donum vitae

DONUM VITAE EINBLICK

Schriftbasierte Beratung: Per E-Mail. Vertraulich. Schnell.

In der Online-Beratungsstelle von donum vitae arbeiten Beratungsfachkräfte aus ganz Deutschland. Sie alle haben eine umfangreiche Ausbildung absolviert, die sie für die Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung mit all den darin enthaltenen Themenschwerpunkten qualifiziert. Zusätzlich haben sie gelernt, schriftlich zu beraten. Bei jedem schriftlichen Kontakt unterscheiden sie methodisch die mit den Anfragen assoziierten Impulse und Intuitionen von deren sachlichem Gehalt. Die Berater*innen geben an die Ratsuchenden weiter, was sie sowohl sachlich als auch emotional verstanden oder auch nicht verstanden haben. So wird eine offene Kommunikation ermöglicht. Hypothesen und Vermutungen werden mithilfe von Fragen formuliert. Die Beratungsfachkräfte zeigen Problemlösungen auf und begründen diese, lassen aber auch Alternativen offen.

„Hallo,
ich bin verheiratet und wir haben bereits ein Kind. Er war ein absolutes Wunschkind und wir haben uns sehr auf ihn gefreut. Er ist Anfang letzten Jahres geboren. Die Geburt war für mich sehr schwierig, ich habe sie immer noch nicht wirklich verarbeitet, es macht mich traurig, daran zu denken. Danach bin ich in ein tiefes Loch gefallen: Corona war immer noch da; mein Partner konnte nicht verstehen, dass es mir schlecht geht; keine Hilfe mit einem Baby, das die ersten vier Monate nur bei mir auf dem Arm war, sich absolut nicht ablegen ließ und mit dem ich die Wohnung praktisch nicht verlassen konnte. Alle Spaziergänge endeten innerhalb von ein paar Minuten in unstillbarem Gebrüll.

Es hat lange gedauert, bis es besser wurde. Die Trage hat er mit vier Monaten angenommen, den Kinderwagen erst mit über einem Jahr. Wir haben Kurse gefunden und andere Mütter kennengelernt. Langsam ging es bergauf.

Dann habe ich herausgefunden, dass ich wieder schwanger bin, absolut ungeplant! Mein Sohn war noch kein Jahr alt.

Diese Schwangerschaft war von Anfang an die Hölle. Mein Mann arbeitet viel, oft 10 h am Tag. Mir ging es körperlich sehr schlecht, ich hatte/habe keine Hilfe. Mein Sohn hat von Anfang an unter diesem Kind zu leiden, er musste viel zurückstecken. Ich kann einfach nicht mehr alles leisten, ich habe Schmerzen, bin erschöpft – es bricht mir das Herz zu wissen, was ich alles mit ihm unternehmen könnte, wenn ich nicht schwanger wäre.

Zu Beginn wollte ich abtreiben. Mein Mann ist sehr dagegen, er redet immer davon, wie toll alles wird. Aber ich weiß, ich werde hier alleine mit zwei Kindern sitzen und er wird viel weg sein. Ich möchte dieses neue Baby nicht haben, es kann jeden Moment kommen, und der Gedanke, es stillen und mich um es kümmern zu müssen, stößt mich ab. Wenn es nach mir ginge, würden wir es zur Adoption freigeben. Mein Mann besteht darauf, es zu behalten.

Ein Kind davor konnte ich gut leisten, auch ohne Hilfe. Ich denke, ich bin/war eine sehr gute Mutter für meinen Sohn. In dieser neuen Schwangerschaft gehe ich jeden Tag über meine Grenzen, um mein Bestes für ihn zu geben, und dennoch musste er auf vieles verzichten. Ich kann mir ein Leben mit dem zweiten Baby nicht vorstellen, ich möchte das Leben mit meinem Sohn zurück, in dem es ihm gut geht und er voll umsorgt ist.

Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, das zweite Baby zu lieben. Es tut mir leid, das zu denken, denn es hat Liebe verdient. Deshalb wäre ich für eine Adoption. Mein Mann mit seinem ganzen Gerede, er wird sich weiterhin seine Freiräume nehmen, feiern gehen und Essen gehen und hier zum Sport und da ewig in der Arbeit bleiben, während ich zu Hause hocke. Wenn ich mal etwas machen will, bin ich darauf angewiesen, dass er mitspielt. Ich kann nicht – wie er – einfach entscheiden, später oder nicht heimzukommen. Wenn ich Freizeit möchte und er nicht kommt, dann gibt es keine, ich kann die Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen. Er hat gut reden, für ihn ist es einfach. Er wird sich nicht um das Baby plus Kleinkind kümmern müssen, egal, ob er krank ist oder müde oder Schmerzen hat. Ich werde das sein, und ich kann absolut nicht sehen, wie ich das schaffen soll.
Ich hoffe, der Text ist nicht zu verwirrend, ich bin verzweifelt. Ich will das Beste für meinen Sohn und das Baby, und diese Konstellation ist es nicht.

Viele Grüße
Luna“*

„Liebe Luna,
wie schön, dass Sie den Weg in unsere Onlineberatung gefunden haben.
Sie stehen kurz vor der Geburt Ihres zweiten Kindes und beschreiben ein Gefühl der Verzweiflung. Es ist ein verantwortungsvoller und auch sehr mutiger Schritt von Ihnen, Ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen und für ‚unser Gespräch‘ zur Verfügung zu stellen.

Ist Ihnen dies schon einmal gelungen? Haben Sie Ihre Gedanken und Gefühle bereits mit einer anderen Person geteilt? Wenn ja, wer ist oder sind diese Personen und was haben Sie als Rückmeldung bisher erlebt?

Sie haben ein sehr schönes Ziel in Ihrer Mail genannt – „Ich will das Beste für meinen Sohn und das Baby“. Das ist eine liebevolle und hilfreiche Ausrichtung!

Die Frage ist, auf welchen Wegen kann dieses Ziel erreicht werden? Darin verbirgt sich auch die Frage, was in der Zukunft Sie, Ihr Mann oder andere Beteiligte beitragen könnten, damit dieses Ziel erreicht werden kann. Sie haben also schon eine Ausrichtung hin zu einer positiven Zukunft.

Spannend fand ich, dass Sie auch einen Blick in die Vergangenheit gewagt und hier einen wichtigen Zusammenhang entdeckt haben. Da war Ihre Freude auf Ihr erstes Baby – ein Wunschkind. Und dann war da eine Geburt, die für Sie sehr schwierig war und die Sie bisher noch nicht ausreichend verarbeiten konnten.

Ein Geburtserlebnis kann körperliche wie seelische Wunden verursachen, die gut versorgt werden müssen. Auf der körperlichen Ebene geschieht dies in der Regel sehr gut, jedoch ist eine Versorgung der seelischen Wunden manchmal gar nicht so einfach – aus ganz unterschiedlichen Gründen. Es entsteht eine so große Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen, den Erwartungen des Partners und dem Erleben einer schwierigen Geburt und der Zeit danach, dass die Seele manchmal einfach nicht mehr mitkommt, sondern Hilfe bei der Verarbeitung benötigt.

Aber Sie haben diese Zeit bewältigt, es ging immer weiter bergauf. Sie haben Halt in Kursen und im Kontakt mit anderen Müttern gefunden. Was hat Ihnen noch geholfen? Was haben Sie gemacht, um die ersten Schritte aus dem tiefen Loch zu finden?
Sie sind eine sehr gute Mutter für Ihren Sohn – wow, das ist ein sehr starker Gedanke. Und Sie haben in der neuen Schwangerschaft alles getan, was möglich war – darf ich sagen für beide Kinder –, denn ich nehme wahr, dass Sie es geschafft haben, eine Balance herzustellen zwischen den Bedürfnissen Ihres großen Sohns, Ihren körperlichen Möglichkeiten und der Rücksicht auf die Schwangerschaft. Sie haben Verantwortung übernommen.

Es gibt also viele Lösungen, die Sie in der Vergangenheit gefunden haben.

Wenn wir jetzt einmal auf die aktuelle Situation schauen, frage ich mich gerade, was Sie denken, wie Ihr Mann die Situation beschreiben würde. Mal angenommen, er hätte die Bereitschaft, in irgendeiner Form zur Lösung beizutragen, was könnte er aus Ihrer Sicht konkret tun?

Liebe Luna, gern können wir hier über die Onlineberatung in den Austausch gehen. Ich könnte mir aber auch sehr gut vorstellen, dass Ihnen ein persönliches Gespräch bei einer meiner Kolleginnen vor Ort guttun könnte. Daher sende ich Ihnen einen Link, den Sie nutzen können, um eine Beratungsstelle unseres Trägers mithilfe Ihrer Postleitzahl in Ihrer Nähe zu finden. Die Beratung kann auch anonym erfolgen, wenn Sie dies wünschen.

donum vitae Beratungsstellen-Suche

Und natürlich kann ich auch – wenn Sie die Idee gut finden – einen Kontakt zu einer unserer Beratungsstellen herstellen.

Ganz unabhängig davon können wir in Kontakt bleiben. Ich antworte Ihnen, so schnell ich kann, mindestens innerhalb von sieben Tagen.

Ich wünsche Ihnen viele kleine Momente, in denen Sie durchatmen können.
Ihre Onlineberaterin“

„Guten Tag,
vielen Dank für Ihre Antwort!

Bisher habe ich nur mit meinem Mann über dieses Thema gesprochen, und er ist wie immer sehr optimistisch. Er geht einfach davon aus, dass schon alles gut werden wird, ich dieses Kind lieben werde und alle Sorgen jetzt sinnlos sind. In dieser Hinsicht sind wir sehr verschieden.

Ich habe viel Glück, ihn an meiner Seite zu haben, auch wenn ich derzeit mit seiner Grundeinstellung wenig anfangen kann und er viel zu viel arbeitet. Es ist seine Art, seine Liebe zu zeigen, er strengt sich an, um in der Arbeit vorwärtszukommen. Er strengt sich an, um uns ein gutes Leben zu bieten, kommt jeden Abend heim und kümmert sich um uns, kocht. Ich weiß, er ist müde und zeigt es nicht. In seiner Welt muss man nur immer weiter nach vorne gehen, und die Dinge werden gut. Meine Welt ist anders. Ich schätze seinen Kraftaufwand, aber lieber würde ich auf ein paar Dinge verzichten und hätte ihn öfter zu Hause. Er kann das leider nicht verstehen. Ich habe das Gefühl, er sieht nicht, dass meine Tage genauso lang sind. Ich habe keine Pause, bis er kommt – gerade, wenn er bis spät nachts auf irgendwelchen Arbeitsessen unterwegs ist. Es ist ein Punkt, über den wir viel diskutieren, seit unser Sohn da ist. Dennoch bin ich jeden Tag dankbar, ihn zu haben, ich hatte sehr viel Glück, ihn zu finden.

Ein weiterer Unterschied liegt in unserem Aufwachsen. Er kommt aus einer stabilen Familie. Nichts ist jemals perfekt, aber er ist glücklich aufgewachsen.

Meine Familie war anders, meine Eltern hätten nie Kinder bekommen sollen. Sie wollten uns nicht, zumindest nicht genug, um uns ein liebevolles Zuhause zu geben. Mein Vater war ein Meister darin, einem das Gefühl zu geben, wertlos zu sein. Nichts war jemals genug. Ich habe keinen Kontakt mehr zu ihm, war lange in Therapie und dachte, ich hätte alles verarbeitet. Die Geburt meines Sohns hat vieles nochmal hervorgeholt, das Verhältnis zu meiner Mutter schwer belastet. Ich kann nicht verstehen, warum sie uns nicht beschützt hat, das hat zu meiner Traurigkeit beigetragen.

Ich denke, auch deshalb belastet mich diese zweite, ungeplante Schwangerschaft. Ich war nicht geplant, ein Unfall, und meine Kindheit war schrecklich. Es war mir wichtig, meine Kinder zu wollen, wir sind ganz bewusst schwanger geworden und haben nichts dem Zufall überlassen. Diesmal ist es anders gekommen, eine Überraschung und ich bin nicht bereit. Ich möchte nicht, dass dieses Kind sich jemals so fühlt, als hätte es kein Recht, auf der Welt zu sein. Aber es macht mir Angst, ich möchte nicht eine überforderte, genervte Mutter sein. Ich weiß nicht, ob ich zwei stemmen kann, lieber wüsste ich, dass es beiden gut geht, als jetzt auf Biegen und Brechen zu versuchen, das Baby zu integrieren und eventuell zu scheitern. Ich möchte niemals das Leben meiner Kinder derart belasten, wie meine Eltern das meine belastet haben.

Mit dem Näherrücken der Geburt werde ich zunehmend nervöser. Ich weiß wirklich nicht, ob ich es schaffen kann, allen gerecht zu werden. Die anstehenden Veränderungen tun mir so leid für meinen Sohn. Ich habe sehr unter meinen Geschwistern gelitten, nicht wegen ihnen, sondern weil mein Vater sie konstant gegen mich benutzt hat. Ich weiß, es ist seine Schuld, mein Mann ist anders, ich bin anders, und dennoch habe ich so viel Angst davor, ihm mit diesem Geschwisterchen das Leben zu ruinieren.

Der Umzug in eine neue Stadt hat mich von den Kontakten abgeschnitten, die ich mir aufgebaut hatte.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe.

Liebe Grüße
Luna“

„Liebe Luna,
es freut mich sehr, wieder von Ihnen zu lesen.

Sie schreiben, dass Sie mit der näherkommenden Geburt zunehmend nervös werden. Es ist gut, dass Sie dieses Gefühl wahrnehmen und auch zum Ausdruck bringen konnten. Dieses Gefühl leitete Sie zu den darunter liegenden Gefühlen der Angst und Sorge.

Dabei geht es auch um die Angst, in irgendeiner Form Verhalten, das Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie kennen, zu wiederholen.

Das Aufwachsen in Ihrer Herkunftsfamilie war für Sie schwierig. Ihre Eltern haben es nicht immer geschafft, Ihre Aufgaben als Eltern zu erfüllen – sie haben Sie nicht immer angemessen schützen können und sie haben Bewältigungsmuster für ihre eigenen Herausforderungen genutzt, die nicht angemessen waren. Die Verantwortung dafür tragen Ihre Eltern – ob es diesen bewusst ist oder nicht.
Sie haben diese Themen in einer Therapie aufgearbeitet und eigene Lösungen und eigene Strategien als Erwachsene entwickelt. Sie haben einen Partner gefunden, den Sie sehr schätzen. Sie können seine Art, Liebe zu zeigen, würdigen und seine optimistische Haltung grundsätzlich auch wertschätzen.

In meiner Erfahrung als Beraterin für Eltern in der ersten Familienphase ist es ein normaler Prozess, dass bei der Geburt der Kinder für jeden Elternteil wieder Aspekte der Herkunftsfamilie eine Rolle spielen. Es kommen schmerzhafte, manchmal auch schöne Situationen und Gefühle wieder mehr in die Präsenz. Dieser Prozess ist insofern normal, da wir ja erst einmal in unserer Herkunftsfamilie die allerersten Beziehungen erleben. Und die Geburt eines Babys, die Elternrolle, die Aufgabenteilung in der Paarbeziehung erinnern uns an unsere Erfahrungen.

Das Entscheidende aber ist, dass uns als Erwachsene viel, viel mehr Möglichkeiten und Ressourcen zur Verfügung stehen, als dies in unserer jungen Kindheit der Fall war. Im Hier und Jetzt handeln und verhalten wir uns als Erwachsene. Ihnen als erwachsene Frau und Ihrem Partner als erwachsenem Mann stehen all Ihre Erkenntnisse, Ihre Fähigkeiten zur Verfügung.

Dazu zählt sicher auch die Fähigkeit, gut zu planen – wie Sie das im Kontext der Geburt Ihres ersten Kindes gemacht haben.

Diese neue Schwangerschaft war ungeplant. Obwohl dies so war, können Sie jedoch tolle Ziele nennen, die Sie sich für dieses Kind wünschen. Wenn ich die Ziele einmal positiv ausdrücken darf, dann lauten sie:

- Ich möchte, dass dieses Kindsich so fühlt, dass es das Recht hat, auf der Welt zu sein.
- Ich möchte, dass es stets seine Daseinsberechtigung als natürlich betrachtet.

Würden Sie noch weitere Ziele formulieren wollen oder diese anders ausdrücken?

Momentan haben Sie noch nicht viele Kontakte in Ihrer Stadt, da Sie umgezogen sind. Das kann ich gut nachvollziehen, und ich begleite viele Frauen, die ebenfalls große Unsicherheiten spüren, neue Kontakte aufzubauen und Kurse zu besuchen. Daher weiß ich, dass es gleichzeitig gute Netzwerke gibt, die ganz unterschiedliche Angebote für eine solche Situation machen. Beispielsweise gibt es Familienhebammen, die Sie nicht nur kurz nach der Geburt begleiten, sondern ein ganzes Jahr nach der Geburt. Das Angebot ist in der Regel kostenlos und oft sehr hilfreich für die Mütter.

Falls Sie sich vorstellen könnten, mit einer meiner Kolleginnen von der Schwangerschaftsberatung bei Ihnen vor Ort zu sprechen, könnte diese den Kontakt zu einer Familienhebamme herstellen oder auch zu anderen Möglichkeiten der Frühen Hilfen. Denn die Frühen Hilfen sind genau für eine Situation gedacht, in der es gilt, Herausforderungen zu meistern.

Zum Ende meiner Mail habe ich noch eine Frage: Mal angenommen Sie und Ihr Mann hätten jeweils drei tolle Ressourcen zur Verfügung, um die Zeit nach der Geburt Ihres Kindes bestmöglich zu gestalten – welche Ressourcen wären das bei Ihnen und welche könnte Ihr Mann einsetzen?

Soweit meine Gedanken für heute. Ich freue mich, wenn Sie Zeit und Interesse haben, mir eine Antwort zu schreiben.

Eine Woche mit vielen schönen Momenten wünscht Ihnen Ihre Onlineberaterin“

„Guten Tag,
das zweite Baby ist inzwischen fast zwei Monate alt, und einiges ist anders gekommen als ich dachte.

Ich hatte vor der Geburt ca. 6 Wochen immer wieder Wehen, teilweise über Stunden regelmäßig, aber immer ist es in der Nacht wieder ruhig geworden. Die eigentliche Geburt war dann innerhalb von 2,5 Stunden vorbei. Sie war schnell vorbei, und mit dieser Geburt geht es mir viel besser als mit der ersten. Die Hebammen waren sehr einfühlsam und ich habe mich dort gut aufgehoben gefühlt. Psychisch und körperlich kann ich mit dieser Geburt viel besser umgehen als mit der ersten. Geliebt habe ich das Baby am Anfang nicht, aber ich habe mich um sie gekümmert, und inzwischen liebe ich sie so wie meinen Sohn.

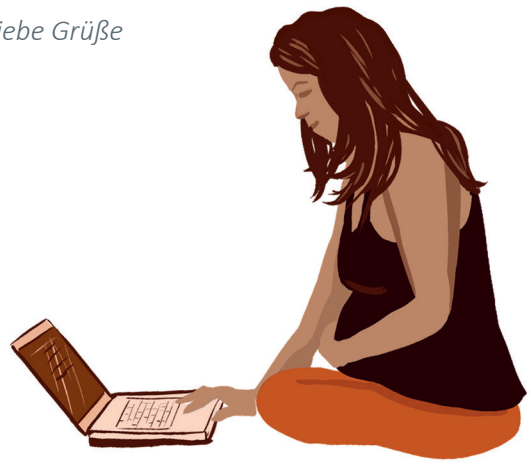
Im Großen und Ganzen kommen wir auch gut klar, sind viel an der frischen Luft. Das hilft, Stress zu vermeiden. Trotzdem gibt es manchmal Situationen, wo ich nicht weiß, wo mir der Kopf steht. Die Kleine brüllt und der Große hat einen Wutanfall, die Küche versinkt im Chaos.

Gibt es irgendwelche Strategien, die ich anwenden kann, wenn der Stresslevel so hoch ist? Es gefällt mir nicht, meine Kinder anzumotzen. Das ist leider jetzt ein paar Mal passiert. Wie kann ich es schaffen, dass der Stress sich gar nicht erst so extrem aufbaut?
Ich habe leider keine Hilfe, mein Mann arbeitet oft 9-10 Stunden und kocht dann am Abend. Ich bin also 24/7 für die Kinder verantwortlich und habe immer mindestens eines an mir hängen. Deshalb ist es momentan leider nicht möglich, etwas für mich alleine zu machen.

Im Großen und Ganzen bin ich positiv überrascht. Ich hätte nicht gedacht, dass ich mit der neuen Situation so gut klarkommen könnte. Nur mit dem Stress bräuchte ich Hilfe.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Viele liebe Grüße
Luna“



„Liebe Luna,
schön, wieder von Ihnen zu lesen.

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihrer kleinen Tochter und alle guten Wünsche auf Ihrem gemeinsamen Weg!

Beim Lesen Ihrer Mail habe ich gedacht – wow – welch eine schöne Entwicklung. Sie haben es geschafft, gut mit den Geburtserlebnissen umgehen zu können. Und Sie haben eine liebevolle Bindung zu Ihrem Baby aufbauen können. Und noch ein Punkt, den ich richtig klasse finde – Sie können sehen, was alles gut läuft und was auch hilfreich ist, damit es gut läuft (z.B. mit den Kindern an die frische Luft gehen).

Hilfe bzw. Ideen hätten Sie gern bei der Bewältigung von besonders stressigen Situationen – wenn z.B. beide Kinder gerade vehement ihre Bedürfnisse äußern und an Aufräumen so gar nicht zu denken ist.

Vielleicht einmal kurz vorab: Vermutlich kennen so gut wie alle Eltern ähnliche Situationen. Sie stellen einfach eine Herausforderung dar. In vielen meiner Beratungen sind diese Szenen ein Thema. Richtig spannend finde ich Ihren Gedanken, dass Sie Ihre eigene Anspannung gern regulieren möchten – was für eine tolle Lösungsidee. Denn genau dieser Ansatz hat sich in der Praxis als besonders hilfreich erwiesen.

Es geht also darum, wie Sie in einer solchen Situation in eine gute Selbstanbindung kommen. Zunächst einmal könnten Sie überlegen, was Ihnen grundsätzlich hilft, mit sich in Kontakt zu kommen. Was haben Sie da schon über sich herausgefunden? Was hat in anderen stressigen Situationen in Ihrem Leben funktioniert? Was wäre davon jetzt auch nutzbar?

Gute Möglichkeiten, schnell wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, bietet die Forschung auf dem Gebiet Neurowissenschaften und hier des Embodiements. Indem wir unserem Gehirn sozusagen Botschaften über unseren Körper senden, können körpereigene Botenstoffe wie Oxytocin ausgeschüttet werden, die die Auswirkungen von Stress reduzieren. Viele gute Tipps, wie ein leichtes Klopfen und sanftes Massieren mit dem Zeige- und Mittelfinger unterhalb des Schlüsselbeins und vieles mehr gibt es z.B. in der kostenlosen App Body2Brain.

Was auch sehr hilfreich ist, ist eine regelmäßige Möglichkeit des Austauschs. Wenn ein Problem ausgesprochen ist, ist der erste Schritt zu seiner Lösung oft schon getan.

Hier helfen Gruppen oft gut, wie z.B. der Austausch in einer PEKiP-Gruppe oder ähnliche Angebote.

Für intensivere Gespräche und praktische Hilfen gibt es in Ihrer Stadt oder Ihrer Gemeinde ein zusätzliches Angebot. Das sind die Frühen Hilfen. Diese Unterstützung wird kostenlos angeboten und es gibt z.B. die Möglichkeit, die Betreuung durch eine erfahrene Familienhebamme zu nutzen. Wenn Sie gern mehr über dieses Angebot erfahren möchten, schreiben Sie mir gern.

Liebe Luna, war von meinen Anregungen etwas Interessantes für Sie dabei?

Schreiben Sie mir gern.

Viele wunderbare Momente wünscht Ihnen
Ihre Onlineberaterin.“

* Namen und einige Details wurden zur weiteren Anonymisierung von der Redaktion geändert bzw. gelöscht.

Beratung findet im digitalen Raum unter sehr unterschiedlichen Voraussetzungen statt. Für Ratsuchende ist häufig kaum zu unterscheiden, in welchem Maße sie fachlich beraten werden und ob es überhaupt eine Person ist, die sie berät. Weil wir uns selbst ein Bild von den digitalen Angeboten im Internet machen wollten, haben einige unserer Berater*innen Beratungsangebote ausprobiert und Suchanfragen über eine KI-Software beantworten lassen. Die Defizite der wohlformulierten KI-Software-Antworten konnten sie schnell ausmachen. Die Interpretation von Texten mitsamt der enthaltenen Konnotationen in Abgrenzung von eigenen Gedankeninhalten ist so individuell, dass eine gleichwertige Nachbildung über die KI-Software aktuell nicht möglich ist.

In der Online-Beratungsstelle von donum vitae erhalten Ratsuchende Informationen, Hilfe und Beratung auf Grundlage einer Beziehung zu einer Beratungsfachkraft, die sich entsprechend auf die Bedarfe der ratsuchenden Person einlässt. Dazu benötigt die Fachkraft umfassendes Wissen, ein hohes Maß an Fachlichkeit und die Kompetenz, eine beraterische Beziehung zu tragen und zu steuern.

Mit der schriftbasierten Onlineberatung verfügen unsere Beratungsfachkräfte über ein methodisch hervorragendes Angebot. Hiervon profitieren vor allem unsere Klient*innen, für die der schriftliche Austausch ein wichtiges und wertvolles Instrument der Hilfe und Selbsthilfe bedeutet. Wir stellen jedoch außerdem fest, dass die hohe Kompetenz in der schriftbasierten Vermittlung (häufig komplexer) psychosozialer Inhalte für die Beratungsarbeit insgesamt eine wichtige Reflektionsebene darstellt, die unsere Berater*innen nicht mehr missen wollen. Auch hinsichtlich des Umgangs mit KI-gestützten Methoden wird dieses hohe Maß an sprachlicher Problemlösungskompetenz unserer Einschätzung nach von Bedeutung sein. Die schriftbasierte psychosoziale Beratung ist ein fester Bestandteil unseres methodischen Portfolios geworden und in unserem Beratungskonzept verankert.

„donum vitae Einblick“
Regelmäßig vermitteln wir mit Reportagen, Interviews und Fallbeschreibungen verschiedene Einblicke in die Beratungsarbeit bei donum vitae. Die vielfältige Arbeit vor Ort umfasst neben der Schwangerschafts(konflikt)beratung auch die psychosoziale Beratung im Kontext von Pränataldiagnostik oder bei unerfülltem Kinderwunsch sowie Veranstaltungen zur sexuellen Bildung. Die Beratung von donum vitae ist kostenlos und vertraulich, auf Wunsch auch anonym. Sie steht allen Ratsuchenden offen – unabhängig von Nationalität, Konfession und sexueller Orientierung.

Weitere Informationen:
www.schwangerschaftsberatung.donumvitae.org

donum vitae

Impressum
Herausgeber: donum vitae zur Förderung des Schutzes des menschlichen Lebens e.V.
Bundesverband
Thomas-Mann-Straße 4 | 53111 Bonn | Tel. 0228 369488-0
info@donumvitae.org | www.donumvitae.org
Bundesvorsitzender: Dr. Olaf Tyllack
Bundesgeschäftsführerin: Julia Seeberg
Redaktion: Annika Koch
Gestaltung: Annika Reber, Grafik-aartelier
Bildmaterial: donum vitae e.V.

Ausgabe: Juli 2024

Spendenkonto:
Pax-Bank eG Köln
IBAN DE03 3706 0193 2100 2100 21
BIC GENODED1PAX