

# Tätigkeits- bericht 2015

Katholische  
Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien-  
und Lebensfragen  
Kapitelstraße 30  
41460 Neuss



Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Hauptstr. 227  
51465 Bergisch-Gladbach  
fon 02202.34918  
fax 02202.30656  
info@efl-bergisch-gladbach.de  
www.efl-bergisch-gladbach.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Hömerichstr. 7  
51643 Gummersbach  
fon 02261.27724  
fax 02261.405742  
info@efl-gummersbach.de  
www.efl-gummersbach.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Lintorfer Str. 51  
40878 Ratingen  
fon 02102.27000  
fax 02102.27011  
info@efl-ratingen.de  
www.efl-ratingen.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Gerhard-von-Are-Str. 8  
53111 Bonn  
fon 0228.630455  
fax 0228.631862  
info@efl-bonn.de  
www.efl-bonn.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Steinweg 12  
50667 Köln  
fon 0221.2051515  
fax 0221.2051510  
info@efl-koeln.de  
www.efl-koeln.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Schloßstr. 2  
50321 Brühl  
fon 02232.13196  
fax 02232.48907  
info@efl-rhein-erft-kreis.de  
www.efl-rhein-erft-kreis.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Klosterstr. 2  
40211 Düsseldorf  
fon 0211.179337-0  
fax 0211.179337-29  
info@efl-duesseldorf.de  
www.efl-duesseldorf.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Kapitelstr. 30  
41460 Neuss  
fon 02131.3692810  
fax 02131.3692823  
info@efl-neuss.de  
www.efl-neuss.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Wilhelmstr. 74  
53721 Siegburg  
fon 02241.55101  
fax 02241.57942  
info@efl-siegburg.de  
www.efl-siegburg.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Neustr. 43  
53879 Euskirchen  
fon 02251.51070  
fax 02251.51079  
info@efl-euskirchen.de  
www.efl-euskirchen.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Friedrich-Ebert-Ufer 54  
51143 Köln-Porz  
fon 02203.52636  
fax 02203.57818  
info@efl-porz.de  
www.efl-porz.de

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal  
fon 0202.456111  
fax 0202.456914  
info@efl-wuppertal.de  
www.efl-wuppertal.de

[www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)

[www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

# Inhalt

- 04** **Vorwort**  
*von Georg Riesenbeck*
- 06** **Gedanken sind nur Geschichten**  
Eine Annäherung an die Akzeptanz-  
und Commitment-Therapie (ACT)  
*von Maria Littke*
- 10** **Positiver Umgang trotz Trennung**  
„Kinder im Blick“ jetzt auch in der katholischen Ehe-,  
Familien- und Lebensberatung Neuss  
*von Alinah Rockstroh*
- 14** **Was hilft, wenn ich Wertvolles verloren habe?**  
Verlust – Durchhalten – Lichtblicke  
*von Christine Rüberg*
- 20** **Team**
- 22** **Statistik**
- 23** **Fortbildung 2015**
- 24** **Förderverein**
- 25** **So finden Sie uns / Impressum**

Wir danken **Wolfgang Dany**, Neuss,  
für die grafische Gestaltung.

# Wenn die Welt aus den Fugen gerät

*Anforderungen an die Beratung sind komplexer geworden*

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieser Jahresbericht möchte einen Überblick über die Arbeit und die Themen geben, mit denen wir uns in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Neuss beschäftigen.

Die Anlässe, weshalb die Klienten uns aufsuchen, haben sich über die Jahre nicht verringert und sind nicht leichter geworden. Sie haben sich auch nicht wesentlich verändert, aber sie sind vielschichtiger und ein Spiegelbild der Vielfalt und Komplexität, wie sich für viele Menschen das Leben in Familie und Beruf, in Gesellschaft und Politik darstellt.

Die Herausforderungen an die Menschen vervielfältigen und beschleunigen sich in immer komplexeren Zusammenhängen. Dass Menschen diese intensive Komplexität und deren Bewältigung häufig nicht mehr leisten können, sondern sich überfordert fühlen, zeigen der hohe Krankenstand infolge psychischer Erkrankungen und die Anpassungsstörungen von privat und beruflich sehr Engagierten, die sich häufig wie ausgebrannt fühlen. Damit sind die Anforderungen an die Beratung ebenfalls komplexer geworden und die Erwartungen an die Beraterinnen und Berater aufgrund vielfältiger Interessen gestiegen.

## Beratungsarbeit ist zu allererst eine präventive Arbeit

Als psychologischer Fachdienst der Kirche hat die EFL-Beratungsstelle Neuss den Auftrag, die Ratsuchenden in der Gestaltung ihrer Beziehungen zu unterstützen, in der Entwicklung ihrer Beziehungsfähigkeit zu stärken und in schwierigen Lebensphasen, bei Veränderungsprozessen und in Le-

benskrisen Unterstützung und Begleitung anzubieten. Die Beratungsarbeit ist zu allererst eine präventive Arbeit. Ehe-, Familien- und Lebensberatung widmet sich aber auch dem Anliegen von Ratsuchenden, die in ihrer Partnerschaft, Ehe und Familie zu scheitern drohen oder mit ihren großen Hoffnungen und bestem Vermögen dennoch gescheitert sind.

Von kommunaler Seite sind die Familienberatungsstellen heute aufgefordert, sich vielfältiger Themen anzunehmen und die Jugendämter und Familiengerichte in ihrer oft schwierigen Arbeit in Bereichen wie Sorge- und Umgangsrecht, begleitetem Umgang und angeordneter Beratung mit ihren Kapazitäten und Kompetenzen zu unterstützen. Die Kooperationen mit Familienzentren haben für die Beratungsarbeit sowohl von kirchlicher Seite wie auch von Seiten des Landes NRW eine herausragende Bedeutung. Der 5%-igen Förderung der Arbeit mit Mitteln des Landes steht eine weite Palette von Anforderungen gegenüber, die das Land an die Familienberatungsstellen stellt.

## Ehe-, Familien- und Lebensberatung entlastet die Gesellschaft

Nach wie vor bleibt die Nachfrage nach dem Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung hoch und zeigt damit, wie wichtig dieses Angebot für viele Paare und Einzelklienten ist. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung entlastet dabei nicht nur die einzelnen Ratsuchenden, sondern auch – nicht nur im Blick auf die immensen Scheidungsfolgekosten – die Gesellschaft.

Im vorliegenden Jahresbericht stellen einige Mitarbeiter des Teams der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Neuss

Themen vor, mit denen sie sich in ihrer Arbeit auseinandergesetzt haben. Diese Artikel finden hoffentlich Ihr Interesse und Sie erhalten Hintergrundinformation darüber, wie sich das Aufgabenfeld der Beratungsarbeit entwickelt und erweitert hat.

## Unterstützung und Dank

Um die finanzielle Förderung der Beratungsstelle zu verbessern, machen wir unsere Arbeit immer wieder bekannt, damit sie im Blick bleibt. Wir arbeiten kostenfrei für die Ratsuchenden, damit jeder die Unterstützung in Krisen oder schwierigen Lebenssituationen in Anspruch nehmen kann. So freuen wir uns auf diesem Hintergrund, dass die **Sparkasse Neuss** unsere Arbeit finanziell würdigt und verlässlich unterstützt.

Der **Förderverein der Beratungsstelle** stellt ebenfalls zuverlässig einen finanziellen Sockel für zusätzliche Beratungsangebote bereit. Dazu gehören auch die vielen kleinen und großen Spenden der Ratsuchenden an den Förderverein, die auch auf diese Weise Ihre Zufriedenheit bekunden. Die zusätzlichen Beratungsstunden, die durch unsere HonorarmitarbeiterInnen geleistet wurden und werden, sind auch das Ergebnis dieser Unterstützung und Förderung.

Viele Ratsuchende kommen in unsere Beratungsstelle über eine persönliche Empfehlung. Diese Tatsache ist für die Beraterinnen und Berater Motivation und Ermutigung in ihrer Arbeit.

Allen, die unsere Arbeit im Jahr 2015 wohlwollend und unterstützend begleitet haben, möchte das Team der Beratungsstelle herzlich danken.

**Georg Riesenbeck**  
Leiter der Beratungsstelle

# Gedanken sind nur Geschichten

*Eine Annäherung an die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*

Unsere Evolution hat uns gelehrt Gefühle zu haben und Gedanken anzustellen, um Probleme zu lösen. Diese Art der Problemlösung funktioniert im Besonderen für unsere äußere Welt. Es ist wichtig, dass wir hier Gefahren erkennen, diese meiden und Strategien zur Lösung der Probleme entwickeln. Für unsere vorzeitlichen Ahnen wäre es beispielsweise fahrlässig gewesen, beim Anblick eines Säbelzähntigers nicht wegzulaufen. Als Menschen haben wir die Fähigkeit zu abstrahieren, uns gedanklich aus dem Hier und Jetzt zu lösen. Diese nützliche und lebensnotwendige Eigenschaft, die in der äußeren Welt erfolgreich ist, hat aber oft ihre Tücken in Bezug auf unsere innere Welt. Hier führt die bewusste oder unbewusste Vermeidung von unangenehmen Gefühlen und Gedanken eben nicht zu einer adäquaten Lösung des eigentlichen Problems.

## Das Rad des Grübelns macht eine achtsame Distanz zum Problem oft schwierig

Unsere inneren Probleme können durch die versuchte Vermeidung von unangenehmen Gefühlen, Gedanken oder Ängsten viel mehr zu einem stärker empfundenen psychischen Leid führen. Gedanken können in immer neue, unangenehmere Gedanken münden, Beurteilungen, mit denen wir uns selber einschätzen wollen, ängstigen oder deprimieren uns noch mehr, und haben wir das Rad des Grübelns erst einmal ins Rollen gebracht, so ist es für uns sehr schwierig in eine achtsame Distanz zu unserem eigentlichen Problem zu treten. Das „Davonlaufen“, das uns in der äußeren Welt evolutiv mit in die Wiege gelegt wurde, ist für unsere innere Welt weder effektiv möglich noch hilfreich. In diesem Sinne, so formulieren es

C. Benoy, K. Bader und J. Schumann, „tragen verbal-kognitive Prozesse auf unterschiedliche Weise zur Entstehung und Verstärkung von Leiden bei“.

Im Laufe des Spracherwerbs kommt es nämlich zu vielfältigen Bewertungen und Kategorisierungen, die das unvoreingenommene Erleben einer neuen Situation oft unmöglich machen. Erscheint uns eine Situation als problematisch, schalten sich sogleich negative Vorerfahrungen und Vorstellungen möglicher Bedrohungsszenarien ein, die eine flexible Auseinandersetzung mit der jeweiligen Problemlage zumindest erschweren.

## Kontrollbemühungen kosten Energie und führen zu Leid durch Vermeidung

Häufig kommt es zu einer Verstrickung in Gedanken und dem Versuch, die hierdurch hervorgerufenen Ängste „unter Kontrolle“ zu bringen. Rigide Kontrollbemühungen jedoch kosten Energie, schränken den Verhaltensspielraum ein und führen zu Leid durch Vermeidung.

Wie die Realität zeigt, ist es auf längere Sicht unmöglich negative Gedanken auszublenden. Der ACT-Therapeut R. Harris vergleicht einen solchen Versuch mit dem Bemühen, einen Ball unter Wasser zu halten: Solange man ihn hinunterdrückt, bleibt er im Wasser. Wenn die Kräfte irgendwann nachlassen, schnell er nach oben und schießt aus dem Wasser heraus. Erfahrungsvermeidung beschreibt er als „eine der Hauptursachen für Depressionen, Angst, Drogen und Alkoholsucht“.

In der ACT wird versucht die Bereitschaft zur Öffnung und Akzeptanz

inneren Erlebens in psychisch belastenden Situationen anzuregen. Die ACT basiert auf sechs Kernkompetenzen. Diese haben das Ziel „eine lebensverändernde Geisteshaltung“ (R. Harris) zu bewirken, die psychische Flexibilität und ein wertegeleitetes Verhalten ermöglicht. Obgleich hier einzeln aufgeführt, sind sie inhaltlich alle miteinander verbunden, beeinflussen und unterstützen sich.

### 1) Akzeptanz und Bereitschaft:

Hierunter ist die Fähigkeit zu verstehen, „alle Dimensionen des inneren Erlebens“ (Benoy/ Bader/ Schumann) zuzulassen, d.h. auch schmerzhaft und unangenehme Gedanken und Gefühle, und die Vermeidungsbemühungen aufzugeben. Dies kann u.a. erreicht werden durch:

### 2) Kognitive

#### Defusion/Entschärfung:

Sie soll Distanz zu verbal-kognitiven Aktivitäten bewirken. Hier geht es darum, nicht förderliche Gedanken loszulassen, indem wir sie als das wahrnehmen, was sie sind: nur Worte und Bilder, um uns im Weiteren den für unsere Lebensqualität bedeutsamen Dingen widmen zu können. Entschärfung ist keine Kontroll-, sondern eine Akzeptanzstrategie, d.h. wir entschärfen die Gedanken, da wir nicht mehr gegen sie ankämpfen. Hierbei hilft uns das:

### 3) Beobachter-Selbst:

Während das denkende Ich jener Teil in uns ist, der analysiert, Rückschlüsse zieht, plant, beurteilt, vergleicht, denkt das beobachtende Ich nicht, sondern registriert. Von einem stabilen Bezugspunkt aus, dem „Ich-im-Hier-und-Jetzt“, wird es aller Dinge gewahr, die wir tun, ohne sie zu beurteilen. Es ist da, solange wir leben und bedeutet, so R. Harris, „Akzeptanz in ihrer wahr-



haftigsten und reinsten Form.“ Es klärt uns auch darüber auf, dass die Bilder, die uns der Verstand sendet, nichts als Bilder sind (und eröffnet ihm so die Möglichkeit zu entscheiden, ob wir uns ihnen widmen oder sie loslassen wollen).

#### 4) Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick:

Hier geht es um die Fähigkeit sich ganz auf das zu konzentrieren, was wir gerade im Moment erleben oder tun, ohne es zu beurteilen. Insbesondere geht es um die Wahrnehmung von Körperempfindungen und Handlungsimpulsen.

Die vier bisher aufgeführten Kompetenzen werden als Fertigkeiten der Achtsamkeit/ Akzeptanz zusammengefasst. Es gibt zahlreiche Techniken, erlebnisorientierte Übungen und Metaphern, die dabei helfen sie zu erlangen.

Um in einer subjektiv schwierigen, da als anstrengend oder leidvoll erlebten Situation handlungsfähig zu werden, bedarf es zunächst dieser Fertigkeiten: innere Standfestigkeit ist die Voraussetzung dafür, effektiv handeln zu können. Zugleich ist ein Bewusstmachungsprozess vonnöten, der bezeichnet wird als Klären der

#### 5) Werte:

Er besteht darin herauszufinden, wie wir leben wollen, was für uns sinnvoll und bedeutsam ist und welche Ziele es zu erreichen gilt, um uns mit unseren Werten verbinden zu können.

R. Harris: „Werte geben [dem] Leben eine Ausrichtung und motivieren, wichtige Veränderungen zu vollziehen.“

#### 6) Engagiertes Handeln:

Die Arbeit an diesem Prozess soll ermöglichen flexible und wirkungs-

volle Verhaltensmuster zu schaffen, die sich an den jeweiligen Werten orientieren. Aus der Verhaltenstherapie sind unterschiedliche Techniken bekannt, auf die ACT in diesem Zusammenhang zurückgreift (z.B. Verhaltensexperimente, Rollenspiele, Expositionen, Stimuluskontrolle).

Entscheidend bei der Umsetzung ist die Bereitwilligkeit auch bei Misserfolgserlebnissen nicht zu resignieren (Akzeptanz von Frustrationsgefühlen!), sondern sich erneut auf den Weg zu begeben, den eigenen Werten gemäß zu handeln. Engagiertes Handeln ist oft nur dann möglich, wenn wir über eine bewusst aufgebaute Fähigkeit verfügen psychisches Leiden um der eigenen Werte willen anzunehmen.

Wie bereits beschrieben, werden die ersten vier Prinzipien (Fertigkeiten der Achtsamkeit und Akzeptanz) mit dem Begriff „Acceptance“ zusammengefasst. Den beiden letzten (Initiierung und Aufrechterhaltung wertebezogenen Verhaltens) kommt der Begriff „Commitment“ zu.

Laut Benoy/ Bader/ Schumann gilt ACT als das am besten empirisch untersuchte Therapieverfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie, das sowohl ambulant als auch stationär bei vielfachen psychischen Krankheitsbildern erfolgreich durchgeführt wird. Matthias Drobinski plädiert in seinem Artikel „Es kommt, wie es kommt“ für die „Kunst des richtig angewandten Fatalismus“, eine Schicksalsergebenheit, die sich dem Unausweichlichen beugt und doch das eigene Ziel im Auge behält, für eine Haltung der Gelassenheit, aus der versucht wird zu verändern, wo Besseres möglich, und die akzeptiert, wo Schicksal Leidvolles präsentiert. Seine Lebensauffassung weist deutliche

Parallelen zur Sichtweise auf, die der ACT zugrunde liegt: Leidvolle Erfahrungen sind laut R. Harris, das „Ergebnis normaler psychischer Vorgänge, die man nur schwer kontrollieren oder verhindern kann. Es gilt sich ihnen gegenüber zu öffnen, sie anzunehmen, um den Weg freizumachen für ein situationssensibles, wertegeleitetes Handeln“.

Maria Littke



#### Literatur:

Benoy, Charles / Bader, Klaus / Schumann, Isabell: *Akzeptanz- und Commitment-Therapie: ein transdiagnostischer Ansatz, Psych up 2 date Juli 2015.*

Drobinski, Matthias: *Es kommt, wie es kommt, Süddeutsche Zeitung Nr. 1, 2./3. Januar 2016.*

Harris, Russ: *Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei, München 2012.*

Harris, Russ: *Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt, München 2013.*

Hayes, Steven C. / Smith, Spencer: *Im Abstand zur inneren Wertmaschine, Tübingen 2007.*

Meibert, Petra: *Der Weg aus dem Grübelkarussell, München 2014.*

# Positiver Umgang trotz Trennung

„Kinder im Blick“  
jetzt auch in der Ehe,- Familien- und Lebensberatung Neuss

Der Kurs für Eltern in Trennung hat erstmalig 2015 als Kooperationsprojekt mit der Erziehungsberatungsstelle „Balance“ in unserer Beratungsstelle stattgefunden.

- ⤴ Was kann in der schwierigen Zeit einer Trennung/Scheidung helfen?
- ⤴ Was braucht jeder individuell, um diese Phase gut zu meistern, Stress zu reduzieren und die eigenen Ressourcen zu aktivieren?
- ⤴ Wie können Eltern die eigenen Kinder unterstützen, die unruhige und beängstigende Situation zu verarbeiten?
- ⤴ Wie schafft man es, mit dem ehemaligen Partner weiterhin in einem konstruktiven Austausch zu verbleiben und Konflikte zu entschärfen?



anders verlaufen, wenn ich mich selbst anders verhalte? Durch die Rückmeldung des Gegenspielpartners öffnet sich ein neuer Blickwinkel, der es ggf. ermöglicht, die Position des/der Ex etwas besser verstehen zu können. Durch das Schlüpfen in die Rolle des eigenen Kindes werden den Eltern die kindlichen Gefühle greifbarer. „Es hat mich total verletzt, als abfällig über mein anderes Elternteil gesprochen wurde“ meldet ein Kursteilnehmer nach einer Übung zurück, indem er die Rolle des eigenen Kindes gespielt hatte.

Mit genau diesen Fragen setzt sich das Training für Eltern in Trennung/Scheidung auseinander. In Übungen und Rollenspielen können sich die Kursteilnehmer in vertraute, schwierige Situationen aus dem Alltag versetzen und gezielt alternative Verhaltensweisen erproben. Wie könnte die Situation

Für eine konfliktfreie Atmosphäre nehmen die beiden Elternteile jeweils an getrennten, parallel laufenden Kursangeboten teil. Es finden sieben Sitzungen à drei Stunden im regelmäßigen Rhythmus statt. Zwei Trainer begleiten den Kurs, setzen fachliche





und wissenschaftliche Impulse, unterstützen die Teilnehmer in den Rollenspielen und moderieren den Erfahrungsaustausch.

Die Gruppe setzte sich im letzten Durchgang aus acht gemischtgeschlechtlichen Teilnehmern zusammen, die alle an unterschiedlichen Punkten der Trennung standen und bei denen verschiedenste Stufen der Eskalation erreicht waren. „Ich würde gerne präventiv daran arbeiten, dass wir (ich und mein Ex) trotz der Trennung einen positiven Umgang miteinander beibehalten“, erzählte eine Teilnehmerin in der Eingangsrunde. Bei anderen Kursteilnehmern

fand zu Beginn des Kurses nur eine eher sporadische Kommunikation zwischen den ehemaligen Partnern statt. Wichtige Voraussetzung des Trainings ist, dass zwischen den teilnehmenden Eltern und ihren Kindern ein regelmäßiger Kontakt besteht.

In der Zeit zwischen den Sitzungen tauschen sich die Teilnehmer mit Ihrem Tandem-Partner aus der Gruppe über ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig in der praktischen Vertiefung der gelernten Tools. Zu Beginn jeder Sitzung werden die Erfahrungen mit den neuen Strategien in der Gruppe ausgetauscht. Eine Elternmappe unterstützt die Teilnehmer, die

Kursinhalte auch noch nach dem Kurs weiterhin präsent zu halten.

Der nächste Kursdurchlauf wird voraussichtlich im Herbst 2016 in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Balance stattfinden.

Weitere Informationen zum Training selbst finden Sie unter [www.kinder-im-blick.de](http://www.kinder-im-blick.de).

Eine Übersicht der Beratungsstellen, die KiB in Ihrer Umgebung anbieten sind auf

[https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/ehe\\_und\\_familie/allein-erziehende/kurse\\_xkinder\\_im\\_blickx/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/allein-erziehende/kurse_xkinder_im_blickx/) aufgelistet.

**Alinah Rockstroh**

**Zitate:**

„Ich habe mir meinen persönlichen Pausenkopf gebastelt und an den Kühlschrank gehängt. So erinnert er mich regelmäßig daran tief durchzuatmen, bevor ich in einer gereizten Stimmung überreagiere.“

*ein Vater am Anfang der zweiten Einheit*

„Der Kurs hat mir einen weiteren Blick und alltagstaugliche Werkzeuge gegeben, die mich und die Kommunikation mit meiner Ex entspannen.“

*ein Vater am letzten Abend des Kurses*

„Ich habe die Elternmappe neben dem Telefon liegen, um vor Telefonaten mit meinem Ex immer mal wieder reingucken zu können.“

*eine Mutter*

**Es ist besser,  
ein einziges kleines Licht  
anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen.**

*Konfuzius*



# Was hilft, wenn ich Wertvolles verloren habe?

*Verlust – Durchhalten – Lichtblicke*

Erschüttert sein, erstarren, nicht wahrhaben wollen, verkriechen, suchen, ausprobieren, stolpern, ablenken, begreifen, hinfallen, laut werden, ausprobieren, zurückgehen, neu versuchen, aufgeben, weitermachen...

**D**er Verlust eines nahestehenden Menschen durch Krankheit, Tod oder durch Trennung, der Verlust der eigenen Gesundheit durch eine chronische Erkrankung, der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Heimat bedeutet Abschied nehmen von einer alten Ordnung, von Vertrautem, von



## Neu beginnen

Zuerst nach dem Grauen  
Überleben lernen.  
Misstrauen lernen  
Die Zähne zusammenbeißen lernen  
Sich verschließen lernen  
Nichts mehr davon wissen wollen lernen.  
Dann – vielleicht  
weil dein Hartsein  
dich langsam zu töten beginnt –  
dem Leiden einen Namen geben.  
Das Schweigen brechen.  
Dem Schrei erlauben,  
das Herz zu verbrennen  
und die Welt  
in Asche versinken zu lassen.  
Mit trockenen Tränen  
das Licht löschen  
stumm werden  
in der Dunkelheit!

Jetzt – endlich  
der Stille lauschen.  
Einem anderen Leuchten  
Raum geben und sich davon  
berühren lassen.

Und dann  
leben lernen  
hoffen lernen  
lächeln lernen  
berühren und berührt werden lernen  
vertrauen lernen  
lieben lernen.

*Luise Reddemann  
Imagination als heilsame Kraft  
Pfeiffer bei Klett-Cotta*

Stabilität und gefühlter Sicherheit. Eine neue Ordnung muss erst entwickelt werden. Dieser Entwicklungsprozess kann unterschiedlich lang sein und unterschiedlich gestaltet werden. Nur, was hilft auf diesem beschwerlichen Weg, wenn sich erstmal Fassungslosigkeit und Ohnmacht breitmachen? Wenn das Gefühl der Leere, der Angst, des Ausgeliefert-Seins den gesamten Alltag bestimmt? Mathias Jung nennt diesen Zustand „seelische Obdachlosigkeit“. Diese Obdachlosigkeit wird begleitet von tiefem Schmerz, großer Trauer und dem Gefühl des Untröstlichseins. Der Eindruck entsteht, niemand und nichts kann helfen. Es dauert seine Zeit, bis der Verlust akzeptiert werden kann. Der Schock ist zuvor so groß, dass man das Eingetretene nicht wahr haben will. Es ist nicht fassbar.

### **Verlust zu spüren bereitet Angst, macht hilflos, ungeduldig und einsam**

Jetzt heißt es innehalten, stehen bleiben, denn den gewohnten Weg gibt es nicht mehr und mit bekannten Mitteln ist die Situation nicht mehr zu gestalten. Innerlich läuft alles auf Hochtouren und äußerlich ist man gefühlt nur eine funktionierende Hülle. Vielleicht entsteht das Bedürfnis sich zurückzuziehen, sich abzuschirmen, sich zu verkriechen, da die Umwelt zu anstrengend, zu unsicher, zu gefährlich geworden ist. Man fühlt sich wie gelähmt. Oder es kommt der Drang sich in Aufgaben zu stürzen, sich abzulenken, nicht abwarten zu müssen, sondern irgendwo etwas gestalten zu können. In dieser Zeit wird der unerträgliche Schmerz des Verlustes spürbar. Dieser Schmerz ist mal schwächer, mal stärker zu spüren. Das bereitet Angst, macht hilflos und ungeduldig und einsam. Aber die Verarbeitung des Verlustes benötigt Zeit, braucht notwendige Umwege und



notwendige Rückschritte. Wiederholt kommen die Fragen: Wie konnte das passieren? Wie hätte das verhindert werden können? Hat man nicht genügend aufgepasst? Wer ist schuld?

### **Oft fehlt ein geduldiges Gegenüber, dem man sich zumuten darf mit immer gleichen Fragen**

Begleitet wird das Erfassen des Geschehenen und die Suche nach Lösungen oft von einer hohen Anspannung, von Schlaflosigkeit und Erschöpfung. Es kann sich Appetitlosigkeit zeigen, Kopfschmerzen oder eine Verschlechterung schon bestehender Krankheiten. Viele klagen über Konzentrationsprobleme, über das Kreisen der Gedanken und die Unfähigkeit, sich entscheiden zu können. Auch Beziehungen können unter der angespannten Situation leiden. Es fehlt oft das vertrauensvolle, geduldige Gegenüber, dem man sich zumuten darf mit den immer wieder gleichen Fragen und Gedanken. Die verrückte Lebenssituation

bedeutet, sich selbst nicht wiederzuerkennen, die Welt nicht mehr zu kennen und auch die anderen oft anders wahrzunehmen. Die Trauerbegleiterin Chris Paul formuliert es so: „Trauern als Rausgefallensein aus dem Rahmen, den die eigenen Gedanken und Ziele bisher gesetzt haben.“ Alle alten Gewissheiten sind in Frage gestellt. Nun muss erkundet werden: Wer bin ich? Was ist der Sinn in meinem Leben? Wo will ich hin? Was könnte ein entferntes Ziel sein und was benötige ich dafür, es zu erreichen? In der Krise engt sich die Wahrnehmung des ganzen Lebens auf den Verlust ein, denn in der Gefahr müssen wir zielgerichtet agieren, flüchten oder angreifen. Diese Einengung löst Hilflosigkeit und das Gefühl von Ausweglosigkeit aus und damit Angst. Dieses Trauern um den Verlust nennt Chris Paul eine Extremsportart, die bis an die Grenzen der eigenen Kräfte und an die Grenzen der fremden Geduld geht. In die Veränderung zu gehen, kann sich wie Gefahr anfühlen, da man sich dem Neuen, dem Fremden, (noch) nicht gewachsen fühlt.

### **Wer „aus der Welt gefallen“ ist, braucht eine neue Zugehörigkeit**

In dieser veränderten Lebenssituation ist es erforderlich, dass ich in den neuen Status des Verlassenseins, des Betrogenseins, des Geschiedenseins, des Verwitwetseins, des Arbeitsloseins „hineinwachse“, mich damit „anfreunde“. Das heißt, ich muss lernen das Unabänderliche zu akzeptieren. Wichtig ist es, langsam und vorsichtig in das eigene Gestalten zu kommen. Die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, auch wenn der Zweifel am eigenen Selbstwert und an den eigenen Fähigkeiten nagt. Zu spüren, ich kann an anderer Stelle wieder etwas bewirken und bin nicht dem Schicksal oder dem Handeln anderer ausgeliefert. Ich kann mir Menschen suchen, bei denen ich mich wohlfühle, bei denen ich mich verstanden weiß, bei denen ich so sein darf, wie ich mich gerade fühle. Denn wenn ich „aus der Welt gefallen bin“, brauche ich eine neue Zugehörigkeit.

Das kann die Zugehörigkeit zur Familie sein, zu guten Freunden, aber auch zu ähnlich betroffenen Menschen, die wissen, wie es sich anfühlt, diesen Verlust zu erleiden. Viele finden Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Dort braucht man nicht so viel zu erklären, man braucht sich nicht zu schämen, man darf auch mit schwarzem Humor das Leiden erträglicher machen. Einige suchen die Begleitung von Beratern oder Therapeuten, um Freunde und Familienangehörige zu entlasten und um nicht alleine auf dem schwierigen und anstrengenden Weg der Erneuerung zu sein. Auch der Glaube und die Spiritualität können Stützpfiler für die Haltlosigkeit bedeuten.

### Es braucht Durchhaltevermögen und Nachsicht, damit Abschied vom Alten gelingt

Hilfreich ist es, Bedingungen für Veränderungen zu schaffen, indem ich mir die Chance gebe, mein Spektrum zu erweitern und andere Menschen kennenzulernen, die auch auf der Suche nach Lösungen sind und die mir andere Möglichkeiten und Sichtweisen eröffnen können. Auch in dieser Phase kann immer wieder der Eindruck entstehen, dass man sich vergeblich bemüht und dass man sich wieder so hilflos und so erschüttert fühlt, wie am Anfang der Katastrophe. Dies gilt es zu akzeptieren und mit viel Durchhaltevermögen und Nachsicht mit sich selbst auszuhalten. Wir brauchen den Druck, den Schmerz nicht mehr so spüren zu wollen, und wir brauchen auch die freundliche, geduldige Stimme in uns, die die kleinen Veränderungen bemerkt, unsere Anstrengungen sieht und uns liebevoll und fürsorglich begleitet, damit Abschied vom Alten und Vertrauten gelingt, Neues entste-



hen kann und wir unser Ungelebtes und das noch nicht Ausprobierte kennenlernen.

### Fünf Dimensionen geben unserem Leben in Krisenzeiten Sinn

Die Persönlichkeitspsychologin Tatjana Schell hat mit ihren Studien zur „Psychologie des Lebensinns“ herausgefunden, was Sinn in unser Leben bringt. Sie hat fünf Sinn-dimensionen erarbeitet. Da ist zum einen die „Orientierung an einem größeren Ganzen“. Damit ist erstens die Religiosität und die Spiritualität gemeint, aber zweitens auch die Naturverbundenheit, soziales Engagement und das Weitergeben seines Wissens und Könnens. Als dritte Dimension nennt sie die „aktive Entwicklung eigener Potentiale“, mit der Suche nach Herausforderungen, mit Kreativität, Wissen und Selbstbestimmung. Viertens das „Wir- und Wohlgefühl“, es steht für menschliche Nähe und Freundschaft, Liebe,

Humor und Vergnügen, sowie für Genuss. Die fünfte Dimension hat die Überschrift „Ordnung“ und beinhaltet Tradition, Bodenständigkeit, Moral und Verstand. Aus all diesen Kategorien kann geschöpft und ausprobiert werden, was individuell passend, sinnvoll und wertvoll ist für die veränderte Zukunft. Konkret kann es sich um das Ehrenamt für Bedürftige oder den Einsatz für den Umweltschutz handeln. Oder man gründet eine Selbsthilfegruppe für die eigene Betroffenheit, um sich und anderen zu helfen. Gut tun kann ebenso das Erlernen einer Sprache, eines Musikinstrumentes oder einer Sportart.

Alles, was dazu beiträgt die eigene Wirksamkeit zu spüren, hilft, den Boden unter den Füßen wiederzuerlangen. Bei all der Anstrengung und der Suche nach neuer Stabilität sind auch Pausen zum Verschnaufen sehr wichtig, das heißt Innehalten mit dem Vertrauen auf eine bessere Zukunft.

**Christine Rüberg**

#### Literatur:

Mathias Jung:  
*Mut zum Ich*, 8. Auflage 2011

Bernadette u. Klaus Rüggeberg mit  
Rebecca, Esther, Lea u. Laura:  
*Plötzlich tot*, 2013

Andreas Huber:  
*Interview mit Tatjana Schnell*,  
*Psychologie Heute* 2/2014

Norbert Mucksch:  
*Trauernde hören, wertschätzen,*  
*verstehen*, 2015  
[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)



### Zuhören

„Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,  
und du beginnst, mir Ratschläge zu geben,  
dann hast du nicht getan,  
worum ich gebeten habe.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,  
und du fängst an mir zu sagen,  
dass ich nicht so und so fühlen soll,  
dann trampelst du auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,  
und du glaubst, du müsstest nun etwas unternehmen,  
um mein Problem zu lösen,  
dann machst du mich klein und schwach,  
so seltsam das auch klingt.

Hör mir zu!  
Alles, worum ich dich bitte,  
ist, dass du mir zuhörst!

Guter Rat ist billig.  
Für nur eine Mark Porto  
Kann man ihn von jedem Briefkasten-Onkel  
Aus den Zeitschriften beziehen.

Ich kann alles für mich selber tun.  
Ich bin nicht hilflos oder unfähig,  
bloß weil ich krank bin oder Angst habe  
[und schon gar nicht, weil ich trauere – *Hinzufügung d. Verf.*]  
Vielleicht mutlos oder zaudernd,  
aber nicht hilflos.

Wenn du etwas tust,  
was ich selber kann  
oder selbst für mich tun müsste,  
dann trägst du zu meiner Unzulänglichkeit bei  
und vergrößerst meine Furcht.

Aber wenn du als simple Tatsache akzeptierst,  
dass ich fühle, was ich fühle,  
egal wie vernunftwidrig das auch sein mag,

dich von der Richtigkeit meiner Gefühle überzeugen zu wollen  
und kann stattdessen [selbst – *Hinzufügung d. Verf.*] versuchen,  
herauszufinden,  
was sich hinter meinen Gefühlen verbirgt.

Und wenn das klar ist, sind meine Antworten  
auf meine Fragen offensichtlich und deutlich.  
Dann braucht es keinen Rat!

Bitte, höre mich und höre mir zu!  
Und wenn du dann erzählen willst,  
warte eine Minute.  
Dann bist du an der Reihe  
Und ich werde dir zuhören.“

*Verfasser unbekannt;*  
*nach Müller und Heinemann 2013*

# Das Team

## Hauptamtlich

### Georg Riesenbeck

Leiter der Beratungsstelle,  
Dipl.-Theologe,  
Dipl.-Pädagoge, Ehe-,  
Familien- und Lebensberater,  
Sucht- und Sozial-  
therapeut (VDR),  
Sexualtherapeut

### Maria Littke

Pädagogin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin,  
KEK-Trainerin

### Christine Rüberg

Dipl.-Sozialpädagogin,  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin

### Julia Schubert

Dipl.-Sozialpädagogin,  
systemische Beraterin,  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin

### Dr. Martina Wirtz

Ärztin, Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin,  
Sexualtherapie, psychoonkolo-  
gische Beratung

### Alinah Rockstroh

Psychologin (M. Sc.), Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterin,  
Mediatorin, KEK-Trainerin,  
Trainerin Kinder im Blick

### Sara Nowak

Ergotherapeutin (BA, Lehr-  
dozentin), Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin,  
Klettertherapeutin,  
Trainerin Kinder im Blick

## MitarbeiterInnen in Weiterbildung

### Ursula Massin

Dipl.-Theologin  
In Weiterbildung zur Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterin

## Sekretariat

### Anette Tiegelkamp

Sekretärin

## Fachberatung des Fachteams der Beratungsstelle

### Dr. Herbert Stuckstedt

Facharzt für Neurologie und  
Psychiatrie/Psychotherapie

### Wilma Leisengang

Rechtsanwältin

### Sonja Olechnowicz

Sozialpädagogin

## Supervision der Beratungsarbeit

### Gabriele Fischer

Dipl.-Psychologin und  
Psychotherapeutin, Fach-  
therapeutin für Spezielle  
Psychotraumatologie

## Freie MitarbeiterInnen

### Karl-Heinz Kather

Dipl.-Sozialpädagoge,  
Lehrer,  
Psychotherapeut (HPG),  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberater

### Susanne Thiemann

Dipl.-Pädagogin,  
Systemische  
Familientherapeutin,  
Mediation

### Michael Remke-Smeenk

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

### Regina Gläßer

Dipl.-Sozialpädagogin,  
Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin



Georg  
Riesenbeck



Maria  
Littke



Christine  
Rüberg



Julia  
Schubert



Dr. Martina  
Wirtz



Sara  
Nowak



Alinah  
Rockstroh



Ursula  
Massin



Anette  
Tiegelkamp



Karl-Heinz  
Kather



Susanne  
Thiemann



Michael  
Remke-Smeek



Regina  
Gläßer

|   |  |             |
|---|--|-------------|
| <b>Beratungsform und Beratungstunden</b>                    | Einzel-sitzung                                       | 745         |
|   | Paarsitzung  | 1658        |
|   | Familiensitzung                                      | 30          |
|   | sonstiger Fachkontakt                                | 5           |
|   | <b>Insgesamt</b>                                     | <b>2438</b> |
| <b>Geschlecht</b>   | weibliche Klienten                                   | 343         |
|   | männliche Klienten                                   | 265         |
|   | <b>Insgesamt</b>                                     | <b>608</b>  |
| <b>Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall</b> | Beratungsfälle mit 1 Kontakt                         | 58          |
|   | Beratungsfälle mit 2 bis 5 Kontakten                 | 114         |
|   | Beratungsfälle mit 6 bis 10 Kontakten                | 68          |
|   | Beratungsfälle mit 11 bis 15 Kontakten               | 18          |
|   | Beratungsfälle mit 16 bis 20 Kontakten               | 9           |
|   | Beratungsfälle mit mehr als 20 Kontakten             | 21          |
| <b>Insgesamt</b>  | <b>288</b>   |             |
| <b>Alter</b>  | 0 bis unter 10 Jahre                                 | 0           |
|   | 10 bis unter 20 Jahre                                | 3           |
|   | 20 bis unter 30 Jahre                                | 51          |
|   | 30 bis unter 40 Jahre                                | 149         |
|   | 40 bis unter 50 Jahre                                | 213         |
|   | 50 bis unter 60 Jahre                                | 134         |
|   | 60 bis unter 70 Jahre                                | 34          |
|   | 70 bis unter 80 Jahre                                | 21          |
|   | 80 bis unter 90 Jahre                                | 3           |
| <b>Insgesamt</b>  | <b>608</b>   |             |
| <b>Familienstand</b>  | ledig  | 101         |
|   | verheiratet  | 438         |
|   | geschieden   | 64          |
|   | verwitwet  | 5           |
|   | <b>Insgesamt</b>                                     | <b>608</b>  |
| <b>Beratungsanlässe (Auswahl der häufigsten)</b>            | Kommunikation  | 143         |
|   | Selbstwertprobleme                                   | 113         |
|   | Trennungswunsch / Angst vor Trennung                 | 97          |
|   | Depressive Stimmungen / Depressionen                 | 84          |
|   | Auseinanderleben / Mangel an Kontakt                 | 81          |
|   | Beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie | 75          |
|   | Kritische Lebensereignisse / Verlust                 | 64          |
|   | Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte   | 63          |
| Sexualität  | 56   |             |

|                                      |      |      |        |                |                 |
|--------------------------------------|------|------|--------|----------------|-----------------|
| <b>Statistik Onlineberatung 2015</b> | Chat | Mail | Gesamt | Zeit (Stunden) | Anzahl Klienten |
|                                      | 0    | 87   | 87     | 84             | 13              |

## Externe Fort- und Weiterbildungen 2015

Im Jahr 2015 nahmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL-Beratungsstelle an folgenden Fort- und Weiterbildungen teil:

- **„Wenn der Vater fehlt“** – Folgen der kriegs- und trennungsbedingten Vaterlosigkeit, Tag der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln, Prof. Dr. M. Franz
- **„Let's talk about Sex“** – Liebe, Lust und Leidenschaft als Thema in der Beratung, Jahrestagung des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. in Suhl
- **„Paarcoaching“ oder „Das kluge Unbewusste nutzen“** – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®, Jahrestagung der Deutschen Jugend- und Eheberatung e.V. in Bonn, Heike Hofmann
- **Die Sandwichgeneration** – zwischen Verpflichtungen den Kindern gegenüber, der Midlife crisis und der Pflege der Eltern – ein oft beziehungszerreißender Spagat, Jahrestagung der Deutschen Jugend- und Eheberatung e.V. in Bonn, Dipl.-Sozialpädagogin Petra Thea Knispel
- **Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen** – damit Beziehungen lebendig bleiben - Studententag des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. in Köln, PD Dr. Christoph Kröger, Prof. Dr. Peter Kohlgraf
- **„Die heilende Kraft der Achtsamkeit“**, Neue Wege zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress, Depressionsneigung, Ängsten und negativen Selbstgesprächen, Dr. Petra Meibert
- **„Bindung & Gefahr“** – Bindungsmuster Erwachsener und ihre Nutzung in der Paarbeziehung, Trainingsseminar, Dipl.-Psych. Nicola Sahhar
- **Paare in Übergangskrisen** – Beratung von Paaren bei Trennung, Scheidung und Patchworkfamilien, Dipl.-Psych. Friederike von Thiedemann
- **„Der Kampf im Kopf“** – Ambivalenzen im Umgang mit Essstörungen, Fachtagung in Neuss, Dipl.-Psych. Ute Waschescio, Dr. Kristian Holtkamp
- **Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung**, EFL-Beratung im Bistum Münster Kooperation der Katholischen Hochschule NRW, Prof. Dr. Yvonne Brandl
- **Eigene Stärken und Kompetenzen würdigen** – Strategien schlagfertiger Reaktionen – Mitgefühl und Selbstmitgefühl – Respektvolle Kommunikation unter Einbeziehung humorvoller Aspekte, Persönlichkeitstraining für Sekretärinnen der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln, Hannelore Gabor-Molitor
- **Fachforum Onlineberatung** – Mediatisierte Gesellschaft, Technische Hochschule Nürnberg, Georg Simon Ohm, Institut für E-Beratung. Das Ich und das Gegenüber: Haltung und Gestaltung des digitalen Ich in der Beratung, (Virtuelle) Teams in der Onlineberatung, Spezifische Zugänge zu Zielgruppen in der Onlineberatung
- **Blended Counseling und systemische Interventionsstrategien in der Onlineberatung**, Emily M. Engelhardt, M. A., Geschäftsführerin am Institut für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg, Redaktionsmitglied e-beratungsjournal.net

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Regelmäßige interne Veranstaltungen

- monatliche Fallsupervision der Beratungsarbeit
- regelmäßige psychiatrische Supervision und juristische Beratung im erweiterten Fachteam
- 14-tägige Teambesprechung aller MitarbeiterInnen
- Sexualtherapeutische Supervision

### Regelmäßige Arbeitskreise und Konferenzen

- Konferenz der LeiterInnen der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln
- Arbeitsgemeinschaft nach § 78 KJHG der kath. Jugendhilfeträger in Neuss und Facharbeitsgruppe 3 der Arbeitsgemeinschaft nach § 78 KJHG (kommunal)
- Leiterbesprechung mit der kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche und der Telefonseelsorge
- Neusser Forum für Frauen
- Stadtteilkonferenz (Neuss-Innenst.)
- Zusammenarbeit mit verschiedenen Familienzentren
- Zusammenarbeit mit Familienforum Edith-Stein
- Teambesprechung der Onlineberater/innen im Erzbistum Köln
- Verbandsvertreterversammlung der Kath. Kirchengemeinden im Kreisdekanat Rhein-Kreis Neuss
- Supervision der Onlineberatung
- Jahrestagung der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater in Deutschland
- Diözesantag der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln
- Jahrestagung der Leiterinnen und Leiter von Ehe- und Lebensberatungsstellen und Erziehungsberatungsstellen (Landesverb. Rheinl.)
- Arbeitskreis Frauen und Gesundheit
- KEK Supervision
- Arbeitskreis Katholische Familienzentren
- Arbeitskreis Ehepastoral und Arbeitskreis der Erziehungsberatungsstellen und der Ehe-, Familie und Lebensberatungsstelle im Rhein-Kreis Neuss



## Unsere Hilfe ist kostenlos, aber nicht umsonst.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen wird in geringem Umfang durch das Land Nordrhein-Westfalen unterstützt.

Den überwiegenden Teil der notwendigen Finanzierung leistet das Erzbistum Köln.

Träger der EFL Neuss ist der Verband der katholischen Kirchengemeinden im Kreisdekanat Rhein-Kreis Neuss.

Die Sicherung des Beratungsangebots und dessen notwendige Ausweitung aufgrund des bestän-

dig hohen Beratungsbedarfs ist nur über Spenden finanzierbar. Durch eine Mitgliedschaft im Förderverein und durch Spenden können Sie die Arbeit und das Anliegen der Beratungsstelle unterstützen. Die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist als gemeinnützig anerkannt.

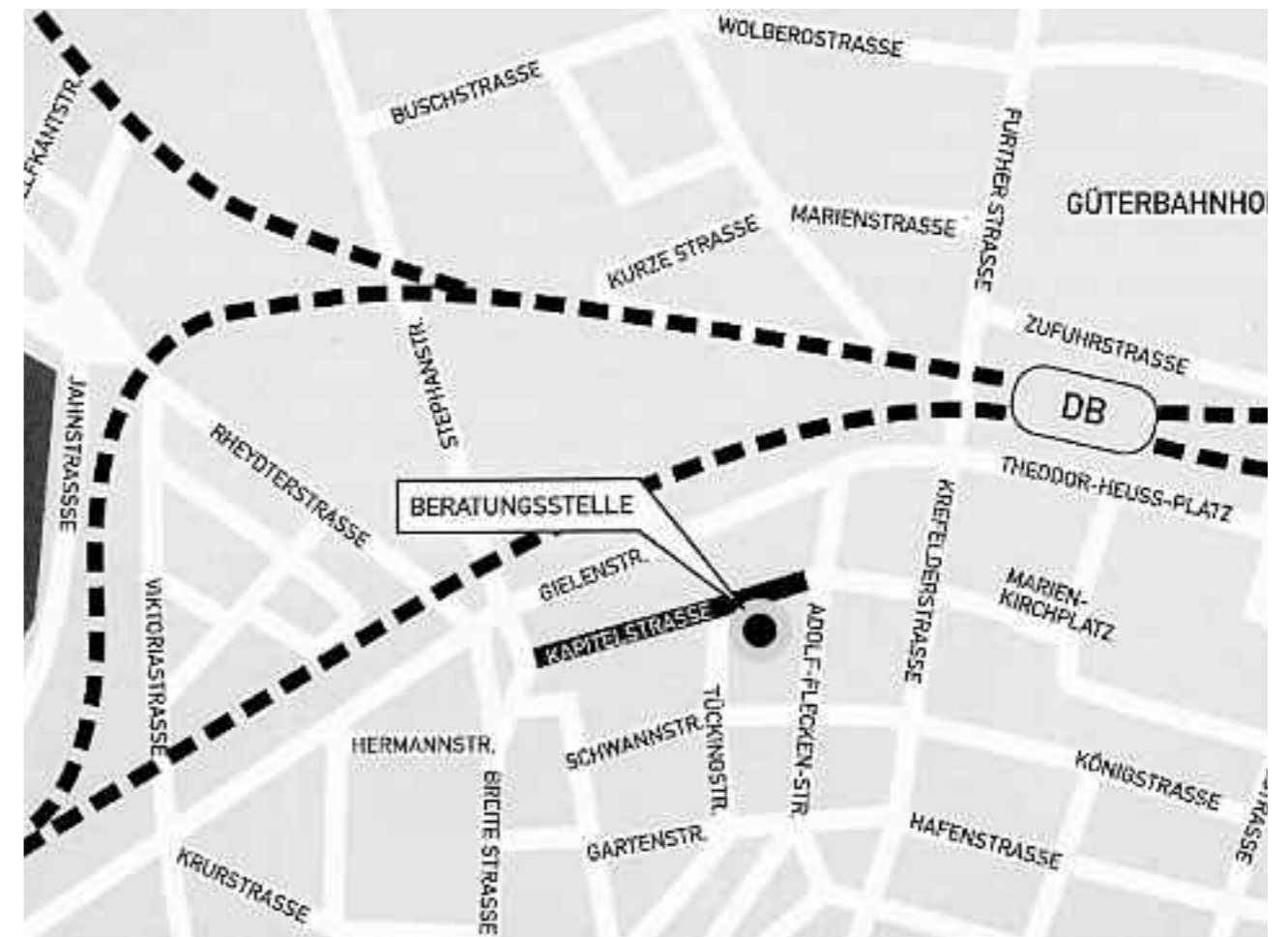
Spenden sind steuerlich absetzbar. Spendenbescheinigungen sind bei der Beratungsstelle erhältlich.

Wir danken allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit in im

Jahr 2015 mit ihren Spenden unterstützt haben.

**Spendenkonto:**  
**Förderverein der Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen**  
**Kapitelstraße 30**  
**41460 Neuss**  
**IBAN:**  
**DE60 3055 0000 0000 7244 27**  
**BIC:**  
**WELADEDNXXX**  
**Sparkasse Neuss**

## Wo Sie uns finden:



### Information und Anmeldung:

Montag und Mittwoch  
 9.30–13.30 Uhr  
 Dienstag und Donnerstag  
 13.30–17.30 Uhr

Außerhalb der Sekretariatszeiten sind wir via Anrufbeantworter oder per E-mail erreichbar.

### Beratungstermine:

Termine für Einzelberatung, Paarberatung und Gruppenberatung müssen während der Telefonzeiten im Sekretariat vereinbart werden. Wir versuchen die Wartezeiten bis zu einem Erstgespräch kurz zu halten.

Beratungstermine werden von uns flexibel gehandhabt und sind nicht mit den Öffnungszeiten des Sekretariats identisch.

### Impressum:

**Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen,**  
**Kapitelstraße 30, 41460 Neuss,**  
**Tel. 02131.3692810,**  
**Fax 02131.3692823,**  
**Email: info@efl-neuss.de**  
**www.efl-neuss.de**  
**www.onlineberatung-efl.de**

Verantwortlich für den Inhalt:  
 Georg Riesenbeck  
 Redaktion und Gestaltung:  
 Monika Dornhoff und Wolfgang Dany  
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin/ des Autors wieder.

Wir bereichern Ihr gesellschaftliches und kulturelles Leben.

Jetzt sind Sie gefragt!

Entscheiden Sie mit, welcher gesellschaftliche Bereich gefördert wird. Weitere Infos und Fragebogen in Ihrer Filiale oder im Internet unter [www.gut-engagiert.de](http://www.gut-engagiert.de).

Gut für die heimische Region

 Sparkasse Neuss

## GUT engagiert!

### Sparkasse Neuss: 3 Millionen Euro für die Lebensqualität der Region und seit Jahren stabiler Partner der EFL Neuss

Gestützt auf das besondere Vertrauen der Menschen konnte die Sparkasse Neuss auch in 2015 weiter wachsen und ihre führende Marktposition im Rhein-Kreis Neuss festigen. Damit war die Sparkasse Neuss auch im abgelaufenen Geschäftsjahr ein verlässlicher Partner für die zahlreichen Vereine und ehrenamtlich engagierten Institutionen in der Region.

Mit insgesamt rund 3 Millionen Euro konnte einmal mehr ein Volumen zur Weiterentwicklung der Lebensqualität vor Ort bereitgestellt werden, das weit über das Kerngeschäft hinausgeht und seinesgleichen sucht. Im Jahresverlauf konnten so erneut über 400 einzelne Projekte auf den Gebieten Soziales, Kunst und Kultur, Sport, Brauchtum und Bildung erfolgreich gefördert werden.

Zu den besonders bemerkenswerten Förderungen des Jahres 2015 zählten

das mit Hilfe der eigenen Auszubildenden errichtete neue Spielplatzgelände in Meerbusch, das internationale Shakespeare Festival im Neusser Globe Theater, die Deutsche Kammerakademie, der Korschenbroicher City Lauf, das Sportinternat Knechtsteden, die Renovierung der St. Dionysius Kirche in Kleinenbroich sowie die Unterstützung der DLRG Ortsgruppe in Kaarst und die Renovierung der Spielspinne am Flutgraben in Grevenbroich.

Ihre eindrucksvolle Sozial- und Nutzenbilanz präsentiert die Sparkasse Neuss im Internet unter [www.gut-engagiert.de](http://www.gut-engagiert.de). Dort vermitteln Berichte, Portraits, Interviews und viele Bilder einen aktuellen und transparenten Überblick über das gesamte Engagement der Sparkasse Neuss und ihrer sieben Stiftungen. Sie enthält zudem einen Fragebogen für eigene Ideen und Anregungen.

Die Sparkasse Neuss fördert seit vielen Jahren auch die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Neuss. Im Februar konnte der Vorsitzende des Fördervereins, Raimund Franzen, eine großzügige Spende entgegennehmen. „Wir danken der Sparkasse Neuss und allen weiteren Freunden und Förderern, die unsere Tätigkeit mit ihrer Spende unterstützen und somit die Arbeit der Beratungsstelle und die Ausweitung angesichts des ständig wachsenden Beratungsbedarfs finanzierbar machen“, bedankte sich Franzen bei der Übergabe.

Noch mehr Informationen und aktuelle Berichte finden Sie unter:

[www.sparkasse-neuss.de](http://www.sparkasse-neuss.de)  
[www.facebook.com/SparkasseNeuss](https://www.facebook.com/SparkasseNeuss)  
[www.sparkasse-neuss.sparkasseblog.de](http://www.sparkasse-neuss.sparkasseblog.de)  
[www.twitter.com/@sparkasse-neuss](https://www.twitter.com/@sparkasse-neuss)

Sparkasse Neuss • Zweckverbandssparkasse des Rhein-Kreises Neuss, der Stadt Neuss, der Stadt Korschenbroich und der Stadt Kaarst • Oberstrasse 110 - 124 • 41460 Neuss • Telefon: 02131/97-01  
 Telefax: 02131/97-2999 • E-Mail: [info@sparkasse-neuss.de](mailto:info@sparkasse-neuss.de) • Besuchen Sie uns auch im Internet:  
<http://www.sparkasse-neuss.de> • Bankleitzahl: 305 500 00 • SWIFT-Adresse: WELA DE DN  
 Amtsgericht Neuss HR A 5375 • Umsatzsteuer-Identifikationsnummer nach § 27a UStG: DE120683590