RHEIN-ERFT-KREIS

EFL

HALT in haltlosen Zeiten –
GEHALTEN in haltlosen Zeiten

JAHRESBERICHT 2024

INHALT

VORWORT	2
PSYCHOSOZIALE BERATUNG IM GESELLSCHAFTLICHEN KONTEXT	5
»HALT FINDEN IN HALTLOSEN ZEITEN«	6
WENN KINDER VOR DEN ELTERN GEHEN	8
DIE TÄGLICHE ARBEIT IM SEKRETARIAT EINER BERATUNGSSTELLE	10
UNSER TEAM	11
ÜBER UNS	12
DANKE	13
UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST	13
UNSERE ARBEIT IN ZAHLEN – AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2024	14
KONTAKT	16

IMRESSUM

Kath. Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Schloßstraße 2 | 50321 Brühl
Telefon: 02232 13196
E-Mail: info@efl-rhein-erft-kreis.de

www.efl-rhein-erft-kreis.de
www.onlineberatung-efl.de
Instagram: https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Margarete Roenspies-Deres

REDAKTION
Das Team der EFL Rhein-Erft-Kreis
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin wieder.

GRAFIK UND LAYOUT
Barbara Schwerdtfeger

BILDNACHWEISE
stock.adobe.com: TimmyTimTim (1/16) | N7 (3) | Yingyaipumi (7) | PHdJ (9) | Gajus (10)
shutterstock.com: HTWE (5)

Ihr kennt das Wesen mancher Pflanzen,
sich an anderen Pflanzen aufzuranken,
erst durch solchen Halt wächst ihre eigene Kraft.

(aus China)

VORWORT

LIEBE LESERINNEN, LIEBER LESER, LIEBE INTERESSIERTE,

wie in jedem Jahr möchten wir Ihnen mit dem vorliegenden Bericht einen Einblick in unsere Arbeit geben. Mithilfe der Statistik und einigen Texten zu einem inhaltlichen Schwerpunkt können Sie einen »Blick in die Beratungsstelle« werfen.

Wir haben unserem Jahresbericht den Titel »Halt in haltlosen Zeiten, Gehalten in haltlosen Zeiten« gegeben. Diese Überschrift erscheint uns sehr passend, denn genauso beschrieben viele Klient*innen ihre Gefühle im vergangenen Jahr. Derartige Stimmen waren nicht zu überhören und so kommen sie an dieser Stelle zu Wort.

Das Ringen um Halt und die Suche nach Halt konnten wir aus Berater*innensicht bei den Ratsuchenden spüren und die Betroffenen thematisierten dies immer wieder. Ebenso sind wir Berater*innen Teil dieser Gesellschaft und können uns selbst nicht diesen beunruhigenden und angstmachenden Empfindungen entziehen.

Stimmungen und Gefühle zunächst wahr- und ernst zu nehmen, sie zu hinterfragen und Lösungen zu suchen, um mit ihnen umzugehen, ist unsere Aufgabe. Dazu gehört es auch, sich nach dem eigenen Halt im Leben zu fragen und zu überdenken, ob und wie wir Halt geben können.

Das Allensbacher Archiv (IfD-Umfrage, S. 6) spricht von den Sorgen der Deutschen. Die aktuelle Studie wurde im Januar 2025 veröffentlicht. Dort lesen wir in folgender Reihenfolge, was den Deutschen große Sorgen macht: der Krieg in der Ukraine (75 %); dass die Lage in Europa und der Welt immer unberechenbarer wird (70 %); die Preissteigerungen, die Inflation (70 %); dass Gewalt und Kriminalität zunehmen (63 %); der Andrang von Flüchtlingen nach Europa (61 %); dass Deutschland in militärische Konflikte hineingezogen werden könnte (61 %); dass es zu wenig bezahlbare Wohnungen gibt (58 %), die wirtschaftliche Lage in Deutschland (56 %); die Entwicklung meiner Energie- und Heizkosten (53 %); dass ganze Industriezweige aus Deutschland verschwinden könnten (50 %). Erstaunlicherweise fehlt hier die Klimakrise, die im Beratungskontext jedoch ebenso häufig genannt wird.

Neben diesen Sorgen, die in der gesamtgesellschaftlichen Situation anzusiedeln sind, gibt es die persönlichen Konflikte, die die Ratsuchenden drücken, wenn sie um einen Termin in der Beratungsstelle bitten. Trennung und Scheidung, familiäre Konflikte, heftiger Streit, physische und psychische Gewalt, Krankheit, Tod von Familienmitgliedern oder Freunden, Ablösungsprobleme von jungen Erwachsenen und psychische Erkrankungen, um nur einige der »Sorgen« zu nennen. So geraten auch die inneren Ordnungen der Menschen manches Mal ins Wanken.

Demnach sind es die gesamtgesellschaftlich angstmachende Situation und die jeweilige persönliche Problematik, die die Menschen – zumindest zeitweise – haltlos machen. Alles scheint im Unklaren und lässt keinen Halt finden. In dieser Polykrise erkennen wir gleichzeitig, wie verflochten und komplex die globalen, gesellschaftlichen und individuellen Krisen zusammenhängen. Wie können wir damit umgehen? Wo können wir Halt finden in haltlos anmutenden Zeiten, wenn alles oder vieles wegzubrechen scheint? Wie können wir mit Unsicherheit und Haltlosigkeit umgehen und welche Werte und welche Stützen könnten für uns hilfreich sein?

Wir Menschen benötigen alle Halt. Wir benötigen eine Gehhilfe, wenn unser Bein gebrochen ist. Wir benötigen den Arm eines Menschen, wenn das Gehen beschwerlich ist und kräftige Arme, die uns aufhelfen, wenn ein Sturz geschieht. Einige Menschen erleben diesen Halt im Glauben an Gott. Diese Zugehörigkeit erfahren sie in religiösen Gemeinschaften auf vielfältige Weise. Gelebte Rituale und tägliche Meditationsübungen tun gut. Andere fühlen sich durch ihre berufliche Tätigkeit oder ihr ehrenamtliches Engagement gehalten. Meist sind es Familie oder Freunde, die als erste Stütze genannt werden, wenn der Halt im Leben verloren geht. Manches Mal sind jedoch gerade Familie oder Ehen und Partnerschaften die Ursache für das Wegbrechen des Halts. Wo ist dann neuer Halt zu finden? Wer gibt mir Halt? Das Leben ist immer zerbrechlich und vergänglich. Dies kommt uns in diesen haltlosen Zeiten möglicherweise wieder mehr ins Bewusstsein.

In den Beratungsprozessen geht es darum, die Unsicherheiten anzunehmen und zu schauen, welche Spielräume habe ich in diesem Rahmen? Wie kann ich diesen Zustand ertragen oder leichter ertragen, wenn ich weiß, dass er noch andauern wird? Vielleicht gelingt es mir, eine andere Perspektive einzunehmen, vielleicht auch nur vorläufig, um mich an die Veränderung besser anpassen zu können. Was könnte ich »Trotzdem« möglich machen, um so der Ohnmacht etwas entgegenzusetzen. Worauf kann ich darüberhinaus setzen? Was muss ich gegebenenfalls loslassen lernen?

Hier hilft auch die Solidarität, die die Ratsuchenden in der EFL erfahren können, ein Gehörtwerden, Resonanz erleben und Verbundenheit spüren. Halt finden beim ersten Kontakt in Form eines Anrufs oder per Mail durch unser Sekretariat, Halt finden in unseren menschlichen Begegnungen, Halt finden im Aushalten und Mitfühlen unheilbarer Erkrankungen und Halt finden durch die Beschreibung der gesellschaftlichen Situation, in der wir uns – je nach Lebensabschnitt – befinden. So können wir die Hintergründe besser verstehen und erkennen, dass es anderen Menschen evtl. ähnlich ergeht und miteinander Unterstützung suchen.

Exemplarisch wollen wir diese Situationen herausgreifen, wo Halt gesucht wird und im besten Fall auch gefunden wird. Was hören wir von Menschen, die bei uns Rat suchten, im Rückblick auf unser Angebot?

»Sie sind nah und sie sind da. Sie hatten Zeit und haben zugehört. Sie sind verlässlich. Sie sind nachsichtig und ohne Vorurteil. Sie haben uns ausgehalten. Sie haben mitgefühlt und echten Trost gespendet. Wir konnten ihnen vertrauen und sie haben uns wertgeschätzt. Sie sind glaubhaft in dem, was sie tun.«

So kann die oben genannte chinesische Weisheit ein Bild auch für unser Tun in der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Rhein-Erft-Kreis sein.

MARGARETE ROENSPIES-DERES
Leiterin der Beratungsstelle

Literatur:
IfD Institut für Demoskopie Allensbach, 16. Sicherheitsreport 2025, Centrum für Strategie und höhere Führung, Pressemitteilung und Schaubild, S. 6

PSYCHOSOZIALE BERATUNG IM GESELLSCHAFTLICHEN KONTEXT

UNSER TEAM SITZT ZUSAMMEN UND WIE JEDES JAHR REFLEKTIEREN WIR DIE BERATUNGSINHALTE DES LETZTEN JAHRES UND SUCHEN THEMEN FÜR DEN JAHRESBERICHT.

Es ist ein langer, intensiver und bereichernder Austausch, der neben den verschiedenen Beratungsthemen auch den gesellschaftlichen Wandel und die Herausforderungen, die damit verbunden sind, betrachtet. Die Probleme, mit denen Klienten zu uns in die Beratungsstelle kommen, können ein Hinweis auf gesellschaftliche Themen sein. Das gemeinsame Gespräch darüber macht mir die Wichtigkeit dieses Blickwinkels wieder bewusster.

Das Einbinden von gesellschaftlichen Trends in die psychosoziale Beratung ist von großer Bedeutung, um Klienten in ihrer Lebensführung gut zu verstehen und zu unterstützen. Die zunehmende Individualisierung gibt Menschen mehr Freiheit und Räume, eigene Entscheidungen zu treffen. Traditionelle Werte und Normen treten zunehmend in den Hintergrund und vermitteln einerseits Freiheitsgefühle und auf der anderen Seite eine zunehmende Identitätssuche. Die Frage: »Wer bin ich« kann in einer Welt, in der alles möglich ist, zu einer Überforderung führen. Zunehmende Flexibilität, Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung in der Berufswelt kann in starkem Leistungsdruck und Entgrenzungen münden.

Zusätzlich bringen neuen Geschlechterverhältnisse weitere Entgrenzungen in die Familien. Die zeitlichen und räumlichen Ressourcen von Familien sind in der modernen Zeit knapp und fordern von ihren Mitgliedern neben einer guten Kommunikationsfähigkeit viele Organisations- und Abgrenzungsleistungen. Die Angst, falsche Entscheidungen zu treffen oder zu scheitern, ist gestiegen. Es entsteht vermehrt das Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit.

Die Komplexität der Herausforderungen, die der gesellschaftliche Wandel mit sich bringt, lässt die Vielfältigkeit der Beratungsthemen, welche damit einhergehen, erahnen. Daraus ergibt sich die Frage, wie Beratung dem Bedürfnis nach mehr Orientierung und Halt begegnen sollte? Meines Erachtens sollte psychosoziale Beratung den Zusammenhang zwischen individueller Problemlage und gesellschaftlichem Kontext aufzeigen und die Widersprüchlichkeiten, die sich daraus ergeben, beleuchten. Beratung kann Fähigkeiten für das Leben in einer modernen Gesellschaft fördern und dabei helfen, persönliche Ressourcen wieder wahrzunehmen und kreativere Problemlösungen zu finden.

ISABELLA DAUER
EFL-Beraterin

Literatur:
Rietmann, S. & Sawatzki, M. (2018). Zukunft der Beratung. Von der Verhaltens- zur Verhältnisorientierung? Springer Verlag Wiesbaden

»HALT FINDEN IN HALTLOSEN ZEITEN«

BINDUNG –
DAS HALTGEBENDE GEFÜGE EMOTIONALER SICHERHEIT

Pandemie, Krieg, Inflation und Klimawandel verunsichern die Menschen in Deutschland. Die Corona-Pandemie hat innerhalb kürzester Zeit das gesellschaftliche Leben auf den Kopf gestellt, der Ukraine-Krieg zerstörte unsere Vorstellung von »Nie wieder Krieg in Europa«, die Inflation stellt viele Menschen vor ökonomische Probleme und der Klimawandel schürt Zukunftsängste.

Die globalen Krisen stellen demnach nicht nur die politischen und wirtschaftlichen Verantwortlichen vor Herausforderungen, sondern gehen auch für viele Menschen mit Belastungen einher. Zu diesem Ergebnis kommt die neueste Untersuchung der gemeinnützigen BAT-Stiftung für Zukunftsfragen, für die repräsentativ 2.000 Bundesbürger befragt wurden. Fast zwei Drittel der Befragten stresst die unsichere Zukunft (https://www.stiftungfuer-zukunftsfragen.de/herausforderungen-der-gegenwart-und-zukunft-belasten-viele-buerger/).

Wenn die Welt um uns herum Risse bekommt, sei es auf einer weltpolitischen Bühne oder privat, dann beraubt uns das zwar nicht unserer Sprache, aber unsere Lebenswelt wird ein Stück weit unberechenbarer und das Sicherheitsgefühl gerät ins Wanken.

Was können wir als BeraterInnen der EFL tun, wenn Paare unsere Beratung aufsuchen, deren partnerschaftliche Lebenswelt ins Wanken geraten ist, Konflikte zunehmend unlösbarer erscheinen und das Sicherheitsgefühl in der Beziehung immer weiter schwindet? Sicherheit in engen Beziehungen bedeutet: Vertrauen und Gewissheit in die »Verfügbarkeit« eines anderen zu haben. Dabei stellt Bindung, d.h. das emotionale Band was uns verbindet, das Gefüge der psychischen Sicherheit dar. Romantische Bindungen zwischen Erwachsenen werden definiert als Beziehungen, bei denen beide Partner davon ausgehen, dass man sich gegenseitig Fürsorge und Schutz bietet. Sie dienen als sicherer Hafen und emotionaler Zufluchtsort (Grossmann/Grossmann, 2004, S. 626).

Hazan & Shaver (1987) konzeptualisierten Paarbeziehungen bereits als Bindungsbeziehungen. Eine sichere Bindungsrepräsentation erweist sich dabei als förderlich. Sie geht einher mit empathischer Einfühlung in den anderen, der Zugänglichkeit und dem emotionalen Wohlbefinden beider Partner. Menschen sind biologisch so angelegt, dass sie bei emotionalem Stress, Entlastung, Trost und Sicherheit in ihrer emotional bedeutsamen Beziehung suchen, um das neuronale System zu beruhigen.

Andersherum führt Zurückweisung und Nicht-Verstanden werden durch den Partner sehr schnell zu den stärksten negativen Affektzuständen (Verletztheit, Verzweiflung, Trennungsangst). Die Fähigkeit zur Regulation eben dieser negativen Affektzustände findet von Geburt an in der Beziehung zu den frühen Bindungspersonen statt und hängt nachweislich mit den frühen Bindungserfahrungen zusammen. Demzufolge ist Emotionsregulation grundsätzlich dyadisch fundiert. Partner in Paarbeziehungen bilden gemeinsam ein emotionales Regulationssystem; die neuronale Verankerung dieser Prozesse ist inzwischen in neurowissenschaftlichen Studien mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen. Die verinnerlichten frühen Beziehungserfahrungen bzw. Erwartungsmuster an Beziehungen werden als innere Arbeitsmodelle oder Bindungsmuster bezeichnet.

Inzwischen ist empirisch nachgewiesen, dass sicher gebundene Paare dem Motto folgen: »Gleich und gleich gesellt sich gern«, während unsicher gebundene Paare sich überwiegend komplementär finden, indem sie sich mit desorganisiert-verstrickten Bindungsmustern ergänzen. Aus Letzteren resultieren in der Regel extrem chaotische und leidvolle Beziehungen, die sich mit heftigen, dramatischen und eskalierenden Konflikten auch in der Paarberatung wiederfinden.

Häufigster Paartyp in der Paartherapie ist vermutlich der unsicher-vermeidend mit unsicher-ängstlich/ambivalent. Diese überaus leidvolle Kombination wird in der Literatur als Verfolger-Vermeider-Muster bezeichnet. Die Partner ähneln sich offenbar im Grad ihrer Bindungsunsicherheit, auch wenn deren Bewältigung mit gegensätzlichen Strategien erfolgt. Daraus resultiert ein Teufelskreis und stellt in der Paarberatung immer wieder eine große Herausforderung dar. Eine der erfolgreichsten Beratungsansätze, die sog. Emotionsfokussierte Paartherapie, ist explizit auf diesen Paartyp und die Bearbeitung dieses Teufelskreises ausgerichtet (Roesler, Paarprobleme und Paartherapie, 2018, S. 125–139).

Die Bindungstheorie liefert derzeit das kohärenteste wissenschaftliche Modell von Liebesbeziehungen und ebenso eine Antwort auf die Frage, worum es in Paarbeziehungen prinzipiell geht. Grundsätzlich dreht es sich immer wieder um unsere emotionale Sicherheit. Zentral dafür ist die emotionale Ansprechbarkeit und Zugänglichkeit des Partners für die eigenen Bedürfnisse. Sowohl durch äußere bedrohliche Ereignisse als auch durch Zweifel und Infragestellung der Beziehung zum Partner wird das Bindungssystem aktiviert, was sich in einem Bedürfnis nach Trost und Verbundenheit zeigt.

Wie beim Kind, so hat auch die Reaktion auf eine Bindungsunterbrechung bei Erwachsenen ein typisches Muster: wütender Protest (beim Paar): Streit, Anklammern und Einfordern von Nähe. Sollte das Bindungsbedürfnis im Anschluss daran weiterhin unbeantwortet bleiben, folgen Verzweiflung, Depression und schließlich die Distanzierung. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine in der frühen Kindheit angelegte, unsichere Bindungsrepräsentation auch noch im Erwachsenenalter veränderbar ist (Roesler, Paarprobleme und Paartherapie, 2018, S. 132–139).

Eine gute und sichere Bindung heißt letztendlich nicht, dass man dauerhaft miteinander in hoher Übereinstimmung in Verbindung steht, vielmehr ist eine gute Bindungsbeziehung von einem Prozess der Einstimmung und Einfühlung, von Verbinden und Verstehen, dann wieder sich Verlieren und Missverstehen, Verbindungsunterbrechnungen, Reparatur der Verbindung und Wiederfinden einer engen Übereinstimmung gekennzeichnet (Roesler, Paarprobleme und Paartherapie, 2018, S. 132–139).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass uns gute und sichere Bindungen emotional stabiler machen. Vielleicht trägt diese psychische Stabilität auf der Beziehungsebene auch ein Stück weit dazu bei, dass wir die durch die globalen Krisen resultierenden haltlosen Zeiten besser bewältigen können.

DANICA MONTUORI
EFL-Beraterin

Literatur:
Stiftung für Zukunftsfragen. Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft belasten viele Bürger. Forschung aktuell, 298.10.11.2022 (Zugriff:12.03.2025 um 17:00 Uhr).

Roesler, C. (2018): Paarprobleme und Paartherapie. Theorien, Methoden, Forschung – ein integratives Lehrbuch. 1.Auflage. Stuttgart. Kohlhammer Verlag.

Grossmann, K./Grossmann, E. K. (2004/2012): Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.

WENN KINDER VOR DEN ELTERN GEHEN

FRAGT MAN ELTERN NACH DEM SCHLIMMSTEN, WAS SIE SICH VORSTELLEN KÖNNEN, SO ANTWORTEN VIELE MÜTTER UND VÄTER, DASS ES DER VERLUST EINES IHRER KINDER WÄRE. DER TOD EINES KINDES IST EIN BRUCH MIT DER NATÜRLICHEN ORDNUNG. ES FÜHLT SICH NICHT RICHTIG AN, WENN KINDER VOR DEN ELTERN GEHEN MÜSSEN. ES BRINGT ANGEHÖRIGE IN EINE EXISTENZIELLE KRISE UND ERZEUGT EINEN UNSAGBAREN SCHMERZ.

In der katholischen Ehe- Familien- und Lebensberatung (EFL) begleiten wir Eltern, die mit einer tiefen Trauer leben müssen, weil ihr Kind sterbenskrank oder verstorben ist und bieten ihnen Raum, um ihren Schmerz auszudrücken und um einen Weg zurück in das Leben zu finden.

Eltern mit einem sterbenskranken Kind stehen vor einer emotionalen und psychischen Ausnahmesituation. Sie durchlaufen eine Achterbahn der Gefühle: Hoffnung, Angst, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut und tiefe Trauer wechseln sich häufig ab. Neben der eigenen extremen emotionalen Belastung müssen die Eltern für ihre Kinder da sein, viele Entscheidungen treffen und den »normalen« Alltag aufrechterhalten. So auch beim Ehe- und Elternpaar A., das die EFL aufgesucht hat, weil es drei Monate zuvor die traurige Nachricht erhalten hat, dass ihr einziges Kind, der vierjährige Sohn, aufgrund einer schweren Erkrankung nur eine begrenzte Lebenserwartung hat. Die Diagnose und die damit einhergehenden Folgen treffen die Familie vollkommen unvorbereitet. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Die Erkrankung ist allgegenwärtig präsent und bestimmt vordergründig ihr Denken, Handeln und Fühlen im Alltag. Ein Elternteil berichtet vom verlorengegangenen Lebenssinn, und wie schwer es sei, Momente der Ruhe auszuhalten, wenn die beruflichen oder familiären Anforderungen mal kurz nachließen. Alle bis dahin ausgemalten Zukunftsvorstellungen, Wünsche, Hoffnungen haben an Bedeutung verloren. Auch Großeltern und das soziale Umfeld sind betroffen und überfordert. Die trauernden Eltern haben das Gefühl, dass ihre Umwelt den Schmerz nicht mittragen kann, so dass ein offenes, tiefgehendes Gespräch mit Freunden oder der Familie sehr oft nicht möglich ist.

Es ist wichtig, in solch einer Zeit, in der die Angehörigen ins Bodenlose zu stürzen drohen, Halt zu erfahren. Die psychologische Beratung der EFL unterstützt Eltern darin, mit der extremen Belastung umzugehen. Einige wichtige Aspekte in der Begleitung sind:

Raum für Gefühle und emotionale Stabilisierung

Bei solch schweren Lebensthemen geht es in der psychologischen Beratungsarbeit der EFL primär darum, Raum zum Sprechen zu geben, damit den Gefühlen Ausdruck verliehen werden kann und diese für einen Moment mitgetragen werden, ohne sie unterdrücken zu müssen. Die Gefühle in Worte fassen, ohne Angst vor Bewertung oder den anderen zu überfordern, kann entlastende Wirkung haben.

Bewältigungsstrategien und Ressourcenaktivierung

Um bei all den kräftezehrenden Herausforderungen handlungsfähig zu bleiben, braucht es immer wieder Momente zum Auftanken. Es ist hilfreich, ein Bewusstsein für die kraftschenkenden Ressourcen zu entwickeln. Häufig haben die Eltern jedoch das Gefühl, nicht das Recht auf Wohlbefinden zu haben. Es braucht die Erlaubnis, auch für sich selbst gut sorgen zu dürfen. Techniken zur Stressbewältigung (z. B. Atemübungen, Achtsamkeit, Entspannung) können helfen, Panik und Überforderung zu reduzieren.

Unterstützung in Entscheidungsprozessen

Eltern müssen oft schwierige Entscheidungen treffen, z. B. in Bezug auf Behandlungswege oder Palliativversorgung. Das Gespräch kann helfen, sich zu sortieren und bewusste reflektierte Entscheidungen zu treffen, um später möglichst nicht von Schuldgefühlen geplagt zu werden.

Sich als Paar nicht aus den Augen verlieren

Die Trauer kann eine Beziehung vertiefen und/oder belasten. In überfordernden familiären Situationen besteht die Gefahr, nicht nur sich selbst, sondern auch den Partner aus dem Fokus zu verlieren. Die gegenseitige Wahrnehmung und Unterstützung kann jedoch Kraft und das Gefühl von Gehaltensein schenken. In der Beratung kann das Paar über Bedürfnisse und Ängste reden und gemeinsame Vereinbarungen und Entscheidungen treffen.

Stärkung der Eltern-Kind-Bindung in der verbleibenden Zeit

Eltern haben häufig das Gefühl, dem Kind nicht genug zu geben oder etwas zu versäumen. Es ist wichtig, den eigenen Fokus immer wieder auf das Hier und Jetzt zu richten, achtsam in der Gegenwart zu verweilen, den Moment zu leben und zu genießen, um sich nicht in den Sorgen der Zukunft zu verlieren. Erinnerungsgestaltung (z.B. schöne gemeinsame Erlebnisse, Rituale) kann helfen, das Kind über den Tod hinaus im Herzen zu behalten.

Vorbereitung auf den Abschied

Auch wenn der Gedanke schmerzt, kann es helfen, frühzeitig über den Tod zu sprechen. Welche Gedanken verbindet man mit dem Tod, was möchte man in der verbleibenden Zeit noch gemacht haben. Wie kann man sich bewusst auf eine Weise verabschieden, die für Eltern und Kind heilsam ist. Gespräche über die Zeit nach dem Tod und mögliche Rituale können die Angst vor dem Unbekannten reduzieren.

Langfristige Begleitung und Trauerarbeit

Der Verlust eines Kindes endet nicht mit dem Tod. Er begleitet ein Leben lang. Häufig braucht es Unterstützung, um mit der Leere, den Sinnfragen und dem Weiterleben umzugehen. Trauer hat keinen Zeitplan, jeder darf in seinem eigenen Tempo gehen. Trauer drückt sich auch individuell unterschiedlich aus. Jeder geht seinen eigenen Weg. Mit der Zeit kann aus der akuten Trauer eine liebevolle Erinnerung werden, – eine die das Leben nicht erdrückt, sondern begleitet.

FATIMA SCHWARZ
Dipl. Psychologin

DIE TÄGLICHE ARBEIT IM SEKRETARIAT EINER BERATUNGSSTELLE

DIE UMFANGREICHEN ARBEITEN, DIE IM SEKRETARIAT EINER KATHOLISCHEN BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN (EFL) ZU LEISTEN SIND, SIND SEHR VIELFÄLTIG UND ABWECHSLUNGSREICH.

Neben den Verwaltungstätigkeiten, dem Managen der Beratungsstelle, der ständigen Anpassung an die Digitalisierung, der Ansprechbarkeit für die Berater*innen mit ihren Fragen, steht an oberster Stelle der Erstkontakt zu den Ratsuchenden, die uns überwiegend telefonisch oder auch per Online-Anmeldung erreichen.

Ziel ist es, den Ratsuchenden wohlwollend, empathisch und professionell zu begegnen und sie dort abzuholen, wo sie sich momentan in ihrem Leben befinden.

Eine freundliche und zugewandte Stimme am Telefon hilft den Ratsuchenden, Vertrauen zu fassen und sich gut aufgehoben zu fühlen. Hier ist die Stimme einer Mailbox weniger hilfreich.

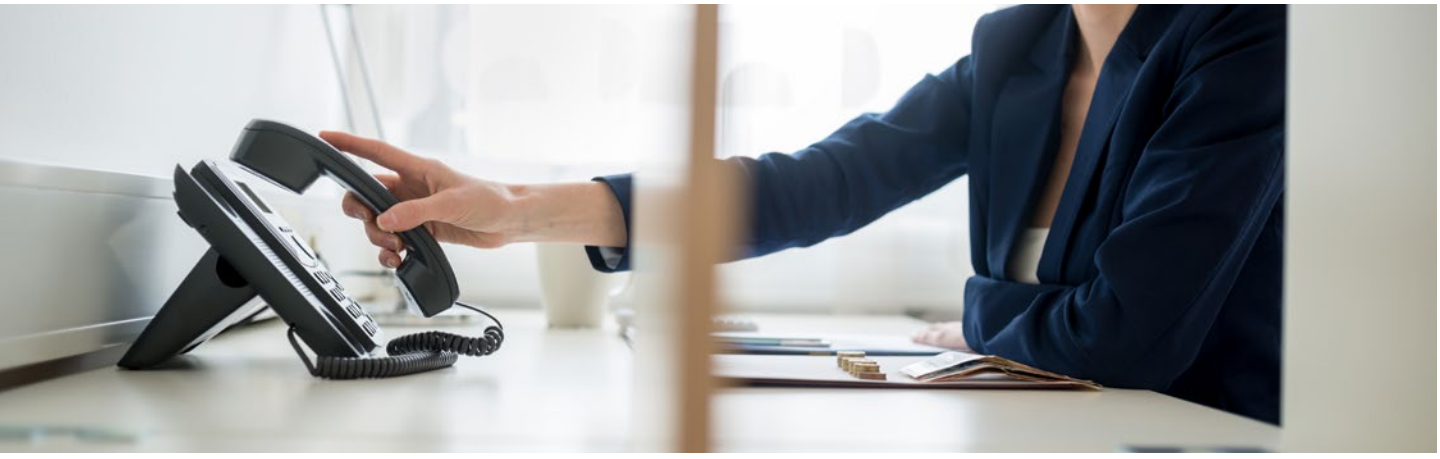
Der oftmals unsichere Anruf der Ratsuchenden, ob man mit dem jeweiligen Problem oder Anliegen in der Beratungsstelle richtig sei, wird durch gezieltes und professionelles Nachfragen der Mitarbeiterin im Sekretariat eruiert. So können Ratsuchende in der EFL anliegengerecht beraten werden. Auf andere passendere Hilfsangebote und Fachstellen kann gegebenenfalls verwiesen werden. Somit kann unnötiges Warten auf einen Termin vermieden werden.

Auch gehört es zu den Aufgaben im Sekretariat, den Ratsuchenden schonend mitzuteilen, dass sie in der Regel nicht sofort mit einem Termin rechnen können, da die Nachfrage nach Beratung die Beratungskapazitäten übersteigt. Eine freundliche und kompetente Stimme am Telefon kann die Verzweiflung und das Ärgernis über eine Wartezeit aufgreifen und diesen Gefühlen mit Verständnis begegnen. Eine elektronische Terminvergabe, die eventuell den nächsten Termin in sechs Wochen vorschlägt, ist in einer bestehenden Krisensituation weniger hilfreich.

Im Erstkontakt wird zudem die Dringlichkeit des Anliegens überprüft und in Ausnahmefällen die Möglichkeit von Notterminen angeboten.

Nach 15 Jahren Zugehörigkeit in der EFL sehe ich meine Arbeit als eine sinnstiftende und wertvolle Arbeit an, die ich täglich mit Freude erfülle.

JUDITH ENGELBERT-KÜHL
Sekretariat



UNSER TEAM

Zum Team der Beratungsstelle gehören die Sekretärin und die Berater*innen. Sie kommen aus unterschiedlichen psychosozialen Grundberufen. Alle verfügen über eine mehrjährige Weiterbildung zum/zur Ehe-, Familien- und Lebensberater*in nach den Richtlinien der Kath. BAG e.V. oder einem »Master of Counseling« und weitere therapeutisch-beraterische Qualifikationen.

LEITERIN

Margarete Roenspies-Deres
Dipl. Psychologin/Dipl. Theologin
EFL-Beraterin

BERATER*INNEN IN BRÜHL

Isabella Dauer
Ergotherapeutin (B.A.)
EFL-Beraterin

Danica Montuori
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Systemische Sexualtherapie
EFL-Beraterin (M.C.)

Veronika Schöneck
Pädagogin
EFL-Beraterin in Ausbildung (M.C.)

Sekretariat
Judith Engelbert-Kühl

BERATER*INNEN IN ERFTSTADT

Elke Behrens-Bruckner
Pädagogin
EFL-Beraterin
Syst. Integrative Paartherapeutin

Fatima Schwarz
Dipl. Psychologin
EFL-Beraterin

FACHTEAM

Jörg Fricke
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht

Matthias Harms
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Pfarrer Christian Ott
Supervisor (DGSv)
Psychoanalytiker (M.Sc.)

SUPERVISORIN

Brigitte Büchler-Schäfer
Supervisorin (DGSv, SG)
Coach nach DBVC

FREIE MITARBEITER*INNEN

Friederike Ludwig
Juristin und Mediatorin
EFL-Beraterin (M.C.)
Syst. Familientherapeutin (DGSF)

Monika Schell
Theologin
Redakteurin
EFL-Beraterin (M.C.)

Gabriele Schließer
Psychologin (M.Sc.)
Syst. Familientherapeutin (DGSF)

Christof Horst
Dipl. Pädagoge/Dipl. Theologe
EFL-Berater

ÜBER UNS

KONTAKT

Öffnungszeiten (telefonische Erreichbarkeit)
Telefon 02232 13196

Montag – Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr
Montag	15.00 – 16.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag	14.00 – 15.00 Uhr

Außerhalb unserer Telefonzeiten können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns per Mail kontaktieren:
info@efl-rhein-erft-kreis.de

UNSER PROFIL

Wir beraten unabhängig von Religionszugehörigkeit, Weltanschauung, sexueller Identität und Staatsangehörigkeit. Die Beratung erfolgt auf der Grundlage vorhandener Gesetze und unterliegt der Schweigepflicht. Sie ist für die Ratsuchenden kostenfrei.

WIR BERATEN

- vor Ort in unserer Beratungsstelle
- per Telefon
- per Mail
- per datengeschützter Videoberatung
- Paarbalance
  www.efl-paarbalance.de
  (internetbasiertes Partnerschaftprogramm
  mit persönlicher Beratung)

GRUPPENANGEBOTE

- Kommunikationsseminare für Paare
- Trennungsgruppe: Abschied- und Neubeginn
- Veranstaltung:
  »Die heilende Kraft des inneren Kindes«

QUALITÄTSSICHERUNG

- Intervision
- externe Fallsupervision
- 2 x jährlich Fachteam
- Supervision und Fachteam für Onlineberatung
  im Erzbistum Köln
- Supervision für Sekretärinnen in Beratungsstellen,
  Caritascampus Köln

EXTERNE FORTBILDUNGEN 2023

Im Jahr 2024 nahmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL-Beratungsstelle an folgenden Fortbildungen teil:

- **»Scham – los?«**
  Über ein (nicht) alltägliches Gefühl in Beratung
  EKFuL, Evangelische Konferenz
  für Familien- und Lebensberatung e. V.
  Stephan Marks, Menschenwürde und Scham,
  Micha Hilgers, Zum Umgang mit Scham
  in der Paarberatung

- **»Systemische Sexual- und Paartherapie«**
  Lifelessons-Format
  Prof. Dr. Ulrich Clement

- **SchemaBeratung/SchemaCoaching**
  Institut für Schematherapie, Frankfurt
  Dr. Anke Handrock

- **Persönlichkeitstraining**
  für EFL-Sekretärinnen im Erzbistum Köln
  Brigitte Büchler-Schäfer, Köln

- **»Ein neuer Blick auf mich«**
  Master Class – online
  Dr. Leon Windscheid

- **IT-Inhouseschulung**
  für Sekretärinnen im EB Köln
  Caritascampus – online
  Marlies Körner

- **Masterstudiengang »Master of Counseling –**
  Ehe-, Familien- und Lebensberatung«
  EFL-Beratung im Erzbistum Köln
  in Zusammenarbeit mit der
  Katholischen Hochschule NRW und der
  Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung e. V., Bonn

DANKE

Um unser umfangreiches Beratungsangebot aufrechterhalten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die uns mit kleinen und großen Spenden unterstützt haben. Unser Dank gilt all jenen, die unsere Arbeit in diesem Jahr ideell und finanziell bedacht haben.

Besonders erwähnen möchten wir die Aktion Gemeinsinn Brühl, der KfD Brühl Heide, dem Koordinierungskreis St. Servatius, die uns regelmäßig einen Teil ihrer ehrenamtlichen Einnahmen zukommen lassen. Unser Dank gilt der Stadt Bedburg für die Bezuschussung unserer Arbeit und der Dr. Richard Fricke Stiftung.

Bedanken möchten wir uns bei Herrn Pfarrer Thull und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche, die uns mit einer Sonderkollekte für die Arbeit der EFL bedacht haben.

Mit Hilfe dieser Gelder war es uns möglich, die Arbeit der freien Mitarbeiter*innen zu finanzieren und so den Ratsuchenden zeitnaher eine Hilfe anzubieten.

Das Team der Mitarbeiter*innen bedankt sich herzlich bei allen, die unsere Arbeit im vergangenen Jahr mit Interesse und Vertrauen begleitet und mitgetragen haben.

UNSER BESONDERER DANK GILT

- dem Erzbistum Köln
- dem Diözesanbeauftragten für Ehe-, Familien- und Lebensberatung Erzbistum Köln, Diakon Tobias Wiegelmann
- dem Landschaftsverband Rheinland
- unserem Kreisdechanten Msgr. Achim Brennecke
- den Mitarbeiter*innen im Gemeindeverband der Kath. Kirchengemeinden Rhein-Erft-Kreis, namentlich dem Geschäftsführer Gerd Klasen
- unseren Fachteammitgliedern
- unserer Supervisorin Brigitte Büchler-Schäfer
- unseren Kooperationspartnern
- allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit in diesem Jahr ideell und mit Spenden unterstützt haben
- den Ratsuchenden für das entgegengebrachte Vertrauen

UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Die Arbeit der Beratungsstelle wird im geringen Umfang durch das Land NRW finanziert. Den überwiegenden Teil der Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Die Sicherung des Beratungsangebots und die notwendigen Ergänzungen aufgrund der beständig hohen Beratungsanfragen sind nur über Spenden finanzierbar.
Spenden können steuerlich abgesetzt werden.

SPENDENKONTO

Kath. Ehe-, Familien-, und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE55370502990142275531
BIC: COKSDE33
Spende für die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis

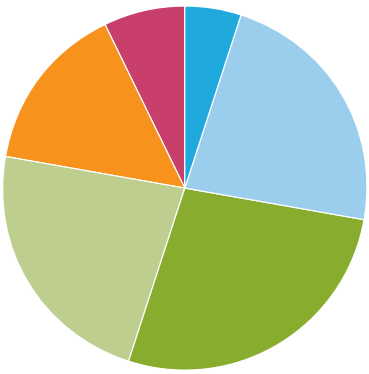
UNSERE ARBEIT IN ZAHLEN
AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2024

Im Jahr 2024 haben **609 Klient*innen** unsere Beratung in Anspruch genommen. Damit ist die Anzahl der beratene Klient*innen im Vergleich zum Vorjahr fast gleichgeblieben (+10). Ebenso hat sich die Anzahl der Beratungsstunden (2962) kaum verändert (+28). **236 Beratungsprozesse konnten 2024 abgeschlossen werden**. 60 % aller Klienten waren weiblich, genau wie im Jahr zuvor. Die Beratungsgespräche fanden zu 90 % in persönlichem Kontakt statt. Die restlichen 10 % fanden per Video, Telefon oder Mail-Beratung statt.

In unsere Beratungsstelle kamen **Menschen aus allen Altersgruppen**. 5 % waren Menschen aus der Altersgruppe unter 30 Jahren. 73 % der Ratsuchenden gehörten den Altersgruppen 30 bis 60 an, wobei 23 % aus der Altersgruppe 30 bis 40 Jahre, 27 % aus der Altersgruppe 40 is 50 Jahre und 23 % aus der Altersgruppe 50 bis 60 Jahre. 7 % Menschen über 70 Jahre fragten nach Beratung und 15 % der Ratsuchenden waren zwischen 60 und 70 Jahre.

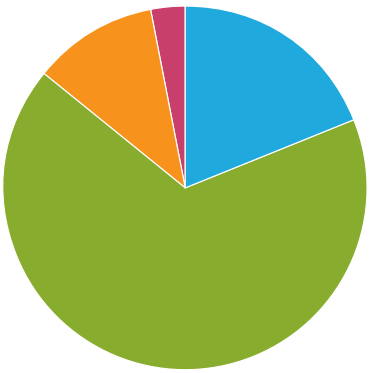
53 % der Klient*innen waren römisch-katholisch, 18 % evangelisch und 4 % gehörten einer anderen Glaubensgemeinschaft an. 25 % der Klient*innen waren konfessionslos. **Diese Zahlen sind ebenfalls stabil geblieben**.

Nach dem **KJHG** umfassten 37 % der Beratungsfälle § 17 und bezogen sich demnach auf Partnerschaftsfragen, Familienkrisen sowie Trennung und Scheidung. In 43 % der Fälle handelte es sich um Lebensberatung und in 18 % der Fälle waren Partnerschaftsberatungen ohne KJHG-Bezug im Fokus. Nur 18 % der Klient*innen hatten keine Kinder und 81 % hatten ein oder mehrere Kinder. **Auch diese Zahlen sind weitgehend stabil geblieben**.



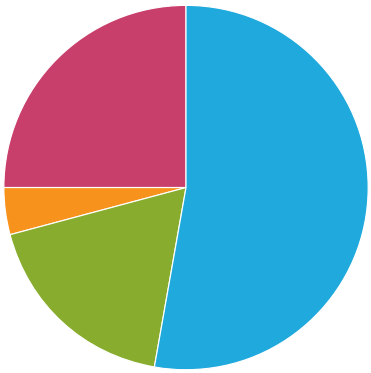
ALTER

- bis 30 Jahre: 5 %
- 30 bis 40 Jahre: 23 %
- 40 bis 50 Jahre: 27 %
- 50 bis 60 Jahre: 23 %
- 60 bis 70 Jahre: 15 %
- über 70 Jahre: 7 %



FAMILIENSTAND

- ledig: 19%
- verheiratet: 67%
- geschieden: 11%
- verwitwet: 3%



RELIGIONSZUGEHÖRIGKEIT

- römisch-katholisch: 53 %
- evangelisch: 18 %
- andere Glaubensgem.: 4 %
- konfessionslos: 25 %

BERATUNGSANLÄSSE

Die häufigsten Beratungsanlässe werden in der Reihenfolge ihrer Nennung aufgeführt.
Pro Fall können mehrere Anlässe genannt werden.

PARTNERBEZOGENE ANLÄSSE

- Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation
- Heftiger Streit
- Partnerwahl/Partnerbindung
- Bewältigung von Übergängen
- Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte
- Beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie
- Unterschiedliches Rollenverständnis
- Trennungswunsch/Angst vor Trennung
- Sexualität

FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

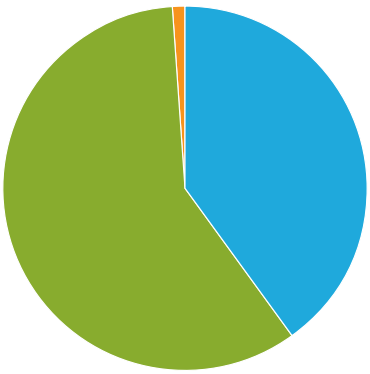
- Fam. Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
- Fam. Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung
- Fam. Schwierigkeiten wegen der Kinder
- Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern

GESELLSCHAFTSBEZOGENE/ SOZIOKULTURELLE THEMEN

- Ausbildungs-/Arbeitssituation
- Finanzielle Situation
- Wohnsituation
- Sonstiges
- Probleme im sozialen Umfeld

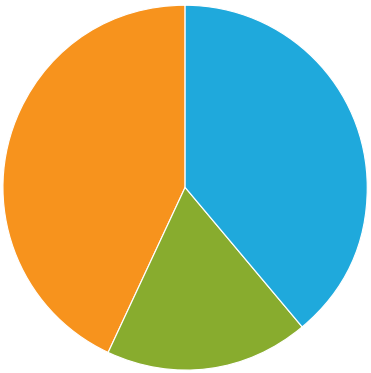
PERSONENBEZOGENE ANLÄSSE

- Stimmungsbezogene Probleme (z. B. Depressionen)
- Selbstwertprobleme/Kränkungen
- Kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse
- Konzentrations-Arbeitsstörungen
- Vegetative/psychosomat. Probleme
- Ängste und Zwänge
- Körperliche Erkrankungen



BERATUNGSSETTING

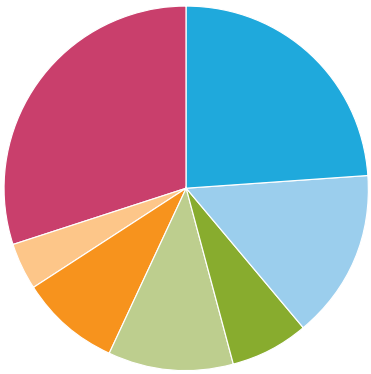
- Einzelsitzung: 40 %
- Paarsitzung: 59 %
- Familiensitzung: 1 %



BERATUNG NACH KJHG

(Kinder- und Jugendhilfegesetz)

- § 17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung und Scheidung: 39 %
- Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug: 18 %
- Lebensberatung: 43 %



HINWEIS AUF UNSERE STELLE

- Internet: 24 %
- Bekannte/Verwandte: 15 %
- andere Beratungsstelle: 7 %
- (ehemalige) Klienten: 11 %
- persönliche Erfahrung mit Beratung: 9 %
- Ärzte/Kliniken/ Psychotherapeuten: 4 %
- sonstige: 30 %

KONTAKT

KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR
EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN
Schloßstraße 2
50321 Brühl

Telefon: 02232 13196
E-Mail: info@efl-rhein-erft-kreis.de
www.efl-rhein-erft-kreis.de

SEKRETARIATSZEITEN
montags – donnerstags 09:00 – 12:00 Uhr
zusätzlich montags 15:00 – 16:00 Uhr
dienstags – donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr

TRÄGER
Verband Kath. Kirchengemeinden
Rhein-Erft-Kreis

Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

www.efl-rhein-erft-kreis.de