



Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
WUPPERTAL - SOLINGEN - REMSCHEID



Katholische
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Wuppertal-Solingen-Remscheid

Tätigkeitsbericht 2015

Herausgeber:

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Wuppertal-Solingen-Remscheid

Alte Freiheit 1

42103 Wuppertal

Telefon: 02 02 - 45 61 11

Telefax: 02 02 - 45 69 14

Mail: info@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de

Fotos: Adrienne Lütke-Nowak, Susanne Kranig, Jürgen Steinfeld, Fotolia

Redaktion: Adrienne Lütke-Nowak, Ingrid Roth, Richard Jost

Layout: Johannes Heling

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Jahr 2015 liegt wieder eine ereignisreiche Zeit hinter unserem Beratungsdienst. In unserem Jahresbericht wollen wir Sie an einigen Entwicklungen teilhaben lassen.

Vernetzung und stellenübergreifende Aktionen

Die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Beratungsdiensten und Einrichtungen in der Region ist uns seit vielen Jahren ein wichtiges Anliegen. Hier geht es nicht nur um die Abstimmung der verschiedenen Angebote, sondern auch um Aktionen und Initiativen, die eine Einrichtung allein nicht leisten kann. Gemeinsam erreichen wir mehr! Die im Februar von den Akteuren im Forum Essstörungen durchgeführte Ausstellung „Klang meines Körpers“ zum Thema Essstörungen ist ein gelungenes Beispiel stellenübergreifender Kooperation. In den Begleitforen zur Ausstellung wurde deutlich: Auch die Väter gehören dazu! Im Nachgang zur Ausstellung fanden Eltern essgestörter Kinder und Jugendlichen zu einer Gruppe zusammen, die in der EFL fachlich begleitet wird. Die Gruppe richtet sich an Elternpaare. Lesen Sie dazu den Bericht ab Seite 4.

EFL-Arbeit an der Schnittstelle zur Arbeitswelt

Psychische Erkrankungen sind inzwischen die zweithäufigste Ursache für Fehltag in den Unternehmen und sind ein bedeutender Faktor bei den Frühverrentungen. Bei vielen körperlichen Beschwerden wie beispielsweise im Muskel-Skelett-Bereich oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen oft auch psychische Faktoren eine Rolle. Auf Einladung der Fa. Vaillant beteiligte sich die EFL an der Gesundheitswoche vom 14.9. bis 17.9.2015. Die EFL-Mitarbeiterinnen kamen mit vielen Beschäftigten der Firma ins Gespräch, zeigten die protektiven Wirkungen einer gelingenden Partnerschaft für die individuelle Gesundheit auf und machten auf unseren Beratungsdienst aufmerksam. Nähere Informationen finden Sie ab S. 5.

Neue Wege durch die Kreativ-Werkstatt

Mit einem besonderen Format von Gruppenarbeit experimentierte im September die therapeutische Gruppe „Die

eigenen Stärken entdecken“. Losgelöst vom Alltag trafen sich die Teilnehmer-innen zu einem ganztägigen Workshop in einem Malatelier. Mit Pinsel und Farbe fanden die Gruppenmitglieder an großflächigen Leinwänden neue Möglichkeiten, eigene Gefühle und Stimmungen jenseits der Worte auszudrücken. Wie kraftvoll und lebendig es dabei zugeht lässt das Titelfoto des diesjährigen Jahresberichtes erahnen. Weitere Eindrücke erhalten Sie im Bericht Seite 9.

Abschluss des 1. Masterstudiengangs

Im Oktober endete der berufsbegleitenden Studiengang Master of Counseling Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Zwischen 2011 und 2015 wurde die EFL-Ausbildung erstmals in Kooperation mit der Kath. Hochschule in Köln durchgeführt. Susanne Kranig und Anita Parachalil absolvierten in dieser Zeit den praktischen Teil ihrer Ausbildung in unserer Stelle. Mit ihren Masterarbeiten zu den Themen ungewollte Kinderlosigkeit und bikulturelle Partnerschaften greifen die beiden wichtige Themen auf, die uns in unserer Beratungsarbeit immer wieder begegnen. Eine Zusammenfassung der Abschlussarbeiten finden Sie auf den Seiten 10-13. Dank der Unterstützung unseres Fördervereins werden uns Susanne Kranig und Anita Parachalil weiterhin als Honorarkräfte erhalten bleiben. Darüber freuen wir uns sehr!

Abschließend sage ich von Herzen „Danke“ an alle, die uns im zurückliegenden Jahr wohlwollend gefördert und begleitet haben. Danke an alle Kooperationspartner für die guten Gespräche und die wertschätzende Zusammenarbeit. Besonders danken wir unserem Träger und den Trägervertretern für die zuverlässige Unterstützung. Vor allem danken wir den vielen Ratsuchenden, die uns im letzten Jahr ihr Vertrauen geschenkt haben. Wir sind auch in Zukunft gerne für Sie da!

*Für das Team
Richard Jost
Leiter der Beratungsstelle*

Klang meines Körpers – Ausstellung zum Thema Essstörungen in Wuppertal

Seit gut 10 Jahren gibt es in Wuppertal das Forum Essstörungen, ein Zusammenschluss von Therapeuten, Ärzten, Beratungsstellen (auch der EFL), Ernährungsberatern, Beratungslehrern, Kliniken und Vertretern der Stadt. Hier wurde beschlossen das interaktive Ausstellungsprojekt „Klang meines Körpers“ im Februar 2015 nach Wuppertal zu holen.

Fünf von Essstörungen betroffene Frauen und ein Mann haben die Ausstellung mit ihrer Musiktherapeutin und einer Graphikerin entwickelt. Dabei haben sie versucht einen neuen Weg in der Darstellung von Essstörungen zu gehen. Ihr Focus liegt nicht auf der Krankheit, sondern auf ihrem Lebenshunger, ihrem schöpferischen Potenzial und den Ressourcen, die sie unabhängig von der Krankheit haben. In Texten, Bildern und Liedern bringen sie ihre Wünsche und Sehnsüchte zum Ausdruck und finden ihre je eigenen Wege aus der Essstörung. Dabei geht es ihnen um die Vermittlung einer positiven und lebensbejahenden Botschaft. So wurde

Hunger nach“ (Freundschaft, Liebe, Leben, Herzlichkeit, Unterstützung, Verständnis...) Welche Wege aus der Essstörung kann ich finden? Es wird deutlich, dass das Zusammenspiel von gesellschaftlichen Einflüssen (Schlankheits- und Schönheitswahn), familiären Faktoren und Persönlichkeitseigenschaften eine Essstörung begünstigen kann.

Essstörungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Experten gehen davon aus, dass inzwischen fast jeder fünfte Jugendliche unter den typischen Symptomen leidet. Erkrankungen wie Magersucht, Bulimie und Ess-Sucht sind längst nicht mehr nur ein fachmedizinisches Thema in Expertenkreisen, sondern betreffen und bewegen viele. Sie sind zum Gegenstand der öffentlichen Diskussion geworden.

In der Schule bleiben Betroffene vielfach unerkannt oder sie geraten in die soziale Isolation, sobald die äußeren Zeichen der Krankheit sichtbar werden. Auf diesem Hintergrund sind



4 die Ausstellung „Klang meines Körpers“ zum Präventions- und Aufklärungsprojekt.

Sie greift u. a. Themen wie Ursachen und Auslöser für die Entstehung von Essstörungen auf. Was kann hinter den Problemen mit dem Essen stecken? Welches sind Signale und Anzeichen für eine Essstörung? Sie spricht vom emotionalen Hunger bei Essstörungen. „Bitte nicht füttern... denn ich habe

Aufklärung und Prävention für die betroffenen Altersgruppen und Hilfestellungen für Pädagogen unerlässlich. Je eher eine Essstörung entdeckt wird umso besser sind die Heilungschancen.

Die Ausstellung wurde intensiv in den Schulen, bei Ärzten, Beratungsstellen und in der Stadt beworben. Die Mitarbeiterinnen des Forums Essstörungen führten über 600 Schü-

lerinnen und Schüler, Fachpersonal und andere Interessierte durch die Ausstellung. Sehr bewährt hat dabei sich die Vernetzung und gute Zusammenarbeit mit den anderen Institutionen.

75% aller Teilnehmer fanden die Ausstellung gut und hilfreich. Sie sind der Meinung mehr Verständnis für Menschen mit Essstörungen entwickelt und mehr Aufmerksamkeit für das Thema gewonnen zu haben. Dabei scheinen Mädchen näher am Thema dran zu sein als Jungen. Diese sind etwas zurückhaltender. Neben den Schülern und Fachleuten wurden durch die Ausstellung und die flankierenden Vorträge und Lesungen besonders Betroffene und ihre Eltern erreicht. In begleitenden Workshops wurden unterschiedliche Aspekte des Themas aufgegriffen.

Der Vortrag „Auch Väter gehören ins Boot“ machte die Auswirkungen der Essstörung auf die ganze Familie noch einmal deutlich und hob die wichtige Rolle der Väter bei diesem Thema hervor. Sie gehen häufig anders, oft klarer und unangeregter mit dem Thema um als die manchmal überbesorgten Mütter.

Im Rahmen der Ausstellungswoche wurde deutlich, dass es in Wuppertal eine Versorgungslücke gibt, was die Betreuung und Begleitung der Elternpaare betrifft. Daher haben wir in Absprache mit der Frauenberatungsstelle Wuppertal nach Ablauf der Ausstellung eine Elterngruppe gegründet, die sich einmal monatlich in der EFL-Beratungsstelle trifft.

Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher

Eine Essstörung bedeutet nicht nur ein Leidensweg für die Betroffenen, sondern für die ganze Familie. Alle haben mehr oder weniger mit Ohnmachtserfahrungen, Aggressionen, Schuldgefühlen, Verzweiflung und Depression zu kämpfen. Daher ist die Gruppe für Elternpaare (auch getrennt lebende) gedacht. Die Teilnahme ist auf ein Jahr begrenzt. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem Vorgespräch, sofern ein Platz frei ist, jederzeit möglich.

Ziele der Gruppe sind:

- Reflexion und ggfs. Veränderung des Umgangs mit der Erkrankung innerhalb der Familie
- Austausch betroffener Eltern
- Entlastung betroffener Eltern
- Informationsvermittlung zum Thema Essstörungen.

Väter und Mütter müssen eine eigene Haltung der Erkrankung gegenüber gewinnen. Das gestörte Essverhalten kann als Symptom für etwas Anderes verstanden werden: ungesicherte Bedürfnisse, Kummer, Versuch sich aus der elterlichen Umklammerung zu lösen u.a.m. Dazu ist es nötig gut informiert zu sein und das Verständnis für das Symptom zu erweitern. Das kann helfen, sich nicht in den täglichen Kampf ums Essen verwickeln zu lassen.

Es geht darum im Gespräch mit den Betroffenen zu bleiben, den Familienalltag gut weiter führen zu können, eine positive, unterstützende Haltung zu entwickeln, klar und konsequent zu sein und zu bleiben, Grenzen zu setzen und zu achten, die Autonomieentwicklung des Betroffenen zu fördern sowie die Kommunikationsfähigkeit und –bereitschaft innerhalb der Familie und im Paar zu stärken.

Die/der Betroffene sollte nicht auf die Erkrankung reduziert, seine/ihre gesunden Anteile in den Blick genommen und gestärkt, der Sinn des Symptoms innerhalb der Paar- und Familiendynamik verstanden werden.

Ein besonderes Anliegen ist es, eigene Wünsche und auch die Wünsche des Paares, das meist lange Zeit schon zu kurz gekommen ist, wieder zu entdecken, sich Lebenslust und Lebensfreude zuzugestehen unabhängig von der Entwicklung des Kindes. Die Selbstfürsorge der Eltern kann Vorbild sein für einen anderen Umgang des Erkrankten mit sich selbst. Die Gruppe für Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen wird seit April in der Beratungsstelle angeboten und von dem Berater-Paar Felizitas Kracht und Richard Jost geleitet. Sie wird gut angenommen: zurzeit nehmen fünf Elternpaare teil.

Felizitas Kracht



Zwischen Montage und Meeting „Partnerschaft und Gesundheit“ - ein Thema der Gesundheitstage der Firma Vaillant in Remscheid

Tipps für ein gesundes Leben kennt jeder! Sich gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen, genug und regelmäßig schlafen ... Auch eine Beziehung, die als gesund und zufriedenstellend erlebt wird, ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit.

Die Forschung zeigt, dass Menschen, die von sich sagen, dass sie in einer glücklichen, stabilen Partnerschaft leben, weniger körperlich oder seelisch erkranken und sogar eine höhere Lebenserwartung haben als im Vergleich dazu Menschen in einer unglücklichen Beziehung (vgl. Vortrag von Prof. Dr. Guy Bodenmann „Commitment für die Partnerschaft“ zum 50jährigen Jubiläum der EFL im Bistum Münster).

Das Bedürfnis nach Kontinuität von Liebe, Geborgenheit und Bindung ist heute unverändert stark. Doch leider erleben viele Menschen ihre Partnerschaften/Ehen nicht lange als glücklich und zufrieden. Wie kommt das?

In Beratungsgesprächen mit Paaren, deren Beziehung in Frage steht, wird immer wieder erkennbar, dass Männer und Frauen kaum ein Bewusstsein davon haben, dass Beziehungen aktiv gestaltet werden können und dass innere Einstellungen und/oder Handlungen darüber entscheiden, ob eine Beziehung gelingt!

Lange Zeit hat sich Paarberatung darauf fokussiert, Menschen in Beziehungskrisen zu begleiten. Inzwischen ist aber ein weiterer Arbeitsschwerpunkt hinzugekommen: die Vermittlung von Wissen und Kompetenz, wie Beziehung gelin-

gen kann. Deshalb bietet die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Wuppertal – Remscheid – Solingen regelmäßig Paarseminare, Vorträge, Kommunikationskurse etc. an, um Menschen für Fragen der Partnerschaft zu sensibilisieren. Diese Angebote setzen allerdings voraus, dass bereits das Bewusstsein vorhanden ist durch Training oder Wissen, Beziehungen verändern zu können.

Für die MitarbeiterInnen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung stellt sich daher immer wieder die Frage, wo und wie Menschen erreicht werden können, um das Bewusstsein zu wecken, dass es sinnvoll ist, über Beziehung nachzudenken. Oder anders gefragt: In welche Räume müssen wir gehen, um auf Menschen zu treffen, für die dieses Thema von Belang sein könnte?

Aus diesem Grund hat sich im letzten Jahr unsere Beratungsstelle auf einen unkonventionellen Weg gemacht. Sie hat sich entschieden dahin zu gehen, wo Menschen täglich sind, nämlich an ihren Arbeitsplatz! So hat sie Kontakt mit dem Gesundheitsmanagement der Firma Vaillant aufgenommen, einem international tätigen Unternehmen, das Produkte in den Bereichen Heizen, Kühlen und Warmwasser herstellt, mit dem Hauptsitz in Remscheid.

Ziel war es, das Gesundheitsmanagement dafür zu gewinnen, Themen rund um Partnerschaft, Familie und Lebensbe-



ratung niederschwellig vor Ort zur Sprache zu bringen. Das Gespräch zwischen dem Team des Gesundheitsmanagements und der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle zeigte, dass es hierfür keinerlei Überzeugungsarbeit bedurfte. Im Gegenteil sogar!

Schnell wurde klar, dass das Vaillant – Team ebenfalls sehr bestrebt ist, die Arbeitnehmer für die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu sensibilisieren. Und man war sich sehr einig, dass die Stärkung von Partnerschaft ein wichtiger Baustein für die Gesundheit sein kann. Darum wurde die Ehe-, Familien- und Lebensberatung eingeladen, an den Gesundheitstagen der Firma im September 2015 mit zu wirken. Diese Gesundheitstage fanden in einer Werkshalle der Firma statt. Themenschwerpunkte waren z.B.: Erste Hilfe bei Arbeitsunfällen, Entspannung und Gesundheitskurse vor Ort, Hilfe durch Beratungsdienste für Arbeitnehmer mit kritischen Konsummustern, Angebote der Betriebskrankenkassen und das Thema: Partnerschaft und Gesundheit, vertreten durch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Eine Power-Point-Präsentation zeigte den Zusammenhang von der Qualität einer Paarbeziehung und deren Folgen für die individuelle körperliche und seelische Gesundheit und wiederum deren Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder.

Um leicht und unkompliziert mit den Besuchern der Gesundheitstage über Partnerschaft ins Gespräch zu kommen, war eine Mit-Mach-Aktion aufgebaut: 6 Glaszylinder mit den Begriffen: Gespräche, Sex, Liebe, Vertrauen, gemeinsame Interessen und Konfliktbereitschaft. Und die Frage an jeden Besucher lautete: Was ist aus Ihrer Sicht für eine gute Partnerschaft wichtig? Wählen Sie von den sechs Begriffen zwei

aus! Dazu sollten Männer 2 blaue Bälle und Frauen 2 rote Bälle in die Vase mit dem jeweiligen Begriff werfen. An der Abstimmung beteiligten sich im Laufe der Tage 455 Männer und Frauen.

Die Arbeitnehmer kamen meistens in ihren Teams zu den Gesundheitstagen. Die Mach-Mit-Aktion ermöglichte, dass viele Diskussionen in den einzelnen Teams entstanden: ist der Sex oder die Liebe oder doch das Vertrauen wichtiger als anderes für eine gelingende Partnerschaft? Die Gespräche zeigten, dass keine Antwort „richtig“ oder „falsch“ ist. Entscheidend ist, was sich jeder selber für seine eigene Partnerschaft wünscht. Und durch die roten und blauen Bälle wurde sichtbar, dass Männer und Frauen tendenziell unterschiedlich bewerten, was ihrer Meinung nach für eine glückliche Partnerschaft wichtig ist.

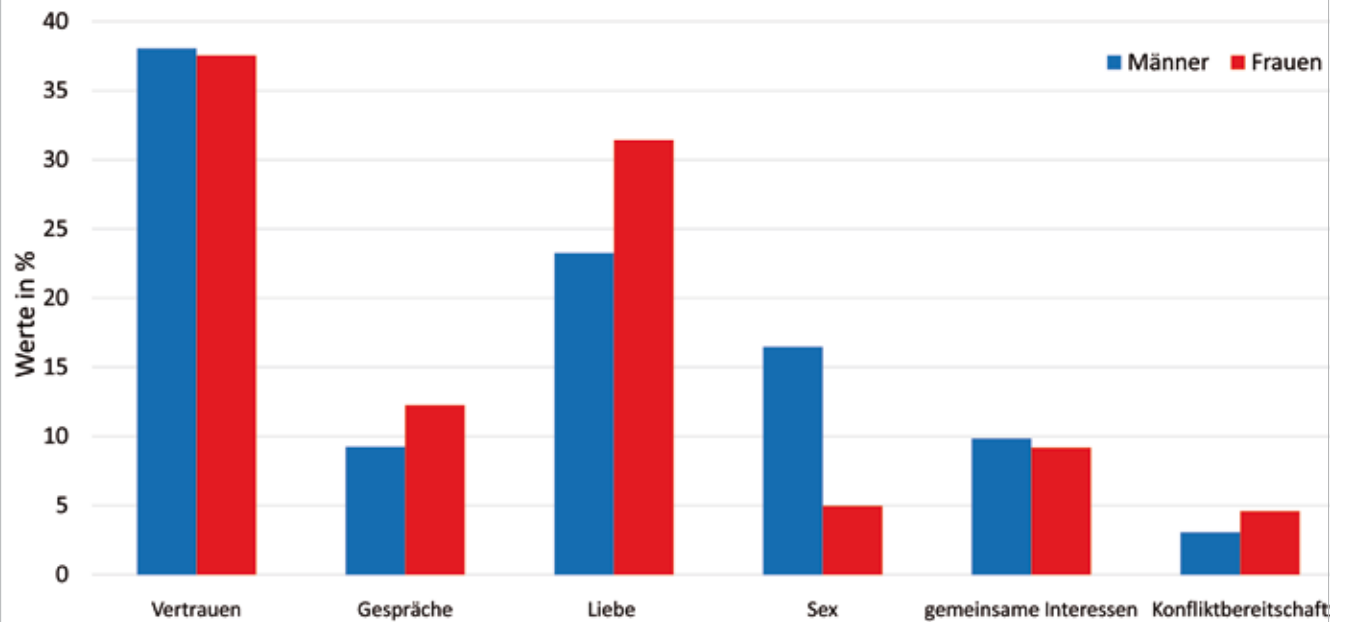
Durch diese Aktion wurde deutlich, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse und Meinungen haben. Und dass damit auch zwei Menschen in einer Beziehung höchstwahrscheinlich unterschiedlich bewerten, was für die gemeinsame Beziehung wichtig ist. Eine Erkenntnis, die vielen nicht bekannt war, denn Liebe wird häufig mit „ein Herz und eine Seele sein“ und dann natürlich „eine Meinung haben“ gleichgesetzt.

Erstaunte Gesichter, angeregte Diskussionen, interessierte Fragen, frustrierte Bekenntnisse, humorvolle Kommentare, ... Erfahrungen, die motivieren, mit Menschen über Beziehung zu sprechen und anzuregen über die eigene Partnerschaft nachzudenken, wenn diese noch verändert und gestaltet werden kann!

Ursula Hiltmann

Was ist aus Ihrer Sicht wichtig für eine gute Partnerschaft? abgestimmt haben 455 Männer und Frauen

FL Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
WUPPERTAL - SOLINGEN - REMSCHEID



So sehen es die Mitarbeiter-innen der Fa. Vaillant.



Durch die roten und blauen Bälle wurde sichtbar, dass Männer und Frauen tendenziell unterschiedlich bewerten, was ihrer Meinung nach für eine glückliche Partnerschaft wichtig ist.

Workshop im Gartenatelier

Die fortlaufende Therapiegruppe der Beratungsstelle „Die eigenen Stärken entdecken“ war im Herbst zu einem eintägigen Workshop im Malatelier.

Das Malatelier ist ausgestattet wie das Atelier von Arno Stern, dem Begründer des Ausdrucksmalens. Die Malenden stehen an Wänden, an denen die 100 X 80cm großen Papierbögen angepinnt sind. Jeder Malende hat auf diese Weise genug Raum, um sich vor seinem Bild frei zu bewegen und er geht zwischen der Farb-Palette und seinem Bild hin und her. Dadurch nimmt er immer wieder Abstand zu seinem Bild und kann es aus der Entfernung betrachten. Der Malende malt ein Bild aus seinem Inneren. Es geht nicht darum Kunst herzustellen, es geht nicht um Anspruch und Leistung. Für Erwachsene ist dies im Gegensatz zu Kindern eine große Herausforderung. Sie sind ganz schnell in Kontakt mit ihren eigenen und den vermuteten Be-Wertungen der Anderen.

Ziel ist es, die Achtsamkeit im Tun zu fördern und irgendwann, nach anfänglichem Zögern, fängt man einfach an mit der Farbe, die man am liebsten hat. Irgendwann vergisst man die Zeit. Farben, Formen und die Bewegungen fließen intuitiv, irgendwann vergisst man das Nachdenken: das ist eine Art aktive Meditation.

Ausdrucksmalen heißt, den Raum zu eröffnen für dieses intuitive Wissen, diese Fähigkeit, diesem Urbedürfnis schöpferisch tätig zu sein. Die Malleiterin begleitet den Prozess, unterstützt wenn nötig oder geht auf Fragen ein. Und sie hängt das Bild ab, wenn es fertig ist, damit der Malende an einem neuen Bild arbeiten kann.

In unserer Therapiegruppe lud ich die Teilnehmer nach einem meditativen Anfangsritual ein, ihre Bewertung vor der Türe zu deponieren, sich ein Blatt Papier zu nehmen und mit dem Malen zu beginnen. Die Gruppe malte hingebungsvoll und konzentriert für mehrere Stunden. In der Mittagszeit wurde miteinander ein kleines Buffet geteilt, was jeder so mitgebracht hatte. Getränke gab es vom Haus.

Nach dem Essen gab es eine „Singpause“ – die von einer Teilnehmerin angeleitet wurde. Diese Methode stammt aus der Musikschule und ist eine Art „musikalische Alphabetisierung“ für Kinder in der Grundschule. In einer kurzen Singübung erarbeitet ein Singleiter mit den Kindern und diesmal mit der Gruppe musikalische Grundkenntnisse.

Nach dieser fröhlichen Gesangskostprobe bot eine andere Teilnehmerin an zwei lustige Kreis-Spiele aus der Welt der Kinder mit uns zu machen.

Nach dieser geistigen und seelischen Erfrischung war alle Mittagsmüdigkeit verfliegen und bis zum Ende des Nachmittags war genug Zeit mit Farben weiter zu experimentieren und eigene Gefühle und Stimmungen aufs Papier zu bringen.

„Ich wusste gar nicht, dass ich malen kann“ oder: „Ich hab seit meiner Schulzeit nicht mehr gemalt“ und: „Das war ein ganz lebendiger Samstag!“ – das sind ein paar Kommentare der TeilnehmerInnen.

Nach Meinung der Gruppe war dies ein rundum gelungener Workshop mit „Wiederholungsgefahr“.

Adrienne Lütke-Nowak



Ungewollte Kinderlosigkeit

Wenn Reden nicht geht: Online zur Paarberatung der EFL

Der Kindersegen Gottes - Fabeln, Märchen, eine umfangreiche Weltliteratur beschäftigen sich mit diesem Thema. Doch nicht für jeden kann sich dieser Wunsch erfüllen. Ungewollte Kinderlosigkeit ist als Krankheit definiert, die mit dem Leiden an Unfruchtbarkeit gekoppelt und als unverschuldet anzusehen ist. In Deutschland gibt es etwa 1,4 Millionen Paare; fast jede 10. Partnerschaft wird mit dieser Diagnose konfrontiert. Sie ist ein gesellschaftlich relevantes Problem mit mehreren Ursachen:

1. Menschen suchen nach einer verlässlichen, emotional wie sexuell erfüllten Partnerschaft als Basis für die Realisierung ihres Kinderwunsches. In Zeiten von Individualisierung, hohen Mobilitäts- und Leistungsanforderungen und vielfältigen Lebensstilen ist dies ein zunehmend schwieriges Unterfangen.
2. Zeitraubende Qualifizierungen, hohe Berufsziele und der Wunsch nach Gleichberechtigung der Partner lassen die Entscheidung für den richtigen Zeitpunkt zur Familiengründung schwer werden.
3. Die allseits propagierte Verhütungsthematik vernachlässigt die Möglichkeit einer eingeschränkten oder vollständigen Infertilität. Bei Frauen nimmt bereits ab ca. 22 Jahren die Fruchtbarkeit ab, eine deutliche Verringerung der Fertilität ist ab 30 Jahren zu verzeichnen. Männer zeigen ab ca. 40 Jahren eine verminderte Spermienqualität. Die Erfolgsrate reproduktionsmedizinischer Behandlungen bei drei bezahlten Behandlungen wird meist überschätzt.
4. Die „Verhaltensbedingte Infertilität“: z.B. gestörtes Essverhalten, Hochleistungssport, Substanzmittelabusus und eine Unkenntnis über den fruchtbaren Zeitpunkt.

Ungewollte Kinderlosigkeit kann eine Krise auslösen, die wichtige Lebensbereiche betrifft: die Sinnhaftigkeit des Le-



bens, das Selbstbild und den Selbstwert, die genderspezifischen Rollenbilder, die Zufriedenheit in der Partnerschaft mit Sexualität als Ausdruck von Intimität und Nähe. Ca. 48% der betroffenen Frauen und 15% der Männer bezeichnen die Diagnose Infertilität als das schlimmste Ereignis in ihrem Leben, vergleichbar mit den Folgen einer schwerwiegenden Erkrankung oder dem Verlust eines nahen Angehörigen. Die Fokussierung auf den Kinderwunsch, Identitätskonflikte, Kontrollverlust, eine krisenhafte Paardynamik mit Kommunikationsproblemen sowie Tabuisierung und sozialer Rückzug zählen zu den Schwierigkeiten. Sie können zu einer wiederkehrenden, langfristigen Belastung führen.

Ungewollt Kinderlose sind bis heute eine schweigende Minderheit. Das Bundesfamilienministerium hat sich zum Ziel gesetzt, allen Menschen vor, während und nach reproduktionsmedizinischen Behandlungen eine leicht zugängliche und professionelle psychosoziale Beratung anzubieten. Da die bisherigen Angebote niedrige Beratungszahlen verzeichnen, bedarf es innovativer Konzepte. In den Fokus rückt eine zeitlich und örtlich flexible Online-Beratung. Sie ist insbesondere für Menschen mit dem Bedürfnis nach Anonymität und (Selbst-) Kontrolle, hohen Hemmschwellen, Sprachlosigkeit, Schamgefühlen oder antizipierter Stigmatisierung geeignet. Dies sind die Themen, die ungewollt Kinderlose als Gründe gegen eine face-to-face Beratung anführen.

Die Institution der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung gilt als der bedeutendste Träger für Paarberatung in Deutschland. Die EFL-Online-Paarberatung hat sich als professionelle Hilfe bei Beziehungskonflikten in akuten Lebenskrisen sowie als Stütze zur Klärung und Bewältigung

zentraler Lebensfragen erwiesen. Vielleicht ist das Phänomen „Ungewollte Kinderlosigkeit“ als Symbol zu verstehen, dass Menschen in unserer Zeit der vielen Möglichkeiten verunsichert sind und Orientierung bei folgenden Fragen suchen:

1. Wie kann eine stabile und zufriedene Partnerschaft heute gelingen?
2. Wie kann ich/können wir eine (gute) Entscheidung für oder gegen ein Kind treffen?
3. Wie kann ich/können wir mit den Konsequenzen meines/unseres Weges (weiter-)leben?

Eine EFL-Online-Beratung für ungewollt kinderlose Paare kann als wichtiger Baustein zur niedrigschwelligen Unterstützung, Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Gleichstellung von Lebensentwürfen und Lebensformen beitragen. Sie kann Aufklärung über Partnerschafts- und Sexualitätsfragen leisten und zur spontanen Entlastung dienen.

Ungewollt Kinderlose im Gefühl des „Ausgegrenzt-Seins“ benötigen Verständnis und die Vermittlung des „Angenommen-Seins“. Kann die Akzeptanz des Leidens an ungewollter Kinderlosigkeit in jeder Lebensphase bei allen Menschen und in der Öffentlichkeit gelingen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Inanspruchnahme von Beratung eine Zunahme verzeichnet. So kann in und mit der Trauer eine Perspektive für eine gelingende Partnerschaft und ein erfülltes Leben ohne ein eigenes Kind möglich werden.

*Susanne Kranig, Masterthesis im Studiengang
Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
Erzbistum Köln*



Diagnose Infertilität ist oft das schlimmste Ereignis im Leben, vergleichbar mit den Folgen einer schwerwiegenden Erkrankung oder dem Verlust eines nahen Angehörigen.

„Wer bin ich? Wohin gehöre ich?“ - Identitätskonflikte in einer bikulturellen Partnerschaft

Die zunehmenden Migrationsbewegungen in Deutschland und auf der ganzen Welt haben zur Folge, dass immer häufiger bikulturelle Partnerschaften und auch bikulturelle Ehen eingegangen werden. In Deutschland war im Jahre 2013 nach Angaben des Verbands binationaler Partnerschaften jede 6. Ehe binational.

Die Besonderheit eines „bikulturellen Paares“ zeichnet sich dadurch aus, dass zwei Menschen aus verschiedenen kulturellen Herkunftsländern zueinander finden und sich für einen gemeinsamen Lebensweg entscheiden. Aus zwei unterschiedlich kulturellen Bereichen zu stammen, hat allerdings verschiedene Auswirkungen auf die Partnerschaft. Beide Partner sind in divergierenden Bezugssystemen und familiären Konstellationen aufgewachsen und wurden meist stark



unterschiedlich sozialisiert (Egger, 2010). So begegnen sie einander mit ihren jeweils eigenen und meist äußerst unterschiedlichen Selbst- und Weltkonzepten (Oetker-Funk & Maurer, 2009). Aus diesem Grund ist es für die Partner wichtig, sich nicht nur in ihren eigenen Selbst- und Weltkonzepten zu verorten, sondern noch einen dritten, gemeinsamen Raum als ihren eigenen zu schaffen. Dort hat das Paar die Möglichkeit, neue Sinnzusammenhänge zu stiften und ihr gemeinsames Paarkonzept auszuloten (ebd.). Wenn man den Kulturbegriff sehr weit fasst, unterscheiden sich monokulturelle und bikulturelle Paare, wie oben schon beschrieben, nur graduell voneinander: In einer Partnerschaft treffen immer zwei verschiedene Kulturen aufeinander. Beide Partner sind unterschiedlich sozialisiert, haben unterschiedliche Berufe oder auch ein unterschiedliches Geschlecht etc. Dennoch sind bikulturelle Paare durch verschiedene Aspekte, wie zum Beispiel durch die Migrationserfahrung, durch die Sprachbarrieren, oder durch ihr Aussehen nicht selten

mit erschwerten Bedingungen konfrontiert (Egger, 2010). Der Migrationshintergrund eines Partners könnte ein Ungleichgewicht zwischen den Partnern fördern (zum Beispiel durch die Sprache, die Ausbildung und eine daraus eventuell resultierende Arbeitslosigkeit).

Da die Kultur eines Menschen immer auch Identitätscharakter hat, stehen besonders bikulturelle Paare gehäuft vor der Problematik eines Identitätskonfliktes. Schon die Migration hat starke Auswirkungen auf die ausgewanderte Person: Nicht nur die Sprache, sondern auch das Essen, das Klima, die Lebenseinstellungen, Traditionen und Lebensweisen sind fremd. Das eigene Selbst- und Weltbild wird evtl. zum ersten Mal als etwas Relatives gesehen (Oetker-Funk & Maurer, 2009). „Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Wo fühle ich mich zugehörig? Wo ist mein Platz in der Gesellschaft?“ ... All diese Fragen bezüglich der Identität eines Menschen sind in diesem Zusammenhang bedeutsam.

Besonders für Menschen mit Migrationshintergrund ist deshalb ein Zusammengehörigkeitsgefühl von besonderer Bedeutung. Menschen, die ihr Land verlassen haben, sind auch aus ihrer Kultur herausgerissen worden, was grundsätzlich zu einem Identitätsbruch führen kann. Gerade diese Personen sehnen sich danach, von ihrem Partner oder ihrer Partnerin das Gefühl von Sicherheit vermittelt zu bekommen und so einen Ausgleich für diesen Identitätsbruch zu erfahren (ebd.).

Aus meiner Sicht ist der potenzielle Identitätskonflikt (besonders bei dem Partner mit Migrationshintergrund) einer der neuralgischen Punkte, wenn es um Herausforderungen in bikulturellen Partnerschaften geht.

Es gibt viele verschiedene Faktoren und Themen, bei denen es bei einem bikulturellen Paar zu Missverständnissen kommen kann und die zu Streit führen können, weil man das Verhalten des Partners durch seine „eigene Brille“ gesehen, interpretiert und darauf geantwortet hat. Dennoch ist es wichtig, nicht nur die negativen Aspekte bzw. die möglichen Schwierigkeiten einer Beziehung zu beleuchten. Bei gelungener Kommunikation innerhalb einer Beziehung haben beide Partner durchaus auch die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern. Dafür ist es wichtig, sich der unterschiedlichen Herkunftsländer bewusst zu sein und gemeinsam als Paar eine gemeinsame Zukunft und eine eigene Paar- bzw. Familienkultur zu entwickeln. Das Wichtigste ist, über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen und diese dem Partner mitzuteilen. Anders kann der Partner eventuell nicht nachvollziehen, warum man so handelt oder redet. Leider werden in einer Partnerschaft häufig die eigene Trauer und Enttäu-

schung als Anklage, Vorwurf und Beleidigung formuliert. In dieser Art von Kommunikation fällt es dem Gegenüber sehr schwer, sich auf die Bedürfnisse des Anderen einzulassen und sich in die andere Person hineinzusetzen (von Schlippe et al., 2013, S. 170). Aus diesem Grund ist es gerade für bikulturelle Paare wichtig, dass eine konstruktive Auseinandersetzung gelingt. So kann eine Auseinandersetzung als eine Qualität von Reife gesehen werden, auch wenn sie die ganze Partnerschaft andauert (ebd.). Das, was eigentlich eine reife Paarbeziehung ausmacht, sollte aus diesem Grund in einer bikulturellen Paarbeziehung ständig und auch schon früh geübt werden (ebd.): Bikulturelle Paare sollten schon möglichst von Beginn an üben, Toleranz dem Anderen gegenüber zu entwickeln und damit verbunden die Bereitschaft besitzen, die Unterschiedlichkeit des Partners zu akzeptieren, anstatt „sich gegenseitig erziehen zu wollen“ (ebd.). Wenn dies gelingt, haben bikulturelle Partnerschaften und ihre Kinder eine doppelt so große „innere Landkarte“ mit Ressourcen, Festen, Riten, Sprache etc. (ebd.) Bikulturalität bedeutet nicht nur Schwierigkeiten und Konfliktpotenzial, sondern auch Reichtum: Die Partner gewinnen so eine zweite Heimat.

Nur durch das Auseinandersetzen mit der Identität des Anderen, kann sich die eigene Identität entwickeln und gestärkt werden (Marry, 2003, S. 6). Es muss möglich sein, „dass jeder seine eigene ‚Kultur‘ gleichberechtigt leben kann,“ sonst kann auch Integration nicht gelingen (Marry, 2003, S.7).

Wenn eine neue Paarbeziehung entsteht, entwickelt sich eine eigene Paaridentität, die aus den individuellen Eigenschaften und Merkmalen der Partner abgeleitet wird. Es reicht dabei nicht, das eigene Kultursystem zu kennen und zu beherrschen, stattdessen sollte man in der Lage sein, sich das neue Kultursystem anzueignen. Dabei ist es wichtig, sich gemeinsam Zeit zu nehmen, und sich über die beiden Kultursysteme auszutauschen, die Vorstellung über die eigene Ich-Identität sowie über das Fremdbild des Partners zu reflektieren und zu diskutieren, um danach eine gemeinsame Identität zu schaffen.

Der Partner mit Migrationshintergrund wünscht sich einen „heimatgebenden“ Partner, was allerdings einen sehr hohen Anspruch an eine Beziehung stellt.

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, dass die Partner einer bikulturellen Beziehung die Fähigkeit entwickeln, sich selbst aus der Perspektive des Anderen wahrzunehmen und zu verste-

hen. Wenn das Paar diese Herausforderung meistert, entweder aus eigener Kraft, oder mit Hilfe der Unterstützung von z.B. Familie, Arbeitsplatz oder anderen Netzwerken, kann eine Multistabilität der Identität anstelle einer Identitätsdiffusion und –krise treten (Lanfranchi, 2004a, S.7).

Die Migration eines Menschen ist als wichtiges und bestimmt auch belastendes Lebensereignis zu werten. Jedoch muss einem Menschen bewusst sein, dass die Migration nicht generell zu Problemen führen muss. Stattdessen kann sie auch als eine Bereicherung gesehen werden, die dem Individuum neue Handlungsräume eröffnet (Tabatabai, 2012). Es ist also notwendig, dass man (auch als Paarberater) Probleme und Ressourcen erkennt und damit die Fähigkeiten besitzt, die Schwierigkeiten des Paares immer in dem individuellen Kontext zu sehen und zu analysieren.

*Anita Parachalil, Masterthesis im Studiengang
Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
Erzbistum Köln*

Literatur:

Egger, I. (2010): Grenzenlose Liebe: Bikulturelle Paare und ihre Identitätskonflikte. In Brandl-Nebenhay&Hinsch (Hrsg.) (2010): Paartherapie und Identität. Denksätze für die Praxis. Heidelberg: Carl-Auer

Lanfranchi, A. (2004a): Aus Secondos werden Stars. In Psychoscope (3/2014). Zeitschrift der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP.

Marry, E. (2003): Vortrag gehalten zum 40. Jahrestag des Verbandes Katholischer Ehe- Familien und Lebensberater 2003 in Suhl.

Oetker-Funk, R. & Maurer, A. (Hrsg.) (2009): Interkulturelle psychologische Beratung. Entwicklung und Praxis eines migrantensensiblen Konzeptes. Norderstedt: Book on Demand

Tabatabai, M. (2012): Interkulturelle Beratung und Psychotherapie für Migranten und bikulturelle Partnerschaften. In: Psychotherapie Aktuell 2/2012

von Schlippe, A.; El-Hachimi, M.; Jürgens, G. (2013): Multikulturelle systemische Praxis: Ein Reiseführer für Beratung, Therapie und Supervision. Heidelberg. Carl Auer Verlag

Statistik EFL Wuppertal-Solingen-Remscheid 2015

Beratungsformen und Beratungsstunden	Einzelberatung	1.371,0	33,1%
	Paarberatung	2.260,0	54,6%
	Familienberatung	38,0	0,9%
	Gruppenberatung	474,0	11,4%
	Beratungsstunden insgesamt	4.143	100%
Alter der Ratsuchenden	0 bis unter 20	7	0,7 %
	20 bis unter 30 Jahre	86	8,6%
	30 bis unter 40 Jahre	243	24,4%
	40 bis unter 50 Jahre	334	33,5%
	50 bis unter 60 Jahre	228	22,9%
	60 bis unter 70 Jahre	67	6,7%
	70 bis unter 80 Jahre	22	2,2%
	80 Jahre und älter	10	1,0%
	Ratsuchende Personen insgesamt	997	100%
Geschlecht	weibliche Klienten	580	58,2%
	männliche Klienten	417	41,8%
Konfession	katholisch	382	38,3%
	evangelisch	336	33,7%
	sonstige	81	8,1%
	ohne Konfession	198	19,9%
Herkunftsland (Migrationshintergrund)	Deutschland	789	79,1%
	ausländisch – europäisch	159	16,0%
	ausländisch – außereuropäisch	49	4,9%
Familienstand	ledig	201	20,2%
	verheiratet	667	66,9%
	geschieden	114	11,4 %
	verwitwet	15	1,5 %
Aktuelle Familienform der Beratungsfälle	ohne Kinder	144	21,7%
	Fälle mit Kindern unter 18 J.	378	56,9%
	• leibliche Eltern	279	
	• Patchworkfamilie	49	
	• Alleinerziehende	38	
	• nicht mit Kindern zusammenlebende Väter/Mütter	12	
	Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	142	21,4%
	Beratungsfälle insgesamt	664	100%
Kinderzahl (unabhängig vom Alter der Kinder)	Fälle ohne Kinder	144	21,7%
	Fälle mit 1 Kind	152	22,9%
	Fälle mit 2 Kindern	236	35,5%
	Fälle mit 3 Kindern	85	12,8%
	Fälle mit 4 und mehr Kindern	47	7,1%
Alter der Kinder	0 bis unter 3 Jahre	63	5,8%
	3 bis unter 6 Jahre	110	10,0%
	6 bis unter 10 Jahre	157	14,3%
	10 bis unter 14 Jahre	162	14,8%
	14 bis unter 18 Jahre	166	15,1%
	18 bis unter 21 Jahre	109	10,0%
	21 bis unter 27 Jahre	130	11,9%
	27 Jahre und älter	198	18,1%
	Kinder insgesamt	1.095	100%
Onlineberatung	Anzahl der Online-Klienten	33	
	Anzahl der Mails	147	
	Onlineberatung in Stunden	115	



Die Mitarbeiter-/innen der Beratungsstelle kommen aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen. Sie verfügen über die Zusatzausbildung in Ehe-Familien und Lebensberatung nach den Richtlinien des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) und der Kath. BAG e.V.

v.l.n.r.: Jürgen Gnielka, Felzitas Kracht, Monika Röttgers, Sabine Wittwer, Richard Jost, Ursula Hiltmann, Susanne Kranig, Michael Remke-Smeenck, Ingrid Roth, Adrienne Lütke-Nowak

In 4.143 Beratungsstunden berieten
die Mitarbeiter-/innen der Beratungsstelle 2015
fast 1.000 Ratsuchende.

MitarbeiterInnen

Leitung:	Richard Jost	Dipl. Psychologe, Dipl. Sozialpädagoge
Mitarbeiter/innen in Wuppertal:	Felizitas Kracht	Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin, Trauma-Beraterin, systemische Sexualtherapeutin
	Adrienne Lütke-Nowak	Dipl. Sozialpädagogin, Kinder- u. Jugend- lichenpsychotherapeutin, Hypnothera- peutin
	Michael Remke-Smeenk	Dipl. Religionspädagoge, Sexualtherapeut
	Monika Röttgers	Verwaltungsmitarbeiterin
in Remscheid:	Ursula Hiltmann	Theologin, Religionspädagogin, Mediatorin
	Heidi Merten-Riese	Psychotherapeutin (HPG)
ab Nov. 2015	Susanne Kranig	Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
in Solingen:	Ingrid Roth	Pädagogin, Psychotherapeutin (HPG) Psychosynthese-Beraterin
	Sabine Wittwer	Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin
Honorarkräfte:	Jürgen Gnielka	Dipl. Psychologe, Psycholog. Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut (GWG)
	Claudia Prinz	System. Familientherapeutin, Sexualtherapeutin
Beraterinnen im Studiengang Master of Counseling, ab August 2015 als Honorarkräfte tätig:	Susanne Kranig	Krisenberaterin
	Anita Parachalil	Dipl. Theologin

Qualitätssicherung und Vernetzung 2015

Externe Fortbildungen

Mitarbeiter-innen der EFL-Beratungsstelle Wuppertal-Solingen-Remscheid nahmen 2015 an folgenden Fort- und Weiterbildungen teil:

- Studium Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Vierjähriger Studiengang der Katholischen Hochschule NRW, Köln in Kooperation mit dem Erzbistum Köln mit Prof. Dr. Tanja Hoff, Dr. Hannspeter Schmidt, Gabriele Hähner, Georg Riesenbeck u.a.
- Schematherapie im Einzel- und Paarsetting (Vertiefungskurs) mit Dipl. Psych. Gisela Henn-Mertens
- Wenn der Vater fehlt – Folgen der kriegs- und trennungsbedingten Vaterlosigkeit mit Prof. Dr. Matthias Franz
- Vergebung und Verzeihen in Paarbeziehungen mit Prof. Dr. Peter Kohlgraf und Dr. Christoph Kröger
- Bindung & Gefahr – Bindungsmuster Erwachsener und ihre Nutzung in der Paarberatung (Trainingsseminar) mit Dipl. Psych. Nicola Sahhar
- Lets talk about sex – Liebe, Lust und Leidenschaft als Thema in der Beratung - Jahrestagung des Bundesverbandes der kath. Ehe- Familien- und Lebensberaterinnen mit Margret Hauch, Dr. Angelika Eck, Prof. Dr. Martin Lintner u.a.
- Wenn Wohnungen unbewohnbar werden mit Dr. Thomas Lenders
- Einführung in die Sexualberatung (Teil 1) mit Dr. Ruth Gnierss
- Einführung in die Arbeit mit komplex traumatisierten und dissoziativen Menschen mit Michaela Huber
- Die heilende Kraft der Achtsamkeit mit Dr. Petra Meibert
- Wege aus dem Dunkelfeld – sexueller Missbrauch an Jungen mit Dr. Peter Mosser
- Fachtag zum Thema ‚Häusliche Gewalt‘ mit Prof. Dr. Ludwig Salgo

Externe Supervision und regelmäßige interne Veranstaltungen

- Fallsupervision der Beratungsarbeit bis September 2015 mit Bardo Schaffner, Dipl.-Pädagoge, Gestalt- und Familientherapeut, Supervisor EAS und ab Oktober mit Heide Roscher-Degener, Dipl.-Psychologin, Supervisorin (DGSv)
- Traumatherapeutische Fortbildung und Supervision mit Gabi Fischer
- Onlineberatung – Supervision
- Supervision Familien-Mediation
- Familien- und Systemaufstellungen - Intervisionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Leitung von Paarseminaren - Intervisionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Teambesprechungen mit allen Mitarbeiter-innen
- Teamtage zur Organisationsentwicklung
- Praxisanleitung der Teilnehmerinnen des Studiengangs Master of Counseling, Ehe- Familien- und Lebensberatung

Regelmäßige Arbeitskreise und Vernetzung

- Vorstandstätigkeit im Bundesverband Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberater-innen
- Konferenz der Leiter-innen der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln
- Arbeitskreis Kooperation mit Familienzentren im Erzbistum Köln
- AG Fortbildung Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Netzwerktreffen „Frühe Hilfen“
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen
- AG Psychosoziales und Behinderung
- Arbeitskreis Ess-Störungen
- Arbeitskreis Trennungs- und Scheidungsberatung
- Bündnis gegen Depression
- Verbund der freien Anbieter
- Stadtteilkonferenz Ostersbaum

- Konferenz kath. Fachverbände
- Stadtkonferenz
- Arbeitskreis Beratungsstellen in Solingen
- Kath. Familienkonferenz Solingen
- Arbeitskreis Hilfen zur Erziehung in Remscheid
- Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung in Remscheid
- Arbeitskreis Trennung und Scheidung in Remscheid
- Interdisziplinärer Arbeitskreis FamFG in Remscheid
- AK psychosoziale Notfallversorgung in Remscheid
- Psychosozialer Arbeitskreis in Remscheid
- AK „Eltern stärken – Kinder schützen“ in Remscheid
- Kooperation mit neun Familienzentren in Wuppertal, Solingen, Remscheid und Wermelskirchen

Angebote in Familienzentren

- offene Sprechstunden
- Erzählcafé
- Elternabende
- Teilnahme an Familientagen
- fachliche Unterstützung der Erzieher-innen

Veranstaltungen in Kooperation mit:

- Kath. Bildungswerk Wuppertal/Remscheid/Solingen
- Kath. Familienbildungsstätte
- Ehe- und Familienpastoral
- PHoS - Palliatives Hospiz Solingen
- EFL im Bistum Münster

Wie Sie uns unterstützen können und was Ihre Spende bewirkt

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, von dem alle Ratsuchenden unabhängig von ihrer finanziellen Situation Gebrauch machen können. Der Wunsch nach Beratung übersteigt aber erheblich die von der Kath. Kirche und dem Land NRW zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel. Der Förderverein der Beratungsstelle finanziert mit Hilfe von Spendengeldern fachlich qualifizierte Honorarkräfte und zusätzliche Angebote für Ratsuchende. Auf diese Weise kann die Wartezeit auf einen Beratungstermin kurz gehalten werden, damit sich Krisen und Problemlagen nicht zuspitzen oder verfestigen. Durch eine Mitgliedschaft im Förderverein

oder durch Spenden können auch Sie dazu beitragen, dass mehr Menschen rechtzeitig professionelle Hilfe finden. Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:
Verein zur Förderung der Beratungsarbeit
der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung
in Wuppertal e.V.
IBAN: DE20 3305 0000 0000 2014 83
BIC: WUPSDE33
Stadtsparkasse Wuppertal

Unser Beratungsangebot im Überblick

Problemklärung

In einem – nach telefonischer Anmeldung kurzfristig vermittelten – Gespräch mit einem Berater / einer Beraterin wird geklärt, welche Form der Hilfe und der Unterstützung der/die Ratsuchende benötigt.

Einzelberatung

Wer sich in einer schwierigen Lebenssituation überfordert fühlt und sich nicht mehr selbst zu helfen weiß, kann in Einzelgesprächen Beratung in Anspruch nehmen. Gemeinsam mit einem Berater / einer Beraterin werden Ursachen und Entstehung von Problemen und Konflikten nachvollzogen und Lösungen gesucht.

Paarberatung

Fragen und Probleme der Partnerschaft sind zentrale Aufgaben der EFL. In den Paarberatungen wird gemeinsam mit beiden Partnern für die bestehenden Konflikte in Partnerschaft und Ehe eine Lösung gesucht. Kommunikative und psychotherapeutische Kompetenz des Beraters / der Beraterin erleichtern die Suche nach Lösungsmöglichkeiten und neuem Verständnis in der Partnerschaft.

Familienberatung

In den Familiengesprächen erhält jedes Familienmitglied die Möglichkeit, seine Sicht der familiären Probleme einzubringen. So können unter Berücksichtigung aller Beteiligten mit ihrer jeweils eigenen Perspektive neue Lösungen für innerfamiliäre Schwierigkeiten entwickelt werden.

Krisenintervention

In besonders kritischen Lebenssituationen können in der Beratungsstelle auch kurzfristig lösungsfokussierte Gespräche zur Krisenintervention vereinbart werden. Dadurch werden Ratsuchende in unmittelbarer Handlungsnotwendigkeit unterstützt.

Gruppenberatung

Der Vergleich von Lebensproblemen oder Partnerschaftskonflikten hilft in der Gruppenarbeit, sich über Auswege zu verständigen. Bei diesem Ansatz wird der Reichtum an Erfahrungen aller Gruppenteilnehmer genutzt, um Lösungsversuche miteinander zu besprechen und mit Hilfe der Gruppe zu erproben.

Onlineberatung

Ratsuchende können sich über das Internet an diesen Dienst der Beratungsstellen wenden. Per E-Mail- und Chatberatung können sie dann Hilfe und Unterstützung bei der gemeinsamen Lebensplanung, der Bewältigung von Beziehungskonflikten und Sorgen aus dem Alltag erhalten.

Mediative Beratung

Mediative Beratung ist ein Verfahren zur eigenständigen Regelung offener Streitfragen. In Elternschaft und Partnerschaft kann sie zur Einigung der Eltern im Falle von Trennung und Scheidung beitragen und zur Klärung von Sorge- und Umgangsrecht. So vermittelte, einvernehmliche Vereinbarungen der Eltern helfen, gerichtliche Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Die Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatungstellen
in Wuppertal – Solingen – Remscheid

Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

T 0202 . 45 61 11

F 0202 . 45 69 14

E info@efl-wuppertal.de

Düsseldorfer Str. 67, 42697 Solingen

T 0212 . 22 67 33 0

F 0212 . 23 34 68 0

E solingen@efl-wuppertal.de

Blumenstr. 5, 42853 Remscheid

T 02191 . 4 62 71 28

F 02191 . 4 62 75 92

E remscheid@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de