



Et blieb nix
wie et wor

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

Redaktionsleitung

Sara Engelbrecht

Redaktion

Das Team der EFL Neuss

Namentlich gekennzeichnete Artikel
geben die Meinung der Autorin / des
Autors wieder.

Grafik und Layout

Markus Rockstroh

Fotografien

Pexels, iStock, privat

Inhalt

Impressum	02
Vorwort	04
Das Rheinische Grundgesetz	06
Und plötzlich ist das Kind erwachsen	07
Auch wenn die Wellen hochschlagen	10
Statistik	14
Team	16
Fortbildung	18

Vorwort

Mit dem Titel unseres diesjährigen Jahresberichts **„Et bliev nix wie et wor“** legen wir den inhaltlichen Fokus auf Veränderungen, Wandel und die damit verbundenen Chancen und Herausforderungen. Unser Titel ist gleichzeitig ein Zitat - genauer gesagt - der 5. Artikel des Rheinischen Grundgesetzes, welches Sie weiter hinten im Jahresbericht als Ganzes nachlesen können. In seiner Gesamtfassung von 11 Artikeln vermittelt es Lebensweisheiten, rheinisches Lebensgefühl und auf humorvolle Weise einen philosophischen Blick auf das Leben. Der 5. Artikel **„Et bliev nix wie et wor“** ruft darin dazu auf, Veränderungen als ein wesentliches Merkmal des Lebens zu akzeptieren und will ermutigen, offen gegenüber Neuerungen zu sein.

Dabei können Veränderungen auch wahre Zumutungen sein, Ängste und Unsicherheiten auslösen, weil sie beispielsweise Bewährtes in Frage stellen und bedrohen. Sie nehmen oft zusätzliche Zeit und Energie in Anspruch, weil Abläufe und Routinen nicht mehr die Alten sind, weil auf neue Weise gedacht und gehandelt werden muss. Auch da haben die Rheinländer:innen eine Antwort darauf: **„Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.“** Dieser 6. Artikel des Rheinischen Grundgesetzes mahnt somit, kritisch zu sein, wenn Neuerungen überhandnehmen.

Psychologisch betrachtet, drückt sich in diesen beiden konträren Aussagen die Ambivalenz aus, die sich im Spannungsfeld, im Umgang mit Veränderung und Wandel, abzeichnet. Auf der einen Seite stehen Neugierde, Mut und Zuversicht, z.B. dass die Veränderungen etwas Positives bewirken, dass sie handhabbar und sinnvoll sein werden. Demgegenüber heißt Veränderung oft auch Abschied nehmen von etwas Bewährtem und Gewohntem, was bislang Sicherheit und vielleicht sogar Geborgenheit vermitteln konnte. Und in der Folge können dann Gefühle von Unsicherheit, Angst, Trauer oder auch Ärger hervorgerufen werden.

Viele unserer Ratsuchenden befinden sich – gewollt oder ungewollt – in Veränderungsprozessen. In der Beratung geht es beim Umgang mit Veränderung oft auch um Klärung der Gefühle, die diese Veränderungen auslösen, darum, welche inneren Anteile anklingen und vielleicht neu und anders versorgt und „gemanagt“ werden wollen. Um einen solchen Prozess geht es im ersten Artikel unseres Jahresberichts, in dem anhand eines Fallbeispiels exemplarisch eine Beratungssitzung skizziert wird.

Im Weiteren finden Sie eine Darstellung des bewährten Gruppenangebots für konfliktbelastete Familien in Trennung **„Kinder im Blick“** (KiB). KiB-Kurse finden in der EFL Neuss seit vielen Jahren in Kooperation

mit der Erziehungsberatungsstelle Balance statt. Um den Bedürfnissen getrenntlebender Eltern entgegenzukommen, haben wir im vergangenen Jahr ein neues Kursformat am Wochenende angeboten. Der Artikel berichtet von dem Aufbau dieses neuen Kurses und den inhaltlichen Aspekten der KiB-Kurse.

Einige Veränderungen hat es im Jahr 2022 auch in unserem Team der EFL Neuss gegeben. So hat sich im Oktober 2022 unsere hochgeschätzte Kollegin Christine Rüberg in den Ruhestand verabschiedet. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals ausdrücklich für ihr herausragendes Engagement in der Arbeit mit den Ratsuchenden und bedauern es, dass wir diese herzlich zugewandte, kompetente Kollegin verabschieden mussten. Dieser Abschied brachte gleichzeitig eine Neuerung: Seit Oktober 2022 ist Andrea Loose neue Kollegin unseres Neusser EFL Teams. Im Sommer 2022 hat auch Norbert Koch seine Tätigkeit als freier Mitarbeiter aufgrund einer beruflichen Veränderung beendet. Er war seit Sommer 2017 als EFL-Berater in Neuss tätig. Auch ihm gilt ein herzlicher Dank für seine Mitarbeit und sein Engagement neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit.

Eine weitere Veränderung wird es in der Vorschau im Jahr 2024 geben, die schon jetzt erste Veränderungen mit sich bringt. Ende Mai 2024 wird Georg Riesenbeck nach 23 Jahren

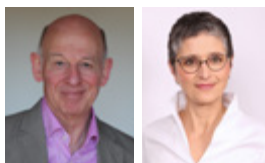
als Leiter in den Ruhestand gehen. In der Übergangszeit bis Mai 2024 hat Frau Loose die stellvertretende Leitung übernommen. So haben wir die Möglichkeit als Leitungsteam zu arbeiten und sie kann sich mit der Leitungsarbeit in Neuss vertraut machen. So haben wir jetzt dieses Vorwort zum Jahresbericht erstmalig gemeinsam verfasst. Ab Juni 2024 wird sie dann die Leitung der Beratungsstelle übernehmen. Die Möglichkeit dieses langen Übergangs ist eine sehr glückliche Lösung, die eine intensive Einarbeitung erlaubt. Auch hier in der Beratungsstelle sind also Veränderungen und Wandel angezeigt und auch damit eröffnen sich Chancen und Herausforderungen für uns beide in den unterschiedlichen Rollen in der Leitung, aber auch für das Team der Beratungsstelle und in der Zusammenarbeit im Netzwerk mit anderen Beratungsstellen und Fachdiensten.

Unterstützung und Dank für 2022

Auch weiterhin können wir unser Beratungsangebot allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung stellen, unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Herkunft, sexueller Orientierung und Identität. Der Förderverein der Beratungsstelle stellt seit 1994 regelmäßig und zuverlässig einen finanziellen Sockel für zusätzliche Beratungsangebote bereit. Die vielen kleinen und großen Spenden der Ratsuchenden an den Förderverein und die Beratungsstelle

sind eine weitere wichtige Unterstützung. Diese Unterstützungen sind eine wertschätzende Rückmeldung an die Berater:innen. Die Durchführung von präventiven Angeboten und die zusätzlichen Beratungsstunden, die durch die freien Mitarbeiter:innen geleistet werden, sind das Ergebnis dieser Unterstützung und Förderung. Herzlichen Dank nochmals an alle, die unsere Arbeit unterstützen und fördern.

Gerade für die engagierte Arbeit im Jahr 2022 soll an dieser Stelle allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern noch einmal besonders gedankt werden.



**Georg Riesenbeck,
Andrea Loose**
Leitung der
Beratungsstelle

Das Rheinische Grundgesetz



Artikel 1: Et es wie et es.

Sieh den Tatsachen ins Auge, du kannst eh nichts ändern.

Artikel 2: Et kütt wie et kütt.

Füge dich in das Unabwendbare; du kannst ohnehin nichts am Lauf der Dinge ändern.

Artikel 3: Et hätt noch emmer joot jejangé.
Was gestern gut gegangen ist, wird auch morgen funktionieren.

Artikel 4: Wat fott es, es fott.

Jammer den Dingen nicht nach und trauer nicht um längst vergessene Dinge.

Artikel 5: Et bliev nix wie et wor.

Sei offen für Neuerungen.

Artikel 6: Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.

Sei kritisch, wenn Neuerungen überhandnehmen.

Artikel 7: Wat wellste maache?

Füg dich in dein Schicksal.

Artikel 8: Maach et joot, ävver nit zo off.
Qualität über Quantität.

Artikel 9: Wat soll dä Kwatsch/Käu?
Stell immer die Universalfrage.

Artikel 10: Drinks de ejne met?

Komm dem Gebot der Gastfreundschaft nach.

Artikel 11: Do laachs de disch kapott.

Bewahr dir eine gesunde Einstellung zum Humor.

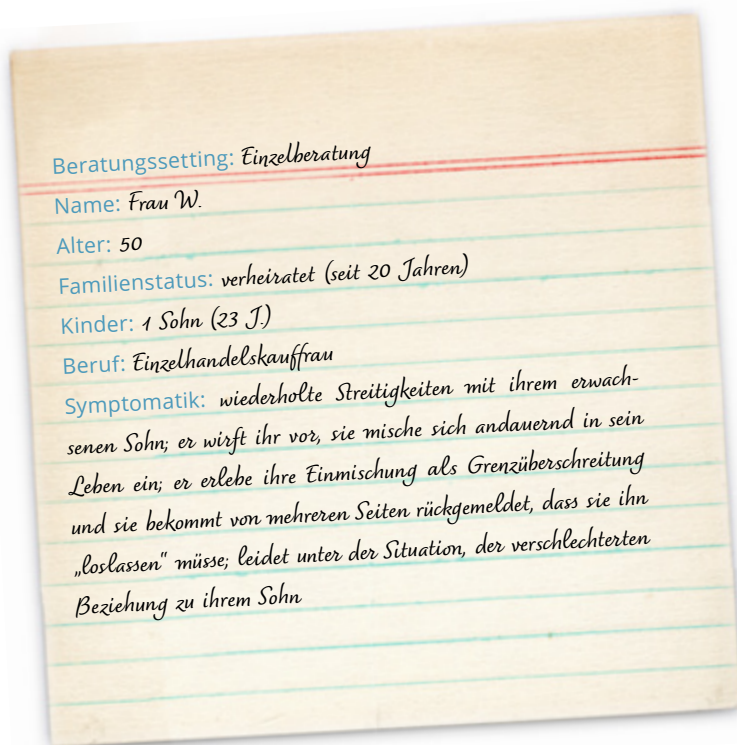
Angelehnt an:

Beikircher, K. (2001). Et kütt wie et kütt – Das Rheinische Grundgesetz. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Fachhochschule Münster. Das Rheinische Grundgesetz. URL: https://www.fh-muenster.de/ciw/downloads/personal/juestel/juestel/Das_Rheinische_Grundgesetz.pdf [14.03.2023]

Und plötzlich ist das Kind erwachsen...

**Nun sagen alle: „Du musst loslassen!“
– Was soll das eigentlich heißen?**



Seit einigen Wochen ist Frau W. (50 J.) in Beratung. Anlass sind wiederkehrende Streitigkeiten mit ihrem erwachsenen Sohn Felix (23 J.), der ihr vorwirft, sie mische sich andauernd in sein Leben ein, sei viel zu kritisch mit ihm und könne nicht sehen, was er alles schon geschafft habe in seinem Leben. Frau W.'s beste Freundin sowie ihr Mann sagen: „Du musst loslassen!“ – Das sieht sie selbst eigentlich auch so, nur wie soll das gehen?

Ihr Sohn Felix sei ihr nun mal so wichtig. Das sei schon immer so gewesen - seit er mit sieben Monaten, viel zu früh, auf die Welt gekommen sei, in seiner Entwicklung viele Probleme in der Schule und mit Gleichaltrigen gehabt habe. Sie sei immer für ihn da gewesen, habe ihn

zur Ergotherapie und zum Sport gefahren, ihn bei den Hausaufgaben unterstützt...und jetzt sagen alle, sie soll loslassen, obwohl noch längst nicht alles in „trockenen Tüchern“ bei ihm sei. Sein Studium laufe nur so mittelprächtigt und er habe sich zuletzt, ohne ersichtlichen Grund, von seiner langjährigen Freundin getrennt. „Wie soll ich da entspannt sein und loslassen“? fragt mich Frau W., zu Beginn unserer dritten Beratungssitzung. Daraufhin lade ich Frau W. ein, in dieser Beratungsstunde mal genauer hinzuschauen, was mit ihr und in ihr geschieht, wenn sie mit ihrem Sohn in Streit gerät. Ich schlage ihr vor, auf ihre unterschiedlichen Inneren Anteile zu blicken, die in einer solchen Situation aktiv sind. Frau W. ist interessiert, was genau damit gemeint ist und willigt ein. Um ihre Inneren Anteile zu veranschaulichen und in ein hilfreiches Konzept einzuordnen, arbeiten wir mit dem SCRiBiLiTY „Das innere Team“ (SCRiBiLiTY Therapiematerialien, 2021).

Das SCRiBiLiTY „Das innere Team“ stellt zur Arbeit mit den Inneren Anteilen unterschiedlich gezeichnete Figuren und diverses Zusatzmaterial zur Verfügung. Die unterschiedlich gezeichneten Anteile sind in Anlehnung an das Modus-Modell aus der Schematherapie (nach Young) verschiedenen Gruppen zugeteilt und werden in einem konzentrischen Kreismodell angeordnet (Abb. 1). Im äußeren Kreis werden die Anteile aufgestellt, die für sichtbares Verhalten und Bewältigungsmechanismen stehen. Im mittleren Kreis finden die Anteile Platz, die innere Stimmen, Bewertungen und Glaubenssätze einer Person repräsentieren. Im innersten Kreis finden sich emotionale Anteile wieder, die wesentliche Gefühle und Grundbedürfnisse abbilden.



Abb. 1 Verortung der inneren Anteile im Kreismodell

Sie spüre vor allem Angst – alles nicht zu schaffen, Angst, schuld zu sein. Frau W. wählt die „Ängstliche“ und stellt sie in den inneren Kreis des Modells (Abb. 2).



Abb. 2 Darstellung der inneren Anteile im Streit mit Felix

Zunächst ermutige ich Frau W. zu überlegen, welche Anteile in ihrem Verhalten sichtbar werden, wenn sie in Streit mit ihrem Sohn gerät. Sie sucht die für sie passenden Anteile bzw. Figuren aus und platziert sie auf dem Kreismodell (Abb. 2). Zuerst wählt sie die „Besorgte“, die den Sohn sorgenvoll fragt, ob alles in Ordnung sei, ob er an alles gedacht habe etc. Frau W. meint, dass dieser Anteil ihren Sohn schon mal nervt, aber nicht wirklich zum Streit führe. Richtig schwierig werde es erst, wenn sie die „Besserwisserin“ raushole, meint sie und schmunzelt ein wenig. Denn dieser Anteil möchte gerne alles kontrollieren und meint auch genau zu wissen, was für Felix am besten ist.

Im Folgenden legen wir in der Stunde den Schwerpunkt darauf zu verstehen, welche Inneren Anteile die „Besserwisserin“ antreiben, welche gute Absicht dieser Anteil hat und wo er beginnt, problematisch zu werden. Dies führt uns zu einer inneren Stimme im mittleren Kreis, deren hauptsächlicher Satz lautet: „Du bist schuld!“ Frau W. nennt diese Stimme die „Für-Alles-Verantwortliche“. Wenn sie dieser Stimme glaubt, ist sie noch heute für das persönliche Glück von Felix verantwortlich, für das Gelingen seines Studiums, seiner Beziehung usw. Im Sprechen darüber, wird ihr klar, welche Überforderung und auch Grenzüberschreitung dieser Innere Anteil bewirkt. Wie sie sich fühle, wenn dieser Anteil spricht?

Nachdem deutlicher geworden ist, welche Anteile in Frau W. aktiv sind, wenn sie mit Felix in Streit gerät, stellt sich die Frage, was nun hilfreich wäre. Um dies zu erkunden, frage ich sie, nach Ausnahmen, d.h. konkret, wann und wie sie es zuletzt geschafft habe, sich nicht mit ihm zu streiten und die „Besserwisserin“ vielleicht Pause hatte. Frau W. fällt eine Situation ein, in der ihr Felix erzählt hat, dass er mit seinen Kumpels zwischen zwei wichtigen Prüfungen einen Kurztrip nach Mallorca machen möchte. In der Situation seien die „Besorgte“ und die „Besserwisserin“ schon fast aktiv gewesen, da habe sie sich innerlich gesagt: „Stopp mal, das ist doch gar nicht deine Zuständigkeit! Entspann dich mal!“ Zwar habe es ihr nicht wirklich gefallen, dass Felix in seiner Lernzeit Urlaub macht, aber sie konnte sich mit Kommentaren zurückhalten.

Gemeinsam schauen wir uns an, welche ausgeglichene und wohlwollende Anteile ihr zu dieser Haltung verholfen haben. Beim Blick ins SCRiBiLiTY-Material findet Frau W. zunächst die Pausentaste und heftet sie mit einer gewissen Freude an die „Für-Alles-Verantwortliche“ (Abb. 3). Hinzu tritt die „Begrenzerin“ mit den Worten: „Stopp mal, nicht deine Zuständigkeit!“ So bekräftigt sie nochmals das Drücken der Pausentaste. „Diesen Anteil kann ich mal öfter auf den Plan rufen,“ meint Frau W. und lächelt. Dann fällt ihr Blick auf die Figur, die wohlwollend ein Herz in der Hand hält. „Mein ängstlicher Anteil

könnte auch etwas Fürsorge gebrauchen,“ meint Frau W. und nennt die Figur ihre „Selbstfürsorgliche“. Mit diesen beiden hilfreichen inneren Anteilen erscheint es Frau W. nun viel wahrscheinlicher, dass sie die „Gelassene“ sein kann, wenn es um die Belange ihres erwachsenen Sohnes geht. Sie ergänzt, dass die „Gelassene“ wohl eine Haltung wäre, mit der Felix auch gut leben könnte, denn nicht selten sage er zu ihr: „Mann, Mama, chill‘ doch mal!“

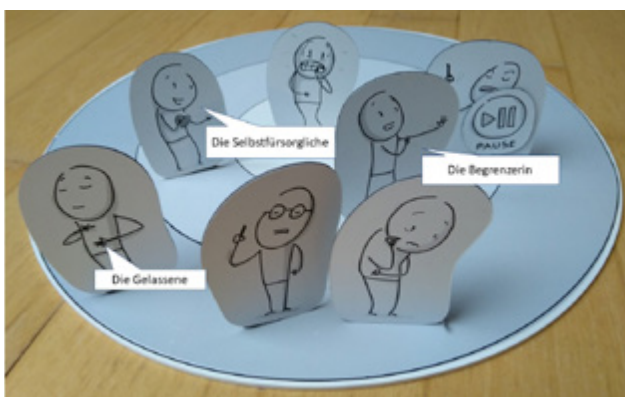


Abb. 3 Hinzutreten der ausgeglichenen, wohlwollenden Anteile

Am Ende der Beratungsstunde macht Frau W. sich ein Foto von dem Bild mit den ausgeglichenen, wohlwollenden Anteilen (Abb. 3). So kann sie sich an alle Inneren Anteile erinnern, die wir in der Stunde betrachtet haben. Als ich sie frage, was sie aus der Beratungsstunde an Bedeutsamem mitnimmt, blickt Frau W. nachdenklich auf ihr Foto. Dann sagt sie, ihr sei nun klarer geworden, was in ihr passiere, wenn es um ihren Sohn gehe. Dass sie eine „Ängstliche“ in sich habe, die sich noch ängstlicher fühle, wenn die „Für-Alles-Verantwortliche“ zu heftig auftrete. Sie wünscht sich mehr Präsenz ihrer ausgeglichenen, wohlwollenden Anteile, besonders der „Begrenzerin“. Ich empfehle ihr, bis zu unserer nächsten Beratungsstunde, wohlwollend ihre Inneren Anteile in den Blick zu nehmen, nicht zu viel auf einmal verändern zu wollen. Sie stimmt dem zu und meint, wenn es ihr ab und zu gelänge, für die „Für-Alles-Verantwortliche“ die Pausentaste zu drücken, wäre das schon ein Fortschritt. Es wird sich zeigen, ob diese Veranschaulichung der Inneren Anteile schon hilfreich für eine Veränderung bei Frau W. sein kann. Spürbar war im Feedback der Klientin,

dass sie ihr eigenes Verhalten und Erleben nun besser verstehen kann. Was ich, als Beraterin so wertvoll an dieser Methode finde, ist, dass etwas veranschaulicht werden kann, was manchmal als „nicht greifbar“ und als „so bin ich halt“ und dadurch als sehr mächtig empfunden wird. Ein Anteil, der schonmal einen Namen hat und als Figur auf dem Kreismodell platziert wird, wird greifbarer und ermöglicht häufig auch eine Distanzierung. Mit der Distanzierung kann ein Innehalten, Reflektieren und eine neue Wahlfreiheit entstehen, was die Chance birgt, sich neu und anders verhalten zu können.



Andrea Loose

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
stv. Stellenleitung

Literatur

Jacob, G. & Arntz, A. (2015). *Schematherapie in der Praxis*. Weinheim: Beltz.

Piller, G., Korr, J. & Piller, B. (2021). *SCRiBiLiTY - Das innere Team. SCRiBiLiTY Therapiematerialien*

Auch wenn die Wellen hochschlagen

– dennoch die „Kinder im Blick“ behalten

Eine Trennung von dem Lebenspartner oder der Lebenspartnerin löst oft starke Emotionen aus und stürzt viele Menschen in tiefe Krisen. Besonders belastend und herausfordernd ist eine Trennung, wenn das Paar Kinder hat und so gleichzeitig auch Elternpaar ist.

Als Unterstützung für konfliktbelastete Familien in Trennung wurde das Gruppenangebot „Kinder im Blick“ (KiB) entwickelt. Das Programm der KiB-Kurse entstand unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Walper an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, ist gut evaluiert und wird seit 2006 zunehmend bundesweit in Beratungsstellen angeboten. In Kooperation mit der Erziehungsbe-

ratungsstelle „Balance“, bieten wir, in der EFL Neuss, seit 2015 KiB-Kurse an.

Im ursprünglichen Format findet ein KiB-Kurs an sieben Abenden mit Veranstaltungen von jeweils drei Zeitstunden statt. Aufgrund unserer Erfahrungen der ersten Kurse im Abendformat, an denen immer wieder Teilnehmende z.B. durch fehlende Kinderbetreuung, beruflichen Notwendigkeiten etc. nicht teilnehmen konnten, haben wir den Versuch gestartet, den Kurs an drei Samstagen durchzuführen. Meine Kollegin Sandra Hellwig von der Erziehungsberatungsstelle „Balance“ und ich, haben diesen Kursaufbau als sehr wertvoll erlebt. Unsere Erfahrungen mit dem komprimierten KiB-Kurs, möchte ich hier teilen und gebe dabei Antworten auf folgende Fragen:

- **Wer kann teilnehmen an einem KiB-Kurs? Welche Ausschlusskriterien gibt es?**
- **Wie ist der komprimierte KiB-Kurs inhaltlich aufgebaut?**
- **Welche Rückmeldungen gab es von den Teilnehmenden am Ende des Kurses?**

Wer kann teilnehmen? Welche Ausschlusskriterien gibt es?

Von den Kursinhalten können sowohl Eltern profitieren, die erst seit kurzem getrennt sind, als auch Eltern, deren Trennung schon einige Jahre zurückliegt und die sich in chronischen Umgangskonflikten oder anderen Unsicherheiten bezüglich des Umgangs befinden. Die Teilnahme am Kurs setzt eine Trennung der Eltern voraus. Für Eltern in der Ambivalenz Phase, bei denen noch unklar ist, ob sie sich trennen oder doch wieder zusammen sein wollen, ist ein KiB-Kurs nicht geeignet. Die Trennung muss jedoch nicht räumlich vollzogen sein. Es genügt,



wenn beide PartnerInnen die Trennung als erfolgt ansehen. Vorab wird mit den Teilnehmenden ein kurzes Vorgespräch geführt, um Erwartungen und Fragen abzuklären.

Ein eindeutiges Ausschlusskriterium für eine Teilnahme am Kurs besteht, wenn Eltern dauerhaft keinen Kontakt zu ihrem Kind haben, da ein inhaltlicher Schwerpunkt auf der Beziehungspflege zum Kind liegt. Die im Kurs erlernten Fähigkeiten könnten dann nicht in die Praxis umgesetzt werden. Außerdem können Eltern-Kind-Rollenspiele, wie sie im KiB-Kurs stattfinden, für Eltern, die ihre Kinder nicht sehen, emotional sehr schwierig sein.

Wie ist der komprimierte Kurs inhaltlich aufgebaut?

An unserem ersten Kurs-Samstag geht es zunächst um das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmenden und uns Kursleiterinnen. Wie in unseren bisherigen Kursen, durften wir die teilnehmenden Eltern mit den unterschiedlichsten Trennungserfahrungen kennenlernen. Da die Eltern sich in der Regel in einer schwierigen Situation befinden, wenn sie einen KiB-Kurs besuchen, ist diese erste Vorstellungsrunde im Gruppensetting oftmals sehr intensiv und berührend. Gleichzeitig tut es den Eltern gut, über ihre Situation und ihre Sorgen sprechen zu können und Menschen in einer ähnlichen Situation zu begegnen. Anschließend werden die Ziele sowie die Vorgehensweise des Kurses dargestellt. In der ersten Einheit, am Vormittag geht es u.a. um Selbstfürsorge und deren Wichtigkeit in Zeiten von Krisen und Stress und was Eltern in solchen Situationen selbst für sich tun können. Danach beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Fragen, was Kinder in der Trennungssituation besonders belastet und was sie von ihren Eltern brauchen.

Nach der Mittagspause geht es, in der zweiten Einheit, weiter mit einer Imaginationsübung. In dieser „Reise in die Zukunft“ werden die Eltern angeleitet, sich vor ihrem inneren Auge eines ihrer Kinder als Erwachsenen vorzustellen. Die Vorstellung des eigenen erwachsenen Kindes kann sehr berührend für Eltern sein. Der Einfluss des Verhaltens der getrennten Eltern im Hier und Jetzt auf das Leben des Kindes, auch in der Zukunft, kann hierbei erfahrbar werden. Ein respektvoller Umgang mit den Bedürfnissen aller Beteiligten, bedeutet, dass das andere Elternteil vor dem Kind nicht schlecht gemacht

wird. Es ist uns als Trainerinnen wichtig, die Eltern für Situationen zu sensibilisieren, in denen das unterschwellig geschieht. Wir spielen den Teilnehmenden Sequenzen vor, in denen deutlich wird, dass eine Abwertung des anderen Elternteils eine potenzielle Verletzung des Kindes bedeutet.

Am zweiten Kurs-Samstag führt die dritte Einheit weg vom Trennungsthema und stellt die Beziehungspflege zum Kind in den Vordergrund, die ein wirksames Heilmittel in schwierigen Zeiten darstellt. Die TeilnehmerInnen erfahren, wie wichtig es ist, bewusst eine „wertvolle Zeit“ mit ihrem Kind zu haben. Die zweite Möglichkeit, die Beziehung zum Kind zu stärken, ist das „beschreibende Lob“. Der wohlwollende Blick auf das eigene Kind wird geschärft und die Eltern üben in dieser Einheit, ihr Kind detailliert zu loben. In der Rolle des Kindes erleben die Teilnehmenden im Rollenspiel die wohltuende Wirkung des beschreibenden Lobes.

Am Nachmittag steht mit der vierten Einheit das Emotionscoaching im Vordergrund. Hierbei erleben die Eltern, wie es gelingen kann, die negativen Gefühle Ihrer Kinder wahrzunehmen, zu akzeptieren, zu benennen und das Kind zu unterstützen, selber Lösungen zu finden. Ein solches Emotionscoaching soll langfristig die Selbständigkeit des Kindes, dessen Kompetenzüberzeugung sowie die Fähigkeit zur Emotionsregulation fördern.

Am dritten und letzten Samstag geht es in der fünften Einheit für viele Teilnehmenden um ein herausforderndes Thema. Der Umgang mit dem anderen Elternteil steht im Mittelpunkt. Wir versuchen den Blick der Eltern darauf zu richten, wie ein konfliktgeladener und destruktiver Umgang der getrennten Eltern, das Klima, in dem ein Kind aufwächst, regelrecht vergiften kann. Die Eltern erfahren im Kurs, anhand des „Gefühlsstrudels“ und der „Eskalationsstufen“, wie sich Konflikte ausweiten und werden zur Reflexion ihres eigenen Konfliktverhaltens eingeladen. In dieser Einheit werden Strategien besprochen, die zur Konflikt-Deeskalation beitragen können wie z.B. „das Drücken des Pausenknopfes“, die Beruhigung durch hilfreiche innere Kommentare und die Anwendung klarer Kommunikationsregeln. Im Rollenspiel üben die Eltern, schwierige Gespräche mit dem getrennten Elternteil zu führen und wie sie im Alltag aus der „Achterbahn“ aussteigen können.



In der sechsten Einheit werden die Teilnehmenden eingeladen, eine Zukunftsperspektive für sich und ihre Familie zu entwickeln. Um die Verstrickung zu überwinden, in der viele getrennte Eltern stecken, werden die Teilnehmenden dafür sensibilisiert, dass die Bildung eines Elternteams für ihre persönliche Zukunft von großer Bedeutung ist. Wie getrennte Eltern zu einem funktionierenden Arbeitsteam werden können, wird in dieser vorletzten Einheit beschrieben. Anschließend werden die Elternmodelle „kooperative Elternschaft“ und „parallele Elternschaft“ vorgestellt und diskutiert. In der siebten und letzten Einheit steht das Thema

„Neubeginn nach Trennung und Scheidung“ im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Herausforderungen, die an sich neu entwickelnde Familiensysteme, gestellt werden. Die unterschiedlichen Perspektiven und Anforderungen an jeden Einzelnen werden beleuchtet und besprochen. Im anschließenden Austausch vergegenwärtigen sich die Teilnehmenden anhand ihrer Erfahrungen aus den Übungen noch einmal die Inhalte der sieben Einheiten und überlegen, was sie vom Gelernten für sich als besonders hilfreich erachten und welches Thema sie als nächstes gezielt angehen möchten.

Welche Rückmeldungen gab es von den Teilnehmenden am Ende des Kurses?

Meine Kollegin und ich freuen uns immer sehr, dass die Eltern den Kurs „Kinder im Blick“ im Abschlussfeedback in der Regel sehr positiv bewerten. Das entspricht auch den Ergebnissen vieler durchgeführter Studien, über das subjektive Erleben der teilnehmenden Eltern bei KiB-Kursen. Unsere Teilnehmenden äußerten sich sehr zufrieden zur Kursatmosphäre, auch in Bezug auf die Rollenspiele, die Übungen und Kursvorträge. Als besonders hilfreich wurden die Übungen beschrieben, bei denen es um das Erziehungsverhalten ging, mit den konkreten Anregungen des beschreibenden Lobs, der wertvollen Zeit mit dem Kind und dem Emotionscoaching. Die Teilnehmenden gaben an, dass Sie durch die Selbsterfahrung in den Rollenspielen nochmal mehr verstanden haben, wie wichtig das bewusste Fernhalten der Kinder von den Konflikten der Eltern sei.

Der Kontakt mit den anderen Eltern im Kurs wurde von allen als sehr positiv und entlastend bewertet. Durch die Teilnahme von Müttern und Vätern gelänge der Perspektivwechsel zum eigenen Ex-PartnerIn manchmal leichter. Gleichgesinnte zu treffen, denen sich die Eltern nach kurzer Zeit schon sehr nahe und verbunden fühlten und mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein zu sein, habe allen Teilnehmenden sehr gutgetan. Die Eltern fühlten sich gegenseitig gestärkt, und konnten sich Anregungen geben, um ihre Lebenssituation besser zu bewältigen. In jedem Kurs können wir bei den Teilnehmenden Mut zur Veränderung wahrnehmen, die sich vor allem im Umgang mit dem Kind zeigt, aber auch im Umgang mit dem getrennten Elternteil. Vielen Teilnehmenden gelingt es auch, nach einem KiB-Kurs, trotz der anstrengenden Lebenssituation besser für sich selbst zu sorgen und sie entwickeln einen nachsichtigeren und positiveren Blick auf sich selbst. Wir Kursleiterinnen nehmen bei den Eltern im Kurs eine große Entschlossenheit wahr, ihre Kinder gut im Blick zu behalten, das eigene Erziehungs- und Konfliktverhalten kritisch zu reflektieren sowie an der Krise zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Diese Entwicklungen, während eines KiB-Kurses miterleben zu dürfen, macht uns als Kursleiterinnen immer wieder große Freude. Es ist uns ein Herzensanliegen, getrennten Eltern, in stürmischen Zeiten, gute und hilfreiche Anregungen zu geben, um ihre „Kinder im Blick“ zu halten.

„Krisen rütteln an den Grundfesten der Identität, sind aber auch ein Fenster der Veränderung“ (Hetherington, 2003)



Regina Gläßer

Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin

Literatur

Hetherington, M.E & Kelly, J. (2003); Scheidung – Die Perspektiven der Kinder; Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.

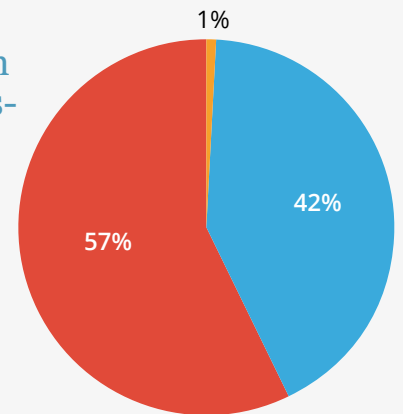
Walper, S. & Krey, M. (2011). Elternkurs zur Förderung der Trennungsbewältigung und Prävention von Hochkonfliktfamilien: Das Beispiel „Kinder im Blick“. In S. Walper, J. Fichtner & K. Normann (Hrsg.). Hochkonfliktvolle Trennungsfamilien. Forschungsergebnisse, Praxiserfahrungen und Hilfen für Eltern und Kinder. Weinheim: Juventa.

Statistik 2022

Im Jahr **2022** betrug die Anzahl der Ratsuchenden **376**. Davon waren **59% Frauen** und **41% Männer**. Die Gesamtanzahl der Beratungsstunden belief sich auf **1.849 Stunden**.

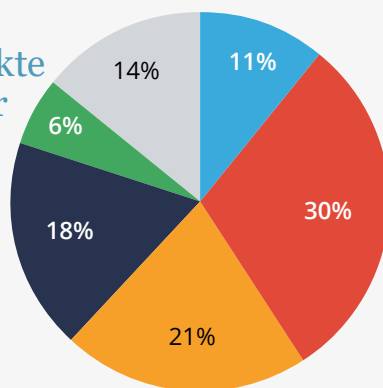
Beratungsform und Beratungsstunden

- Einzelsitzung
- Paarsitzung
- Familiensitzung



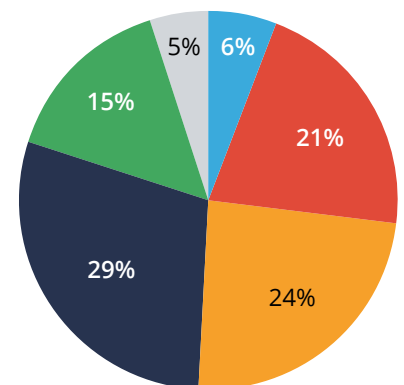
Anzahl der Kontakte je abgeschlossener Beratungsfall

- 1 Sitzung
- 2-5 Sitzungen
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Über 20 Sitzungen



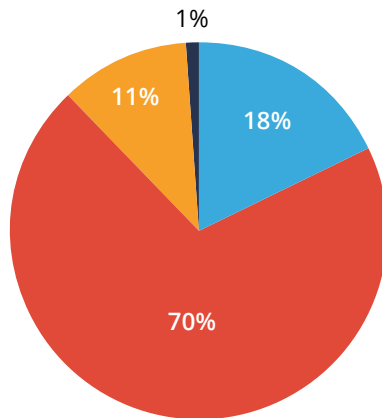
Alter

- Bis 30 Jahre
- 30-40 Jahre
- 40-50
- 50-60
- 60-70
- Über 70



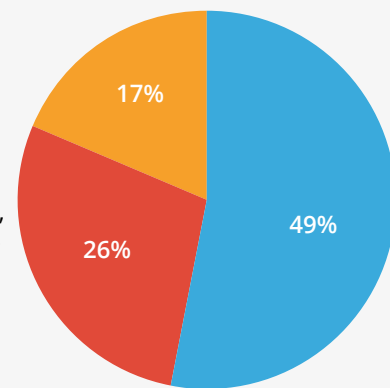
Familienstand

- Ledig
- Verheiratet
- Geschieden
- Verwitwet



Beratung nach KJHG (Kinder und Jugendhilfegesetz)

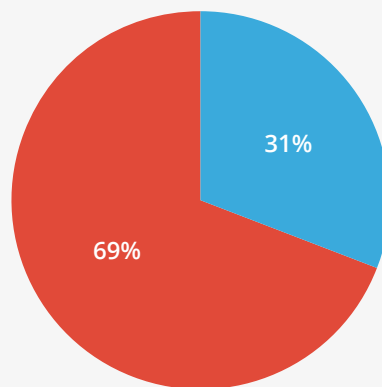
- §17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung u. Scheidung
- Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug
- Lebensberatung



Onlineberatung

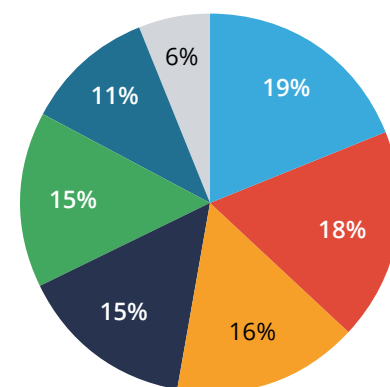
Im Jahr 2022 wurden insgesamt **116 Onlineberatungen** durchgeführt.

- Chat/Videochat
- Mail



Hinweise auf unsere Stelle

- Internet
- Bekannte / Verwandte
- andere Beratungsstelle
- (ehemalige) Klienten
- Persönliche Erfahrung mit Beratung
- Ärzte / Kliniken / Psychotherap.
- Sonstige



Beratungsanlässe Onlineberatung

- Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme
- Ängste/Depressionen
- Persönliche Probleme
- Informationen zu Beratung/Therapie
- Sexualität/sexuelle Probleme

Personenbezogene Beratungsanlässe

- Selbstwertprobleme / Kränkungen
- Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
- Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
- Körperliche Erkrankung
- Ängste und Zwänge
- Alkohol

Partnerbezogene Beratungsanlässe

- Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
- Auseinanderleben / Mangel an Kontakt
- Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte
- Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie
- Trennungswunsch / Angst vor Trennung
- Heftiger Streit

Team

Hauptamtlich

Georg Riesenbeck

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

Andrea Loose (ab 01.10.2022)

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Psychologin (B.Sc.),
Ergotherapeutin

Christine Rüberg (bis 30.09.2022)

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

Sara Engelbrecht

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Ergotherapeutin (BA),
Trainerin Kinder im Blick

Regina Gläßer

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Dipl.-Sozialpädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Trainerin Kinder im Blick,
KEK-Trainerin

Michaela Klein

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Sozialpädagogin (BA),
KEK-Trainerin

Mitarbeiterinnen in Weiterbildung

Grit Grüttner

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Master of Counseling in Weiterbildung)
Dipl. Pädagogin

Nathalie Herkrath

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Master of Counseling in Weiterbildung)
Pädagogin

Sandra Thielsch (bis 31.07.2022)

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Master of Counseling in Weiterbildung)

Sekretariat

Anette Tiegelkamp

Sekretärin,
Trainerin für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Fachberatung des Fachteams der Beratungsstelle

Dr. Renate Jackstadt

Leitende Oberärztin Allgemeinpsychiatrie Abtlg. Depression & junge Erwachsene,
St. Alexius- / St. Josef-Krankenhaus

Wilma Leisengang

Rechtsanwältin



Georg Riesenbeck



Andrea Loose



Christine Rüberg



Sara Engelbrecht



Michaela Klein



Regina Gläßer



Susanne Thiemann



Norbert Koch



Anette Tiegelkamp

Supervision der Beratungsarbeit

Stephan Hanfft

Dipl.-Sozialarbeiter,
Supervisor (DGSv),
Mastercoach (DGfC),
Gewaltberater,
Gewaltpädagoge

Supervision der Onlineberatung

Florian Klampfer

Dipl. Sozialpädagoge
Systemischer Paartherapeut
Online-Supervisor

Freie MitarbeiterInnen

Susanne Thiemann

Systemische Familientherapeutin,
Dipl.-Pädagogin,
Mediatorin

Norbert Koch (bis 12.12.2022)

Ehe-, Familien- und Lebensberater (MA),
Dipl. Religionspädagoge,
Trainer Kinder im Blick,
KEK/EPL-Trainer

Externe Fortbildungen 2022

Im Jahre 2022 nahmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL-Beratungsstelle an folgenden Fortbildungen teil:

„Beratung ist nicht wie Therapie - oder doch?“

Wie die Praxis von Beratungsforschung profitieren kann, Fachtag Beratungsforschung, Online

„Persönlichkeitsstörungen in der Paartherapie“

Frederike von Tiedemann

„Impact Techniken - Kreative Methoden in der Beratung“

Eva Barnewitz

„Beratung bei Trennung und Scheidung“

Almut Fuest-Bellendorf

„Leben in der Krise – Wege aus der Krise“

DKB Studententag, Dr. Jens Förster, Prof. Dr. Barbara Schmitz

„Auf die Haltung kommt es an“

Beziehungsqualitäten in der Videoberatung, Dr. Gisela Steenbuck, Online

„Smarte Liebe – Wieviel Analoges braucht Beziehung?“

BV-EFL-Fortbildung 2022, Suhl

„Reinventing the Therapeutic Relationship“

International Society of Schema Therapy (ISST) Conference 2022, Copenhagen

„Schematherapie bei Paaren“

Basiskurs und Aufbaukurs, Isabelle Schurr/Dr. Eckhard Roediger, IST-Frankfurt

„5. Beltz Schematherapie-Kongress“

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Köln

„Humor und Psychische Gesundheit“

Fachtag der Landesgemeinschaft für Erziehungsberatung (LAG) NRW, Köln

„Workshop Canva“

Nutzung der Gestaltungssoftware in digitalen Medien, Emilia Herden, Online

„IT-Individualschulung“

für EFL-Sekretärinnen des EB Köln, Caritascampus, Marlis Körner, Online



Unsere Beratung ist kostenlos, aber nicht umsonst.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen wird in geringem Umfang durch das Land NRW 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 beständig 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 und Spendenbescheinigungen bei der Beratungsstelle erhältlich.

Wir danken allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit auch im Jahr 2022 mit ihren Spenden unterstützt haben.

Spendenkonto:

Förderverein der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfrage
Kapitelstr. 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

Wir bitten weiterhin um telefonische Kontaktaufnahme.

Außerhalb der Sekretariatszeiten sind wir via Anrufbeantworter oder per Email erreichbar. Darüber hinaus ist eine Online-Anmeldung über unsere Website möglich.

Beratungstermine:

Wir bieten wieder vermehrt Beratungsgespräche, live in der Beratungsstelle, an. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, Gespräche per Video- oder Telefonberatung durchzuführen.

Über die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten können Sie sich auch auf unserer Website oder zu den Sekretariatszeiten, telefonisch, informieren.



Folgen Sie der EFL gerne auf Instagram
unter [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Bergisch-Gladbach

Hauptstr. 227
51465 Bergisch-Gladbach
fon 02202.34918
fax 02202.30656
info@efl-bergisch-gladbach.de
www.efl-bergisch-gladbach.de

Gummersbach

Hömerichstr. 7
51643 Gummersbach
fon 02261.27724
fax 02261.405742
info@efl-gummersbach.de
www.efl-gummersbach.de

Ratingen

Lintorfer Str. 51
40878 Ratingen
fon 02102.27000
fax 02102.27011
info@efl-ratingen.de
www.efl-ratingen.de

Bonn

Gerhard-von-Are-Str. 8
53111 Bonn
fon 0228.630455
fax 0228.631862
info@efl-bonn.de
www.efl-bonn.de

Köln

Steinweg 12
50667 Köln
fon 0221.2051515
fax 0221.2051510
info@efl-koeln.de
www.efl-koeln.de

Brühl

Schloßstr. 2
50321 Brühl
fon 02232.13196
fax 02232.48907
info@efl-rhein-erft-kreis.de
www.efl-rhein-erft-kreis.de

Düsseldorf

Am Wehrhahn 28
40211 Düsseldorf
fon 0211.179337-0
fax 0211.179337-29
info@efl-duesseldorf.de
www.efl-duesseldorf.de

Neuss

Kapitelstr. 30
41460 Neuss
fon 02131.3692810
fax 02131.3692823
info@efl-neuss.de
www.efl-neuss.de

Siegburg

Wilhelmstr. 74
53721 Siegburg
fon 02241.55101
fax 02241.57942
info@efl-siegburg.de
www.efl-siegburg.de

Euskirchen

Neustr. 43
53879 Euskirchen
fon 02251.51070
fax 02251.51079
info@efl-euskirchen.de
www.efl-euskirchen.de

Köln-Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 54
51143 Köln-Porz
fon 02203.52636
fax 02203.57818
info@efl-porz.de
www.efl-porz.de

Wuppertal

Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal
fon 0202.456111
fax 0202.456914
info@efl-wuppertal.de
www.efl-wuppertal.de