

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 95 (2002)

**Rubrik:** Im Notfall

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## TELEFON 147: RUND UM DIE UHR JEMAND, DER ZUHÖRT

Auch nachts klingelt das Telefon immer ein paar Mal. Josef Handschin, der Leiter der Telefonhilfe 147 für die Nordwestschweiz, hat das Natel neben sich auf dem Kopfkissen. Er ist sofort hellwach, wenn ein Anruf kommt. «Nachts sind es meist Jugendliche und junge Erwachsene, die anrufen», erzählt er. «Da geht es oft um Gewalt in der Familie oder in der Schule, um Liebeskummer oder Probleme mit Drogen.» Es kommt vor, dass jemand ein, zwei, drei Mal anruft, aber nicht spricht und gleich wieder auflegt: «Manche trauen sich nicht sofort, von ihren Sorgen zu reden, sondern möchten zuerst hören, ob überhaupt jemand den Hörer abnimmt und ob die Stimme am anderen Ende vertrauenerweckend ist», sagt Josef Handschin.

Der 24-Stunden-Dienst am Telefon wird in der Region Nordwestschweiz von einem festen Team übernommen: Neben dem Jugendpfarrer Josef Handschin – er bedient in der Regel nachts und am Wochenende das Telefon – sind es sechs Fachleute, die sich im Turnus abwechseln. Sie alle arbeiten als Freiwillige mit.

Am Morgen, über Mittag und nach Schulschluss sind es häufig Primarschülerinnen und Primarschüler, die anrufen: Schulsorgen drücken, mit den Mitschülern kommt man nicht klar, die Eltern haben Streit und reden vielleicht von Scheidung. «Wir hören zu, und wir versuchen am Telefon, mit den Kindern gemeinsam Lösungen für ein Problem zu finden. Manchmal hilft

es, überhaupt mit jemandem über seine Sorgen sprechen zu können.» Vor ein paar Tagen, so erzählt Josef Handschin, habe ihn ein Mädchen angerufen, ganz verzweifelt: Seine beste Freundin sei plötzlich verändert, sei in der Pause nicht mehr nur mit ihm zusammen. Was das wohl bedeuten könnte? Gehe am Ende vielleicht die Freundschaft auseinander? «Wir haben dann lang miteinander gesprochen, und ich habe dem Mädchen geraten, die Freundin ganz direkt anzusprechen oder ihr ein Brieflein zu schreiben, um zu fragen, was los sei. Zum Schluss hat das Mädchen wieder Mut gefasst und mir versichert, sie werde mit ihrer Freundin reden. Ein paar Tage später kam nochmals ein Anruf: Das Mädchen hat sich bei mir bedankt und mir gesagt, alles sei wieder gut.»

Josef Handschin nimmt die Sorgen der Kinder und Jugendlichen ernst. Den kleinen Kummer gibts gar nicht, findet er. «Am Telefon wollen wir aber nicht einfach Ratschläge erteilen, sondern die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen, selber zu einer Lösung zu kommen, unterstützen. Im Gespräch findet man die oft heraus.» Allerdings gibt es auch Situationen, in welchen die Leute von Nr. 147 nicht weiterwissen: Dann verweisen sie die Anrufenden an andere Stellen, an eine Jugendberatung zum Beispiel, in akuten Krisensituationen auch an ein Wohnheim, an ein Mädchenhaus oder Schlupfhuus. Wenn Jugendliche ein persönliches Gespräch wünschen, können sie zu Josef Handschin ins Büro kommen und dürfen natürlich auch die Eltern mitbringen.

Die Telefonnummer 147 gilt für die ganze Schweiz und ist immer in Betrieb. Im vergangenen Jahr wurde die Nummer rund 35 000 Mal gewählt – Tendenz steigend. Josef Handschin



gibt aber auch über SMS und per Mail Auskunft. Schreiben braucht manchmal weniger Mut als ein Anruf. «Es ist gut, dass man heute in Bezug auf Gewalt oder Missbrauch sensibilisiert ist», meint Handschin. Das Thema ist bei Nr. 147 häufig und erfordert behutsames Vorgehen. Oft hat er es auch mit Konflikten im Zusammenleben verschiedener Kulturen zu tun: Wenn ein Mädchen nicht zu Klassenkameradinnen nach Hause gehen darf, weil es der Vater nicht erlaubt, aber auch mit Kleidervorschriften oder mit dem Verbot, an einer Party teilzunehmen. Es braucht viel Fingerspitzengefühl, um solche Situationen zu klären. «Aber es kommt immer wieder vor, dass sich im Gespräch plötzlich Lösungen zeigen. Und schön ist es, dass sich viele Ratsuchende wieder bei uns melden und uns wissen lassen, dass wir helfen können.»

147@projuvantute.ch; www.147.ch

Raum Nordwestschweiz; 147@blueworld.ch; SMS 079 691 91 74

24-Stunden-Sorgentelefon des Schlupfhuus  
Zürich 01 261 21 21

## ADRESSEN FÜR KRISENSITUATIONEN

Beratungsstelle für vergewaltigte Frauen und Mädchen, Rodtmattstr. 45, 3014 Bern, 031 332 14 14

Opferhilfe für Kinder und Jugendliche Triangel, Grenzacherstr. 34, 4058 Basel, 061 683 31 45

Beratungsstelle für sexuell ausbeutete Kinder und Jugendliche Viva, Habsburgerstr. 22, 6003 Luzern, 041 211 00 15

Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausbeutete Kinder und weibliche Jugendliche Castagna, Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, 01 360 90 40, www.frauenberatung.ch

Fachstelle mira, kümmert sich vor allem um die Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich und berät Mädchen und Frauen in der ganzen Schweiz.  
Idastr. 3, 8003 Zürich, 01 450 45 42,  
Fax 450 45 44, fachstelle@mira.ch

Wohnmöglichkeit zum Schutz ausbeuteter Mädchen und junger Frauen  
Mädchenhaus Zürich, Postfach 1923,  
8031 Zürich, 01 341 49 45

Kriseninterventionsstelle für Kinder und Jugendliche  
Schlupfhuus, Schönbühlstr. 8, 8032 Zürich,  
01 251 06 11  
24-Stunden-Beratung:  
Sorgentelefon 01 261 21 21



# IM NOTFALL



## BUCHTIPPS:

Catherine Habegger, Marianne Sponagel und Walter Gasser, **Scheidung: Meine Eltern trennen sich!** Mit Illustrationen von Magi Wechsler. Verlag Pro Juventute. Ein Sachbuch für Kinder, die wissen wollen, was auf sie zukommt, wenn die Eltern auseinander gehen.

### Alyss Swan-Jackson, **Zwischen den Stühlen.**

Reihe Kerle im Herder Verlag. Wie Jugendliche mit der Scheidung ihrer Eltern klarkommen. Ein Überlebensratgeber. Ohne Umschweife werden Gefühle – Selbstvorwürfe, Angst, Trauer, Wut – angesprochen. Kurze Interviews und auch mal ein Quiz lockern den Text auf.

## ESSEN JA! ABER WIE VIEL?

Schlank sein wie Models: Für viele Mädchen und junge Frauen, und immer öfter auch für Jungen, ist das ein erstrebenswertes Ziel. Sicher hast du aber auch schon gehört, dass Mädchen magersüchtig werden können und zum Schluss so dünn sind, dass der Körper nicht mehr mitmacht. Es gibt auch Ess-Brechsucht: Viel und immer mehr in sich reinstopfen und dann heimlich den Finger in den Hals stecken, bis der ganze Food wieder weg ist...

Essstörungen und Ess-Brech-Sucht, die so genannte Bulimie, sind Krankheiten, die von einer Fachperson behandelt werden müssen – wie eine schwere Bronchitis vom Arzt. Wenn du mit dem Essen Probleme hast, warte nicht zu lange, sondern hol dir Hilfe. Jugendberatungsstellen, Spitäler, private Organisationen haben Sprechstunden für Mädchen und Jungen, und natürlich auch für deren Eltern.

Zum Beispiel die Beratungsstelle für Essstörungen, 01 291 17 17 (für die ganze Deutschschweiz).

Sprechstunden für Essstörungen haben unter anderem das Inselspital Bern, 031 632 88 11, und die Uni-Spitäler Zürich, 01 255 52 80. Auch in Schaffhausen gibt es eine Beratungsstelle für Jugendliche und Erwachsene, die sich unter anderem mit dem Thema Essstörungen beschäftigt, 052 625 30 74. Und immer Rat bekommst du über die Telefonnummer 147!

Bei fettsüchtigen Menschen hat das Essen eine andere Funktion, als dem Körper die notwendigen Betriebsstoffe zuzuführen. Wer isst und isst und isst, baut sich eine Schutzschicht auf, hinter der er oder sie sich sicherer fühlt. Seit über zehn Jahren existiert in Zürich der Club minu, der sich an übergewichtige Kinder richtet. Seit kurzem ist der Club minu, der auch Ferienlager für Kids veranstaltet, im Netz unter [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch). Da kannst du auch die regelmässig erscheinende Newsletter Dicke Post bestellen und kriegst Tipps, Adressen und mehr.

## BUCHTIPPS:

### Maureen Stewart, **Essen? Nein danke!**

Ravensburger Taschenbuch. Die Geschichte von Rebecca, die nur noch abnehmen will. Bis sie zusammenbricht. Erst nach einem langen Spitalaufenthalt weiss Rebecca, dass sie leben will.

### Gerhard Eikenbusch, **Und jeden Tag ein Stück weniger von mir,** Ravensburger Taschenbuch.

Ein Jugendroman zum Thema Pubertätsmagerucht.