Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

EFL Euskirchen

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

„Wir könnten sogar über die Möglichkeit spekulieren, dass ein Bedürfnis nach Führung ein Versagen des Zuhörens anzeigt. Oder, um es positiver auszudrücken, wenn das Zuhören gut gemacht wird, gibt es weniger Bedarf nach Führung."

A. W. Cornell,
Die Kunst des Annehmens. Leben und Arbeiten mit Focusing

Bleibt alles anders

Zugegeben – das Zitat von Ann Weiser Cornell ist etwas sperrig. Man stutzt beim ersten Lesen. Man liest vielleicht ein zweites Mal. Und dennoch oder gerade deswegen hat es mich länger beschäftigt.

Zunächst geht es in diesen beiden Sätzen um die Autonomieentwicklung von Ratsuchenden in der Beratungssituation. Findet ein:e Klient:in in der Beratungssitzung zu ihrem ganz eigenen inneren Kompass oder erhofft er oder sie sich, dass jemand anders einem endlich sagt, wo es langgeht? Wer beratend tätig ist, kennt diesen enorm wichtigen Unterschied, der sich manchmal fast unmerklich ins Beratungszimmer „schleicht".

Es geht in diesem Heft um Übergänge, genauer gesagt um die Begleitung in Phasen des Übergangs und der Neuorientierung. Das Zitat von Cornell kann uns bei diesem Thema auf zwei Dinge im Kontext unserer Beratungsarbeit aufmerksam machen: Aufmerksames und mitfühlendes Zuhören, das dem Sprechenden einen Raum der Entfaltung innerer Themen eröffnet, ist von unschätzbarem Wert. In diesem Raum können Menschen mit ihrem eigenen inneren Antrieb in Kontakt kommen und ihren ganz eigenen Weg finden.

Ganz unwillkürlich musste ich bei dem obigen Zitat auch an die große Politik denken. Die Wahlergebnisse in europäischen Ländern und Übersee hinterlassen Nachdenklichkeit. Hat der Wählerwunsch nach starken Führungsgestalten und die Bereitschaft Grundwerte demokratischer Staaten zu gefährden eventuell etwas damit zu tun, dass im Politischen und Privaten zu wenig echtes Zuhören erlebt wird? Diese etwas ungewöhnliche und zugleich bedenkenswerte Hypothese legt das obige Zitat nahe.

Der Titel dieses Jahresberichtes lautet „Bleibt alles anders" und greift damit einen lange zurückliegenden Albumtitel Herbert Grönemeyers auf. Vielleicht noch mehr als 1998 bestimmen große Veränderungen das Lebensgefühl der Menschen. In unserer Beratungsarbeit liegt der Fokus auf der Bewältigung individueller, partnerschaftlicher und familiärer Veränderungsprozesse. Und doch schwingt immer das Grundgefühl mit, dass die Welt drumherum sich zunehmend schneller dreht. Beides bedenken die beiden Schwerpunktartikel dieses Jahresberichtes.

Neben beraterischen und gesellschaftlichen Themen ist der Jahresbericht immer auch Anlass, über Internes zu berichten: Wir freuen uns, dass Stefanie Giesing seit Januar 2024 unser Team verstärkt und menschlich wie fachlich bereichert. Zugleich freuen wir uns, dass wir in einer stabilen Teamsituation arbeiten können.

Es gibt darüber hinaus mehrere Faktoren, die wir als bestärkend für unsere Arbeit empfinden. Gemeint sind zum einen die verlässliche Zusammenarbeit mit unserem Träger, dem Verband der katholischen Kirchengemeinden im Kreisdekanat Euskirchen sowie die Zusammenarbeit und Vernetzung der zwölf EFL-Beratungsstellen im Erzbistum Köln. Als sehr wertvoll erleben wir auch die Vernetzungen und Kooperationen auf lokaler Ebene – erwähnt sei hier das Fluthilfenetzwerk, die Kooperation mit den Familienzentren und der Caritas sowie der Aktion Neue Nachbarn.

Berichtenswert ist auch, dass wir uns gerade im Gründungsprozess eines Fördervereins für unsere Beratungsstelle befinden. Wir danken an dieser Stelle ausdrücklich allen, die sich in diesem Prozess einbringen und engagieren.

Die Beratungsarbeit steht Woche für Woche vor neuen Herausforderungen. Nicht selten geht es um schwere und traurige Themen. Und doch gibt es viele gute Gründe, mit Dankbarkeit auf das Jahr 2024 zurückzuschauen. In einer guten Teamsituation konnten wir unter guten Rahmenbedingungen eine sinnvolle und oft sehr wirksame Arbeit tun. Dafür sind wir dankbar.

Für das Team der Beratungsstelle

Benedikt Kremp
(Leiter der Beratungsstelle)

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 Übergangsituationen 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?

Fallvignette

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.

Vorhersehbare Lebensereignisse	Unvorhersehbare Lebensereignisse
• Eintritt in den Kindergarten • Einschulung • Besuch der weiterführenden Schule Berufsausbildung • Studium • Hochzeit • Rente	• 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) vorrausgehen, 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 Sinnerfüllung, 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.

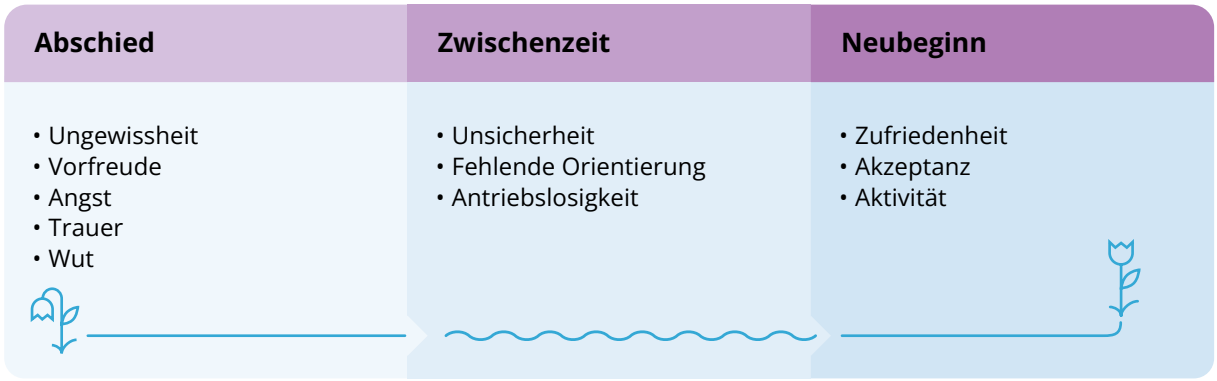


Abb.1: Phasen des Übergangs angelehnt an W. Bridges (2018)

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 zurechtkommen 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 Abschlusssitzung 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.

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.

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.

← 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 verflechten 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 hineinhören, 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.

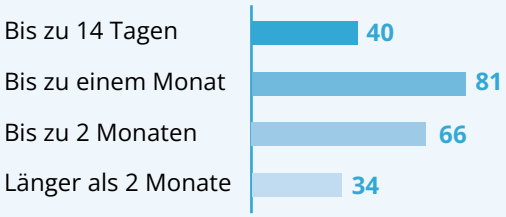
Nina Tackenberg
Stellenleitung EFL Bergisch-Gladbach

Auszüge aus der Statistik 2024

Das Wichtigste auf einen Blick

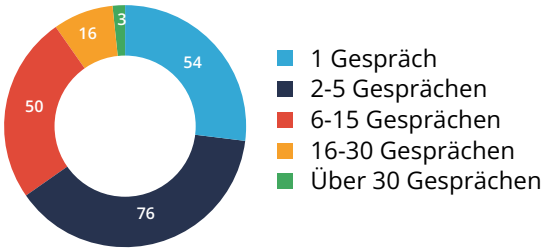
Anzahl der Klientinnen und Klienten	436
Beratungsprozesse	302
Beratungsstunden 2024 (2023, 2022)	1914 (1795, 1619)
› Davon Mailberatung	30
› Davon Beratungsstunden Flutberatung	186
› Davon Beratungsstunden Fluchtberatung	93
› Davon Gruppensitzungen	52

Wartezeit zwischen Anmeldung und erstem Gespräch

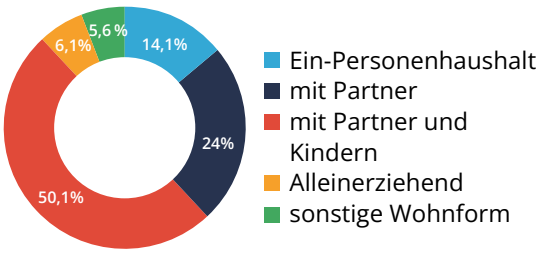


Anzahl der Sitzungen in den Beratungsprozessen

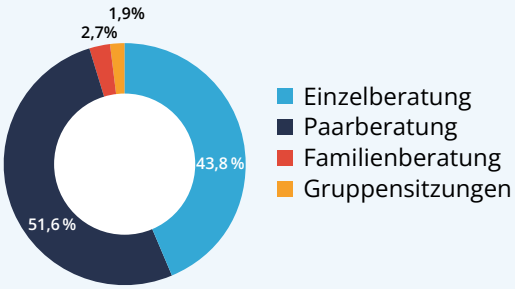
201 abgeschlossenen Beratungsprozesse
davon Beratungsfälle mit



Wohnform der Ratsuchenden



Nutzung der Beratungsformen (Auswertung nach Sitzungsdauer)



Konfession

röm. katholisch	62,8 %
evangelisch	12,2 %
sonstige	5,2%
ohne	19,8 %

Nutzung des Angebotes bezogen auf das Geschlecht

weiblich	56,3 %
männlich	43,7 %
divers	0,0 %

Unser Team

Von links nach rechts: Elke Behrens-Bruckner, Benedikt Kremp, Stefanie Giesing, Doris Menkenhagen, Ilona Hennes, Renate Trapp

Qualitätssicherung

Supervision

Monatliche Fallsupervision:
- Brigitte Büchler-Schäfer (bis September 2024)
- Markus Rottländer (ab Oktober 2024)

Fallsupervision Onlineberatung:
- Florian Klampfer

Fortbildungen und Weiterbildungen
- Ausbildung in Traumafachberatung als Teamfortbildung *(SIPT, Kind und Lebenswelt e.V., M. Dreiner, F. Pinterowitsch u.a.)*
- Trauma und Körper – Zur körperorientierten Beratung traumatisierter Menschen *(Erzbistum Köln, G. Fischer)*
- Abschluss Weiterbildung Gruppenanalytische Selbsterfahrung mit Zertifikat *(Institut für Gruppenanalyse Heidelberg E.V., U. Wienberg)*
- Theoriekurs Gruppenanalyse *(Berliner Institut für Gruppenanalyse, A. Vapenka, D. Langner)*
- Abschluss Weiterbildung zum Focusing-Berater *(DFI, J.-F. Willms)*
- Fortbildung Integrierte Teile-Arbeit, Umgang mit verletzten inneren Anteilen *(Ifit Hamburg, C. Bossemeyer)*
- Systemische Paar- und Sexualtherapie *(Life Lessons, U. Clement)*
- Persönlichkeitstraining (Erzbistum Köln, B. Büchler-Schäfer)
- IT-Fortbildung MS Office 365 *(Caritas Campus, M. Körner)*
- Einblick in systemisches Handeln und wertschätzende Haltung *(Caritas Campus, Ulrike von der Mosel)*
- Psychodrama in der Einzel- und Paarberatung *(KBK-EFL, Dr. Christoph Hutter)*
- In Verbindung sein – Körpertherapie *(KBK-EFL, Ellen Schutz-Türcke)*

Arbeitskreise und Vernetzungsarbeit
- Leiterkonferenz der zwölf EFL-Beratungsstellen im Erzbistum Köln
- Kommunales Netzwerk der Flutberatungsstellen im Kreis Euskirchen
- Kommunales Netzwerk des Clearingverfahrens im Rahmen der Fluthilfe im Kreis Euskirchen
- AK FUN (Familienunterstützungsnetzwerk im Kreis Euskirchen)
- Runder Tisch gegen häusliche Gewalt im Kreis Euskirchen
- Netzwerk Prävention sexualisierter Gewalt im Kreis Euskirchen
- GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund im Kreis Euskirchen)
- PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft im Kreis Euskirchen)
- AK Psychotherapie und Beratung im PSAG
- Regionalkonferenz der katholischen Einrichtung im Kreisdekanat Euskirchen
- Kooperationen mit fünf Familienzentren-NRW sowie zwölf weiteren Kitas in der Region

Ausführliche Informationen zu unserem Engagement im Netzwerk finden Sie unter https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/euskirchen/beratungsnetzwerk/

Kurse und Gruppen

Wie im Jahr 2024 bieten wir auch im laufenden Jahr wieder Kurse und Gruppen an.

- **KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)**
  Kommunikationskurs für Paare
  07./08.11.2025 und 21./22.11.2025
- **Männergruppe**
  mit Benedikt Kremp (EFL-Berater)
  6.10.2025, 3.11.2025, 1.12.2025, 12.01.2026, 09.02.2026, 09.03.2026, 13.04.2026, 11.05.2026, 15.06.2026
- **Psychodrama-Gruppe**
  mit Renate Trapp (EFL-Beraterin und Psychodrama-Praktikerin)
  13.09.2025, 25.10.2025, 13.12.2025 jeweils 10:00 – 17:00 h

Nähere Informationen zu diesen und anderen Kurs- und Gruppenangeboten finden Sie auf unserer Homepage. www.efl-euskirchen.de

Dank!

Es liegt uns am Herzen, am Ende des Jahresberichtes all denen zu danken, die unsere Arbeit ermöglichen und unterstützen.

Besonders erwähnt seien hier

- Das Erzbistum Köln bzw. die Kirchensteuerzahler:innen für die Finanzierung unserer Beratungsarbeit
- Das Land NRW für die projektbezogene Ergänzung unseres Beratungsangebotes
- Die Spender:innen, die mit ihren Spenden zur Finanzierung der Projektstellen beitragen und so auch in Zeiten starker Beratungsnachfrage kurze Wartezeiten ermöglichen.
- Der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden im Kreisdekanat Euskirchen für die Trägerschaft und verlässliche Zusammenarbeit auch in bewegten Zeiten. Unser besonderer Dank gilt hier Herrn Kreisdechant Guido Zimmermann und der Geschäftsführerin Frau Martina Kasper.
- Unsere Kooperationspartner für die gegenseitige Unterstützung und gute Zusammenarbeit. Unser besonderer Dank gilt hier dem Haus der Familie und dem Caritasverband Euskirchen.
- Nicht zuletzt wollen wir uns bei unseren Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen bedanken und dafür, dass wir in jedem Beratungsprozess gemeinsam hinzulernen dürfen.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt
Benedikt Kremp

Redaktion
Franziska Hock, Felizitas Kracht, Benedikt Kremp, Andrea Loose, Vita Oliva, Nina Tackenberg

Grafik und Layout
pluusdesign GmbH

Illustration
Markus Rockstroh

Fotografien
H. Nickel (Teamfoto), A. Krieger, D. Schubert, Becker, pixabay, iStockphoto, vrogue.co

Druck
Nordeifelwerkstätten gGmbH

KONTAKT

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen
Neustr. 43
53879 Euskirchen
02251.51070

info@efl-euskirchen.de
www.efl-euskirchen.de

Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

Träger
Verband der katholischen Kirchengemeinden im Kreisdekanat Euskirchen
Martina Kasper (Geschäftsführung)
Bahnhofstr. 27
53721 Siegburg

Helfen Sie uns zu helfen!

Spenden – für mehr und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Orientierung durch unser Beratungsangebot. Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird zu über 90 Prozent aus Kirchensteuermitteln und zu einem kleinen Teil aus öffentlichen Mitteln (Land NRW) sowie Spenden finanziert.

Um der ständig steigenden Nachfrage an Beratung gerecht werden zu können, sind wir auf Spenden angewiesen.

Wir bedanken uns herzlich für eine Spende auf dieses Konto:
Spendenkonto der Beratungsstelle Euskirchen
Verband der katholischen Kirchengemeinden
Kreissparkasse Euskirchen
IBAN: DE56 3825 0110 0001 0438 92
BIC: WELADED1EUS

IHRE SPENDEN ...

- → kommen zu 100 % der Beratungsarbeit der EFL Euskirchen zugute
- → können von der Steuer abgesetzt werden
- → verkürzen Wartezeiten und ermöglichen gute Beratung
- → sind eine Form der Solidarität

EFL-OnlineBeratung:
anonym, jederzeit, von wo auch immer,

onlineberatung-efl.de

EFL auf Instagram: **efl_zeit.zum.reden**

Für mehr Informationen folgen Sie uns gerne auf unserem Account.