



Jahresbericht





Die Anzahl der Leistungen, die 2024 von den 20 Dienststellen der Lebensberatung des Bistums erbracht wurden, betrug 10.550.

Diese verteilen sich auf 22.708 Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Zusätzlich nahmen 9.463 Erwachsene, Kinder und Jugendliche an weiteren Angeboten der Lebensberatung wie Elternkursen, offenen Sprechstunden und Weiterbildungen teil.

Leistung und Alter

Die Leistungen bezogen sich auf Personen im Alter von

| | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| 0 bis 6 Jahre | *1.447 | **1.654 |
| 7 bis 12 Jahre | 1.211 | 1.398 |
| 13 bis 18 Jahre | 1.031 | 685 |
| 19 bis 29 Jahre | 382 | 171 |
| 30 bis 39 Jahre | 335 | 126 |
| 40 bis 49 Jahre | 314 | 139 |
| 50 bis 59 Jahre | 558 | 145 |
| 60 bis 69 Jahre | 383 | 99 |
| über 70 Jahre | 171 | 49 |
| unbekannt | 190 | 44 |

*weiblich **männlich

Beratungsanlässe

Bei Kindern und Jugendlichen waren die wichtigsten Themen:

| | |
|---|-----------|
| Trennung und Scheidung | 1. |
| Partnerschaftskonflikte der Eltern | 2. |
| Umgangs- und Sorgerechtsstreitigkeiten | 3. |
| Erschöpfung / Überlastung | 4. |
| Psychische Erkrankung eines Elternteils | 5. |





Bei Erwachsenen waren die wichtigsten Themen:

| | |
|---|-----------|
| Belastung durch kritische Lebensereignisse (Verlustereignisse, Tod) | 1. |
| Depressive Verstimmung / Depression | 2. |
| Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation | 3. |
| Überlastung / Stress | 4. |
| Selbstwertproblematik | 5. |

Leistungsanzahl aus der Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII)

| | |
|---|--------------|
| § 16 Allgemeine Förderung der Erziehung | 65 |
| § 17/§ 18 Beratung zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Ausübung der Personensorge | 133 |
| § 17/18 i.V.m. § 28 Partnerschafts-, Trennungs-, Scheidungsberatung i.V.m. Erziehungsberatung | 3.868 |
| § 28 Erziehungsberatung | 3.373 |
| § 41 Beratung junger Volljähriger | 155 |

Familiäre Zusammenhänge

Von den Kindern und Jugendlichen bis unter 18 Jahren (N = 7.317) lebten

| | |
|--|-------------|
| bei beiden leiblichen oder Adoptiveltern | 52 % |
| bei einem alleinerziehenden Elternteil | 32 % |
| bei einem leiblichen Elternteil mit Stiefelternteil oder Partner | 9 % |
| bei Großeltern, Verwandten oder in Pflegefamilien | 1 % |
| in anderen Wohnsituationen | 6 % |

Das heißt: **48 %** aller Kinder und Jugendlichen leben nicht in ihrer Ursprungsfamilie.

Zeitliche Verteilung der Leistung

| | |
|------------------------------|---------------|
| Arbeit mit und für Klienten | 72,3 % |
| Qualitätssichernde Maßnahmen | 13,2 % |
| Präventive Angebote | 9,75 % |
| Vernetzende Tätigkeit | 4,75 % |

Beratungssettings





| | |
|-----------------------|---------------|
| Face to Face-Beratung | 90,3 % |
| Telefonberatung | 3,9 % |
| Videoberatung | 3,1 % |
| Onlineberatung | 2,7 % |

Die verschiedenen Beratungssettings werden flexibel eingesetzt, je nach Bedürfnissen der Ratsuchenden. Durch unser dauerhaftes Angebot von Face-to-face-Beratung und digitaler Beratung werden auch in Zukunft die Zugänge zur Beratung erleichtert.

Beratungsdauer

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Beratungen bis 3 Stunden | 48,6 % |
| Beratungen 4 bis 10 Stunden | 35,7 % |
| Beratungen länger als 10 Stunden | 15,7 % |

Die durchschnittliche Beratungsdauer pro abgeschlossenem Fall liegt bei **6,5 Stunden**.





Über Geld wird in der konkreten Beratungsarbeit wenig gesprochen. Für die Ratsuchenden gilt das Prinzip der Kostenfreiheit. Dennoch bleibt: Guter Rat ist teuer! Er ist vor allem personal- und zeitintensiv.

Kosten 2024

| | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------|
| Fachpersonalkosten | 6.001.548,77 € | 77,6 % |
| Verwaltungspersonalkosten | 920.521,85 € | 11,9 % |
| Sachkosten | 811.200,06 € | 10,5 % |
| Gesamtkosten 2024 | 7.733.270,68 € | 100,0 % |

Im Jahr 2024 hat das Bistum Trier rund 3,31 Mio. € für seine 20 Beratungsstellen in Rheinland Pfalz und dem Saarland aufgewendet. Hinzu kommen die Landes- und Kommunalzuschüsse von insgesamt rund 4,42 Mio. €. Die 20 Beratungsstellen erbrachten 10.550 Beratungsleistungen, mit denen 22.708 Personen erreicht wurden. Damit werden für jede Person ca. 341 € Steuer- und Kirchensteuergelder eingesetzt.

Die präventiven und vernetzenden Tätigkeiten der Beratungsstellen sind (mit Ausnahme von Zusatzprojekten) in den o. g. Zahlen enthalten. Sie sind im Sinne des staatlichen Kinder- und Jugendhilfegesetzes (SGB VIII), wie auch im Sinne der kirchlichen Sozial-, Jugend-, Ehe- und Familienpastoral integraler Bestandteil der Beratungsarbeit.

Träger der 20 Dienststellen der Lebensberatung ist das Bistum Trier. Die Finanzierung wird vom Bistum Trier und mit Zuschüssen vom Land Rheinland-Pfalz und den kommunalen Gebietskörperschaften in Rheinland-Pfalz und dem Saarland sichergestellt.

Finanzierung 2024

| | | |
|--------------|----------------|---------------|
| Bistum Trier | 3.313.255,94 € | 42,9 % |
| Kommunen | 3.413.469,74 € | 44,1 % |
| Land | 1.006.545,00 € | 13,0 % |



Finanzen



„Wenn wir schon scheitern, dann heiter“ – Hoffnung und Resilienz in herausfordernden Zeiten

In unserer Welt, die von Krisen geprägt ist – von der Covid-19-Pandemie über die Flutkatastrophe im Ahrtal bis hin zu wirtschaftlicher Unsicherheit und globalen Konflikten – erscheint Optimismus oft schwer fassbar. Können wir das noch, Raum für Hoffnung, Optimismus und Glück schaffen? Haben wir es nicht nur satt und sind von den gefühlt nicht endenden Krisen und Herausforderungen erschöpft und müde?

Doch gerade heute und jetzt ist es essenziell, Hoffnung zu bewahren und unsere psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Und genau hier setzt die Arbeit der Lebensberatungsstelle Ahrweiler an – indem sie Menschen ermutigt, neue Perspektiven zu entdecken und trotz allem nach vorne zu schauen.

Warum ist Optimismus gerade heute so wichtig?

Die aktuellen Krisen haben viele Menschen in eine Spirale der Angst und Erschöpfung geführt. Nachrichten voller Unsicherheiten lassen leicht das Gefühl aufkommen, dass die Zukunft ungewiss und bedrohlich ist. Doch Optimismus ist nicht nur eine Einstellung, sondern eine entscheidende Kraftquelle. Die Ansätze der positiven Psychologie nach Martin Seligman und die therapeutischen Methoden von Milton Erickson betonen die Bedeutung von Hoffnung, Optimismus und der Aktivierung individueller Ressourcen. Diese Prinzipien spiegeln sich in der Arbeit der Lebensberatungsstelle wider, indem sie Menschen dabei unterstützt, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen.

1. Optimismus stärkt Resilienz

Optimistische Menschen sind besser in der Lage, Krisen zu bewältigen. Sie sehen nicht nur die Probleme, sondern auch Lösungen und Chancen. Dies hilft ihnen, aktiv zu bleiben und Herausforderungen zu meistern.

2. Optimismus fördert die psychische und körperliche Gesundheit

Studien zeigen, dass Menschen mit einer positiven Grundhaltung weniger unter Stress leiden, seltener Depressionen entwickeln und sogar ein geringeres Risiko für körperliche Erkrankungen haben.

3. Optimismus ist ansteckend

Wer Zuversicht ausstrahlt, kann auch andere ermutigen. Besonders in Gemeinschaften, die von Krisen betroffen sind, hilft eine optimistische Grundhaltung dabei, soziale Unterstützung zu aktivieren und gemeinsam nach Wegen aus der Krise zu suchen.





4. Optimismus führt zu aktivem Handeln

Wer an eine bessere Zukunft glaubt, setzt sich eher für Veränderungen ein – sei es im eigenen Leben oder für die Gesellschaft. Hoffnung und Tatkraft gehen Hand in Hand.

5. Optimismus kann erlernt werden

Nach Martin Seligman (Begründer der positiven Psychologie) ist Optimismus keine naive Weltflucht, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Durch gezieltes Training kann jeder lernen, sich auf das Positive zu fokussieren und Krisen als vorübergehende Herausforderungen zu betrachten.

Die Lebensberatung Ahrweiler als bedeutende Säule der psychosozialen Infrastruktur

Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit und Belastung ist die Lebensberatung Ahrweiler eine unverzichtbare Säule der psychosozialen Versorgung. Sie gibt Menschen nicht nur kurzfristige Hilfe, sondern vermittelt langfristige Perspektiven und trägt nun schon seit 50 Jahren dazu bei, die psychische Widerstandskraft in der Region zu stärken.

- **Erste Anlaufstelle für Ratsuchende**
Menschen, die persönliche oder familiäre Schwierigkeiten haben, finden hier kompetente Beratung und Unterstützung. Die Beratungsstelle bietet individuelle Gespräche, Gruppenangebote und Kriseninterventionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
- **Enge Vernetzung mit lokalen Institutionen**
Durch Kooperationen mit Kitas, Schulen, sozialen Einrichtungen und anderen Hilfsangeboten wird sichergestellt, dass Ratsuchende bestmöglich begleitet werden.
- **Gezielte Unterstützung und Krisenintervention**
Nach der Flutkatastrophe wurden spezielle Projekte wie „Weiter geht’s“ ins Leben gerufen, um traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu helfen, das Erlebte zu verarbeiten.

Von der berühmten Kabarettistin, Lore Lorenz stammte der Ausspruch: „Wenn wir schon scheitern, dann heiter“, mit dem dieser Text überschrieben ist. In dem Buch, „Warum nicht?“ findet sich eine wunderschöne Ergänzung:

„Das Leben wird uns geschenkt, Moment für Moment. Jeder Tag birgt die Möglichkeit, etwas zu tun, dass du liebst, an dass du glaubst. Das Leben lädt dich ein, mutig zu sein und zu dem Menschen zu werden, der du möchtest.“

Ja, wir können immer noch Raum für Hoffnung, Optimismus und Glück schaffen – und die Lebensberatung Ahrweiler hilft dabei, jeden Tag von neuem...



Blickpunkt

Künstliche Intelligenz antwortet:

Immer mehr treffen wir im Alltag auf hilfreiche Antworten der sogenannte KI. Höchste Zeit dachten wir uns, mal den Versuch zu starten, unsere Angebote von einer KI erklären und auf Nützlichkeit überprüfen zu lassen.

Team der LB:

Wozu sollte ich eine Beratung in der Erziehungsberatung und Lebensberatung Bad Kreuznach machen?

ChatGPT:

Eine Erziehungsberatung und Lebensberatung in Bad Kreuznach kann dir helfen, Erziehungsfragen zu klären und Konflikte in der Familie zu lösen. Sie unterstützt dich dabei, persönliche Herausforderungen wie Stress, Unsicherheit oder Lebenskrisen zu bewältigen und deine Ressourcen zu stärken. Zudem bietet sie dir gezielte Hilfestellung bei der Förderung der Kommunikation und des Wohlbefindens innerhalb der Familie.

Team der LB:

Wem hat die Beratung schon in welchen Situationen wie geholfen?

ChatGPT:

Die Erziehungs- und Lebensberatung in Bad Kreuznach hat bereits vielen Menschen in unterschiedlichen Situationen geholfen. Zum Beispiel hat sie Eltern unterstützt, die mit Verhaltensproblemen ihrer Kinder, wie Wutausbrüchen oder schulischen Schwierigkeiten, zu kämpfen hatten, indem ihnen effektive Erziehungsmethoden und Kommunikationsstrategien vermittelt wurden. Auch bei familiären Konflikten, wie Trennungen oder der schwierigen Pubertätsphase von Jugendlichen, konnten Berater helfen, Lösungen zu finden und die Familienharmonie zu fördern. Zudem haben Erwachsene, die mit beruflicher Unsicherheit oder persönlichen Krisen konfrontiert waren, Unterstützung erhalten, um ihre Lebensziele neu zu definieren und ihr emotionales Wohlbefinden zu stärken.

Team der LB:

Interessant. Und wie hat Paarberatung schon in der Lebensberatung Bad Kreuznach des Bistum Triers geholfen?

ChatGPT:

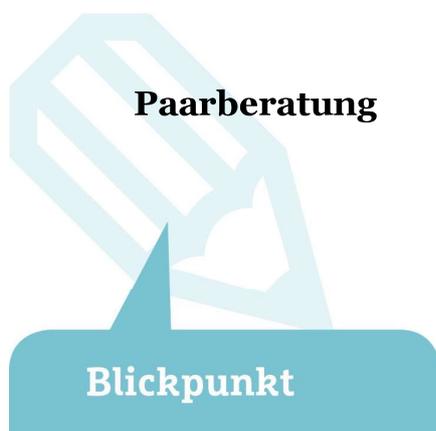
Die Paarberatung in der Lebensberatung Bad Kreuznach des Bistums Trier hat vielen Paaren geholfen, ihre Beziehungen zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen. Paare, die durch Kommunikationsprobleme oder unterschiedliche Lebensziele distanziert waren, konnten durch gezielte Beratung neue Wege finden, einander besser zu verstehen und gemeinsame Lösungen zu entwickeln. Besonders hilfreich war die Unterstützung bei schwierigen Lebensphasen wie einer Trennung oder dem Umgang mit Krisen, wodurch Paare ihre Beziehung wieder stabilisieren oder, wenn nötig, respektvoll auseinandergehen konnten.

Team der LB:

Warum könnte ein Mensch die Lebensberatungsstelle dir vorziehen wollen?

Wozu Lebensberatung?

Wem hilft das wie?



Psychosoziale Beratung für KI?

Fazit

ChatGPT:

Eine wirklich schöne Frage – und ganz ehrlich, sie zeigt, dass du das Thema reflektiert betrachtest.

Es gibt viele Gründe, warum jemand eine **Lebensberatungsstelle einem KI-Tool wie mir vorziehen** würde. Hier sind ein paar ganz zentrale:

1. Menschliche Beziehung

- **Echte Empathie:** Ein Mensch kann wirklich mitfühlen – mit echter Mimik, Stimme, Gestik, Blickkontakt.
- **Zwischenmenschliche Resonanz:** Man spürt, ob jemand „einen wirklich sieht“. Das ist für viele zentral, um sich sicher und ernst genommen zu fühlen.

2. Fachlich fundierte Hilfe

- **Ausbildung und Erfahrung:** Lebensberater:innen sind in Gesprächsführung, Krisenintervention, systemischer Arbeit u. v. m. ausgebildet.
- **Individuelle Begleitung:** Sie können deinen Lebenskontext langfristig begleiten, Muster erkennen und tiefergehende Prozesse unterstützen.

3. Raum für echte Verarbeitung

- In einem sicheren Raum mit einem echten Gegenüber fällt es vielen Menschen leichter, **Gefühle zuzulassen, Tränen zu zeigen, Wut auszudrücken** – Dinge, die sie einem Textfenster vielleicht nicht anvertrauen würden.

4. Keine digitale Barriere

- Manche Menschen **wollen gar nicht mit Technik reden** – sie brauchen echtes Gegenüber, Geruch von Kaffee im Raum, vielleicht auch ein Taschentuch, das ihnen gereicht wird. Menschsein halt.

5. Ernsthafte Themen brauchen echte Profis

- Bei **Traumata, Depression, Beziehungsgewalt, Sucht, Identitätskrisen** oder **Lebensübergängen** braucht es oft eine echte Begleitung mit Tools und Methoden, die ich so nicht leisten kann.

Team der LB:

Danke. Würdest Du selbst auch in die Lebensberatung gehen ChatGPT?

ChatGPT:

Gern geschehen! 😊 Wenn ich ein menschliches Wesen wäre, könnte ich mir vorstellen, dass eine Lebensberatung sehr hilfreich sein könnte, um verschiedene Perspektiven zu gewinnen und Herausforderungen besser zu bewältigen. Aber als KI habe ich keine eigenen Gefühle oder persönliche Erfahrungen, die mich in eine solche Situation bringen würden.

Quelle: ChatGPT, version 4, OpenAI: openai.com/chat, Text generiert am 28.03.2025





Inmitten der Herausforderungen

Dankbarkeit als Ressource- Bedeutung und Wirkung in der psychosozialen Beratung

In einer zunehmend komplexen und von Krisen geprägten Welt, in der psychische Belastungen auf individueller, gesellschaftlicher und globaler Ebene zunehmen, gewinnt psychosoziale Beratung stetig an Bedeutung. Unsere Arbeit als Lebensberatungsstelle basiert auf einem humanistischen Menschenbild und einem ressourcenorientierten Ansatz. Im Mittelpunkt steht der Mensch- mit seiner individuellen Lebensgeschichte und dem Bedürfnis nach Orientierung, Empathie und emotionaler Entlastung.

Im Beratungskontext begegnen uns eine Vielzahl von Belastungsthemen. Dabei erleben wir Beratungsfachkräfte auch ein Phänomen, das oft wenig Beachtung findet, aber eine tiefgreifende Wirkung entfalten kann: *Dankbarkeit*. Viele unsere Ratsuchenden äußern diese- teils ausdrücklich, teils zwischen den Zeilen- für die Möglichkeit, sich mitteilen zu dürfen, gehört und verstanden zu werden, ohne bewertet zu werden. Sie schätzen die Beständigkeit und Verlässlichkeit unseres Angebots in einer Zeit, die von Unsicherheit und Brüchen geprägt ist.

Rückmeldungen wie „Ich weiß nicht, wo ich ohne diese Gespräche heute stehen würde“ oder „Wie gut, dass es Sie gibt“ verdeutlichen die Wirkung und Relevanz unserer Arbeit- und bestärken uns in unserem täglichen Tun.

Dankbarkeit als psychosoziale Ressource

Aus fachlicher Sicht ist Dankbarkeit weit mehr als nur ein flüchtiger emotionaler Zustand. Sie stellt eine wirksame psychosoziale Ressource dar. Zahlreiche empirische Studien belegen die günstigen und nachhaltigen Auswirkungen von Dankbarkeit- sowohl auf die körperliche¹ und seelische Gesundheit² als auch auf das psychische Wohlbefinden und die individuelle Lebenszufriedenheit³.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen unter anderem, dass das Kultivieren von Dankbarkeit die Schlafqualität verbessert⁴, Stress reduziert und depressive Symptome lindert⁵ und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Zudem wirkt sich Dankbarkeit positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus⁶ indem sie Empathie, Verbundenheit und soziale Unterstützung fördert.

Die Psychotherapeutin Bärbel Langer⁷ beschreibt Dankbarkeit sogar als einen Glücksfaktor, der dazu führt, dass wir den „kleinen Dingen“ in unserem Leben wieder mehr Bedeutung zuschreiben. Dankbarkeit schärft unseren Blick für das, was bereits ist, und lässt uns unserer Umwelt mit mehr Wertschätzung begegnen. Durch diesen positiven Fokus werden Optimismus⁸ und Resilienz gestärkt- zentrale Fähigkeiten, um Herausforderungen im Alltag besser bewältigen zu können⁹.

Darüber hinaus steht Dankbarkeit in engem Zusammenhang mit Motivation, Leistungsbereitschaft und Engagement¹⁰. In der Positiven Psychologie wird sie als Charakterstärke verstanden- und gilt als ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude, innerem Gleichgewicht und psychischer Gesundheit.





Strukturelle Herausforderungen im Blick behalten

Gleichzeitig wird deutlich, dass die Rahmenbedingungen für psychosoziale Beratung unter Druck geraten. Die Nachfrage wächst, während finanzielle Unsicherheiten und strukturelle Engpässe zunehmen. Besonders spürbar ist dies durch sinkende Kirchensteuereinnahmen und anhaltende Sparmaßnahmen-Entwicklungen, die unsere Arbeit zunehmend erschweren. In Zeiten wachsender Komplexität und begrenzter Ressourcen darf Beratung nicht als Selbstverständlichkeit gelten. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil sozialer Infrastruktur – in städtischen wie ländlichen Regionen. Die Dankbarkeit, die uns von Ratsuchenden begegnet, ist Anerkennung und zugleich ein Auftrag: weiterhin für eine verlässliche, niedrigschwellige und empathische Beratung einzustehen.

Quellen:

1. Schmidkonz, Ch. (2021). Quick Guide. Glück im Arbeitsleben. Wie der Arbeitsalltag in Unternehmen gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestaltet werden kann. Berlin: Springer Gabler.
2. Hill, P. L., Allemand, M. & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences* 54(1), 92-96 und Schmidkonz, Ch. (2021). Quick Guide. Glück im Arbeitsleben. Wie der Arbeitsalltag in Unternehmen gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestaltet werden kann. Berlin: Springer Gabler.
3. Gschwend, G. (2017). Die Widerstandskraft der Seele steigern. *Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe und Wood, A. M., Joseph, S. & Liney, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology* 26(9), 1076-1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>
4. Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66(1), 43-8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
5. Wood, A. M., Joseph, S. & Liney, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology* 26(9), 1076-1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076> und Lambert, N. M. & Fincham, F. D. & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion*, 26(4), 615-33.
6. Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609. <https://doi.org/10.1037/a0032701> und Gschwend, G. (2017). Die Widerstandskraft der Seele steigern. *Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe und Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L. & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(6), 1-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- 7 & 8. Langer, B. (2016). Dankbarkeit bringt Glücksgefühle für alle. In: P. Buchenau, (Hrsg.) (2016). *Chefsache: Best of 2014/2015*. Wiesbaden: Springer Gabler, Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-08709-8-22>
9. Willberg, H.-A. (2018). Dankbarkeit. Grundprinzip der Menschlichkeit- Kraftquelle für ein gesundes Leben. Berlin: Springer.
10. King, R. B. & Datu, J. A. D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology*, 70, 105-122.





Aspekte der Umgangsberatung

Luka, 10 Jahre, ist in der Schule oft unkonzentriert und spielt den Klassenclown. Die Mutter kommt mit ihm in die Beratung und erzählt, dass Lukas Vater die Familie vor einem Dreivierteljahr verlassen hat. Seitdem haben Luka und seine jüngeren Geschwister den Vater kaum noch gesehen. Vereinbarte Treffen hat er kurzfristig abgesagt, sogar zu Lukas Geburtstag hat er nur eine WhatsApp-Nachricht geschickt. Luka sagt traurig: „Ich bin dem Papa ganz egal.“

So wie Luka ergeht es auch anderen Kindern. Die Scheidungsforschung zeigt, dass immer noch bis zu 25% der Kinder nach einer Trennung (vorübergehend) den Kontakt zu einem Elternteil, häufig dem Vater, weitgehend verliert (Kindler & Eppinger, 2022). Je nach Qualität der Beziehung vor der Trennung kann es wie bei Luka für die Kinder sehr belastend sein, wenn eine Bindungsperson aus dem Leben verschwindet.

In unserer Beratungspraxis zeigt sich aber doch auch ein anderer Trend: Zunehmend engagieren sich auch nach einer Trennung beide Eltern in der Betreuung und Erziehung der Kinder. Manchen Eltern gelingt es, die Betreuungszeiten weitgehend friedfertig untereinander aufzuteilen. Diese Eltern benötigen in der Regel keine professionelle Beratung. Manchmal fragen sie an, wie sie die Trennung den Kindern am schonendsten mitteilen können oder welche Aspekte sie beim künftigen „Betreuungsmodell“ berücksichtigen sollten. Bis zu 95% der Kinder in Deutschland lebt im sogenannten „Residenzmodell“. Das heißt, sie verbringen mehr als 70% der Zeit bei einem Elternteil, das andere Elternteil pflegt „Umgangskontakte“. Der Trend geht aber hin zum „Wechselmodell“. In einigen Fällen werden die Kinder genau hälftig von beiden Eltern betreut, z.B. im wochenweisen Wechsel. Hier spricht man vom symmetrischen Wechselmodell. Sehr viel häufiger trifft man in der Praxis aber auf das asymmetrische Wechselmodell. Das bedeutet, dass ein Kind mehr als 30% der Zeit von einem Elternteil betreut wird. Dies ist bereits der Fall, wenn es jedes zweite Wochenende 2,5 Tage sowie einen Tag pro Woche und die Hälfte der Ferien bei einem Elternteil verbringt. Bekannt aus skandinavischen Ländern, aber extrem selten bei uns ist das Nestmodell, bei dem die Kinder in der Familienwohnung leben und die Eltern im Wechsel bei Ihnen „einfliegen“ und ansonsten eine eigene Wohnung haben. Ebenfalls selten kommt das „Free Access“-Modell zum Tragen, bei dem jugendliche Kinder selbst entscheiden, bei wem sie wann wieviel Zeit verbringen. Erwähnt sei noch die „Eltern-WG“, bei der die getrennten Eltern mit den Kindern in einem Haushalt wohnen bleiben. Dies ist oft zu Beginn einer Trennung der Fall, dauerhaft kommt dieses Konstrukt selten vor, stellt diese Konstruktion doch eine hohe



Blickpunkt



Anforderung an die Toleranz und steht einem echten Neubeginn im Wege.

Welche Faktoren beeinflussen die Entscheidung für ein Betreuungsmodell? Oft spielt die Aufteilung der Betreuung vor der Trennung eine gewisse Rolle. Je gleichberechtigter diese war, desto eher entscheiden sich Eltern für eine Betreuung im Wechsel. Besonders bei jüngeren Kindern haben sich aber viele Mütter durch Teilzeitarbeit auf die Familiensituation eingestellt. Nach der Trennung kümmern sich daher vor allem Mütter im Residenzmodell oder im asymmetrischen Wechselmodell vermehrt um die Kinder. Es kann aber auch sein, dass die finanzielle Situation erfordert, Arbeitszeiten aufzustocken. Gleichzeitig gibt es zunehmend Väter, die sich auch nach einer Trennung stark in die Betreuung der Kinder einbringen wollen. Hier entstehen öfters Konflikte, weil eingespielte Rollen verlassen werden müssen. Nicht selten haben die Mütter Sorgen, der Vater könne aufgrund seiner bisherigen Arbeitszeiten überhaupt nicht angemessen für die Kinder da sein. Gleichzeitig geraten sie selbst stark unter Druck, weil sich familiäre und berufliche Erfordernisse kaum noch unter einen Hut bringen lassen. Hier kann Beratung hilfreich ansetzen, die unterschiedlichen Bedürfnisse herauszuarbeiten, Verständnis füreinander zu fördern und Kompromisse zu schließen. Eine sichere und stabile Beratungsbeziehung fördert die Kooperationsbereitschaft (Kindler & Eppinger, 2022). Die Praxis zeigt, dass das (asymmetrische) Wechselmodell vor allem bei Kindern zwischen 3 und 12 Jahren gelebt wird. Jugendliche suchen zunehmend Orientierung außerhalb der Familie und haben oft keine große Lust, ganze Wochenenden bei dem Elternteil zu verbringen, bei dem sie nicht dauerhaft leben. Auch hier ist Konfliktpotential gegeben, da dieses Elternteil dann manchmal gekränkt reagiert und schlimmstenfalls dem anderen Elternteil unterstellt, das jugendliche Kind nicht genügend zu motivieren. Eine Aussprache im Beisein einer Beratungsfachkraft kann hier sehr hilfreich sein. Eltern können entlastet werden, wenn sie erfahren, dass für eine gute Eltern-Kind-Beziehung viel weniger quantitative Zeitaspekte eine Rolle spielen als die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit. Statt starr für das ganze Jahr festgelegte Wochenenden freuen sich Jugendliche z.B. über gemeinsame Aktivitäten, über die sie mitbestimmen können. Von einmal in der Woche zusammenkochen bis zum Shoppingtrip in die nächste Großstadt ist für jeden (Geldbeutel) etwas dabei.

Vor allem für das symmetrische Wechselmodell ist es ganz entscheidend, dass die Eltern nicht zu weit auseinanderwohnen. Die Praxis zeigt: Bereits bei einer Fahrzeit von mehr als 15 Minuten wird es schwierig, Kita oder Schule, Freundeskreis, Hobbys usw. von unterschiedlichen Standorten aus





anzufahren. Für die Kinder ist es besonders angenehm, wenn sie zu Fuß oder mit dem Rad, wenigstens aber mit dem Bus, je nach Alter eigenständig zum Haushalt des anderen Elternteils gelangen können, z.B., wenn sie etwas vergessen haben.

Es zeigt sich, dass ein höherer Bildungsgrad und das damit in der Regel einhergehende höhere Einkommen und oft auch flexiblere Arbeitszeiten das Wechselmodell erleichtern. Eltern, die sich die Betreuungszeit aufteilen, benötigen beide ausreichend großen Wohnraum, um ihren Kindern ein eigenes Zimmer zur Verfügung zu stellen. Auch Mobiliar und Ausstattungsgegenstände müssen doppelt angeschafft werden.

Kinder profitieren immer davon, wenn ihre getrennten Eltern sich über die Belange der Kinder einigermaßen friedlich austauschen und einvernehmliche Entscheidungen treffen können. Dies ist umso wichtiger, je gleichberechtigter Eltern die Erziehungszeit aufteilen. Wenn diese kooperative Elternschaft nicht möglich ist, ist eine sogenannte „parallele Elternschaft“ einer dauerhaft strittigen Situation allerdings vorzuziehen. Hier ist Beratung eine enorm wichtige Unterstützung. Wir streben eine gute Kommunikation und Kooperation der Eltern an. Wenn dies nicht möglich ist, versuchen wir, eine Einigung über grundlegende Werte und Ziele in der Erziehung (z.B. körperliche und seelische Gesundheit) sowie über andere wichtige Belange der Kinder (z.B. Wahl der Schule) zu erzielen. Auf dieser Grundlage können die Eltern dann nebeneinanderher, d.h. „parallel“, die Kinder betreuen und erziehen. Zusätzlich zu den gemeinsamen Elterngesprächen können die Eltern in Einzelgesprächen daran arbeiten, eigene starre Überzeugungen loszulassen und z.B. zu akzeptieren, dass das andere Elternteil regelmäßige Besuche im Fastfoodrestaurant für vereinbar mit dem Ziel „Gesundheit“ hält. An dieser Stelle sei auch nochmal auf unseren Elternkurs „Kinder im Blick“ verwiesen, den wir im letzten Jahresbericht ausführlich vorgestellt hatten.

Viele getrennte Eltern kommen mit größeren Abständen immer mal wieder zu uns in die Lebensberatung. Dies ist häufig in Zeiten von Veränderung der Fall, z.B. wenn ein Elternteil eine neue Partnerschaft eingegangen ist, ein Schulwechsel ansteht oder das Kind andere Bedürfnisse anmeldet.

Forschung zeigt, dass die Vereinbarungen über das Betreuungsmodell stabiler sind, wenn die Kinder in die Entscheidungsfindung miteinbezogen werden. Dabei ist es wichtig, Kinder nicht zu überfordern und einen Loyalitätskonflikt zu vermeiden. Kinder möchten gehört, aber nicht verantwortlich gemacht werden. In der Beratungsarbeit wenden wir ein „Kinderinterview“ an, in dem eine neutrale Beratungskraft, die nicht in die Elternberatung involviert ist, die Kinder zu



Blickpunkt



verschiedenen Aspekten rund um das Familienleben und die elterliche Betreuung befragt. Die Kinder entscheiden am Ende, welche Kritikpunkte und Wünsche den Eltern zurückgemeldet werden dürfen. Die Beratungskraft kommt einmalig in die Elternberatung hinzu und speist das Feedback der Kinder in den Beratungsprozess ein. Dies ist für Eltern häufig ein berührender Moment, wenn die Kinder z.B. zurückmelden: „Eigentlich bin ich ganz zufrieden, wie alles geregelt ist. Aber es ist schlimm, wenn die Mama uns vom Papa abholt und die beiden dann schon wieder streiten.“

Zurück zu Luka und seiner Familie: Die Mutter entscheidet sich dazu, durch das Familiengericht eine „Umgangsregelung“ zu erwirken. Vor der Richterin erklären sich beide Eltern dazu bereit, in der Lebensberatungsstelle die elterliche Zusammenarbeit wieder herzustellen. Beide Eltern erhalten zunächst ein Einzelgespräch von einer eigenen Beratungsfachkraft. Es stellt sich heraus, dass Lukas Vater sehr verletzt durch die Trennung gewesen ist und mit seinem Verhalten vor allem auch Lukas Mutter „abstrafen“ wollte. In mehreren Einzelgesprächen lernt er, seine starken, ambivalenten Gefühle zu erkennen und besser zu regulieren. So kann er es schließlich leichter aushalten, mit der Mutter in einem Raum zu sitzen und in der Gegenwart zweier Beratungskräfte konkrete Zusagen zu machen, an welchen Samstagen er Luka und seine Geschwister zu gemeinsamen Unternehmungen abholen wird.

(Quelle: Kindler, Heinz & Eppinger, Sabeth: Beratung hilft! Ein Leitfaden für Fachkräfte, die Eltern zu Trennung und Scheidung beraten. Deutsches Jugendinstitut 2022)

Dr. Christina Lukas





Jugendliche in Beratung

Die Trennung der Eltern ist auch im Jahr 2024 ein zentraler Hauptgrund für die Hilfestellung durch unsere Beratungsstelle. Angesichts dieses konstanten Hilfebedarfes gehört sowohl das Gruppenangebot für Kinder getrenntlebender Eltern zu unserem regulären Angebot als auch die Trennungs-/ Scheidungsberatung sich trennender bzw. getrennter Eltern. Diese bieten wir in Form von Elterngesprächen an und im Format der Elterngruppe „Kinder im Blick“, die Eltern jeweils einzeln, d.h. unabhängig voneinander, besuchen können.

Während der Hilfebedarf von Eltern und Kindern - nicht nur bei elterlicher Trennung - oftmals auf der Hand zu liegen scheint, wird der Unterstützungsbedarf betroffener Jugendlicher zuweilen unterschätzt. In unserer Arbeit wird jedoch deutlich, dass auch viele Jugendliche unter Sorgen, Ängsten und Druck leiden und entsprechende Hilfe benötigen.

Jugendliche gelangen auf verschiedenen Wegen in die Beratungsstelle. Vereinzelt über Freunde, einige über die Anmeldung besorgter Eltern und immer häufiger über den Hinweis von Schulsozialarbeiter/innen oder Lehrern/innen.

Im Kontext der Lebensberatungsstelle Cochem fällt auf, dass Jugendliche - wenn sie den Weg in die Beratungsstelle gefunden haben - häufig mit bereits ausgeprägter Symptomatik vorstellig werden. Nicht selten ist ihr Zustand alarmierend. Häufig anzutreffende Symptome sind stark depressive Zustände, deutlich suizidale Tendenzen sowie unterschiedliche Formen autoaggressiven Verhaltens (Ritzen, Verbrennen, Missbrauch von Suchtmitteln). Auch Mobbing spielt in diesem Zusammenhang eine immer gewichtigere Rolle. Nicht wenige Jugendliche geben an, bereits seit vielen Jahren - mehr oder weniger leise - zu leiden, sich jedoch immerzu der Hoffnung hingegeben zu haben, das empfundene Leid sei nur eine vorübergehende Phase. Angesichts der Tatsache, dass es im normalen Durchschnittsverlauf einer Pubertät durchaus zu Rückzug, depressiven Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen kommen kann, könnte sich hier die Hoffnung vieler Eltern widerspiegeln, dass das Verhalten der/ des Jugendlichen eine harmlose, pubertäre Entwicklungsphase ist. Dies könnte außerdem eine mögliche Erklärung für das, aus unserer Sicht, späte Erscheinen der Betroffenen sein.

Das große Ausmaß des Leidensdruckes, mit dem viele Jugendliche zur Beratung kommen spricht jedoch eine klare Sprache. Nicht selten begegnen wir Jugendlichen, die sich bereits im Bereich einer psychischen Erkrankung befinden, die einer entsprechenden Diagnostik bedarf, sowie medikamentöser und/ oder psychotherapeutischer Behandlung. Da die Nachfrage nach entsprechenden Therapieplätzen - nicht nur in unserem Kreis Cochem-Zell - deutlich größer als das vorhandene Angebot ist, gehört die Beratung der betreffenden Jugendlichen inzwischen zur Standardaufgabe unserer Beratungsstelle. Eine häufige Vereinbarung in diesem Zusammenhang ist die, dass eine Begleitung durch die Beratungsstelle gewährleistet wird, bis der benötigte Therapieplatz (ambulant oder stationär) angetreten werden kann. Leider sind die hier bestehenden Wartezeiten zuweilen beträchtlich und werden zusätzlich belastend erlebt. Aussagen wie „Das ist ja alles total kompliziert und dauert ewig! Und am Ende muss ich weiter warten und alles aushalten“ sind keine Seltenheit.





In einigen Fällen steht die hohe, psychische Belastung der Jugendlichen auch mit äußeren oder internalisierten - also von außen übernommenen Erwartungen - im Zusammenhang. Hier wirken schulische Leistungsansprüche genauso wie familiäre und gesellschaftliche Erwartungen – ausgesprochene Ansprüche genauso wie unausgesprochene. Aussagen wie: „ich kann doch jetzt nicht in die Klinik gehen - dann schaffe ich die Schule überhaupt nicht mehr!“ oder „meine Eltern haben schon genug eigene Sorgen!“ machen deutlich, unter welchem Druck die jungen Menschen stehen.

Nicht wenige von ihnen leben bereits seit Jahren mit bzw. unter einer Vielfachbelastung. Eltern, die ihrerseits überfordert und chronisch erschöpft sind und/ oder mit eigenen psychischen Erkrankungen zu tun haben sind in diesem Zusammenhang keine Seltenheit. Auch dies spiegelt sich in den Zahlen des vorliegenden Jahresberichtes wider. Viele Jugendliche zeigen sich trotz immenser und chronischer Belastung über eine lange Zeit hinweg erstaunlich leistungsfähig und angepasst. In der Beratung ist es daher sinnvoll und hilfreich, das jahrelange Aus-Durch- und Standhalten zu würdigen, gleichzeitig jedoch einen sicheren Raum für angestaute Gefühle und erlebtes Leid zu schaffen. Dies wird von den Jugendlichen nahezu ausnahmslos entlastend erlebt und dankend angenommen.

Unserer Erfahrung nach kann die Beratung von Jugendlichen trotz, oder vielleicht gerade aufgrund all der erdrückenden Schwere, einen hilfreichen Blick und damit neuen Zugang zu verschütteten Ressourcen verschaffen. Wir sind immer wieder erstaunt, wie resilient sich junge Menschen auch angesichts größter Schwierigkeiten zeigen. Nicht immer gelingt es, Hoffnung und Zuversicht frei zu legen. In einigen Fällen braucht es mehr als „nur“ ambulante Beratung. Aber selbst dann, wenn weitere Hilfen notwendig werden, scheint die Unterstützung von Jugendlichen durch Beratungsstellen ein wichtiges Angebot zu sein. Dies schlägt sich in Sätzen nieder wie: „Es war gut sich den ganzen Kram mal von der Seele zu quatschen. Es ändert nichts an dem ganzen Scheiß, aber mir hilft's. Danach geht's immer'n bisschen besser.“

Solche Aussagen motivieren uns, uns auch weiterhin für die Beratung von Jugendlichen zu engagieren und deutlich zu machen, dass es nicht nur Kinder sind, die vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind. Auch Jugendliche benötigen und verdienen unsere Unterstützung.



Blickpunkt



Grenzenlos glücklich? Kindern liebevoll Grenzen setzen:

Wir leben in einer Welt, die von neuesten Medien und Wandel in sozialen Beziehungen jeglicher Art geprägt ist und sich zudem schnell und ständig verändert. Dadurch werden Kinder mit vielen verschiedenen Einflüssen konfrontiert. Hier kann es sinnvoll sein, dem Nachwuchs Grenzen zu setzen, denn diese fördern Wachstum und Entwicklung.

Aber was genau sind Grenzen? Wozu sind sie so wichtig? Und noch viel wichtiger: Wie können diese gesetzt werden?

Im folgenden Artikel soll es um die Beantwortung dieser bedeutsamen Fragen gehen.

Zunächst einmal kann eine Grenze geographisch, als eine gedachte Linie zwischen zwei Gebieten, verstanden werden. In der Psychologie wird sie als mentale Abgrenzung zwischen zwei oder mehr Personen betrachtet. In der Pädagogik definieren wir Grenzen als Regeln und Richtlinien, die es einzuhalten gilt. Wir können insbesondere drei verschiedene Formen unterscheiden:

„Grenzen setzen ist Ausdruck deiner Liebe zu dir selbst. Grenzen achten ist Ausdruck deiner Liebe zu anderen“ (Elke Bischofs)

1. Physische Grenzen: Hier stellt sich z.B. die Frage, wo Kinder spielen dürfen
2. Emotionale Grenzen: Wie gehen wir mit Gefühlen um?
3. Soziale Grenzen: Wie verhalten wir uns in der Gesellschaft?

Der Umgang mit den verschiedenen Formen betrifft natürlich nicht nur die Erwachsenen, sondern besonders auch unsere Kinder, die sich mit vielen Themen der Gesellschaft erst noch vertraut machen müssen.

Warum sind Grenzen denn überhaupt wichtig? Zunächst sorgen sie für ein Gefühl von Sicherheit. Sie können helfen Risiken zu erkennen und diese dann zu vermeiden. Zudem bieten sie Orientierung, indem ein klarer Rahmen geschaffen wird. Das Leben kann, gerade für Kinder, wie ein Dschungel sein, durch den sie sich hindurchkämpfen müssen. Grenzen helfen, den Weg durch diesen Urwald zu finden, denn ohne jegliche Orientierung kann das Leben beängstigend sein und Stress erzeugen.

Auch unsere sozialen Fähigkeiten können mit Hilfe geeigneter Grenzen gefördert werden. So regeln





diese unser Miteinander und sorgen dafür, dass wir und unsere Kinder soziale Normen verstehen und die Grenzen anderer Menschen respektieren lernen. Wir können weiterhin durch sie die Selbstdisziplin und das Selbstbewusstsein unserer Kinder stärken. Kinder lernen ihre eigenen Impulse zu kontrollieren und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Wichtig ist dabei aber zu sehen, dass auch das Kind selbst Grenzen hat. Für diese darf es einstehen und zudem darauf bestehen, dass sie akzeptiert und geachtet werden.

Was ist beim Setzen von angemessenen Grenzen zu beachten? Besonders bedeutsam ist es, nur dann welche zu setzen, wenn sie wirklich notwendig sind und diese dann so zu kommunizieren, dass sie akzeptiert werden können. Zudem sollte den Kindern, trotz Grenzen, genügend Freiraum gelassen werden, um eigene Erfahrungen sammeln zu können. Daher ist es sinnvoll, Grenzen zu reduzieren und sich im Vorfeld Gedanken darüber zu machen, warum die Grenze gesetzt wird und aus welcher Stimmung heraus diese entsteht. Hier zählt also das Motto: „Weniger ist mehr!“. Wir als erwachsene Vorbilder sollten selbst ruhig bleiben, wenn wir Grenzen aufstellen und den Kindern gegenüber Verständnis zeigen. Es fällt sogar manch einem Erwachsenen schwer mit „negativen“ Emotionen umzugehen, wie sollen unsere Kinder dann angemessen mit solchen umgehen können, wo sie doch gerade erst dabei sind sich in dieser rasanten Welt zu entdecken und zu entfalten? Denn Beschränkungen erzeugen zunächst einmal Frust oder Unzufriedenheit. Aus diesem Grund ist es unabdinglich die Kinder liebevoll zu begleiten: Ihre eigenen Grenzen zu respektieren. Ihre Bedürfnisse zu sehen. Auch mal Kompromisse einzugehen. Beim Umsetzen der Grenze zu helfen. Entscheidungsspielräume zu schaffen und die Kinder miteinzubeziehen.

„Kinder werden nicht lebensfähig, wenn wir alle Steine aus dem Weg räumen“ (Jesper Juul)



Wenn wir dabei die Grenzen klar kommunizieren, Augenkontakt herstellen und auf eine positive Formulierung achten, wird es unseren Kindern leichter fallen, diese zu achten. Also habt Geduld und den Mut, Kindern durch klare Linien einen sicheren Rahmen zu geben, in dem sie individuell aufwachsen können. Denn als Eltern und Erzieher ist es unsere Aufgabe, die Grenzen liebevoll und konsequent zu setzen. Indem wir dies tun, unterstützen wir unsere Kinder auf ihrem Weg zu verantwortungsbewussten und empathischen Erwachsenen.



„Generation Nesthocker“

Viele junge Erwachsene wohnen nach wie vor bei ihren Eltern. Hatten die 25- bis 30-jährigen vor etwa vierzig Jahren noch das oberste Ziel, möglichst bald aus dem Elternhaus auszuziehen, so leben heute 28 % (Quelle: Stat. Bundesamt 2024) der Heranwachsenden immer länger bei ihren Eltern oder kehren wieder zu ihnen zurück, weshalb man sie auch „Bumerang-Kinder“ nennt. Vollpension, Putz- und Bügelservice sowie Unterstützung in allen Lebensbereichen – das „Hotel Mama“ ist begehrt wie nie zuvor.

Neben äußeren Gegebenheiten wie dem schwierigen Weg ins Berufsleben und der sehr angespannten Situation auf dem Wohnungsmarkt sind es die Aspekte der Eltern–Kind–Beziehung, die eine längere Verweildauer im Elternhaus begründen: Im Gegensatz zu früher ist die heutige Elterngeneration toleranter und verständnisvoller. Während ideologische Streitigkeiten zwischen den Generationen nahezu ausbleiben, ist der Umgang miteinander locker und freundschaftlich: Man feiert zusammen, tauscht Kleider aus, kommuniziert in sozialen Medien und Messengerdiensten miteinander und engagiert sich gemeinsam für Klimaschutz und für ein Ende des Krieges in der Ukraine.

Während für die jungen Menschen materielle Sorgen und der Druck zum eigenverantwortlichen Handeln überschaubar bleiben, können die Eltern ihre Ängste vor dem „leeren Nest“ klein halten, die schwierige Suche nach neuen Lebenszielen – und inhalten insbesondere auf der Paarebene aufschieben und sich weiterhin jung fühlen.

Mit der Generation „Nesthocker“ und ihren Problemen werden auch wir in der Beratungsarbeit auf mehreren Ebenen zunehmend konfrontiert. Zum einen kommen Eltern, deren Kinder studieren oder bereits berufstätig sind, und um deren weiteren Lebensweg sie sich sorgen. Zum anderen melden sich junge Erwachsene, die sich orientierungslos fühlen und es nicht schaffen, sich von ihren Eltern zu lösen bzw. abzugrenzen. Obgleich auch jede vierte junge Frau das elterliche Nest spät verlässt, sind es deutlich mehr junge Männer. Jeder dritte nimmt das Rundum-Sorglos-Paket in seiner Herkunftsfamilie in Anspruch, falls diese es zulässt.

Beispiel

Ein junger Student wendet sich an die Beratungsstelle wegen depressiver Verstimmungen und beruflicher Orientierungslosigkeit. Im Ersten Gespräch erstellen wir die Anamnese und eine Analyse der gegenwärtigen Probleme des jungen Mannes. Er ist Einzelkind. Seine Eltern erfüllen ihm jeden Wunsch, verwöhnen ihn auffallend und nehmen ihm jegliche Eigenverantwortung. Er wechselte das Studienfach und den Studienort, entschied sich dann in der Nähe seines Heimatortes zu studieren und zog wieder bei seinen Eltern ein. Kurz vor dem Studienabschluss kommen ihm Zweifel, ob das Studium und der anschließende Beruf überhaupt das Richtige für ihn sind. Er hat kaum soziale Kontakte zu Personen gleichen Alters, schläft schlecht, isst wenig und wird antriebslos. Er hat Angst zu versagen, ist entscheidungsunfähig und fühlt sich den Eltern verpflichtet, die ihm ja so viel gegeben haben.



Blickpunkt



Wenn der Schritt ins selbstständige Leben durch zu große emotionale und räumliche Nähe blockiert wird, so der Jugendforscher Klaus Hurrelmann, führt dies dazu, dass die jungen Menschen immer später selbstständig werden und Schwierigkeiten haben, ihren unabhängigen, eigenen Platz im Leben zu finden. Die überbehütende Haltung der Eltern macht es ihnen schwer, im Leben eigenverantwortlich Aufgaben zu übernehmen. Dies ist auch dann nicht anders, wenn das Nesthocken nach außen verlagert wird und der junge Erwachsene z.B. in einer eigenen Wohnung lebt, während ansonsten der elterliche Service uneingeschränkt weiterläuft.

Diese Wechselwirkungen zwischen dem elterlichen überfürsorglichen Verhalten einerseits und der Angst des jungen Menschen vor dem Alleinleben und der damit verbundenen Einsamkeit andererseits, verstärkt das zögerliche Verhalten der „Spätausziehenden“. Die Freude daran, sich in selbstständiger Lebensgestaltung zu erproben, dringt einfach (noch) nicht durch.

Beispiel

Eine Mutter mit ihrem langjährigen Partner, beide Anfang sechzig, suchen die Beratungsstelle wegen ihres Sohnes (27 Jahre) auf. Er bewohnt ein Zimmer im Haus der Patchworkfamilie, ist ständig aber auch in Küche oder Wohnzimmer anzutreffen. Nach einer abgeschlossenen Lehre jobbt er immer wieder in berufsfremden, zeitlich kurzfristigen Arbeitsverhältnissen. Seine Freizeit verbringt er hauptsächlich mit Computerspielen. Die Mutter wird zunehmend von der Sorge gequält, was denn nur aus ihrem Sohn werden soll, wenn er einmal ohne sie zurechtkommen muss. Zudem meldet der Partner der Mutter Erwartungen und Bedürfnisse an, endlich mehr Zweisamkeit leben zu können – auch im Hinblick auf den bald bevorstehenden Renteneintritt, der auch die finanziellen Spielräume der Familie eingrenzen wird.

In unserer Beratungsarbeit geht es in derartigen Fällen darum, Eltern dazu zu ermutigen bzw. manchmal ihnen auch regelrecht zu „erlauben“, ihre erwachsenen Kinder loszulassen und diesen zu signalisieren, dass sie ihnen ein selbstständiges Leben zutrauen, zu dem selbstverständlich auch Fehler und Rückschläge gehören. Auch eine Neuausrichtung des eigenen Lebens jenseits der Kindererziehung und -versorgung ist oft der entscheidende Lösungsansatz.

Die Beratung junger Erwachsener mit Ablöseproblemen beinhaltet vor allem, sie bei der Übernahme von Eigenverantwortung zu begleiten und ihnen zu helfen, ihre Beziehungen zu den Eltern zu klären und angemessen zu gestalten. Eine Chance liegt für die jungen Menschen auch darin, außerhalb der Familie durch die wohlwollende Unterstützung einer Beraterin oder eines Beraters zu innerem Zutrauen und Stärke zu finden, um damit eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und umzusetzen.





50 Jahre in Verbindung

„In Verbindung sein“ – das ist wird das Motto unseres Jubiläums 2025 sein.

50 Jahre stehen wir als Lebensberatung Mayen in Verbindung mit Familien, Paaren und Einzelpersonen aus der Region. Mit diesem Titel schauen wir auch auf das letzte Jahr zurück.



„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

(Wilhelm von Humboldt)

Wo Verbindung fehlt

Gerade in diesen besonderen Zeiten stellt sich die Frage nach Verbindung – mit anderen Menschen, anderen Kulturen, ja mit dem Leben selbst.

Derzeit erleben wir weltweit einen Rückschritt von übergreifenden Verbindlichkeiten zwischen Staaten, zwischen Ethnien, zwischen sozialen Gruppen.

Gleichzeitig wissen wir, dass in Verbindung sein wie eine Art Lebenselixier wirkt: Gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen tun nicht nur der Seele gut, sondern haben auch nachweislich eine positive Wirkung auf unsere körperliche Gesundheit.

In Verbindung bringen

Wir betrachten es als Aufgabe unserer Beratungsstelle, Menschen in Verbindung zu bringen – mit anderen und mit sich selbst. Dies geschieht in den unterschiedlichsten Kontexten:

- In Paarberatungen ist es ein häufiger Auftrag der beiden Partner, wieder in Verbindung zu kommen, oder auch – seltener - eine langjährige Verbindung auf gute Art und Weise zu lösen.
- Im Bereich der Trennungsberatung geht es darum, als Eltern für die gemeinsamen Kinder in Verbindung zu bleiben.
- Erziehungsberatung soll die Eltern-Kind-Verbindung stärken und eine Balance schaffen zwischen den Bedürfnissen des Kindes und denen der Elternteile bzw. des Elternpaares.
- Im Rahmen der Lebensberatung finden viele Menschen ihren Weg zu uns, die einen Verlust an Bindung erfahren haben - im Rahmen ihrer Lebensgeschichte oder in einer akuten Krise. Hier geht es häufig darum, zunächst wieder eine Verbindung zu sich selbst aufzubauen und Selbstfürsorge zu betreiben.





In Verbindung kommen

Arbeiten wir mit Kindern und Jugendlichen, ist es eine unserer ersten Aufgaben mit den jungen Menschen als Beraterinnen in Verbindung zu kommen. Beratung setzt Vertrauen und ein gewisses Maß der Freiwilligkeit voraus – beides ist in diesem Beratungskontext nicht unbedingt gegeben. Umso mehr lohnt sich die Phase des Verbindungsaufbaus, denn häufig folgt dieser ein Beratungsprozess, bei dem wir erleben dürfen, wie Kinder und Jugendliche in Kontakt kommen mit ihren Wünschen, Zielen und Handlungskompetenzen.

In Verbindung sein

All diese Beratungen wären nicht möglich, wenn wir nicht selbst als Beraterinnen tagtäglich in Verbindung wären: mit den Kolleg*innen innerhalb der Lebensberatungsstellen wie auch im Austausch und in Kooperation mit anderen Beratungsstellen, Institutionen und Partnern. Wir freuen uns bereits heute, viele dieser bereichernden Menschen bei der Feier unseres Jubiläums begrüßen zu dürfen.

25 Jahre Begleitung in Verbindung mit den Menschen

Wenn ich nach mehr als 25 Jahren, kurz vor dem Ruhestand, zurückblicke, war ich natürlich mit vielen Menschen in Verbindung.

Für mich hat “In Verbindung sein” viele Bedeutungen: Sich einander zuwenden, mit seiner Aufmerksamkeit ganz beim Anderen sein, aber auch etwas miteinander zu machen, ob mit kreativen Methoden zu arbeiten oder den Beratungsraum nach außen zu verlegen und Beratung in Bewegung, in freier Natur anzubieten.

Für mich wurde das Thema der Selbstfürsorge in den letzten Jahren immer mehr zu einer Herzensangelegenheit, die ich gerne meinen Klient*innen nähern bringen wollte. Mein Anliegen in dem Zusammenhang war, trotz der schwierigen Themen sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und möglichst eine positive Verflechtung von Beratung und Bewegung zu erreichen. Dabei steht Selbstfürsorge für mich dafür, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten sowie Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden – kurz: eine Verbindung mit sich selbst zu schaffen und auch bei Widrigkeiten aufrecht zu erhalten.

Annette Kühr, in 2024 auf dem Weg in den Ruhestand





Mit Verlusten leben

Verluste sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens und können in vielen Formen auftreten: Lebensphasen, die zu Ende gehen, zerbrochene Beziehungen oder Familien, verlorene Arbeitsplätze, der Weggang liebgewonnener Kollegen, Krankheiten, die das Leben einschränken, und schließlich der endgültige Verlust eines geliebten Menschen durch den Tod. Der Umgang mit diesen Verlusten stellt eine große Herausforderung dar, da das Leben weitergeht und Aufgaben bewältigt werden müssen, auch wenn man sich noch nicht vollständig erholt hat.

In solchen Zeiten tauchen viele Fragen auf, die nach Antworten verlangen:

- **Wie soll ich das nur allein stemmen?**
- **Wie schaffe ich es, stark für die Kinder zu bleiben?**
- **Wie binde ich Kinder in die Trauerfeierlichkeiten mit ein?**
- **Wie unterstütze ich sie in ihrer Trauer, wenn ich selbst damit nicht klarkomme?**
- **Wie lasse ich Trauer zu, ohne von ihr übermannt zu werden?**
- **Wo finde ich Unterstützung im Alltäglichen?**
- **Wo finde ich Hoffnung und Zuversicht?**

Unterstützung durch die Lebensberatungsstelle Merzig
Die Lebensberatungsstelle Merzig bietet einen Ort, an dem Menschen ihre Verzweiflung und ihr inneres Ringen ausdrücken können – etwas, das im Alltag oft zu kurz kommt. Als Teil der Kirche erweitern wir das Angebot in den pastoralen Räumen und sind dankbar für die gute Vernetzung mit den Pastoralreferenten. Dies ermöglicht es uns, den Ratsuchenden und Trauernden den passenden Raum für ihre Fragen und Nöte zu bieten. Seit Jahren sind wir Teil der Fachgruppe Tod und Trauer und haben dadurch ein solides Fundament für unsere Zusammenarbeit geschaffen.

Auch im vergangenen Jahr durften wir einzelne Menschen und Familien in Ihrer Trauer begleiten.





Kinder in die Trauer einbeziehen

- Kinder in die Trauer einzubeziehen, war hier immer wieder ein wichtiger Aspekt der Trauerbegleitung. Wir skizzieren an dieser Stelle verschiedene Punkte wie Kinder ins Abschiednehmen eines geliebten Menschen mit einbezogen werden können.
- **Offene Kommunikation:** Kinder sollten altersgerecht über den Verlust informiert werden. Es ist wichtig, ehrlich zu sein und ihre Fragen zu beantworten.
- **Teilnahme an Trauerfeierlichkeiten:** Kinder können in die Planung und Durchführung von Trauerfeierlichkeiten einbezogen werden. Dies kann ihnen helfen, den Verlust zu verstehen und Abschied zu nehmen.
- **Ausdrucksmöglichkeiten bieten:** Kinder sollten ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken, sei es durch Gespräche, Zeichnungen oder andere kreative Aktivitäten.
- **Rituale und Erinnerungen:** Gemeinsame Rituale und das Schaffen von Erinnerungen können Kindern helfen, den Verlust zu verarbeiten und sich an den Verstorbenen zu erinnern.
- **Unterstützung und Begleitung:** Kinder brauchen in dieser Zeit besondere Unterstützung und Begleitung. Es kann hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um ihnen durch den Trauerprozess zu helfen.

Um all dies beherzigen zu können brauchen die meisten trauernden Erwachsenen Unterstützung, wie sie selbst mit den eigenen Gefühlen gut umgehen können.

In den Beratungsgesprächen schaffen wir einen sicheren Raum für jedes Gefühl. Es ist wichtig, sich seiner Gefühle bewusst zu werden und sie zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten oder zu unterdrücken. Neben der Sorge um die Kinder ist es in diesen herausfordernden und traurigen Lebensabschnitten wichtig, dass alle Verantwortungsträger auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit achten. Schlaf, Ernährung und Bewegung sind wichtig, um die Belastungen der Trauer zu bewältigen. Praktiken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können helfen, die eigenen Gefühle zu regulieren und inneren Frieden zu finden.

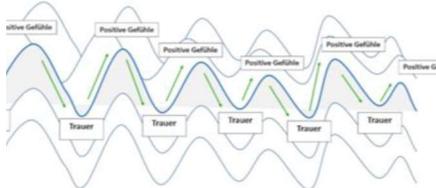




Wir unterstützen die Familien darin eigene Erinnerungsrituale zu schaffen, die helfen konnten den Verlust zu verarbeiten und Abschied zu nehmen.

Neben den individuellen Ritualen ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Wegbegleitung den Trauernden Wissen über Trauerprozesse zu vermitteln, zu erklären, dass Trauer in Wellen verläuft und bestimmte Verhaltensweisen während der Trauer normal sind. Hier bedienen wir uns in der Beratung oft des Wellenmodells von George A. Bonanno. Es beschreibt den Trauerprozess als eine Reihe von emotionalen Wellen, die kommen und gehen. Im Gegensatz zu den traditionellen Phasenmodellen, die eine lineare Abfolge von Trauerstadien vorschlagen, betont George A. Bonanno, dass Trauer nicht kontinuierlich ist. Stattdessen erleben Menschen Trauer in intermittierenden Wellen, die von positiven Gefühlen unterbrochen werden können.

Wellenmodell nach G.A. Bonanno



Diese Darstellung zeigt, wie die Intensität der Gefühle im Laufe der Zeit schwankt. Zwischen den Wellen negativer Gefühle können auch positive Momente auftreten, die helfen, den Verlust zu bewältigen.

Die verschiedenen Ausdrucksformen von Trauer können so individuell sein wie die Menschen, die sie empfinden. Trauernde, insbesondere trauernde Kinder haben manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn sie nicht ununterbrochen traurig sind und an den verstorbenen Elternteil oder das Geschwisterkind denken. An dieser Stelle war es in den Beratungsgesprächen sehr wichtig, zu betonen, dass auch miteinander konkurrierende Gefühle nebeneinander existieren können und dürfen. Ich darf auch trauernd mich vor Lachen biegen und es mindert nicht wie sehr ich meinen Papa oder meine Schwester im nächsten Moment vermisse.



Gemeinsam mit den Trauernden nahmen wir in den Gesprächen in den Blick, was bei vergangenen Verlusterfahrungen geholfen hat, welche Ressourcen zur Bewältigung zur Verfügung stehen und welche Unterstützungssysteme bereits vorhanden sind und welche neu hinzugewonnen werden können.

Es ist auch für uns Beratende berührend zu erleben, wie Menschen sich wieder dem Leben zuwenden können, Hoffnung gewinnen, neue Wege finden und den Verlust in ihre Lebensbiografie integrieren können.



Smartphone, Tablett und Co – die neuen Gesprächspartner unserer Kinder?

Haben Sie schon gehört? Es gibt ein neues Wort: „Phubbing“ . Es setzt sich aus den Wörtern „Phone“ (Telefon) und „Snubbing“ (Englisch für „jemanden brüskieren“) zusammen und meint die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen, beispielsweise bei Gesprächen oder am Esstisch.

Ein Ausflug in die Stadt macht das Thema schnell deutlich: In Restaurants, Cafés, Bistros sieht man Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich nicht mehr (durchgängig) miteinander unterhalten, sondern zwischendurch immer wieder über auch längere Zeiten mit ihren Smartphones beschäftigt sind: Ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, das alters- und berufsgruppenübergreifend zu beobachten ist. Zunehmend erlebt man Eltern, die in Restaurants ihre Kinder mit Videos und Spielen auf Smartphones versorgen. Früher haben Kinder auf Stühlen gezappelt und sind den Eltern ins Wort gefallen oder wollten zügig nach Hause, wenn ihnen zu langweilig war. Heute wird es kaum noch langweilig. Die Zeit, bis das Essen kommt, ist ausgefüllt, alle scheinen zufrieden... Alles gut soweit?

Die Vorteile der Mediennutzung auch für Kinder liegen auf der Hand: Sie macht Spaß, ist immer verfügbar, bedient unterschiedlichste Interessen, über Videotelefonie kann das Kind auch mit Familienangehörigen, die nicht mit ihm zusammenleben, in Kontakt bleiben, es gibt einige gute Lern-Apps, die Kinder fördern können und die sie gerne nutzen. Und was ist der Preis dafür?

Aktuelle Untersuchungen des Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) zeigen: 35,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Smartphone-Nutzung anderer Personen ignoriert. 25,2 Prozent haben Erfahrungen mit sozialen Konflikten durch Phubbing gemacht. Das gilt übrigens auch für die Eltern: 29,2 Prozent fühlten sich bereits ignoriert, 28,2 Prozent erlebten Konflikte in diesem Kontext.





Nicht nur Eltern und Kinder sind betroffen, auch im Rahmen der Paarberatung zeigen sich zunehmend häufig Konflikte verursacht durch häufige Mediennutzung. Generell scheint zu gelten: Digitale Signale haben Vorrang - das Smartphone darf alle Gespräche unterbrechen.

Auch ein Blick auf unsere „Restaurantfamilie“ zeigt schnell, dass das Kind in die Gespräche nicht einbezogen ist, die soziale Komponente, die den Restaurantbesuch für die Erwachsenen attraktiv macht - das Besondere anstelle des Alltags - erreicht das Kind nicht. Der Blick auf den Bildschirm lenkt ab von Menschen und Umfeld, über neu-Entdecktes gibt es keinen Austausch, keine Auseinandersetzung. Familiengespräche fallen aus. Eltern und Kind lassen sich gegenseitig „in Ruhe“, zumindest, solange die Laufstärke des Videos stimmt.

Die Studien zeigten, dass Kinder und Jugendliche mit häufigen Phubbing-Erfahrungen, die also häufig mehr mit digitalen Medien und wenig mit den real anwesenden Personen beschäftigt sind, nachweislich einsamer, depressiver, ängstlicher und gestresster sind und insgesamt stärker psychisch belastet sind.

Das Thema Medienkompetenz beschäftigt alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben – und wird uns in den kommenden Jahren immer stärker beschäftigen. Weniger Verbote, als viel mehr Wissen, eigene Reflexionsbereitschaft, kreative, partizipative und kommunikative Handlungsfähigkeit, eine eigene Orientierung und Positionierung werden uns weiterhelfen.

Für uns als Lebensberatungsstelle Neunkirchen bedeutet das, dranbleiben am Thema, um Eltern, Jugendlichen und Kindern und auch anderen Fachpersonen Wissen sowie Angebote zur Reflexion zur Verfügung zu stellen. Neben Einzel- oder Familienberatungen werden wir im Jahr 2025 dazu auch Fachveranstaltungen, Fachvorträge und Elternabende planen und gestalten.

vgl. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Studie 2024 / 2025 Ergebnisbericht Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Blickpunkt



„Dich hatte ich mir anders vorgestellt“

Völlig geschockt verlässt Fabien Toulmé die Geburtsstation. Denn seine Tochter Julia hat Trisomie 21, besser bekannt unter dem Namen Down-Syndrom. Und mit dieser Diagnose sind zunächst alle Vorstellungen von einem glücklichen Leben mit der Neugeborenen durchkreuzt.

In seinem Buch *„Dich hatte ich mir anders vorgestellt“* aus dem Jahr 2015 (avant-verlag, Berlin) gewährt Fabien Toulmé einen gnadenlos ehrlichen Blick auf das eigene Gefühlchaos nach der Diagnose und auf seinen holprigen Weg hin zur Liebe zu seiner Tochter. Eine sehr bewegende, autobiografische Geschichte, die der Autor und Zeichner Toulmé mit eigenen Bildern illustriert hat.

Seit zwei Jahren arbeiten wir im Team konzeptionell daran, unsere Beratungsangebote noch inklusiver zu gestalten, Barrieren abzubauen und unser bisheriges Wissen zu erweitern, damit wir Familien wie die von Fabien Toulmé gut beraten und begleiten können.

Unser Schwerpunkt liegt dabei nicht so sehr auf den Einschränkungen der Gesundheit oder bestimmter Funktionen und Entwicklungsbereiche durch die Behinderung. Denn in aller Regel können die körperlichen, intellektuellen, sprachlichen, sozio-emotionalen, psychischen oder sonstigen Behinderungen nicht direkt beeinflusst oder überwunden werden. Es geht vielmehr darum, die Menschen dabei zu unterstützen, einen Weg zu finden, mit der Beeinträchtigung zu leben, sei es als Kind, als junger Mensch, als Eltern, mit allen damit einhergehenden Besonderheiten, Unsicherheiten und Herausforderungen.

Mit unserer Beratung leisten wir einen Beitrag dazu, mit diesen Herausforderungen, sowohl im alltäglichen Leben als auch in besonderen Lebenssituationen wie z.B. Übergängen, umzugehen. Vieles, was dazu an Haltung und Kompetenz notwendig ist, ist in unserem Team in der Lebensberatung Saarbrücken vorhanden bzw. reflektieren wir immer wieder neu:

- von Beginn des Beratungsprozesses an gilt für uns: es ist nicht die Behinderung, die einen Menschen ausmacht
- durch die jahrzehntelange Arbeit in der Erziehungs- und Familienberatung haben wir eine ausgeprägte Willkommenskultur gegenüber Familien in allen ihren Formen
- wir begegnen den Ratsuchenden mit einer Haltung des Interesses und der Offenheit und lassen uns auf die Themen der Familien ein
- wir schauen auf die Ressourcen, die die Familienmitglieder in Bezug auf ihre Themen mitbringen

**(Erziehungs-)Beratung
für alle!**



Blickpunkt



- der systemische Blick und das Wissen um familiäre Beziehungen, Eltern-Kind-Bindungen, Geschwisterthemen und den Umgang mit Krisen und Stress helfen uns bei der Beratung von Familien, in denen ein Familienmitglied beeinträchtigt ist
- im Sinne der Kooperation pflegen wir eine gute Vernetzung mit Einrichtungen und Diensten im Regionalverband Saarbrücken

Unser Hauptaugenmerk richtete sich im Jahr 2024 auf die Weiterentwicklung von spezifischem Wissen, um unsere Hilfe noch stärker an die Bedürfnisse von Familien anzupassen, in denen ein Mitglied von Behinderung betroffen ist:

Inklusiver Kinderschutz

1. Als Kinderschutzfachkräfte (§ 8a KJSG) haben wir unser Wissen über spezifische Schutzbedürfnisse bei jungen Menschen mit Beeinträchtigungen durch eine entsprechende Fortbildung ausgebaut.

Denn die Forschungsergebnisse (s. UNICEF-Bericht „Zur Situation der Kinder in der Welt“, 2013) zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung ein signifikant höheres Risiko haben, Gewalt zu erfahren. Das kann z.B. bei pflegerischen Handlungen geschehen, die bei eingeschränkter körperlicher Selbstbestimmung zum Alltag der Menschen gehören oder wenn strukturelle Ressourcen in Institutionen oder Familien fehlen oder plötzlich wegbrechen

Inklusive Erziehungs- beratung

2. Eine Teamkollegin hat im Jahr 2024 an einer Fortbildung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung zum Thema „Inklusive Familienberatung“ teilgenommen und dabei die Schnittstellen zwischen den klassischen Themen unserer Familienberatung und den spezifischen Themen, die durch die Beeinträchtigung eines Familienmitglieds entstehen, beleuchtet

Austausch mit den Verfahrenslots*innen

3. Wir haben einen Erfahrungsaustausch mit den Verfahrenslots*innen (s. § 10b SGB VIII) im Regionalverband initiiert. Diese Vernetzung dient auch dazu, dass Eltern und andere Erziehungsberechtigte unsere Möglichkeiten der Unterstützung kennen

Die inklusive Weiterentwicklung unserer Beratungsstelle geht weiter.

Fabien Toulmé äußert übrigens am Ende seines bewegenden Buches einen deutlichen Wunsch:

„Wie gerne würden wir nicht mehr in betäubte Minen blicken, die uns sagen: das habt ihr nicht verdient. Natürlich haben wir Julia verdient. Wir können glücklich sein, dass sie uns ausgesucht hat.“



Blickpunkt



Paarberatung für Eltern

Die Beratung von Eltern als Paar und die Auswirkung auf das Verhältnis zu den Kindern und deren Erziehung macht etwa 20 % unserer Beratungsleistung aus. Grund genug die aktuellen Beziehungslandschaften mal etwas genauer zu betrachten.

Beginnen würde ich dazu gerne mit einer “Auslese” an Zahlen aus der aktuellen Forschungslandschaft bzw. des Statistischen Bundesamtes:

Aktuell leben 60% der Erwachsenen in Deutschland in festen Beziehungen (ca. 41 Millionen), dem gegenüber stehen 22 Millionen Singles. 35 Millionen leben als Eheleute zusammen, 15,8 Mio. mit Kindern, 19,3 ohne.

Die Zahl der Eheschließungen insgesamt nimmt ab, dabei steigt das Erstheiratsalter (bei Männern auf 34,4 Jahre, bei Frauen auf 31,9 Jahre). Seit der Einführung der “Ehe für alle” wurden etwa 65.000 Ehen zwischen Menschen gleichen Geschlechts in Deutschland geschlossen (etwa 50% zwischen zwei Männern und 50% zwischen zwei Frauen).

Und welchen Wandel, kulturellen Wandel haben Beziehungen in der vergangenen Zeit durchlebt?

In vorangegangenen Gesellschaften war die Partner*innenwahl von sozialen Konventionen bestimmt: wichtig für eine zufriedene Lebensführung waren Sicherheit, beruflicher Erfolg, Wohlstand und Frieden; wenn die “große Liebe” ausblieb war das eher weniger relevant. Die Ehe stand vor allem für eine Versorgungsinstanz, da war es eher unsicher, riskant sich (nur) auf das Konzept von Liebe zu verlassen. Erst im Zeitalter der Industrialisierung und der Romantik konnte man sich eine Partner*innenwahl auf Gefühlsbasis “leisten”. In unserer heutigen Gesellschaft sind wir dort angekommen, wo jedes Individuum für sein eigenes Glück und auch Liebesglück selbst die Verantwortung trägt. Noch nie waren Identität und Selbstwertgefühl so sehr auch vom Erfolg in der Liebe abhängig. Das heutige Liebespaar sieht sich häufig als “Projekt”: Wir beide zusammen haben den Auftrag, das Beste rauszuholen! Der Selbstverwirklichungstrend der letzten Jahrzehnte hat damit sehr spürbar einen Einfluss auf die Ansprüche und Erwartungen an Paarbeziehungen. Umso größer sind dann allerdings auch die Fallhöhe und das Ausmaß an Enttäuschung.

Parallel dazu hat sich verändert, wie und wo Beziehungen entstehen. Insgesamt gibt es einen Trend zum digitalen Kennenlernen, die Corona-Pandemie hat diesen Trend noch zusätzlich



Blickpunkt



beschleunigt. Jede(r) Dritte sucht heutzutage online nach der Liebe, die Anzahl online entstandener Partnerschaften hat sich in den letzten vier Jahren fast verdoppelt.

Die beiden beschriebenen Entwicklungen machen sich in der Paarberatung deutlich bemerkbar: vor allem die hohen Erwartungen an die Beziehungen.

Wichtiges Thema in den Beziehungen und damit dann auch in den beauftragten Beratungen ist immer wieder die Herausforderung durch die gestiegene Erwerbstätigkeit von Frauen: die Haus- und Erziehungsarbeit verbleibt zu einem großen Teil auf den Schultern der Frauen, während sich die traditionellen Geschlechterrollen auflösen. Männer "verlieren" ihre "Domäne" des Familienernährers und entwickeln im Gegenzug deutlich erhöhte Erwartungen an eine aktive Vaterschaft. Das heißt, es gilt neue Visionen von Beziehungen zu erfüllen, wobei gleichzeitig die traditionellen Beziehungsrealitäten bedient werden wollen.

Die Erwartung, als Eltern möglichst positive und qualitativ hochwertige Zeit mit den Kindern zu verbringen, bedeutet im Gegenzug weniger Zeit zu zweit als Paar zur Verfügung zu haben (und auch für sich selbst 😊).

Mit diesem Bündel an Erwartungen und auch Leistungsgedanken sehen sich Paare, und Eltern erst recht, heutzutage konfrontiert. Diese Herausforderungen bringen viele Paare an ihre Belastungsgrenze: gut, wenn sie sich dann Hilfe in Form von Beratung suchen.

Die Paare wenden sich an uns, wenn die Schwierigkeiten schon länger andauern, Probleme und Streit den Alltag bestimmen und sehr anstrengend machen und eigene Bedürfnisse (nach Verständnis, Vertrauen, Zärtlichkeit, Sexualität, ...) nicht mehr gestillt werden können.

In einem ersten Schritt werden die Anliegen und Aufträge der Beteiligten geklärt: Geht es darum, eine Krise gemeinsam zu meistern, muss vielleicht die Frage geklärt werden, ob die Entscheidung für eine Trennung fällt oder muss "nachjustiert" werden, was die Passung innerhalb der Beziehung angeht. Mit Blick auf die Herausforderungen, Bedarfe und Stärken des Paares und der/ des Einzelnen begeben wir uns gemeinsam auf den Weg.





Gemeinsam machen wir uns auf die Suche, wo in dieser Familie die “Baustellen” sind, wo aber auch Ideen für Verbesserung und Veränderung bestehen. Dafür braucht es oft einen langen Atem, die Bereitschaft, das Commitment grundsätzlich als Paar zusammen bleiben zu wollen und sich dafür zu engagieren: Was können meine Anteile und meine Beiträge sein, damit wir auf Paar- und Elternebene mehr Verständnis aufbringen oder auch besser mit älteren Verletzungen umgehen können?

Notwendig für die gemeinsame Arbeit sind dann theoretische Inputs im Sinne von Psychoedukation oder diagnostische Anregungen. Zum Einsatz kommt eine Vielzahl an Interventionsmethoden, die sich zum Beispiel auf die erlebte Positivität, auf die Kommunikation untereinander, auf die partnerschaftlichen Möglichkeiten der Unterstützung oder auch auf den Wunsch nach Wertschätzung und Passung beziehen.

Wichtig dabei ist, Geduld und einen langen Atem aufzubringen und immer wieder abzuwägen, woher Zuversicht kommen kann oder was auch an Schwierigkeiten und Unterschiedlichkeiten auszuhalten bleibt.





Blickpunkt 2024

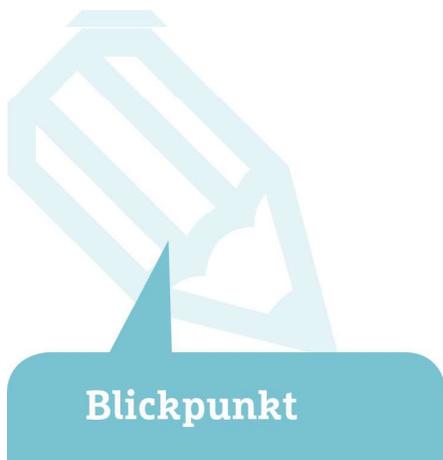
Junge Familien im Blick

Seit Jahren, so auch im Jahr 2024, ist „Erschöpfung und Überlastung“ einer der Hauptgründe für die Anmeldung in der Lebensberatungsstelle (s. Seite Jahresstatistik). Hinter dieser Angabe verbergen sich konkret Eltern oder Elternteile, die sich mit Erziehungsfragen und ihrer Lebenssituation akut oder chronisch überfordert fühlen.

„Die Kita macht Druck. Unser Johann ist jetzt zweieinhalb Jahre alt, er geht seit seinem ersten Lebensjahr in die Kita. Neulich hat er einem anderen Kind eine Schaufel auf den Kopf gehauen. Auch sonst würde er andere Kinder schubsen und hauen. Er müsste lernen, sich zu zügeln und sich sozial verträglich zu verhalten. Johann sei mit seinem Verhalten eine Gefahr für andere Kinder und er brauche ständige Beaufsichtigung seitens einer Erzieherin. Das könne die Kita mit ihrer angespannten Personalsituation aber nicht sicherstellen.“

Herr und Frau P., Johanns Eltern, haben vor drei Monaten ein zweites Kind bekommen. Seitdem gehe Johann nicht mehr gerne in die Kita, jeden Morgen gäbe es Theater deswegen. Johann möchte wie sein Bruderchen Karl auch zu Hause bleiben dürfen. Karl ist bisher ein schlechter Schläfer, seine Mutter ist chronisch übermüdet. Der Vater ist Handwerker, er fährt mit einer Kolonne morgens in aller Frühe auf Baustellen und kommt erst abends nach Hause. Er traut sich nicht, Elternzeit zu nehmen. Im Handwerk ist das immer noch nicht gern gesehen. Frau P. hat ihrem Arbeitgeber versprochen, dass sie aus der Elternzeit zurückkomme, wenn Karl ein Jahr alt ist. Sie steht schon jetzt unter Druck, weil sie noch keinen Kita-platz für Karl gefunden hat. Und jetzt auch noch Johanns Probleme! Johann geht acht Stunden in die Kita. Wahrscheinlich würden sieben Stunden auch reichen, aber sicherheitshalber, falls man mal im Stau steckt oder nicht pünktlich von der Arbeit wekommt, hatte Frau P. die achte Stunde auch gebucht. Es wäre gut, wenn Johann jetzt in der Elternzeit nur halbtags in die Kita gehen könnte, um sich mit der neuen Situation zuhause anzufreunden, aber die Eltern brauchen etwas Luft, um ihren Alltag zu meistern und sind froh, wenn Johann zuverlässig betreut ist. Zumal man auch nicht wisse, ob man dann später den Ganztagsplatz wieder zurückbekommen kann.

Vielleicht denkt der Leser, die Leserin: wo ist das Problem? Zwei kleine Kinder, ja, aber sie sind gesund, die Familie hat Einkommen und keine Existenzsorgen. Dennoch spiegelt sich wider, wie das System Familie sich verändert hat unter den Zeichen der Zeit.



**Stressfaktor Nummer 1: keine Zeit für Entwicklungen**

Familiewerden, also der Übergang von der Partnerschaft in die Familienphase, wird gesellschaftlich als etwas höchst Erfreuliches angesehen. Tatsächlich kennzeichnet das Elternwerden aber auch schon eine erste Krisenphase. Gerade im ersten Lebensjahr müssen junge Eltern eigene Bedürfnisse, Routinen und erprobte Alltagsbewältigungsstrategien auf die Seite stellen und sich ganz auf ihr neues Familienmitglied einstellen. Es bedeutet hineinzuwachsen in die neue Elternrolle. Zu wissen, dass man jetzt ca. ein Jahr Zeit hat, um diesen Übergang zu meistern, bis die Rückkehr in den Beruf ansteht, setzt junge Familien enorm unter Druck. Es ist zu wenig Raum für selbstbestimmtes Timing im Sinne von „Ich bin jetzt bereit, mein Kind in die Fremdbetreuung zu geben“ oder „Mein Kind ist jetzt so weit“. Dasselbe gilt für die Bewältigung der Geburt eines Geschwisterkinds. Jede Familie kennt das, dass es für das ältere Kind erst mal nicht ganz einfach ist, die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern mit einem kleinen Geschwister zu teilen. Veränderungen brauchen eine Zeit des Eingewöhnens in die neue Situation für alle Familienmitglieder.

Es bleibt viel weniger Zeit für Erziehungsarbeit in der Familie als früher. Nach acht Stunden Kita wird ein kleines Kind nicht mehr offen sein für Neues. Seine Eltern werden versuchen, den Kindertag noch einigermaßen harmonisch zu einem guten Ende zu bringen.

Stressfaktor Nummer 2: kein konstant verfügbares soziales Netz

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen“ - ein gern zitierter Spruch im pädagogischen Feld. Er stammt aus einer Zeit mit anderen Rahmenbedingungen. Wenn wir uns heute im Dorf umgucken, sind die meisten Bewohner*innen nicht zuhause. Die Nachbarin, die Omas und Opas, auch sie gehen arbeiten bis 67. Wer das Glück hat, eine Teilzeitstelle vormittags zu ergattern, fährt nachmittags seine Kinder zum Sport, zur Musikschule oder zum Kinderarzt.

Stressfaktor Nummer 3: die Überlastung der Kitas

Anders als früher, als Kinder mit drei Jahren in die Kita kamen - sauber und trocken als Voraussetzung und in ihren Persönlichkeiten schon ein bisschen gefestigt - kommen jetzt Kleinkinder mitten in der Bindungsphase, mit hohen emotionalen Zuwendungsbedarfen und mit Windel. Somit übernimmt die Kita einen noch stärkeren Anteil an Basisaufgaben in der kindlichen Entwicklung, in Be- und Erziehungsaufgaben. Das im neuen Kitagesetz verbrieft Anrecht auf täglich 7 Stunden Betreuung für jedes Kind, soll den Eltern die Rückkehr in den Beruf ermöglichen. Allerdings sind die personellen Ressourcen nicht vorhanden, um diese Bedarfe konstant zu decken. In der Folge müssen immer wieder Betreuungszeiten gekürzt werden. Notgruppen kompensieren solche Ausfälle, für Eltern, die nicht flexibel sind, die Betreuung zuhause oder in ihrem Netzwerk selbst zu organisieren.



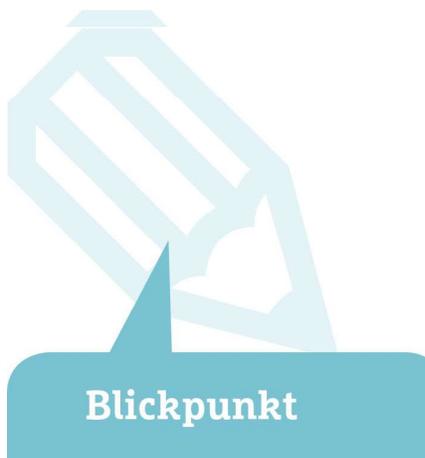


Stressfaktor Nummer 4: Probleme in der Partnerschaft

Einer der meist genannten Belastungsfaktoren für junge Familien ist der Anstieg an Konflikten in der Partnerschaft (s. Seite Jahresstatistik). Gründe dafür sind z.B. ungerecht empfundene Aufgabenverteilung, mangelnde Konfliktlösungskompetenz und überhaupt fehlende Kommunikation. „Abends sitzen wir auf dem Sofa, jeder mit seinem Handy“. Es bleibt im Alltag schlicht zu wenig Zeit und Gelegenheit für die Partnerschaft, für Spaß, gemeinsame Aktivitäten und Intimität. Man funktioniert bestenfalls als Team, aber nicht mehr als Liebespaar.

Wenn es zur Trennung kommt, potenzieren sich alle Stressfaktoren: finanzielle Sorgen, Betreuungssorgen, Sorgen wie die Kinder das Geschehen verarbeiten können. Die Trennung führt meistens auch zu einer Spaltung der familiären Netzwerke, sodass weniger unterstützungsbereite Personen zur Verfügung stehen. Kinder zeigen vermehrt Auffälligkeiten in der Kita und in der Schule.

Junge Familien stehen aktuell massiv in der Kritik von allen Seiten. Der Erwartungsdruck der Gesellschaft ist riesig. Eltern sollen dem Arbeitsmarkt wegen des Fachkräftemangels möglichst umfangreich zur Verfügung stehen. Sie sollen sozial kompetente, mental fitte, körperlich gesunde Kinder in die Kitas und Schulen bringen. Sie sollen Kita, Schulen und Vereine mit ehrenamtlichen Einsätzen unterstützen. Sie sollen sich flexibel an die Bedarfe anpassen können, die das jeweilige Betreuungssystem an sie stellt: betriebsbedingte Kürzung der Betreuungszeiten, Ferien- und Schließzeiten. Sie sollen Kinder haben, die im Café/Restaurant schön sitzen bleiben und andere Gäste nicht stören. Sie sollen auf den Medienkonsum achten. Es sind in Summe nahezu unerfüllbare Forderungen gemessen an dem für Familienzeit zur Verfügung stehenden Zeitrahmen. Kommen weitere Faktoren hinzu wie Krankheiten oder Beeinträchtigungen bei Kindern, ihren Eltern oder Angehörigen, prekäre finanzielle Verhältnisse, Arbeitslosigkeit, Sucht, Gewalt, Schicksalsschläge und zunehmend auch psychische Erkrankungen, kann die Situation oft nicht mehr mit eigener Kraft bewältigt werden.



Blickpunkt



Bewährtes bewahren

Im Jahre 2026 wird die Lebensberatung Wittlich 50 Jahre alt. Noch nicht so lange bin ich dabei. 1996 begann ich als Berater zunächst in Wittlich, dann einige Jahre in Trier, bevor ich 2007 die Leitung der Beratungsstelle Wittlich übernahm. Ende März 2025 endet meine Dienstzeit, es ist deshalb eine gute Gelegenheit, Rückblick zu halten, welche Gegebenheiten sich nicht oder nur ein wenig verändert haben, und welche Trends und Wechsel im Lauf meiner Beratungstätigkeit sich neu ergeben haben.

Immer noch gilt für Ratsuchende, dass sie keine Kosten für die Beratung übernehmen müssen. Das Bistum Trier trägt auch heute noch den größten Anteil der Kosten (ca. 45 %) der LB Wittlich, aber Kreis und Land haben ihren Anteil von zusammen 27% (1996) auf etwa 54% (2023) erhöht. Perspektivisch wird der Anteil Kirchensteuer geringer ausfallen, leidet doch das Bistum Trier unter sinkenden Einnahmen in diesem Bereich. Sparmaßnahmen durchziehen die ganzen Jahrzehnte meiner Tätigkeit. Auch in den kommenden Jahren wird die Frage der Finanzierung ein dauerhaftes Thema bleiben. Weiterhin klar ist aber: Beratung ist und bleibt für alle Menschen offen, unabhängig von Religion, Status, Nationalität. Wir achten die Würde jedes Menschen, der sich ratsuchend an uns wendet.

Um verantwortlich helfen zu können, ist eine hohe fachliche Kompetenz erforderlich. Alle Beratungsfachkräfte verpflichten sich deshalb, sich kontinuierlich fortzubilden und sich auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis zu halten. Der Träger, das Bistum Trier, stellt hierzu die notwendigen Rahmenbedingungen.

Dies sind nur einige Standards der Beratung, die sich über Jahrzehnte bewährt haben und hoffentlich auch beibehalten werden können.

Offenheit für neue Trends

Es gibt aber auch Trends, die „neueren“ Datums sind. In den Corona-Jahren sind digitale Dienste favorisiert worden. Digitale Beratung und digitale Kursangebote für Ratsuchende sind heute Standard und ermöglichen auch ein vernetztes Arbeiten der Lebensberatungsstellen im Verbund. Dadurch sind Angebote vielfältiger und passgenauer möglich.

Ein Beispiel: wenn getrennte Eltern in größerer Entfernung voneinander leben, können sie per Videotelefonie dennoch in einer Lebensberatung Gespräche erhalten, ohne anwesend sein zu müssen.



Neue Schwerpunkte

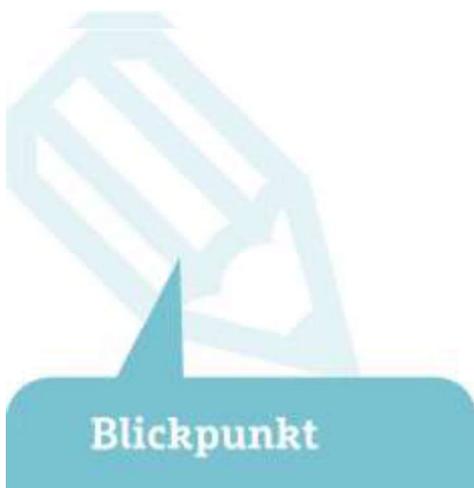
Seit 2012 werden von der Lebensberatung Wittlich Leistungen als insoweit erfahrene Fachkraft bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung (KWG) geleistet. Neben der expliziten Beratung sind auch zahlreiche Schulungen von Fachkräften durchgeführt worden. Sich beraten lassen können Fachkräfte aber auch, wenn es nicht um KWG geht, sondern um schwierige Konstellationen im Fallgeschehen. Dies hat vor allem zu einer engen Zusammenarbeit mit zahlreichen Kitas geführt.

FeinFühlZeit: der Bereich der frühen Förderung ist im Laufe der letzten Jahre ein Schwerpunkt in der LB Wittlich geworden, nicht nur durch die enge Zusammenarbeit mit Kitas, sondern auch durch präventive Angebote auf der Geburtsstation des Krankenhauses Wittlich und durch „FeinFühlZeit- Kurse“ und Sprechzeiten für Eltern von Säuglingen.

Eines bleibt jedoch das Kerngeschäft und für die meisten Ratsuchenden auch heutzutage das Wichtigste: das persönliche Gespräch! Offensichtlich wird damit in der heutigen Zeit ein Bedürfnis erfüllt, dass Menschen in Krisenzeiten und in verdichteten Lebensphasen haben: der Wunsch nach Hilfe und Orientierung in der persönlichen Begegnung. Beratung versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, zum Selbstverständnis. BeraterInnen bieten den Ratsuchenden vielleicht so etwas wie einen Echo-Raum (oder Spiegel-Raum), der hilft, sich selbst neu zu sortieren oder zu orientieren, und Ziele und Wesentliches ihrer Lebenssituation klarer in den Blick zu nehmen, sich selbst besser kennenzulernen.

Zum 01.04.2025 übernimmt Christiane Haas die Leitung der Lebensberatung Wittlich. Ich aber verabschiede mich von allen Kooperationspartnern mit herzlichem Dank für gutes Zusammenwirken in all den Jahren.

Ludger Brünnette





Zusammenarbeit der Lebensberatungsstellen des Bistums Trier in der Region Trier

Die Lebensberatungsstellen des Bistums Trier in der Region Trier – Trier, Saarburg und Hermeskeil – sind wichtige Anlaufstellen für Menschen, die in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung suchen. Mit ihrer langjährigen Tradition und ihrem umfangreichen Angebot leisten sie einen wertvollen Beitrag zur psychologischen und sozialen Stabilität in der Region. Seit 2023 arbeiten die drei Beratungsstellen unter einer gemeinsamen Leitung zusammen, um ihre Ressourcen zu bündeln und Synergieeffekte gezielt zu nutzen.

Aufgaben der Lebensberatungsstellen

Die Lebensberatungsstellen bieten psychologische Beratung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Paare und Familien. Zu ihren Aufgaben zählen unter anderem:

- Unterstützung bei familiären Konflikten, Erziehungsfragen und Paarproblemen,
- Beratung für Kinder und Jugendliche in schwierigen Entwicklungsphasen,
- Hilfestellung bei Trennung und Scheidung,
- Präventive Angebote wie Elternkurse oder Gruppen für Kinder, deren Eltern sich getrennt haben.

Das Ziel der Beratungsstellen ist es, Menschen in belastenden Situationen neue Perspektiven aufzuzeigen und sie in ihrem Alltag zu stärken.

Entwicklung und neue Leitungsstruktur

Die Lebensberatungsstellen im Kreis Trier-Saarburg und in der Stadt Trier blicken auf eine lange Geschichte zurück: Die Stelle in Trier wurde als erste Beratungsstelle im Bistum Trier 1953 gegründet, gefolgt von der Lebensberatungsstelle in Saarburg im Jahr 1978 und der jüngsten Stelle in Hermeskeil im Jahr 1993. 2015 übernahm Tobias Gschwendner von Wolfgang Drehmann die Leitung der Lebensberatungsstelle in Trier und 2020 zunächst kommissarisch auch die Leitung der Stelle in Hermeskeil, da für die langjährige Leiterin der Stelle, Marita Krist, keine geeignete Nachfolge gefunden werden konnte. In Saarburg folgte 2023 auf Andrea Bauer-Fisseni Melanie Backes als neue Leiterin, die davor lange Jahre als Bereichsleiterin in der Jugendhilfeeinrichtung St. Maria in Weiskirchen tätig war.

Mit den Jahren wuchsen nicht nur die Aufgabenfelder, sondern auch die Ansprüche an eine moderne und flexible Beratung. Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, wurde 2023 eine neue Leitungsstruktur eingeführt. Seitdem werden die drei Lebensberatungsstellen im Kreis Trier - Saarburg und der Stadt Trier von Frau Backes und Herrn Gschwendner gemeinsam geführt. Diese enge Zusammenarbeit ermöglicht es, die Stärken der einzelnen Standorte zu bündeln und gemeinsame Strategien zu entwickeln.

Gemeinsame Aufgaben und Synergien

Die neue Struktur legt besonderen Fokus auf die Vernetzung und Kooperation der drei Stellen. Ziel ist es, Synergieeffekte zu nutzen, um die Beratungsangebote zu optimieren und die Reichweite zu erhöhen. Dazu gehören:

Vernetzungsarbeit: Die Lebensberatungsstellen nutzen gemeinsame Arbeitskreise in der Region Trier, um sich regelmäßig mit Fachkolleg*innen auszutauschen und voneinander zu lernen. Dies stärkt die regionale Zusammenarbeit mit Schulen, Kindertagesstätten, Jugendämtern und anderen sozialen Einrichtungen.

Präventive Angebote: Angebote wie Elternkurse (z.B. Liebevoll & Kompetent, Kinder im Blick) oder Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien werden standortübergreifend geplant und durchgeführt. So können mehr Ratsuchende erreicht und ein einheitliches Qualitätsniveau sichergestellt werden.

Beratungsformate für besondere Zielgruppen: Als ein Beispiel für den Ausbau der Zusammenarbeit kann die fremdsprachliche Beratung dienen. Die Lebensberatungsstellen prüfen gemeinsam, welche Fachkräfte fremdsprachliche Angebote machen können, um den Bedürfnissen von Ratsuchenden mit Migrationshintergrund besser gerecht zu werden.

Effizientere Ressourcennutzung: Durch die gemeinsame Leitung und Planung können Kapazitäten besser verteilt und Fachkräfte gezielt eingesetzt werden. Dies ermöglicht eine flexible Anpassung an die Bedürfnisse der Klient*innen und Kooperationspartner, z.B. bei der Beratung durch eine *Insoweit erfahrene Fachkraft* bei Kinderschutzfragen.

Orientierung an den Prinzipien der Bistumssynode 2015

Die Neuausrichtung der Lebensberatungsstellen in Trier, Saarburg und Hermeskeil knüpft direkt an die Zielsetzungen des Abschlusspapiers der Bistumssynode von 2015 an. Besonders das Prinzip der sozialräumlichen diakonischen Arbeit sowie der Anspruch, „Nahe bei den Menschen“ zu sein, prägen die neue Art der Zusammenarbeit. Durch die standortübergreifende Planung und Vernetzung können die Beratungsstellen ihr Angebot gezielt an den Bedürfnissen der Ratsuchenden in ihren jeweiligen Lebensräumen ausrichten. So werden beispielsweise präventive Angebote direkt in den Regionen vor Ort umgesetzt, um möglichst vielen Menschen einen niederschweligen Zugang zu bieten. Die gemeinsame Leitung und die effiziente Ressourcennutzung erlauben es zudem, flexibel und bedarfsgerecht zu agieren, ganz im Sinne des synodalen Gedankens, die Kirche als nahbaren und unterstützenden Partner in allen Lebenslagen erlebbar zu machen.

Ausblick

Die Zusammenarbeit der Lebensberatungsstellen in Trier, Saarburg und Hermeskeil markiert einen wichtigen Schritt hin zu einer effizienteren und bedarfsgerechteren Beratung in der Region Trier. Die neue Leitungsstruktur fördert Synergien und ermöglicht es, präventive und unterstützende Angebote gemeinsam zu gestalten. So können die Lebensberatungsstellen weiterhin einen entscheidenden Beitrag zum Wohlergehen der Menschen in der Region leisten – in einer Zeit, in der psychologische Unterstützung wichtiger ist denn je. Um diese Entwicklung positiv weiter zu gestalten, sind wir auch auf die Rückmeldung von unseren Kooperationspartner*innen angewiesen. Wenn Sie Anregungen oder Wünsche für die Zusammenarbeit der drei Lebensberatungsstellen haben sollten, können Sie sich gerne an uns wenden.

Melanie Backes (melanie.backes@bistum-trier.de) und
Tobias Gschwendner (tobias.gschwendner@bistum-trier.de)

