



Bleibt alles anders

Jahresbericht 2024

Unser Beratungsangebot



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediative Beratung



Familienberatung

Illustration: Markus Rockstroh

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebensphase oder Ihre Partnerschaft ist von Konflikten belastet? Es gibt Klärungsbedarf in Ihrer Familie? Oder Sie haben sich getrennt? Sie suchen in dieser schwierigen Phase die Unterstützung einer neutralen und kompetenten Person? Dann sind wir für Sie da.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir verstehen, was Sie bewegt und welches Problem Sie beschäftigt. Wir erarbeiten mit Ihnen neue Perspektiven. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach verantwortungsvollen Entscheidungen und Lösungen.

Manchmal reichen einige wenige Gespräche aus. Bei Bedarf begleiten wir Sie auch durch längere schwierige Zeiten.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir beraten in Deutsch und Englisch. Sollte die Verständigung schwierig werden, so nehmen wir eine:n Sprachmittler:in hinzu.

Was wir für Sie tun können

- Paarberatung bei Konflikten in der Partnerschaft und/ oder Familie
- Einzelberatung in Krisen und Phasen der Neuorientierung
- Familienberatung mit volljährigen Familienmitgliedern
- Gruppen- und Kursangebote

Was auch zu unserem Angebot gehört

- Mediative Beratung bei Trennung und Scheidung
- Stabilisierende psychologische Beratung für Menschen mit Traumasymptomen (z.B. Menschen mit Fluchterfahrung oder Betroffene der Flutkatastrophe)
- Fachvorträge nach Absprache
- Online Paarcoaching „Paarbalance“

Für wen sind wir da?

- Volljährige Menschen, unabhängig von Kirchenmitgliedschaft, Religionszugehörigkeit, Nationalität, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung
- Wichtig für uns ist Ihre Motivation

Beratungsformate

- Beratung vor Ort, per Telefon und Video
- Onlineberatung per Mail/Chat
www.onlineberatung.de

Vorwort

Liebe Leser:innen,

„**Bleibt alles anders**“ – dieser Liedtitel von Herbert Grönemeyer fasst es treffend zusammen: Veränderung geschieht unaufhörlich. Manchmal spüren wir sie deutlich, manchmal kaum. Wir werden älter, lernen Neues, begegnen Menschen, während andere sich verabschieden. Auch die Natur wandelt sich, die Jahreszeiten wechseln. Vieles verändert sich stetig, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Doch es gibt auch tiefgreifendere Veränderungen: ein neuer Job, Arbeitslosigkeit, ein Umzug, eine schwere Krankheit, eine Trennung. Und mit einem Blick in die Nachrichten wird klar – die Welt befindet sich in einem ständigen Wandel, oft begleitet von Krisen und Herausforderungen. Das wirft die Frage auf:

Was machen diese Veränderungen, was macht die gesellschaftliche Gesamtlage mit uns?

Je nach eigener Verfassung sowie dem Ausmaß und der Tiefe der bevorstehenden Veränderungen blicken wir ihnen mal gelassen – manchmal sogar mit Vorfreude –, mal mit Sorge und Kummer entgegen. Gefühle von Angst und Ohnmacht können aufkommen – ein Thema, das sich auch in unseren Beratungen immer deutlicher zeigt. Daraus ergibt sich die nächste Frage:

Was können wir tun? Wie können wir mit Veränderungen umgehen?

Veränderung bedeutet den Übergang von einem Zustand in einen neuen. Diesen Wechsel erleben wir entweder als aktiv gestaltbar oder als durch äußere Umstände erzwungen. Er ist mit Entscheidungen verbunden – mit Abschied, Akzeptanz und Neugestaltung. Unser Leben und unsere Situation selbst zu formen, erfordert Mut – denn Veränderung bringt oft Unsicherheit mit sich.

In unseren Beratungen begeben wir uns gemeinsam mit Klient:innen auf Entdeckungsreise:

- Den Mut zur Veränderung und auch zum Loslassen zu finden
- Ein Ziel zu setzen – wofür lohnt es sich, sich einzusetzen und das Leben aktiv zu gestalten?
- Gestaltungsspielräume zu erkennen – wo kann ich etwas bewirken? Für mich, für meine Mitmenschen und für die Gesellschaft
- Unterstützung, Gleichgesinnte und Wegbegleiter:innen zu finden

Die Psychotherapeutin Ruth Cohn formulierte es treffend:

*„Ich bin nicht ohnmächtig.
Ich bin nicht allmächtig.
Ich bin partiell mächtig.“*

Es stimmt: Eine einzelne Person kann die gesellschaftliche Gesamtsituation nicht allein verändern. Doch ebenso wahr ist: Jede und jeder kann an einer bestimmten Stelle etwas bewirken.

Wir wünschen Ihnen den Mut, in herausfordernden Zeiten Ihr Mögliches zu tun – und die Hoffnung weiterzutragen.

Auch in der EFL-Beratungsstelle hat sich einiges verändert. Franziska Hock ist aus der Elternzeit zurückgekehrt, und Nina Tackenberg bleibt der Beratungsstelle erhalten. Gemeinsam bilden wir nun das neue Leitungsteam. Nach vielen Jahren engagierter Arbeit als Honorarkraft hat Jutta Reher aufgehört – wir danken ihr herzlich für ihren wertvollen Einsatz. Gleichzeitig dürfen wir neue Teammitglieder begrüßen: Felix Bagusch verstärkt uns als Masterstudent und wird zunehmend in die Beratungstätigkeit eintauchen. Ab 2025 wird Susanne Laubersheimer als neue Honorarkraft unser Team bereichern – herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf die kommenden Veränderungen und darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen. Ein herzliches Dankeschön an unser Team und unsere Honorarkräfte für Eure unermüdliche Arbeit und das gemeinsame Suchen – für eine gute Navigation in einer sich ständig wandelnden Welt.

Für das Team der EFL

Franziska Hock und Nina Tackenberg





Die Magie liegt im Übergang *Wie Veränderungen im Leben gelingen*

Viele Menschen, die unsere Beratungsstelle besuchen, befinden sich in Übergangszeiten. Der folgende Artikel gibt Einblick in die Beratungsarbeit und lädt dazu ein, eigene Übergangssituationen zu reflektieren.

Panta Rhei — Alles fließt. Der griechische Philosoph Heraklit von Ephesos beschreibt mit diesem Ausspruch bereits im 6. Jahrhundert vor Christus die ständige Veränderung und das Fließen aller Dinge (Marschall, 2023).

Kleine Veränderungen durchdringen unseren Alltag oft unbemerkt, wie der Übergang vom Tag zur Nacht. Ein Beispiel dafür ist die Dämmerung, die uns mit wenig Aufwand und Achtsamkeit bewusstwerden lässt, wie der Wechsel der Lichtverhältnisse uns beeinflusst. So geht der Übergang vom Tag zur Nacht als fließender Prozess über die Zeit hinweg, ohne dass ein abruptes „Ende“ stattfindet.

Viele Menschen wenden Routinen, Gewohnheiten oder Abläufe an, die ihnen den Übergang zur Nacht erleichtern (Pfab, 2021). Kleine Veränderungen wie diese stellen uns selten vor größere Herausforderungen. Doch wie gehen wir mit größeren Lebensveränderungen um? Wie können wir diesen Veränderungen bewusst und selbstbestimmt begegnen?

Fallvignette¹

Ein Blick in einen Fallbericht soll uns näher an das Thema Übergänge bringen: Klientin Anni Hamberg kommt zum Erstgespräch. Sie berichtet zögerlich: „Ich kann es kaum in Worte fassen, mich bringen meine Gedanken zurzeit in Verlegenheit. Seit einiger

Zeit spüre ich eine Unzufriedenheit, auch in der Beziehung zu meinem Mann. Ich bin gar nicht sicher, wann es angefangen hat, dass wir uns auseinandergelebt haben. Er kann mir nicht geben, was ich brauche, zumindest kommt mir dieser Gedanke immer wieder in den Sinn und belastet mich. Mir fehlt die Perspektive für uns als Paar. Was wollen wir noch voneinander? Ich bin 68 Jahre alt, ich fühle mich zu jung, um das Leben aufzugeben und mich hängen zu lassen. Seit drei Monaten bin ich in Pension. Viele Jahre habe ich mich auf diese Zeit gefreut und war gespannt, welche Orte wir bereisen, welche Hobbies wir ausprobieren würden. Jetzt, wo es so weit ist, überkommt mich große Traurigkeit und gleichzeitig Widerwillen, so weiterzumachen. Das Haus, mein Mann, dieses ganze Leben erscheint mir sinnentleert. Vielleicht hätte ich einfach weiter arbeiten gehen sollen?“

Viele Klient:innen erleben wie Frau Hamberg Übergangsphasen, die ihre Identität und ihre Beziehungen herausfordern. Frau Hamberg blickt mit ihrer Beraterin auf ihre Vergangenheit und die Erwartungen, die sie an ihren Ruhestand geknüpft hatte, zurück. Diese wurden nicht erfüllt, was zu Unsicherheit und Frustration führt. Im Gespräch wird ihr klar, dass sie zunächst ihre eigene Unzufriedenheit verstehen und ihre Gefühle ordnen möchte, bevor sie sich mit der Dynamik in ihrer Ehe auseinandersetzt.

¹ Bei dem beschriebenen Fall handelt es sich um eine fiktive Fallvignette und der Name wurde frei erfunden

Vorhersehbare Lebensereignisse	Unvorhersehbare Lebensereignisse
<ul style="list-style-type: none"> • Eintritt in den Kindergarten • Einschulung • Besuch der weiterführenden Schule • Berufsausbildung • Studium • Hochzeit • Rente 	<ul style="list-style-type: none"> • Plötzlicher Verlust eines geliebten Menschen • Krankheit • Berufliche Krisen • Verlust des Arbeitsplatzes • Scheidung oder Trennung • Unfall

Tab.1 Beispiele für vorhersehbare und unvorhersehbare Lebensereignisse

Übergänge aus psychosozialer Sicht

Im Lebensverlauf erleben wir zahlreiche Übergänge, die familiäre und persönliche Veränderungen mit sich bringen. Diese Übergänge fordern eine Anpassung der eigenen Identität und sozialen Rolle. Jellouschek (2006) zeigt auf, dass solchen Übergängen häufig Lebensereignisse (Tab. 1) vorausgehen, aus denen vorhersehbare und unvorhersehbare Herausforderungen erwachsen. Der Zeitpunkt von vorhersehbaren Lebensereignissen ist meist bekannt; wir können uns darauf vorbereiten, indem wir die Veränderungen im Vorfeld durchspielen oder konkret planen. Es stehen uns Worte und Rituale zur Verfügung, um diese Veränderungen einzuordnen. Bei den unvorhersehbaren Lebensereignissen ist es schwieriger; sie treten plötzlich ein und werden oft tabuisiert. Es gibt keine Orientierung spendenden Rituale. Betroffene Menschen müssen einen eigenen Weg des Umgangs finden.

Ein nützliches Modell, um Übergänge besser zu verstehen, ist das Übergangsmodell von William Bridges (2018), das sich in drei Phasen unterteilt: der Abschied; die Zwischenzeit; und der Neubeginn (Abb.1). Mit jeder Phase ergeben sich neue Herausforderungen, die zu bewältigen sind.

1. Abschied

In der ersten Phase steht das „Abschied nehmen“ von Gewohnheiten, Rollen oder Identitäten im Vordergrund. Frau Hamberg hat sich durch den Eintritt in den Ruhestand von ihrer beruflichen Identität

lösen müssen. Aus dieser bezog sie in der Vergangenheit Sicherheit und Erfüllung. Hierfür gibt es zunächst keinen Ersatz. Die Erwartung verlagert sie auf ihren Mann, was womöglich Missverständnisse und Konflikte hervorruft. Frau Hamberg könnte sich den Gefühlen der Angst, Unsicherheit und des Verlustes stellen, das Vergangene verabschieden und sich hierdurch bewusstwerden, was sie in der nächsten Zeit konkret unterstützen könnte. So kann sie im Abschiednehmen eine neue Perspektive für die Zukunft gewinnen.

2. Zwischenzeit

Die alte berufliche Realität liegt hinter Frau Hamberg, gleichzeitig ist sie in der neuen Phase nicht vollständig angekommen. Das ist die Zwischenzeit, in der Menschen die Orientierung noch fehlt. Es ist eine Phase der Reflexion, des Erkundens und der Unsicherheit, in der neue Perspektiven entwickelt werden. Frau Hamberg ordnet sich auf dem Bild (Abb.1) dieser Phase zu; hierdurch fällt es ihr leichter, ihre Sehnsüchte z.B. nach einer erfüllten Partnerschaft, und ihre Bedürfnisse nach Beschäftigung und Sinn-erfüllung, bewusst zuzulassen. Beratung kann hier hilfreich sein, um den Kontakt zu sich selbst achtsam zuzulassen und zu pflegen.

3. Neubeginn

In der letzten Phase erleben die meisten Menschen, dass sie ihre Identität, neue Fähigkeiten und Perspektiven entwickelt haben. Sie integrieren die Veränderung in ihr Leben und beginnen, sich in der Situation zurecht zu finden.



Abb.1: Phasen des Übergangs angelehnt an W. Bridges (2018)

Zu beachten ist, dass der Übergangsprozess nicht linear verläuft. Die Phasen können ineinanderfließen, manchmal gibt es einen Rückfall in eine bereits überwundene Phase. Entscheidend ist, die Phasen in gewisser Weise, wie die Dämmerung zuzulassen. Frau Hamberg beschreibt ihren Übergang in den folgenden Sitzungen wie eine „innere Reise“, bei der sie sich Zeit nimmt, das Vergangene zu würdigen und die bevorstehende Zeit bewusst willkommen zu heißen.

Unterstützung im Übergang

Die katholischen EFL-Beratungsstellen bieten Unterstützung, wenn es darum geht, Übergänge bewusst zu gestalten und die damit verbundenen Veränderungen zu integrieren. Im Erstgespräch geht es zunächst um das Beschreiben der Belastung und um das Finden einer ersten Vision. Was soll besser oder anders werden? Was möchte ich in diesem Beratungsprozess erreichen?

Im geschützten Raum können Klienten:innen ihre Gedanken, Gefühle und Unsicherheiten rund um die Veränderungen im Leben äußern. Berater:innen unterstützen den Prozess professionell, so dass Klarheit über die Veränderung und die damit verbundenen Bedürfnisse gewonnen werden kann. Die eigene Position innerhalb des Übergangs kann reflektiert werden.

Es kann wertvoll sein, sich in Übergangszeiten einer neutralen Person anzuvertrauen, die nicht dem nahestehenden Familien- und Freundeskreis angehört. Häufig stellt sich heraus, dass nicht die Veränderung an sich das Problem ist, sondern die Trauer, um das, was nicht mehr ist (Pfeffermann-Fincke & Fincke, 2020).

Durch die Fragen der Beraterin kann Frau Hamberg sich dem Übergangsprozess bewusstwerden und eine neue Perspektive finden (Pfab, 2021). Sie nimmt eigene Bedürfnisse und Wünsche wahr und benennt deutlich ihre Bestrebung, mit der veränderten Lebenssituation zurechtzukommen zu wollen. Sie möchte die nächsten Jahre genießen und mit ihrem Mann zusammen bewusst gestalten. Bereits nach sechs Sitzungen gelingt es ihr, den Übergang weniger als belastend zu erleben, sondern als Chance für persönliches Wachstum und Neuausrichtung.

Der Beratungsprozess wird mit einer Abschlussitzung beendet. Frau Hamberg bilanziert, welche neuen Sicht- und Handlungsweisen sie gewonnen hat und kann dankbar und positiv in ihre Zukunft gehen.

Vita Oliva

Stellenleitung EFL Gummersbach

Literatur:

Bridges, William (2018): Managing Transitions: Erfolgreich durch Übergänge und Veränderungen führen. München: Verlag Franz Vahlen.

Jellouschek, Hans (2006): Wie Liebe, Familie und Beruf zusammengehen. Freiburg im Breisgau: Herder-Verlag.

Marschall, Manfred (2023): Panta rhei - Alles fließt: Die antike Lebensphilosophie des Heraklit im Hier und Jetzt. Hamburg: tredition.

Pfab, Anja (2021): Die Bedeutung von Übergangsritualen in reflexiver Beratung. Wiesbaden: Springer Verlag.

Pfeffermann-Fincke, Ulla; Fincke, Rainer (2020): Zwischen „Nicht mehr“ und „Noch nicht“. Übergangszeiten bewältigen und gestalten. Münsterschwarzach: Vier Türme Verlag.



Wertvolle Fragen in Übergangszeiten:

- Welche Gefühle löst dieser Übergang in mir aus?
- Von welchen Gewohnheiten und Rollen kann ich mich lösen, um Platz für Neues zu schaffen?
- Welche kleine Veränderung könnte ich heute vornehmen, um mehr Sinn und Erfüllung zu spüren?



Ambiguitätstoleranz *wie wir (in der Beratung) mit Mehrdeutigkeit umgehen können*

„Heute erscheint uns die Welt überwältigender und chaotischer als jemals zuvor“, schreibt Jamie Holmes in seinem Buch NonSense – The Power of Not Knowing. „Die Herausforderung des heutigen Lebens besteht darin herauszufinden, wie man sich verhält in Beziehungen, im alltäglichen Leben, im Job, wenn man keine Ahnung hat, was man tun soll.“

Ein großer Faktor, der zu Verunsicherung beiträgt, ist die schier unendliche Auswahl an Möglichkeiten für das eigene Verhalten. Der Rahmen, innerhalb dessen – gesellschaftlich akzeptiertes – Verhalten stattfinden kann, wird immer weiter. Diese scheinbare Freiheit ist Fluch und Segen zugleich: ich kann Gestalter:in meines Lebens sein, und ich muss es sein. Hierfür brauche ich die Fähigkeit, Mehrdeutigkeiten aushalten zu können – in der Psychologie sprechen wir von Ambiguitätstoleranz.

Herr O. kommt in die Beratung, da bei ihm in mehreren Lebensbereichen grundlegende Veränderungen anstehen. Er ist fast vierzig Jahre alt und hat von seinem langjährigen Arbeitgeber eine Kündigung bekommen. Dies zu einem Zeitpunkt, an dem Herr O. mit seiner Partnerin darüber nachdenkt, eine Familie zu gründen. Er wollte mit seinem Job für ein

sicheres Familieneinkommen sorgen. Da er sich nun ohnehin neu orientieren muss, stellt er sich allerdings die Frage, ob es nicht an der Zeit ist, über seine grundsätzliche berufliche Ausrichtung nachzudenken. Zum Zeitpunkt der Erstberatung klagt Herr O. darüber, schlecht zu schlafen und unruhig zu sein, außerdem spüre er wenig Selbstvertrauen, was ihm für den anstehenden Bewerbungsprozess sehr ungünstig erscheine.

Abstand gewinnen und handlungsfähig werden

In der Beratung ist es für ihn in einem ersten Schritt hilfreich, Abstand zu gewinnen, den Blick zu weiten und zu versuchen, von außen auf seine Situation zu schauen. Das Angebot an Herrn O., sich vorzustellen, dass es verschiedene Seiten und Anteile in ihm gibt, entlastet ihn sichtlich. Er zeichnet verschiedene Seiten auf und stellt für sich fest: „Besonders laut ist gerade die Seite der Angst, es gibt aber auch noch andere, die ich ganz übersehen habe. Da ist zum Beispiel – sehr klein und leise – auch Neugierde ...“ Gunther Schmidt, der Begründer der hypnosystemischen Beratung und Therapie in Deutschland, erklärt, dass die Vorstellung, mehrere Seiten oder Anteile in sich zu haben, dadurch Wirkung entfaltet, dass man sich nicht mehr vollständig mit dem einen – häufig negativen – Gefühl identifiziert. Der Wechsel von „Ich habe Angst“ hin zu „Eine Seite von mir hat Angst“ öffnet den Blick dafür, dass ich auch Anteile in mir habe, die aktiv werden und unterstützen können.

Hier gilt es, mit der Mehrdeutigkeit in sich selbst umzugehen. Ich kann ängstlich und zweifelnd sein und gleichzeitig eine Neugierde oder Vorfreude verspüren.

Herr O. gewinnt durch diese Betrachtung Zuversicht, sich den anstehenden Themen zu stellen und sich ihnen offener widmen zu können.

Der Wechsel von „Ich habe Angst“ hin zu „Eine Seite von mir hat Angst“ öffnet den Blick dafür, dass ich auch Anteile in mir habe, die aktiv werden und unterstützen können.

← **Blick zurück**

Bei der Auseinandersetzung mit Herrn O.s beruflicher Entwicklung wird deutlich, welchen Einfluss seine Familie und vorherrschende Glaubenssätze auf seine Tätigkeit hatten und haben. Sein Vater hat ihm vor über zwanzig Jahren zu der kaufmännischen Ausbildung in einem großen Unternehmen geraten. Sie versprach, „etwas Sicheres“ zu sein. Finanzielle Sicherheit und eine Kontinuität in der Berufswahl stellten hohe Werte in Herrn O.s Herkunftsfamilie dar. Wie ist das jetzt? Und was hat noch alles Einfluss auf Herrn O.s Vorstellung von erfüllender Berufstätigkeit?

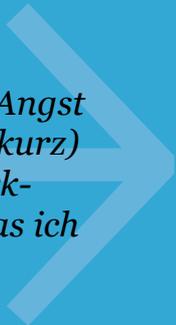
Diese Überlegungen verflochten sich mit seinem weiteren Lebensthema – seiner Beziehung und seinen Plänen zur Familiengründung: Welche Werte sind ihm und seiner Partnerin wichtig? Welche Rolle spielt die Sicherheit? Wie gehen sie mit der Vielfalt an möglichen Lebensentwürfen für ihre Familie um?

Auch dies kann ein wichtiger Teil des Umgangs mit Mehrdeutigkeit sein: erst einmal in mich hineinhorren, welche Grundsätze mich leiten und möglicherweise zuordnen, von wem sie stammen. Vielleicht widersprechen sie sich oder passen nicht mehr. Es mag gut sein, dass sie mich begleitet und geleitet haben, aber jetzt darf ich darüber nachdenken, welche ich ablegen möchte.

Hilfreich kann es beim Blick zurück außerdem sein, auf meine Ressourcen zu schauen: Was habe ich geschafft? Worauf bin ich stolz? An welchen Stellen in meinem Leben musste ich möglicherweise auch schon mit Unsicherheiten und Mehrdeutigkeiten umgehen? Wie ist mir das gelungen?



Hilfreich kann es beim Blick zurück außerdem sein, auf meine Ressourcen zu schauen: Was habe ich geschafft? Worauf bin ich stolz?



Ich gehe meinen Weg, mit Angst manchmal, die darf mich (kurz) begleiten und mich aufmerksam sein lassen für das, was ich gerade brauche.

Blick nach vorn →

Die innere Sortierung kann helfen, mit der Flut an Ratschlägen und Informationen zu gelingendem Leben anders umzugehen und Mehrdeutigkeit auszuhalten.

Herr O. entwirft in einer Skulpturarbeit eine Vision von einer für ihn attraktiven Zukunftsperspektive. Er ist überrascht, für sich zu entdecken, dass der Wert finanzieller Sicherheit und Planbarkeit für seinen Entwurf eine gar nicht so hohe Relevanz hat, wie er dachte. Auch kann er den Leitspruch aus der eigenen Familie – „Trenne stets Berufliches und Privates!“ gut hinter sich lassen und für sich erkennen, dass für ihn und seine Partnerin in der aktuellen Lebensphase ein enges Zusammenwirken gut vorstellbar ist.

Am Ende des Beratungsprozesses hat Herr O. mit der Umsetzung einer Idee begonnen: er steigt in die Selbstständigkeit seiner Partnerin mit ein. Sie betreibt ein kleines Geschäft mit regionalen Lebensmitteln und stellt dafür auch selbst einige Produkte auf dem elterlichen Hof her. Er kümmert sich um das Marketing, denkt über neue Vertriebswege nach und beginnt, einen Onlineshop für das Geschäft aufzubauen.

Er spürt neue Zuversicht. Er kann für sich sagen: „Ich gehe meinen Weg, mit Angst manchmal, die darf mich (kurz) begleiten und mich aufmerksam sein lassen für das, was ich gerade brauche.“ Er hat Ruhe gewonnen und reibt sich weniger an dem Gedanken auf, nun den richtigen Weg finden zu müssen. Er hat eine Haltung entwickelt, die es annehmbar erscheinen lässt, Wege auszuprobieren und auch wieder zu verlassen, wenn sie nicht passen.

Nina Tackenberg

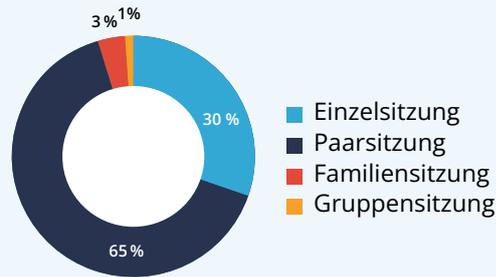
Stellenleitung EFL Bergisch-Gladbach

Auszug aus unserer Statistik

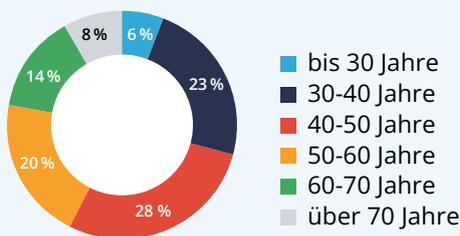
2024

Im Jahr 2024 betrug die Anzahl der Ratsuchenden **542**. Davon waren **61 % Frauen** und **39 % Männer**. Die geleistete Gesamtanzahl von Beratungsstunden betrug **2172 Stunden**.

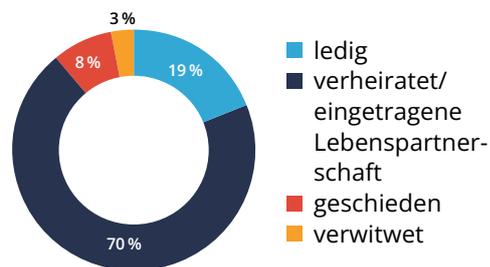
Beratungsform



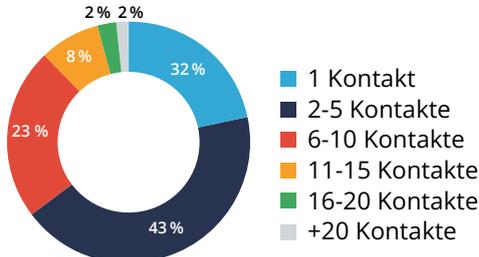
Alter der Ratsuchenden



Familienstand



Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall



Nennung der häufigsten Hinweise

1. Internet
2. Bekannte/Verwandte
3. Persönliche Erfahrung mit Beratung
4. (ehemalige) Klienten
5. andere Beratungsstellen

Konfession	
röm. katholisch	44 %
evangelisch	20 %
sonstige	4 %
ohne	32 %

Herkunft Ratsuchende	
aus Bergisch Gladbach	45 %
von außerhalb	24 %
aus dem Kreisgebiet	31 %

Beratung nach KJHG (Kinder- und Jugendhilfegesetz)

mit	51 %
ohne	49 %

Migrationshintergrund	11 %
------------------------------	------

Meist genannte Beratungsthemen

Personenbezogene Themen

1. Selbstwertproblem/Kränkungen
2. Kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse
3. Stimmungsbezogene Probleme (z. B. Depressionen)
4. Körperliche Erkrankung, Ängste und Zwänge

Partnerbezogene Themen

1. Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation
2. Partnerwahl/Partnerbindung
3. Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie
4. Bewältigung von Trennung

Familien- und kinderbezogene Themen

1. Fam. Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
2. Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
3. Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
4. Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder

Gesellschaftsbezogene/soziokulturelle Themen

1. Wohnsituation
2. Ausbildungs-/Arbeitssituation
3. Arbeitslosigkeit
4. Finanzielle Situation

Das Team der Beratungsstelle



Ursula Märtl
Sekretariat



Rebecca Ahmadi-Bruchhausen
Beraterin



Monika Schell
Beraterin



Nina Tackenberg
Teamleitung



Franziska Hock
Teamleitung

Ergänzt wurde unser Team durch die freien Mitarbeiter:innen Mathilde Miebach, Sigrun Benner und Susanne Laubersheimer sowie den Masterstudenten Felix Bagusch.

Netzwerkarbeit

Qualitätssicherung durch Supervision, Fachteams und Intervention

Die Berater:innen nehmen regelmäßig an externer Supervision teil. Die Mitarbeitenden sind in Fachteams (Psychiatrie/Neurologie und Recht) eingebunden. Mit der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Ev. Krankenhauses finden regelmäßig Interventionen statt.

Arbeitskreise, Kooperationen und Vernetzungen

- Konferenz der Leiter:innen der Kath. EFL im EBK
- Teambesprechung und Supervision der Online Berater:innen
- Arbeitskreis „Runder Tisch – keine Gewalt an Frauen“
- Arbeitskreis Flucht und Migration
- Fachteam Esperanza Schwangerschaftsberatung im RBK
- Arbeitskreis Psychosoziale Beratungsstellen im RBK
- Arbeitskreis Familiengericht
- Jahrestreffen Regionalreferent:innen im Kreisdekanat
- Kath. Familienbildungsstätte
- Kath. Bildungswerk
- Jugendamt Stadt BG und Jugendamt Kreis
- Erziehungsberatungsstellen in BG und Umkreis
- Caritas Suchtberatung, Bergisch Gladbach
- Frauen helfen Frauen, Bergisch Gladbach
- Allgemeine Beratungs- und Unterstützungsstelle des Rheinisch-Bergischen Kreises (ABU-RBK)
- Aktion Neue Nachbarn
- Babylotsin der Stadt Bergisch Gladbach
- Stadt Bergisch Gladbach, Fachbereich Jugend und Soziales, Frühe Hilfen
- Bürgerportal Bergisch Gladbach

Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren

- Katholisches Familienzentrum Moitzfeld/Bensberg
- Katholisches Familienzentrum Bergisch Gladbach West
- Caritas Familienzentrum in Odenthal

Fortbildungen und Angebote

Die Mitarbeitenden nahmen an folgenden externen Fortbildungen teil:

- Erweiterungscurriculum Fachberatung und -Pädagogik der Psychotraumatologie (*Schweizer Institut für Psychotraumatologie*)
- Mehr sein. Mensch zwischen Verantwortung, Vermessenheit und Verheißung (*Kongress für Psychotherapie und Seelsorge*)
- Skulpturen und Paardynamik (*Dr. Katharina Klees, Dr. Klees Akademie*)
- Systemische Therapie und Familientherapie (DGSF) am KIS Institut in Köln

Angebote der EFL BG:

- Ein Kick mehr Partnerschaft, Kommunikationskurse „Konstruktive Ehe- und Kommunikation“ (KEK-Kurse)
- Elternfrühstück – Zeit für uns als Paar
- Elternfrühstück – Bedürfnisse und Wünsche
- Valentinstag „Liebeswirklichkeiten“ – Lesung in Kooperation mit THEAS, Familienbildungsstätte in Bergisch Gladbach und Bildungswerk
- Gruppe für Menschen in Trennung und Scheidung

Ein herzliches Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kooperationspartner:innen für die bereichernde und gute Zusammenarbeit!

Ebenso herzlich danken möchten wir Kreisdechant Norbert Hörter für seine Begleitung und Unterstützung! Ihm und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche einen besonderen Dank für ihren Einsatz der Sonderkollekte für die EFL Beratungsstelle.

Herzlichen Dank auch an alle Spender. Die Spenden helfen uns, das Angebot an Beratungsstunden zu erhöhen und damit die Wartezeiten zu verkürzen.

Zum guten Schluss ein nachdrückliches Dankeschön an den Förderverein und insbesondere seinen Vorstand - das ehrenamtliche Engagement ist für die Arbeit unserer Beratungsstelle ein ganz wichtiger Bestandteil!

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt

Franziska Hock und Nina Tackenberg

Redaktion

Franziska Hock, Benedikt Kremp, Andrea Loose, Vita Oliva, Nina Tackenberg

Grafik und Layout

pluusdesign GmbH

Illustration

Markus Rockstroh

Fotografien

Daniel Schubert, Ralf Bauer, Becker, privat, pixabay, iStockphoto, vogue.co

Druck

DieUmweltdruckerei GmbH

KONTAKT

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstr. 227
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 34918

E-Mail: info@efl-bergisch-gladbach.de

Internet: www.efl-bergisch-gladbach.de



Helfen Sie uns zu helfen!

Förderverein der Kath. EFL Bergisch Gladbach

Spenden – für zusätzliche und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Sicherheit durch unser Beratungsangebot. Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird größtenteils vom Erzbistum Köln und zu einem kleineren Teil aus öffentlichen Mitteln finanziert.

Um der immer steigenden Nachfragen an Beratungen gerecht werden zu können, sind wir dringend auf Ihre Spenden angewiesen.

Spendenkonto Beratungsstelle Bergisch Gladbach

Förderverein der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen e.V.

IBAN: DE94 3705 0299 0311 0237 89

Verwendungszweck: Spende

(Falls Spendenbescheinigung erwünscht, bitte Adresse bei Verwendungszweck angeben)

IHRE SPENDEN ...

- kommen zu 100 % der Beratungsarbeit der EFL Bergisch Gladbach zugute
- verkürzt die Wartezeit der Ratsuchenden
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen im Rheinisch-Bergischen-Kreis
- können von der Steuer abgesetzt werden



EFL-OnlineBeratung:

anonym, jederzeit, von wo auch immer,

onlineberatung-efl.de



EFL auf Instagram: [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Für mehr Informationen folgen Sie uns gerne auf unserem Account.



natureOffice.com/DE-275-YZAB4MV