

# „WIR WOLLEN FÜR MÜTTER DA SEIN“

Kinder, Haushalt, Job. Mutter sein kann sehr herausfordern. Die **eigenen Bedürfnisse** stehen oftmals hinten an oder werden ganz **vernachlässigt**. Das Müttertelefon in Volksdorf bietet **anonym und kostenfrei** Gesprächsangebote für hilfesuchende Frauen an. Annette Paschen ist eine der Vorsitzenden und gewährt dem ALSTERTAL MAGAZIN einen Einblick in ihre **ehrenamtliche Arbeit**.



Die Müttertelefon-Vorsitzenden Annette Paschen (re.) und Barbara Krause (li.)

Jeden Abend von 20 bis 22 Uhr, also wenn die Kinder im Bett sind, können Mütter aus ganz Deutschland mit einer von 40 ehrenamtlich Engagierten sprechen – selbst allesamt Mütter. Der Verein wurde kürzlich mit dem Umwelt- und Sozialpreis des Regionalausschusses Walddörfer ausgezeichnet. Egal ob Trennungskummer, Erziehungsängste, Krankheit, Geldsorgen oder zu hohe Arbeitsbelastung: Die Beraterinnen des Müttertelefons haben immer ein offenes Ohr für ihre Anruferinnen.

Das Angebot wird geleistet durch eine Gruppe ehrenamtlicher, qualifizierter Frauen, die ihre Aufgabe in der Solidarischen Unterstützung von Frauen in ihrer Rolle als Mutter, insbesondere von Alleinerziehenden, sehen. Träger des Müttertelefons ist der gemeinnützige Verein Müttertelefon e.V.. Der Verein hat das Ziel, die ehrenamtliche Beratungstätigkeit im Rahmen des Müttertelefons zu ermöglichen und zu sichern. Das Müttertelefon finanziert sich überwiegend aus Spenden. Kooperationspartner ist der Bereich Diakonie + Bildung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost.

Durch eine Zeitungsanzeige wurde Annette Paschen, Mutter von inzwischen zwei erwachsenen Kindern, auf das Müttertelefon aufmerksam und fühlte sich gleich angesprochen. „Ich war selbst alleinerziehend und immer berufstätig. Die Kinder waren aus dem Haus und die Anzeige hat meinen Nerv getroffen, weil es auch mein Lebensthema ist.“

In der gründlichen Einführungsschulung lernen die Beraterinnen die nötigen Gesprächstechniken für den Dienst am Telefon. Wichtig dabei ist es zuzuhören, Impulse zu geben und Wertschätzung zu vermitteln. Stärken werden herausgearbeitet und das Selbstwertgefühl aufgebaut. Ziel ist es, den Blick auf Positives zu lenken. „In unserer Gesellschaft gibt es Mütter und Frauen, die sich mit ihrer Lebenssituation allein und einsam, oft auch überfordert fühlen und das Bedürfnis haben zu reden. Im Gespräch klären und bearbeiten wir mit der Anruferin ihr Anliegen und suchen gemeinsam nach Wegen.“

Die Frauen vom Müttertelefon werden durch regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen geschult. „Wir fragen in unseren Telefonaten: „Was läuft gut bei ihnen und was tut ihnen vor allem gut“. Wenn es zum Beispiel ein Waldspaziergang ist, bestärken wir sie darin, damit die Frauen wieder lernen für sich selbst zu sorgen und Kraft zu schöpfen. Sie sind oft sehr erschöpft. Viele der Betroffenen wenden sich an uns, weil sie überfordert sind, pubertierende Kinder zu Hause haben, die Kinder aus dem Haus sind und sie sich alleine fühlen oder

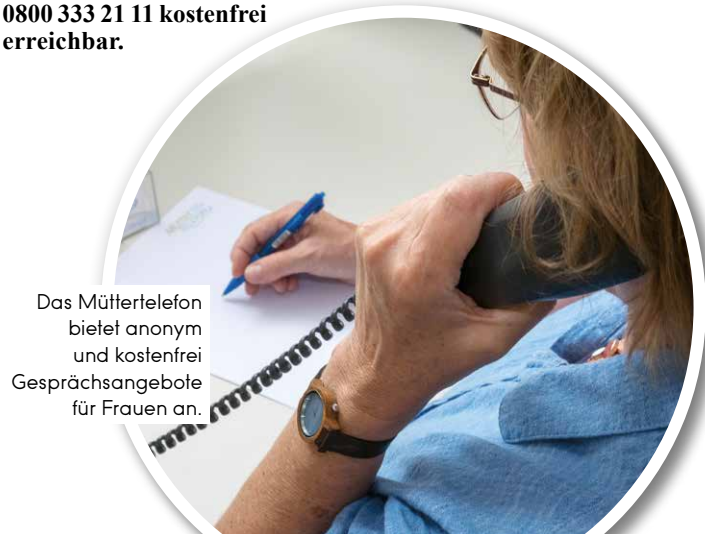
die Enkel nicht sehen dürfen. Jede Ehrenamtliche nimmt an zwei bis drei Supervisionen im Jahr teil. Dann besprechen wir unsere Fälle, auch gerade die, die uns im Nachhinein besonders bewegt haben.“

Wie wichtig es ist nach den Gesprächen abzuschalten und warum die Telefonate nicht von zu Hause aus geführt werden, erklärt Annette Paschen so: „Ich nutze dazu meinen Nachhauseweg. Ich gehe ein Stück zu Fuß, sortiere meine Gedanken und kriege meinen Kopf frei. Wichtig ist, dass wir die Probleme unserer Anruferinnen nicht in unserer Privatleben mitnehmen. Deswegen führen wir die Telefonate auch nicht von zu Hause aus, da eine gewisse Distanz notwendig ist.“

Die erfahrenen ehrenamtlich Engagierten schenken Aufmerksamkeit, hören zu, trösten, ermuntern und vermitteln an Fachberatungen weiter. Für die meisten Anruferinnen ist es ein Anliegen, dass sie sich ihre Sorgen erstmal von der Seele reden können. Oftmals haben die Frauen keine Freundinnen oder Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen können. Einige rufen mehrmals an, bei anderen bleibt es bei einem Gespräch. Aber viele sind dankbar.

„Wir vom Müttertelefon können alle durch unsere Lebenserfahrung empathisch auf die Anruferinnen eingehen und ihnen beratend zur Seite stehen. Nicht umsonst ist unsere Zielsetzung: Zuhören. Mut machen. Wege suchen. Wir wollen für Mütter da sein, das ist uns sehr wichtig.“

**Das Müttertelefon ist jeden Abend zwischen 20 und 22 Uhr besetzt und unter der Rufnummer 0800 333 21 11 kostenfrei erreichbar.**



Das Müttertelefon bietet anonym und kostenfrei Gesprächsangebote für Frauen an.