

# Liebeskummer lohnt sich nicht, my darling....

„Ich habe ein Problem und ich würde gerne darüber sprechen.“

Wer kennt diesen Satz nicht? Vielleicht wird er in ähnlicher Form in einem Gespräch untergebracht oder er wird nicht direkt ausgesprochen, aber man fühlt, dass etwas mit dem anderen nicht in Ordnung ist. Und wie oft fragt man sich in diesem Moment: „Was soll ich denn tun?“

Man fühlt sich in einer gewissen Weise hilflos, da man dem von Problemen Geplagten keine Ratschläge oder Patentrezepte geben kann.

Mir ging es genauso, bis ich eines Tages auf das Projekt Teens on Phone (TOP) „gestoßen wurde“ -meine Mutter hat es in der Zeitung entdeckt- und seither hat sich meine Meinung zu Problemen anderer Menschen und auch meiner eigenen geändert.

## Das Projekt

Teens on Phone ist eine kostenlose Telefonnummer, bei der Jugendliche anonym anrufen und Gleichaltrigen ihre Probleme erzählen können.

Das Projekt wird vom Kinderschutzbund unterstützt und alle Tätigkeiten dort sind ehrenamtlich.

Ich habe bei TOP eine etwa 3-monatige Ausbildung bei dem Dipl.-Psychologen Jürgen W. absolviert, der das Projekt schon seit mehreren Jahren leitet. Sie ist notwendig um am Ende als Berater anderen Jugendlichen am Telefon helfen zu können. Die Treffen der Ausbildung finden jede Woche am Freitag nachmittag statt und dauern jeweils drei Stunden.

## Die Ausbildung

In der Ausbildung lernt man unheimlich viele Facetten eines Gesprächs kennen; angefangen damit, wie man richtige Fragen stellt, die den Anrufer zum Nachdenken animieren, das aktive Zuhören, die Behandlung von Scherz- oder Sexanrufern und den Umgang mit Themen wie Missbrauch, Gewalt und Suizid, sowie das Vermeiden vom Vorsetzen von Lösungen. Anstatt dessen handeln wir nach dem Thema „Hilfe zur Selbsthilfe“. Außerdem ist ein wichtiger Punkt in der Ausbildung auch der, dass man etwas über sich selbst erfährt. Wo sind meine eigenen Grenzen? Wie verhalte ich mich bei Sex-Anrufern, die meine Position ausnutzen wollen? Wie gehe ich selbst mit meinen Problemen um? Wie verhalte ich mich wenn mich ein Anruf zu sehr belastet? Diese 3-monatige Ausbildung hat meine Fähigkeit geschärft, Probleme zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Zur kurzen Erklärung: Nach meiner Erfahrung sind mehr als 50% der Anrufer Scherz- bzw. Testanrufer, die selten alleine anrufen und ausprobieren wollen, was passiert, wenn sie diese Nummer wählen. Sie erfinden häufig Geschichten und sind neugierig wie die Berater darauf reagieren.

## Der erste Anruf

Am Ende der Ausbildung ist es dann so weit. Ich darf das erste Mal selbst eine Schicht belegen und Anrufer beraten. Dieses Gefühl kann ich kaum beschreiben, denn es ist eine Mischung aus Angst und Freude, da ich zwar nicht weiß, was mich erwartet, aber ich bin froh, dass die Ausbildung beendet ist und ich nun jemandem praktisch helfen kann (nicht nur theoretisch wie in der Ausbildung). Das Herz schlägt mir bis zum Hals und ich bin schrecklich aufgeregt.

Doch wenn erst einmal das Telefon klingelt und ich mich überwunden habe den Hörer abzuheben, dann ist alles nur noch halb so schwer, denn an sich kann man bei dieser Tätigkeit so gut wie gar nichts falsch machen. Manchmal hilft eine einfache Auskunft über Sexualität oder Jugendgesetze. Meist geht es dem Anrufer aber nur darum, dass er jemand gefunden hat, der ihm zuhört, der sich für ihn interessiert und dem er vertrauen kann. (Das ist auch der Grund warum ich keine Beispiele von Anrufern nennen werde, da das gegen die Schweigepflicht verstoßen würde.)

Falls man aus irgendeinem Grund einmal mit einem Anrufer nicht zurecht kommt, dann ist immer ein Erwachsener im selben Raum, der eine Ausbildung beim Kinder- und Jugendtelefon gemacht hat und der einem auf jeden Fall helfen kann.

## Supervisionen

Supervision bedeutet nichts anderes als ein Treffen aller TOP-Beteiligten (etwa 20-25 Personen) und Jürgen W., bei dem alle aktuellen Themen besprochen werden. Diese Treffen bieten die Möglichkeit über Anrufer zu sprechen, die einem besonders nahe gegangen sind und mit denen man alleine nicht klar kommt (bleibt in der Gruppe->Schweigepflicht), fördern den Zusammenhalt der Gruppe und sind dazu da um die Organisation zu regeln. Sie finden alle zwei Wochen statt.

## Die Gruppe

„Eine Gruppe, aha, ich dachte, da müsste man bloß telefonieren und kann dann wieder nach Hause gehen...“ So habe ich am Anfang gedacht. Doch dass die Gruppe das Wichtigste am ganzen Projekt ist, wurde mir ziemlich bald bewusst. TOP lebt nur davon, denn Jürgen W. ist nicht der Chef, der alles regelt, sondern wir sind die Chefs, die alle zusammen das Projekt tragen. Deshalb ist der Zusammenhalt auch sehr wichtig, auch wenn die Gruppe ab und zu durch mehr oder minder heftige Streits auf die Probe gestellt wird. Aber da muss man durch.

Das Projekt ist im ganzen noch vielschichtiger als ich es dargestellt habe, da noch viel Zeit für die Öffentlichkeitsarbeit aufgewendet wird, was bedeutet, bei öffentlichen Veranstaltungen präsent zu sein und dort über das Projekt Teens on Phone zu informieren, sowie das Teilnehmen an Wettbewerben.

Eine neue Erfahrung, diese Art von „Kummertelefon“ von der anderen Seite zu beleuchten, da man diese Telefonnummern meist doch nur auf Toilettentüren entdeckt und man diese ja doch immer sehr gerne schließt und sie anderen Menschen überlässt und im Grunde genommen aber gar nicht weiß, was alles dahinter steckt.

(Babsi Zehetmayer, 10 c)