

# Einfach mal drüber reden ...

## Niedrigschwellige psychologische Beratung für Mädchen\* und junge Frauen\* in Altona

von Anja Rabeneck, Evin Kandemir und Imke Kollesch

### Das Projekt aus der Sicht des Trägers mädCHENTreff Schanzenviertel e.V.

*Alltag in der offenen Arbeit – Mädchen\* und junge Frauen\* in Krisen*

In der Arbeit mit Mädchen\* und jungen Frauen\* zeigte sich in der Vergangenheit im mädCHENTreff schanzenviertel allzu häufig, dass Probleme und überhöhte Anforderungen sowie traumatische Erlebnisse viele unserer Besucherinnen\* in psychische Krisen stürzten, aus denen sie alleine nicht oder nur unter größten Anstrengungen wieder herausfanden. Unserer Beobachtung nach reagieren Mädchen\* und junge Frauen\*

Die Listen der praktizierenden Psychotherapeut\*innen erscheinen unendlich lang, die Wartelisten dieser sind noch um einiges länger.

auf übermäßigen Druck häufig mit psychischen Auffälligkeiten, wobei internalisierte Muster überwiegen. Das heißt konkret, dass Angst, Minderwertigkeit(sgefühle), Trauer, Interessenlosigkeit, Schlafstörungen und somatische Störungen bis hin zu Zwängen, Depressionen und selbstverletzendem Verhalten bei Mädchen\* deutlich häufiger auftreten, als externalisierte Störungen wie Aggression, Hyperaktivität, Impulsivität, Drogenkonsum oder delinquentes Verhalten.

Tatsächlich erleben wir bei vielen Besucherinnen\* Phasen, in denen ihnen in der Kindheit und Jugend Erlebtes im Jungerwachsenalter „auf die Füße fiel“ und sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen konnten. Nicht selten suchten sie uns dann (wieder) auf. Die Schwierigkeiten wurden z.B. so beschrieben: „Manchmal komme ich gar nicht aus dem Haus heraus – ich will, aber ich kann nicht“, „Plötzlich glaube ich, ich schaffe das alles nicht mehr: die Arbeit, die Familie“, „Ich habe mich dann in den Pausen immer in der Bibliothek versteckt, weil ich niemanden treffen wollte“. Manchmal kam es zu wahnhaften Vorstellungen, bei der Arbeit kontrolliert oder gemobbt zu werden, manchmal zu Sozialphobie, Wasch- und Hygienezwängen oder Essstörungen. Nach eingehenden Gesprächen wurde uns deutlich, dass eine intensive, psychotherapeutische Unterstützung für diese Besucherinnen\* das passende Hilfsangebot zu sein schien. Allerdings trifft ein sol-

cher Bedarf in Hamburg auf ein absolut unterversorgtes und gleichzeitig hochschwelliges psychotherapeutisches Hilfesystem, in dem sich ein in Psychotherapie unerfahrener junger Mensch, der sich in erster Linie hilflos fühlt, weder zu recht findet, noch irgendwelche Aussichten auf Erfolg hat. Die Listen der praktizierenden Psychotherapeut\*innen erscheinen den hilfesuchenden Mädchen\* unendlich lang, bis sie realisieren, dass deren Wartelisten noch um einiges länger sind.

Unseres Erachtens nach besteht hier seit Jahrzehnten ein geschlechtsspezifischer Bedarf, dem nur ein niedrigschwelliges, akutes Hilfeangebot gerecht werden kann. Die Offene Arbeit ist, wenn es um handfeste psychische Beschwerden geht, zwar unterstützend hilfreich, aber absolut begrenzt. In der Offenen Arbeit bietet sich durch stabile Beziehungsarbeit die Möglichkeit (wieder) Anlaufstelle zu sein für Mädchen und junge Frauen, die vor scheinbar unlösbaren seelischen Problemen stehen. Um eine wirkliche Verbesserung im Leben der Besucherinnen zu bewirken fehlt an dieser Stelle allerdings das passende Setting und das nötige Fachwissen einer psychologischen Beratungstätigkeit.

*Und dann noch Corona ...*

Durch die Corona-Pandemie und ihre sozialen Folgen hat sich diese ohnehin schon desolate Lage deutlich verschlechtert. (vgl. BTK 2022) Die Beratungseinrichtungen für Mädchen\* und Frauen\* berichten von massiv erhöhtem Beratungsbedarf: Das vereinzelte Lernen zu Hause hat für viele



die psychische Stabilität geschwächt, familiäre Missstände verdichteten sich und auch der Gebrauch sozialer Medien stieg deutlich an. Diese kontaktlose Alternative zum Sozialleben birgt erfahrungsgemäß für Mädchen\* und junge Frauen\* die Gefahr eines Einstiegs in Spiralen überfordernder Selbstinszenierungen oder digital gestützter Formen von Essstörungen. Das Korrektiv sozialen Miteinanders, erlebter freundschaftlicher Intimität und unretuschiertem Erleben fehlte während der Lockdowns. In Folge der Pandemie stieg der Hilfebedarf immens. Dies bestätigt z.B. der Kinder und Jugendreport der DAK-Gesundheit, demzufolge während der Corona-Pandemie die Häufigkeit erstmals diagnostizierter psychischer Erkrankungen bei jugendlichen Mädchen\* deutlich zugenommen hat. In der Altersgruppe der 15 bis 17-jährigen Mädchen\* stieg zwischen 2019 und 2021 die Anzahl neu diagnostizierter Essstörungen (+54%), Depressionen (+18%) und Angststörungen (+24%) an. (vgl. DAK Gesundheit 2022)

### *Lösungsversuch: Pragmatische, interdisziplinäre Zusammenarbeit auf Augenhöhe*

Auch dem Fachamt Gesundheit des Bezirksamtes Altona fiel der Anstieg der Bedarfe von Mädchen\* und jungen Frauen\* auf, die sich mit internalisierten psychischen Störungsbildern von einer Sozialphobie bis hin zu suizidaler Gefährdung an den Jugendpsychiatrischen Dienst wandten. Hier waren die Mitarbeiter\*innen von der Anzahl der Anfragen überfordert und mussten teilweise nach Dringlichkeit entscheiden, wem sie akute psychologische Hilfeleistungen anbieten konnten und welche Mädchen\* und jungen Frauen\* zunächst vertröstet werden mussten.

Äußerst hilfreich war daher der Gedanke eines Mitarbeiters vom Jugendpsychiatrischen Dienst, seine Eindrücke mit dem Mädchen\*arbeitskreis Altona abzugleichen und Mittel aus dem Fond „Aufholen nach Corona“ für ein Angebot einzusetzen. Dies soll die überlaufene Situation des Jugendpsychiatri-

**Beratungseinrichtungen für Mädchen\*  
und Frauen\* berichten von massiv  
erhöhten Bedarfen.**

schen Dienstes gegebenenfalls abfedern und kann die Mädchen\* und jungen Frauen\* eventuell bereits vor einer scheinbar ausweglosen oder gar selbstgefährdenden Situation bewahren. Diese pragmatische und interdisziplinäre Herangehensweise ist erfahrungsgemäß untypisch in der Hilfelandschaft und überzeugt gerade deshalb. Eine der Besonderheiten des Projektes ist es, dass das Fachamt Gesundheit und das Fachamt Jugend- und Familienhilfe/ Bezirksamt Altona vertreten durch Tanja Gerdes gemeinsam entschlossen und schnell im Sinne des Kindeswohls tätig werden wollten und sich hierzu mit den Fachkräften aus der Praxis auf Augenhöhe ausgetauscht haben.



Foto: Christian Ganzer

Gemeinsam mit dem Mädchenarbeitskreis wurde so ein sinnvolles Angebot für Mädchen\* und junge Frauen\* in psychologischen Krisensituationen konzipiert."

### *Niedrigschwellig muss es sein ...*

Tatsächlich entstand bereits nach dem ersten Treffen im Oktober 2021 mit einem Mitarbeiter des Jugendpsychiatrischen Dienst, Tanja Gerdes und dem Mädchen\*arbeitskreis die Idee, dort psychologische Beratung anzubieten, wo die Mädchen\* und jungen Frauen\* sich wohl fühlen, nämlich in den Räumen der Kinder- und Jugendarbeit selbst. Dieses Konzept niedrigschwelliger psychologischer Beratung eingebunden in die Offene Kinder- und Jugendarbeit wurde 2021 vom Stadtteilkulturzentrum „Motte“ entwickelt und hatte sich dort für die Jugendlichen bereits sehr bewährt.

Mehrere Einrichtungen zeigten sofort Interesse, wöchentlich für einen überschaubaren Zeitraum einen Beratungsraum zur Verfügung zu stellen. Von Anfang an war uns wichtig, auch die östlichen Stadtteile Altonas vor Ort mit dem Angebot zu erreichen. Selbstverständlich brauchte es einen Träger, der die Verantwortung für Antragstellungen, Abrechnung, Personalauswahl und Begleitung des Projektes garantierte. Hierzu hat sich der „mädCHENTreff Schanzenviertel e.V.“ bereit erklärt, weil wir ein solches Angebot schon lange für unsere Besucherinnen wünschen. Da alle Beteiligten von der Sinnhaftigkeit des Beratungsangebotes überzeugt waren, konnte nach dem Aussitzen verwaltungstechnischer Details – in diesem Fall der Vergabekriterien der Corona-Mittel – bereits 7 Monate nach dem ersten Treffen wöchentliche Beratungen angeboten werden.

Um es Mädchen\* und jungen Frauen\* zu ermöglichen, möglichst früh und selbständig die Beratung wahrzunehmen, war es uns wichtig, den Zugang so niedrigschwellig wie möglich zu gestalten.

### *... kostenlos ...*

Wir entschieden, dass grundsätzlich jedes Mädchen\* und jede junge Frau\* aus Altona die Beratung kostenlos in An-

spruch nehmen darf, um Ausgrenzung und Diskriminierung zu vermeiden. Damit ist die wichtige finanzielle Hürde bereits überwunden.

... vor Ort ...

Ein weiterer wichtiger Baustein der Niedrigschwelligkeit ist wie bereits angesprochen der Beratungsort – hier die verschiedenen Mädchen\*treffs und Mädchen\*einrichtungen. Die Idee war einerseits, die Psychologin im offenen Einrichtungsalltag bekannt zu machen, so dass der Schritt zu einer Beratung nur noch ein Schritt zu einer vertrauten Person an

Sieben Monate nach dem ersten Treffen konnten wöchentliche Beratungen angeboten werden.

einem vertrauten Ort war. Gleichzeitig sinkt die Schwelle, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn diese eben nicht in einem Arzt\*innenhaus, an einer psychiatrischen Klinik oder einer Privatpraxis stattfindet, sondern dort, wo auch andere Mädchen\* einfach so ein- und ausgehen: in der Offenen Arbeit. Bisher fanden nach diesem Konzept Beratungen im Mädchentreff Ottensen, dem Mädchentreff Osdorf, dem mädCHENtreff Schanzenviertel, dem KiFaZ Lurup und dem MäiBi (Mädchen in Bildung) statt.

... direkte und unkomplizierte Kontaktaufnahme ...

Der Zugang soll möglichst direkt und unkompliziert sein, so dass wir uns entschieden, eine Kontakttelefonnummer und E-Mail-Adresse einzurichten, über die die Mädchen\* und jungen Frauen\* sich bei der durchführenden Psychologin melden können. Zusammen vereinbaren die Beiden einen Ort, der für ein erstes Treffen gut erreichbar für das Mädchen\* ist. Wie häufig die Beratung dann stattfindet und in welchem Intervall, das kann die Psychologin mit dem Mädchen\* individuell abstimmen. Schnell entwarfen wir einen Flyer, der das Angebot erklärt und Telefonnummer und E-Mail-Adresse bekannt macht.

*Viele Lebenslagen – viele Ziele*

Das Ziel der Beratung kann je nach Lebenssituation unterschiedlich sein. Bei schweren Krisen oder psychische Erkrankungen geht es um eine Stabilisierung des Mädchens\*, die ihr hilft, die Zeit bis zu einem intensiveren psychologischen Hilfeangebot zu meistern (ärztlich verordnete ambulante Psychotherapie, stationäre Unterbringung, Tagesklinik etc.). Natürlich kann der Beratungsprozess sich auch stark darauf konzentrieren, welche Art von Unterstützung die beste für das Mädchen\* oder die junge Frau\* wäre. Dann geht es um den Verweis oder die Vermittlung auf fachspezifische Beratungs-

stellen oder Angebote, um ihr weiter zu helfen. Sicherlich kann eine akute Krise auch durch die Bearbeitung des jeweiligen Themas überwunden werden. Die Hilfesuchende kann Strategien im Umgang mit ihrem Problem entwickeln, die sie wieder stabil und selbständig machen. Die Schwierigkeit für die Psychologin besteht darin zu entscheiden, wo die Grenze ihrer Möglichkeiten liegt, denn eine Beratung ersetzt keine Therapie. Der Rahmen ist weder finanziell ausreichend abgesichert, noch fachlich geeignet, intensive therapeutische Prozesse einzuleiten. Dass die Nutzerinnen\* auch von einem begrenzten psychologischen Beratungssetting profitieren zeigt sich schon dadurch, dass das Projekt seit seinem Start im Mai 2022 sehr gut angenommen wird.

*Kernproblem sinnvoller Projektfinanzierungen – wie geht es weiter?*

Die Erstfinanzierung durch „Aufholen nach Corona“-Mittel lief leider Ende 2022 bereits aus, jedoch konnten schon die ersten Monate des Projektes inhaltlich so überzeugen, dass der Jugendhilfeausschuss im November 2022 für das Jahr 2023 einer Finanzierung durch Sozialräumliche Angebote der Jugend- und Familienhilfe (SAJF) zugestimmt hat. Seit Januar können wir eine Psychologin mit 22 Wochenstunden beschäftigen. Dass es weitergehen kann mit der Beratung hatten wir natürlich sehr gehofft und sind froh, dass der Beratungsbedarf junger Frauen\* nun durch den Jugendhilfeausschuss Beachtung ge-





funden hat. Viel zu häufig müssen sinnvolle Projekte wegen einer zeitlich begrenzten Förderung ihre gerade zum Laufen gebrachte Arbeit schon wieder einstellen. Glücklicherweise war die Verstärkung des psychologischen Beratungsangebots aber von vorne herein vom Fachamt Jugend- und Familienhilfe, vom Fachamt Gesundheit und dem Mädchen\*arbeitskreis thematisiert und angestrebt. Das ändert nichts daran, dass schon für 2024 die Weiterführung des Projektes ungewiss ist.

Wir sind uns darüber bewusst, dass eine 22-Stundenstelle in diesem Bereich den Bedarf an niedrigschwelliger Beratung nicht deckt. Allerdings verdampft die Arbeit keineswegs wie der berühmte Tropfen auf den heißen Stein. Denn jede Stunde zählt, die zur psychischen Gesundheit von Mädchen\* und jungen Frauen\* beiträgt und hilft, akute Krisen zu durchstehen. Alles spricht in unseren Augen dafür, diese frühen, gut zugänglichen Hilfsangebote auszubauen.

## Das Projekt aus Sicht der beratenden Psychologin

### Warum diese Beratung so wichtig ist

Vermutlich ist vielen Menschen, egal ob aus dem sozial Sektor oder nicht, der Mangel an Therapieplätzen bekannt. Das liegt nicht nur an dem intensiven Studium und der anschließenden kosten- und zeitaufwendigen Ausbildung, die angehende Psychotherapeut\*innen absolvieren müssen. Es liegt primär an der geringen Anzahl an Kassensitzen, deren Bedarf vor vielen Jahren ermittelt, und bis heute kaum angeglichen wurde. Das Resultat sind lange Wartelisten, bei denen Patient\*innen manchmal mehrere Monate lang auf einen Therapieplatz warten müssen. Einige dieser wartenden Personen sehe ich regelmäßig im Beratungsprojekt. Sie nutzen das Angebot als Überbrückung, bis die kassenärztliche Psychotherapie startet.

Nach dem Erstkontakt stelle ich es den Mädchen\* frei, ob es bei diesem bleiben soll oder wir uns von da an, in regelmäßigen Abständen sehen.

Auch wenn es so scheint, dass unsere Gesellschaft aufgeschlossener gegenüber dem Thema „mentale Gesundheit“ geworden ist, so gibt es doch noch viele Stigmata und Vorurteile. In Therapie zu sein und sich einer psychologischen Behandlung zu unterziehen, ist für viele Menschen noch mit sehr viel Scham verbunden. Oft sind es deshalb auch die Eltern der Mädchen\*, die die Beratung als Alternative sehen, anstatt ihre Töchter\* offiziell in eine Therapie einzubinden. Durch meine Arbeit versuche ich die Versorgungslücke zu schließen, ohne dabei dieses Vorurteil zu bekräftigen. Vereinzelt suche ich bspw. das Gespräch zu Eltern, die meiner Berufsgruppe und der Behandlung der Psychotherapie gegenüber skeptisch sind. Gerade dann, wenn die Töchter\* den klaren Wunsch äußern, eine Therapie zu machen, aber Angst vor der Reaktion der Eltern haben.

**EINFACH MAL DRÜBER REDEN!  
LASS DIR HELFEN!  
TRAU DICH!**

Unter dieser Telefonnummer  
**0160 – 99897176**

kannst Du mit unserer Beraterin Kontakt aufnehmen und ein Treffen ausmachen. Die Gespräche können an verschiedenen Orten in Hamburg Altona stattfinden. Sie ruft auf jeden Fall zurück.

Ihr könnt auch eine e-mail schicken an:  
**einfachreden-altona@gmx.de**  
und so ein Treffen vereinbaren.

**Imke Kollesch**  
Psychologin

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Bezirksamtes Altona  
V.i.S.d.P. und Trägerschaft: MädCHENtreff schanzenviertel e.V., Bärtelstraße 29, 20357 Hamburg

Das Projekt zeichnet sich durch seine Niedrigschwelligkeit aus. Ein kurzer Anruf oder eine Mail reichen schon aus, um zeitnah ein erstes Kennenlernen zu vereinbaren. Nach dem Erstkontakt stelle ich es den Mädchen\* frei, ob es bei diesem bleiben soll oder wir uns von da an, in regelmäßigen Abständen sehen. Diese Freiwilligkeit ist mir persönlich besonders wichtig, denn anderes als bei Fachärzt\*innen, ist es bedeutend eine vertrauensvolle Basis für zukünftige Sitzungen zu erarbeiten. Diese beruht auf zwischenmenschlichen Prozessen und Sympathien. Sollte sich jemand bei dem Erstkontakt nicht wohl fühlen, ist es, anderes als in der Therapie, ein Leichtes, das Projekt wieder zu verlassen. Außerdem hat die Niedrigschwelligkeit des Angebots den Vorteil, sich nicht mit Anmeldeunterlagen, Dokumenten der Kostenrückerstattung für die Krankenkassen oder den bereits erwähnten langen Wartezeiten herumzuschlagen.

### Wiederkehrende Themen in den Beratungen

Neben störungsspezifischen Themen, denen eine bestimmte Diagnose vorausgeht, gibt es bestimmte Themen, die mir in meiner Arbeit mit den Mädchen\* und jungen Frauen\* immer wieder begegnen. Zum einen sind dies altersspezifische Probleme, wie der geringe Selbstwert, das Unwohlsein im eigenen Körper oder natürliche Ablöseprozesse von Freund\*innen und Familie.

Zum anderen sind familiäre Probleme ein wiederkehrendes Thema. Folgen einer streng konservativen Erziehung, der mangelnde Umgang mit Gefühlen innerhalb der Familien und zu wenig Liebe oder Validierung geben immer wieder Konfliktpotential, mit dem viele Mädchen\* und junge Frauen\* zu kämpfen haben.

Es gibt außerdem ein Thema, dessen Ausmaße mir erst durch meine Arbeit in der psychologischen Beratung mit den Mädchen\* und jungen Frauen\* eröffnet wurde. Ein Problem, welches durch gesellschaftliche Strukturen gesät wird ist Wut als unterdrückte oder zu vermeidenden Emotion. Oft wird Mädchen\* dieses Gefühl schon in jungen Jahren regelrecht abgesprochen. Ein Mädchen\* hat lieb, ruhig und angepasst zu sein, darf Wut nicht zeigen und wenn dann nicht so, wie es den Jungs\* erlaubt ist. Ich beobachte immer wieder, was das nicht ausleben können von Wut für Folgen haben kann. In einigen Fällen scheitern die Mädchen\* schon daran, diesen Ge-

Mädchen\* wird das Gefühl von Wut früh abgesprochen, es wird vermieden und unterdrückt.

fühlszustand benennen zu können, der „ein komisches Gefühl“ im Bauch macht, der das Herz schneller schlagen lässt oder von dem einem manchmal der Kopf wehtut. Dass Wut die Signalfunktion hat, uns zu zeigen, dass unsere eigenen Grenzen überschritten werden, wissen die wenigsten. Nicht verwunderlich ist es dann, dass es Mädchen\* und jungen Frauen\* schwerfällt, eigene Grenzen zu kennen und diese zu schützen. Das kann unzählige Folgen in sozialen Interaktionen oder in Bezug auf das eigene Selbstbild haben. Auch kann dieser ungesunde Umgang mit Wut soweit gehen, dass die Mädchen\* den Druck, als sehr extrem empfinden, ihn aber nicht nach außen rauslassen, sondern in sich behalten. Aggressionen gegen sich selbst schlagen daher nicht selten in selbstverletzendes Verhalten um.

#### Wie meine Arbeit aussieht

Auch wenn ich klinische Psychologin und angehende Psychotherapeutin bin, ersetzt die Beratung eine Therapie nicht eins zu eins. Rein rechtlich ist es mir nicht erlaubt, in diesem



Imke Kolesch

ist Klinische Psychologin M.Sc. und Psychotherapeutin in Ausbildung für Verhaltenstherapie. Seit Anfang des Jahres ist sie für einige Mädchentreffs in Hamburg im Einsatz.

Setting zu therapieren. Dennoch lasse ich immer wieder mein Fachwissen, theoretische Ansätze und kleine Übungen aus der Verhaltenstherapie miteinfließen. Sollte ich erkennen, dass der Bedarf an Hilfe über meine Zuständigkeit hinausgeht, verweise ich auch gerne an qualifizierte Praxen oder Einrichtungen. „Primär verstehe ich meine Aufgabe darin „einfach zuhören“ was passenderweise das Äquivalent zu den Projektnamen „einfach reden“ bildet. Es geht mir um das Verstehen und Annehmen von Gefühlen, das Dasein und Vertrauen und im großen Maße um das ständige Validieren.

#### Wertschätzung des Angebotes

Die Wichtigkeit und Bedeutsamkeit meiner Arbeit wird mir durch das direkte Feedback der Mädchen\* und jungen Frauen\* bewusst. „Das tat mir jetzt gut“, „Ich hab mich schon auf unseren Termin gefreut“ oder „Danke, das war echt hilfreich“ sind Worte der Wertschätzung, die ich manchmal unmittelbar nach einer Sitzung erhalte. Nicht selten kommt es vor, das neue Mädchen\* durch Freund\*innen akquiriert werden. Eigene positive Erfahrungen der Beratung veranlassen die Mädchen\* also, auch mal ihrer Freund\*in einen guten Rat geben zu wollen. Das Angebot spricht sich nicht nur unter Mädchen\* und jungen Frauen\* herum, ich bekomme Anrufe und Mails von verschiedenen Einrichtungen, Hilfestellen, Schulen oder den Eltern selbst, die auf Umwegen über das Beratungsangebot gehört haben. Alles in allem ist das als ein klarer Erfolg für das Angebot zu verbuchen und untermauert einmal mehr die Daseinsberechtigung dieses wertvollen Projekts.

#### Literatur:

- Bundes Therapeuten Kammer (BTK) (2022): Corona-Pandemie Mehr psychische Erkrankungen bei jugendlichen Mädchen. Aktueller Kinder- und Jugendreport der DAK. URL: <https://www.bptk.de/corona-pandemie-mehr-psychische-erkrankungen-bei-jugendlichen-maedchen/> [19.4.2023]
- DAK Gesundheit (2022): Kinder- und Jugendreport 2022. Gesundheit und Gesundheitsversorgung vor und während der Pandemie. URL: <https://www.dak.de/dak/gesundheit/kinder-und-jugendreport-2022-2571000.html#/> [19.4.2023]

#### Anja Rabeneck und Evin Kandemir



sind Pädagoginnen im mädCHEN-treff Schanzenviertel e.V. Der mädCHEN-treff ist seit 30 Jahren ein Ort feministischer, stadtteilbezogener Mädchenarbeit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit.