



Kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

WUPPERTAL - SOLINGEN - REMSCHEID



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

Tätigkeitsbericht 2017

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: Adrienne Lütke-Nowak, Jürgen Steinfeld, Susanne Heinemann

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

Layout: Johannes Heling

### Sehr geehrte Damen und Herren,

auch im zurückliegenden Jahr war unser Beratungsangebot stark nachgefragt. Über 1.000 Menschen haben unsere Beratungsstelle mit ihren Anliegen aufgesucht und haben in mehr als 4.000 Beratungsstunden psychologisch fundierte Hilfe und Unterstützung gefunden. 80% unserer Ratsuchenden sind Eltern. Insgesamt kommt unser Angebot somit indirekt auch mehr als 1.100 Kindern und jungen Erwachsenen zugute – denn wenn Eltern gut für sich und ihre Partnerschaft sorgen, geht es auch den Kindern gut! Das gilt insbesondere für die Beratung von Menschen, die für Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 18 Jahren Verantwortung tragen. 57% unserer Beratungsfälle gehören in diese Kategorie. Detaillierte Informationen zur Jahresstatistik finden Sie ab Seite 12.

Im vorliegenden Jahresbericht geben wir Ihnen einen Einblick in ausgewählte Aufgaben und Angebote unserer Stelle.

### Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen

Im vergangenen Jahr haben wir die Situation geflüchteter Menschen besonders in den Blick genommen. Wir wissen um die hohe Belastung, der diese Menschen ausgesetzt sind, nicht nur durch die oft traumatischen Erlebnisse, die zur Flucht geführt haben, sondern auch durch die Flucht selbst, die Verunsicherung in ihrer Identität und die Herausforderungen, hier in unserem Land anzukommen. Wir freuen uns, dass wir durch Sonderzuwendungen des Erzbistums Köln und des Landes NRW mit Anita Parachalil unsere Beratungskapazitäten um ¼ Stelle aufstocken konnten. Einen Bericht zu den Erfahrungen im letzten Jahr lesen Sie auf Seite 5.

### Beratung im Gruppensetting

Die Beratung in Gruppen hat in unserer Einrichtung eine lange Tradition und hat sich im Laufe der Jahre zu einer breiten Angebotspalette entwickelt. Inzwischen leisten wir 11% unserer Beratungsstunden in Gruppenform. Zwei Angebote stellen wir Ihnen in diesem Bericht näher vor: In dem Artikel „Männer“ geben uns Jürgen Gnielka und Michael Remke-Smeenck auf Seite 6 einen Einblick in die Arbeit der Männergruppe. Ingrid Roth und Felizitas Kracht berichten auf Seite 9 von den „Familien- und Systemaufstellungen“.

### Durch die Stille zu sich kommen

Mit diesem neuen Angebot laden wir einmal im Monat zu einer Meditation ein. Wir greifen damit das Bedürfnis nach Ruhe und Selbstwahrnehmung auf, das uns in vielen Beratungen begegnet und bieten Menschen einen spirituellen Erfahrungsraum. Mehr dazu auf Seite 7.

### Aufgaben und Angebote im Rahmen von Kooperationen

Ergänzend zur Beratungsarbeit im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting übernehmen unsere Mitarbeiterinnen weitere Aufgaben im Rahmen der Jugendhilfe. Dazu gehört nicht nur die Vernetzungsarbeit in den unterschiedlichen Arbeitsgemeinschaften, sondern auch eine frühzeitige und niedrigschwellige Ansprache und Hilfe für Eltern in den Familienzentren. Darüber hinaus waren wir als Referenten bei Veranstaltungen für Multiplikatoren, Fachkräfte oder Eltern aktiv: im letzten Jahr auf dem Fachtag für Frühe Hilfen mit dem Workshop „Vater werden – Vater sein“, beim Infotreff Psychische Erkrankungen mit einem Vortrag über Innengespräche und Selbsthypnose, auf dem Männertag mit dem Workshop „Männliche Lust in Zeiten weiblicher sexueller Selbstbestimmung“, bei den Kommunioneltern der Gemeinde St. Laurentius zum Thema Konfessionsverschiedenheit in der Familie und auf dem Gesundheitstag der Firma Vaillant mit Beratungssprechstunden und Angeboten zur Stressbewältigung.

### Personelle Änderungen

Claudia Prinz, seit 2008 Mitarbeiterin in unserer Stelle, wechselte in die EFL-Stelle ihrer Heimatstadt Recklinghausen. Wir freuen uns, dass sie uns weiterhin als Honorarkraft in der Onlineberatung unterstützt.

Jutta von Ingersleben wechselte wohnortnah in die EFL-Stelle Ahaus im Münsterland, um dort ihre praktische Ausbildung im Rahmen des Masterstudiengangs Ehe-, Familien- und Lebensberatung fortzusetzen.

Monika Röttgers, unsere Verwaltungsfachkraft, verabschiedete sich in den „Ruhestand“. 20 Jahre lang war sie für viele Ratsuchende die erste Kontaktstelle zu unserem Beratungsdienst, meist am Telefon, zunehmend auch per Mail. Wir

freuen uns, dass sie uns künftig weiterhin an zwei Nachmittagen in der Woche zur Verfügung steht. In ihrem Artikel „Was bleiben will muss sich ändern“ blickt sie zurück auf Veränderungen in unserer Beratungsarbeit, die sie seit 1997 persönlich beobachtet und erlebt hat und schlägt den Bogen bis ins Jahr 1953, dem Jahr, in dem die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Wuppertal ihre Arbeit aufgenommen hat. Mehr dazu auf Seite 11.

Verabschiedet hat sich auch Hildegard Edelbrock, die uns in den letzten Jahren als Urlaubsvertretung im Sekretariat unterstützt hat. Allen ausscheidenden Kolleginnen danken wir von Herzen für ihr Engagement!

Als Nachfolgerin im Sekretariat begrüßen wir zum 1.1.2018 Katja Wierzba – herzlich willkommen! Willkommen auch Anita Parachalil und Andrea Loose, die uns künftig in unserem Beratungsteam unterstützen, sowie Sally Ischebeck als neue Honorarkraft!

### Abschied nehmen

mussten wir von Herrn Hans-Gerd Grote-Beverborg, der im letzten Jahr verstorben ist. Mit persönlichem Einsatz und großer Sorgfalt engagierte er sich von 1998 – 2006 als Vorsitzender und Geschäftsführer des Trägervereins Kath. Eheberatung Wuppertal e.V. für unseren Beratungsdienst. Auch nach seiner Vorstandstätigkeit blieb er uns stets verbunden und begleitete die Entwicklung unserer Beratungsstelle mit großem Interesse. Wir werden uns immer dankbar und gerne an ihn erinnern!

### Danke!

Abschließend ein herzliches Dankeschön an all die Menschen, die unsere Arbeit unterstützen, insbesondere Stadtdechant Dr. Kurth, Dr. Kunißen als Geschäftsführer unseres Trägers, dem Förderverein und allen Spendern, allen Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit und vor allem unseren Ratsuchenden, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken. Wir sind auch in Zukunft gerne für Sie da!

*Für das Team  
Richard Jost  
Leiter der Beratungsstelle*

## Beratung für Menschen mit Fluchterfahrungen

Geflohene Menschen, die von Gewalt betroffen sind, die Stress oder Traumatisierungen erlitten haben, können sowohl psychische als auch körperliche Symptome entwickeln. Wenn keine Behandlung erfolgt, kann es dazu kommen, dass ein Mensch dauerhafte psychische Erkrankungen oder psychosomatische Folgeerscheinungen entwickelt.

Die Folgewirkung traumatisierender Ereignisse wird als Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnet. Psychische Symptome können von Alpträumen über Ängste und Konzentrationsstörungen bis hin zu Suizidgedanken reichen. Es gibt aber auch psychosomatische Symptome, die sich eher in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Suchttendenzen ausdrücken.

Mit dem Wissen um die Not der Flüchtlinge und mit dem Teamentscheid, frühzeitig und unbürokratisch psychologische Hilfe anzubieten, bevor sich die Symptome verfestigen, hat die EFL Wuppertal sich entschlossen, dieses Thema aufzugreifen und darin Kraft und Zeit zu investieren. Im Frühjahr 2017 wurden öffentliche Gelder vom Land NRW und vom Erzbistum Köln dafür beantragt und auch genehmigt. Somit konnten wir eine Projektstelle mit 9,75 Wochenstunden einrichten.

Zwei unserer langjährigen Mitarbeiter haben sich der Sache angenommen: Adrienne Lütke-Nowak und Michael Remke-Smenk. Sie haben im vergangenen Jahr viele Kontakte geknüpft und neue Netzwerke geschaffen, um mit den verschiedenen Stellen und Menschen in Wuppertal in Kontakt zu kommen, die bereits in der Flüchtlingshilfe engagiert sind. Ziel ist es, uns bekannt zu machen und die Mitarbeiter der verschiedenen Hilfsorganisationen (Caritas, Diakonie, Nachbarschaftsheim, Alte Feuerwache, etc.) kennen zu lernen. Wir haben u.a. Vorträge (mit Dolmetscher) gehalten, uns bei Flüchtlingstreffs mit Migrant\*innen unterhalten, um uns und unser Angebot bekannt und erste Gesprächsangebote zu machen.

In der Planung steht auch, 2018 einen bistumsweiten Arbeitskreis zu gründen, in dem Erfahrungen, Literatur und Fachwissen ausgetauscht werden können.

Ab Sommer gab es dann auch schon in der EFL ein erstes asiatisches Paar, das wir nur mit einer Dolmetscherin beraten konnten. Die Beratung mit Dolmetscher (von der Firma Sprintpool) ist eine ganz neue Herausforderung, der wir uns stellen mussten: Beratung zu dritt, bzw. zu viert. Wie geht der Berater damit um, wenn die Ratsuchenden sich ganz auf den Dolmetscher fokussieren? Wenn der Dolmetscher vor lauter Redefluss des Paares mit Übersetzen gar nicht nachkommt? Wenn der Dolmetscher selbst betroffen auf die Schilderung der Klienten reagiert? Alle mussten dafür neue Gesprächs-

und Verhaltensregeln lernen, damit der Berater das Heft in der Hand behält, damit der Dolmetscher von dem Kummer und Leid nicht überflutet wird und einen gesunden Abstand behält. Auch sollen sich Dolmetscher und Ratsuchende nicht im Warteraum begegnen, damit nicht dort erste informelle Gespräche entstehen.

Auch in deutscher Sprache wurden im vergangenen Jahr in der EFL einige Paare, bei denen mindestens ein Partner Fluchterfahrungen gemacht hat, beraten.

Aus der Beratung von Migrant\*innen, die wir schon seit vielen Jahren praktizieren, wissen wir um den wichtigen Baustein der Auseinandersetzung mit der Herkunftskultur des Paares. Gleichzeitig begegnen wir dem Paar im Rahmen unserer deutschen Kultur z.B. mit dem Angebot von demokratischen Gesprächsregeln, was für Menschen aus patriarchalen Kulturen schon eine Zumutung sein kann.

Im weiteren Verlauf des Jahres kamen über die Vermittlung der mit Migrant\*innen betrauten Stellen auch einige traumatisierte junge Männer, die hier Rat und Hilfe u.a. für Schlaf- oder Konzentrationsprobleme, für ihre aggressiven oder depressiven Stimmungen suchten. Radebrechende Traumaberatung konnte man das manchmal nennen. Wie spricht man über so sensible Dinge wie Verfolgungsangst, Selbstverletzung oder Wutausbrüche? Wir helfen uns mit Bild- und Videomaterial, es gibt CDs in verschiedenen Sprachen mit Informationen über Trauma und wie man sich selbst helfen kann. Diese Hilfe zur Selbsthilfe, die Fähigkeit, zu lernen sich selbst zu beruhigen, wenn das traumatische Material durch Erinnerungen, Geräusche, Gerüche oder Bilder wieder aufbricht und die Klienten eine hohe Erregung spüren, ist das erste Lernziel in der Traumaberatung. Aber auch dafür ein Verständnis zu entwickeln, was im menschlichen Gehirn bei traumatischem Erleben passiert, ist für die Traumatisierten eine Beruhigung im Sinne von: ich bin nicht verrückt, mein Gehirn funktioniert auf diese verrückte Situation ganz normal und verstehbar.

Wir lernen viel durch diese Arbeit und von den Flüchtlingen und wollen vor allem, dass wir zum Ankommen, zur Gesundheit und zur Integration der Menschen mit Fluchterfahrung unseren Teil beitragen. Uns ist bewusst, dass wir mit unserem Angebot keine umfassende Traumatherapie anbieten wollen und können. Aber unsere Form der Traumaberatung kann ein wichtiger erster Schritt zum Selbst-Verstehen und zur Selbsthilfe sein. Wichtig ist vor allem, den Menschen mit Fluchterfahrung mit Zeit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu begegnen.

*Adrienne Lütke-Nowak*

Männergruppe 2013 bis 2018

## Männer



### So sind Männer

Kumpel oder Krieger?

Einfach gestrickt?

Gefühle sind unsicheres Terrain, deshalb lässt man(n) sich besser vom Verstand leiten.

Oder findet einfach Lösungen. Oder Mann setzt sich durch. Wenn das nicht klappt, kann man schon mal wütend werden, aber eigentlich meint man(n) es nicht so und verträgt sich wieder. Das geht am besten mit Kumpels. Da versteht man sich ohne viele Worte.

Man kann Probleme auch zerreden. Wenn man zu lange über sie spricht, wird es meist komplizierter.

Frauen sind schwieriger, für uns Männer meist ein Rätsel. Die sehen Probleme, wo keine sind. Und Mann weiß nie so genau, was sie von einem wollen. Zwischen Männern und Frauen sind Welten.

Oder?

### Vereinfachende Zuschreibungen

In unserer Männergruppe, die jetzt seit fünf Jahren besteht, machen wir andere Erfahrungen.

Männer sind nachdenklich, unsicher, suchend, stark und schwach, müssen nicht Recht haben, sind hilfreich, verstehen andere. Müssen nicht auftrumpfen. Wir verstehen auch Frauen.

Wir müssen niemandem beweisen, wie toll wir sind – wir sind es auch nicht immer.

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.

Aus welchen Facetten bestehe ich, welche Gedanken, Gefühle und Impulse leiten mich? Warum? Wie wirke ich auf andere?

### Warum Männer-Gruppe?

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?

Für Frauen wäre es manchmal interessant, bei uns „Mäuschen zu spielen“, sie würden Männer ganz anders erleben, als sie es sich vielleicht vorstellen. Aber: sich von Männerklischees weg zu bewegen ist einfacher, wenn man sich nicht vor Frauen darstellen muss (oder glaubt, das zu müssen).

### Was passiert in der Gruppe?

In einer Anfangsrunde sammeln wir zunächst, was jeden gerade beschäftigt, was in der vergangenen Zeit bei uns passiert ist oder sich verändert hat. Wir entscheiden, welche Themen im Laufe des Abends genauer besprochen werden sollen. Es geht um alltägliche Erfahrungen, aber auch um schwierige Lebensthemen. Jeder zeigt und sagt soviel von sich, wie er möchte und kann.

### ...was so alles zur Sprache kommt – einige Stichworte

Am eigenen Glück arbeiten/ Verantwortung für die Eltern/ Träume/ eine anstrengende Freundschaft beenden/ das Älterwerden und die Endlichkeit des eigenen Lebens/ für sich selbst etwas Gutes tun/ „Horror“ vor dem nächsten Tag haben/ mit Tod und Trauer umgehen/ wenn Freunde und Bekannte „gehen“/ ein Zerwürfnis in der Familie verstehen wollen/ Wohlwollen bei der Arbeit vermissen/ um ein Familiengefühl kämpfen/ Vaterrolle und Kontakt zu den Kindern/ Trennungskämpfe und Rosenkriege/ ein Konflikt mit den Schwiegereltern/ warum bin ich nicht stolz auf mich/ Hassgefühle haben/ Einsamkeit/ Stimmungsschwankungen – „I got the blues“/ unklare Verhältnisse, nicht normgemäße Beziehungen/ die eigenen Grenzen sehen und wahren/ ich hatte nie einen Vater/ Kindheit und Geschwister/...  
...und andere.

Viele individuelle Probleme haben, bei aller Besonderheit, Ähnlichkeit mit Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder. Wir tragen eigene Erlebnisse, Empfindungen, Ideen und Vorschläge zusammen. Manchmal findet sich ein Weg, den man 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.

### Themen

Von Zeit zu Zeit entscheiden wir uns, ein „Oberthema“ zum Leitfaden für einen Abend zu machen. Die Teilnehmer tragen ihre eigene Geschichte dazu bei.

Abendthemen waren z.B. „Männliche Vorbilder“, „Was erkenne ich von meinen Eltern in mir wieder?“, „Meine Lebensträume“, „Männer und Misserfolg“ oder Beziehungsthemen wie „Streitkultur“, „Erfahrungen mit Trennung und Abschied“, „Verstehe ich, was meine Partnerin will?“, „Umgang mit mächtigen Frauen“, „Emanzipation“ u.a.

### Der Rahmen

Die jetzige Gruppe besteht seit fünf Jahren. Es ist eine kontinuierliche Arbeit mit Vertrautheit und Zusammenhalt entstanden, auch wenn ab und zu jemand aussteigt und ein neu-

er Teilnehmer dazukommt. Wir nehmen nicht mehr als 8 bis 9 Teilnehmer auf und treffen uns 14-tägig für 2 ¼ Stunden.

Im Juni (2018) beginnt eine neue Männergruppe in neuer Zusammensetzung. Die jetzige Gruppe will sich in eigener Regie weiter treffen. Sie wird - je nach Wunsch - weiter von uns unterstützt.

### Erfahrungen – einige positive Statements der Gruppenmänner

„Ich fühle mich sicherer“, „ich habe ein anderes Bild von Männern und vom Mann-Sein“, „ich habe das ein oder andere Problem angehen und lösen können“, „die Gruppe hat mich durch eine schwierige Zeit begleitet“, „ich traue mich häufiger, meine Position zu vertreten“, „der Abend hat mich nachdenklich gemacht“, „die Gruppe ist ein Raum, wo ich mich (meist) verstanden fühle“, „ich lerne aus den Erfahrungen der anderen“, „ich bin oft beeindruckt, was für Erkenntnisse wir entwickeln“, „manchmal habe ich genau den Hinweis bekommen, der mich weiter gebracht hat“, „die Gruppe gibt mir Rückhalt“, ...

Jürgen Gnielka  
Michael Remke-Smeenk

## Stille – Meditation

„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“

„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler.

„Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen - falls du es wagst!“

Seit Herbst 2017 laden wir einmal im Monat in unserer Beratungsstelle ein, eine halbe Stunde im Gebet, in einer Stille-Meditation miteinander zu verbringen.

Wir hören etwas Musik, einen Text, ein Segensgebet und

sitzen einige Minuten in Stille und üben nach innen zu hören. Oder auf Gott.

Der Stille einen Raum und eine Zeit geben. Mit unserem Leben, ja mit uns selbst achtsamer umgehen zu lernen. Außerhalb der Hektik und des Lärms unseres Alltags leise werden und Momente schaffen, die uns Ruheoasen sein können. Das kann man üben und das wollen wir miteinander tun an jedem 2. Mittwoch im Monat. Von 19.00 bis 19.30 Uhr.

Herzliche Einladung für Jedermann. Auch ohne Anmeldung möglich.

Adrienne Lütke-Nowak

## Paarberatung - eine Zeit zum Innehalten?!

Was prasselt da nicht alles auf uns nieder in unserem Leben? Worüber sollen wir nicht alles Bescheid wissen? Was muss dazu noch alles in unserem Blick sein, als Einzelne und Einzelner, als Paar? Lebenslanges Lernen für uns beide, authentisch sein im Miteinander, alles und jeden und jede und sich selbst im Griff haben! Vor allem im Beruf und in der Familie perfekt funktionieren müssen: als Mutter und Vater, als Frau und Mann, immer super aussehen und sexy sein! Liebe muss gelingen, da sind wir doch Profis beim Tanzen, Plaudern und in der Freizeit! Immer bloß das Beste machen ... Energiesparer, Umweltschützer und politisch korrekt sein ... auch für die, die am Rande stehen, ein Herz haben ... bei allem mitreden können ... und glücklich sein, souverän sein und keinen Stress haben - das macht doch vielleicht Stress, aber sicher doch!? Und dann soll es auch noch klappen im Bett, beim Sex?!

Wo sind wir eigentlich gelandet? Vielleicht weg vom Leben, in einem Leben, das nur noch von Funktionen, vom Machen regiert wird? Ein Leben, das uns im Griff hat, bei dem wir nicht mehr das Gefühl haben, selbst das Steuer in der Hand zu haben? Ein Leben, in dem wir uns selbst und auch den Menschen, den wir lieben oder einmal geliebt haben aus dem Blick verloren haben? Und wenn dann noch Konflikte in der Partnerschaft, mit den Kindern, im Beruf oder sonst wo dazu kommen (oder kommen müssen!?) weil wir gerade so leben, wie wir meinen leben zu müssen, weil wir meinen, allen Ansprüchen - vor allem denen an uns selber - gerecht werden zu müssen, ja was dann? Verstehen wir uns selbst noch, versteht uns meine Partnerin, mein Partner noch? Oder geht das so weit, dass wir nicht nur uns selbst verlieren, sondern auch den Partner und dass wir uns damit auch als Paar verlieren?!?!

### Und dann???

Innehalten, einfach mal innehalten und Stopp sagen: Zusammen die Ehe, die Liebe, die gemeinsame Partnerschaft in die Hand nehmen und nachdenken. Einfach mal die nächste EFL-Beratungsstelle ansteuern, ganz zwanglos. Und schauen, was dann passiert: Wenn wir uns bei einem Gespräch mit der Beraterin, dem Berater, öffnen, wenn wir von uns persönlich erzählen und uns gegenseitig einfach mal zuhören. Vielleicht können wir dann erkennen: Was mich und meine Partnerschaft ausmacht, wie und warum ich so bin, wie ich

bin, was es mir bringt, so zu sein, wie ich bin. Dann verstehe ich vielleicht auch, warum die andern so sind wie sie sind und warum ich mir diese Menschen an meinen Weg geholt habe, warum ich sie liebe und vielleicht auch brauche. Und ich verstehe vielleicht auch, warum ich sie dennoch ab und zu aus diesen Gründen des Liebens und Brauchens gerne mal loswerden will. Und ich verstehe vielleicht auch, welche Konsequenzen das für mich hat, wenn ich mir gestatte, diese Ambivalenz mal durchzudenken! Dann kommen wir weiter als Paar und können entdecken, was es für die Zukunft bringt, weiter miteinander den Weg zu gehen.

Zeit nehmen in der Paar-Beratung kann auch bedeuten: verstehen zu lernen, warum ich so bin, wie ich bin, was mich geprägt hat, was ich erlebt habe in meiner Kindheit, welches Verhalten ich warum und wie gelernt habe oder aufgrund meines biografischen Schicksals lernen musste. Dann kann ich verstehen, warum ich heute so handle, wie ich handle und ebenso kann das dann mein Partner, meine Partnerin verstehen. Dieses gewonnene Verständnis für sich und den anderen kann einen neuen Sinn-Zusammenhang ergeben. Es kann helfen, zu verstehen, warum wir uns beide als Paar gefunden haben, was die Vorzüge und eventuell auch die Nachteile dieser Verbindung sind und wie wir die Vorteile dieser Beziehung für uns und unser Familiensystem in Zukunft besser nutzen und wie wir Nachteile, Schwächen und Verletzendes besser sein lassen und verhindern können.

Das ist alles ganz leicht geschrieben und doch so unglaublich schwer umzusetzen. Es wird seine Zeit dauern, bis das neue Verständnis von sich selbst und voneinander zu greifen beginnt. Doch wo landen Paare – vielleicht - wenn sie nicht in der Paar-Beratung ankommen können? Welche Perspektive haben sie, wenn sie nicht lernen können, von sich persönlich zu erzählen und sich in der Tiefe ihres Seins und somit in ihrem Zusammenspiel als Paar zu verstehen? Zeit zum Innehalten: Paarberatung – das ist einfach eine gute Zeit, um sich und den anderen zu verstehen und daraus eine gemeinsame Perspektive zu entwickeln: Sei es in der ganz normalen Paarberatung oder auch darüber hinaus in den Paarseminaren oder den Kommunikationstrainings in einer Ehe-/Paar - Beratungsstelle.

*Michael Remke-Smeenk*



## Familien – und Systemaufstellungen - ein Kennzeichen der Wuppertaler EFL-Stelle



Seit 2012 gehören die Familien- und Systemaufstellungen zum feststehenden Angebot unserer Stelle.

Zwei Mal im Jahr findet ein Informationsabend statt und an 2 Wochenenden jeweils samstags und sonntags ganztägig ein Aufstellungsseminar mit max. 16 Teilnehmern. Neu hinzugekommen sind seit 2016 jährlich drei Abende, an denen ebenfalls aufgestellt werden kann.

### Was macht diese Methode so sinnvoll?

Wir Menschen bewegen uns in vielen, unterschiedlichen Beziehungssystemen familiärer, beruflicher, gesellschaftlicher und kultureller Art. Wir leben also nicht als Einzelwesen, sondern sind hineingeboren in ein größeres Ganzes.

Geraten wir in einem unserer Systeme aus dem Gleichgewicht und helfen uns unsere bisherigen Denk- und Verhaltensweisen nicht weiter, so geraten wir ins Stocken und fühlen uns blockiert.

In einer Aufstellung kommen die verschiedenen Anteile, die für die Struktur des belasteten Systems relevant sind, in den Blick. Sie werden mit Hilfe von Personen/Stellvertretern im Raum aufgestellt.

Das heißt: der innere Konflikt wird nach außen verlagert und sichtbar gemacht.

Über die Anordnung zueinander entsteht ein Beziehungsgefüge, und durch tastende Suchbewegungen der einzelnen Stellvertreter wandelt sich das Bild, bis jeder Teil für sich selbst und in der Beziehung zu den anderen einen guten Platz gefunden hat.

*„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt  
sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt.  
Und wenn wir das, was in uns liegt,  
nach außen in die Welt tragen,  
geschehen Wunder.“*

*Henry David Thoreau*

So ist Aufstellungsarbeit eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen sichtbar zu machen und neue, oft ungeahnte Lösungswege für Probleme und Schwierigkeiten zu entdecken.

In einem geschützten Rahmen können subjektive Geschichte und innere Bilder sichtbar gemacht werden. Damit eröffnen sich neue Möglichkeiten und Sichtweisen.

Das Ziel der Aufstellungsarbeit ist, einen besseren Platz im System zu finden. Dies wird möglich durch die Aussagen und Empfindungen der Menschen, die die einzelnen Systemmitglieder vertreten. Dadurch werden bisher verborgene Dynamiken ebenso offenbar, wie lösende und heilende Einsichten und Handlungen, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen.

Da diese Arbeit einiges an Wissen und Erfahrung voraussetzt, nehmen zwei Mitarbeiterinnen, Felizitas Kracht und Ingrid Roth, an der mehrteiligen Fortbildung ‚Systemaufstellungen‘ im Wieslocher Institut für systemische Lösungen teil.

Unter der professionellen, warmherzigen und humorvollen Leitung von Dr. Diana Drexler werden Grundlagen eingeführt und eingeübt, z.B. Genogrammarbeit, Anliegen- und Auftragsklärung, Arbeit im Gruppen- und Einzelsetting.

Ein besonderer Dank geht an unseren Träger, den katholischen Gemeindeverband Wuppertal, der diese Arbeit – auch finanziell – unterstützt.

*Felizitas Kracht und Ingrid Roth*

## Ressourcenorientierung

Was hat mir in meinem bisherigen Leben geholfen in schweren Zeiten durchzuhalten und Krisen zu bewältigen? Was hilft mir mit Gegebenheiten zurecht zu kommen, die ich nicht verändern kann? Was sind meine Kraftquellen? – Fragen, die in vielen Beratungen eine wichtige Rolle spielen.

Mit diesen Fragen beschäftigte sich auch die Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener an einem der Gruppenabende im letzten Jahr. Es war für alle in der Runde eine anregende, kraftspendende Erfahrung, diesen Lebenserfahrungen nach zu spüren und die Erinnerungsschätze miteinander zu teilen. Das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Ressourcen führte zu einer belebenden Energie – ein guter Gegenpol zu der Schwere, die mit der Erkrankung des Kindes oft verbunden ist. Der Austausch in der Gruppe weckte auch Erinnerungen an Kraftquellen, die vergessen zu sein schienen, gleichzeitig waren die Beiträge der Gruppenmitglieder eine Quelle der Inspiration, um auf neue Ideen zu kommen, was in der aktuellen Situation stärken kann. Fast schien es so, als würden sich durch das Teilen der Erfahrungen die Kraftquellen vervielfältigen. Für alle eine Ermutigung, die mit neuer oder wieder entdeckter Zuversicht in die Zukunft blicken lässt. Insgesamt zeigt sich so der Mehrwert, den die Beratung in Gruppenform generieren kann.

Eine Teilnehmerin schrieb zu ihren Erfahrungen folgenden Text, den wir mit freundlicher Genehmigung hier wieder geben.

*Richard Jost*

### Die Quellen meiner Energie

*Sonnenuntergänge, Sternenhimmel, Wolkenbilder, Meereswogen, Wälderrauschen, die die Ewigkeit und die Ewigkeit des Wandels beschwören.*

*Freundinnen, die mir Vorbild waren und mir in ihrem Entgegenkommen Richtung gaben.*

*Die Ergriffenheit beim Musizieren, die mich tagträumend hinwegtrug auf ferne Plätze und Märkte, um Menschen zu verzaubern und Herzen anzurühren.*

*Die Kraft der wohlgesetzten Worte, der Musik, des Lieds, deren Klang, Sinn und Form die grenzenlose Bedeutungsentfaltung hervorbringt.*

*Rad fahren und die eigene Kraft und Fähigkeit zu fühlen, jedes Ziel erreichen zu können.*

*Das Meditationsjoggen, atmen, Symbolgeschichten verknüpfen und dem innersten Kern nachzuspüren.*

*Die im Geheimen wirkenden Vernetzungen erleben, die aus Zufall Schicksal machen.*

Die nächste

### Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener

startet im Januar 2019. Das Angebot richtet sich speziell an Elternpaare (auch getrennt lebende). Die Gruppe ist für die Dauer von 1 ½ Jahren konzipiert. Vorgespräche und Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Tel. 0202-456 111 oder Mail an: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

Die langjährige Verwaltungsmitarbeiterin Monika Röttgers blickt zurück

## Was bleiben will muss sich ändern

... war der Titel der Festschrift zum 50jährigen Jubiläum des Bundesverbands der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e. V. im Jahr 2013.

Ein Leitsatz, den die Ehe-, Familien- und Lebensberatung offensichtlich zu beherzigen versteht. In Wuppertal besteht sie nun schon fast 65 Jahre. Was im Frühjahr 1953 mit einer Sprechzeit von zwei Stunden in der Woche und ca. 50 Ratsuchenden im Jahr begann, hat sich im Lauf der Jahre bis heute zu einem psychologischen Fachberatungsdienst entwickelt. Über 1.000 Ratsuchende haben im letzten Jahr die drei Beratungsstellen in Wuppertal, Solingen und Remscheid aufgesucht.

Waren für die Pioniere damals vor allem Seelsorge und Hilfe die Grundlage ihrer Beratung, wird die Arbeit heute fachlich ausgerichtet und partnerschaftlich verstanden, damit Ratsuchende Lösungen für ihre Probleme finden können. Aus dem frühen „Ausbildungskursus für eheerfahrene Laien“ ist inzwischen ein Masterstudium in Weiterbildung geworden.

Zwischen damals und heute liegt ein bemerkenswerter Prozess der Professionalisierung. Immerhin an fast einem Drittel dieser Zeit durfte ich Anteil haben, miterleben, wie Computertechnologie Einzug in die Beratungsstelle hält, wo sie heute unverzichtbar ist, wie ein Netzwerk der psychosozialen Hilfsangebote „im Tal“ wächst, Familienzentren entste-

hen, neue Theorien und Blickrichtungen auf den Menschen die Beratung prägen und vieles mehr.

Im ersten Jahr meiner Tätigkeit, 1997, habe ich 221 Anmeldungen angenommen, durchschnittlich 18 im Monat. Im Berichtsjahr 2017 sind 578 Anmeldungen bei uns eingegangen, bezogen auf die Beratungsstelle in Wuppertal durchschnittlich 33 im Monat, fast doppelt so viel wie vor 20 Jahren. Das Angebot der Paar-, Familien- und Lebensberatung ist stärker in den Alltag der Menschen eingezogen.

Der Prozess der Professionalisierung an meinem Arbeitsplatz war auch ein Prozess des Lernens und Wachsens für mich – und keineswegs immer leicht zu bewältigen. So viele Menschen, so viele Themen, so viele Veränderungen und die dafür erforderliche Offenheit zu erleben – für alles bin ich sehr dankbar!

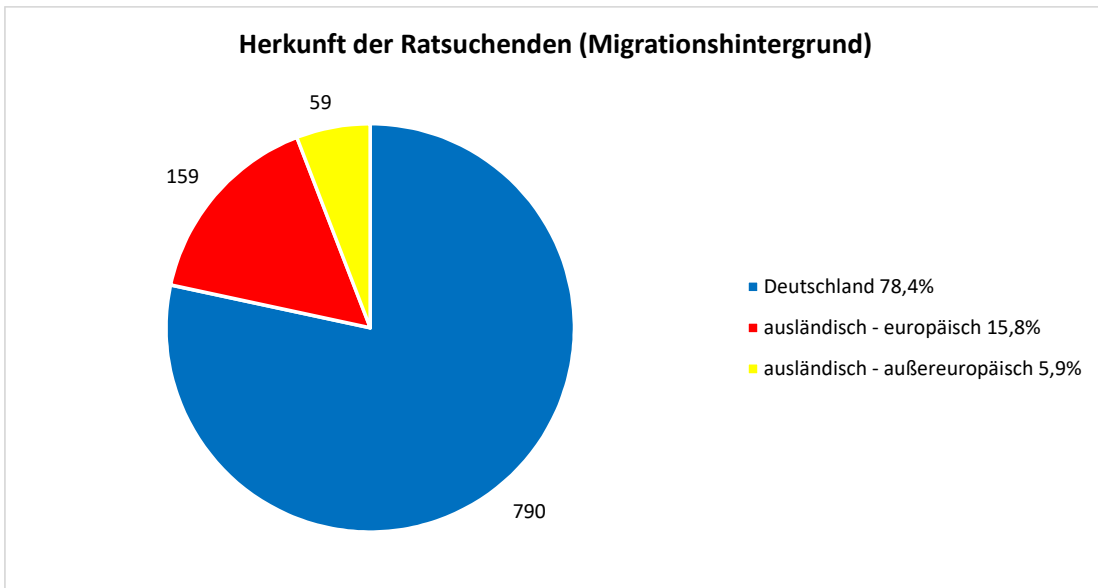
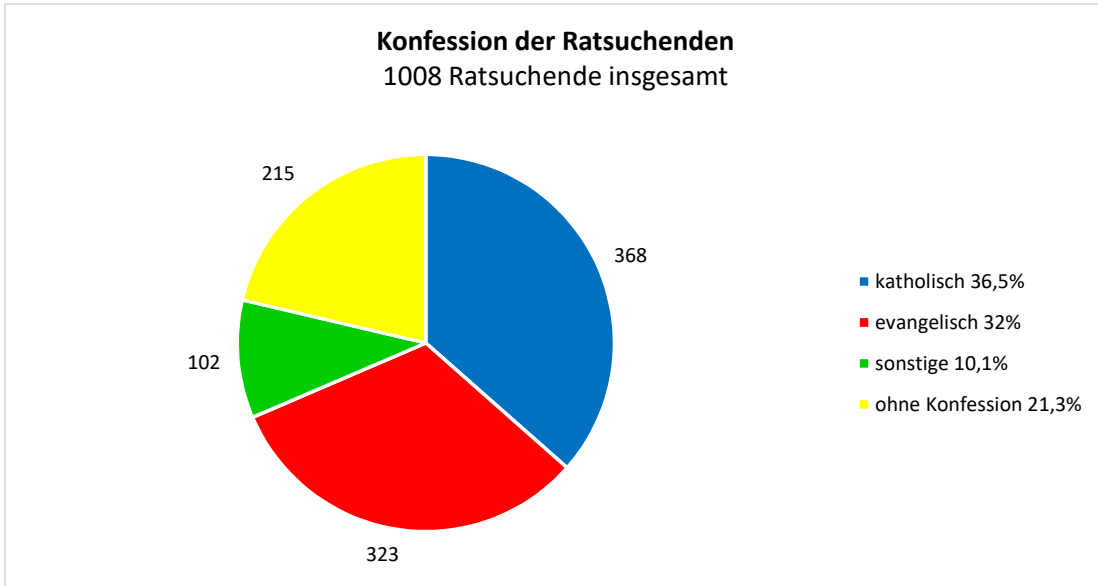
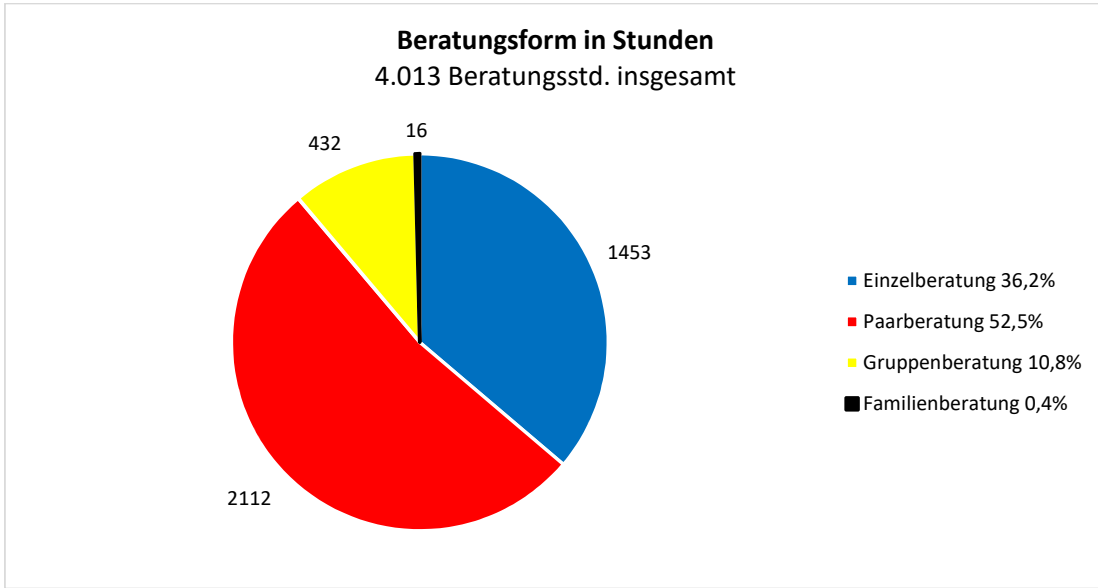
Es ist bewegend mitzuerleben, wenn auch nur mittelbar, dass Menschen in schwierigen Lebenssituationen kommen und Wege zur Lösung ihrer Probleme gehen, und es ist bereichernd, zu diesem Prozess einen Beitrag zu leisten.

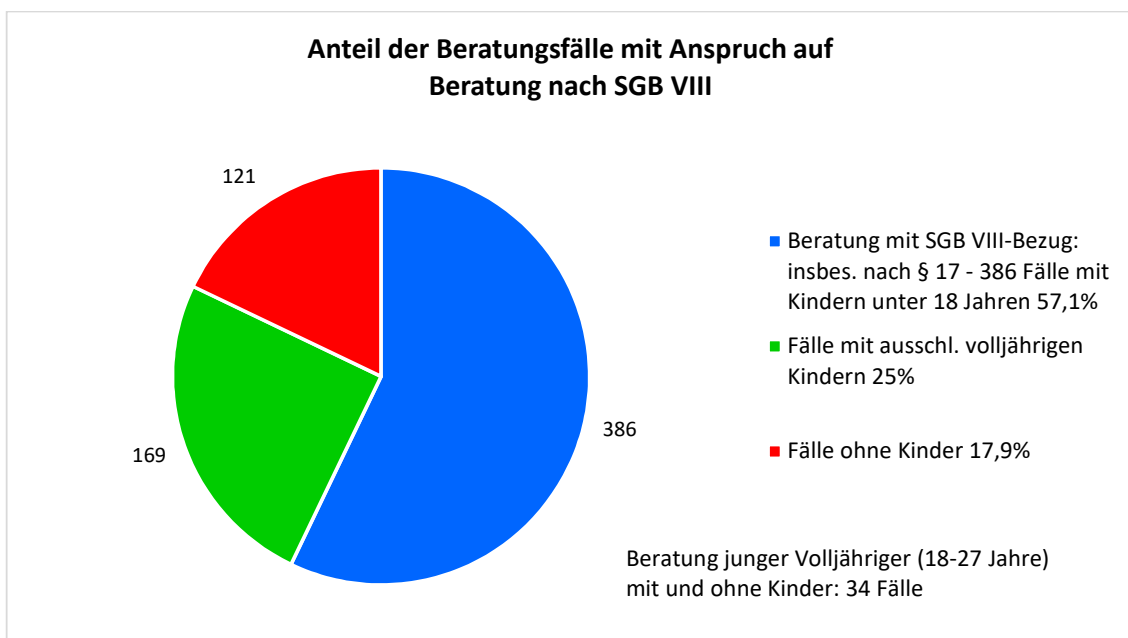
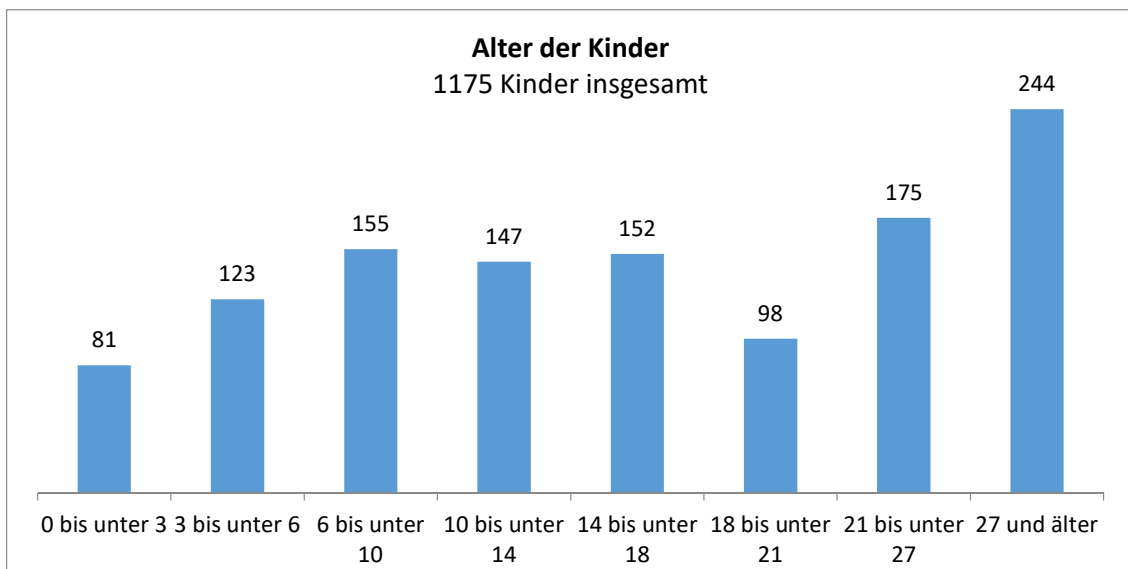
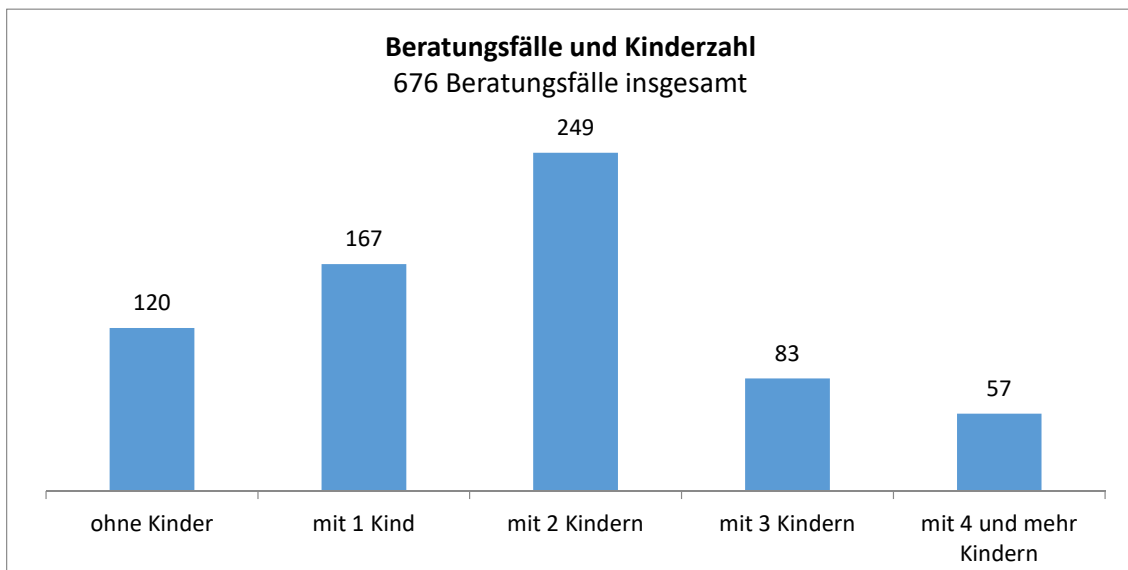
EFL ist eine unerschöpfliche Quelle zu lernen – und bleibt es noch ein bisschen für mich, denn ich darf, nun als Rentnerin, mit einem kleinen Stundenkontingent weiterarbeiten. Und auch dafür gilt: Was bleiben will, muss sich ändern.

*Monika Röttgers*

## Statistik EFL Wuppertal-Solingen-Remscheid 2017

<b>Beratungsformen und Beratungsstunden</b>	Einzelberatung	1.453,0	36,2 %
	Paarberatung	2.112,0	52,6 %
	Familienberatung	16,0	0,4 %
	Gruppenberatung	432,0	10,8 %
	<b>Beratungsstunden insgesamt</b>	<b>4.013,5</b>	<b>100 %</b>
<b>Alter der Ratsuchenden</b>	0 bis unter 20	8	0,7 %
	20 bis unter 30 Jahre	62	6,2 %
	30 bis unter 40 Jahre	271	26,9 %
	40 bis unter 50 Jahre	292	29,0 %
	50 bis unter 60 Jahre	255	25,3 %
	60 bis unter 70 Jahre	96	9,5 %
	70 bis unter 80 Jahre	17	1,7 %
	80 Jahre und älter	7	0,7 %
	<b>Ratsuchende Personen insgesamt</b>	<b>1.008</b>	<b>100 %</b>
<b>Geschlecht</b>	weibliche Klienten	578	57,3 %
	männliche Klienten	430	42,7 %
<b>Konfession</b>	katholisch	368	36,5 %
	evangelisch	323	32,1 %
	sonstige	102	10,1 %
	ohne Konfession	215	21,3 %
<b>Herkunftsland (Migrationshintergrund)</b>	Deutschland	790	78,4 %
	ausländisch – europäisch	159	15,8 %
	ausländisch – außereuropäisch	59	5,8 %
<b>Familienstand</b>	ledig	199	19,7 %
	verheiratet	673	66,8 %
	geschieden	121	12,0 %
	verwitwet	15	1,5 %
<b>Aktuelle Familienform der Beratungsfälle</b>	ohne Kinder	121	17,9 %
	Fälle mit Kindern unter 18 J.		57,1 %
	• leibliche Eltern	283	
	• Patchworkfamilie	57	
	• Alleinerziehende	23	
	• nicht mit Kindern zusammenlebende Väter/Mütter	23	
	Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	169	25,0 %
	<b>Beratungsfälle insgesamt</b>	<b>676</b>	<b>100 %</b>
<b>Kinderzahl (unabhängig vom Alter der Kinder)</b>	Fälle ohne Kinder	120	17,8 %
	Fälle mit 1 Kind	167	24,7 %
	Fälle mit 2 Kindern	249	36,8 %
	Fälle mit 3 Kindern	83	12,3 %
	Fälle mit 4 und mehr Kindern	57	8,4 %
<b>Alter der Kinder</b>	0 bis unter 3 Jahre	81	6,9 %
	3 bis unter 6 Jahre	123	10,5 %
	6 bis unter 10 Jahre	155	13,2 %
	10 bis unter 14 Jahre	147	12,5 %
	14 bis unter 18 Jahre	152	12,9 %
	18 bis unter 21 Jahre	98	8,3 %
	21 bis unter 27 Jahre	175	14,9 %
	27 Jahre und älter	244	20,8 %
	<b>Kinder insgesamt</b>	<b>1.175</b>	<b>100 %</b>
<b>Onlineberatung</b>	Anzahl der Online-Klienten	74	
	Anzahl der Mails	211	
	Onlineberatung in Stunden	125	





## MitarbeiterInnen

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.

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. Jugendlichen-psychotherapeutin, Hypnotherapeutin
ab Sept.	Anita Parachalil	Dipl. Theologin
	Michael Remke-Smeenk	Dipl. Religionspädagoge, Sexualtherapeut
	Monika Röttgers	Verwaltungsmitarbeiterin
in Remscheid:	Ulla Massin	Dipl. Theologin
	Heidi Merten-Riese	Psychotherapeutin (HPG)
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	Systemische Familientherapeutin, Sexualtherapeutin
bis August	Anita Parachalil	Dipl. Theologin
	Anna Sellhorn	Dipl. Psychologin
<b>Beraterinnen im Studiengang Master of Counseling</b>		
bis September	Jutta von Ingersleben	systemische Beraterin, Krisenberaterin
	Andrea Loose	Psychologin (B.Sc.), Ergotherapeutin
	Danica Montuori	Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.



Das Team der EFL-Beratungsstelle: v.l.n.r.: Richard Jost (Leiter), Adrienne Lütke-Nowak, Michael Remke-Smeenck, Felizitas Kracht, Ingrid Roth, Heidi Merten-Riese, Ulla Massin, Jürgen Gnielka, Sabine Wittwer, Monika Röttgers und Antia Parachalil

## Wie Sie uns unterstützen können und was Ihre Spende bewirkt

16

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 seit 2006 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



## Qualitätssicherung und Vernetzung 2017

### Externe Fortbildungen

Mitarbeiter-innen der EFL-Beratungsstelle Wuppertal-Solingen-Remscheid nahmen 2017 an folgenden Fort- und Weiterbildungen teil:

- Studium Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Vierjähriger Studiengang der Katholischen Hochschule NRW, Köln in Kooperation mit der EFL im Erzbistum Köln mit Prof. Dr. Tanja Hoff, Dr. Hannspeter Schmidt, Sabine Lunnebach, Georg Riesenbeck u.a.
- Leben in ver-rückten Systemen. Jahrestagung des Bundesverbandes der kath. Ehe-, Familien- und Lebensberater-innen mit Friederike von Tiedemann, Barbara und Udo Röser, Dr. Heiner Koch u.a.
- „Alles Gene – oder was?“ - Die Bedeutung des Wechselspiels von Anlage und Umwelt in der seelischen Entwicklung und für die Beratungsarbeit mit Einzelnen und Paaren mit Prof. Dr. Gerhard Roth
- Schematherapie im Einzel- und Paarsetting (Trainingsseminar) mit Gisela Henn-Mertens
- Sekundäre Traumatisierung und Prophylaxe für Fachkräfte und Ehrenamtliche – Umgang mit einem komplexen Thema in der Arbeit mit Flüchtlingen mit Michaela Huber
- Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit. Formatgerechte Aufbereitung von Informationen – mit Eduard Urssu
- Liebe im Alter mit Dr. Hans Jellouschek
- Grundkurs des Glaubens, Erzbistum Köln
- Hoffnung - ein Drahtseilakt. Umgang mit Krisen, Trauer, Leid, Leidfaden Academy
- Achtsamkeit; Innerer Kritiker beim Psychotherapeuten, Intakkt-Krefeld
- Sexualberatung mit Einzelnen und Paaren – Vertiefungskurs, Ev. Zentralinstitut Berlin, Dr. med. Ruth Gniss-Bornet
- Weiterbildung Systemaufstellungen, Wieslocher Institut für systemische Lösungen, Dr. Diana Drexler

### Externe Supervision und regelmäßige interne Veranstaltungen

- Fallsupervision der Beratungsarbeit mit Heide Roscher-Degener, Dipl.-Psychologin, Supervisorin (DGSv)
- Onlineberatung - Supervision
- Familien- und Systemaufstellungen - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Leitung von Paarseminaren - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Teambesprechungen mit allen Mitarbeiter-inne-n
- 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“
- AG Beratung und Prävention
- AG Zusammenarbeit Bezirkssozialdienste und Erziehungsberatung/EFL-Beratung
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen
- AG Psychosoziales und Behinderung
- Arbeitskreis Ess-Störungen
- Arbeitskreis Trennungs- und Scheidungsberatung
- Bündnis gegen Depression
- Stadtteilkonferenz Ostersbaum
- Konferenz kath. Fachverbände
- Stadtkonferenz
- Arbeitskreis Beratungsstellen, Solingen
- Kath. Familienkonferenz Solingen
- Arbeitskreis Hilfen zur Erziehung, Remscheid
- Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung, Remscheid
- Arbeitskreis Trennung und Scheidung, Remscheid
- Interdisziplinärer Arbeitskreis FamFG, Remscheid
- AK Kinder im Blick, Remscheid
- AK psychosoziale Notfallversorgung, Remscheid
- Psychosozialer Arbeitskreis, Remscheid
- AK „Eltern stärken – Kinder schützen“, 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:

- Frühe Hilfen Wuppertal
- Bergische VHS / Infotreff psychische Erkrankungen
- Kath. Bildungswerk Wuppertal/Remscheid/Solingen
- Kath. Familienbildungsstätte
- Ehe- und Familienpastoral
- Pfarrgemeinde St. Laurentius
- PHoS - Palliatives Hospiz Solingen
- EFL im Bistum Münster
- Suchtberatung Caritasverband Wuppertal/Solingen
- Männertag 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 Austausch über Lebensprobleme oder Partnerschaftskonflikte 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](mailto: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](mailto: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](mailto:remscheid@efl-wuppertal.de)

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