



# Kraft gewinnen in komplexen Zeiten

*Jahresbericht 23*

# Unser Beratungsangebot



**Einzelberatung**



**Paarberatung**



**Onlineberatung**



**Gruppenangebot**



**Mediative Beratung**



**Familienberatung**

Illustration: Markus Rockstroh

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebensphase oder Ihre Partnerschaft ist von Konflikten belastet? Es gibt Klärungsbedarf in Ihrer Familie? Oder Sie haben sich getrennt? Sie suchen in dieser schwierigen Phase Unterstützung einer neutralen und kompetenten Person? Dann sind wir für Sie da.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir verstehen, was Sie bewegt und welches Problem Sie beschäftigt. Wir erarbeiten mit Ihnen neue Perspektiven. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach verantwortungsvollen Entscheidungen und Lösungen.

Manchmal reichen einige wenige Gespräche aus. Bei Bedarf begleiten wir Sie auch durch längere schwierige Zeiten.

**Die Beratung ist für Sie kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.**

Wir beraten in Deutsch und Englisch. Sollte die Verständigung schwierig werden, so nehmen wir eine:n Sprachmittler:in hinzu.

## Was wir für Sie tun können

- Paarberatung bei Konflikten in der Partnerschaft und/ oder Familie
- Einzelberatung in Krisen und Phasen der Neuorientierung
- Familienberatung mit volljährigen Familienmitgliedern
- Gruppen- und Kursangebote

## Was auch zu unserem Angebot gehört

- Mediative Beratung bei Trennung und Scheidung
- Stabilisierende psychologische Beratung für Menschen mit Traumasymptomen (z.B. Menschen mit Fluchterfahrung oder Betroffene der Flutkatastrophe)
- Fachvorträge nach Absprache
- Online Paarcoaching „Paarbalance“

## Für wen sind wir da?

- Volljährige Menschen, unabhängig von Kirchenmitgliedschaft, Religionszugehörigkeit, Nationalität, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung
- Wichtig für uns ist Ihre Motivation

## Beratungsformate

- Beratung vor Ort, per Telefon und Video
  - Onlineberatung per Mail/Chat
- [www.onlineberatung.de](http://www.onlineberatung.de)

# Vorwort

---

*Wer hofft  
ist jung*

*Wer könnte atmen  
ohne Hoffnung  
dass auch in Zukunft  
Rosen sich öffnen*

*ein Liebeswort  
die Angst überlebt*

*Rose Ausländer*



**Liebe Leser:innen,**

wie erleben Sie die aktuelle Zeit?

Für den Titel des aktuellen Jahresberichts haben wir das Adjektiv „komplex“ gewählt. Komplex – das beschreibt aus unserer Sicht sehr gut, wie wir selbst und viele der Ratsuchenden, die in unsere Beratungsstelle kommen, die aktuelle Zeit erleben.

Komplex – im Sinne von vielschichtig: es erscheint, als jage eine Herausforderung – sei es auf persönlicher, gesellschaftlicher oder globaler Ebene – die Nächste, als mache das Durchatmen an der einen Stelle nur den Blick auf die nächste Schwierigkeit frei. Rund um die Uhr kann uns über unterschiedliche mediale Kanäle eine schier endlose Flut an Informationen erreichen und zu jedem Thema verschiedenste Aspekte aufzeigen.

Komplex – im Sinne von ineinandergreifend und verbunden: Die Fülle und Dichte der Informationen, ihre Schnell(leb)igkeit und empfundene Negativität ebenso wie die unterschiedlichen Krisenthemen scheinen viel miteinander zu tun haben, sich gegenseitig zu bedingen und zu verstärken.

Dieses Erleben kann sehr erschöpfend sein. Unter der Überschrift „Kraft gewinnen in komplexen Zeiten“ möchten wir daher den Blick darauf lenken, wie der Erschöpfung begegnet werden kann: Was kann helfen, innere Stärke, Zuversicht und Hoffnung (wieder) zu finden?

Individuelle Antworten auf diese Frage zu finden, das ist eins der wichtigen Ziele unserer Beratungsarbeit: einzeln oder im Paar- und Familiensystem, für sich selbst und für andere.

Etwas von unserer eigenen Kraft schöpfen wir immer aus dem gemeinsamen Tun: ein Dank sei an dieser Stelle schon einmal an alle Mitarbeitenden in unserer Stelle gerichtet sowie an unsere Kooperationspartner:innen und Klient:innen!

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Teams der EFL Bergisch Gladbach

**Nina Tackenberg**  
(Elternzeitvertretung der Leitung)



## Wenn alles zu viel wird ... Gönn dich dir mal wieder selbst!

### *Erschöpfung – Signale wahrnehmen und Selbstfürsorge entwickeln*

---

Bei Erschöpfung gilt es, die Warnsignale des Körpers zu beachten und durch Selbstfürsorge wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen.

Bei chronischem Stress und daraus resultierender Erschöpfung ist es eine wichtige Fähigkeit, die Signale, die der Körper sendet, wahrzunehmen und richtig zu deuten. Wenn wir in Beratungsgesprächen Sätze hören, wie „Das Leben erscheint mir wie ein unüberwindlicher Berg.“ „Ich bin gestresst und gefühlt funktioniere ich nur noch.“ oder „Selbst für schöne Dinge kann ich mich nicht mehr aufraffen!“ und Menschen sich in Grübeleien selbst hinterfragen, ist das so, als ob Körper und Seele uns ein STOP-Zeichen vorhalten.

In eine achtsame und fürsorgliche Haltung zu sich selbst zu kommen ist ein wichtiger Schritt, um wieder in eine neue Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu gelangen. Viele Menschen wissen um diesen Zusammenhang und können für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen. Es gelingt ihnen Pausen im Alltag einzulegen, ausreichend zu schlafen, sich zu bewegen und Erholung in der Natur zu finden. Auf der anderen Seite gibt es Betroffene, die es trotz dieses Wissens noch nicht schaffen aus dem Hamsterrad aus hohen eigenen Ansprüchen bzw. Übernahme fremder Erwartungen und permanenter Selbstüberforderung auszusteigen.

Von Klienten, die sich mit dieser inneren Fragestellung an die EFL wenden, hören wir oft, dass sie nur schwer Zugang zu eigenen Bedürfnissen finden. Sie denken zwar: „Ich müsste mal...“- kommen jedoch nicht in eine echte Veränderung, indem sie hilfreiche entlastende Rituale für sich entwickeln.

Der Zisterziensermönch und spätere Abt Bernhard von Clairvaux (...) hat zu seiner Zeit einen geistlichen Text verfasst, den wir heute unter dem Aspekt des fürsorglichen Umganges mit uns selbst neu entdecken können. In „Schale der Liebe“ beschreibt er in dem Bild der wassergefüllten Schale, dass ich nur aus dem Überfließenden etwas weggeben kann für andere. Denn sonst kann ich keine Kraft mehr für mich selbst schöpfen. Damit tut man sich selbst und anderen keinen Gefallen – so wäre kurzgefasst die moderne Interpretation seines Textes.

Dass dies einen Nerv unserer Zeit trifft, zeigt eine Umfrage zum Stresserleben von Menschen. An zweiter Stelle wurden hohe Ansprüche an sich selbst und Perfektionismus genannt. Gleich darauf folgt die Sorge um kranke Angehörige. Dieser Anlass brachte auch Frau K. dazu, zu uns in die Lebensberatung zu kommen.

*In eine achtsame und fürsorgliche Haltung zu sich selbst zu kommen ist ein wichtiger Schritt, um wieder in eine neue Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu gelangen.*

„Unsere Tochter ist mit Anfang 30 nach einer Trennung wieder ins Elternhaus gezogen, weil sie mit dem Alleinsein nicht zurechtkam und depressive Stimmungen entwickelt hat. Doch jeden Tag, wenn sie von der Arbeit kommt, schüttet sie sich bei mir aus über ihr privates Unglück über eine fehlende Partnerschaft und den Stress auf der Arbeit. Sie sieht alles so negativ. Mein Mann kann die Situation gar nicht mehr ertragen. Ich bin die Einzige, die ihr noch zuhört, aber es erschöpft mich mehr und mehr. Ständig kreisen meine Gedanken darum, wie ich ihr helfen kann?“. Frau K. fühlte sich energielos, sie vermisste den Schwung im Leben, den sie früher gespürt hatte und die Freude an der geliebten Gartenarbeit.

Frau K. steht stellvertretend für eine nicht unbeträchtliche Zahl von Eltern in unserer Gesellschaft, die mit erwachsenen Kindern in einem gemeinsamen Haushalt zusammenleben. Aus unterschiedlichen Gründen wie z.B. einem Abbruch der Ausbildung, einer psychischen Erkrankung oder einer Lebenskrise suchen die inzwischen erwachsenen Kinder die Familie als einen stabilisierenden Anker in ihrem Leben wieder auf.

Doch nicht für alle Beteiligten stellt diese vielleicht herausfordernde Lebenssituation gleichermaßen eine Stressbelastung dar. In den Gesprächen mit Frau K.

wurde deutlich, dass sie biografisch in ihrer Herkunftsfamilie eine besondere Empathie für die großen und kleinen Kümmernisse ihrer Familie entwickelt hatte, mit vielen Situationen aber überfordert war.

Die Ärztin und Buchautorin Miriam Prieß macht früh erlebten Stress und Überforderung in sozialen Beziehungen verantwortlich für eine spätere Erschöpfung. (Psychologie heute 10/2023). Frau K. erkannte, dass sie sich in den Problemen ihrer Tochter verloren hatte und konnte durch die Rückbesinnung auf das, was ihr Freude machte, neue Kraft für sich schöpfen. Der Text „Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairvaux, verlieh ihr eine besondere Inspiration, um im Kontakt mit ihrer Tochter eine Grenze zu ziehen und ihr zu verdeutlichen: „Ich bin für dich da! Und ich darf für mich selbst sorgen. Ich kann nicht mehr geben, als ich zur Verfügung habe.“

In diesem Beziehungsangebot und der gleichzeitigen Begrenzung durch Anerkennung ihrer eigenen Bedürfnisse, zeigt sich Frau K. zugleich ihrer Tochter gegenüber als gutes Modell für eine Lebens-Zugewandtheit.

**Elke Behrens-Bruckner**

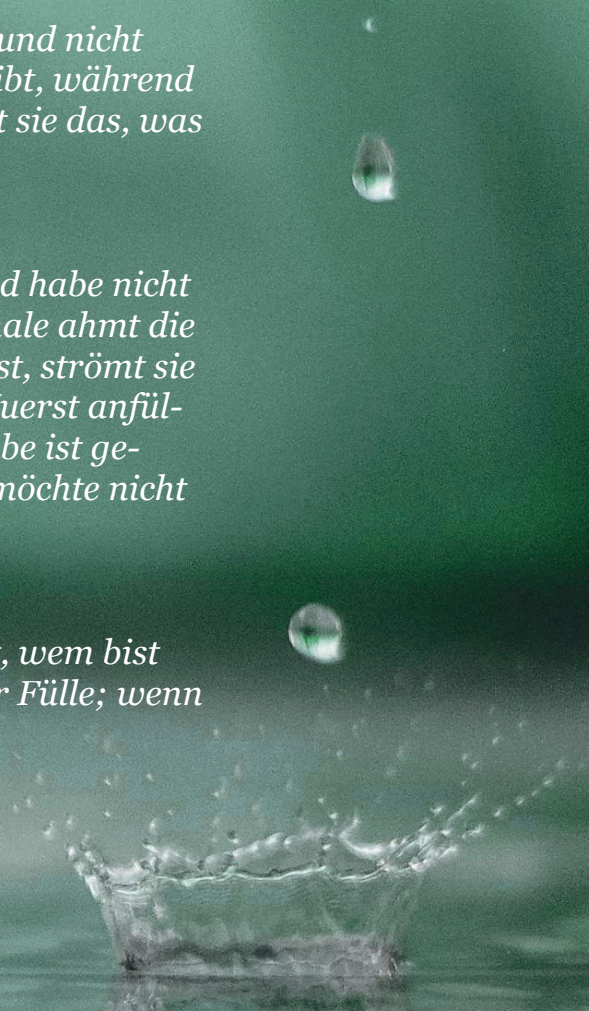
*Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, EFL Euskirchen*

*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.*

*Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt, überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.*

*Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.*

Bernhard von Clairvaux - Schale der Liebe



# Resonanz in der Natur erleben: Die Lifeline-Methode als Weg zu mehr innerer Balance

Ein Erfahrungsbericht von stressigen To-Do-Listen  
zu entspannenden Naturmomenten im Alltag



(FOTO: A. LOOSE)

**Abb.1**  
Erfahrungen  
in den Bergen

Viele von uns haben in Zeiten der COVID-19-Pandemie vermehrt Zeit in der Natur verbracht, den Wald spazierend entdeckt und oft auch die stressreduzierende Wirkung von Naturerlebnissen am eigenen Leib erspüren können. Diese positive Wirkung von naturnahem Erleben als Bewältigungsstrategie wurde in zahlreichen Studien untersucht. Dazu ergab eine Metaanalyse, dass beispielsweise der Zugang zu Gärten, während der COVID-19-Pandemie mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Depressionen verbunden war (Patwary et al., 2023). Häufige Besuche von öffentlichen Grünflächen, waren ebenfalls mit einem verbesserten psychischen Wohlbefinden verbunden.

Nun sind wir – ein Glück – in der postpandemischen Zeit angelangt, in die jedoch die vielfältigen Auswirkungen der Pandemie hineinragen und die von weiteren ernsten Besorgnissen und Krisen geprägt ist. Gefühlt steigt der Stresslevel in unserer Gesellschaft, was auch in den Themenfeldern spürbar wird, mit denen Klient:innen (einzeln oder als Paare bzw. Familien) als Ratsuchende in die Beratung kommen. Im Zusammenhang mit dem Stresspegel in unserer Gesellschaft spricht der Soziologe Hartmut Rosa im Interview mit der Süddeutschen Zeit von einer explodierenden To-Do-Liste (Kühlem, 2023). Es scheint so, als hätte sich alles, was getan werden will, noch vermehrt, als solle vieles noch schneller und effizienter erledigt werden. Rosa spricht in diesem Zusammenhang von gefühlten, legitimen Erwartungen,

die vermehrt an uns gerichtet sind – vermehrt beispielsweise durch die potenziell pausenlose digitale Erreichbarkeit sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Was braucht es, um mit diesen Erwartungen bzw. Anforderungen möglichst gut umgehen und den Stress auf ein akzeptables Niveau reduzieren zu können? Das ist eine Frage, auf die es vielfältige Antworten gibt und ich versuche in diesem Artikel nur ausschnittsweise Antworten anzubieten. Dabei lege ich den Fokus auf die Begegnung mit der Natur und wie wir sie erleben, wie wir mit ihr in Resonanz treten können. Im psychologischen Kontext verwendet u.a. Verena Kast (2013) den Begriff Resonanz, um das wechselseitige Schwingen und Mitschwingen von Gefühlen, Empfindungen und Gedanken zwischen Menschen, aber auch zwischen Menschen und Natur zu beschreiben. Was schwingt uns entgegen, wenn wir Natur erleben? Welche Gedanken, Empfindungen und Gefühle werden angestoßen? Was spricht uns an, wenn wir Resonanz mit und in der Natur erleben? Exemplarisch möchte ich dazu einen Beratungsverlauf mit einer Klientin beschreiben.

## Fallvignette:

Frau N., 40 Jahre alt, berichtet, dass sie in einem fordernden Beruf teilzeitbeschäftigt tätig sei und mit ihrem Ehemann und ihren beiden schulpflichtigen Kindern zusammenlebe. Zusätzlich zu ihren beruflichen

und familiären Verpflichtungen kümmern sie sich um ihre pflegebedürftige Mutter, die in der Nähe lebe. Frau N. sagt, sie fühle sich überlastet, gestresst und habe Schwierigkeiten, ihre eigene Balance zu finden. Sie komme in unsere Beratungsstelle, um Wege zu finden, wie sie mit den vielen Aufgaben in ihrem Leben besser umgehen könne und wolle ihre innere Anspannung, ihren Stress reduzieren.

In den ersten Sitzungen wird deutlich, dass sich Frau N. nicht nur durch ihre vielfältigen Aufgaben, sondern auch durch einen strengen inneren Antreiber gestresst fühlt. Dieser innere Antreiber bewirke immer wieder, dass sie ihre Aufgaben mit sehr hohem Anspruch an Perfektion erledigen wolle. Gleichzeitig sehne sie sich nach Entspannung und Ruhe.

Ich biete Frau N. an, auf ihre Sehnsucht nach Entspannung zu blicken und frage sie, ob Naturerlebnisse in der Vergangenheit für sie eine Rolle gespielt haben, ob sie entspannende und wohlig geborgene Gefühle mit Naturerleben verbinden kann. Da Frau N. dies bejaht, schlage ich ihr vor, dieser Ressource intensiver und mit Hilfe einer Lifeline-Arbeit nachzuspüren. Dafür legt die Klientin ein Seil im Raum aus und wählt aus einer Reihe von Naturfotographien die Bilder aus, die mit ihrem eigenen Naturerleben in Verbindung stehen. Anschließend ordnet sie die Fotos chronologisch entlang des Seils im Raum an.

Frau N. wählt für ihre frühen Kindertage ein Foto mit einer Bergwelt aus (**Abb.1.**). Sie erinnert sich, dass sie im Alter von etwa sechs bis zehn Jahren mit ihrer Herkunftsfamilie den Sommer in den österreichischen Bergen verbracht habe. Ihr Vater habe unterm Jahr immer viel gearbeitet, sei wenig präsent gewesen. In diesen Urlauben, beim Wandern sei er gesprächig, heiter und ihr oft sehr zugewandt gewesen. Sie habe vor allem genossen, gemeinsam bei einer Rast oben auf dem Berg mit ihm die Aussicht zu genießen. Wenn Sie sich jetzt in dieses Bild hineinversetzte, gefalle es ihr sowohl das saftige Grün der Wiesen zu sehen als auch den Weitblick über die Berge und den Himmel zu haben. Der Anblick allein sei schon wohltuend.

*Dieser innere Antreiber bewirke immer wieder, dass sie ihre Aufgaben mit sehr hohem Anspruch an Perfektion erledigen wolle. Gleichzeitig sehne sie sich nach Entspannung und Ruhe.*



(FOTO: A. LOOSE)

An ihre Jugendzeit denkend, erinnert sich die Klientin an ihren Sport im Ruderverein. Gerudert habe sie etwa zwischen 12 und 16 Jahren und habe es geliebt auf dem Wasser zu sein (**Abb. 2**). Wenn sie jetzt auf das Foto mit dem See schaue, sich an damals erinnere, komme bei ihr besonders das Gefühl von Freiheit auf. Am meisten habe es ihr damals gefallen, im Einer zu rudern. Ohne Absprache, ganz allein zu entscheiden, wohin es gehen soll und einfach den See, um sich zu haben. Noch heute tue es ihr gut, am Wasser zu sein. „Ich liebe es zu beobachten, wie die Sonne in dem Wasser glitzert, wie die Wellen sich kräuseln und überhaupt die Weite, die so ein See herstellen kann“, sagt Frau N. Und ein wenig glitzern auch ihre Augen dabei.

**Abb.2**  
Erfahrungen auf dem Wasser

Für die Zeit als Erwachsene wählt Frau N. ein Bild, das sie an die Arbeit im Garten erinnert (**Abb.3**). Leider komme sie durch ihre vielen Verpflichtungen selten zur Gartenarbeit und teils sei es ihr auch lästig, weil es ein weiteres To-Do auf ihrer Liste sei. Wenn sie sich aber die Zeit nehme, dann tue ihr die Arbeit im Garten oft gut. Das „Wühlen“ in der Erde, der Geruch von feuchtem Boden und der Wechsel der Natur mit den Jahreszeiten, das alles trage auch zu ihrer Entspannung bei. Gerade in der körperlichen Begegnung mit der Erde, der Arbeit im Garten stelle sich ein besonderes Gefühl des Aufgehoben – Seins ein. Genau dieses vermisse sie oft im Alltag: Es sei dann eine ganz besondere Verbundenheit mit all dem, was da wächst, blüht und wieder vergeht. ▶



**Abb.3**  
Erfahrungen  
im Garten

Am Ende der Beratungssitzung und mit dem Blick auf die ausgewählten Bilder sagt Frau N., dass es ihr sehr gutgetan habe, ihre positiven Naturerlebnisse zu erkunden. Sie sei sich bewusster geworden, welche Möglichkeiten der Entspannung im Erleben in der Natur stecken. „Allerdings frage ich mich, wie ich das alles in meinen Alltag integrieren soll...“, meint sie und schaut mich fragend und skeptisch an. „Eine gute Frage“, entgegne ich ihr und ermuntere sie, das gute Gefühl erstmal mitzunehmen und bis zur nächsten Beratungssitzung zu schauen, wie der Alltag und das Erleben in der Natur zusammenkommen können. Wir blicken dann beim nächsten Mal darauf, was gelungen ist und wo es noch Veränderung braucht, um mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Als Beraterin habe ich in der Arbeit mit dem Resonanzraum Natur wahrgenommen, wie die Klientin im Verlauf der Beratung in Kontakt mit ihren Ressourcen, aber auch mit ihren Bedürfnissen gekommen ist. Natur im Sinne der Bergwelt als „Abstandhalter“ von den Erfordernissen des Alltags, den weiten Blick genießen und ein Stück „entrückt“ sein, von den alltäglichen Anforderungen. Auf dem See, die Freiheit zu haben, zu lenken, wohin man möchte. Und in der Gartenwelt sich verbunden fühlen mit den Rhythmen der Natur.

Für eine bewusstere Wahrnehmung der besonderen Begegnungen mit Natur und die Integration in den Alltag wird es wahrscheinlich auch eine Begrenzung des inneren Antriebers brauchen und damit Abstriche im eigenen Streben nach Perfektion. Denn es braucht Zeit, Raum und ein Bewusstsein für ein Naturerleben, das in uns klingt und eine spürbare positive Resonanz erzeugt. Erst durch das richtige Hinhören und Spüren lernen wir die heilsame Kraft der Natur kennen, und ergründen immer besser, welche Gefühle, Bedürfnisse, und Gedanken durch die Begegnung mit der Natur ins Schwingen kommen. Ein Ziel könnte zum Beispiel auch werden, in stressigen Alltagssituationen auf diese Ressource zurückgreifen zu können, beispielsweise mit Hilfe eines Ankers, wie einem Bild oder einem Gegenstand. Und durch das kurze Innehalten, das Hineinversetzen in das Gefühl der inneren Freiheit oder des Abstands, auch kurzfristige Ausstiege aus dem Alltagsstress zu ermöglichen.

**Andrea Loose**

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, EFL Neuss

*Erst durch das richtige Hinhören und Spüren lernen wir die heilsame Kraft der Natur kennen, und ergründen immer besser, welche Gefühle, Bedürfnisse, und Gedanken durch die Begegnung mit der Natur ins Schwingen kommen.*

#### Literatur

Adevi, A. & Breznik, M. (2022). *Naturbasierte Therapie (NBT). Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln*. Bern: Hogrefe.

Kast, V. (2013). *Seele braucht Zeit*. Freiburg: Kreuz.

Kühlem, M. F. (2023, 08.09.). *Die To-do-Liste explodiert - Soziologe Hartmut Rosa im Interview über eine Gesellschaft im Stress*. <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/kultur/hartmut-rosa-interview-gesellschaft-stress-e870990/>

Patwary, M. M. et al. (2023). *Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis*. Preprint retrieved from: <https://ecoevorxiv.org/repository/view/5062/>

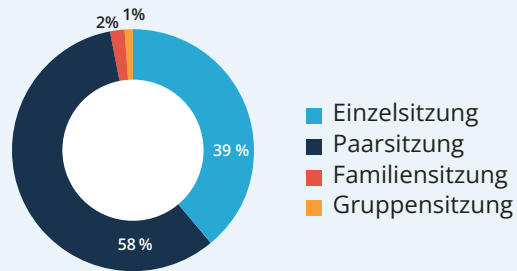


# Auszug aus unserer Statistik

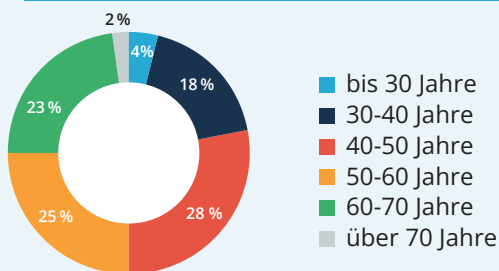
# 2023

Im Jahr 2023 betrug die Anzahl der Ratsuchenden **575**. Davon waren **60% Frauen** und **40% Männer**. Die geleistete Gesamtanzahl von Beratungsstunden betrug **2173 Stunden**.

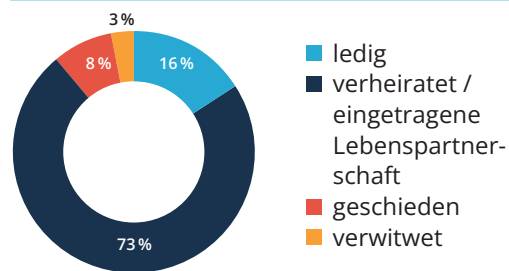
## Beratungsform



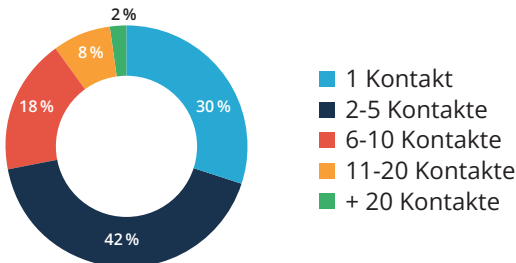
## Alter der Ratsuchenden



## Familienstand



## Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall



## Nennung der häufigsten Hinweise

1. Bekannte / Verwandte
2. Internet
3. persönliche Erfahrung
4. ehemalige Klient:innen
5. Ärzte / Kliniken / Psychotherapeut:innen

Konfession	
röm. katholisch	48 %
evangelisch	19 %
sonstige	5 %
ohne	28 %

Herkunft Ratsuchende	
aus Bergisch Gladbach	46 %
von außerhalb	22 %
aus dem Kreisgebiet	32 %

Beratung mit KJHG	
mit	50 %
ohne	50 %

<b>Migrationshintergrund</b>	9 %
------------------------------	-----

## Meist genannte Beratungsthemen

### Personenbezogene Themen

1. Selbstwertprobleme
2. Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
3. Stimmungsbezogene Probleme
4. Ängste und Zwänge
5. Körperliche Erkrankung

### Partnerbezogene Themen

1. Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
2. Partnerwahl / Partnerbindung
3. Auseinanderleben / Mangel an Kontakt
4. Bewältigung von Übergängen
5. Heftiger Streit

### Familien- und kinderbezogene Themen

1. Familiäres Umfeld
2. Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
3. Symptome / Auffälligkeiten der Kinder
4. Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung
5. Ablösungsprobleme

### Gesellschaftsbezogene / soziokulturelle Themen

1. Wohnsituation
2. Ausbildungs- und Arbeitssituation
3. finanzielle Situation
4. Probleme im sozialen Umfeld

# Das Team der Beratungsstelle



Rebecca Ahmadi Bruchhausen, Ursula Märtl, Monika Schell, Nina Tackenberg, Sarah Lenkeit

Ergänzt wurde unser Team durch die Masterstudierenden Marie-Kristin Nowak und Sigrun Benner sowie die Freien Mitarbeiter:innen Mathilde Miebach, Heinz Lahn und Jutta Reher. Von Heinz Lahn haben wir uns zum Jahresende nach über 20-jähriger Tätig-

keit für die EFL verabschieden müssen und möchten ihm an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken für das große Engagement, das er neben seinem Hauptberuf für uns geleistet hat. In 2024 begrüßen wir Sigrun Benner als Honorarkraft!

## Netzwerkarbeit

### Qualitätssicherung durch Supervision, Fachteams und Intervision

Die Berater:innen nehmen regelmäßig an externer Supervision teil. Die Mitarbeitenden sind in Fachteams (Psychiatrie, Neurologie und Recht) eingebunden. Mit der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Ev. Krankenhauses finden regelmäßig Intervisionen statt.

### Arbeitskreise, Kooperationen und Vernetzungen

- Konferenz der Leiter:innen der Kath. EFL im EBK
- Teambesprechung und Supervision der Online Berater:innen
- Arbeitskreis „Runder Tisch – keine Gewalt an Frauen“
- Arbeitskreis Flucht und Migration
- Fachteam Esperanza Schwangerschaftsberatung im RBK
- Arbeitskreis Psychosoziale Beratungsstellen im RBK
- Arbeitskreis Familiengericht
- Jahrestreffen Regionalreferent:innen im Kreisdekanat
- Kath. Familienbildungsstätte
- Kath. Bildungswerk
- Jugendamt Stadt BG und Jugendamt Kreis
- Erziehungsberatungsstellen in BG und Umkreis
- Caritas Suchtberatung, Bergisch Gladbach
- Frauen helfen Frauen, Bergisch Gladbach
- Allgemeine Beratungs- und Unterstützungsstelle des Rheinisch-Bergischen Kreises (ABU-RBK)
- Aktion Neue Nachbarn
- Babylotsin der Stadt Bergisch Gladbach
- Stadt Bergisch Gladbach, Fachbereich Jugend und Soziales, Frühe Hilfen
- Bürgerportal Bergisch Gladbach

### Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren

- Katholisches Familienzentrum Moitzfeld/Bensberg
- Katholisches Familienzentrum Bergisch Gladbach West
- Caritas Familienzentrum in Odenthal

# Fortbildungen und Angebote

---

## Die Mitarbeitenden nahmen an folgenden externen Fortbildungen teil:

- Prävention und Nachsorge sexueller Gewalt (*Herr Müller und Sevtap Selvi, Praxis für Sexualität*)
- Sucht als „Such-Kompetenz“: Hypnosystemische Suchttherapie- Kompetenz-fokussierend (*Gunther Schmidt*)
- Web-Seminar: Optimales Zeitmanagement und bessere Selbstorganisation mit Outlook (*Marlis Körner*)
- Macht und Streit in Beziehungen (*Friederike von Tiedemann*)
- Die Macht der inneren Bilder (*Gerald Hüther, Gunther Schmidt, Tom Levold u.a.*)
- Umgang mit Affären (*Prof. Dr. Ulrich Clemens*)

## Angebote der EFL BG:

- Verantwortung für meine / Deine Welt - (Paar-) Beziehung gestalten. Ein Abend zum Valentinstag (mit dem Kath. Bildungswerk und der Kath. Familienbildungsstätte)
- Qi Gong in der Natur - im Fluss des Lebens
- Ein Kick mehr Partnerschaft, Kommunikationskurse „Konstruktive Ehe- und Kommunikation“ (KEK-Kurse)
- Elternfrühstück – Zeit für uns als Paar (in Kooperation mit der Familienbildungsstätte)
- Ein Baum für die Liebe - Paarangebot, Baumpflanzen in Odenthal (in Kooperation mit der EFL Gummersbach, der Kath. Kirchengemeinde St. Mariä Himmelfahrt und St. Pankratius in Odenthal und der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald)
- Gruppe für Menschen in Trennung und Scheidung

## Ein herzliches Dankeschön

---

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kooperationspartner:innen für die bereichernde und gute Zusammenarbeit!

Ebenso herzlich danken möchten wir Kreisdechant Norbert Hörter für seine Begleitung und Unterstützung! Ihm und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche einen besonderen Dank für ihren Einsatz der Sonderkollekte für die EFL Beratungsstelle.

Herzlichen Dank auch an alle Spender:innen. Die Spenden helfen uns, das Angebot an Beratungsstunden zu erhöhen und damit die Wartezeiten zu verkürzen.

Zum guten Schluss ein nachdrückliches Dankeschön an den Förderverein und insbesondere seinen Vorstand - das ehrenamtliche Engagement ist für die Arbeit unserer Beratungsstelle ein ganz wichtiger Bestandteil!

---

## IMPRESSUM

### Verantwortlich für den Inhalt

Nina Tackenberg

### Redaktion

Eva- Maria Scharr, Nina Tackenberg, Benedikt Kremp, Julia Schuberth  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der/des Autor:in wieder

### Grafik und Layout

plusdesign GmbH

### Illustration

Markus Rockstroh

### Fotografien

Daniel Schubert (Teamfoto), privat, pixabay, pexels

### Druck

DieUmweltdruckerei GmbH

## KONTAKT

### Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstr. 227  
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 34918

E-Mail: [info@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:info@efl-bergisch-gladbach.de)

Internet: [www.efl-bergisch-gladbach.de](http://www.efl-bergisch-gladbach.de)



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

## Helfen Sie uns zu helfen!

Förderverein der Kath. EFL Bergisch Gladbach

### Spenden – für mehr und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Sicherheit durch unser Beratungsangebot. Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird größtenteils vom Erzbistum Köln und zu einem kleineren Teil aus öffentlichen Mitteln (dem Land NRW) finanziert.

Um der steigenden Nachfrage an Beratungen gerecht werden zu können, sind wir dringend auf Ihre Spenden angewiesen.

### Spendenkonto Beratungsstelle Bergisch Gladbach

Förderverein der Kath. Beratungsstelle für

Ehe-, Familien- und Lebensfragen e.V.

IBAN: DE94 3705 0299 0311 0237 89

Verwendungszweck: Spende

(Falls Spendenbescheinigung erwünscht, bitte Adresse bei Verwendungszweck angeben)

## IHRE SPENDEN ...

- kommen zu 100% der Beratungsarbeit der EFL Bergisch Gladbach zugute
- verkürzen Ihre Wartezeit
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen in und um Bergisch Gladbach
- können von der Steuer abgesetzt werden



EFL auf Instagram: [efl\\_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Für mehr Informationen folgen Sie uns gerne auf unserem Account.

