandem keine Beziehung aufbauen können

5 jemanden hängen lassen - jemanden im Stich lassen



*„Ich habe neulich mit einem Mädchen gesprochen, das ihren Ex-Freund immer noch gut fand. Sie wollte gerne wieder mit ihm zusammenkommen. Ich habe ihr geraten: ‚Schreib‘ einen Brief.‘ ‚Nein‘, sagte sie, ‚dann weiß er doch, daß ich ihn wiederhaben möchte.‘ Anrufen wollte sie ihn auch nicht. Dann habe ich ihr geraten eine Party zu organisieren. Unter den vielen Leuten würde es kaum auffallen, wenn sie ihn anspräche. Mit der Idee konnte sie leben, sie fand den Gedanken gut.“*

**Annika**



*„Ganz süß fand ich den Anruf eines Jungen. Er war 13 Jahre alt und wollte, dass seine 12-jährige Freundin bei ihm übernachtet. Leider erlaubten die Eltern der Freundin das nicht. Als ich ein bisschen nachfragte, stellte sich heraus, daß er die Freundin erst seit zwei Tagen hatte. Kein Wunder, dass deren Eltern die Übernachtung nicht erlauben wollten. Ich habe ihm geraten ein bisschen geduldiger zu sein. Man könnte auch abends zusammen sein ohne zu übernachten. Das macht außerdem auf Eltern einen besseren Eindruck. Ich weiß nicht, ob er mit dem Ratschlag so glücklich war.“*

**Jasemin**



*„Ein Mädchen meldete sich und erzählte, ihr Freund würde in Urlaub fahren – ohne sie. Ich fragte, ob dies so schlimm sei. ‚Nein, nicht unbedingt, aber letztes Jahr ist er mit einem anderen Mädchen fremdgegangen. Jetzt ist er wieder an diesem Ferienort und genau das Mädchen ist auch da.‘ Sie hatte Probleme ihrem Freund zu vertrauen. Konnte ich auch verstehen. Das Misstrauen wollte ich ihr auch nicht ausreden. Ich musste ihr aber auch sagen, dass man andere Menschen nicht ständig kontrollieren kann.“*

**Michi**



*„Eine junge Frau rief an und fragte, ob sie noch bei uns mitmachen könne. Das ging aber nicht mehr. Sie legte trotzdem nicht auf. Sie redete und redete wie ein Wasserfall, ohne Punkt und Komma. Und sie fand alles ‚super‘, ihre Freunde, die Schule. Ich konnte sie gar nicht mehr unterbrechen. Sie hatte offensichtlich nur das Problem, dass ihr sonst niemand zuhörte. Bei mir am Telefon wollte sie deshalb einfach mal drauflosreden.“*

**Sarah**

**Eine Hilfe für die Mädchen:  
Der Karteikasten mit  
wichtigen Adressen**

