

# Gemeinsam statt allein – die Bedeutung von Gruppenangeboten in der Jugendberatung des SKFM Düsseldorf e.V.

„Hier habe ich gemerkt, dass ich nicht die Einzige bin, die so fühlt.“  
„Online bin ich stiller Beobachter. Hier kann ich mitwirken und mich zeigen.“  
„Ich konnte mich einfach mal wieder spüren, nachdem ich mich anderen anvertraut habe.“

von Lukas Fenners



Aus der Region Düsseldorf – Gemeinsam statt allein

Bild: Erstellt mit Adobe Firefly

Jemand hört mir zu. Anderen geht es auch so. Ich darf mich zeigen und etwas beitragen. – Erfahrungswerte wie diese lassen auf die Mehrwerte und die Sinnhaftigkeit von Gruppenangeboten schließen, die seit den frühen 1970er-Jahren zum Selbstverständnis der Arbeit in der Jugendberatung gehören. Die durchgeführten Gruppenangebote boten jungen Menschen nicht nur Unterstützung bei persönlichen Themen an, sondern schufen vor allem einen Ort, an dem Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen voneinander möglich war. Schon damals zeigte sich die Gruppenarbeit als ein eigenständiger, wirksamer Zugang zur Lebenswelt der Zielgruppe. Dabei wurden therapeutische Schwerpunkte gesetzt und mit kreativen Elementen verbunden, die an den Interessen und Gestaltungsmöglichkeiten der jungen Menschen angeschlossen.

Ob Theaterprojekte, allgemeine Lebensführung, Suchthematik oder Aggressionsbewältigung – schon damals griffen die Gruppen individuelle Themen auf, die Jugendliche und junge Erwachsene direkt betrafen und heute sowie damals nicht an Relevanz verloren haben. Relevante gesellschaftliche Entwicklungen wie eine zunehmende Individualisierung, das Aufkommen neuer Jugendkulturen (Techno, Hip-Hop, Skater...) oder die beginnende Auseinandersetzung mit Sexualität und psychischer Gesundheit stießen schon damals Suchprozesse für die Festigung der eigenen Identität bei jungen Menschen an. Eines hatten die Gruppenangebote

stets gemeinsam – nämlich das Ziel, dass junge Menschen durch Beziehungserfahrungen und dem Erleben einer Gemeinschaft zu mehr Selbstwirksamkeit gelangen können.

## Einsamkeit und Digitalisierung als gesellschaftliche Herausforderung

In den letzten Jahren hat sich das Lebensumfeld junger Menschen tiefgreifend verändert. Die zunehmende Digitalisierung prägt Kommunikation, Freizeit und Beziehung und sorgt mit sozialen Medien und Onlinegruppen für eine ständige Erreichbarkeit. Für eine Vielzahl von Personen bewirkt diese Entwicklung einen Verlust von echter Nähe und Verbundenheit. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung zusätzlich verstärkt. Zahlreiche Studien belegen seither eine Zunahme von Einsamkeit, sozialer Unsicherheit und psychischen Belastungen, insbesondere bei jungen Menschen, die sich in identitären Suchprozessen befinden. Gleichzeitig entsteht, besonders durch den Einfluss sozialer Medien, ein ständiger sozialer Vergleich, der destruktive Effekte auf die persönliche Entwicklung nehmen kann. Umso mehr betont diese Entwicklung die Relevanz von Gruppen als „echte Begegnungsmöglichkeiten“. Junge Menschen machen also wieder die Erfahrungen: „Ich werde gesehen“, „Ich darf mich zeigen“, „Ich kann etwas beitragen“.

## Lichtblick voraus! – Das aktuelle Gruppenangebot der Jugendberatung

Das aktuelle Gruppenangebot der Jugendberatung „Lichtblick voraus“ versuchte in den Jahren 2024/2025 an diese Bedarfe anzudocken. „Lichtblick voraus“ wurde als themenoffene Gruppe gestaltet, in der die Anliegen junger Menschen Platz finden und von ihnen selbst eingebracht werden können. Besonders genutzt wurde und wird es bisher von jungen Erwachsenen, die von Einsamkeit betroffen sind und Selbstwirksamkeit in Kontakt und Begegnung erleben wollen. In gemeinsamen Übungen mit beziehungs-dynamischem Schwerpunkt wurde hierbei versucht, kreativ und spielerisch Umgangsmöglichkeiten für die Anliegen der Teilnehmenden zu finden.

## Und in Zukunft? – Neugierig bleiben für verschiedene Zugänge und Möglichkeiten

In einer Gesellschaft mit zunehmender Individualisierung, steigendem Leistungsdruck und digitaler Kommunikation braucht es Räume und Möglichkeiten, in denen reale Begegnung und zwischenmenschlicher Kontakt gefördert werden. Dort, wo Menschen sich sehen, einander zuhören und in Beziehung treten, entsteht Entwicklung. Auch in Zukunft werden deshalb Gruppenangebote ein wichtiger Bestandteil der Jugendberatung bleiben.

### Lukas Fenners

Staatl. anerkannter Sozialpädagoge  
Syst. Familientherapeut (DGSF)  
Die Jugendberatung SKFM e.V.

