tina DANKE an

Das Müttertelefon

Der heiße Draht für Mütter mit Sorgen

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin nimmt Beate Anrufe von Frauen entgegen, die dringend jemanden zum Reden brauchen

Text: Oda Frantzen

Manchmal einfach mit den Nerven am Ende zu sein. Weil die Kleinen so laut waren und man selbst dann auch noch gebrüllt hat. Weil das 14-jährige Kind nach Alkohol riecht. Oder weil es im Haus so leise ist, seit der erwachsen gewordene Nachwuchs ausgezogen ist. Das alles kennt Beate, Mutter von drei Kindern, aus eigener Erfahrung.

Ihre eigenen drei Kinder sind heute 41, 40 und 28 Jahre alt, stehen mit beiden Beinen im Leben. Dafür ist die Hamburgerin dankbar. „Aus diesem Gefühl heraus entstand mein Wunsch, dass es auch anderen Müttern so ergehen möge. Als ich vor zweieinhalb Jahren von einer Freundin hörte, dass sie beim Müttertelefon aktiv ist, musste ich deshalb nicht lange überlegen und bewarb mich sofort." Aber Beate wurde abgelehnt, alle neu ausgeschriebenen Stellen waren gerade besetzt worden. Doch die Empfangssekretärin im Ruhestand blieb dran – und durfte schließlich ein halbes Jahr später mit der Einarbeitung beginnen.

Ann-Kathrin Kaberidis koordiniert und vertritt das Müttertelefon in der Öffentlichkeit

Seit über 20 Jahren finden hier Hilfesuchende Unterstützung

Das Müttertelefon startete 2001 als Projekt der Frauen Sinnstiftung des Evangelischen Kirchenkreises Hamburg-Ost. Im Januar 2020 wurde der Verein Müttertelefon e. V. neuer Träger. Die Idee ist so einfach wie kraftvoll: 40 ehrenamtliche Frauen hören zu, wenn Mütter niemand anderen zum Reden haben. Jeden Abend von 20 bis 22 Uhr ist das Müttertelefon erreichbar, kostenlos, bundesweit und anonym. Ann-Kathrin Kaberidis, die Koordinatorin des Müttertelefons, erklärt: „Wir möchten Mütter entlasten, ob jung oder alt, alleinerziehend oder verheiratet. Die Herausforderungen der Frauen sind heute vielfältiger geworden, der eigene Anspruch und die Belastungen im Außen hoch."

Was sich in den mehr als 20 Jahren Engagement nicht verändert hat: Das Telefon bleibt das Medium der Wahl, weil es direkt und unkompliziert ist. Nähe und Verständnis schafft man am besten über die Stimme. Die Beratung ist politisch, ethisch und konfessionell neutral. Für ihren Einsatz werden die Ehrenamtlichen professionell geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

„Ich hatte aus eigenem Interesse vor einiger Zeit eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin gemacht. Denn als mein Rentenbeginn näher rückte, wuchs in mir der Wunsch, der Gesellschaft etwas zurückzugeben." Eine derartige Ausbildung ist sicher von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Denn auch das Müttertelefon arbeitet die ausgewählten Frauen gründlich ein. Die Beraterinnen müssen jedoch selbst Kinder haben: Wie groß die Verbundenheit zum eigenen Nachwuchs ist und wie schwer die Sorge um ihn wiegen kann, versteht wohl niemand so gut wie andere Mütter.

Fotos: imago, PR (2)

Wie alle Mitarbeiterinnen möchte Beate anonym bleiben. Ihren Namen nennen auch die Anruferinnen nicht

Alle Beraterinnen am Müttertelefon haben selbst Kinder

„Zudem ist es unverzichtbar, den Anruferinnen unvoreingenommen, wohlmeinend und ganz natürlich zu begegnen. Ich bewerte niemanden, sondern versuche, einen positiven Aspekt in der Situation zu erfassen und den zu verstärken", erzählt Beate: „Wenn eine Mutter zum Beispiel traurig ist, weil ihre erwachsene Tochter nicht mit ihr Weihnachten feiern möchte, ermuntere ich sie, ihr Kind um ein Treffen an einem anderen Tag zu bitten. Kann sie sich vorstellen, dass die Tochter darauf eingeht?"

Nicht alle Gespräche kann Beate positiv beenden. Einige Mütter bringen eine schwere Problematik mit. „Ich habe gelernt, welche Stellen sich der Bedürftigen annehmen, und ermuntere sie behutsam, sich dorthin zu wenden." Und mit Nachdruck fügt sie hinzu: „Jede Frau ist für mich gleich wichtig." ■

So erreichen Sie das Mütter-Telefon

Die Telefonnummer des Müttertelefons: 0800/3332111. Das Müttertelefon ist jeden Abend von 20 bis 22 Uhr erreichbar. Bundesweit, kostenlos und anonym.

Weitere Infos dazu unter: www.muettertelefon.de

Wer lieber tagsüber telefonieren möchte, wendet sich an das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer: 0800/1110550. Auch dieser Verein berät anonym und kostenlos.

Große Kinder, große Sorgen? Das Müttertelefon berät auch Mütter von Teenagern

@ Kennen Sie auch jemanden, der ein Danke verdient hat? Mailen Sie mit dem **Stichwort „Danke an"** an **tina@bauermedia.com** oder schreiben Sie an: **Redaktion tina, Brieffach 308 35, 20077 Hamburg** Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht