

Jahresbericht 2024

der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle
Köln - Porz



Wer es könnte

Wer es könnte
die Welt
hochwerfen
daß der Wind hindurchfährt.

Hilde Domin

Und trotzdem – Vorwort zum Jahresbericht 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Jahr 2024 war geprägt von belastenden politischen, gesellschaftlichen und ökologischen Entwicklungen. Ängste und Verunsicherungen nehmen spürbar zu, Verzweiflung und Fassungslosigkeit nehmen einem manchmal fast den Atem.

Der Umgang mit diesen Herausforderungen ist auch in der täglichen Arbeit unserer psychologischen Beratungsstelle spürbar. Kommen dann noch persönliche Ängste und Sorgen im Privaten oder im Beruf on top, steht die Krise, je nach Resilienz, schon fast vor der Tür.

So ist es nicht verwunderlich, dass die Komplexität der belastenden Themen unserer Klient:innen deutlich zugenommen hat. Viele leiden zudem unter (diagnostizierten) psychischen Erkrankungen.

Wie können wir angesichts der uns alle bedrohenden Lage hoffnungsvoll sein, kraftvoll in die Zukunft schauen, etwas ändern? Wie können wir die Klient:innen unterstützen, Wege in oft verfahrenen Situationen zu finden? Das ist eine Herausforderung, auch für uns psychologische Berater:innen. Wenn dann auch in unserem Berufskontext Sorgen um erkrankte Kolleginnen, um Elternteile etc. hinzukommen, gilt auch für uns die Frage: Was tun? Da sind wir beim Kerngeschäft unserer Stelle: darüber reden, sich den oft unangenehmen Gefühlen stellen, in dem Ausmaß und Tempo, das gerade möglich ist. Das gilt gleichermaßen für unsere Klient:innen wie auch für uns Beraterinnen. Akzeptieren, was ich nicht ändern kann und gleichzeitig erkennen, an welcher Stelle ich aktiv und selbstwirksam werden kann. Herausfinden, wann und wie oft ich mich täglich mit dem Schweren im Leben und all den Schreckensmeldungen konfrontieren möchte.

Und - darf ich mir, trotz des ganzen Elends in der Welt, auch erlauben, mir einfach mal was Gutes zu tun? Abschalten von den furchtbaren Geschehnissen, auf die ich aktuell keinen erlebbaren Einfluss habe! Ja – unbedingt! Glücklich sein! Genießen! So banal es klingt, es ist essenziell, sich bewusst Auszeiten zu schenken und Momente der Freude und Entspannung zu gönnen – mal tief Luft holen, tanzen, singen, den Augenblick genießen. Statt sich von Angst und Sorgen lähmen zu lassen, sollten wir uns diese wertvollen Pausen im Alltag unbedingt erlauben und nehmen.

Ganz aktuell werden in der Psychologie Heute (Juni 2025) die Ergebnisse der aktuellen Studie der Psychologinnen und Forschungspartnerinnen Daniela Becker und Katharina Bernecker vorgestellt, die die hedonistischen Fähigkeiten ihrer Probanden untersucht haben. Sie fanden heraus, dass es zum Erreichen langfristiger Ziele und Lebenszufriedenheit neben Selbstkontrolle zentral sei, zu genießen, Freude bewusst zu erleben. Menschen, die sich von den lustvollen Aktivitäten gedanklich nicht ablenken lassen, weisen eine höhere Lebenszufriedenheit auf und leiden seltener an Depressions- und Angstsymptomen.

Also: Wir dürfen uns getrost erlauben, das nächste Eis ganz bewusst zu genießen, einfach mal den Wolken hinterherzuschauen, dem Fließen des Rheins, ein Lächeln unserer Mitmenschen zu erwidern, den Wind auf der Haut zu spüren, auf dem Sofa zu relaxen. Trotz allem, was auf dieser Welt geschieht – und gerade deswegen.

Die Nachfrage nach Unterstützung und Beratung ist im vergangenen Jahr immens gestiegen.

In den Paarberatungen bleibt die Sehnsucht nach stabilen, verlässlichen und liebevollen Beziehungen. Hinzu kommt der Wunsch, dass die eigenen Gedanken, Gefühle und Interessen gesehen und akzeptiert werden. Ein häufig genannter Veränderungswunsch ist die Verbesserung der Kommunikation.

Festgefahrene Konflikte innerhalb der Familiensysteme führen häufig Einzelne, aber auch Familien in die Beratungsstellen. Hier steht meist der Wunsch, wieder mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die einem so am Herzen liegen, im Vordergrund.

Unsere Beratungsstelle bietet den Raum, in dem Ratsuchende Entlastung und Unterstützung finden, ihre Beziehungsqualität verbessern und persönliche Krisen bewältigen können.

Ein besonderer Dank gilt den engagierten Kolleginnen und Kollegen, die mit viel Einsatz und Kreativität den Ratsuchenden zur Seite stehen.

Ebenso danke ich unseren Kooperationspartnern und dem Träger der Beratungsstelle für die kontinuierliche Unterstützung und Zusammenarbeit. An dieser Stelle besonderen Dank an Herrn Msgr. Kleine und dem Geschäftsführer Herrn von Plettenberg für die engagierte und zuverlässige Unterstützung.

Ohne die finanzielle Unterstützung des Erzbistums Köln, des Landes NRW und der Stadt Köln wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht möglich-danke.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Ratsuchenden, die uns ihr Vertrauen schenken. Wir sind dankbar, dass wir sie auf ihrem Weg begleiten dürfen.

Mögen wir trotz aller Unsicherheiten auch 2025 dazu beitragen, dass auch die Freude und Dankbarkeit über alle kleinen und großen Veränderungen und Geschenke des Lebens sichtbar und spürbar werden und bleiben.

Auf eine weitere gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in 2025 freut sich das Team der psychologischen Beratungsstelle.

Ingrid Wonneberger
Im Namen des Teams der EFL Köln-Porz

Mitarbeiter:innen

Wir sind ein Team von Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen, die aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen kommen und die Zusatzausbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung nach den Rahmenrichtlinien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung abgeschlossen haben. Unterschiedliche weitere therapeutische Ausbildungen und Qualifikationen wie z.B. in Supervision, Mediation, Kommunikationstraining oder systemischer Familientherapie fließen in unser tiefenpsychologisch-systemisch-orientiertes Beratungsangebot ein.

Den hohen Standard unserer Arbeit sichern wir durch regelmäßige externe Supervision, interne kollegiale Fallbesprechung und Fortbildungen, ergänzt durch gezielte Schulung in Fachfragen durch das Fachteam.

Das Team

Theresia Stamm *Leiterin der Stelle*

Gaby Geister

Doris Menkenhagen

Sandra Schmid-Alex

Ingrid Wonneberger

Petra Frische *Sekretariat*

Manuela Schicka *Sekretariat*

Freie Mitarbeiter:innen:

Melina Fischer

Petra Klein

Imke Moibi-Gadermann

Eva Tappeiner

Das Fachteam:

Frau Helene Gras-Nicknig

Rechtsanwältin

Dr. med. Christian Schmiegelt

Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut

Claudia Saalman

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Supervision: Dr. phil. Elisabeth Imhorst

Psychologische Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin DPV / IPV / DGPT

Unsere Arbeit in Zahlen im Jahr 2024

Im Berichtszeitraum wurden insgesamt **408 Fälle** von Klient:innen in unserer Beratungsstelle betreut, wobei sich daraus **611** individuelle **Klient:innen** ergeben.

Die **häufigsten Themen** in der Einzelberatung waren Selbstwertprobleme, stimmungsbezogene Schwierigkeiten sowie kritische Lebensereignisse. In der Paarberatung standen vor allem Kommunikation, beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie und der Paargeschichte im Mittelpunkt. Zudem wurden familiäre Schwierigkeiten durch Trennung oder Streit sowie Herausforderungen im Umgang mit dem erweiterten Familienumfeld, wie Großeltern und Geschwister, oft thematisiert.

Die Klientel ist **überwiegend weiblich** (58,5 %), während 41,2 % männlich sind. Etwa **23,6 %** der Klient:innen haben einen **Migrationshintergrund**. **Mehr als die Hälfte** (59,5 %) der Klienten sind **verheiratet**.

In Bezug auf die Religionszugehörigkeit sind **40,9 % katholisch**, 15,2 % evangelisch und 36 % ohne Bekenntnis. Die Mehrheit der Klient:innen (86,7 %) verfügt über eigene Einkünfte, wobei 45,2 % in Vollzeit arbeiten.

Die Beratungen fanden überwiegend **in der Beratungsstelle** statt, was mehr als **80 % der Gespräche** ausmacht. Zusätzlich wurden **229 Videoberatungen** durchgeführt, insgesamt belaufen sich die Beratungsstunden auf etwa **2.932 Stunden**.

Vernetzung - Arbeitskreise - Kooperationen

Leitungskonferenz der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln

Arbeitskreis der Leitungen der Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in der Stadt Köln

Arbeitsgemeinschaft Familienberatung nach § 78 SGB VIII (Kommunale Jugendhilfe)

Stadt Köln – Bezirksjugendamt Porz

- Bezirkliche Steuerungsgruppe Porz
- Sozialräumliche Vernetzung der Jugendhilfe im Stadtbezirk Köln-Porz
- Porzer Netzwerk: `Frühe Hilfen`
- Netzwerk Erziehung in Schule (NEIS)
 - für Grundschulen
 - für weiterführende Schulen

Fallbezogene Zusammenarbeit erfolgt mit den unterschiedlichsten sozialen Diensten und spezialisierten Beratungsstellen, insbesondere mit dem Allgemeinen Dienst des Bezirksjugendamt Porz (Stadt Köln) und den freien Trägern der Jugendhilfe.

Arbeitskreise im Erzbistum Köln:

- Familienzentrum
- Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen und Migrationshintergrund
- Beratung und Sexualität - Fachgespräch

Kooperationen – Familienzentrum:

- vier Katholische Familienzentren (KFZ):

- KFZ Porzer Rheinkirchen
- KFZ St. Maximilian Kolbe (Porz)
- KFZ Am Heumarer Dreieck
- KFZ St. Johann Baptist (Höhenhaus-Dünnwald)

Fortbildungen 2024

Traumafortbildung: Modul 3 – 6

- Einführung Psychotraumatologie - *Dipl.-Psych. Monika Dreiner & Dipl.-Psych. Frank Pinterowitsch*
- Grundlagen der Psychotraumatologie – Entwicklungstraumatisierungen, Grundlagen der Behandlungstechniken - *Dipl.-Psych. Monika Dreiner*
- Ätiologien psychischer Symptomatik Schwerpunkt: Übersozialisation und Untersozialisation - *Dipl.-Psych. Markus Rottländer*
- Bedeutung körperlicher Blockaden für die Entwicklung von Kindern, Neuro- und Psychodynamik, Myoreflex® Therapie nach Dr. med. Kurt Mosetter, Myohydro® Therapie nach HP Markus Rachl– Markus Rachl
- EMDR – Eine Übersicht - *Gerhard Karl, Dipl.-Psych., Psychoanalytiker DGIP DGPT, EMDR-Therapeut*

„Schwesterchen, mich dürstet!“

Der Einfluss der Geschwisterdynamik in der Paartherapie
Referentin: Susanne Pointner

Fachtagung: Aufarbeitung wirksam verstehen

Referenten Katja Birkner, Stefan von der Bank, Dorothe Möllenberg

„In Verbindung sein“ – Die Körpertherapie als Haltung und Methode in der Beratung, insbesondere unter Bindungsaspekten

Referentin: Ellen Schutz- Türcke

Psychodrama in der Einzel- und Paarberatung

Referent: Dr. Christoph Hutter

Der Körper trägt die Last – Zur Bedeutung körperorientierter Interventionen in der Traumarbeit

Referentin: Gabi Fischer

Kostenfrei - aber nicht umsonst

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, dass allen Ratsuchenden ab 18 Jahren unabhängig ihrer finanziellen Situation, Herkunft, Religion oder Weltanschauung zur Verfügung steht.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Porz wird von der Stadt Köln und dem Land Nordrhein-Westfalen finanziell unterstützt. Den größten Teil der Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Träger der EFL Porz ist der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln.

Die Beratungsanfragen übersteigen das Beratungsangebot erheblich. Damit sich Problemlagen nicht zuspitzen und verfestigen, unterstützen uns freie Mitarbeiter um den Beratungsbedarf zeitnah sicher zu stellen. Daher sind wir auf Spenden angewiesen. Spenden sind steuerlich absetzbar.

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen, können Sie dies über folgende Bankverbindung tun:

Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden, Köln

IBAN: DE 29370601930010253179

BIC: GENODED1PAX

Pax-Bank eG

- Verwendungszweck: Spende EFL-Porz