



Katholische  
Ehe-, Familien-  
Lebensberatung

Wuppertal - Solingen - Remscheid



Gruppenangebote und  
Veranstaltungen

---

2019

kompetent  
offen  
diskret

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](mailto:info@efl-wuppertal.de)  
[www.efl-wuppertal.de](http://www.efl-wuppertal.de)

Fotos: Titelseite: Adrienne Lütke-Nowak, Fotos: Sabine Wittwer,  
Rainer Sturm, pixelio.de  
Layout: Johannes Heling

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft haben Sie alle Gruppenangebote unserer Beratungsstelle für das Jahr 2019 gebündelt vorliegen. Neben der Beratung im Einzel- und Paarsetting - seit 65 Jahren die Kernaufgabe unserer Einrichtung - hat sich im Laufe der Jahre eine breite Palette von Gruppenangeboten entwickelt.

Das 10jährige Bestehen unserer Außenstellen in Solingen und Remscheid nehmen wir zum Anlass, Sie zu zwei besonderen Veranstaltungen einzuladen: In Solingen erleben Sie beim [Beziehungs-Kabarett](#) einen wortwitzigen, abwechslungsreichen und geistreichen Abend mit Carsten Höfer. „Zeit zu zweit“ und Gesprächsimpulse für Ihre Beziehung finden Sie beim [Paarbistro](#) im Café Sahnertörtchen in Remscheid.

Besonders hinweisen möchten wir auf zwei [neue Angebote](#): in der Gruppe „[Auf der Suche nach dem eigenen Weg](#)“ lernen Sie die erfolgreiche Umsetzung von Veränderungszielen mit Hilfe des Zürcher Ressourcenmodells. Ebenfalls erstmals im Programm: die [Arbeit mit dem „inneren Kind“](#) – ein Schlüssel zu unserer Liebe, unserer Lebendigkeit und zu unseren Gefühlen.

Fragen und Anliegen, die uns in unserer Arbeit immer wieder begegnen, greifen wir an den Themenabenden auf. Grundlegende Fertigkeiten für das partnerschaftliche Miteinander, aber auch zum Umgang mit belastenden Situationen in Familie und Beruf werden in den Kommunikationstrainings und der Stressbewältigungsgruppe vermittelt und trainiert. Das spirituelle Angebot „Durch die Stille zu sich kommen“ gibt Gelegenheit, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und sich zu stärken. Daneben finden Sie spezielle Angebote für einzelne Zielgruppen in unterschiedlichen Lebenssituationen, so z.B. das Training „Kinder im Blick“ für Eltern in Trennung und Scheidung, das in einer beratungsstellenübergreifenden Kooperation in Remscheid und ab 2019 auch in Wuppertal angeboten wird.

Die Wochenendangebote ergänzen und unterstützen in besonderer Weise die Prozesse in den Einzel- und Paarberatungen, können aber auch unabhängig von einer Beratung gebucht werden. Paare, die losgelöst vom Alltag sich einmal intensiver Zeit nehmen wollen für die

Partnerschaft, finden mit unseren Wochenendseminaren das richtige Angebot. Familien- und Systemaufstellungen richten sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Paare.

Mit den fortlaufenden Gruppen kommen wir dem Bedürfnis entgegen, sich für einen längeren Zeitraum anstehenden Entwicklungsschritten zu zuwenden. Die anderen Gruppenmitglieder helfen durch solidarische Unterstützung, achtsame Konfrontation und konstruktives Feedback, die persönlich gesteckten Ziele anzugehen und auf Kurs zu bleiben.

Viele unserer Angebote sind kostenfrei. Wir freuen uns in diesem Fall über Ihre Spende, mit der Sie die Möglichkeit weiterer kostenfreier Angebote für jedermann unterstützen. Vielen Dank! Manche Angebote sind mit Kosten verbunden. Dank der Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk und der Kath. Familienbildungsstätte können wir die Seminare zu einem sehr günstigen Preis anbieten. Niemand soll aus finanziellen Gründen an der Teilnahme an unserem Angebot gehindert sein. Über unseren Förderverein ist ein Zuschuss zu den Seminar-kosten möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern in unserem Programm und die Lust, an unserem Angebot teilzunehmen.

Auf Ihr Kommen freuen sich  
Ihre Referententeams

# Inhaltsverzeichnis

## Jubiläumsveranstaltungen

10 Jahre EFL in Solingen: Beziehungs-Kabarett im Carsten Höfer .....	18
10 Jahre EFL in Remscheid: Paarbistro .....	19

## Themenangebote

Aus zwei werden drei .....	6
„Wie redest du mit mir?“ .....	7
Stress verstehen – Stress bewältigen .....	11
Infoabende: Familien- und Systemaufstellungen .....	24

## Kurse

Gesprächstraining für Paare .....	8
Stressprävention .....	11
Auf der Suche nach dem eigenen Weg .....	14
Die heilende Kraft des inneren Kindes .....	16
Familienaufstellungen - Gruppenabende .....	24
Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten .....	27
Kinder im Blick .....	28

## Wochenendseminare

Mutter-Tochter-Entdeckungsreise .....	17
Paarseminare: Zeit für uns .....	20
Zeit für uns – Vertiefungsseminar .....	22
Paarseminar: Mit allen Sinnen .....	23
Familien- und Systemaufstellungen - Wochenendseminare .....	25

## Fortlaufende Gruppen und Angebote

Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher .....	31
Therapeutische Männergruppe .....	32
Durch die Stille zu sich kommen .....	34

---

## Aus zwei werden drei

**Eltern werden - als Paar gut in Beziehung bleiben  
Ein Abend für Eltern über die Veränderungen  
in der Familienkonstellation**

---

Mit der Geburt des ersten Kindes entsteht ein neues Familiengefüge! Die frisch gebackenen Eltern sehen sich häufig einer großen Belastungsprobe ausgesetzt, Zeit wird ein knappes Gut, der Einsatz von Vater und Mutter für die Familie, in Haushalt, Freizeit und Beruf muss neu verhandelt werden, Erwartungen und Ängste werden größer ...

Da ist es wichtig, als Paar gut in Beziehung zu bleiben und die Wechselwirkungen der neuen Familiensituation auf das Miteinander zu verstehen.

Wir laden Paare ein, sich nicht nur als Eltern, sondern auch als Mann und Frau neu in den Blick zu nehmen.

Termin: Di, 29.10.2019, 19.30 - 21.30 h  
Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen  
Düsseldorfer Str. 67  
42697 Solingen  
Leitung: Sabine Wittwer, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin, EFL-Beraterin  
Kosten: keine, Spenden gerne  
Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Tel: 0202 – 456 111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)



.....

## „Wie redest du mit mir?“

### Das Geheimnis glücklicher Beziehungen ist das gelungene Gespräch.

.....

Und: Gut miteinander reden ist lernbar!

An diesem Abend können Sie einige Grundlagen, die zu einer gelingenden Gesprächskultur beitragen, kennenlernen. Diese helfen, nicht in Vorwürfen stecken zu bleiben, sondern einander zuzuhören, eigene Gefühle und Wünsche auszudrücken und damit auch Probleme in konstruktiver Weise zu lösen.

Eingeladen sind Paare und Einzelpersonen.

#### In Wuppertal:

Termine: Do, 30.01.2019, 19.00 – 20.30 h

Do, 23.10.2019, 19.00 – 20.30 h

Ort: EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal

Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl. Sozial-  
pädagogin, EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

#### In Remscheid:

Termine: Mi, 20.02.2019, 19.00 – 20.30 h

Mi, 16.10.2019, 19.00 – 20.30 h

Ort: EFL-Beratungsstelle Remscheid  
Blumenstr. 5, 42853 Remscheid

Leitung: Heidi Merten-Riese, Psychotherapeutin  
HPG, EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

#### In Solingen:

Termin: Do, 28.03.2019, 19.00 – 20.30 h

Leitung: Ingrid Roth, Pädagogin, Psychothera-  
peutin (HPG), EFL-Beraterin

Termin: Di, 26.11.2019, 19.30-21.00 h  
Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin, EFL-Beraterin  
Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen, Düsseldorf  
er Str. 67, 42697 Solingen-Ohligs  
Kosten: keine, Spenden gerne  
Anmeldung: für alle Kommunikationsabende:  
EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

---

## Ein Kick mehr Partnerschaft – Gesprächstraining für Paare

---

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können „gut“ miteinander reden. Beim KEK-Gesprächstraining (Konstruktive Ehe und Kommunikation) können Paare neue Erfahrungen im Gespräch machen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass man/frau besser versteht, was der/die andere meint
- Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen.

Jeweils vier Paare werden von zwei Trainer-innen betreut. Nach einführenden Informationen zu jeder Kurs-einheit im Plenum trainiert jedes Paar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Hierbei werden sie von ausgebildeten und supervidierten Trainer-innen gecoacht, die auf die Einhaltung der Regeln achten, ohne sich in den Inhalt des Gesprächs einzumischen.

Das KEK-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationsthera-



pie in München entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren. Die Zeitschrift „Spiegel Wissen“ beschreibt in der Ausgabe 3/2015 das Lernprogramm in einem Artikel unter der Überschrift „Glücksfaktor“. Dabei berichten auch Paare, die das Programm absolviert haben, von ihren Erfahrungen.

#### Themen der Kurseinheiten

1. „Wir verstehen uns!“ - Bewusst machen, was Verständnis fördert
2. „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ - Gefühle offen aussprechen
3. „Wir kommen einen Schritt weiter!“  
Meinungsverschiedenheiten lösen
4. „Was ich an dir schätze.“ -  
Über Positives in der Beziehung reden
5. „Wie reden wir im Alltag miteinander?“ -  
Eine neue Gesprächskultur vereinbaren
6. „Unsere Beziehung ist lebendig.“ -  
Veränderungen anschauen
7. „Was uns zusammenhält.“ - Sich der Stärken der Beziehung bewusst werden

Zielgruppe:	Paare in mehrjähriger Beziehung
Kosten:	250,00 € pro Paar (Ermäßigung nach Rücksprache möglich)
Anmeldung:	für alle Gesprächstrainings: EFL-Beratungsstelle Wuppertal Tel. 0202-456 111 Mail: info@efl-wuppertal.de
Kooperation:	mit Erzbistum Köln, Abteilung Gemeindepastoral

#### Kurse in Wuppertal:

Kurs 1:	Fr, 22.03. und Sa, 23.03.2019 sowie Fr, 05.04. und Sa, 06.04.2019 Kurszeiten: jeweils freitags 18.30 h – 21.00 h und samstags 10.00 h – 18.00 h
Ort:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung:	Susanne Ackfeld und Alinah Rockstroh, KEK-Trainerinnen

Kurs 2: Fr, 15.11. und Sa, 16.11.  
sowie Fr, 22.11. und Sa, 23.11.2019  
Kurszeiten: jeweils freitags 18.30 h – 21.00 h  
und samstags 10.00 h – 18.00 h  
Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal,  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal  
Leitung: Rudi Nießen und Ingrid Schütte-Nießen,  
KEK-Trainer\*in

#### Kurs in Solingen:

Termine: Fr, 30.08. und Sa, 31.08. sowie  
Fr, 13.09. und Sa, 14.09.2019  
Kurszeiten: freitags 18.30 h – 21.00 h und  
samstags 10.00 h – 18.00 h  
Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen, Düsseldorf-  
dorfer Str. 67, 42697 Solingen-Ohligs  
Leitung: Susanne Ackfeld und Alinah Rockstroh,  
KEK-Trainerinnen

#### Kurs in Remscheid:

Termine: 2 x Freitag und Samstag im Zeitraum  
Mai/Juni 2019. Termin stand bei Druck-  
legung noch nicht fest - bitte erkundi-  
gen Sie sich in unserem Sekretariat.  
Kurszeiten: freitags 18.30 h – 21.00 h und  
samstags 10.00 h – 18.00 h  
Ort: EFL-Beratungsstelle Remscheid  
Blumenstr. 5, 42853 Remscheid  
Leitung: Susanne Ackfeld und N.N.,  
KEK-Trainer\*innen

---

## Ein Kick mehr Partnerschaft – KEK-Auffrischkurs

---

Damit gelungene Kommunikation nachhaltig bleibt, bieten wir einen KEK-Auffrischkurs an. Die Paare bekommen dabei die Gelegenheit, die erlernten Gesprächsfertigkeiten aufzufrischen und erhalten zusätzliche Anregungen. Der Kurs-Schwerpunkt liegt bei den

Übungen im Paargespräch. Die Paare besprechen dabei ihre persönlichen Themen räumlich getrennt von anderen Paaren.

- Zielgruppe: Paare, die bereits an einem KEK-Kurs teilgenommen haben
- Termin: Samstag, 16.03.2019, 10.00 – 17.00 h
- Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Rudi Nießen und Ingrid Schütte-Nießen, KEK-Trainer\*in
- Kosten: 50,00 € pro Paar (Ermäßigung nach Rücksprache möglich)
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de
- Kooperation: mit Erzbistum Köln  
Abteilung Gemeindepastoral

---

## Stress verstehen - Stress bewältigen

---

Alle reden vom Stress. Aber was ist Stress eigentlich genau? Warum kann er uns krank machen? Wie können wir uns selber schützen und selber etwas dagegen tun? Hierüber möchte ich mit Ihnen in kleinen Gruppen zu max. 12 Personen ins Gespräch kommen.

- Termin: Mi, 03.07.2019, 19.00 – 21.00 h
- Ort: EFL-Beratungsstelle, Blumenstraße 5  
42853 Remscheid
- Leitung: Heidi Merten-Riese, Psychotherapeutin  
HPG, EFL-Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle  
Tel. 02191-4627128 oder 0202-456111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

## Stressprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Drei Abende zum Erlernen von Tiefenentspannung durch Phantasie-Reisen und Methoden der Selbsthypnose bzw. Selbstunterstützung

In der Tiefenentspannung haben wir einen besseren Zugang zu unserem Unbewussten, zu den dort liegenden Ressourcen und Kraftquellen.

Mit bilderreichen, die Sinne anregenden Geschichten, mit immer wiederkehrenden, leicht erlernbaren Formulierungen, die jeder für sich in seinen Alltag übernehmen kann, können Sie in dieser Gruppe eine wohltuende, heilsame Form der Tiefenentspannung erlernen. So kann jeder seine eigenen Quellen entdecken und sie nutzbar machen für seine Lebensaufgaben.

Die Geschichten, die im Laufe des Seminars auf Ihre Fragen bzw. Anliegen zugeschnitten werden,

- wirken als Stressprävention,
- aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte nach körperlicher und physischer Anspannung,
- aktivieren Gehirnregionen, die wir zur Förderung geistiger und psychischer Entwicklung so dringend benötigen,
- wirken als Prophylaxe, als Schutz vor körperlicher und psychischer Erkrankung.

### Termine:

Kurs 1:	Mi, 20.02. / 27.02. und 06.03.2019 19.00 – 20.30 h
Kurs 2:	Mi, 20.11. / 27.11. und 04.12.2019 19.00 – 20.30 h
Ort:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl.-Sozialpädagogin, Hypnotherapeutin,  
EFL-Beraterin

Kosten: 12,00 €

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

Kooperation: mit Kath. Bildungswerk Wuppertal/  
Solingen/Remscheid





Termin: Fr, 08.11.2019, 18.00 – 21.00 h und  
Sa, 09.11.2019, 10.00 – 18.00 h

Nachtreffen: 1 Samstag (10.00 – 16.00 h)  
im 1. Quartal 2020

Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal

Leitung: Ulla Massin, Dipl.-Theologin,  
EFL-Beraterin  
Sabine Wittwer, Dipl.-Sozialpädagogin,  
EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden erwünscht

Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202 - 456 111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

---

## Die heilende Kraft des inneren Kindes

---

*„Man kann einen Menschen nichts lehren.  
Man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.“  
Galileo Galilei*

Das innere Kind ist ein hilfreiches und großes Symbol für den Umgang mit uns selber und den Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Die Art und Weise, wie wir groß geworden sind und wie wir die Liebe oder auch Unliebe unserer Eltern erfahren haben, ist auch im späteren Leben noch unbewusst wirksam. In vielen Situationen sind wir wieder dieses Kind, und manchmal wird so die Entwicklung von reifen Beziehungen verhindert. Daher ist unser ‚inneres Kind‘ ein wichtiger Schlüssel zu unserer Liebe, unserer Lebendigkeit und zu unseren Gefühlen.

In diesem Seminar geht es darum, das innere Kind in sich zu entdecken, mit ihm in Kontakt zu treten und Verantwortung für diesen Anteil in uns zu übernehmen, damit wir zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit, verlässlichen Beziehungen, Wohlbefinden und Lebensfreude finden.

Dies geschieht mit Hilfe von Übungen und kreativen Methoden aus der Psychosynthese.

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Termin: Freitag, 29.03.2019, 18.00 - 21.00 h  
Samstag, 30.03.2019, 10.00 - 17.00 h

Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen  
Düsseldorfer Str. 67  
42697 Solingen-Ohligs

Leitung: Ingrid Roth, Pädagogin, Psychotherapeutin HPG, Psychosynthese-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle, Tel. 0202-456 111,  
Mail: info@efl-wuppertal.de



## Mutter-Tochter-Entdeckungsreise

Die Mutter-Tochter Beziehung ist eine der intensivsten Beziehungen, die wir kennen. An diesem Wochenende können Sie gemeinsam auf eine Entdeckungsreise gehen und mit allen Sinnen erspüren, was Ihre Beziehung so besonders und einzigartig macht.

Alleine, gemeinsam als Mutter-Tochter-Paar und in der Gruppe gehen Sie auf Spurensuche in die Vergangenheit und Gegenwart und werfen ein Blick in die Zukunft. Dies geschieht stets mit Respekt und Wertschätzung, einer guten Portion Humor und dem Ziel einer kraftspendenden Begegnung für Mutter und Tochter.

Mitzubringen sind gemütliche Kleidung, warme Socken, ein großes Handtuch und ein Foto von Mutter und Tochter aus der Kindheit.

- Termin: Fr, 23.08.2019, 17.30 h -  
So, 25.08.2019, 15.00 h
- Ort: Katholisch-Soziales Institut  
Bergstraße 26  
53721 Siegburg
- Leitung: Anita Parachalil, Master of Counseling,  
EFL-Beraterin in Wuppertal  
Susanne Kranig, Master of Counseling,  
EFL-Beraterin in Iserlohn
- Kosten: 152,00 € pro Person  
(Mindestalter 18 Jahre)  
(inkl. Übernachtung im Einzelzimmer  
und Verpflegung)
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)
- Anmeldefrist: 05.07.2019
- Kooperation: mit dem Erzbistum Paderborn,  
EFL-Beratungsstelle Hagen-Iserlohn  
Kath. Bildungswerk Wuppertal-  
Solingen-Remscheid

**\*\*\* Jubiläum \*\*\* Jubiläum \*\*\* Jubiläum**  
**2009 - 2019**

Zehn Jahre Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
in Solingen

## **Beziehungs- Kabarett mit Carsten Höfer**



Wortwitzig, abwechslungsreich, geistreich,  
nicht unter der Gürtellinie -  
so präsentiert Carsten Höfer sein Programm!  
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend!

Samstag, 16.03.2019 um 19.30h  
im Kath. Pfarrheim St. Joseph, Solingen-Ohligs  
Hackhauser Str. 16

Eintrittskarten zum Jubiläumspreis: 10 € / Person  
Karten ab Februar 2019 im Vorverkauf  
in den EFL-Stellen Wuppertal-Solingen-Remscheid  
und an der Abendkasse

Kooperationspartner:  
Kath. Bildungswerk Wuppertal | Solingen | Remscheid

## \*\*\* Jubiläum \*\*\* Jubiläum \*\*\* Jubiläum 2009 - 2019

Zehn Jahre Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
in Remscheid

### Paarbistro: „Zeit zu zweit“

Ein besonderer Abend mit Ihrem Partner/  
Ihrer Partnerin abseits des Alltags.



Es lohnt sich, auch in guten Zeiten die Partnerschaft in den Blick zu nehmen. In entspannter Atmosphäre sollen kurze Impulse z.B. aus Film und Literatur dazu motivieren, als Paar ins Gespräch zu kommen. Wie erleben wir unser Miteinander? Wie sprechen wir miteinander?

Was tut uns gut? ...

Willkommen sind Paare jeden Alters, die sich Zeit füreinander nehmen möchten.

Samstag, 06.04.2019, 18.00 – 20.00 h

im Café Sahnetörtchen

Scharffstraße 3

42853 Remscheid

Eintritt frei.

Kleine herzhaft-leckereien und Getränke  
von der Karte

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Remscheid  
Tel: 02191-4 62 71 28  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

## „Zeit für uns“

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung ansteht.

Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar wie der Beginn der Familienphase, der Auszug der Kinder oder der Eintritt in den Ruhestand. Andere treffen einen mehr oder minder unvorbereitet, z. B. eine bedrohliche Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.

So stellen Paare im Alltag immer wieder fest, dass es nicht ausreicht, „zusammenzuhalten“. Wir alle haben den tiefen Wunsch, auf Dauer in einer lebendigen Liebesbeziehung zu leben. Damit dies gelingen kann, ist es wichtig, das Miteinander zu pflegen und die Beziehung immer wieder neu zu beleben. Dazu bieten die folgenden Paarseminare eine sehr gute Gelegenheit.

Hier haben Sie die Möglichkeit:

- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- das Gespräch miteinander zu beleben
- die gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvollen Landschaften, in denen unsere Seminarhäuser liegen, werden Sie in diesem Prozess unterstützen. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche in der Gruppe und der Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

### Seminar 1

Termin: Do, 31.01., 15:30 h bis  
So 03.02.2019, 12.30 h  
Ort: Friesenhof, Benekestraße 55  
26548 Norderney

Leitung: Jutta Stegemann, Dipl. Psychologin,  
EFL-Beraterin  
Richard Jost, Dipl. Psychologe,  
EFL-Berater

Kosten: 440,00 € pro Paar  
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine,  
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05971-9689-68,  
Birgit Brickwede und Michael  
Remke-Smeenck  
Mail: info@paarseminare-steinfurt.de

Kooperation: mit EFL im Bistum Münster

### Seminar 2

Termin: Fr, 24.05., 14:30 h bis  
So, 26.05.2019, 13:30 h

Ort: Wasserburg Rindern  
Wasserburgallee, 47533 Kleve

Leitung: Cornelia Ruholl,  
Pädagogin, EFL-Beraterin  
Michael Remke-Smeenck,  
Dipl. Religionspädagoge, EFL-Berater

Kosten: 260,00 € pro Paar (incl. Übernachtung  
und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine  
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05971-9689-68  
Birgit Brickwede und  
Michael Remke-Smeenck  
Mail: info@paarseminare-steinfurt.de

Kooperation: mit EFL im Bistum Münster

### Seminar 3

Termin: Fr, 28.06., 16.00 h bis  
So, 30.06.2019, 14.00 h

Ort: Tagungshotel „Maria in der Aue“,  
In der Aue 1, 42929 Wermelskirchen

Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin, EFL-Beraterin  
Richard Jost, Dipl. Psychologe,  
EFL-Berater

Kosten: 298,00 € pro Paar  
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111,  
Mail: info@efl-wuppertal.de  
Kooperation: mit Kath. Bildungswerk  
Wuppertal-Solingen-Remscheid



---

## „Zeit für uns“ – Aufbauseminar

Für Paare, die schon einmal an einem Paarseminar  
teilgenommen haben

---

Termin: Fr, 29.11., 15.30 bis  
Mo, 02.12.2019, 12.30 h  
Ort: : Friesenhof, Benekestraße 55,  
26548 Norderney  
Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin, EFL-Beraterin  
Michael Remke-Smeenck,  
Dipl. Religionspädagoge, EFL-Berater  
Kosten: 440,00 € pro Paar  
(incl. Übernachtung und Verpflegung)  
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine  
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05971-9689-68  
Birgit Brickwede und  
Michael Remke-Smeenck  
Mail: info@parseminare-steinfurt.de  
Kooperation: mit EFL im Bistum Münster

---

## „Mit allen Sinnen“

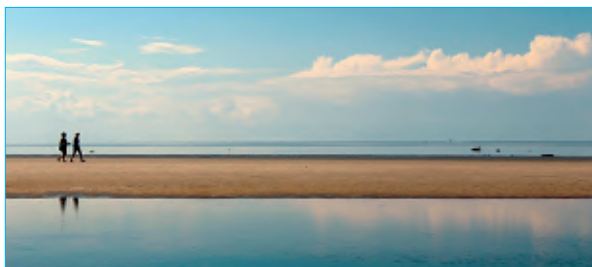
### Ein Seminar für Paare rund um das Thema Liebe, Lust und Zärtlichkeit

---

Mit allen Sinnen sich selbst und den Partner/die Partnerin wieder und neu entdecken, spüren, genießen ... Zu diesem Seminar sind Paare eingeladen, die ihre Zärtlichkeit und Sexualität zu einer Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit entwickeln wollen.

Impulse und Übungen fördern die vertrauensvolle Begegnung und stärken Zugehörigkeit und Verbundenheit des Paares. Methodisch wechseln selbsterfahrungsorientierte Übungen, Paargespräche in der Gruppe, Kurzvorträge und Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

- Termin: Do, 19.09., 15.30 h bis  
So, 22.09.2019, 12.30 h
- Ort: Friesenhof, Benekestraße 55  
26548 Norderney
- Leitung: Ursula Frank-Lösing,  
Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin  
Michael Remke-Smeenck,  
Dipl. Religionspädagoge, EFL-Berater
- Kosten: 440,00 € pro Paar  
(incl. Übernachtung und Verpflegung)
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine,  
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05971-9689-68  
Birgit Brickwede und  
Michael Remke-Smeenck  
Mail: [info@paarseminare-steinfurt.de](mailto:info@paarseminare-steinfurt.de)
- Kooperation: mit EFL im Bistum Münster



.....

## Familien- und Systemaufstellungen - ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen

.....

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen in Familien- und Arbeitssystemen deutlich zu machen und gute Lösungswege für persönliche und familiäre Probleme oder für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu entdecken. Die Arbeit vermittelt neue, oft ungeahnte Einsichten und Handlungen mit dem Ziel, lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung zu bringen.

Der Abend informiert über die Entstehungsgeschichte der Aufstellungsarbeit, ihre Grundlagen und Qualitätsmerkmale. Sie erhalten Einblick in familiäre Grunddynamiken und Lösungsansätze und erfahren, für welche Themen und Fragestellungen diese Arbeit gewinnbringend genutzt werden kann.

Termine: Di, 05.02.2019, 19.00 – 20.30 h

Di, 03.09.2019, 19.00 – 20.30 h

Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: [05.02.2019](#)

Felizitas Kracht,  
Dipl. Sozialarbeiterin, Traumaberaterin,  
EFL-Beraterin

[03.09.2019](#)

Ingrid Roth, Pädagogin,  
Psychotherapeutin (HPG), EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111

Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

Kooperation: mit Kath. Familienbildungsstätte  
Wuppertal



## Familien- und Systemaufstellungen

Wir Menschen leben nicht als Einzelwesen. Von Anfang an sind wir hineingeboren in ein größeres Ganzes. Die für unsere Entwicklung und unser Lebensgefühl wichtigsten Beziehungen liegen in unserem Familiensystem, das sich über mehrere Generationen erstreckt. Alle Systeme - Familien, aber auch Organisationen - unterliegen bestimmten Ordnungsprinzipien. So hat beispielsweise jedes Mitglied in der Familie oder Organisation das Recht, dazu zu gehören. Für jeden gibt es im Familien- oder Arbeitssystem einen angemessen, den „richtigen“ Platz. Innerhalb von Systemen gibt es eine Rangfolge und „Regeln“ für den Ausgleich von Geben und Nehmen. Die Missachtung solcher systemtypischen Eigenheiten führt zu Störungen im Miteinander, begrenzt die Entwicklungsmöglichkeiten einzelner Mitglieder oder gefährdet den Erfolg einer Organisation.

Die Aufstellungsarbeit nutzt die wunderbare menschliche Fähigkeit, sich in andere, ihre Systeme und Beziehungen einzufühlen. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Stellvertretern das innere Bild, das sie von ihrer Familie oder ihrem Arbeitssystem haben, aufzustellen. Dadurch werden Blockaden und Verstrickungen ebenso deutlich wie neue, oft ungeahnte Lösungswege. Die neuen Einsichten vermitteln Klarheit und öffnen den Weg für konstruktive, gesunde Optionen. Alternative Handlungsmöglichkeiten, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen, werden unmittelbar erfahrbar.

Auch wer an der Gruppe teilnimmt ohne selbst aufzustellen, kann an den Arbeitsergebnissen der anderen partizipieren.

Teilnehmer-innen-Zahl: max. 16 Personen

Im Vorfeld der Seminare ist ein [Vorgespräch](#) in der EFL-Beratungsstelle möglich. Ebenso bieten wir die Möglichkeit der [weiteren Beratung](#), wenn sich aus der Aufstellung weitere Fragen ergeben.

### Gruppenabende:

- Termine: Do, 24.01., 04.04., 04.07., 24.10., und  
05.12.2019, 17.30-20.30 h  
einzeln buchbar
- Ort: EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal, Gruppenraum
- Leitung: Adrienne Lütke-Nowak,  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Hypnotherapeutin, EFL-Beraterin  
Ingrid Roth, Pädagogin, Psychothera-  
peutin (HPG), EFL-Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne

### Wochenendseminare

- Seminar 1:** Sa, 23.02.2019, 9.00 – 19.00 h und  
So, 24.02.2019, 9.00 – 17.00 h
- Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7  
42103 Wuppertal
- Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl. Sozial-  
pädagogin, Hypnotherapeutin,  
EFL-Beraterin  
Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Traumaberaterin, EFL-Beraterin  
Richard Jost, Dipl. Psychologe,  
EFL-Berater
- Kosten: 85,00 €
- Seminar 2:** Sa, 28.09.2019, 9.00 – 19.00 h und  
So, 29.09.2019, 9.00 – 17.00 h
- Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7  
42103 Wuppertal
- Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl. Sozial-  
pädagogin, Hypnotherapeutin,  
EFL-Beraterin  
Ingrid Roth, Pädagogin, Psychothera-  
peutin (HPG), EFL-Beraterin  
Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
- Kosten: 85,00 €

Anmeldung: für alle Aufstellungsangebote:  
EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111,  
Mail: info@efl-wuppertal.de  
Kooperation: mit Kath. Familienbildungsstätte  
Wuppertal



---

## Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten

Abschied nehmen – loslassen – neues Leben  
(oder eine Idee davon) gewinnen

---

*Sag nicht*

*Sag nicht  
Du bist fertig*

*Schatten  
Machen dich bang*

*Aber vergiss nicht  
Es gibt ja  
Das Licht*

*Rose Ausländer*

Loslassen, Abschied nehmen, damit Neues entstehen kann, will eingeübt sein. Wir neigen vielfach eher dazu, uns im Bekannten häuslich niederzulassen, weil es uns Sicherheit gibt. Neues wagen verlangt dagegen, Sicherheiten aufzugeben und das ist mit Trauer und Angst verbunden.

Wenn Eltern ihre Kinder in die Eigenständigkeit entlassen, wenn unser Leben durch Krankheit aus der Bahn geworfen wird, wenn wir Familienmitglieder oder Freunde zu Grabe tragen, wenn das aktive Arbeitsleben zu Ende geht, wenn eine Beziehung zerbricht ..., all dies bedeutet immer das Verarbeiten eines Verlustes, der mehr oder weniger schmerzt und uns einiges abverlangt. Diesen Themen wollen wir uns in einer fachlich angeleiteten Gruppe stellen und Unterstützung in und durch die Gruppe erfahren.

- Termine: Di, 12.11., 19.11., 26.11., 10.12.2019 sowie 07.01. und 14.01.2020, jeweils 17.00 – 19.00 h
- Ort: EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1 42103 Wuppertal
- Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin, EFL-Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle, Tel.: 0202-456111  
Mail: info@efl-wuppertal.de
- Kooperation: mit Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

---

## Kinder im Blick

### Ein Training für Eltern in Trennung und Scheidung

---

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven - häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Dieses Training behandelt drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil zum Wohle meines Kindes gestalten?

Die Themen im Überblick

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen - was kann ich jetzt antworten?
- Wie kann ich in Krisensituationen „auftanken“?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?
- Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?

Gute Gründe für dieses Training

- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen und erfahren, wie Sie darauf eingehen können.
- Sie bekommen Anregungen, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können und was Sie für sich selbst tun können.
- Lebensnahe Themen werden praktisch und anschaulich vermittelt.
- Sie lernen individuell in kleinen Gruppen.
- Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.

Kinder im Blick

- hilft neue Lösungen zu finden und zu erproben.
- bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zu Hause zu vertiefen.
- ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, das vom Familiennotruf München aus der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien entwickelt wurde.
- ist ein Kurs mit zwei parallel laufenden Gruppen, sodass beide Elternteile an unterschiedlichen Abenden teilnehmen können.

## Seminar in Remscheid

- Termine: Mi, 13.02. - 20.03.2019 - 6 Treffen,  
wöchentlich jeweils 17.30 - 20.30 h
- Ort: Kinderschutzbund, Elberfelder Str. 41  
42853 Remscheid
- Kosten: 15,00 €
- Leitung: Angelika Horn, Kinderschutzbund  
Dr. Andreas Schulz, Psychologische  
Beratungsstelle

Die Parallelgruppe hat bereits im zweiten Halbjahr 2018 stattgefunden!

- Anmeldung: per Email an  
efs-beratung@remscheid.de  
(bitte Namen, Anschrift und  
Telefonnummer angeben).  
Bei Rückfragen wenden Sie sich  
Mi 13.00–14.00 h oder Fr 9.00–10.00 h  
an den Kinderschutzbund Remscheid  
Tel. 02191-27190

Kooperationspartner:

Ein Elternkurs in Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen der Stadt Remscheid:

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, pro familia, Deutscher Kinderschutzbund, Psychologische Beratungsstelle der Stadt Remscheid, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Diakonisches Werk

## Seminare in Wuppertal (in Vorbereitung)

- Termine Gruppe A: Mo, 25.03. – 03.06.2019  
7 Treffen, jeweils 17.00 - 20.00 h
- Ort: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Termine: Gruppe B: Do, 28.03. - 13.06.2019  
7 Treffen, jeweils 17.30 - 20.30 h
- Auskunft: Evangelische Beratungsstelle  
Wuppertal, Tel. 0202-97444930,  
Mail: mstobbe@diakonie-wuppertal.de

Weitere Kurse in Wuppertal:

Termine: Gruppe A: Mo, 04.11.2019 – 27.01.2020  
7 Treffen, 17.00 – 20.00 h

Termine: Gruppe B: Do, 07.11.2019 – 23.01.2020  
7 Treffen, 17.30 – 20.30 h

Auskunft: Barbara Verbocket, Beratung für Kinder,  
Jugendliche und Eltern  
(Stadt Wuppertal) Tel. 563-7263  
Mail: Barbara.Verbocket@  
stadt.wuppertal.de

Kooperationspartner:

Ein Elternkurs in Zusammenarbeit mit den Familienbera-  
tungsstellen der Stadt Wuppertal:

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugend-  
liche, Evangelische Beratungsstelle, Katholische Be-  
ratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen,  
Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (Stadt Wup-  
pertal)

---

## Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener

---

Essstörungen sind häufig ein „weibliches“ Thema. Die Mütter der Betroffenen kümmern und sorgen sich. Die Einbeziehung der Väter mit ihrem oft anderen, unauf-  
geregteren Blick und einer anderen Umgangsweise mit dem Thema sehen wir als wichtige Ergänzung und Berei-  
cherung. Deshalb richtet sich die Gruppe speziell an El-  
ternpaare (auch getrennt lebende, die gut miteinander kooperieren können).

Die Themen der Gruppe entstehen aus dem Gruppen-  
prozess. In der Regel beschäftigt sich die Gruppe mit  
der Symptombedeutung, Auswirkung des Symptoms auf  
das gesamte Familiensystem (Paar, Geschwisterkinder),  
Umgang mit Grenzen in der Familie, Familienregeln und  
-“gesetze“ (explizit und implizit), Genuss und Essen ...

Neben Informationen zum Thema Essstörungen trägt der Austausch der betroffenen Eltern zu deren Entlastung bei.

Das Angebot ist für die Dauer von 1,5 Jahren konzipiert. Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem Vorgespräch möglich.

- Termine 2019: Di, 09.04. / 14.05. / 11.06. / 09.07. / 27.08. / 08.10. / 05.11. / 03.12., jeweils 17.00 - 19.00 h, weitere Termine in 2020 werden noch bekannt gegeben
- Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Felizitas Kracht, Dipl.-Sozialarbeiterin, Traumberaterin, EFL-Beraterin  
Richard Jost, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Sozialpädagoge, EFL-Berater
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

---

## Therapeutische Männergruppe

---

Als Jungen und als Männer haben wir gelernt, wie wir uns „männlich“ zu verhalten haben, ja sogar, wie wir denken und fühlen sollen. Aber bringt es uns weiter, uns nur in diesen Mustern zu bewegen? Was von den männlichen Rollenbildern finde ich bei mir wieder, was davon hilft mir? Was hindert mich, ich zu sein und anderen wirklich zu begegnen? Welche Gedanken, Gefühle und Impulse leiten mich? Warum? Wie wirke ich auf andere?



Im Rahmen der Gruppe können wir das, was wir sein sollen, mal vergessen und uns darauf besinnen, wer wir tatsächlich sind und auch, wer wir werden wollen. Jeder kann von sich, seinen Themen und Problemen sprechen und sich dabei soweit einbringen, wie er kann und möchte.

Beim Gruppenabend sammeln wir zunächst in einer Anfangsrunde, was jeden gerade beschäftigt, was in der vergangenen Zeit passiert ist oder sich verändert hat. Es geht um alltägliche Erfahrungen, aber auch um schwierige Lebensthemen. Wir entscheiden, welche Themen im Lauf des Abends genauer besprochen werden sollen. Wir tragen eigene Erlebnisse, Empfindungen, Ideen und Vorschläge zusammen.

So findet sich manchmal ein Weg, den man(n) ausprobieren kann, manchmal eine Erkenntnis, manchmal ist es auch nur das Bewusstsein, von den anderen verstanden und unterstützt zu sein, einen Rückhalt in der Gruppe zu haben.

Ein Neueinstieg in die Gruppe ist nach einem Vorgespräch möglich.

- Termine: ab 10.01.2019, alle 14 Tage donnerstags, jeweils 18.00 - 20.15 h
- Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Jürgen Gnielka, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut  
Michael Remke-Smeenck, EFL-Berater, Religionspädagoge, Sexualtherapeut
- Kosten: keine, Spende gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

---

## Durch die Stille zu sich kommen

### Meditation und stilles Gebet

---

*Ein Mönch wurde von Fremden gefragt, warum er ein Leben in der Abgeschiedenheit führe. Er saß gerade am Rand eines Brunnens und hatte einen Eimer Wasser geschöpft. Er bat die Fremden in den Brunnen zu sehen und zu beschreiben was sie erkennen können. Sie blickten in den Brunnen und konnten nichts sehen. Nach einer Weile bat er sie abermals in den Brunnen zu sehen und sie sagten: „Wir können uns selbst sehen!“ „So ist es mit der Stille“ sagte der Mönch. „Wenn alles zur Ruhe gekommen ist, findest du dich selbst.“*

Wir laden Sie herzlich ein, einmal im Monat mit uns eine halbe Stunde im Gebet, in einer Stille-Meditation zu verbringen. Wir werden einen Text, ein Segens-Gebet und etwas Musik hören und ein paar Minuten in Stille sitzen und üben, nach innen zu hören. Oder auf Gott.

- Termine: Mi, 09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06., 10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., und 11.12.2019, jeweils 19.00–19.30 h
- Ort: EFL-Beratungsstelle  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Adrienne Lütke-Nowak,  
Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin  
Ulla Massin, EFL-Beraterin,  
Dipl. Theologin, geistliche Begleiterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

**Helfen Sie mit, damit noch mehr Menschen von dem Beratungsangebot der EFL profitieren.**

Über den Förderverein ist ein Zuschuss zu den Kosten für unsere Gruppenangebote möglich, damit niemand aus finanziellen Gründen an einer Teilnahme gehindert ist.

Darüber hinaus finanziert unser Förderverein mit Spendengeldern zusätzliche Beratungsstunden, damit Ratsuchenden möglichst zügig einen Beratungstermin finden. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie uns, andere zu unterstützen.

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

Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

