



Jahresbericht





Die Anzahl der Leistungen, die 2023 von den 20 Dienststellen der Lebensberatung des Bistums erbracht wurden, betrug 10.094.

Diese verteilen sich auf 21.514 Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Zusätzlich nahmen 7.452 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	*1.377	**1.645
7 bis 12 Jahre	1.154	1.318
13 bis 18 Jahre	1.032	598
19 bis 29 Jahre	398	167
30 bis 39 Jahre	306	148
40 bis 49 Jahre	342	127
50 bis 59 Jahre	508	145
60 bis 69 Jahre	328	101
über 70 Jahre	143	45
unbekannt	144	32

*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 (Verlusterlebnisse, 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	54
§ 17/§ 18 Beratung zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Ausübung der Personensorge	141
§ 17/18 i.V.m. § 28 Partnerschafts-, Trennungs-, Scheidungsberatung i.V.m. Erziehungsberatung	3.444
§ 28 Erziehungsberatung	3.218
§ 41 Beratung junger Volljähriger	212

Familiäre Zusammenhänge

Von den Kindern und Jugendlichen bis unter 18 Jahren (N = 7.007) lebten

bei beiden leiblichen oder Adoptiveltern	52,1 %
bei einem alleinerziehenden Elternteil	33,3 %
bei einem leiblichen Elternteil mit Stiefelternteil oder Partner	9,1 %
bei Großeltern, Verwandten oder in Pflegefamilien	1,3 %
in anderen Wohnsituationen	4,2 %

Das heißt: **47,9 %** aller Kinder und Jugendlichen leben nicht in ihrer Ursprungsfamilie.

Zeitliche Verteilung der Leistung

Arbeit mit und für Klienten	71,3 %
Qualitätssichernde Maßnahmen	14,4 %
Präventive Angebote	9,5 %
Vernetzende Tätigkeit	4,8 %





Beratungssettings

Face to Face-Beratung	87 %
Telefonberatung	7 %
Videoberatung	3,5 %
Onlineberatung	2,5 %

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	46,5 %
Beratungen 4 bis 10 Stunden	37,4 %
Beratungen länger als 10 Stunden	16,1 %

Die durchschnittliche Beratungsdauer pro abgeschlossenem Fall liegt bei **8,6 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 2023

Fachpersonalkosten	5.747.240,32 €	78,1 %
Verwaltungspersonalkosten	856.559,78 €	11,6 %
Sachkosten	761.109,37 €	10,3 %
Gesamtkosten 2023	7.364.909,47 €	100,0 %

Im Jahr 2023 hat das Bistum Trier rund 3,24 Mio. € für seine 20 Beratungsstellen in Rheinland Pfalz und dem Saarland aufgewendet. Hinzu kommen die Landes- und Kommunalzuschüsse von insgesamt rund 4,12 Mio. €. Die 20 Beratungsstellen erbrachten 10.094 Beratungsleistungen, mit denen 21.514 Personen erreicht wurden. Damit werden für jede Person ca. 342 € 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 2023

Bistum Trier	3.242.338,54 €	44,0 %
Kommunen	3.139.445,93 €	42,6 %
Land	983.125,00 €	13,4 %



Finanzen



Es wird nie mehr so wie früher...

Ja, das Ahrtal wird nach nun fast 3 Jahren seit der Flut langsam wieder bunter und nein, nicht alles ist wie früher und nein, noch immer sind nicht alle seelischen Wunden versorgt und verheilt. Haben wir nicht alle langsam genug von dem Thema und müssten wir nicht endlich mal etwas Neues zu erzählen haben? Müssten wir nicht davon berichten können, dass wir als Lebensberatung dazu beigetragen haben, dass die Katastrophe endlich in Vergessenheit gerät?

Die Realität, der wir in unserer Arbeit begegnen und die Haltung, die wir dabei einnehmen, ist eine andere. Es geht nicht darum zu vergessen oder gar ungeschehen machen zu wollen. Es wird nie mehr so wie früher, sondern es wird anders – die Flut mit all ihren Auswirkungen ist Teil unserer Biographie geworden. Vielmehr geht es darum, erlebtes gemeinsam auszuhalten und mit der Zeit immer besser verarbeiten zu können. Hierbei geht es uns gar nicht darum, ständig neue Angebote zu schaffen von denen wir berichten können, sondern unser bewährtes, regionales Angebot aufrechtzuerhalten und immer wieder aktuell und behutsam an die entstehenden und sich verändernden Bedarfe anzupassen. Ein Angebot das nachhaltig ist, Stütze und Entlastung für alle wird, die bei all der Veränderung im Ahrtal und im eigenen Leben etwas brauchen, an dem sie sich festhalten können und das sich mit ihnen entwickelt und wächst.

Nach wie vor erleben wir in unserem Beratungsalltag unverändert hohe und komplexe Bedarfe sowohl bei einzelnen Erwachsenen und Kindern als auch in ganzen Systemen wie Familien, Schulen und Kitas, die neben den Auswirkungen der Flutkatastrophe auch aus den sonstigen vielschichtigen Herausforderungen und Unwägbarkeiten der aktuellen Zeit resultieren. Neben all den fortwährenden Baustellen im Ahrtal und der Angst, hiermit in Vergessenheit zu geraten, sehen sich die Menschen mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Kriege, politische Veränderungen, Existenzängste und Gefühle von Verunsicherung in einer gefühlt immer schnelllebigeren Zeit kommen on top. Diese hohe Komplexität der Belastungen macht deutlich, wie sehr hier professionelle Hilfe gefragt und gefordert ist. All die Menschlichkeit, die im Helfen gefragt ist, ist deshalb für uns untrennbar auch mit der erforderlichen Fachlichkeit verbunden. Seit nun über 50 Jahren bringt sich genau hier die Lebensberatung ein. Wir waren und sind für die Menschen da und verstehen uns als einen wichtigen Grundpfeiler in der psychosozialen Versorgung im Ahrtal. Oft fungieren wir als eine der ersten Anlaufstellen für Ratsuchende und Institutionen, die Beratung und Begleitung und manchmal auch einen Wegweiser zur richtigen Anlaufstelle benötigen. Vernetzt in die psychosoziale Infrastruktur stimmen wir uns mit den jeweils zuständigen Kooperationspartnern im Kreis ab, um für die Menschen das beste Angebot bereit zu halten.



Blickpunkt



Denn Fachlichkeit bedeutet für uns auch, fachliche Grenzen zu erkennen und zu achten.

Unser nach der Flut ins Leben gerufene Projekt „Weiter geht's“ nehmen wir beim Wort und streben an, dass Wunden heilen können, es wieder bunter um uns wird, dass es „weiter geht“! Vertreter*innen der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie mahnten zuletzt an, dass es zu wenige Angebote für Kinder und Jugendliche gibt, die direkt in deren Umfeld (beispielsweise der Schule) ansetzen. An dieser Versorgungslücke setzt das Angebot des Projekts "Weiter geht's" der Lebensberatung Ahrweiler an. Wir setzen uns dafür ein, eine langfristige Unterstützung liefern zu können und führen daher unsere Projektarbeit in Form von Schulsprechstunden, Klassenprojekten, Trainings und Beratung für Kinder und Jugendliche fort und entwickeln diese Arbeit weiter: Unsere Angebote werden an immer mehr Schulen installiert, die Themen der Klassenaktionen an die aktuellen Herausforderungen in den Schulen angepasst und ein zusätzliches Gruppenangebot für Jugendliche erprobt. Die Grundlage des Projekts bildet die originäre Arbeit der Lebensberatung, innerhalb derer wir vor allem belasteten Familiensystemen eine Anlaufstelle bieten. Menschen mit Beratungsbedarf, die im Rahmen des Projekts erreicht werden, können so nahtlos innerhalb der Lebensberatungsstelle aufgefangen und weiterbetreut werden, was wiederum eine langfristige und nachhaltige Unterstützung sicherstellt.

Vor diesem Hintergrund beantworten wir uns unsere Frage vom Anfang selbst und sagen: Nein, wir sollten uns nicht selbst den Druck machen, ausschließlich von Neuen, nie dagewesenen und leider zu oft wenig nachhaltigen Angeboten zu berichten. Stattdessen möchten wir als unsere Stärke die Kombination aus Stabilität und Flexibilität unserer bestehenden Angebote herausstellen. Gerne und aus tiefer Überzeugung sagen wir deshalb: „Weiter geht's“ mit unseren Angeboten und verschließen dabei nicht das Auge vor Neuem! Immer wieder neu möchten wir uns auf den individuellen und sich verändernden Bedarf der Menschen einstellen, die sich uns anvertrauen.

Es wird nie mehr so wie früher – es wird anders...





Demokratie in Therapie und Beratung

Aktuelle gesellschaftliche Relevanz

Demokratie ist gerade als schützenswertes Gut in das Zentrum der Öffentlichkeit gerückt. Es gibt in vielen Städten wie auch Dörfern Kundgebungen zum Schutz unserer demokratisch verankerten individuellen wie gesellschaftlichen Freiheit. Demokratie ist eine einzuübende Haltung, die gelernt werden muss und kann.

Demokratische Haltung im Alltäglichen

Die demokratische Haltung ist aus unserer Erfahrung ein Lebensstil, der in vielen Systemen unseres täglichen Lebens verankert ist: In der Paarbeziehung, in der Familie, in den Netzwerken unserer Freundschaften oder auch den Beziehungsgeflechten mit Kolleg*innen.

Wir als Erziehungs- und Lebensberatung stehen diesen Systemen beratend zur Seite. Dabei nehmen wir die Grundhaltung einer „demokratischen Beratung“ ein.

Leitbild in unserer Beratungsarbeit

Beispielsweise ist ein zentraler Aspekt der Demokratie die Meinungsfreiheit. Die demokratische Herausforderung besteht im Aushalten und der wertschätzenden Auseinandersetzung mit anderen Sichtweisen und Meinungen.

In unserer Beratungsarbeit ist genau dies ein wichtiges Leitbild. Wir schaffen für unsere Klient*innen eine Atmosphäre des offenen und wertschätzenden Austauschs und der Meinungs- und Haltungsvielfalt. Wie in der Gesellschaft die freiheitlich demokratische Grundordnung, stellen wir als „demokratische“ Berater*innen einen Rahmen her, der die individuellen Grenzen achtet und Interaktions- und Kommunikationsmöglichkeiten erhöht. Unsere Klient*innen können diese dann für ihre Zielerreichungen nutzen.

Demokratische Erziehung

In der Erziehungsberatung ist das Lernen demokratischer Grundhaltungen von besonderem Stellenwert. Eltern können die Partizipation der Kinder ermöglichen, kritisches Denken fördern, sowie als Vorbilder Konflikte konstruktiv, friedlich und wertschätzend lösen. Die besondere Herausforderung der Eltern besteht dabei altersgerecht den Handlungsrahmen der Kinder immer mehr zu erweitern.

Wenn Kinder früh entwicklungsgemäß in sie betreffende Entscheidungsprozesse einbezogen werden, stärkt das ihr Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl für das eigene Handeln. Situationen selbstwirksam verändern zu können, stellt einen wichtigen Baustein der Resilienz und Gewaltprävention dar. Altersentsprechende, transparente Grenzen der Mitbestimmung geben dabei den Kindern einen sicheren und schützenden Rahmen.



Konflikt- kompetenz

Die wertschätzende Bearbeitung von Konflikten in Partnerschaft oder bei getrennten Eltern zeigt starke Parallelen zu Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozessen in demokratischen Gesellschaften.

Es geht darum, entgegengesetzte Sichtweisen hören zu können, Grenzen anderer zu achten und Wege zu finden, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Das sind dieselben demokratischen Prozesse in großen Systemen wie der Gesellschaft, genauso wie in kleineren Systemen von Partnerschaft, Elternschaft oder Familie.

Fazit

Was haben wir also davon, unsere Beziehungen demokratisch zu gestalten?

Wir sind glücklicher und gesünder durch anregendere, erfüllendere Beziehungen. Eine demokratische Erziehung fördert Selbstbewusstsein, Resilienz, Verantwortungsgefühl, Problemlösekompetenz und Konfliktfähigkeit. Und mit diesen Fähigkeiten werden die Kinder Teil unserer demokratischen Gesellschaft und unsere Gesellschaft demokratisch.





Nur wer sein Kind im Blick behält, kann wissen, was es braucht.

Dies ist das Motto des ersten Termins des Elternkurses “Kinder im Blick – Ein Training für Eltern in Trennung”. Seit 2021 führen wir in der Lebensberatungsstelle Bitburg diesen “KiB-Kurs” regelmäßig durch. Coronabedingt zunächst in der digitalen Variante in Kooperation mit der Lebensberatungsstelle Trier, mittlerweile auch in Präsenz bei uns vor Ort in Bitburg. Entwickelt und evaluiert wurde das Training vom Familiennotruf München und der Ludwigs-Maximilians-Universität München (www.kinder-im-blick.de). Bundesweit lassen sich Fachkräfte aus Erziehungsberatungsstellen ausbilden, um anschließend selbständig das Training anzubieten.

Der Kurs hat es in sich: An insgesamt sieben Terminen treffen sich sechs bis zehn getrennte oder geschiedene Eltern für drei Stunden, um ein intensives Programm zu absolvieren. (Ganz wichtig: Pro Kurs kann nur ein Elternteil teilnehmen, das andere Elternteil muss sich zum nächsten Kurs oder in einer benachbarten Beratungsstelle anmelden. Dabei ist es keine Voraussetzung, dass tatsächlich auch beide Eltern teilnehmen.) Sie setzen sich damit auseinander, was für ihre Kinder in der gegenwärtigen Situation wichtig ist. Eine Trennung ist für Kinder in aller Regel ein einschneidendes und belastendes Ereignis, dem oft schon eine Phase voraus ging, in der die Eltern viele Konflikte ausgetragen haben und die Spannungen für Kinder spürbar waren. Eltern können viel dazu beitragen, dass sich ihre Kinder nach der Trennung unbeschwerter weiterentwickeln. Dazu gehört in aller erster Linie eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Diese im Alltag zu pflegen fällt manchmal schwer, wenn Eltern im Zuge einer Trennung mit vielfältigen Sorgen und Herausforderungen konfrontiert sind. Für viele verändert sich die Wohnsituation, finanzielle Themen müssen geklärt werden, Freundeskreise sortieren sich neu und oft treiben gerichtliche Auseinandersetzungen den Stresspegel der Eltern noch mehr nach oben. Und manch Elternteil sieht die Kinder nun nur noch recht selten, vielleicht nur vierzehntägig am Wochenende, und fragt sich, wie hier eine gute Beziehung erhalten bleiben kann. Im Kurs lernen die Eltern Strategien kennen, mit denen sie die Beziehung zu ihren Kindern im Alltag stärken können, wie z.B. das “beschreibende Lob” oder die “wertvolle Zeit”. Wer sich näher dafür



Blickpunkt



interessiert, dem seien unsere Podcasts auf unserer Elterntankstelle ans Herz gelegt (www.lebensberatung.bitburg.info/elterntankstelle).

Ebenso wichtig wie eine gute Beziehung zu beiden Eltern ist für Kinder aber auch, dass die Eltern einen konstruktiven Umgang miteinander pflegen, um weiterhin die Belange der Kinder gut zu organisieren. Nach einer Trennung fällt das nicht immer leicht, alte Verletzungen oder Konflikte um finanzielle Themen erschweren häufig die Kommunikation. Den Eltern wird hier auf anschauliche Weise vermittelt, wie Konflikte eskalieren und was sie zur Entschleunigung beitragen können - selbst wenn das andere Elternteil sich vermeintlich immer nur "querstellt". Hier wird viel an der inneren Haltung gearbeitet und immer wieder der Blick auf die Kinder gerichtet, die von der Deeskalation zwischen den Eltern immer profitieren. Dass dies im Rahmen des KiB-Kurses so gut gelingt, hängt auch damit zusammen, dass im Kurs immer sowohl Mütter als auch Väter vertreten sind, sowie Elternteile mit ganz unterschiedlichen Betreuungsmodellen. Auf diese Weise lernen die Eltern verschiedene Sichtweisen kennen und verstehen. In der geschützten Kursatmosphäre gelingt es, ihre eigenen starken Gefühle zu beruhigen und auch nochmal einen neuen Blick auf das andere Elternteil zu entwickeln.

Damit die Eltern auch im angespannten Alltag immer wieder zur Ruhe finden und Kraft für die Beziehungsgestaltung zum Kind und den konstruktiven Umgang mit dem anderen Elternteil sammeln, wird im Kurs viel Wert auf Selbstfürsorge gelegt. Die letzte Kurseinheit schließlich beschäftigt sich mit dem Konstrukt "Patchworkfamilie", das für viele getrennte Eltern schon bald neue Realität werden kann. Auch hier wird der Blick immer wieder auf die Kinder gerichtet, für die diese Konstellation Chance und Herausforderung zugleich sein kann.

Den Weg in den KiB-Kurs finden die Eltern zum Beispiel, weil sie bereits bei uns eine Trennungsberatung in Anspruch nehmen, weil sie von Bekannten davon gehört haben oder weil das Familiengericht die Kursteilnahme mit Nachdruck empfiehlt. Für uns ist es immer das schönste Feedback, wenn jemand, der oder die anfänglich wenig motiviert und nur der gerichtlichen Empfehlung nachgekommen war, abschließend sagt: "Der Kurs hat mir so viel gebracht, ich kann ihn nur weiterempfehlen!"

Dr. Christina Lukas



Blickpunkt



„Vereinte Elternschaft trotz Trennung?!
Wie werden (bleiben) wir dennoch ein gutes Elternteam?
Unterstützungsmöglichkeiten durch die Lebensberatung
Cochem“

Auch wenn laut Daten des Statistischen Bundesamtes die Zahl der Ehescheidungen durch richterlichen Beschluss in 2022 leicht gesunken ist, wächst aktuell in Deutschland etwa jedes vierte Kind/Jugendliche mit nur einem Elternteil im Haushalt auf. Viele Minderjährige in Deutschland erleben demnach im Laufe ihres Heranwachsens die Trennung ihrer Eltern.

Unabhängig der statistischen Zahlen konstatierten wir im Jahr 2023 in unserer Beratungsstelle eine erhöhte Anmeldezahl sich trennender Eltern. Krisen, ausgelöst durch die Folgen der Pandemie, des Ukrainekrieges, der Energiekrise u.v.m., haben unserer Erkenntnis nach nicht selten dazu geführt, dass Familiensysteme an ihre persönlichen Belastungsgrenzen gestoßen sind, gerade dann, wenn zudem noch persönliche Schwierigkeiten innerhalb einer Familie hinzukamen. Nicht selten ging bei den Versuchen, diesen Herausforderungen als Familie und Eltern adäquat zu begegnen, die Liebe im Alltag verloren. „Wir haben nur noch funktioniert und versucht, alle Anforderungen irgendwie zu vereinbaren.“, „Bei all den Erwartungen und dem Druck haben wir uns schrittweise als Paar aus dem Blick verloren“, sind Sätze, die wir häufiger von getrennten Paaren hören.

Dem endgültigen Entschluss, dass eine Trennung auf Paarebene die „beste Lösung“ im Umgang mit vorhandenen Problemen ist, geht meist eine lange Phase des Suchens und Testens alternativer Möglichkeiten voraus. Wir erleben in unserer Beratungsstelle daher häufig, dass Paare, die sich getrennt haben, die Trennung zunächst als ein „Scheitern“ definieren, verbunden mit starken Emotionen wie Schmerz, Trauer, Wut, aber auch Schuldgefühlen und Scham. Vor allem dann, wenn gemeinsame Kinder von den Trennungsabsichten der Eltern betroffen sind, wird Unsicherheit, die Angst vor „falschem Handeln“ und die Befürchtung vor langfristigen negativen Entwicklungsfolgen für die gemeinsamen Kinder häufig geäußert.

Entsprechend groß ist der Beratungsbedarf auf Elternseite: „Wie kann ein verlässlicher Kontakt der Kinder zu beiden Elternteilen nun konkret gestaltet werden?“. „Wie reguliere ich die eigene Verletzung und negativen Gefühle dem anderen Elternteil gegenüber, um auf Kind-Ebene Loyalitätskonflikte bestmöglich zu vermeiden?“. „Was können wir als Eltern tun, sollte sich eine deutliche Belastung eines oder mehrerer Kinder aufgrund der Trennung zeigen?“. Das sind beispielhafte Fragen, denen wir in unserem Beratungsalltag begegnen. Wir als Beratungsfachkräfte versuchen in der Trennungs- und Scheidungsberatung Fachwissen einzubringen, Orientierung zu geben und Eltern anzuleiten, miteinander Vereinbarungen zu treffen, die dem Wohl der gemeinsamen Kinder entsprechen. Handlungsleitende und wissenschaftlich belegte Haltung ist hierbei, dass eine Trennung der Eltern sich nicht zwangsläufig negativ auf die Entwicklung von Kindern auswirken muss. Vielmehr ist die Art und Weise, *wie* ein Paar nach einer Trennung als Eltern miteinander umgeht, entscheidend dafür, ob und in welcher Weise die Trennung/Scheidung schädliche Auswirkungen auf das seelische Wohl der Kinder und Jugendlichen hat oder ob diese gut von ihnen in die eigene Lebensbiographie integriert wird.



Blickpunkt



Nicht immer gelingt es, das Bewusstsein und den Fokus der beteiligten Eltern primär auf das Wohlergehen der Kinder nach einer Trennung/Scheidung zu lenken. Mitunter überwiegen bei einem oder bei beiden Erwachsenen vorerst die eigenen Emotionen. Verletzungen aus der vergangenen Paargeschichte oder auch über den Entschluss des Anderen, sich zu trennen, führen teilweise zu starken negativen Gefühlen dem anderen Elternteil gegenüber. Wie es dennoch gelingen kann, als Eltern auch nach einer Trennung in Erziehungsfragen zusammenzuarbeiten, den gemeinsamen Kindern Zuwendung und Unterstützung zu geben und den eigenen Stresspegel sowie das eigene Wohlbefinden zu regulieren, lässt sich mitunter leichter in einer Gruppe im Austausch mit Gleichgesinnten erleben. Eines unserer ergänzenden Angebote für getrennt lebende Elternpaare im Jahr 2023 war daher der Elternkurs „Kinder im Blick (KIB)“, der jeweils an 6 Abenden für die Dauer von drei Stunden stattfand. Den Elternteilen bot sich hier -in jeweils getrennten Gruppensettings- die Möglichkeit, sich Wissen und Kompetenzen zur Handhabung der veränderten Lebenssituation anzueignen und in der Gruppe alltagstaugliche Kompetenzen für den Umgang mit sich selbst, dem Kind und dem anderen Elternteil aufzubauen. Neben der Umsetzung einer liebevollen und konsequenten Erziehung ermöglichte der Kurs den Eltern die Auseinandersetzung mit eigenen schwierigen Gefühlen sowie Streitsituationen einzuüben und unterschiedliche Möglichkeiten elterlicher Zusammenarbeit kennenzulernen.

Auch für Kinder und Jugendliche geht die Trennung/Scheidung der Eltern verständlicherweise mit starken Unsicherheiten und Gefühlen einher. Hat sich auf der Erwachsenenenebene mindestens ein Elternteil (oder auch Beide) nach einer meist langen Phase des Reflektierens aktiv für die Trennung und die daraus resultierenden Folgen entschieden, müssen Kinder/Jugendliche erst einmal einen eigenen Umgang mit dieser Tatsache finden. Für Kinder ist es anfangs oft nicht leicht, mit den hereinbrechenden und teils ambivalenten Gefühlen und Veränderungen im bisherigen Familienleben zurecht zu kommen. Häufen sich dann noch Streitigkeiten der Eltern in diesem für Kinder/Jugendliche neuen und verwirrenden Lebenskontext, steigt deren emotionale Belastung und zwingt sie nicht selten in extreme Loyalitätskonflikte, Ängste und Schuldgefühle. Um Kinder in solch belastenden Situationen zu stärken, wurde seitens der Beratungsstelle eine Kindergruppe für Kinder zwischen 6-10 Jahren angeboten, welche in acht zweistündigen Treffen stattfand. Im Austausch mit Gleichgesinnten konnten die Kinder die wichtige Erfahrung machen, dass sie mit ihren Gefühlen, Gedanken und ihrer Lebenssituation nicht allein sind. Spielerisch wurden die Kinder an ihre eigenen Gefühle herangeführt, ermutigt, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu benennen und diese den Eltern gegenüber auszudrücken. Die Erfahrung, nicht allein zu sein und die Erkenntnis, dass es wichtig ist, eigene Gefühle und Bedürfnisse an die Eltern heranzutragen, hatte stärkenden Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und das Selbstbild der beteiligten Kinder.

Trennungen/Scheidungen sind sicherlich immer mit starken Emotionen und Herausforderungen für alle im Familiensystem beteiligten Personen verbunden. Als Beratungsstelle erhoffen wir uns, dass unsere Angebote sowohl für Eltern als auch für Kinder/Jugendliche hilfreiche Unterstützung bieten.

**Blickpunkt**



„Bange machen“ gilt nicht: Erziehung zu mehr Lebensmut

Es scheint, dass die derzeitigen Nachrichten über Krieg, Gewalt, politische Entwicklungen und Streitigkeiten schlimmer sind denn je und unsere Gesellschaft von Klein bis Groß angstbesetzt belasten. Wir können beobachten, dass Angststörungen als häufiger Anmeldegrund bei Kindern und Jugendlichen genannt werden.

Somit lohnt es sich, das Phänomen Angst gerade im Hinblick auf Kinder und Jugendliche ganz besonders in unseren „Blick“ zu nehmen.

Die Angst ist ein vielschichtiges Gefühl, das sowohl individuell als auch gesellschaftlich geprägt ist.

Individuelle Ängste:

In unserer modernen Welt sind wir mit zahlreichen individuellen Ängsten konfrontiert. Die Angst vor dem Versagen, vor Veränderungen, vor dem Unbekannten – sie begleitet uns auf unserem Lebensweg.

Die ständige Informationsflut, die sozialen Medien und die globalen Herausforderungen können Ängste verstärken. Wir fürchten uns vor Krankheiten, Umweltkrisen, Arbeitsplatzverlust und vielem mehr.

Gesellschaftliche Ängste:

Gesellschaftliche Ängste spiegeln die kollektiven Sorgen wider. Sie können politischer, kultureller oder wirtschaftlicher Natur sein.

Die Angst vor Krieg Terrorismus, Klimawandel, sozialer Ungerechtigkeit und technologischem Fortschritt sind Beispiele für gesellschaftliche Ängste.

Angst als Triebkraft:

Interessanterweise kann Angst auch eine treibende Kraft sein. Sie motiviert uns, Vorsicht walten zu lassen, Risiken abzuwägen und uns auf das Unvorhersehbare vorzubereiten.

In der Evolution hat Angst dazu beigetragen, dass unsere Vorfahren überlebt haben. Sie warnt uns vor Gefahren und hilft uns, uns zu schützen.

Angst, in unterschiedlicher Form und Stärke, ist also ein wichtiges Gefühl von Kindheit an. Wie können wir lernen, mit ihr umzugehen, ohne uns von ihr bestimmen zu lassen?

Die Kunst besteht darin, eine gesunde Balance zwischen Angst und Mut zu finden. Zu viel Angst kann lähmen, zu wenig kann leichtsinnig machen.

Indem wir unsere Ängste verstehen, können wir besser mit ihnen umgehen. Achtsamkeit, Selbstreflexion und Unterstützung von anderen sind wichtige Werkzeuge.

In einer Welt, die stetig im Wandel ist, bleibt die Angst ein ständiger Begleiter.

Angst kann auch eine treibende Kraft sein. Sie motiviert uns, Vorsicht walten zu lassen, Risiken abzuwägen und uns auf das Unvorhersehbare vorzubereiten.



Blickpunkt



Doch vielleicht können wir sie als eine Art Kompass nutzen – um uns zu schützen, zu wachsen und uns bewusst für den Mut zu entscheiden.

Angst zu akzeptieren ist ein wichtiger Schritt, um mit dieser Emotion konstruktiv umzugehen.

Vielfältige Informationen über angstauslösende Geschehnisse im privaten, häuslichen oder schulischen Umfeld, Krankheiten der Eltern, Verlust durch Tod, Wahrnehmung von Streit bis hin zu Nachrichten über Kriege, Naturkatastrophen verängstigt Kinder. Es erfordert die Empathie von Eltern und Erwachsenen, um die Sorgen der Kinder zu erkennen und ernst zu nehmen.

In der Erziehung zum Lebensmut können wir für Kinder und Jugendliche Folgendes tun:

Positive Beispiele setzen:

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie Sie selbst mit Herausforderungen und eigenen Ängsten umgehen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und ermutigen Sie Kinder, mutig zu sein!

Selbstvertrauen aufbauen:

Stärken Sie das Selbstvertrauen Ihrer Kinder, indem Sie ihre Fähigkeiten anerkennen und sie ermutigen, neue Dinge auszuprobieren. Unterstützen Sie Kinder dabei, auch negative Gefühle wahrzunehmen und als zum Leben dazugehörig zu akzeptieren!

Risikobereitschaft fördern:

Ermutigen Sie Ihre Kinder, Risiken einzugehen und aus Fehlern zu lernen. Das Leben ist voller Unsicherheiten, aber es ist wichtig, dennoch vorwärtszugehen.

Positive Gedanken kultivieren:

Helfen Sie Ihren Kindern dabei, positive Gedanken zu entwickeln. Eine optimistische Einstellung kann den Lebensmut stärken.

Unterstützung bieten:

Sind Sie für Kinder und Jugendliche da, wenn sie Unterstützung benötigen. Zeigen Sie ihnen, dass Sie ihre Ängste ernst nehmen und dass sie nicht alleine sind.

Es bleibt festzustellen:

Ein angstfreies Leben wäre nicht wünschenswert, da Angst auch positive und schützende Seiten hat. Sie macht uns lebendig, schärft unsere Konzentration und ermöglicht schnelle Reaktionen. Damit hat die Angst eine lebenserhaltende Funktion und es macht Sinn, Kinder schon frühzeitig zu mutigen Menschen zu erziehen.

Dennoch gilt:

Wenn Ängste anhalten und das tägliche Leben beeinträchtigen, suchen Sie Unterstützung bei professionellen Beratungsstellen oder Therapeuten/innen, die Ihnen und Ihren Kindern helfen, individuelle Strategien zur Angstbewältigung zu entwickeln.



Blickpunkt



- Aufeinander zugehen -

Die Bedeutung von Vernetzung

Vernetzung öffnet Türen und schafft Möglichkeiten

Vernetzung und Kooperation sind zentrale Aufgaben im sozialen Bereich und somit auch in der Arbeit der Lebensberatungsstellen. Die Zusammenarbeit kann dabei auf ganz unterschiedlichen Ebenen stattfinden, z.B. zwischen Kolleg*innen innerhalb des Teams sowie stellenübergreifend, zwischen Institutionen und Gremien. Gerade in der aktuellen Zeit, die geprägt ist von Krieg, Inflation, Naturkatastrophen, persönlichen Schicksalen und Unsicherheiten im Alltag, wird uns die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt besonders bewusst und soziale Ressourcen erhalten auf individueller sowie institutioneller Ebene einen hohen Stellenwert.

Miteinander in Kontakt sein

Für uns in der Lebensberatung Hermeskeil bedeutet Vernetzung voneinander erfahren, miteinander in den Austausch kommen, voneinander lernen, Brücken bauen, Kooperation mit der sozialen Umwelt, in Verbindung sein, sich aufeinander abstimmen, einander vertrauen, Ressourcen bündeln und Synergieeffekte nutzen, Hilfsprozesse ganzheitlich gestalten, gemeinsam Neues schaffen u.v.m.

Entstehung sozialer Ressourcen

Und so richten wir unseren Blick immer wieder nach außen auf unser soziales Umfeld. Denn soziale Ressourcen sind nicht einfach da, sondern sie entstehen indem wir aufeinander zugehen. Und dazu ist es unabdingbar miteinander ins Gespräch zu kommen - einerseits mit den Ratsuchenden selbst, andererseits mit anderen Fachkräften und Kooperationspartner*innen, um Beobachtungen miteinander zu teilen und gemeinsam Ideen für Neues zu entwickeln. So stellen wir uns immer wieder die Fragen: Zu wem möchten wir Kontakt knüpfen? Wie gelingt es uns in Kontakt zu bleiben? Wie können wir uns mit anderen Institutionen vernetzen, um gemeinsam für die Bürger*innen da zu sein und Ressourcen zu bündeln? Wie können wir auf die Ratsuchenden zugehen, sodass Hilfe angenommen werden kann und die Angebote den Bedarfen der Menschen entsprechen?

Fachlicher Austausch

Neben der langjährigen Zusammenarbeit mit den Kindertagesstätten sowie Schulen in Form von Fallbesprechungen, Beratungen im Rahmen des Kinderschutzes sowie durch Fortbildungen und Elternabende, ist die Lebensberatung Hermeskeil auch in unterschiedlichen Gremien vertreten, z.B. im Arbeitskreis Kinder psychisch kranker Eltern, im Netzwerktreffen der VG Ruwer, im Arbeitskreis Jugendhilfe Schweich, am Runden Tisch Jugend Hermeskeil und im Arbeitskreis Diakonisches Arbeiten im pastoralen Raum Hermeskeil.

Gruppenangebote

Und so sind in den vergangenen Monaten und Jahren unterschiedliche Projekte mit Kooperationspartnern entstanden, die neben unserer Kernaufgabe - der Erziehungs-, Paar-, Familien- und Lebensberatung - angeboten werden. So wurde bereits im dritten Jahr in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Johanneshaus in Hermeskeil ein *Resilienzprojekt* angeboten, welches finanziell vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert wird, um Kinder mitunter in Ihrer Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Sozialkompetenz präventiv zu fördern.

Des Weiteren besteht eine Kooperation mit dem Sozialraumzentrum Hermeskeil und dem Sozialraumzentrum Schweich/Trier-Land/Ruwer. Gemeinsam bieten wir Gruppen für Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen an.



Blickpunkt



Die Bedeutung sozialer Ressourcen für die Bewältigung von Krisen

Vernetzung hat auch eine hohe Bedeutung für das Individuum, für jeden Ratsuchenden selbst, denn soziale Ressourcen können hilfreich bei der Bewältigung unterschiedlicher Problemlagen sein. Die Erwartung als auch die Erfahrung, dass uns in schwierigen Situationen geholfen wird, stärkt uns, Krisen zu meistern statt vom Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit übermannt zu werden. Unterschiedliche Hintergründe, wie z.B. fehlendes Wissen um Hilfsangebote, mangelnde Mobilität, Zeitmangel und Scham können die Inanspruchnahme von Hilfe erschweren oder verhindern. Dabei sind insbesondere alte und kranke Menschen, von Armut betroffene Personen und Familien, Alleinerziehende als auch pflegende Angehörige häufig von einem Mangel an Ressourcen und in Folge von Einsamkeit betroffen.

Außensprechstunde in Waldrach und Schweich

Um den Ratsuchenden trotz oben genannter Hürden die Inanspruchnahme der Beratung zu erleichtern, bieten wir neben der persönlichen Beratung in der Lebensberatungsstelle in Hermeskeil Online-, Telefon- und videobasierte Beratung an. Zudem können Ratsuchende einmal im Monat die Außensprechstunde im Rathaus in Waldrach sowie im Jugendbüro in Schweich aufsuchen. So ermöglichen wir auch Menschen aus diesen und den umliegenden Orten eine wohnortnahe Beratung. Die Beratung findet nach vorheriger Anmeldung in einem vertraulichen Rahmen kostenfrei statt. Entsprechende Räumlichkeiten werden uns von unseren Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei all unseren Kooperationspartnern und Unterstützern für die gelungene Zusammenarbeit bedanken. Unser Dank gilt zudem all jenen, die auf unser Angebot aufmerksam machen.

Melanie Bung

"Netzwerken bedeutet nicht nur, Menschen miteinander zu verbinden. Es geht darum, Menschen mit Menschen zu verbinden, Menschen mit Ideen, und Menschen mit Möglichkeiten."

– Michele Jennae –



Blickpunkt



Insbesondere in den jugendhilferelevanten Bereichen der Erziehungsberatung und der Beratung von Familien in einer Trennungs- und Scheidungssituation gibt es eine deutliche Steigerung der Anfragen von 63% in der Erziehungsberatung und 50% in der Trennungs- und Scheidungsberatung.

Im Jahr 2023 haben sich 524 Ratsuchende neu in der Beratungsstelle angemeldet. Von diesen 524 Ratsuchenden konnten wir mit 408 ein Beratungsangebot durchführen. Dies entspricht 78%.

Im Jahr 2023 haben sich 524 Ratsuchende bei uns zur Beratung angemeldet.

28% der Ratsuchenden kamen von der rechten Rheinseite.

Im Landkreis Mayen Koblenz versorgten wir 170 Fälle im Bereich der Jugendhilfeleistungen und 72 Fälle im Bereich der Lebensberatung.



An dieser Stelle wird es notwendig sein, mit den Vertretern*innen der öffentlichen Jugendhilfe die Tendenz zu beobachten und entsprechend anzupassen, damit sich dies nicht nachteilig auf die angebotene Beratungsqualität und Versorgung der Bevölkerung auswirkt.

Eine weitere interessante Frage, die uns in diesem Zusammenhang beschäftigt, lautet, von woher unsere Ratsuchenden kommen.

Im Stadtgebiet Koblenz haben wir im Jahr 2023 281 Fälle im Jugendhilfebereich und 139 Fälle im Bereich der Lebensberatung versorgt. Ca. 73% der Fälle kamen hier aus dem Kernstadtgebiet (linke Rheinseite) und

Auch hier kamen ca. 65% der Fälle aus den Kreisgebieten links des Rheines und ca. 40% der Fälle aus den Kreisgebieten rechts des Rheines.

Dies bedeutet, das 63% unserer Ratsuchenden aus dem Stadtgebiet Koblenz stammen und 36% aus dem Kreisgebiet Mayen-Koblenz.

Für uns bedeutet dies gemeinsam mit den Kostenträgern die Schwerpunktgebiete in den Blick zu nehmen und zu überprüfen mit welchen Beratungsangeboten wir vor Ort die Bedarfe der Bevölkerung erreichen können.

Die seit fünfzehn Jahren bestehende und etablierte Rahmenvereinbarung bietet hierfür eine solide Basis, auf der bedarfsspezifisch aufgebaut und weiterentwickelt werden kann.

Unser Ziel ist es auch weiterhin, in der gewohnten Qualität an unserem Standort in der Hohenzollernstraße für die Menschen in der Stadt Koblenz und dem Landkreis Mayen-Koblenz zur Verfügung zu stehen.



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 2023

Fachpersonalkosten	256.576,57 €	75,5%
Verwaltungspersonalkosten	44.833,67 €	13,2%
Sachkosten	38.302,99 €	11,3%
Gesamtkosten 2023	339.713,23 €	100,0%

Im Jahr 2023 hat das Bistum Trier rund 3,24 Mio. € für seine 20 Beratungsstellen in Rheinland Pfalz und dem Saarland aufgewendet. Hinzu kommen die Landes- und Kommunalzuschüsse von insgesamt rund 4,12 Mio. €. Die 20 Beratungsstellen erbrachten 10.094 Beratungsleistungen mit denen 21.514 Personen erreicht wurden. Damit werden für jede Person ca. 342 € 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 Lebensberatung Koblenz ist das Bistum Trier. Die Finanzierung wird vom Bistum Trier und mit Zuschüssen vom Land Rheinland-Pfalz, vom Landkreis Mayen-Koblenz, der Stadt Koblenz und der Stadt Andernach sichergestellt.

Finanzierung

Bistum Trier	142.409,08 €	41,9%
Stadt und Kreis	134.604,15 €	39,6%
Land	62.700,00 €	18,5%

Der kommunale Anteil von 134.604,15€ wird zu 62,5% von der Stadt Koblenz, zu 36,8% vom Kreis Mayen-Koblenz und zu 0,7% von der Stadt Andernach getragen.





„Deiche des Mutes gegen die Flut der Angst“

Martin Luther King

„Die Angst“ – sie begegnet uns in der Beratungsstelle in den unterschiedlichsten Ausgestaltungsformen: Mal kommt sie als Zurückgezogenheit und Schüchternheit daher, mal als Aggression oder auch als körperliches Symptom. Sie tritt beispielsweise auf, wenn Menschen, oft auch Kinder, in einer Trennungssituation ihren sicheren Hafen verlieren oder in Schule und Beruf Stress ausgesetzt sind. Sie kann sich als Angst um das eigene Wohlergehen zeigen oder als Sorge um die Familie. Manche Ratsuchende vermuten den Ursprung der Angst in schlechten Erfahrungen aus der Vergangenheit. Wieder andere äußern Besorgtheit mit Blick auf die Zukunft – nur allzu verständlich angesichts der gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Und derweil ist die Angst besonders mächtig, nämlich dann, wenn die Ratsuchenden Gewalt ausgesetzt sind.

Erste Intervention: Die Angst darf bleiben!

Die meisten Ratsuchenden treten mit dem Wunsch an uns heran, die Angst mit ihren unangenehmen Gefühlen und körperlichen Begleiterscheinungen loszuwerden. Gleichzeitig hat die Angst in ihrem Ursprung eine wichtige Funktion: Sie macht uns wachsam und schützt damit Leib und Leben. Daher ist unsere Haltung in der Beratung, dass die Angst als ein Teil der Persönlichkeit der Ratsuchenden bleiben darf. Wir prüfen in der Zusammenarbeit mit den Ratsuchenden, in welchen Situationen sie sinnvoll ist, und wir erarbeiten gemeinsam einen neuen Umgang mit der Angst.

Angst als Bedürfnis-Botschafter*in

Wir betrachten Angstsymptome damit als Alarmsignale dafür, dass wichtige Bedürfnisse aktuell oder in bestimmten Situationen nicht gewürdigt werden. Was darf sich nun zur Angst hinzugesellen, damit diese Bedürfnisse besser geachtet werden und ein Gefühl der Sicherheit entstehen kann? Und wieviel Angst bleibt, um nicht unachtsam zu werden?

Blick auf Ressourcen

Oft sind es bereits in den Ratsuchenden schlummernde Ressourcen, die in den angstausslösenden Situationen neu aktiviert werden können: Fähigkeiten, die ganz selbstverständlich in anderen Momenten bereits zum Einsatz kommen; Wertehaltungen, Überzeugungen und Aktivitäten, die kraftpendend wirken und einen neuen Fokus geben können; Menschen, deren Unterstützung bisher nicht gesehen oder sogar abgelehnt wurde.



Leuchttürme in Zeiten der Angst

Auch wir Beratenden dürfen in unserer Arbeit zum Umgang mit der Angst auf ein breites Netzwerk zur Unterstützung zugreifen, beispielsweise:

- Bei wirtschaftlichen Sorgen sowie rund um die Themen Sucht und Migration auf die sozialen Dienste der Caritas.
- Im Kontext von Gewalt und Kinderschutz z.B. auf die Interventionsstelle der Caritas, auf die Frauenhäuser, den Kinderschutzdienst Koblenz und die Jugendämter.
- Zur therapeutischen Einschätzung auf das Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Johanniter in Neuwied und das HTZ Neuwied.

Erste kleine Schritte

Gerade im Umgang mit angstbesetzten Themen ist es wichtig, aus der Vermeidung ins Tun zu kommen. Gemeinsam mit den Ratsuchenden planen wir die ersten kleinen Schritte – Experimente, die es erlauben, Hand in Hand mit der Angst durch den Alltag zu schreiten, ohne sich von ihr bestimmen zu lassen. Vermeintliche Rückschläge werden erneut als wichtige Botschaften über noch nicht ganz erfüllte Bedürfnisse gewertet, die in der Beratung weitere Berücksichtigung finden dürfen.

Selbstwirksamkeit im Umgang mit der Angst erleben

Manchmal kann ein erster Schritt im Umgang mit der Angst auch der Entschluss sein, eine Psychotherapie zu durchlaufen. Wir stabilisieren in solchen Fällen während der Wartezeiten. Die aktuelle Dauer dieser Wartezeiten erfordert jedoch sehr viel (zu viel) Ausdauer der Ratsuchenden und ist für uns als Beratende oft nur schwer zu verantworten.

Dennoch: Auch wenn „die Angst“ oft machtvoll und energiegeladen daher kommt und es so manches Mal schafft, uns zu überrumpeln: In jeder Situation, in der wir einen neuen, sichereren und aktiveren Umgang mit ihr finden und unseren Blick auf das richten, was uns im Leben wichtig und wertvoll ist, erleben wir uns als selbstwirksam. Dies gilt für die Ratsuchenden wie auch für uns als Beraterinnen.



Blickpunkt



Wenn Lebensentwürfe neugestaltet werden müssen...



Auch im Jahr 2023 waren Beratungen im Kontext von Trennung und Scheidung ein großes Thema in der Lebensberatung Merzig.

Die Unterstützung der Ratsuchenden in dieser, oft hochkonflikthaften, Situation nahm in ihrer Komplexität neben anderen Themen viel Raum ein.

Oft benötigen die Eltern nicht nur Unterstützung in Fragen der Organisation der neuen Situation, sondern auch im Hinblick darauf, wie es Ihnen in dieser herausfordernden Zeit gelingen kann, in Ihrer Kraft zu bleiben und so die eigenen sowie die Bedürfnisse Ihrer Kinder gut im Blick behalten und diesen gerecht werden zu können.

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht.

Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Um dieser wichtigen Thematik und den Eltern in dieser bedeutsamen Lebenssituation angemessen viel Raum geben zu können, wurde auch im vergangenen Jahr wieder der „Kinder im Blick“-Kurs von der Lebensberatungsstelle Merzig angeboten.

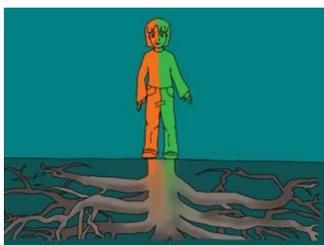
Dieser Kurs behandelt drei grundlegenden Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

Dabei geht es in einem Teil des Kurses also um den Elternteil selbst, wobei Strategien zur Selbstfürsorge, besonders in herausfordernden Situationen, erarbeitet werden.

In anderen Teilen wird wiederum die Beziehung zum Kind in den Fokus gerückt. Die Eltern lernen unter anderem etwas über die Grundbedürfnisse ihres Kindes und erhalten Impulse, die Ihnen helfen, dem Kind die Trennungssituation zu erleichtern. Außerdem werden Methoden vermittelt, die ihnen dabei helfen, die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken und es in angenehmen sowie unangenehmen emotionalen Zuständen zu begleiten.

„Um die Stürme im Leben gut zu überstehen, braucht man starke Wurzeln.“



Ein Training für
Eltern in Trennung

Blickpunkt



Ein weiterer Teil des Kurses behandelt hingegen die Beziehung zum anderen Elternteil. Die Teilnehmer lernen, Konflikte so gut wie möglich zu begrenzen oder zu vermeiden und bekommen Hilfestellung, um schwierige Gespräche besser zu bewältigen.

Zudem wird die Thematik einer Patchwork-Situation, die entsteht, wenn bei einem oder bei beiden Elternteilen neue Partner hinzukommen, besprochen. Dabei werden die Perspektiven aller in einem solchen System beteiligten Personen konkret erarbeitet und betrachtet.

Eine Besonderheit dabei ist, dass Eltern die Möglichkeit haben, getrennt für sich an ihren Fragen zu arbeiten, da der Kurs auch in anderen Lebensberatungsstellen des Bistums Trier angeboten wird.

Auch für 2024 sind wieder „Kinder im Blick“ Kurse geplant. Im ersten Halbjahr wird ein Kurs in Präsenz in Zusammenarbeit mit der Lebensberatung Saarburg stattfinden. Für das zweite Halbjahr ist ein digitaler Kurs geplant (weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage).

KiB online:

7 Termine, jeweils mittwochs
von 18 bis 21 Uhr

**06.11., 13.11. 20.11., 27.11.,
4.12., 11.12., 18.12.2024**





Niedrigschwelligkeit

Mit unten stehendem Text (abgedruckt ist hier nur ein Auszug) heißt die Kathedrale im englischen Coventry am Eingang ihre Gäste willkommen.

Er steht **sinnbildlich für unser Selbstverständnis** als Beratungsstelle und insbesondere für unseren Qualitätsstandard der Niedrigschwelligkeit:

Wir heißen besonders euch willkommen, ihr Singles, Verheirateten, Geschiedenen, Verwitweten, Heterosexuellen, Homosexuellen, Fragenden, Gutbetuchten und Verwahrlosten. Wir heißen besonders euch willkommen, ihr schreienden Babys und aufgedrehten Kleinkinder.

Niedrigschwelligkeit heißt für uns, die Zugänge zur Beratung so einfach wie möglich zu gestalten

Ihr seid willkommen, wenn ihr nur mal durchstöbern wollt, gerade aufgewacht oder frisch aus dem Gefängnis entlassen seid. Es ist uns egal, ob ihr noch überzeugtere Christen seid als der Erzbischof von Canterbury oder seit Weihnachten vor zehn Jahren nicht mehr in der Kirche wart.

Wir heißen euch willkommen, ihr über 60-Jährigen, die immer noch nicht erwachsen sind, und ihr Teenager, die viel zu schnell erwachsen werden. Wir begrüßen Trimm-Dich-Mütter und Fußball-Väter, brotlose Künstlerinnen, Ökofreaks, Milchkaffee-Schlürferinnen, Veganer, Junk-Food-Esserinnen.

....

Wir heißen euch willkommen, wenn ihr glaubt, die Erde sei eine Scheibe, wenn ihr viel arbeitet, nicht arbeitet, nicht richtig schreiben könnt oder wenn ihr hier seid, weil Oma zu Besuch ist und hier mal vorbeischauen wollte. Wir heißen euch willkommen, die ihr tätowiert, gepierct, beides oder nichts von beidem seid...

Bitte kommt herein!

Im Zuge der Reform des Kinder- und Jugendhilfrechts von 2021 hat der Gesetzgeber beschlossen, Teilhabe und Chancengerechtigkeit zu stärken und Zugangsbarrieren zur Kinder- und Jugendhilfe abzubauen.

Die Arbeit der Lebensberatung Saarbrücken im Bistum Trier ist immer schon darauf ausgelegt, dass Ratsuchende aus einem breiten Spektrum unterschiedlicher Zielgruppen Hilfe frühzeitig und möglichst unkompliziert in Anspruch nehmen können:

- Ratsuchende können sich, ohne viel Bürokratie, direkt an uns wenden. Sie müssen vorher keine Kostenzusage beantragen



Blickpunkt



**Niedrigschwelligkeit
als Haltung kommt
auf vielfältige Weise
zum Ausdruck**

- Die Ratsuchenden müssen für die Beratung nichts bezahlen. Die Kosten trägt das Bistum Trier, also die katholische Kirche, unterstützt durch den Zuschuss des Regionalverbandes Saarbrücken. Aufgrund dieser Leistungsvereinbarung richten sich unsere Angebote an Kinder, Jugendliche, junge Volljährige sowie deren Eltern und andere Erziehungsberechtigte im Regionalverband Saarbrücken
- Kinder und Jugendliche haben unter speziellen Bedingungen den gleichen, freien Zugang zur Beratung auch ohne Kenntnis der Eltern
- Die verschiedenen Beratungssettings (persönliche Beratung in der Lebensberatung und die digitalen Beratungsformate Video, Telefon und schriftliche Online-Beratung) werden flexibel eingesetzt. Das erleichtert auch in Zukunft die Zugänge für Menschen, die die Beratungsstelle aus unterschiedlichen Gründen nicht persönlich aufsuchen können
- Durch Netzwerkarbeit im Regionalverband machen wir unsere Angebote bekannt und kennen Dienste und Einrichtungen, an die wir Ratsuchende bei Bedarf vermitteln können
- Unsere Beratungsstelle im Johannesfoyer in Saarbrücken ist barrierefrei
- Wir vermeiden bzw. verkürzen nach Möglichkeit die Wartezeiten für die Ratsuchenden
- Wenn das Sekretariat der Lebensberatung nicht besetzt ist, können sich Ratsuchende über das sogenannte Anmelde-Tool anmelden oder eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen
- Wir beraten Menschen unabhängig von Nationalität, Weltanschauung oder Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung

Seien Sie also herzlich willkommen bei uns!

Das Team der Lebensberatung Saarbrücken



Blickpunkt



2 Jahre Elternkurs **Kinder im Blick**

in der Lebensberatung
Saarlouis

Im Jahr 2022 wurden rund 137 400 Ehen (fast 4 von 10 Ehen) in der Bundesrepublik Deutschland geschieden. So ist etwa jedes 4. Kind vom Thema „Trennung der Eltern“ betroffen. Häufig werden die Themen Trennung und Scheidung nicht nur von den Erwachsenen, sondern insbesondere von Kindern als gravierender Einschnitt in das persönliche (Er-) Leben erfahren. Dies bringt in vielfältigen Formen Verunsicherungen und Sorgen für das gesamte Familiensystem mit sich.

Für Kinder und Jugendliche wird die Trennung oder Scheidung der Eltern vor allem dann als besonders dramatisch erlebt, wenn der Trennungsprozess hoch-konflikthaft verläuft, die kindlichen Bedürfnisse zunehmend aus dem Blick der Eltern geraten und das Ausmaß an Strittigkeit auch viele Jahre nach der Trennung aufrechterhalten bleibt. Permanenter Stress und langanhaltende Konflikte zwischen den Eltern tragen nicht nur zu einer „vergifteten“, familiären Atmosphäre bei, sondern stellen in der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen einen erheblichen Belastungsfaktor dar, welcher zu emotionalen Beeinträchtigungen führt und diese nachhaltig in ihrer Entwicklung schädigt.

Innerhalb unseres beruflichen Alltages sind wir in der Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Saarlouis regelmäßig mit den Themen Trennung und Scheidung konfrontiert und werden auch häufig von Familien frequentiert, die von jahrelangen Auseinandersetzungen mit der Ex-Frau bzw. dem Ex-Mann berichten. Meist sind gerichtliche Auseinandersetzungen vorausgegangen, sodass das Aufsuchen der Beratungsstelle nicht immer freiwillig erfolgt. Oft erfolgt die Anfrage nach Unterstützung in unserer Beratungsstelle erst wenn andere beteiligte professionelle Fachkräfte, so z.B. die Mitarbeitenden des hiesigen Jugendamtes, der Familiengerichte, Verfahrensbeistände oder Anwälte gegenüber den Eltern die dringende Empfehlung aussprechen. Als künftiges Ziel wird dabei häufig formuliert, zu lernen, Kommunikationsschwierigkeiten zu überwinden und eine, für das am Kindeswohl orientierte, elterliche Kommunikation anzustreben. Werden wir von Familien aufgesucht, die im Rahmen eines sogenannten Zwangskontextes zu uns finden, also von anderen offiziellen Stellen geschickt werden, wird die Beratungsstelle nicht selten als „letztes Mittel der Wahl“ betrachtet, um elterliche Konflikte endlich beilegen zu können.

Folglich sind auch die Wege, über die die betroffenen Familien an unsere Beratungsstelle gelangen, sehr unterschiedlich: Zum einen erfahren Ratsuchende über Familienangehörige, Freunde, Bekannte oder das Internet, dass es die Lebensberatung gibt. Zum anderen verweisen auch andere



Blickpunkt



Institutionen (wie bspw. Schulen, Kitas, Ärzte), das Jugendamt und das Familiengericht Hilfesuchende an uns.

Innerhalb der letzten Jahre ist zwischen der Lebensberatung Saarlouis und dem Fachbereich Trennung und Scheidung des Kreisjugendamtes Saarlouis eine enge und gute Kooperation gewachsen. Durch einen wiederkehrenden Austausch kann das Beratungssetting bedarfsorientiert gestaltet werden. Manchmal ist es auch sinnvoll, zusätzliche Unterstützungsmaßnahmen für ein Familiensystem zu installieren. Passgenaue Hilfen werden dadurch ermöglicht.

Erfreulich ist auch, dass im vergangenen Jahr ein erstes gemeinsames Treffen mit den zuständigen Familienrichtern am Amtsgericht Saarlouis, den Vertretern des Jugendamts und Mitarbeitenden aus den verschiedenen Beratungsstellen des Landkreises stattgefunden hat. Dies ermöglichte einen bedarfsorientierten Austausch und trug auch zur Definition gemeinsamer Schnittstellen bei. Ebenfalls konnten aktuelle Angebote zum Thema Trennung und Scheidung besprochen und Möglichkeiten der Vernetzung und der weiteren Kooperation festgelegt werden.

Im Frühling 2022 starteten zwei Kolleginnen der Lebensberatung Saarlouis erstmalig mit dem Elternkurs *Kinder im Blick* (KiB). Dabei handelt es sich um ein spezielles Angebot, welches für Trennungsfamilien von der Universität München, Fakultät für Psychologie und Pädagogik (Prof. Sabine Walper und ihr Projektteam) in Kooperation mit dem Familien-Notruf München, einer auf Trennung und Scheidung spezialisierten Ehe, Familien- und Lebensberatungsstelle, konzipiert und umgesetzt wurde. Das (Eltern-) Programm KiB wurde von der Universität München begleitend evaluiert. Dabei hat sich immer wieder gezeigt, dass der Kurs bei den Teilnehmenden eine nachhaltige Wirkung hatte. Somit konnten positive Veränderungen für die Kinder auf den Weg gebracht werden. Um eine hohe fachliche Qualifikation zu gewährleisten, finden für die zertifizierten Trainer:innen regelmäßige Supervisionsveranstaltungen statt. Diese werden auch dazu genutzt, das Programm weiterzuentwickeln und den sich stetig verändernden, familiären und gesellschaftlichen Wandlungsprozessen anzupassen. Auf diese Weise bleibt *Kinder im Blick* am Puls der Zeit.

Kinder im Blick richtet sich an Trennungsfamilien und möchte Eltern mit ihren Kindern dabei unterstützen, auch nach einer Trennung eine vertrauensvolle und wertschätzende familiäre Atmosphäre zu schaffen, in welcher sich Eltern respektvoll und friedlich begegnen und deren Kinder sich entsprechend gut und gesund entwickeln können.





Die Elternpaare nehmen nicht gemeinsam an einem Kursangebot teil, sondern an unterschiedlichen Kursen, also getrennt voneinander oder nacheinander. Das bedeutet besonders im Fokus des Programms stehen folgende Themen: Selbstfürsorge - was brauche ich selbst als Mutter bzw. Vater, um gut für mich sorgen zu können? Was ist für mich wichtig, damit ich den Blick wieder auf mein Kind richten kann? Was braucht mein Kind in der Trennungssituation? Wie kann ich als Elternteil die Beziehung zu meinem Kind stärken? Wie gehe ich mit den unangenehmen Gefühlen meines Kindes um? Sensibilisierung für einen besseren Umgang mit dem anderen Elternteil (Deeskalationsstrategien, Rollenwechsel getrennter Eltern), Patchwork-Familien – Welche Anpassungsaufgaben stellen sich für alle beteiligten Familienmitglieder?

Der Kurs soll den Eltern helfen, eine neue Haltung zu sich selbst und zum Ex-Partner/ zur Ex-Partnerin zu entwickeln. Dies ermöglicht einen unvoreingenommenen Blick auf das Kind/ die Kinder und somit die Entwicklung eines neuen Rollenverständnisses: gemeinsam Eltern bleiben für das gemeinsame Kind / die gemeinsamen Kinder.

Aktuell ist der 6. KiB-Kurs in der Lebensberatung Saarlouis angelaufen. Zwei weitere sind noch in der zweiten Jahreshälfte 2024 geplant. Die Nachfrage ist groß und die Kurse waren bisher schnell ausgebucht. Wir freuen uns sehr über diese positive Resonanz. Sie gibt uns Ansporn, dieses Projekt auch weiterhin mit Engagement voranzutreiben.

Lena Fischer, Mitarbeiterin der Lebensberatung Saarlouis





Kooperation mit Kindertagesstätten

Die Kooperation der Lebensberatung Saarburg mit den Kindertagesstätten *im Zuständigkeitsgebiet VG Saarburg/ Kell und VG Konz* ist eine seit vielen Jahren gewachsene Zusammenarbeit.

Hier machen es sich die Mitarbeitenden der Beratungsstelle zur Aufgabe die Erzieher*innen zu unterstützen. Besonders die Ausgestaltung der Erziehungspartnerschaft zwischen den Mitarbeitenden in der Kita und den Eltern ist hier ein wichtiges Thema.

Das Wohl und die positive Entwicklung der Kinder gelten für alle Beteiligten als das wichtigste Anliegen.

Es ist sicher keine neue, aber weiterhin sicherlich wahre Idee bei der Bildung und Entwicklungsförderung schon bei den Jüngsten anzusetzen. Das dies ohne Partizipation und Einbindung der Eltern schlicht unmöglich wird, ist selbstverständlich. Diese Einbindung gestaltet sich jedoch nicht immer einfach, was auch zu eher schwierigen und konflikthaften Gesprächen zwischen Erzieher*innen und Eltern führen kann.

Die Vorbereitung und Reflektion derartiger Gespräche sind oft Inhalte von Fallbesprechungen, die die LB Saarburg im Gruppen – und Einzelsetting anbietet.

Die Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmenden dieser Angebote sind sehr positiv und besonders die Teilnahme an den Gruppensettings wird als Gewinn bzgl. der Selbstreflexion und der Qualitätssicherung betrachtet.

Dazu trägt zum einen der hilfreiche Austausch in der Peergruppe bei, zum anderen die Moderation und psychologische bzw. (sozial) pädagogische Fachlichkeit von Seiten der Berater*innen. Diese Rahmenbedingungen sind für die gemeinsame Entwicklung von ersten und/ oder neuen Ideen zur Stärkung der Kooperation zwischen den Kindertagesstätten und den Familien sehr förderlich.

Die Rolle der Berater*innen als Moderator*innen, Impulsgeber*innen und auch Fachreferent*innen ist von Seiten der Kindertagesstätten auch gerne für Team-Fortbildungen angefragt.

Zwei Fortbildungen sollen hier exemplarisch vorgestellt werden: „*Mit Haltung und Sicherheit (Eltern-) Gespräche führen*“ war eine zweitägige Fortbildung, die die Mitarbeitenden



Blickpunkt



einer Kita dabei unterstützte, das eigene Kommunikations- und Gesprächsführungswissen aufzufrischen und an konkreten Beispielen ins Üben zu kommen. Besonders bei Elterngesprächen kann die Wahrnehmung, ab wann ein Gespräch als schwierig bewertet wird, sehr individuell sein.

Diverse Möglichkeiten an bzw. mit persönlichen Herausforderungen arbeiten und trainieren zu können, waren wesentliche Bestandteile der gemeinsamen Lernzeit. Eine stets wichtige Ressource und auch Resonanz stellt das eigene Team der Teilnehmenden dar. So ergeben sich intensive Möglichkeiten des Austauschs, die im Arbeitsalltag häufig eher zu kurz kommen. Gemeinsam als Team voneinander zu lernen, gemeinsam Themen zu bearbeiten stärkt nicht nur das Team-Gefühl, sondern auch die eigene Struktur in der Einrichtung.

Eine weitere Team-Fortbildung wurde zur „*kindlichen Sexualität*“ in einer anderen Kindertagesstätte durchgeführt. Sexualpädagogisches Wissen und auch die konzeptionelle Auseinandersetzung mit kindlicher Sexualität gehören zum Kita-Alltag dazu. Fragestellungen zum entwicklungsgerechten Verhalten, der Förderung von grenzachtendem Umgang unter den Kindern und auch die eigene pädagogische Haltung der Einrichtung bildeten dabei wesentliche Bestandteile. Eine besondere Herausforderung kann bei diesem meist sensiblen Thema die Vereinbarkeit der pädagogisch professionellen Haltung der Mitarbeitenden und dem Wunsch, den Vorstellungen der Eltern gerecht zu werden, sein. Da ist Fingerspitzengefühl gefragt und fordert von den Kindertagesstätten einen sensiblen Umgang mit kulturellen, persönlichen und sozioökologischen Unterschieden von Eltern.

Beide Fortbildungen wurden von den Erzieher*innen als wertvolle Gewinne für ihre Zusammenarbeit mit den Eltern für die Kinder gewertet.

Somit wird es der LB Saarburg auch zukünftig wichtig sein, nicht nur im direkten Beratungskontakt mit Eltern zu arbeiten, sondern eben auch mit den Mitarbeitenden der Kitas. Erst die beschriebene Kooperation kann ein vielschichtiges Unterstützungsangebot für junge Familien schaffen.

Kurz und gut: Wir setzen auch weiterhin auf verschiedenen Wegen bei und für die Jüngsten an!



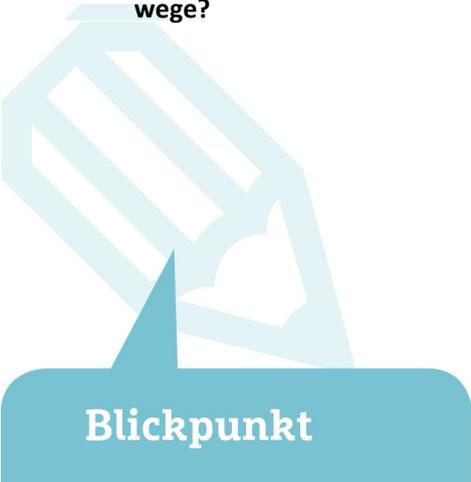


Blickpunkt 2023

Wege aus der GrüBELschleife

**Wie können wir verstehen,
was der Ursprung solcher
GrüBELschleifen ist und
wieso sie gerade jetzt so
verstärkt auftauchen?**

**Was sind nun aber die Aus-
wege?**



Blickpunkt

Melanie ist 14 Jahre alt, sie hat schon viele Fehltage in der Schule, langsam wird die Situation brenzlich für sie. Wenn sie es nicht bald schafft, mal wieder regelmäßig in die Schule zu gehen, drohen ihr Konsequenzen. Sowohl die Schule als auch die Eltern machen ihr viel Druck. Die Eltern haben sich und sie in der Beratungsstelle angemeldet. Sie wissen sich keinen Rat mehr, wie sie ihre Tochter motivieren können, den Schulalltag wieder aufzunehmen. Jeden Morgen herrscht eine große Spannung im ganzen Haus: wird sie es diesmal schaffen? Aber auch heute fährt der Schulbus pünktlich ohne Melanie, die stumm in ihrem Zimmer bleibt und auf kein Rufen und Klopfen reagiert. Verzweiflung herrscht auf beiden Seiten der Zimmertür. Es gibt keine Freude, kein Lachen, kein anderes Thema mehr für die ganze Familie. Melanie möchte den unsichtbaren Bann durchbrechen, in dem sie sich befindet. Sie möchte, dass ihre Eltern wieder lachen können, dass es wieder lebendig wird in ihr selbst und Zuhause, dass Normalität einkehrt. Aber je länger sie darüber nachdenkt, dass sie morgen einfach aufsteht, sich fertig macht und in den Bus steigt, desto unmöglicher erscheint es ihr. Zu lange ist der Kontakt schon abgerissen zu ihren Klassenkameraden und den Lehrern, sie weiß nicht, wie sie da nochmal anknüpfen kann. Der Druck ist einfach riesengroß, wie eine unüberwindliche Hürde.

Ein Beispiel stellvertretend für viele andere Situationen, die sich uns seit einiger Zeit verstärkt in den Anmeldungen unserer Ratsuchenden zeigen. Die Themen variieren, aber das Muster der Problemtrance oder des Problemtunnels, aus dem sich die Menschen nicht leicht selbst befreien können, ist deutlich erkennbar.

Die Ereignisse und Erfahrungen der jüngsten Vergangenheit haben in geballter Form Themen aufgebracht, mit denen wir täglich bewusst oder unterbewusst beschäftigt sind: Pandemie, Kriege, Terror, Klimawandel, Inflation, Explosion der Energiepreise, gesellschaftliche Spaltungsprozesse. Sehr viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche, spüren ein Grundgefühl von Ohnmacht, Angst und mangelnder Zuversicht. Persönliche Herausforderungen sind auf solch instabilem Untergrund aber viel schwieriger zu meistern als auf sicherem Terrain.

Die Auflösung der Ohnmachtsgefühle, also durch individuelle direkte Einflussnahme eine substanzielle Veränderung herbeizuführen, ist nicht im Angebot - leider. Niemand allein ist in der Lage, eine Pandemie zu stoppen, einen Krieg zu beenden, das Klima zu verändern oder bedrohliche politische Strömungen umzuleiten. Es bleibt folglich die Aufgabe, einen guten inneren Platz für diese unveränderlichen Aspekte unseres Lebens zu finden, damit sie uns nicht bei der Bewältigung unserer eigenen Lebensaufgaben behindern.

Die meisten Menschen haben im Laufe ihres Lebens die Erfahrung gemacht, dass Reden über Sorgen helfen kann. Oft führt ein Gespräch im vertraulichen Rahmen über persönliche Probleme dazu, sich anschließend besser zu fühlen und etwas zuversichtlicher und mit mehr Handlungsoptionen in die Zukunft zu schauen. Ist es folglich eine wirksame Strategie einfach mehr



über Sorgen und Nöte reden?

Die Methode „viel hilft viel“ passt allerdings in diesem Fall nicht. Ein zu viel an Sorgenmachen und Grübeln und sich immer wieder mit anderen Menschen darüber auszutauschen, führt nicht in die Lösung, sondern eher tiefer ins Problem – es verfestigt geradezu das Belastende. Die Forschung benennt dieses Phänomen als Ruminatio (vom lateinischen ruminare = wiederkäuen).

So biologisch sinnvoll dieser Vorgang im Körper eines Wiederkäuers auch sein mag, uns Menschen kann das Ruminieren in eine Erstarrung, mindestens ins Ungleichgewicht bringen.

Zudem ist es uns in einem solchen mentalen Zustand erschwert, Zugang zu unseren Ressourcen und kreativen Lösungsideen herzustellen. Dann erleben wir uns möglicherweise in einem Strudel von Problemen, lassen uns davon hypnotisieren und geraten so in eine Problemtrance. Dabei übersehen wir oft die naheliegenden Lösungsansätze:

Mit dem außenstehenden Blick des Lesers fällt es leicht, eine Idee für die Lösung des Problems der Beiden zu finden. Steckt man aber drin in einer solchen Situation, verliert man leicht den Überblick und damit auch manchmal gangbare Auswege.

Der Comic führt auch gleich zu einer anderen möglichen Lösung solcher Dilemmata: Humor. Gelingt es uns, die Dinge und uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen, dann ist möglicherweise schon eine erste gute Bewältigungsstrategie gefunden.

„Wenn man merkt, man läuft im Kreis, läuft man schon nicht mehr im Kreis“, sagte mal eine weise Frau. Denn die Erkenntnis bewirkt schon den notwendigen Abstand. Ist man bereit, sich einen externen Blick - Angebot eines Perspektivwechsels - zu seiner erlebten Situation anzuhören, wird diese Einsicht wahrscheinlicher. Er kann dosiert durch Freunde oder auch durch die Inanspruchnahme einer professionellen Beratung erfolgen.

- Bewegung, Sport, Natur, Angenehmes unternehmen, gerade dann!
- Ehrliches und wohlwollendes Reflektieren, wann und wie ich leicht in solche Grübelsituationen gerate – und wie ich bisher wieder rausgefunden habe. Suche nach Ausnahmen: Wann ist es mir auch schon gelungen, nicht ins Grübeln zu kommen, was kann ich daraus für künftige Momente lernen?
- Belastende Gedanken notieren und weglegen – so, als hätte ich sie schon als erledigt verabschiedet.
- Immer mal wieder bewusst den Blick nach innen richten – achtsam lernen, die Signale und Bedürfnisse des Körpers mehr wahrzunehmen und zu beachten. Ich darf für mich selbst sorgen!
- Nicht mehr dagegen ankämpfen, sondern die Situation annehmen zu lernen (der Rheinländer sagt dazu: „et es, wie et es“).
- Gutes Essen, ausreichend Schlaf, genügend Pausen und Zeit für mich („me-time“).



"Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren"

Was kann noch helfen, aus der Problemtrance aufzuwachen und dadurch unser Gleichgewicht wieder zu finden?

Weitere Ideen, die die Veränderung der Situation zum Positiven hin unterstützen werden:

Blickpunkt

Aus der Zeitschrift "Psychologie Heute, Febr. 2024" sind einige Anregungen zu diesem Artikel übernommen.

Quelle Grafik: "Systemische Beratung und Familientherapie (Schwing/Fryszler)



„Beratung an Schulen“

Anliegen der Kinder und Jugendlichen

Innerhalb der täglichen Beratungsarbeit wurde ersichtlich, dass Kinder und Jugendliche sukzessive unter den gesamtgesellschaftlich belastenden Themen leiden. Die jungen Menschen werden innerhalb der eigenen Herkunftsfamilie sowie in ihrem sozialen Umfeld mit vielen beunruhigenden Themen konfrontiert und sind zunehmend in großer Sorge. Die Schüler*innen berichten von persönlichen sowie von familiären Problemlagen. Spätestens seit der Coronapandemie ist der Gesprächsbedarf bei vielen jungen Menschen gestiegen. In der Beratung von Kindern und Jugendlichen werden vor allem folgende Themen angesprochen: Leistungsdruck, Schulstress, Selbstwertproblematik, fehlende Motivation, Konflikte mit Peers, (Cyber-) Mobbing, Trennung der Eltern, Fragen zur sexuellen Identität sowie selbstgefährdendes Verhalten.

Niedrigschwelliges Beratungsangebot im schulischen Kontext

Aufgrund dieser Entwicklung ist es uns ein wichtiges Anliegen, ein niedrigschwelliges Beratungsangebot für jede einzelne Schülerin und für jeden einzelnen Schüler direkt an den Schulen zu schaffen, sodass diese auf kurzem, unkompliziertem Weg ein offenes Ohr für ihre Sorgen finden. Es bestehen Kooperationen mit dem Bischöflichen Angela-Merici-Gymnasium (seit Oktober 2022), der Blandine-Merten-Realschule (seit Februar 2023) und dem Hort Heiligkreuz. Ab April 2024 ist zusätzlich eine zugehende Beratung am Friedrich-Wilhelm-Gymnasium Trier geplant. Mithilfe der Beratung sollen die jungen Menschen lernen, wie sie selbstständig und konstruktiv mit einem Problem umgehen können. Gemeinsam mit den Schüler*innen werden deren Fähigkeiten zum Umgang mit krisenreichen Zeiten entdeckt.

Die besondere Nähe der Schüler*innen zu dem Beratungsort kann ein Dilemma darstellen. Die Kinder und Jugendlichen kennen bereits den vertrauten Ort, allerdings bringt dieser gleichzeitig die Hürde mit sich, dass man von anderen Schüler*innen gesehen wird und die Anonymität nicht immer gewährleistet ist. Dieser Umstand kann für einige Schüler*innen abschreckend wirken. Zudem besteht bei manchen Ratsuchenden die Befürchtung, dass die Themen an die Lehrer*innen herangetragen werden. Diese Sorge ist zwar aufgrund der Schweigepflicht der Berater*innen unbegründet, aber kann sich dennoch hemmend auf den Beratungsprozess auswirken.

Individuelle Beratungsangebote

Für diese jungen Menschen bietet sich die Möglichkeit einer anonymen Online-Beratung an. Mittels eines QR-Codes kann der Kontakt durch die Kinder und Jugendlichen diskret aufgenommen werden.



Grundsätze fachlichen Handelns

Die Gespräche erfolgen auf freiwilliger Basis und sind selbstverständlich kostenfrei. Ein weiterer unerlässlicher Grundsatz des fachlichen Handelns stellt die Vertraulichkeit dar. Die Berater*innen unterliegen der Schweigepflicht. Innerhalb der lösungsorientierten Beratungsarbeit in Schulen sollen alle Beteiligten einfühlsam begleitet werden, sodass gemeinsam an einer konstruktiven Lösung gearbeitet werden kann. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine Haltung von Offenheit und Respekt für die individuellen Themen der Schüler*innen wichtig. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich ernstgenommen fühlen. Ein vorurteilsfreies, neutrales Auftreten der Beratungsfachkräfte ist die Grundlage für eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre.

Organisatorische Aspekte

Die Häufigkeit der Beratungstermine wird mit den Schulen individuell in einem Kooperationsgespräch vorab vereinbart. Die Intensität kann sich von sechs Terminen im Jahr bis zu wöchentlichen Terminen erstrecken. Die zeitlichen Kapazitäten der Schule und der Beratungsstelle sind entscheidend, um die Beratung an Schulen gut ermöglichen zu können. Die meist zweistündigen Beratungsangebote finden zum einen während der Schulzeit und zum anderen außerhalb der Schulzeit statt, sodass die Schüler*innen die freie Wahl haben, wann sie ein Gespräch wahrnehmen. Oft möchten die jungen Menschen nicht den Unterrichtsstoff verpassen oder sie möchten vermeiden, dass die Eltern in Kenntnis über den Beratungstermin sind. Die Termine erfolgen meist im Einzelsetting. Die Schüler*innen können zur Unterstützung eine Freundin oder einen Freund mitbringen. Das Alter der Schüler*innen ist ebenfalls maßgeblich für die Offenheit gegenüber einem Beratungsgespräch. Es zeigt sich, dass die Schüler*innen mit zunehmendem Alter eigeninitiativer ein Beratungsgespräch aufsuchen. Des Weiteren kann die Beratung in Kleingruppen erfolgen. Auf Anfrage durch die Lehrkräfte ist es zudem möglich, Klassenangebote oder Projekte durchzuführen.

Beratungsangebot für Lehrkräfte

Auch die Lehrkräfte werden mit den vielfältigen Lebensthemen der Schülerschaft konfrontiert. Deshalb nehmen die Lehrer*innen auch gerne eine Beratung wahr, u.a. zu den Themen Klassendynamik, Teambuilding, Elterngespräche etc. Gehäuft sind Eltern und Lehrkräfte hinsichtlich der Entwicklung der Kinder oder aufgrund von Eltern-Kind-Konflikten besorgt. Selbst- und fremdgefährdende Verhaltensweisen lösen bei den Lehrkräften und Sorgeberechtigten einen hohen psychischen Druck aus. Die Bedarfe der Betroffenen können aufgrund der Versorgungslücken innerhalb des Gesundheitssystems nicht immer abgedeckt werden.



Rollenklärung und Zuständigkeitsbereiche

Hinsichtlich einer gelingenden Kooperationspartnerschaft sind klare Verantwortlichkeiten und Zuständigkeitsbereiche notwendig, insbesondere im Kinderschutz. Wichtig sind an dieser Stelle klar kommunizierte Fallzuständigkeiten und Rollenklärungen der einzelnen Professionen. Die Erwartungen der Lehrer*innen an die Berater*innen müssen zu Beginn transparent besprochen werden. Die Beratungsarbeit und die Lehrertätigkeiten sind voneinander abzugrenzen. In diesem Rahmen gilt es zu betonen, dass die Beratungsfachkräfte an den jeweiligen Schulen nicht parallel als Insoweit erfahrene Kinderschutzfachkraft fungieren können. Dennoch kann die Beratungsfachkraft den Lehrkräften im Sinne einer multiprofessionellen Zusammenarbeit unterstützend und richtungsweisend zur Seite stehen.

Lebendige Kooperation

Von Seiten der Berater*innen ist eine fortwährende Aufklärungsarbeit notwendig, was Beratung an dem Ort der Schule leisten kann. Zudem ist eine partnerschaftliche Kooperation zwischen den Lehrkräften und den Beratungsfachkräften unverzichtbar. Dieses fachliche, zugewandte Miteinander trägt dazu bei, das niedrigschwellige Angebot ansprechend zu gestalten und wachzuhalten. Es ist für die Beratung an Schulen fundamental notwendig, Teil des Schullebens zu sein, um die Vertrauensbasis innerhalb der Schülerschaft zu fördern. In diesem Sinne gehört beispielsweise die Teilnahme der Berater*innen an dem Tag der offenen Tür genauso zu dem Grundstein einer gelebten Beratung an Schulen, wie die regelmäßigen Beratungsgespräche.

Stetiger Optimierungsprozess

Die optimale Implementierung eines Beratungsangebotes an Schulen hängt von mehreren Gelingensbedingungen ab. Es ist wichtig, dass die Berater*innen immer wieder auf die einfachen Zugangswege übersichtlich aufmerksam machen. Die Schüler*innen brauchen Klarheit: Wer ist wann und wofür Ansprechpartner? Zudem ist die Haltung der Lehrer*innen maßgeblich für die Umsetzung einer lebendigen Inanspruchnahme der Beratung. Den Lehrkräften kommt die wichtige Aufgabe des „Brückenbauens“ zu.

Ausblick

Abschließend soll folgende Vision für die zukünftige Zusammenarbeit an Schulen genannt werden: Es wäre wünschenswert, wenn an Schulen interdisziplinäre Sozialteams implementiert werden, welche Hand in Hand für die Bedarfslagen der Kinder und Jugendlichen da sind und sich der Themen vertrauensvoll annehmen.

von Anika Hoffman und Sabine Meier



Wechselmodell nach Trennung der Eltern

Hinter der Idee des Wechselmodells, auch Doppelresidenzmodell genannt, steht der Gedanke, dass Kinder abwechselnd bei ihren getrennten Eltern leben können. Zeitlich gesehen ist es eine (in etwa) 50:50 Aufteilung. Bisher noch als Ausnahme gehandhabt, ist es doch ein Modell, das das klassische Rollenbild durch ein modernes, dem Zeitgeist angepasstes Modell zu ersetzen versucht. Die Verantwortung für das Kind oder die Kinder liegt gleichzeitig, besser: gleichverantwortlich bei Vater und Mutter.

Voraussetzungen

Voraussetzung hierfür ist ein an den Bedürfnissen und Erfordernissen der Kinder ausgerichteter Erziehungsstil beider Eltern miteinander. Hierfür müssen die Eltern in der Lage sein, ihre Konflikte einzudämmen, miteinander kommunizieren und vor allem kooperieren. Wenn das gelingt, steht einer intensiven und guten Beziehung der Kinder zu den Eltern nichts im Wege. Kinder erleben ihre Eltern, trotz der Anstrengungen des Wechsels, als „gute Eltern“.

Kindeswohl

Kindeswohl ist aber keinesfalls von einem Modell, sei es Wechselmodell, Residenzmodell oder Nestmodell abhängig, sondern von den Rahmenbedingungen, die die Eltern miteinander vereinbaren. Es geht immer darum, den Kindern wirtschaftliche, emotionale und sozial stabile Verhältnisse zu bieten. Für einige Kinder ist das Wechselmodell gut, andere kommen eher mit anderen Vereinbarungen ihrer Eltern zurecht.

Kindzentriert, weniger eigeninteresse- geleitet

Neben der Planung der Verlässlichkeit der zeitlichen Aufteilung ist es für Eltern hilfreich, wenn sie sich erzieherisch auf gemeinsame Grundwerte verständigen. Zudem ist eine geografische Nähe der Eltern notwendig. Im günstigsten Fall ändern sich die sozialen Institutionen wie Kindergarten, Sportvereine, Interessengruppen oder Freundeskreise für die Kinder nicht, damit sie keine Unterbrechungen der außerfamiliären Beziehungen erleiden. Zudem ist es meist sinnvoll, wenn Geschwisterkinder gleiche Wechselintervalle haben.

Sicherlich ist die einvernehmliche Entscheidung beider Eltern für das Wechselmodell die beste Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander. Die konsequent kindzentrierte Sicht auf das Wohlergehen dürfte das Konfliktniveau niedrig halten. Allerdings können Wechselmodell-Kinder sich auch gegen



dieses Modell aussprechen oder damit überfordert sein. Hat ein Kind die „Erlaubnis“, mit einem Elternteil mehr verbunden zu sein, ohne in einen Loyalitätskonflikt zu geraten?

Können beide Eltern sich auch darauf verständigen, ein Wechselmodell zu beenden, wenn es dem Kindeswohl dient?

Für ein Wechselmodell entscheiden sich heute etwa 15% aller Eltern, nicht immer einvernehmlich, manchmal auch mit großer Skepsis. Es ist eine von mehreren möglichen Ausgestaltungsmöglichkeiten der Elternschaft. Ob diese Elternschaft funktioniert, hängt besonders von der Beziehung der Eltern nach der Trennung und der Bereitschaft beider Eltern, sich als „Funktionsteam“ zu begreifen und die jeweiligen neuen Rollen als Mutter und Vater nach einer Trennung gemeinsam zu definieren, ohne die Bedürfnisse ihrer Kinder dabei aus dem Auge zu verlieren.

Trennungs- und Scheidungsberatung ist ein fester Bestandteil der Beratung in allen Lebensberatungsstellen des Bistums Trier. Dabei vertreten wir ideologisch keine Position, welches Umgangsmodell besser ist. Vielmehr stärken wir Eltern, Möglichkeiten zu überdenken und einvernehmliche Lösungen für sich selbst zu finden.

Informationen zur Lebensberatung Wittlich finden Sie auf der Homepage: www.wittlich.lebensberatung.info

