

UND

ENTWEDER

ODER

Gummersbach



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

JAHRESBERICHT 2022



**Katholische Ehe-, Familien-
und Lebensberatung**

Hömerichstraße 7
51643 Gummersbach
T 02261 - 2 77 24
F 02261 - 40 57 42
info@efl-gummersbach.de
www.efl-gummersbach.de

Außenstelle Wipperfürth

Gaulstraße 28
51688 Wipperfürth



Träger

Verband der Katholischen
Kirchengemeinden im
Oberbergischen Kreis
Hömerichstraße 7
51643 Gummersbach

„Man darf das Gehirn beim Denken nicht sich selbst überlassen.“

Meist ruft dieser Satz an der Pinwand des Beratungszimmers ein Schmunzeln hervor, auch schon mal eine Irritation. Er kann gut ergänzt werden durch die Aufforderung „Glaube nicht alles, was du denkst!“.

Denn sehr unterschiedliche, teils widersprüchliche Gedanken gehen uns durch den Kopf. Wir versuchen, das Geschehen im Außen, in der Weltpolitik, in der Gesellschaft sowie in Freundeskreis und Familie zu verstehen und in einen Sinnzusammenhang zu stellen. Allein das ist angesichts der komplexen Zusammenhänge und dem vorsichtigen Sortieren von News und Fakenews schon eine große Herausforderung. Hinzu kommen unsere Emotionen: Fassungslosigkeit, Angst, Wut, Ohnmacht, Staunen, Freude, Sehnsucht nach Frieden, Liebe und anderes mehr.

Wir halten ein neugeborenes Baby auf dem Arm, riechen seinen ganz eigenen Duft – Zärtlichkeit und Liebe breiten sich in uns aus. **Und** es schleichen sich sorgenvolle Gedanken über das Klima, den Frieden, die Arbeitssituation der Eltern dieses Kindes u.a.m. in unseren Kopf und in unser Herz. **Und** wir spüren eine noch nicht gekannte Verletzlichkeit als Eltern dieses Kindes, weil wir es beschützen möchten und wohl ahnen, dass wir das vielleicht nicht immer können.

Diese Gleichzeitigkeit sehr unterschiedlicher Lebenssituationen und den damit verbundenen Gedanken und Gefühlen ist eine Herausforderung. Was stimmt denn nun? Die Krisensituation oder das Glück?

Beides? – Beides!

Wenn wir die Perspektive „entweder – oder“ in ein „und“ verändern, wird es zunächst anstrengender, da unser Denken und Fühlen vielschichtiger werden. „Entweder – oder“ reduziert die Gedanken und macht es auf den ersten Blick leichter. Der Preis, den wir oftmals dafür zahlen, ist ein Tunnelblick auf das Problematische, „Negative“. Zunächst ist diese Reduzierung sinnvoll, da sie uns nach Lösungswegen suchen lässt: Kleine Schritte oder große Entscheidungen.

Es geht nicht darum, unerträgliche Lebenssituationen schön zu reden! Weiter wir jedoch in einem zweiten Schritt unsere Perspektive, indem wir mit „und“ beschreiben, was auch noch zu dieser Lebenssituation dazu gehört, verändern sich unsere Gedanken und Gefühle. Wir erfahren, was uns Kraft gibt, uns Freude macht, uns Sinn gibt u.a.m.

Einige Beispiele aus unserer Arbeit:

Es gibt die Schäden in vielen Waldgebieten und es gibt die Aktion „Ein Baum für die Liebe“, bei der 16 Paare als Zeichen ihrer Verbundenheit einen Baum gepflanzt haben. Hinter diesem Zeichen stehen ganz verschiedene Lebens- und Paargeschichten mit ihren Höhen und Tiefen und die Zusage „Wir gehören zusammen“. Denn die Liebe braucht – wie ein Baum – Verwurzelung, Pflege, wachsen und reifen lassen u.a.m. Und sie braucht eine Umgebung, in der die Paare leben können. So war das Pflanzen eines Baumes ein individuelles Zeichen der partnerschaftlichen Verbundenheit **und** ein gesellschaftspolitischer Beitrag zur Erhaltung der Schöpfung.

Eine junge Mutter wird durch ihren Beruf und die Sorge für ihre Familie zunehmend erschöpft. Aus dem zermürbenden Kreislauf der Anforderungen findet sie heraus durch die Freude an Dance Arobic. Die hohen Anforderungen gibt es immer noch **und** sie findet zu ihren Kräften und zu einem fröhlichen Lebensgefühl zurück.

Dieses „**und**“ gibt es auch in uns, in der Beziehung z.B. zum Partner/zur Partnerin. Es gibt einen heftigen Konflikt um ein Thema, genervt oder erbost sein, **und** es gibt die Liebe, den Respekt, den Humor, die Treue ... zu diesem geliebten Menschen. Wenn ein Partner lebensbedrohlich erkrankt, wird sich alles Denken und Fühlen zunächst um die Krankheit drehen. Der Schock, die Angst, die nächsten konkreten Schritte beherrschen die

Beziehung. Zu einem späteren Zeitpunkt können möglicherweise andere Dinge wieder Raum bekommen und es können eine wohltuende Zeit in der Natur, das Lesen, das Träumen bei schöner Musik, das Essen mit Freund:innen ... **und** die Krankheit zum Leben gehören?

Es kann hilfreich sein, wenn wir die Vielschichtigkeit von Beziehungen und Lebensumständen wahrnehmen und anerkennen.

[Wir möchten Ihnen die Spurensuche nach diesem „und“ ans Herz legen!](#)

Eva-Maria Scharr
Stellenleiterin

Zu unserem Team gehören:

Eva-Maria Scharr

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Dipl.-Theologin, Stellenleiterin

Christine Felder

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische
Familientherapeutin DGSF

Kristina Funke

Staatl. anerkannte Erzieherin,
Heilpädagogin (BA),
Pädagogische Kunsttherapeutin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA i.W.)

Vita Oliva

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MC),
Dipl.-Berufspädagogin, KomKom-Trainerin

Jutta Reher

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Theologin, Pädagogin

Erwin Becker

Freier Mitarbeiter
Ehe-, Familien- und Lebensberater,
Dipl.-Theologe, Dipl.-Psychologe

Margareta Schiefeling

Sekretärin

Unsere Arbeit wird fachlich unterstützt durch:

Supervisorin Frau Brigitte Bächler-Schäfer
Supervisorin DGSv/SG

Traum supervisorin Frau Annabel Ruth
Ärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie

Dipl.-Psych. Frau Renate Bauer
Psych. Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin

Rechtsanwalt Herr Dr. Friederich

DAS JAHR IN ZAHLEN

Unser Angebot für die Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung konnten wir Dank unserer neuen Mitarbeiterin Frau Jutta Reher ausweiten. Wir mussten feststellen, dass in Folge des Krieges in der Ukraine langjährige Traumata (wieder)aufbrechen.

2021

287 Fälle

389 Klient:innen

2022

317 Fälle

439 Klient:innen

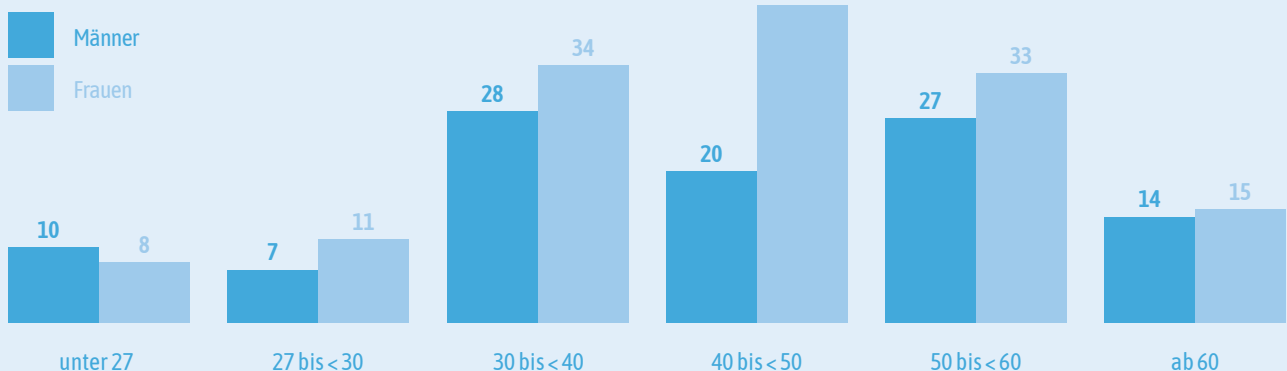


- 23,3% Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
- 18,1% Dysfunktionale Interaktion/ Kommunikation
- 15,3% Selbstwertprobleme/ Kränkungen
- 11,8% Kritische Lebensereignisse/ Verlusterlebnisse
- 10,1% Körperliche Erkrankung
- 10,2% Bewältigung von Trennung

Beratung nach KJHG

- 83 §17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung und Scheidung
- 3 §41 Unterstützung junger Volljähriger bis 21 Jahre
- 2 §16 Allgemeine Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Altersverteilung



Unsere Mitarbeiter:innen nehmen in jedem Jahr an fachlich qualifizierten Fortbildungen teil:

- Paare begleiten. Paar-Gespräche im Alltagsstress. Holger Böhm.
- Beratung im Kontext von Trennung und Scheidung.
- Nachwirkungen von Kriegs- und Nazizeit in heutigen Therapien. Institut für Integrative Telearbeit. Dagmar Kumbier.
- Persönlichkeitsstörung in der Paartherapie. Frederike von Thiedemann.
- Virtuelle Seminare und Beratungen abwechslungsreich gestalten. Ulrike von der Mosel.
- Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. Wieslocher Institut für systemische Lösungen. Ulrike Reddemann.
- Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen in der Flüchtlingsarbeit. Dima Zito.
- Vertiefungsschulung „Hinsehen und schützen!“. Prävention im Erzbistum Köln. Annemarie Kricheldorf.

Dankbar sind wir für die gute Zusammenarbeit mit unseren Netzwerkpartnern:

Der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Baumhof) in Gummersbach, der Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Waldbröl sowie der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Herbstmühle in Wipperfürth, dem Schulpsychologischen Dienst, dem Caritasverband Gummersbach, insbesondere den Stellen im Bereich der Flüchtlingsarbeit und

Esperanza, den kommunalen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Bereich der Flüchtlingsarbeit, dem AK Familie und Recht, dem Netzwerk „NO“, dem Sozialpsychiatrischen Dienst, den Berufskollegien Dieringhausen und Gummersbach sowie den mit uns verbundenen Familienzentren. Ferner gilt unser Dank unseren Spenderinnen und Spendern, die über die Basisfinanzierung durch das Erzbistum Köln, die Städte Gummersbach und Wipperfürth sowie das Land NRW hinaus, Beratung ermöglichen.

Wir danken Herrn Kreisdechant Chr. Bersch für sein Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Unser neuer Geschäftsführer des Verbandes der Katholischen Kirchengemeinden im Oberbergischen Kreis, Herr Markus Willmeroth, hat sich in seinem ersten Jahr mit viel Energie mit den Belangen der EFL vertraut gemacht und sich für diese eingesetzt, ganz herzlichen Dank dafür!

Eva-Maria Scharr
Stellenleiterin



Ein Baum für die Liebe

Ein Angebot für Paare

Auch in diesem Jahr möchten wir es Paaren ermöglichen, als Ausdruck ihrer Verbundenheit einen Baum zu pflanzen. Ein Baum als Symbol ihrer Liebe – verwurzelt, nachhaltig, lebendig.

Welches Ereignis oder welcher Gedanke würde Sie veranlassen, einen Baum zu pflanzen?

Unter der Anleitung eines Forstingenieurs haben Sie die Möglichkeit, ihren Baum der Liebe zu pflanzen. Vielleicht wird dies ein Ort, zu dem Sie immer mal wieder gerne zurückkommen, ein Ort, der Ihrer Beziehung Halt gibt?



Zum Ausklang wird es einen kleinen Umtrunk geben, um auf Ihre besonderen Beziehungsmomente anzustoßen.

Bitte mitbringen:

Spitzhacke, Schaufel, evtl. Handschuhe und wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kosten/Spende:

Die Kosten für den Baumsetzling sowie die anschließende erforderliche Pflege betragen ca. EUR 75. Wir bitten Sie um die Unterstützung unserer Arbeit durch Ihre Geldspende.

Wo und Wann:

Ende des Jahres 2023, nähere Informationen folgen.

Information und Anmeldung:

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Gummersbach

E-Mail: info@efl-gummersbach.de

Telefon: 02261-27724



**Katholische Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

Veranstalter:

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bergisch Gladbach,

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Gummersbach

<https://koeln.efl-beratung.de> · https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden

