

EINSAAMKEIT



KATHOLISCHE
**EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG**

PADERBORN
BAD OEYNHAUSEN
BIELEFELD
BÜREN
BRAKEL
HÖXTER
WARBURG
DORTMUND
CASTROP-RAUXEL
HERNE
HAGEN
ISERLOHN
MESCHEDE
ARNSBERG
BRILON
KORBACH
SIEGEN
OLPE
SOEST
HAMM
LIPPSTADT
WERL



JAHRESBERICHT 2021

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

Offen zu sein für Menschen in Krisensituationen ist zentrales Anliegen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn. Dabei hat die Schweigepflicht als Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung höchste Priorität.

Wenn nachfolgend dennoch Fallbeschreibungen mit scheinbar persönlichen Details zu lesen sind, handelt es sich stets um anonymisierte, generalisierte oder stark verfremdete Berichte. Selbst dort, wo also Vornamen, Altersangaben oder Berufsbezeichnungen gewählt wurden, dienen diese der Anschaulichkeit beim Lesen und geben keine realen Personendaten wieder. Dennoch entsprechen die sorgfältigen Skizzen den Erfahrungen aus der Beratungspraxis.

Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist eine Einrichtung des Erzbistums Paderborn mit 22 Beratungsstellen. Die EFL ist ein pastoraler Dienst der Kirche und bietet als psychologischer Fachdienst Unterstützung für alle Familienformen. Sie ist offen für alle Menschen, die in persönlichen und familiären Anliegen in die Krise geraten sind. Aus dem Kontext dieser Perspektive ergibt sich eine enge Vernetzung mit den vielfältigen Einrichtungen der Seelsorge und der Pastoral. Das Erzbistum Paderborn finanziert mehr als 2/3 der Kosten, das Land NRW unterstützt die Beratungsarbeit ebenso wie einige Kommunen. Gleichzeitig ist die EFL fester Bestandteil der psychosozialen Versorgung. Familien haben nach §17 KJHG Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, wenn sie für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben oder tatsächlich sorgen. Die Beratung soll helfen,

1. ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen,
2. Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen,
3. im Falle der Trennung oder Scheidung die Bedingungen für eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen förderliche Wahrnehmung der Elternverantwortung zu schaffen.

Im Falle der Trennung oder Scheidung sind Eltern unter angemessener Beteiligung des betroffenen Kindes oder Jugendlichen bei der Entwicklung eines einvernehmlichen Konzepts für die Wahrnehmung der elterlichen Sorge zu unterstützen.

Auch die Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre lt. SGB VIII ist Aufgabe der Beratungsstellen. Ein wichtiger Teil der Arbeit ist die Abklärung, ob psychotherapeutische Hilfe notwendig ist.

INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Leserin, lieber Leser!	4
EFL - Regional	
BRAKEL - HÖXTER - WARBURG	6
- Die letzten Dinge	7
DORTMUND - CASTROP-RAUXEL - HERNE	9
- Einfach Da Sein	10
HAGEN - ISERLOHN	12
- Einsam oder doch nur allein	13
MESCHEDE - ARNSBERG - BRILON - KORBACH	15
- You never walk alone	16
PADERBORN - BAD OEYNHAUSEN - BIELEFELD - BÜREN	18
- Ich habe ein dickes Fell	19
- Getrennt. Leben	20
SIEGEN - OLPE	22
- Phänomen Einsamkeit	23
SOEST - HAMM - LIPPSTADT - WERL	25
- In einem Boot	26
Online-Beratung	
- Ein erster Klick aus der Einsamkeit	28
- E-Mails von Klienten und Klientinnen	29
EFL Beratung	
- Ist Beratung wirksam?	30
- Heute schon getanzt?	30
- EFL Berater:in werden	31
Fort- und Weiterbildungen 2021	32
Danach sieht die Welt schon anders aus!	33
Statistiken 2021	34

JAHRESBERICHT 2021

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es ist bereits ein kleines Ritual: Im November trifft sich alljährlich das Redaktionsteam, um darüber nachzudenken, welches Thema die EFL-Beratungsarbeit im zurückliegenden Jahr besonders geprägt hat. 2021 war aus dem Brainstorming am runden Tisch der Vorjahre fast ein „Arbeiten auf Zuruf“ geworden. Vier Redaktionsmitglieder fanden sich, mit Masken geschützt, in langgestreckter Sitzordnung und viel Abstand nach rechts und links wieder. Das Grüppchen wirkte in dem großen Konferenzraum beinahe ein wenig verloren.

Dieses Bild mag eine Äußerlichkeit sein, doch fand es Eingang in ein zentrales Erleben aus den Beratungen des Jahres 2021: Wir hörten von Alleinlebenden, die sich in der Pandemie besonders einsam fühlten. Wir erzählten von Studierenden, die ihre Kommilitonen, ihre Uni, ihre Freunde vermissten. Wir wussten von Alleinerziehenden, die sich angestrengt und isoliert sahen. Uns berührten Darstellungen von Paarbeziehungen, in denen die Partner wie erfroren schienen. **EINSAMKEIT:** Wer dabei den alten Menschen auf der Parkbank vor Augen hat, muss dieses Bild ergänzen.



Aktuelle Erhebungen zeigen, dass der höchste Anstieg von Einsamkeit bei den unter 30-Jährigen stattfindet. Die haben allerdings jede Menge sozialer Kontakte, ob im Fitnessstudio, in der Kneipe, im Studentenwohnheim oder auf Instagram. Einsamkeit hat also nicht nur mit der Quantität sozialer Kontakte zu tun, sondern zwingend auch mit ihrer Qualität. Junge Menschen fühlen sich häufig ausgeliefert, in permanenter Angst, ersetzt zu werden oder etwas Besseres zu verpassen. Stichworte sind Optimierungswahn und Qual der Wahl.

Menschen können sich einsam fühlen, wenn erfüllende, enge Beziehungen fehlen, z. B. zu einem Partner oder einer Partnerin. Menschen können sich einsam fühlen, wenn sie sich nicht ausreichend gut in ein soziales Netzwerk an Freund:innen oder Bekannten eingebunden fühlen. Sie vermissen Zugehörigkeit. Es fehlt ihnen ein Interesse an ihrer Person, an ihren Gedanken, an ihren Geschichten. Ich erinnere mich an eine Nachbarin, die sich in einem Supermarkt ein Postfach eingerichtet hatte, obwohl sie sehr selten



Post bekam. Das gab ihr die Gelegenheit, einmal am Tag den Supermarkt zu betreten, in der Hoffnung, jemanden zu finden, mit dem sie kurz sprechen konnte.

Einsamkeit kann krank machen. Wer sich dauerhaft einsam fühlt, kann an Depression, Angst- bzw. Schlafstörungen erkranken. Auch der Körper reagiert mit einem Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Übergewicht und Schmerzen.

Jedes psychosomatische Krankheitsbild hat darüber hinaus eine Verbindung zur Kindheit. Kinder sind völlig abhängig von den Erwachsenen. Sie fragen: Mutter, komme ich, so wie ich bin, in deinem Blick an?

Die emotionale Fähigkeit der Eltern, das Kind zu spiegeln, ist existenziell wichtig. Was macht das Baby in der Not, wenn die Spiegelung nur unzureichend erfolgt? Es verinnerlicht seine Erfahrungen. Diese Erfahrungen bestimmen dann auch das spätere Hilfesuchverhalten.

Wir benötigen Resonanz. Die aufgelegte Hand, der liebevolle Blick, Hautkontakt können unmittelbar beruhigen und unsere Fragen beantworten. Wenn diese Berührungen unterschiedlichster Art ausbleiben, kommen wir in Not. Es ist

ein trauriger gesellschaftlicher Zustand, dass eine große Zahl von Menschen nur noch beim Frisör oder Physiotherapeuten angefasst, berührt wird.

Für die Betroffenen ist Einsamkeit darüber hinaus häufig ein beschämendes Gefühl. Das wurde im Redaktionsaustausch schnell deutlich. Einsamkeit also prägnant auf dem Titelbild? Ein gewisses Unwohlsein, eine innere Sperre tat sich auf. In gewohnter Orientierung auf die Ressourcen richtete sich daher der Blick auf das Gegenteil von Einsamkeit. Und plötzlich war eine Fußball-Hymne im Raum: „You´ll never walk alone.“

Diese Zusicherung erfährt gerade ihre Nagelprobe. Ein neuer Krieg in Europa fordert unsere Solidarität heraus, erschüttert Ratsuchende ebenso wie Beratende. Die Zusicherung, in der verschärften Krise nicht allein zu sein, ist somit auch spirituell zu verstehen. In diesem Rahmen vollziehen sich Angebot und Arbeit der EFL: Wir sind da und begleiten individuelle Wege. Von einigen dieser Wege erzählen wir beispielhaft in unserem diesjährigen Jahresbericht.

Christiane Voß





Vlnr.: Rainer Fromme, Anja Gießmann, Johannes Schulte, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

33034 Brakel

Kirchplatz 2 Tel.: 05272 3714-66
E-mail: eheberatung-brakel@erzbistum-paderborn.de

37671 Höxter

Papenbrink 9 Tel.: 05271 18213
E-mail: eheberatung-hoexter@erzbistum-paderborn.de

34414 Warburg

Hauptstr. 10 Tel.: 05641 2515
E-mail: eheberatung-warburg@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

Rainer Fromme

Dipl. Sozialpädagoge, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Johannes Schulte

Dipl. Religionspädagoge, Mediator, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Dr. theol. Cornelia Wiemeyer-Faulde

(Stellenleitung)

Dipl. Psychologin, Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Mediatorin

Sekretariat:

Anja Gießmann

Groß- und Außenhandelskauffrau

Fachteam:

Dr. Claudia
Holzmüller-Schäfer
Steffani
Schröder-Czornik
Karin Sielemann
Günter Weige

Gynäkologin und
private Paarberaterin
Ärztin, Leiterin des sozial-
psychiatrischen Dienstes
Rechtsanwältin
Pfarrer i.R.

DIE LETZTEN DINGE

Er hat seit vielen Jahren Krebs. Daran haben sich beide gewöhnt. Man kann mit dieser Krankheit leben – überleben. Doch die neue Diagnose verändert alles. Die Organe sind kaputt, vermutlich von der Chemo über die Jahre zerfressen. Kollateralschäden nennt man das wohl. Er spürt, dass es bergab geht, die Kräfte lassen immer mehr nach. Auf das Glas Bier wird er verzichten können, wie der Arzt es empfohlen hat. Schwerer wird es ihm fallen zu akzeptieren, dass das Spielen mit den Enkelkindern nicht mehr geht. Ihr Rumtoben durch den Garten nur aus der Ferne zu beobachten, passt nicht zu ihm. Wenn er ehrlich ist, zerreißt ihm der Gedanke daran das Herz. Wie lange wird es überhaupt noch gehen – das Leben? Wird es noch etwas für ihn bereithalten oder wird er nur eine Last sein, für seine Frau, die Kinder? Er hat das Leben geliebt und mit beiden Armen umschlungen. Er möchte es festhalten, aber spürt, dass es nur noch darum geht, loszulassen. Kann man etwas loslassen, das man so sehr liebt?

Ihre Kinder haben den beiden geraten: Sucht euch Hilfe! Das haben die beiden dann getan, und so lernen wir uns kennen. Meine Sympathie ist groß für dieses Paar, das eine liebevolle Innigkeit ausstrahlt und eine Würde, die wohl nur von einer Ehe ausgehen kann, die beide über 50 Jahre durch Dick und Dünn getragen hat. Nun sind sie hier in meinem Beratungszimmer. Es ist unser Anfang, während sich schnell herausstellt, dass es hier nur um eins geht: ein gutes Ende.

Verlust und Trauer sind die Themen, mit denen wir starten. Das Leben, das einmal war, gibt es für die beiden nicht mehr. Die Reisen, die langen Wanderungen, das Feiern bis in die Morgenstunden. Klar, sie sind nicht mehr die Jüngsten, aber auch im Alter haben sie es verstanden, das Leben zu genießen. Das alles ist jetzt Vergangenheit. Dazu noch Corona. Nichts geht mehr. Rien ne vas plus.

Und die Zukunft? Wenn es noch eine gibt, liegt sie im Nebel. Das macht beiden Angst. Es ergeben sich Fragen, die schwer in Worte zu fassen sind, aber hier zum Glück ausgesprochen werden dürfen: Wird es schnell gehen oder wird er zum Pflegefall? Soll er zu Hause bleiben oder in ein Pflegeheim? Wird sie die Situation tragen können oder selbst daran zerbrechen? Was passiert mit ihr, wenn er gegangen ist? Es läuft auf die eine Frage hinaus: Was ist sein, was ist ihr „letzter Wille“?

Was hier in der Beratung geschieht, rührt mich zutiefst und lässt mich zum demütigen Zeugen ihrer Gespräche um die letzten Dinge werden. Ich blicke mit tiefer Achtung auf die beiden und habe Respekt vor ihrem großen Mut, hierher zu kommen und mir ihr Leben hinzuhalten. Es gelingt den beiden bei unserer zweiten Begegnung tatsächlich, die wich-





tigen Fragen miteinander zu besprechen und viele davon zu klären. Beide wirken erleichtert. Sie wollen noch einmal wiederkommen. Die Gespräche tun ihnen gut.

Ein drittes Treffen findet nicht mehr statt. Der Termin wird abgesagt. Er ist verstorben. Es ging dann alles doch sehr schnell. Vor einigen Tagen war er noch selbstständig die zwei Treppen hinauf in die Beratungsstelle gegangen. Es erschreckt mich, wie schnell ein kranker Körper den Dienst versagen kann. Sie ist auch in den letzten Stunden nicht von seiner Seite gewichen, so wie in den vergangenen 50 Jahren.

Ich habe den Impuls, mich bei ihr zu melden. Neben aller Trauer und Erschütterung spüre ich in ihren Worten vor allem eins: Dankbarkeit. Dankbarkeit für ein erfülltes und gelungenes Leben zu zweit und als Familie. Dankbarkeit auch dafür, dass es noch möglich war, „die letzten Dinge“ zu besprechen, bevor es dafür zu spät war. Auch ich empfinde tiefe Dankbarkeit dafür, dass ich dieses Paar in seinen letzten gemeinsamen Wochen begleiten durfte und ihnen Raum und Zeit geben konnte, sich auf das Ende einzustellen.

Dasein, wenn drängende Fragen, Ängste und Sorgen besser zu dritt angesprochen werden können als zu zweit. Türöffner und Wegbegleiter sein für die Schritte, die dann selbst gegangen werden. Ich bin tief traurig über das Ende dieser Geschichte und gleichzeitig glücklich, über das, was für das Paar noch möglich war.

Sie muss ihr Leben ab jetzt ohne ihn leben. Ich kann nur erahnen, wie schwer das werden wird. Vielleicht braucht sie jemanden, der zuhört, mitträgt, aushält...

Ich werde da sein. You'll never walk alone...

Rainer Fromme

UND WAS NOCH?

Treffen des Netzwerks und des Fachteams zum Thema: „Wie hat die Pandemie unsere Arbeit verändert?“

Interview mit Radio Hochstift: „Auswirkungen der Pandemie auf die Beziehungen von Paaren und Familien“;

Cornelia Wiemeyer-Faulde

Mitorganisation der Aktion „Rote Schuhe“ zum Aktionstag gegen Gewalt gegen Frauen im Kreis Höxter; Cornelia Wiemeyer-Faulde

Aktive Kooperationen mit den Familienzentren

St. Marien in Steinheim

St. Nikolaus in Nieheim

St. Martin in Warburg

PERSONALIA

Nachdem die Beratungsstelle in Warburg mehrere Monate vakant war, nahm zum 1.5.2021 Rainer Fromme seine Beratungstätigkeit auf.



vlnr.: Christina Kopshoff, Dr. Petra von der Osten, Christian Besner, Birgit Spindler-Morfeld, Niels Christensen, Petra Schulte

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

44137 Dortmund

Propsteihof 10

Tel.: 0231 1848-225 Fax: 0231 1848-361

E-mail: eheberatung-dortmund@erzbistum-paderborn.de

44575 Castrop-Rauxel

Lambertusplatz 16

Tel.: 0231 1848-225

eheberatung-castrop-rauxel@erzbistum-paderborn.de

44629 Herne

Bismarckstr. 72a

Tel.: 0231 1848-225

eheberatung-herne@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

Elke Bernholz

Dip. Verwaltungsfachwirtin,
Gestalttherapeutin, Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin in Weiter-
bildung

Christan Besner

Dipl. Theologe, Master of Coun-
seling, Ehe-, Familien- und Lebens-
berater

Niels Christensen (Stellenleitung)

Dipl. Theologe,
Master of Counseling,
Ehe-, Familien- und Lebensberater

Stefan Kaiser

Theologe/Gemeindereferent,
Ehe-, Familien- und Lebensberater
in Weiterbildung

Roxana Kleinschnittger

Sozialarbeiterin, Kulturpädago-
gin B.A., Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin in Weiterbildung

Christina Kopshoff

Dipl. Sozialarbeiterin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Birgit Spindler-Morfeld

Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin

Dr. phil.

Petra von der Osten

Historikerin, Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin
Systemische Paartherapeutin
(SIH)

Sekretariat:

Petra Schulte

Bürokauffrau

Fachteam:

Elmar Grewel

Rechtsanwalt Familienrecht

Dr. Ulrike Ullrich

Neurologin

Stefan Tausch

Pastor Kath. Forum Dortmund

EINFACH DA SEIN...

„You'll never walk alone“ – mit dieser Zeile aus der Vereins-
hymne des Dortmunder BVB sichern die Fans ihrem Verein
Beistand zu. Man mag von Fußball halten, was man will,
aber Krisen gemeinsam durchzustehen, ist nicht nur im
Fußball besonders wichtig, sondern auch ein wesentlicher
Aspekt der EFL-Beratung. Menschen nehmen Kontakt zu
uns auf, damit sie die Unwegsamkeiten ihres Lebens nicht
alleine durchstehen müssen.

Unsere Arbeit in der Beratungsstelle stellt Zeit und Raum
zur Verfügung, indem wir einfach erstmal da sind. Das
beginnt schon mit unserer Sekretärin als erstem Kontakt-
punkt. Oft bearbeitet sie nicht nur eingehende Beratungs-
anfragen, sondern vermittelt mit verständnisvollen Worten
den Ratsuchenden die Zuversicht, in ihrer Krise nicht mehr
allein zu sein.

Beratung bedeutet für Klient:innen vor allem Innehalten

und ihre Lebenslage in Ruhe zu betrachten. Dadurch kön-
nen sie mit unserer Hilfe neue Perspektiven entdecken und
eigene Lösungswege entwickeln. In Zeiten der Kontaktbe-
schränkungen, die für viele Einsamkeit mit sich bringen, ist
diese Erfahrung besonders wertvoll.

Da ist zum Beispiel die Klientin, die die derzeitigen Kon-
taktbeschränkungen besonders belasten, weil ihr Selbst-
bild eines aktiven, eigenständigen und kontaktfreudigen
Menschen aufgrund zunehmender körperlicher Einschrän-
kungen zuvor schon Veränderungen erfuhr.

Bei unseren regelmäßigen telefonischen Beratungskontak-
ten kann sie ihre Isolation einen Augenblick lang verges-
sen und in einen reflektierenden Austausch treten; sie fühlt
sich weniger allein.

Auch der Einfluss der Pandemie auf Paarbeziehungen
macht sich bemerkbar. Nicht selten geraten Paare wegen
unterschiedlicher Meinungen im Umgang mit der Pande-



mie in Streit oder die allgemein angespannte Lage verstärkt bestehende Beziehungskonflikte. Ihre Krise mit jemandem teilen zu können, bedeutet für sie oft schon eine große Entlastung, die Raum für Neues schafft.

Ganz im Sinne des eingangs genannten Mottos ist es uns umso wichtiger, auch jetzt für Ratsuchende da zu sein und sie nicht allein zu lassen. Glücklicherweise stehen uns hierfür verschiedene Wege zur Verfügung, insbesondere die Telefon- und Onlineberatung. Über diese Wege können Ratsuchende weiterhin unsere Beratung in Anspruch nehmen. Viele Klientinn:en zeigen sich sehr erleichtert und dankbar darüber, dass wir auf diese Weise für sie erreichbar bleiben und sie nicht gänzlich auf Beratung verzichten müssen.

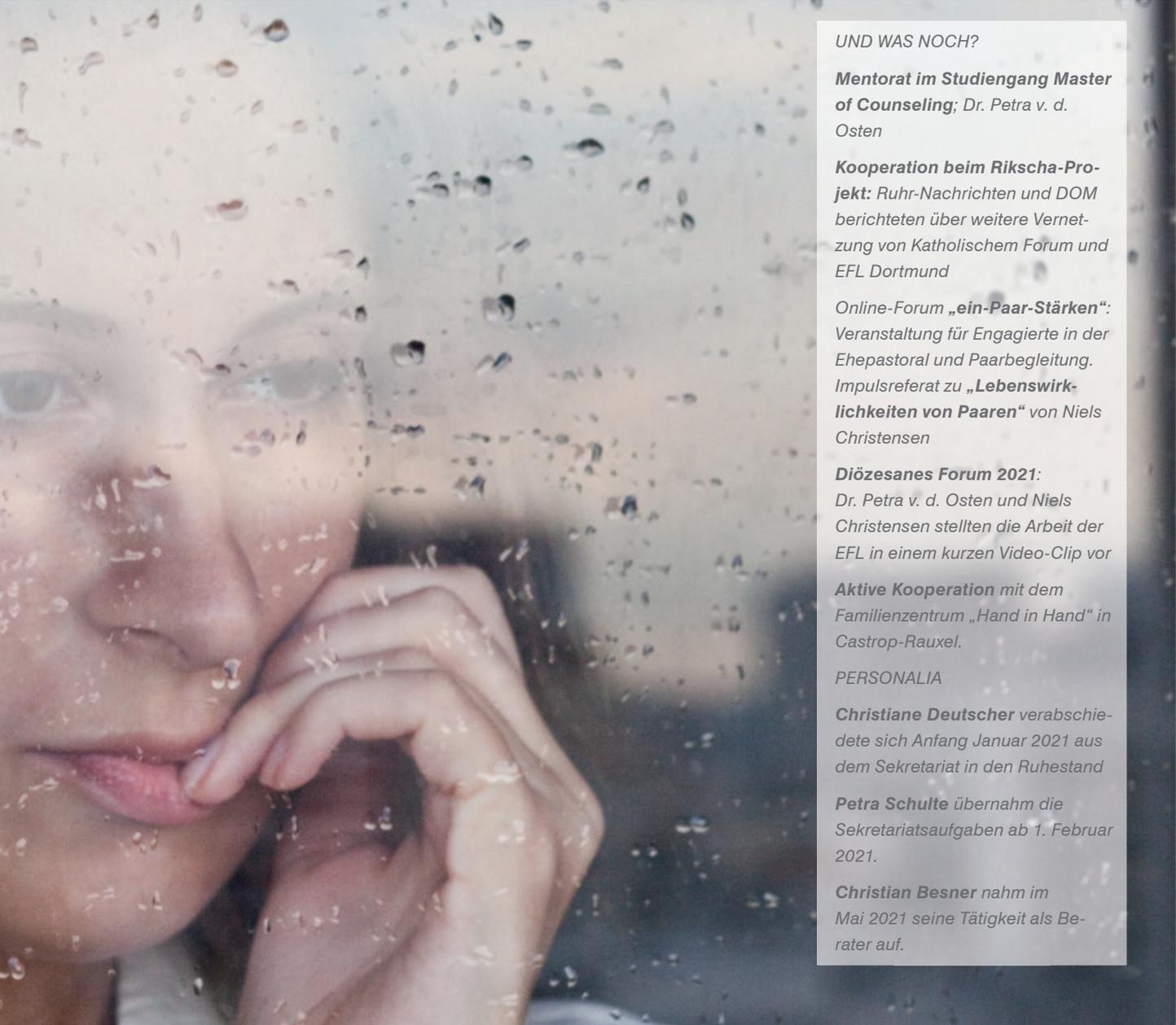
Oft nutzen die Ratsuchenden diese Wege bewusst, um sich selbst und uns zu schützen. In einem von mir begleiteten Paarprozess ist der Schutz der eigenen Gesundheit ein wesentliches Thema der Paardynamik, was dazu führt, dass die Sitzungen je nach Inzidenzwert spontan auch per

Videochat stattfinden. Auch bei diesem Paar spüre ich eine Erleichterung darüber, dank der Ausweichmöglichkeit mit den bedrängenden Themen nicht alleine bleiben zu müssen.

Gleichzeitig bleiben wir im Rahmen der Möglichkeiten weiterhin für Beratungen vor Ort verfügbar. Auch das erlebe ich als sehr wertvoll, denn viele Ratsuchende haben gerade in dieser Zeit das Bedürfnis, in persönlichen Kontakt zu treten.

Meine Beratungen der jüngsten Zeit vermitteln mir deutlich, wie unschätzbar bedeutend es sowohl für uns selbst in der EFL, als auch für unsere Ratsuchenden ist, sie mit ihren Sorgen und Nöten in der Pandemie zu begleiten. Gerade in diesen herausfordernden und unsicheren Zeiten ist es besonders wichtig, dass wir ihnen durch die Verfügbarkeit unserer Beratung spürbar zeigen: You'll never walk alone.

Christian Besner



UND WAS NOCH?

Mentorat im Studiengang Master of Counseling; Dr. Petra v. d. Osten

Kooperation beim Rikscha-Projekt: Ruhr-Nachrichten und DOM berichteten über weitere Vernetzung von Katholischem Forum und EFL Dortmund

Online-Forum „**ein-Paar-Stärken**“: Veranstaltung für Engagierte in der Ehepastoral und Paarbegleitung. Impulsreferat zu „**Lebenswirklichkeiten von Paaren**“ von Niels Christensen

Diözesanes Forum 2021: Dr. Petra v. d. Osten und Niels Christensen stellten die Arbeit der EFL in einem kurzen Video-Clip vor

Aktive Kooperation mit dem Familienzentrum „Hand in Hand“ in Castrop-Rauxel.

PERSONALIA

Christiane Deutscher verabschiedete sich Anfang Januar 2021 aus dem Sekretariat in den Ruhestand

Petra Schulte übernahm die Sekretariatsaufgaben ab 1. Februar 2021.

Christian Besner nahm im Mai 2021 seine Tätigkeit als Berater auf.



vlnr.: Susanne Ackfeld, Markus Ehrhardt, Myriam Crämer-Thröner, Sabine Vossen, Ursula Hiltemann, Susanne Kranig

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

58095 Hagen

Elberfelder Str. 84 Tel.: 02331 73434
E-mail: eheberatung-hagen@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

- Susanne Ackfeld** Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Judith Bull** Gemeindereferentin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung
- Myriam Crämer-Thröner** Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)
- Markus Ehrhardt** Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater
- Ursula Hiltemann** Dipl. Religionspädagogin, Theologin, (Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Paarberaterin
- Susanne Kranig** Dipl. Biologin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Paarberaterin Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)

58638 Iserlohn

Rahmenstraße 10 Tel.: 02371 29363
E-mail: eheberatung-iserlohn@erzbistum-paderborn.de

- Dorina Machold** Rehabilitationspädagogin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung
- Monika RÜth** Bankkauffrau, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin
- Christopher Then** Projektkoordinator, Ehe-, Familien- und Lebensberater in Weiterbildung

Sekretariat:

Sabine Vossen Dipl. Kauffrau

Fachteam:

- Dr. Michael Cirullies Richter am Amtsgericht Hagen a.D.
- Günter Faust Krankenhausseelsorger
- Dr. Bodo Lieb Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Stephan RÜth Arzt
- Dr. Stefan Schumacher Leiter der Telefonseelsorge Hagen-Mark

EINSAM ODER DOCH „NUR“ ALLEIN

Im Urlaub lernte ich einen 75jährigen Mann kennen. Er war früher Lehrer, ist heute verwitwet und wohnt allein. Zwei Söhne wohnen in der gleichen Stadt, führen jedoch ihr eigenes Leben. Eine Tochter wohnt weit weg, er sieht sie selten, telefoniert aber regelmäßig mit ihr. Er berichtete von seinen täglichen Fahrradfahrten, er spielt Golf und liest viel. Ganz offensichtlich besteht sein Alltag aus der Abwesenheit von sozialen Kontakten. Er sei am liebsten für sich alleine, er brauche keine Verabredungen, ihm reiche es, wenn gelegentlich seine Tochter anrufe und seine Söhne (vielleicht aus schlechtem Gewissen?) ihn zum Kurzurlaub einladen. Er bezeichnete sich als „einsamen Wolf“, und sein Sohn bestätigte dies. Er beteuerte, kein Interesse an mehr Kontakten zu haben und ihnen sogar bewusst auszuweichen. Insgesamt wirkte er zufrieden. Dieser Mann beeindruckte mich und brachte mich ein wenig ungläubig und kritisch ins Grübeln. Konnte er tatsächlich mit seinem Lebensentwurf zufrieden sein?

Auf der anderen Seite denke ich an eine Frau, Mitte 30, verheiratet, ebenfalls Lehrerin. Sie hat einen lebendigen Freundeskreis, der Kontakt zur Familie ist regelmäßig. In der Beratung berichtet sie von Einsamkeit, sie erlebt sich abgeschnitten und vereinzelt. Ihr großes Thema ist ein jahrelanger Kinderwunsch, den sie außer mit ihrem Mann mit niemandem besprechen kann und will. Trotz seines Verständnisses erlebt ihr Mann die Kinderlosigkeit weniger belastend als sie. Die Frau ist mit ihrem Schmerz und ihrer Traurigkeit alleine – und ihrer Verzweiflung, ihr Leben neu planen und ausrichten zu müssen.

Da haben wir es, alleine oder einsam? Was macht den Unterschied? Der 75jährige Mann mit wenigen sozialen Kontakten erlebt sein Leben als befriedigend, während die Frau sich einsam und kontaktlos erlebt.

Wie kann Einsamkeit definiert werden bzw. begrifflich erfasst werden?

Joachim Kahl(i) erklärt die Einsamkeit als bewusst erlebtes Alleinsein und als einen Grundsachverhalt menschlicher Existenz, da es „der Unterschiedenheit von „Ich“ und „Nicht-Ich“ entspringt“. Einsamkeit sei der leidvolle Blick auf das Alleinsein.

Zudem ist der Mensch als soziales Wesen auf die Gemeinschaft ausgerichtet, um u.a. evolutionsbegründet die Überlebenschancen zu erhöhen. Der soziale Kontakt befriedigt das Grundbedürfnis nach Gemeinschaft, und in der Begegnung versuchen wir Verbundenheit aufzubauen. Der Mensch benötigt in seiner Persönlichkeitsentwicklung und





der Ausformung seines Selbstbewusstseins das Feedback des Gegenübers.

Martin Buber konzentriert diese Komplexität in seiner Kernaussage „Der Mensch wird am Du zum Ich“. (ii)

In unserer auf Individualisierung ausgerichteten modernen Gesellschaft wollen wir zudem die Kontrolle behalten, wann und wie wir Nähe und Distanz gestalten möchten. Die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Faktor.

Und hierbei unterscheiden sich der Mann, der seine Kontakte mit den Kindern initiativ gestaltet und ansonsten andere Begegnungen reduziert und vermeidet, von der Frau, die als Teil eines Familiensystems und eingebunden in ihren Beruf, diese Kontakten nur eingeschränkt mit emotionaler Nähe füllen kann und daher in ihrem Bedürfnis nach Verbundenheit unbefriedigt bleibt.

Abschließend kann durchaus gesagt werden, dass es nicht die nominalen Kontakte sind und auch nicht das Eingebundensein in familiäre Kontexte, die darüber entscheiden, ob ein Mensch sich „nur“ alleine fühlt und damit gut zurecht kommt oder unter Einsamkeit leidet.

Susanne Ackfeld

(i) *Joachim Kahl, in: Blickpunkt EFL-Beratung, April 2020, 16-20.*

(ii) *Martin Buber, Schriften über das dialogische Prinzip, Gütersloh 2019.*

UND WAS NOCH?

„Valentinstag, der Tag der Liebenden“ Artikel in der Westfälischen Morgenpost zum 14. Februar; Ursula Hiltmann

„Früher hat's gefunkt - heute knistert es zwischen uns...“ Wie sich Paarbeziehung auf unsere Gesundheit auswirkt

Mitarbeit in der PSAG (Psycho-soziale Arbeitsgemeinschaft) im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit in Hagen; Monika Rüth

Männergruppe – ein regelmäßiges Online-Gruppenangebot für Männer; Markus Erhardt

Aktion zum „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ am 25.11.2021 in der Fußgängerzone unter dem Motto „Nachhaltig gegen Gewalt an Frauen“

„Was ist häusliche Gewalt?“ - Beitrag von Ursula Hiltmann im Rahmen der Themenreihe bei Radio Hagen rund um das Thema häusliche Gewalt an Frauen und Kindern

„Paarberatung – wie geht das?“ ein Vortrag von Ursula Hiltmann bei der Schmerzgesellschaft Hagen

Aktive Kooperationen mit den Familienzentren

„Die Kleinen vom Erbenberg“ in Iserlohn

„Die Wilde 13“ in Iserlohn/Hennen
„Abenteuerland“ in Iserlohn/Sümmern

Halingen in Menden-Bösperde



vlnr.: Rita Schmidt, Ronald Thiele, Angelika Hesse-Pieper, Manuel Kenter, Michael Krone, Anke Kenter

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59872 Meschede

Le-Puy-Straße 15 Tel.: 0291 7818
E-mail: eheberatung-meschede@erzbistum-paderborn.de

59821 Arnsberg

Ringlebstraße 10 Tel.: 02931 937000
E-mail: eheberatung-arnsberg@erzbistum-paderborn.de

59929 Brilon

Gartenstraße 33 Tel.: 02961 4400
E-mail: eheberatung-brilon@erzbistum-paderborn.de

34497 Korbach

Westwall 8 Tel.: 05631 7549
E-mail: eheberatung-korbach@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

- Julia Borggrebe** Logopädin, Sozialpädagogin B.A.,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
in Weiterbildung
- Angelika Hesse-Pieper** Physiotherapeutin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Fachberaterin Psychotraumatologie
- Anke Kenter** Hebamme, Sozialarbeiterin (B.A.)
Sexualberaterin (DGfS)
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Manuel Kenter** Dipl. Religionspädagoge,
Ehe-, Familien- und Lebens-
berater
- Michael Krone** Dipl. Theologe, Systemischer Famili-
enaufsteller, Ehe-, Familien- und Le-
bensberater, Stellenleiter ab 01.06.2021

- Nicole Laufmüller** Dipl. Religionspädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Austritt zum 31.12.2021
- Claudia Richter** Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
(Stellenleitung bis 31.03.2021)
Staatsexamen Lehramt
Selbstständige Autorin
- Ronald Thiele** Dipl. Religionspädagoge,
Ehe-, Familien- und Lebensberater

Sekretariat:

Rita Schmidt Verwaltungsangestellte

Fachteam:

- Dr. Bernadette Betz-Gillet Ärztin für Psychotherapie
Pater Marian Reke Seelsorger
Katja Metzler Rechtsanwältin

„YOU NEVER WALK ALONE“

Walk. Insbesondere dieses Wort, diese Aufforderung fällt mir zunächst bei unserem diesjährigen Motto ins Auge. Es erinnert mich an intensive persönliche Weg-Erfahrungen auf verschiedenen Pilgerwegen (Camino).

Immer wieder: Aufbrechen – in Bewegung kommen – neue Wege gehen/wagen; beruflich wie privat. Im Rucksack dabei die Fragen: Welchen Weg soll ich gehen? Wer geht mit und wo werde ich ankommen? Das Bild der Pilger auf dem Camino erinnert mich an grundlegende Basics, die auch für meine/n **Berufung**: Berater notwendig sind. Menschen kommen oft zu uns mit dem Wunsch, mit der Sehnsucht nach einem guten Weg. Oft ist der Weg jedoch nicht immer gleich so klar erkennbar wie die gelbe Sonnenmuschel für den Pilger. Sie hoffen darauf, bei uns ein sicheres Refugio zu finden. Einen Ort zum Ausruhen. Einen guten Platz, um Wunden wahrzunehmen und zu behandeln. Einen Kraft-Raum, wo sie sich für die nächsten Weg-Etappen stärken können. Sie kommen mit der Hoffnung, kundige WegbegleiterInnen zu finden, die sie daran erinnern, welche **Wegbegleiter:innen** (Ressourcen) es braucht und welche schon da sind, um wichtige Schritte gehen und Lösungen finden zu können.

Ich erlebe es jeden Tag neu als Geschenk, dass Menschen sich uns anvertrauen. Sie machen sich auf den Weg und zeigen uns ihre Ängste, ihre Verletzungen, ihre Wünsche. Wir dürfen sie begleiten auf ihrer Suche nach Sinn und Orientierung, nach einem guten Platz zum Leben. Wir erleben ihre Sehnsucht, dass sich die Beziehung zu ihnen nahestehenden Menschen verbessern und Liebe wieder wachsen kann. In den Gesprächen biete ich meinem Gegenüber meine Wertschätzung, meine Lebenserfahrungen, meine liebevolle Konfrontation und auch meine Ermutigungen (**Walk**) an. Als Wegbegleiter gehe ich Etappen von Menschen mit, lass sie in ihrer Not nicht allein, bin für sie da.

Mir kommt ein Paar in den Sinn, die mit der Frage kamen, ob ein gemeinsamer **Walk** überhaupt noch Sinn mache oder ob es nicht besser wäre, zukünftig getrennte Wege zu gehen. Viel Vertrauen war verloren gegangen. Gute gemeinsame Erlebnisse gab es nur noch sehr selten. Nach acht gemeinsamen Gesprächen konnten sie sich wieder auf einen gemeinsamen **Walk** einlassen und verständigen. Im Abschlussgespräch erzählten beide, dass insbesondere eine Übung und der dazugehörige Austausch für beide ein Wendepunkt war. Unter geschützten Bedingungen ließ sich das Paar auf einen Vertrauensspaziergang ein. Jeweils abwechselnd führten sie sich bzw. ließen sie sich

führen. Jeweils eine/r sehend und der/die andere (mit einer Augenbinde) quasi blind; dazu noch: schweigend. Verbunden: Hand in Hand. Behutsam, aufmerksam, gemeinsam auf dem **Walk**.

Derartige Begleitungen sind oft beglückende Erfahrungen. Bisweilen sind Gespräche auch: besondere Herausforderungen. Dann erinnere ich mich gern an meinen Mentor, der uns in der EFL-Ausbildung immer wieder bewusst gemacht hat: „Such beim Klienten etwas, was ihn dir sympathisch macht und dann kann Beratung beginnen und auch gelingen“. Diese Haltung geht bei mir in jeder Beratung, bei



jedem **Walk** nach neuen Lösungen, Wegen und Entscheidungen mit. Und diese „**Beratungs-Walks**“ mach auch ich nicht allein. Bei mir hier in Meschede ist es ein Team an vier Orten (Arnsberg/Brilon/Meschede/Korbach) aus sechs Berater:innen und einer Sekretärin. Wie auch in anderen EFL-Stellen: Wir können nur dann hilfreiche Wegbegleiter für unsere Klienten sein, wenn wir als Wege-Teams gemeinsam gute Rahmenbedingungen für unsere Arbeit entwickeln, uns gegenseitig stützen (Supervision), und uns immer wieder gegenseitig (be)stärken und fördern (Fortbildungen).

Mir hilft auf diesem Weg auch mein Glaube an den Gott der Bibel, der mir, der allen zusagt: ICH bin da! – Du berätst nicht allein. Eines meiner Lieblingslieder in und aus meiner früheren pastoralen Arbeit enthält die Zeilen: „Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mit mir Wege geht ... und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, der halte unsren Verstand wach und unsre Hoffnung groß und stärke unsre Liebe.“

You never walk alone – You never consult alone!

Michael Krone

UND WAS NOCH?

Treffen des Fachteams zum Thema „Corona- Auswirkungen- Haltungen – Perspektiven“

*Erarbeitung eines **Statistikprogramms für alle EFL Stellen im Erzbistum Paderborn;***

Rita Schmidt und Thomas Völker, EGV Paderborn

Aktive Kooperation mit dem Familienzentrum Neheimer Kopf in Arnsberg

PERSONALIA

***Claudia Richter** verabschiedete sich am 01.03.2021 als Leiterin der Beratungsstelle in den Ruhestand.*

***Michael Krone** übernahm die Leitung am 01.06.2021 als neuer Stellenleiter.*

***Nicole Laufmüller** beendete ihre Tätigkeit als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Meschede zum 31.12.2021.*



vlnr. sitzend: Julia Stürenberg, Michael Waldapel, Birgit Evers
vlnr. stehend: Vivien Gnida, Irina Rütter, Maike Schöne, Simone Frommhold, Johannes Schulte, Rita Remmert, Christiane Voß, Claudia Nolte, Rosemarie Kahlert, Janine Mehr-Martin

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

33098 Paderborn

Giersmauer 21 Tel. 05251 26071
Heiersstraße 32

E-mail: eheberatung-paderborn@erzbistum-paderborn.de

www.paderborn.efl-beratung.de

33142 Büren

Hühnerberg 2 Tel.: 02951 9338822

E-mail: eheberatung-bueren@erzbistum-paderborn.de

33602 Bielefeld

Klosterplatz 3 Tel.: 0521 16398210

E-mail: eheberatung-bielefeld@erzbistum-paderborn.de

32545 Bad Oeynhausen

Weststraße 2 Tel.: 05251 260 71

E-mail:

eheberatung-badoeynhausen@erzbistum-paderborn.de

Christiane Voß

(Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn)

Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Approbation als Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Mediatorin

Berater/innen:

Christopher Dietrich Dipl. Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater in Weiterbildung

Birgit Evers Dipl. Sozialpädagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Melanie Fecke Dipl. Interkulturelle Pädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung

Simone Frommhold Juristin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Vivien Gnida Dipl. Theologin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rosemarie Kahlert Psychologin (M.Sc.), Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rabea Maria Krato Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin/Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung

Janine Mehr-Martin Dipl. Verwaltungswirtin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Systemische Beraterin (MA) u. Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

- Rita Remmert** Dipl. Religionspädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Personenzentrierte seelsorgliche
Gesprächsführung
- Maike Schöne** Dipl. Pädagogin, Master of Counseling,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Systemische Therapeutin (DGSF)
- Johannes Schulte** Dipl. Religionspädagoge, Mediator
Ehe-, Familien- und Lebensberater
- Melanie Stitz** Dip. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin in Weiterbildung
- Julia Stürenberg** Dip. Sozialpädagogin, Master of Counse-
ling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Lioba Thiemann** Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin in Weiterbildung

- Christine Wagner** Studienrätin, Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin in Weiterbildung
- Michael Waldapfel** Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge,
Ehe-, Familien- und Lebensberater
Systemischer Familientherapeut

Sekretariat:

- Claudia Nolte** Bürokauffrau
Irina Rüter Bürokauffrau

Fachteam:

- Dr. Christiana Brasse Ärztin für Frauenheilkunde
Dr. Volker Knapczik Arzt für Psychotherapie
Maria Kuhlenkamp Rechtsanwältin
Msgr. Prof. Dr. Michael Priester
Menke-Peitzmeyer



Ich habe ein dickes Fell,
gemütlich hab ich's mir damit gemacht.
Es schützt mich vor bohrenden Blicken,
vor schneidenden und streichelnden Worten.
Es schützt mich vor den Stürmen des Lebens.
Nichts und niemand kommt mir zu nah –
dringt zu mir durch.

Fahre ich dann doch mal aus der Haut,
spüre ich meine Einsamkeit.
Glaubst du wirklich,
ich trage aus Arroganz diesen schönen Pelz?
Ohne mein dickes Fell würde mich das berühren.

Will ich das?

© Foto und Text: Silke Klute

„GETRENNT.LEBEN“ – Ein Angebot für Menschen in & nach Trennungen

Anspannung liegt in der Luft. Noch einmal gehen meine Kollegin und ich den geplanten Ablauf durch: Sind alle Namensschilder vorhanden? Stehen die Stühle in einem coronagerechten Abstand? Liegen die Moderationskarten bereit? Wir schauen uns erwartungsvoll an, dann schellt es. Los geht's! Vor uns liegt der erste Abend der neuen Gruppe „Getrennt.LEBEN“, einer Gruppe für Menschen in und nach Trennungen. Also ein Abend mit Menschen, die (wenn man der Fachliteratur traut) eine der größten Lebenskrisen überhaupt durchleben.

Auf der Skala der schlimmsten Lebensereignisse, die einem Menschen widerfahren können, steht die Erfahrung von Trennung und Scheidung auf Platz 2 – gleich hinter dem Erleben vom Tod einer geliebten Bezugsperson. Im Zerbrechen der zentralen Bindung und der lange gehegten Vision einer Zukunft zu zweit zerbricht auch das vertraute Weltbild.

Tiefe Verunsicherung, Verletzung, Trauer, Wut, Angst und Einsamkeit bestimmen oft die emotionale Verfasstheit in dieser Zeit. Da ist es gut, mit diesem Cocktail an Emotionen nicht alleine zu sein. Da tut es gut zu erleben, dass andere Menschen das erfahrene Schicksal teilen und zuhören.

In der Vorstellungsrunde erzählt Ute T. (47): „Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen, als mein Mann mir sagte, dass er sich in seine 15 Jahre jüngere Kollegin verliebt hat. Ich wurde einfach ausgetauscht und sollte meine Sachen packen!“ Und Tom W. (51) berichtet von seinem eigenen langen Weg in Richtung Trennung: „Eigentlich habe ich schon vor 10 Jahren gespürt, dass es so nicht weitergeht. Wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Aber ich wollte das nicht wahrhaben – auch der Kinder wegen! Und man gibt ja nicht so einfach alles auf – 25 Jahre Beziehung wirft man doch nicht einfach so weg.“ Im Kreis der Teilnehmenden ist vielfaches Nicken zu sehen.

Es wird deutlich: Niemand geht einfach so! Niemand hat es sich leicht gemacht! Es ist ein seelischer Kraftakt die Trennungsentscheidung selbst zu treffen oder gar die Entscheidung des Partners/der Partnerin aushalten zu müssen, dass die Beziehung beendet ist. Und die Angst vor dem Alleinsein und vor sozialer Isolation lauert.

Einsamkeit tut weh! Und das nicht nur im übertragenen Sinne. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass körperlicher und sozialer Schmerz im Gehirn das gleiche Areal aktivieren. Ja, Sie lesen richtig! Ob ich mir die Hand oder das Herz breche – im Gehirn ist es fast das Gleiche! Warum ist das so? Die Antwort ist ganz einfach: Weil wir

Menschen nicht nur körperliche, sondern vor allem auch soziale Wesen sind. Unser Überleben hängt nicht nur davon ab, ob wir gesund sind, sondern auch davon, ob wir in einer funktionierenden Gemeinschaft leben. Der Ausschluss aus der Sippe war für unsere Vorfahren das sichere Todesurteil. Und so entwickelte sich ein Hirnbereich, der schmerzhaft Alarm schlägt, wenn unsere körperliche Unversehrtheit oder soziale Zugehörigkeit in Gefahr ist.



Was hilft, um den Schmerz einer Trennung etwas zu lindern, ist die Erfahrung von Gemeinschaft. Dazu gehören... Angehört werden... Sich entlasten dürfen... Verständnis und Solidarität erfahren...

Das Angebot „Getrennt.LEBEN“ für Menschen in & nach Trennungen will genau das: Einmal im Monat für zwei Stunden einen geschützten Ort verlässlicher Gemeinschaft anbieten. Auf dass es möglich wird, die neue herausfordernde

Lebenssituation nicht nur zu erleiden, sondern Schritt für Schritt selbstbestimmt perspektivisch zu gestalten.

Janine Mehr-Martin

Literatur:

Manfred Spitzer; Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit, München 2018.



UND WAS NOCH?

Online-Gruppenangebote für Alleinerziehende zur Vertiefung der Bindung zwischen Eltern und Kind (3-10 J); in Kooperation mit der katholischen Erwachsenen- und Familienbildung; Rita Remmert und Sandra Kluge (Kefb Paderborn)

- **Kurzangebot über 5 Treffen**
- **Wir2@home über 12 Treffen**

Getrennt.LEBEN Gruppentreffen für Menschen in und nach Trennungen an jedem ersten Dienstag im Monat; Rita Remmert und Janine Mehr-Martin

„Zeit zu Zweit“ Ein Kooperationsprojekt mit der KHG Paderborn. Drei Abende für studentische Paare mit inspirierenden Impulsen, originellen Aktionen und Paargesprächen unter vier Augen; Janine Mehr-Martin

Psychologische Beratung für Studierende. Offenes Beratungsangebot an der KATHO Paderborn; Janine Mehr-Martin

Mitarbeit in der Begleitgruppe **„Für Menschen da sein – diakonische Pastoral“** als Teil des Bistumsprozesses 2030+; Michael Waldapfel

Mitarbeit in der **Fachkonferenz Familie im Dekanat Paderborn**; Michael Waldapfel

Mitarbeit im **Arbeitskreis „Gewalt gegen Frauen“**; Rosemarie Kahlert.

„Weiterbildungsleitung und Mentorat“ im Studiengang Master of Counseling; Christiane Voß und Michael Waldapfel

„Frauen steigen auf“ Kirche im Mentoring; Übernahme eines Mentorings; Christiane Voß

Aktive Kooperationen mit den Familienzentren
St. Johannes in Hövelhof
St. Johannes Baptist in Delbrück
St. Petrus und Paulus in Scharmede
Franz Stock in Paderborn

Renovierung & Umzug: Nach einer mehrwöchigen Grundrenovierung und weiteren Umbaumaßnahmen stehen in der Giersmauer 21 jetzt auf zwei Etagen helle und freundliche Räume für Beratungsgespräche und Gruppenangebote zur Verfügung.

Fachkommission Ehe und Familie, Fachkonferenz Ehe und Familie,

Landesarbeitskreis LAK und Landesarbeitsgemeinschaft LAG NRW,

Katholische Bundeskonferenz KBK EFL, Vorstandsmitglied und Leitung des Fachausschusses Weiterbildung bis zum Ende der Wahlperiode; Christiane Voß

PERSONALIA

Birgit Evers ist seit dem 01.05.2021 in der Beratungsstelle in Paderborn tätig.



vlnr.: Anne Günther, Karin Wolf, Katharina Werthebach, Lioba Ewers, Anne-Christine Nähring

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

57072 Siegen

Untere Metzgerstr. 17 Tel.: 0271 57617
E-mail: eheberatung-siegen@erzbistum-paderborn.de

57462 Olpe

Kölner Straße 2 Tel.: 02761 40180

Berater/innen:

- Lioba Ewers** Dipl. Sozialpädagogin,
Master of Counseling,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Anne Günther** Dipl. Sozialpädagogin,
(Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Systemische Paarberaterin
- Anne-Christine Nähring** Dipl. Religionspädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Gestaltseelsorgerin
- Kerstin Vieth** Religionspädagogin B.A.,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
in Weiterbildung
- Karin Wolf** Dipl. Religionspädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sekretariat:

Katharina Werthebach Sekretärin

Fachteam:

Wolfgang Burk	Pädagoge
Dr. med. Doris Ecker-Lueg	Fachärztin für Gynäkologie u. Geburtshilfe
Jacqueline Klesse	Soziologin
Pfarrer Friedhelm Rüsche	Theologe
Elke Wiese-Morgenstern	Rechtsanwältin

PHÄNOMEN EINSAMKEIT

„Frau B. hatte bisher kein leichtes Leben. Nach der Scheidung fand sie keine Arbeit und zog ihr Kind allein groß. Sie lebte lange Zeit von Hartz IV, ihr Selbstbewusstsein sank. Immer wieder litt sie unter Depressionen. Dann hatte sie Glück und fand Arbeit in ihrem Beruf, zog in eine andere Stadt und arbeitete sehr hart, um ihr Leben „auf der Höhe“ zu halten. Sie verausgabte sich, Beruf und Kind kosteten viel Kraft. Zudem fand sie nur wenige Kontakte in der neuen Stadt. Sie wurde krank, litt am Burn-Out und zog sich erneut zurück. Der Weg zurück in die Arbeit macht ihr nun Angst. Die Einsamkeit und das Gefühl nicht wirklich dazu zu gehören will nicht weichen.“

„Herr F. hat nach dem Tod seiner Frau nicht aufgegeben. Er versucht seinen Alltag zu regeln und für seine erwachsenen Kinder da zu sein. Immer in sein leeres Haus zu kommen, macht ihn jedoch traurig. Er beobachtet bei sich, dass er immer weniger spricht und nur noch vor dem Fernseher seine Mahlzeiten einnimmt. Er ist eigentlich ein kontaktfreudiger Mensch, fühlt sich aber auch im Freundeskreis, der aus Paaren besteht, überwiegend emotional einsam. Es sei sehr anstrengend Initiative aufzubringen um Kontakte zu finden und gegen das Allein-Sein zu kämpfen. Die Einsamkeit lässt ihn frieren und will nicht weichen.“

„Frau S. ist 42 Jahre alt und lebt allein. Sie kann gut allein sein, aber fühlt sich trotzdem einsam. Sie ist in Osteuropa aufgewachsen und lebt seit 15 Jahren in Deutschland. Sie ist intelligent, die Sprache ist kein Problem und sie lebt gerne hier. Auf dem Arbeitsmarkt findet sie nur wenig Anschluss. Sie habe sich schon als Kind einsam gefühlt und trage dieses Gefühl immer mit sich herum. Nach einer gescheiterten Beziehung plagen sie Schuldgefühle. Sie ist melancholisch, fühlt sich oft nicht belastbar und spürt immer eine Art Bedrängnis. Ihre ständige Anpassungsleistung und das Kämpfen gegen das Einsamkeitsgefühl hinterlassen Spuren, manchmal kollabiert sie. Das Gefühl will nicht weichen.“

Diese drei Beispiele aus der Beratungspraxis zeigen ganz unterschiedliche Arten von Einsamkeit. Sie zeigen emotionale und soziale Einsamkeit.

Der Depressionsforscher Martin Hautziger, Psychologieprofessor an der Uni Tübingen sagt dazu: „Alleinsein ist ein soziales Phänomen; man ist nicht mit anderen zusammen. Einsamkeit ist ein psychologisches Phänomen. Man kann sich auch inmitten von hundert Menschen einsam fühlen.“

Auch viele junge Menschen kennen die Einsamkeit. Eine Umfrage bei Studierenden, die in eine heimatentfernte Stadt gegangen sind, zeigt, dass sie häufig einsam sind.



In den Beispielen von Frau B. und Frau S. zeigt sich, dass Einsamkeit auch in Verbindung mit dem Selbstwertgefühl und Depressionen stehen kann. Sie nehmen sich die Widrigkeiten des Alltags zu Herzen und gehen in ein Vermeidungsverhalten. Was kann helfen?

Sein „Schneckenhaus“ zu verlassen ist anstrengend und verunsichernd. Es ist ratsam, sich zunächst in sicheren Gebieten zu bewegen. Wenn es gelingt, sich nach draußen zu begeben, dann zunächst auf kurzen Wegen, aber möglichst regelmäßig. Auch im Kontakt mit Mitmenschen darf es ein unverbindliches Gespräch sein, in dem man nicht gleich Kritik erfährt. Alles andere muss wieder eingeübt werden.

Herr F. hat wieder mit dem Joggen begonnen.

Frau S. hat wieder Kontakt aufgenommen zu einer Freundin, die aus ihrer Heimat stammt.

Frau B. hat den Schritt in die Beratungsstelle als erste Kontaktaufnahme gewählt. Sie erarbeitet sich gerade wieder eine Haltung und tankt erste selbstwerterhöhende Kräfte für die Wiederaufnahme ihrer Arbeit.

Wichtig ist auch, die eigene Haltung zu überprüfen, den Neid zu überwinden, dass es allen anderen besser geht und man selbst sich als Opfer fühlt.

„Dem anderen ein Interesse an mir zu unterstellen“ ist hier notwendig. Dann kann es gelingen, wieder in einen Kontakt zu gehen, der auch eine positive Resonanz hat.

Die Entmutigung hat nicht das letzte Wort.

Anne Günther

UND WAS NOCH?

„Einander Halt geben“
emotionsfokussierte Paartherapie, ein online Gruppenangebot für Paare in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Winterberg-Elkeringhausen; Karin Wolf und Rita Remmert (EFL Paderborn)

„Wir2@home“
ein online Gruppenangebot für Alleinerziehende; Anne Günther und Karin Wolf

Teilnahme an den Dekanatspastoralkonferenzen Siegen und Südsauerland – Einblicke in die Arbeit der Beratungsstelle als pastoraler Ort; für Siegen das gesamte Team; für das Südsauerland: Anne Günther und Karin Wolf

Teilnahme mit einem Infostand am „Tag der seelischen Gesundheit“ in Burbach; Lioba Ewers, Anne-Christine Nährung

Mitarbeit in den Fachkonferenzen Familie der Dekanate Siegen und Südsauerland; für Siegen: Lioba Ewers; für das Südsauerland: Karin Wolf

Teilnahme und Mitarbeit in verschiedenen Netzwerken auf kommunaler Ebene

Treffen des Fachteams zum Thema „Corona: Sorgen, Ressourcen, Ausblicke“

Aktive Kooperationen mit den Familienzentren
*St. Joseph in Siegen/Weidenau
St. Nikolaus in Olpe/Lütringhausen
St. Marien in Olpe*

PERSONALIA

Miriam Hufnagel schied mit Beendigung der Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG) im Bistum Münster aus dem Dienst der Beratungsstelle Siegen/Olpe aus.



vnr.: Ute Heukamp, Sylvia Kuper, Katharina Levenig, Rita Schmidt, Irmgard Grewe, Marlene Brüggelolte, Silke Klute, Anke Kenter

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59494 Soest

Osthofenstr. 35 Tel.: 02921 15020
E-mail: eheberatung-soest@erzbistum-paderborn.de

59065 Hamm

Oststraße 37 Tel.: 02381 83349
E-mail: eheberatung-hamm@erzbistum-paderborn.de

59556 Lippstadt

Glockenweg 4 Tel.: 02941 57575
E-mail: eheberatung-lippstadt@erzbistum-paderborn.de

59457 Werl

Mellinstraße 5 Tel.: 02921 15020

Berater/innen:

- Marlene** Dipl. Sozialarbeiterin,
Brüggelolte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM)
Ute Heukamp Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Anke Kenter Hebamme, Sozialarbeiterin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Silke Klute (Stellenleitung) Dipl. Religionspädagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Sarah Lebock Studium der Germanistischen Sprachwissenschaften (B.A.), Philosophie & Theologien im Dialog (M.A.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung
Katharina Levenig Religionspädagogin B.A., Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rita Schmidt Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM), Sexualberaterin (DGfS)

Franziska Schultheis Sozialpädagogin (MA), Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sekretariat:

Irmgard Grewe Bürokauffrau
Sylvia Kuper Industriekauffrau

Fachteam:

Dr. Bernd-Joachim Forsting Psychiater, Arzt
Elena Juschede Rechtsanwältin, Mediatorin
Thomas Wulf Dechant, Lippstadt

IN EINEM BOOT...

EINSAMKEIT IST FÜR MICH: (Klient:innen)

- ein starkes und trauriges Gefühl, das ich alleine nicht abstellen kann. – Grausam, wenn ich einem einsamen Menschen nicht helfen kann (Klientin, 61 Jahre)
- in einem Raum voller Leute zu sein und dennoch alleine zu sein mit dem Gefühl von Verlorenheit, Verlassenheit, Traurigkeit und Verzweiflung; nicht weiter zu wissen wohin, doch niemand da, der einen auffängt (Klientin, 20 Jahre)
- wenn ich keine lieben Menschen (Familie, Freunde, Partner...) um mich hätte und alleine wäre (Klientin, 46 Jahre)
- zermürend, keine Einflüsse auf sein Umfeld zu haben (Klient, 34 Jahre)
- etwas, was ich leider oft in meinem Leben erlebt habe; das hat viel Kraft gekostet, das zu ändern, aber es lohnt sich wirklich (Klientin, 32 Jahre)
- wenn niemand Mitgefühl für meine Not hat (Klientin, 50 Jahre)
- mit einem schweren Herzen, Traurigkeit und mit einem Kraftakt zur Umwandlung zum freiwilligen Alleinsein verbunden
- Einsamkeit ist für mich nicht schön
- Einsamkeit ist für mich ein Ansporn, soziale Kontakte zu suchen (Klientin, 55 Jahre)
- alleine zu leben. Für den Austausch der Gedanken und zur Entscheidungsfindung muss man sich immer einen Ansprechpartner suchen (Klientin, 66 Jahre)
- mich nicht genügend geliebt zu fühlen, sei es von mir selbst oder/und von anderen (Klient, 48 Jahre)
- das beziehungslose Alleinsein (Klient, 56 Jahre)
- keinen Menschen zu haben, mit dem ich mich austauschen kann (Klientin, 48 Jahre)
- traurig, von der Außenwelt abgeschnitten (Klient, 50 Jahre)
- dass ich mit meinen Gedanken und Gefühlen nicht verstanden werde; ich fühle eine Leere (Klientin, 55 Jahre)
- allein zu sein und keinen Menschen bzw. Partner an seiner Seite zu haben, mit dem man sich auf ein gemeinsames Zusammenleben und Altwerden freuen darf (Klient 63 Jahre)
- allein in der Dunkelheit zu sitzen (Klient, 43 Jahre)
- sozial isoliert zu sein (Klientin, 36 Jahre).
- für mich ein Übel (wenn erzwungenermaßen); „freiwillig“ allein sein ist auch mal erfrischend (Klientin, 74 Jahre)
- Einsamkeit ist für mich, wenn ich das Gefühl habe, mir wichtige Menschen denken nicht an mich (Klient, 76 Jahre)



EINSAMKEIT IST FÜR MICH: (Berater:innen)

- das Gefühl, dass selbst Gott sich von mir abgewandt hat
- eine Herausforderung, mir selbst gegenüber
- der Hunger der Seele nach Verbundenheit
- nicht mit den anderen sprechen zu können.
- nur ein Gefühl, das immer wieder vorübergeht
- im Schmerz z. B. eines Verlustes gefangen zu sein und dies noch mit niemandem teilen zu können

EFL-Team Soest

UND WAS NOCH?

„Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden“ – eine erfahrungsorientierte Gruppe für Frauen in und nach Trennung, Abschieden, Übergängen in Lippstadt; in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen; Marlene Brüggelolte und Anita Balkenohl (SkF)

Entwicklung eines online Angebotes für Paare: **„Damit die Liebe bleibt“** – ein Online-Beziehungscoaching für Paare in mehrjähriger Beziehung, in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Winterberg-Elkeringhausen; Marlene Brüggelolte, Norbert Kremser (Elkeringhausen)

„Und trotzdem leben“ – ein Informations- und Gesprächsabend in Lippstadt und in Hamm zum Thema: **„Konstruktive Strategien in und nach Trennungen“**; Ute Heukamp, Marlene Brüggelolte

Teilnahme und Mitarbeit in verschiedenen Netzwerken auf kommunaler Ebene und in den Dekanaten Hellweg und Lippstadt-Rüthen

Aktive Kooperation mit der katholischen Kita Hellweg gGmbH.





Online-Team vlnr.: Vivien Gnida, Marlene Brüggengelte, Michael Krone, Ursula Hiltemann, Markus Ehrhardt, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde, Karin Wolf

EIN ERSTER KLICK AUS DER EINSAMKEIT

Nur ein paar Klicks vom Austausch entfernt: Es braucht manchmal Mut, die Entertaste zu drücken und die tragische Erkenntnis von der Einsamkeit auf die Reise zu schicken! So niederschwellig die Onlineberatung auch scheinen mag, der Leidensdruck der Ratsuchenden ist häufig hoch, bevor sie mit uns in Kontakt treten. Einsamkeit ist ein „Auf-Sich-Allein-Gestellt-Fühlen“, ein „Nicht-in-ersehntem-Austausch-Sein“, ein gegenüberloser Zustand, den es zu erkennen und zu überwinden gilt.

In der Chat- und E-Mailberatung fühlen sich Ratsuchende mit diesem Thema gut aufgehoben. Hier können sie sich im Schutzraum der Anonymität anvertrauen. „Ich bin einsam!“ sagt niemand laut und öffentlich. Es ist eine leise Selbsterkenntnis, die schmerzt. Darüber zu schreiben fällt leichter als darüber zu sprechen. Behutsam bedachte Worte helfen dabei, die Situation selbst annehmen zu können. Sie geben auch den Sehnsüchten nach Begegnung Raum.

Vor allem ist das Schreiben und Versenden der erste aktive Schritt aus der Einsamkeit heraus. Erst wenn persönliche Gedanken und Worte auf ein Gegenüber treffen und einen Dialog eröffnen, kann Begegnung geschehen. Was hier in der Onlineberatung geschieht, ist der Anfang von einem neuen Umgang mit der Einsamkeit – und der erste Klick aus ihr heraus.

Markus Ehrhardt

UND WAS NOCH?

Onlineberatung

Teilnahme am 14. Fachforum – Onlineberatung der Technischen Universität Nürnberg; Vivien Gnida

Teilnahme an der Fachtagung: Beratung u. digitale Medien, Herausforderung für die zukünftige Beratung in Siegburg; Ursula Hiltemann

Mitarbeit im Arbeitskreis „Digitalisierung und Beratung“ der KBK; Ursula Hiltemann

Gründung eines Arbeitskreises „Digitalisierung und Öffentlichkeitsarbeit in der EFL Paderborn“; Niels Christensen, Markus Erhardt, Christian Besner, Franziska Schultheis, Karin Wolf

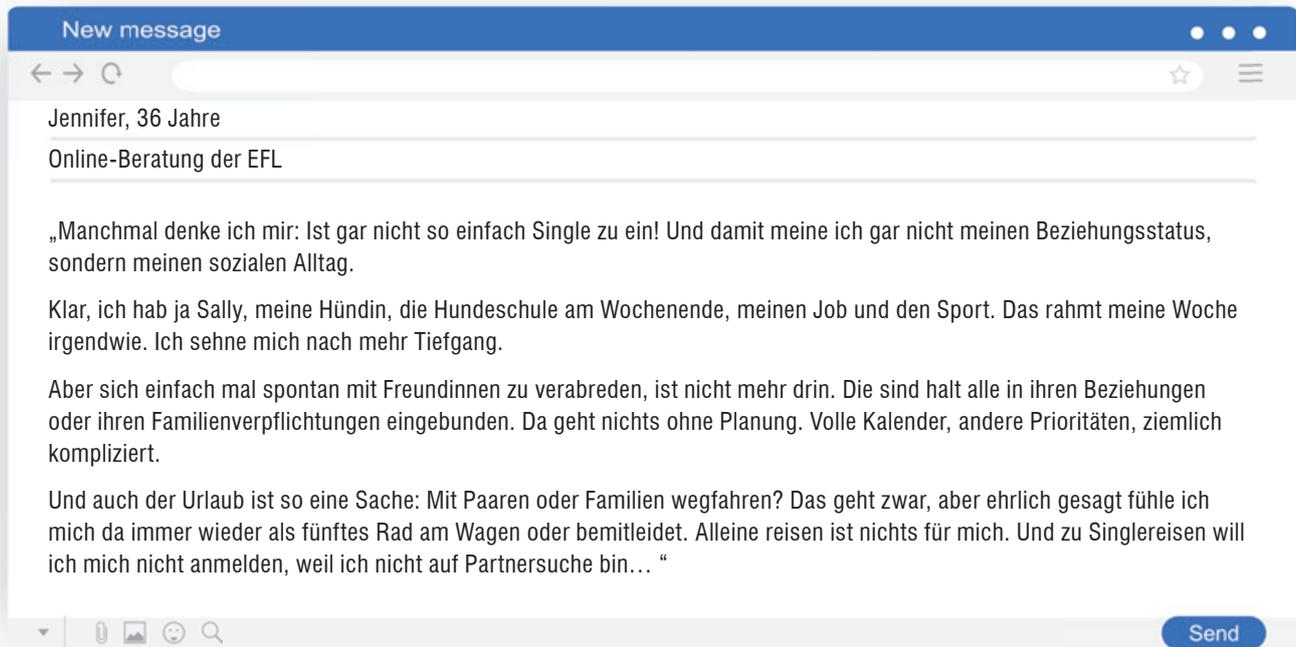
PERSONALIA

Vivien Gnida (EFL Paderborn) und Karin Wolf (EFL Siegen) sind seit Januar 2021 Mitglied im Team der Onlineberatenden.

Claudia Richter verabschiedete sich im Februar 2021 aus dem Team der Onlineberatenden in den Ruhestand.

Michael Krone (EFL Meschede) und Christian Besner (EFL Dortmund) ergänzen das Team seit November 2021.

ONLINE-BERATUNG



New message

← → ↻ ☆ ☰

Jennifer, 36 Jahre
Online-Beratung der EFL

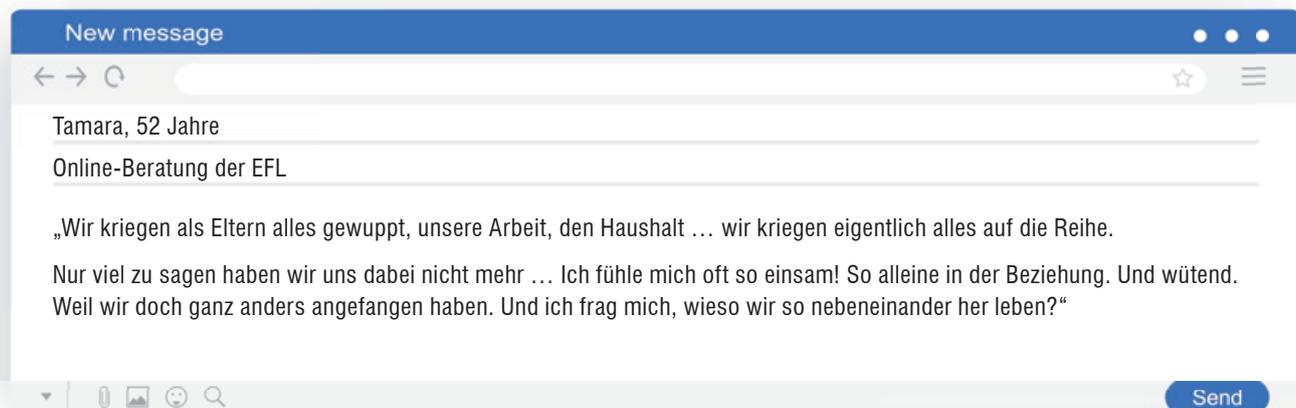
„Manchmal denke ich mir: Ist gar nicht so einfach Single zu sein! Und damit meine ich gar nicht meinen Beziehungsstatus, sondern meinen sozialen Alltag.

Klar, ich hab ja Sally, meine Hündin, die Hundeschule am Wochenende, meinen Job und den Sport. Das rahmt meine Woche irgendwie. Ich sehne mich nach mehr Tiefgang.

Aber sich einfach mal spontan mit Freundinnen zu verabreden, ist nicht mehr drin. Die sind halt alle in ihren Beziehungen oder ihren Familienverpflichtungen eingebunden. Da geht nichts ohne Planung. Volle Kalender, andere Prioritäten, ziemlich kompliziert.

Und auch der Urlaub ist so eine Sache: Mit Paaren oder Familien wegfahren? Das geht zwar, aber ehrlich gesagt fühle ich mich da immer wieder als fünftes Rad am Wagen oder bemitleidet. Alleine reisen ist nichts für mich. Und zu Singlereisen will ich mich nicht anmelden, weil ich nicht auf Partnersuche bin... “

Send



New message

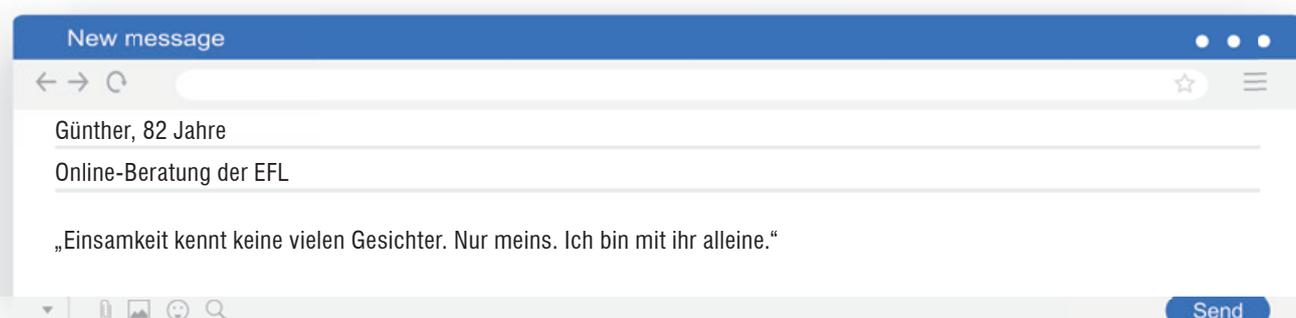
← → ↻ ☆ ☰

Tamara, 52 Jahre
Online-Beratung der EFL

„Wir kriegen als Eltern alles gewuppt, unsere Arbeit, den Haushalt ... wir kriegen eigentlich alles auf die Reihe.

Nur viel zu sagen haben wir uns dabei nicht mehr ... Ich fühle mich oft so einsam! So alleine in der Beziehung. Und wütend. Weil wir doch ganz anders angefangen haben. Und ich frag mich, wieso wir so nebeneinander her leben?“

Send



New message

← → ↻ ☆ ☰

Günther, 82 Jahre
Online-Beratung der EFL

„Einsamkeit kennt keine vielen Gesichter. Nur meins. Ich bin mit ihr alleine.“

Send

IST BERATUNG WIRKSAM?

STUDIEN UND FAKTEN

Kann Reden helfen? Hat Beratung Konzepte, die Paar- und Familienbeziehungen verbessern und das Leben einzelner erleichtern können? Solche skeptischen Fragen stellen sich nicht nur Menschen, die selbst vielleicht in beratungsfernen Berufsfeldern arbeiten und messbare Erfolge sehen wollen, bevor sie sich selbst auf unsicheres Terrain begeben. Auch Politiker und Finanzverantwortliche wollen gern sehen, ob Mittel effektiv eingesetzt werden.

So hat das Land NRW in den letzten Jahren eine umfangreiche Evaluation der familienpolitischen Leitungen durchgeführt und dabei auch die Familienberatungsstellen einer Überprüfung unterzogen. Im Jahr 2021 wurden die Ergebnisse einer Prognos-Studie veröffentlicht, für die im Jahr 2020 Befragungen von Klienten in repräsentativ ausgewählten Beratungsstellen unterschiedlicher Träger und Regionen durchgeführt wurden. Zu den zufällig ausgewählten Beratungsstellen gehörten auch die EFL-Beratungsstellen in Dortmund und in Brakel.

Die Auswertungen erfolgten nicht konkret bezogen auf einzelne Beratungsstellen, sondern wurden zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst, das ein sehr erfreuliches Licht auf die Beratungstätigkeit wirft. Von den Ratsuchenden bewerteten 71% die Gespräche als sehr hilfreich und weitere 22 % als hilfreich. Vor allem erlebten sie die Gespräche als emotional entlastend (90%) und fühlten sich besser im Stande, Alltagshürden und Schwierigkeiten zu überwinden (79%). Den Beratenden bescheinigten sie,

dass sie ein gutes Verständnis für ihre Situation hatten und dass die Atmosphäre gut war (jeweils mehr als 90%). Allerdings klagten 30% der Befragten über zu lange Wartezeiten.

Insgesamt aber bestätigt die wissenschaftliche Studie die hohe Wirksamkeit unserer herkömmlichen Beratungstätigkeit. Die Corona-Pandemie hat es jedoch auch erforderlich gemacht, ganz neue Wege in der Beratung zu gehen. Insbesondere Gruppenangebote waren nicht mehr in der üblichen Weise möglich. Dies gilt auch für das Programm „Wir2“, das sich an alleinerziehende Mütter und Väter richtet. Es will sie in ihrem elterlichen Selbstbewusstsein stärken, ihre Feinfühligkeit für die kindlichen Bedürfnisse erhöhen und die Bindung zwischen Elternteil und Kind stärken. 2021 wurde „Wir2“ erstmalig digital durchgeführt. Die Beratungsstellen Siegen und Paderborn haben an diesem innovativen Projekt teilgenommen und unterstützen die wissenschaftliche Auswertung durch die Universität Düsseldorf. Erste Ergebnisse werden im kommenden Jahr erwartet.

Durch die Teilnahme an solchen Studien ist die EFL auch in der Fachöffentlichkeit präsent und leistet einen Beitrag zur Weiterentwicklung fachlicher Hilfsmöglichkeiten.

https://www.mkffi.nrw/sites/default/files/asset/document/abschlussbericht_familienberatung_final.pdf

<https://www.walter-bluechert-stiftung.de/projekte/wir2/wir2-fuer-alleinerziehende/>

Cornelia Wiemeyer-Faulde

„HEUTE SCHON GETANZT?“

Playlist mit Songs, die Laune machen und Einsamkeitsgefühle vertreiben
Einfach den QR Code scannen, Link öffnen und loshören und tanzen!
(die Playlist wurde zusammengestellt von Mitarbeitenden in den EFL-Stellen)





EFL-BERATER:IN WERDEN ZWEITER DURCHGANG DES MASTERSTUDIENGANGS „EFL – MASTER OF COUNSELING“

Lehrerin, Pilot, Tänzerin oder Fußballprofi: dies ist von Kindern zu hören, wenn sie nach ihrem späteren Berufswunsch gefragt werden. EFL-Berater:in zu werden kommt wohl erst nach einigen Jahren Lebenserfahrung in den Blick, gewinnt dann aber offenbar sehr an Attraktivität. Darauf lässt jedenfalls die Anzahl von Bewerbungen schließen, die für den vierjährigen Studiengang „EFL – Master of Counseling“ bis zum Frühjahr 2020 einging.

Schließlich gingen 26 Studierende – zwischen 23 und 53 Jahre alt – Anfang September 2021 an den Start. Sie alle reizte an diesem postgradualen Weiterbildungsstudiengang die Kombination aus wissenschaftlicher Fundierung und Praxisanleitung, auf den die EFL in der Kooperation mit der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Paderborn, setzt.

Mit Studiengangsleitung Prof.in Dr. Sara Remke aus dem Fachbereich Sozialwesen der Katho teilen Christiane Voß (Fachleitung EFL Paderborn) und das Mentor:innenteam

(Dr. Bernadette Betz-Gillet, Dr. Petra von der Osten, Michael Waldapfel) das anspruchsvolle Ziel, die Nachwuchsberaterinnen und -berater solide vorzubereiten und zu begleiten.

Hilfreich ist dabei, dass die Studierenden allesamt schon über ein breites Spektrum akademischer, berufspraktischer und persönlicher Erfahrungen verfügen, so wie es Tradition ist in den multiprofessionellen EFL-Beratungsstellen. Sollten sich unter den Nachwuchs-Berater:innen also Lehrer, Pilotinnen, Tänzer oder Fußballprofis befinden, so werden sie diese Kompetenzen gewinnbringend in den Ausbildungsprozess und ihre spätere Beratungstätigkeit einbringen können.

Petra von der Osten



Stellenleiter:innen Klausur 2021

vlnr.: Niels Christensen, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde, Indra Wanke, Ursula Hiltmann, Anne Günther, Christiane Voß, Silke Klute

FORT- UND WEITERBILDUNGEN 2021

Fortbildungen gehören zum Pflichtprogramm aller Berater und Beraterinnen, damit die Fachlichkeit gewahrt bleibt und diese auf aktuellem wissenschaftlichem Stand ist. Das ist in den Richtlinien zu den fachlichen Standards der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) näher ausgeführt.

FORT- UND WEITERBILDUNGEN 2021:

Beratung und digitale Medien - Herausforderungen für die Zukunft der Beratung

Fachforum Onlineberatung

Alles digital - oder was? Spielräume in analog-digitalen Beratungswelten

Online-Workshop zur pädagogischen Arbeit mit BigBlue-Button

Einführung in systemisch orientierte Onlineberatung via Video

Fokus Führung

Wir2@home

Masterstudiengang Sexologie (M.A.)

Untreue? - Die Macht der (virtuellen) Affären
Systemische Sexualtherapie I (Grundkurs) Sexualberatung mit Einzelnen und Paaren – Vertiefungskurs

Da ist nicht männlich und weiblich (Gal 3,28) - Geschlechtervielfalt als gesellschaftliche Realität

Emotionsfokussierte Therapie/Paartherapie (EFT) Aufbaukurs

Trauerprozesse in der Beratung begleiten

MHFA Ersthelfer - Kurse für psychische Gesundheit

Handwerkszeug Visualisierung

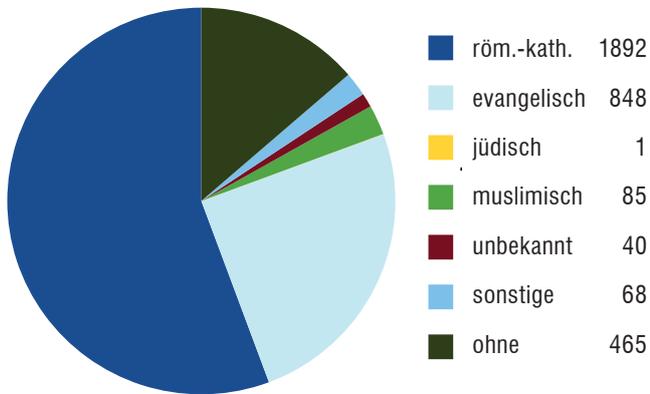
„DANACH SIEHT DIE WELT SCHON ANDERS AUS!“

WIRKSAME GEGENMITTEL BEI EINSAMKEITSGEFÜHLEN UND WENN EINEN DER (CORONA)-BLUES PACKT
(zusammengestellt von Mitarbeitenden in den EFL Stellen)

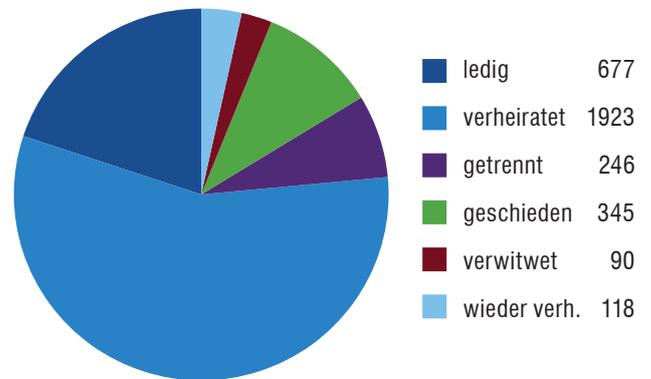
- Adressbuch rausholen und alte Freund:innen/Verwandte anrufen
- In der Küche beim Kochen tanzen und die Kochlöffel als Blasinstrumente benutzen
- Spazieren gehen und die Schönheit der Natur wirken lassen, Ohren öffnen, sehen, staunen, riechen
- Musik hören
- Gitarre oder ein anderes Instrument spielen
- Postkarten-/Briefesammlung von lieben Menschen lesen
- Unter der Dusche singen
- Ein Buch lesen
- Fotoalben anschauen
- In die Natur gehen und sich als Teil des Kosmos spüren
- Walken, Fahrrad fahren, Joggen, – Sport treiben
- Ein (coronakonformes) Treffen mit lieben Menschen anregen/organisieren
- Basteln und das Gebastelte verschenken
- Marmelade kochen
- Brot backen
- In die Stadt gehen und bummeln
- Sich in ein Café setzen und Leute beobachten
- Einen (online) Sport-/Yoga-/Koch- kurs buchen und dann teilnehmen
- Einem Chor beitreten und singen
- Einen Gottesdienst besuchen
- Ins Museum gehen
- Auf die Schönheit der Dinge achten
-



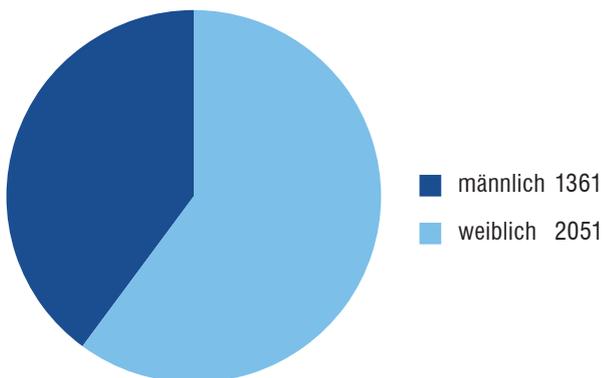
Religionszugehörigkeit



Familienstand der Klienten



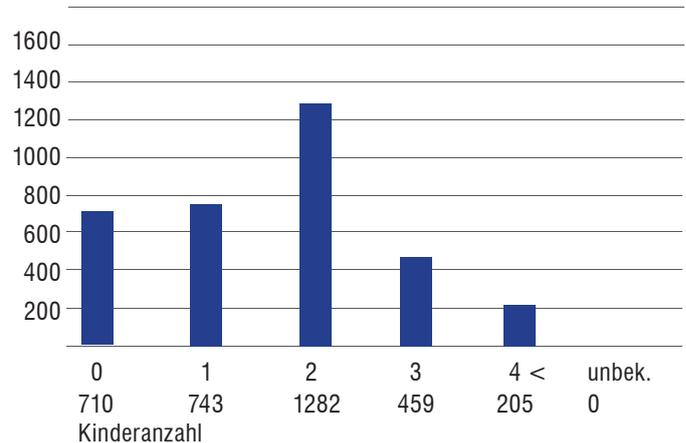
männlich / weiblich im Jahr 2021



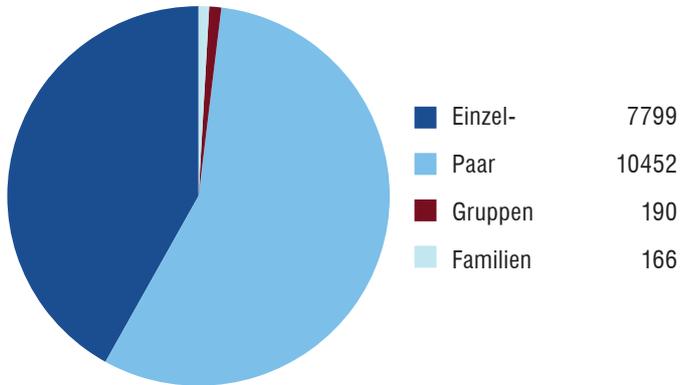
Statistik EFL Erzbistum Paderborn 2018-2021 (Auszug)

Gesamtzahlen	2021	2020	2019	2018
Stunden	18707	16853	18254	17913
Klienten	3412	3479	3932	3892
männlich	1361	1417	1644	1586
weiblich	2051	2062	2288	2306
Einzelgespräche	7799	7059	6447	6854
Paargespräche	10452	9376	11137	10275
Gruppengespräche	190	194	394	534
Familiengespräche	266	224	276	250

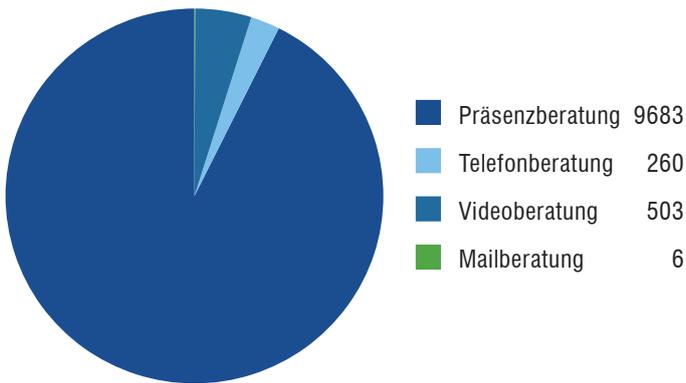
Kinderanzahl der Klienten



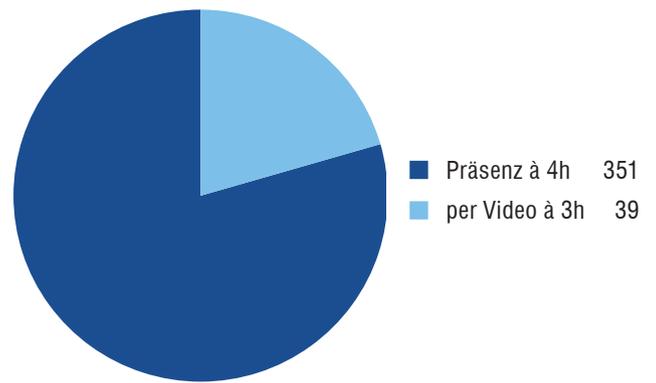
Einzel-, Paar-, Gruppen- und Familiengespräche



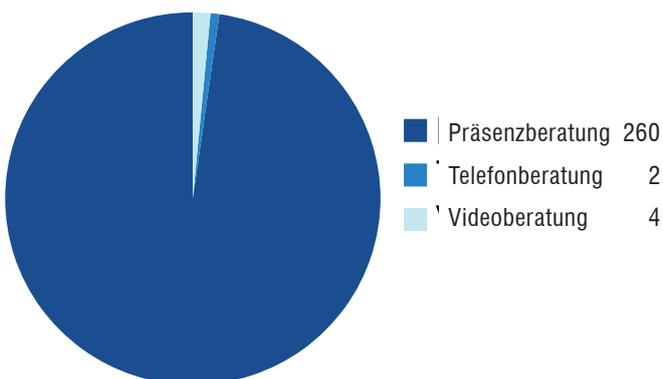
Paarberatung (je 2h)



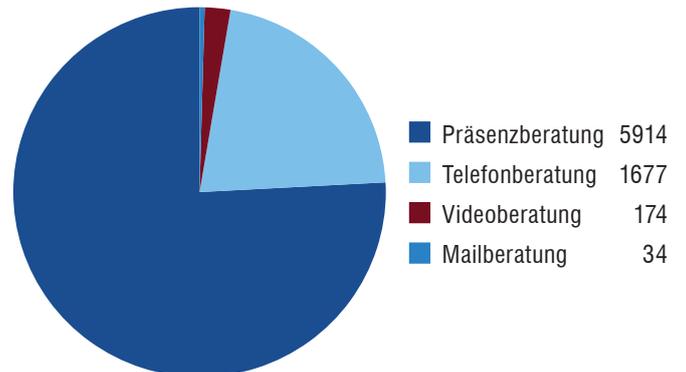
Gruppenberatung



Familienberatung (je 2h)



Einzelberatung (je 1h)





YOU'LL NEVER WALK ALONE

Herausgeber:
Katholische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
der Erzdiözese Paderborn

Markenbild: Tanja Roa
www.tanja-roa.de

Teamfotos: Barbara Anneser
Einzelfoto: Besim Mazhiqi

Artikel-Fotos: www.stock.adobe.com

Satz u. Gestaltung: Uta Pack
www.werbung-up.de

Redaktion: Christiane Voß, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde,
Dr. Petra von der Osten, Karin Wolf


KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG


ERZBISTUM
PADERBORN

Katholische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

33098 Paderborn Giersmauer 21

Fon: 0 52 51 - 2 60 71 Fax: 0 52 51 - 2 60 72

www.paderborn.efl-beratung.de