5 Beratung für Mädchen und junge Frauen

Aktuelle Entwicklungen und Bedarfe

Mädchenberatungsstellen leisten essenzielle Arbeit, um geschlechtsspezifische Benachteiligungen abzubauen und Mädchen und junge Frauen nachhaltig zu stärken. Warum es diese Angebote dringend braucht, zeigt ein Blick auf die aktuellen Statistiken:

- **Psychische Gesundheit:** 31 % der Mädchen (vs. 19 % der Jungen) sind mit ihrem Leben nicht sehr zufrieden. Häufige Beschwerden: Schlafprobleme, Nervosität, Zukunftssorgen, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit [1]. Mädchen sind außerdem überproportional davon betroffen (70%), als sog. Young Carer Familienmitglieder zu betreuen. Sie erleben dadurch starke körperliche und psychische Belastungen [2].
- **Geschlechterstereotype Sozialisation prägt uns früh:** Mädchen unterschätzen ihre mathematischen Fähigkeiten schon sehr früh in ihrer Schulzeit. Jungen dagegen halten sich für begabter, als es die Noten rechtfertigen [3]. Im digitalen Raum verbreiten sich stereotype rückwärtsgewandte Geschlechterrollen durch Tradwife-Inhalte und radikale Männlichkeitsvorstellungen.
- **Berufswahl:** Geschlechtstypische Prägung (häufigste Lehrberufe: Einzelhandelskauffrau, Bürokauffrau, Friseurin). In Gewerbe/Handwerk und Industrie: Nur 19% bzw. 19,2 % weibliche Lehrlinge [4].
- **Körperbild:** Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist in den letzten Jahren konstant gestiegen. Der Selbstwert wird zunehmend am Aussehen festgemacht [5]. Nur 66 % der Mädchen haben eine positive Einstellung zu ihrem Körper [6].
- **Essstörungen** betreffen zu über 90% Mädchen und Frauen [7].
- **Stationäre Behandlungen:** 2024 wurden doppelt so viele Mädchen wie Jungen in Kinder- und Jugendpsychiatrien behandelt [8].
- **Sexualität:** Körper und Sexualität von Frauen sind nach wie vor schambesetzte Themen. Dabei ist ein positiver Körperbezug eine wichtige Voraussetzung für lustvolle und selbstbestimmte Sexualität und wirkt auch gewaltpräventiv. Mädchen wünschen sich sexuelle Bildung in geschlechtshomogenen Gruppen [9].
- **Gewalt im Netz:** 32 % der Mädchen und Frauen in Österreich sind davon betroffen – besonders 15- bis 18-Jährige, Mädchen und Frauen mit anderen Erstsprachen als Deutsch und queere Mädchen und Frauen [10].
- **Politische Partizipation:** 4 von 5 Mädchen (81%) haben das Gefühl, dass ihre Stimme bei politischen Entscheidungen nicht gehört wird (bei Jungen sind es 74 %) [11].

Mädchen und junge Frauen sind in vielen Bereichen deutlich stärker belastet als Jungen und junge Männer.

Die Zahlen bestätigen die Erfahrungen, die mädchenspezifische Einrichtungen in ihrer Arbeit machen: In vielen Mädchenberatungsstellen sind die Anfragen in den letzten Jahren **um über 50 Prozent angestiegen**.

Stärken von spezialisierten Angeboten

Spezialisierte Mädchenberatungsstellen reagieren dynamisch auf geschlechts- *und* altersspezifische Belastungen, sowie Anliegen und Bedürfnisse von Mädchen und jungen Frauen. Sie bieten einen geschützten Raum, in dem Mädchen und junge Frauen individuelle Unterstützung, diskriminierungssensible Beratung und Begleitung zu einer Vielzahl an Themen erhalten. Intersektionale Perspektiven sind fester Bestandteil der Beratungspraxis: Durch die Anerkennung verschiedener Lebensrealitäten und Herausforderungen, können niedrigschwellige Zugänge, zielgruppengerechte Ansprache, flexible Öffnungszeiten und vertrauensvolle Beziehungen wirklich für alle gestaltet werden – die Grundlagen wirksamer Beratungs- und Präventionsarbeit.

5 Beratung für Mädchen und junge Frauen

Auch viele allgemeine Frauenberatungsstellen haben Schwerpunkte und Angebote für Mädchen und junge Frauen entwickelt. Zudem haben sich zahlreiche Mädchenberatungsstellen auf Bildungs- und Berufsberatung fokussiert und bieten Erprobungsräume fernab von geschlechterstereotypen Rollenbildern an. Mädchenberatungsstellen setzen sich dafür ein, dass Mädchen und junge Frauen als Expertinnen ihrer Lebenskontexte ernst genommen und ihre Anliegen gesellschaftlich sichtbar werden.

Ein Beispiel aus dem Beratungsalltag einer Mädchenberatungsstelle

Jin wird von ihrem Schul-Sozialarbeiter zum Erstgespräch in die Mädchenberatungsstelle begleitet. Er hat den Termin ausgemacht, da er sich Sorgen um seine Schülerin macht. Er beobachtet, dass sie unter starkem Druck und Schulstress leidet.

Jin ist 15 Jahre alt und geht in ein Gymnasium. Sie ist einsam, hat kaum Freunde in ihrer Schule. Jin erzählt ihrer Beraterin, dass sie bis zu 10 Stunden am Tag am Handy verbringt. Sie sagt, sie macht das, um „die Realität auszublenden“. Jin macht sich viele Gedanken und Sorgen über ihre Zukunft. Sie hat viele Zweifel: Ist die Schule der richtige Ort für sie? Schafft sie die Matura? Welchen Beruf soll sie machen? Oder eine Lehre?

Jins Eltern wissen nicht, dass sie in die Beratung kommt. Sie sagt, sie würden es nicht erlauben und sie als „schwach“ bezeichnen oder sie sogar auslachen, wenn sie ihnen davon erzähle. Nach dem ersten Termin kommt Jin regelmäßig in die Mädchenberatungsstelle. Sie weint viel und kann hier Stress abladen. Wenn es ihre schulischen Termine nicht zulassen, schreibt sie lange Nachrichten an ihre Beraterin.

Wie wirkt Beratung?

Im Laufe der Beratung wird immer klarer, dass viel Druck von den Eltern ausgeht: Beide Eltern üben Berufe an der Mindestverdienst-Grenze aus. Sie nehmen Jin in Verantwortung, zukünftig finanziell für sie sorgen zu müssen. Jin empfindet das als große Belastung. Sie entwickelt dadurch unverhältnismäßig hohe Ansprüche an sich selbst. Das wirkt sich negativ auf ihr Wohlbefinden aus.

Mit vielen (Entlastungs-) Gesprächen und Ressourcen-Übungen schafft die Beraterin mit Jin eine gute Basis, die es ihr ermöglicht, sich bis zu einem gewissen Grad von den elterlichen Erwartungen abzugrenzen. Auch die Angebote zur Berufsorientierung empfindet Jin als hilfreich. Die Beratung gibt Jin das Gefühl zurück, dass sie selbst die Kontrolle über ihr eigenes Leben hat. Jin schaut nun zuversichtlicher in eine selbstbestimmte Zukunft, in der auch ihre eigenen (Berufs-)Wünsche genügend Raum haben.

Sie möchten mehr über die Arbeit der Frauen- und Mädchenberatungsstellen erfahren oder haben Fragen? Wir freuen uns von Ihnen zu hören:

Angelika Atzinger (Verein Amazone),
Ansprechperson für Bundesland Vorarlberg: a.atzinger@amazone.or.at

Sophie Hansal (DFMB): hansal@dfmb.at, Jenny-K. Bauer (DFMB): bauer@dfmb.at

Quellen:

[1] BMSGPK (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Abrufbar unter: https://bit.ly/4jsO2hH.
[2] BMASK (2015): Kinder und Jugendliche als pflegende Angehörige. Abrufbar unter: https://bit.ly/46Os0hX.
[3] Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e.V. (2017): Ursache für Frauenmangel in MINT-Berufen? Mädchen unterschätzen ihre Fähigkeiten im Schulfach Mathematik. Abrufbar unter: https://bit.ly/3TqkWFg.
[4] WKO (2025): Lehrlingsstatistik. Abrufbar unter: https://bit.ly/4ACOCzu.
[5] Schutzbach (2021): Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit. München, Droemer.
[6] Wiener Programm für Frauengesundheit (2017): Bodyshaming und Social Media. Ergebnisse einer quantitativen Untersuchung unter 15- bis 19-jährigen Jugendlichen: 4. Abrufbar unter: https://bit.ly/4dDO7eI.
[7] BMASGK (2018): Aktionsplan Frauengesundheit, Seite 59.
[8] Sagerschnig, Sophie et al. (2024): Surveillance psychosoziale Gesundheit: Aktuelle Ergebnisse, Seite 14-15.
[9] Seiler-Ramadas/Grabovac/Niederkrotenthaler/Dorner (2020): Adolescents‘ Perspective on Their Sexual Knowledge and the Role of School in Addressing Emotions in Sex Education: An Exploratory Analysis of Two School Types in Austria. In: The Journal of Sex Research 57/9: 1180-1188.
[10] Weisser Ring/Forschungszentrum Menschenrechte (2018): Gewalt im Netz gegen Frauen & Mädchen in Österreich. Seiten 69-70. Abrufbar unter: https://bit.ly/4iSoASy.
[11] YEP Jugendbericht/wyld (2025): Partizipative Studie zum Thema Demokratie & Beteiligung. Abrufbar unter: https://bit.ly/3V5e4xD.