

# gesucht:

# KRISENEXPERTE/IN

## Beratung bei jungen Menschen in Veränderungssituationen

In der Kirchlichen Jugendarbeit bieten sich vielfältige Gelegenheiten, junge Menschen gezielt durch eine Beratung – oftmals zwischen Tür und Angel – in ihren Lebensfragen zu unterstützen. Hier einige einfache und hilfreiche Regeln aus der Beratungsarbeit für Seelsorgerinnen und Seelsorger.

In dem Projekt „Sei der Pilot deines Lebens“ des Referats Jugend und Arbeit im Erzbischöflichen Jugendamt München und Freising wird jungen Erwachsenen und Jugendlichen ein intensives Einzelcoaching in der Zeit beruflicher und persönlicher Orientierung angeboten. Aus den Erfahrungen dieses Projekts lassen sich folgende Tipps für Beratungssituationen zusammenfassen.

### Sicheren Rahmen bieten

Oftmals wenden sich junge Menschen spontan an einen Erwachsenen und suchen seinen Rat. Sollte die Umgebung kein geschütztes Gespräch möglich machen, so überlegt miteinander, an welchem ruhigen Ort oder zu welchem Zeitpunkt eine gute Beratung stattfinden kann.

### Den Auftrag klären

Frage bei dem jungen Menschen konkret nach, worin er oder sie genau deine Einschätzung braucht. Es hilft später dabei dein Gegenüber nicht mit deinem ganzen Erfahrungswissen zu erschlagen, sondern ihn oder sie als kompetenten Gesprächspartner/in ernst zu nehmen.

### Die Situation beschreiben

Klärend ist es, zusammen mit dem oder der Ratsuchenden, auf einem Papier und mit einem Stift stichpunktartig zentrale

bisherige Überlegungen in einer Skizze als Bild zu notieren. Dies unterstützt direkt bei der Suche nach neuen Lösungen und gibt euch ein gemeinsames Verständnis der Situation.

### Suche nach Ressourcen

Viele junge Menschen grübeln bei Problemen ständig darüber, ob sie alles richtig gemacht haben. Hier ist es wichtig, sich zwar im ersten Schritt kurz beschreiben zu lassen, was schwierig ist. Dann aber sollte das Gespräch zu den Lösungswegen führen. Gesucht werden die Erfahrungen, die schon als Lösung ausprobiert wurden oder noch als Stärken bzw. Ressourcen genutzt werden können. Lob tut immer gut!

### Mut machen

Manchmal kann man durch eine Beratung nur einen Prozess anregen und muss ihn bis zu einem passenden Moment reifen lassen. Mache Mut, dass sich das Anliegen in eine richtige Richtung entwickeln kann. Biete dich auch zur weiteren Begleitung an und hilf bei Bedarf bei der Suche nach weiteren Fachleuten mit.

### Nutze Krisen zum Lernen

Krisen sind anstrengend, da nichts mehr sicher ist. Krisen haben aber auch den Vorteil, dass wir über ihre Bewältigung, die Resilienz genannt wird, enorm hinzu lernen und innerlich wachsen. Beratung in der Jugendseelsorge kann junge Menschen somit unterstützen, Krisenexperte/in zu werden.

Das Projekt „Sei Pilot deines Lebens“ steht allen ratsuchenden jungen Menschen offen. Gerne kannst du Ratsuchende weiter vermitteln oder dich mit Fragen an das Referat Jugend und Arbeit wenden.

### Bettina Siebert-Blaesing

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Referentin für Jugend und Arbeit  
im Erzbischöflichen Jugendamt  
München und Freising

