



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

Vorwort

Kraft gewinnen in komplexen Zeiten – dies war in unseren Beratungen in der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL) in Gummersbach im Jahr 2023 immer wieder eine herausfordernde Suchbewegung. Wir stellen fest, dass viele Ratsuchende sehr erschöpft sind. Die vielfältigen Anforderungen reißen nicht ab und oftmals bleiben die Pausen, in denen Kraft geschöpft werden könnte, auf der Strecke. Der Gedanke, das Hamsterrad zu unterbrechen und Kraft zu tanken, stößt auf Ablehnung: Das jetzt auch noch... Die Pause wird zu einer weiteren Anforderung, die Stress hervorruft. Sport, Handwerken, Musik u.a.m. als Mittel zum Zweck, nämlich wieder gut zu funktionieren oder sich selbst zu optimieren – dagegen wehren sich Menschen zu Recht. Kraft gewinnen wir, wenn wir aus dem Funktionsmodus heraus und in Verbindung mit uns selbst kommen: In die Freude über Musik eintauchen, zweckfrei etwas Kreatives gestalten, sich in der Bewegung gut fühlen. Wie ein guter Zugang zu dieser Art von Muße (zurück-)gewonnen werden kann, schildert der Artikel der EFL-Beraterin Andrea Loose in unserem Jahresbericht an dem Beispiel, die Natur zu erleben und dort Kraft zu gewinnen.

Zum zweiten Mal fand im Herbst 2023 die Aktion „Ein Baum für die Liebe“ statt, dieses Jahr in Odenthal. Die EFL-Stellen Bergisch Gladbach und Gummersbach hatten eingeladen, einen Baum aus Anlass einer besonderen Situation ihrer Partnerschaft (Hochzeit, Taufe, Versöhnung...) zu pflanzen. 23 Bäume wurden eingesetzt und mit kleinen Schiefertafeln kenntlich gemacht, die den persönlichen Anlass, ein Symbol o.a. benannten. Zum abschließenden feierlichen Umtrunk waren wir in dem katholischen Kindergarten St. Ursula, direkt neben der Pflanzung, zu Gast. Das Wertvolle der Partnerschaft verband sich mit der Fürsorge für die Schöpfung zu einem Kraft gebenden Nachmittag. Auch für das Jahr 2024 ist „ein Baum für die Liebe“ geplant.

Die Frage, wie Menschen wieder zu Kräften kommen können, hängt mit der Frage nach Sinn zusammen. In unseren Beratungen wird weniger die große abstrakte Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt, vielmehr kommt sie in vielen verschiedenen Beratungskontexten mit ihren Alltagsanforderungen zum Ausdruck. Sinn kann erfahren werden, wenn wir das, was uns wichtig ist, unsere Werte, in Handlungen umsetzen. Die Aufmerksamkeit und Haltung von uns Berater:innen ist hier sehr gefragt, die Ratsuchenden dabei zu unterstützen, ihren eigenen Werten auf die Spur zu kommen, sie in Worte zu fassen und im Alltag zu leben. Das kann eine sehr kraftvolle Erfahrung sein.

Im Dezember 2023 haben wir schweren Herzens unsere Beraterin Christine Felder in den Ruhestand verabschiedet. Sie hat über 11 Jahre in Gummersbach und Wipperfürth Ratsuchende feinfühlig und kompetent unterstützt. Vielen herzlichen Dank für diese engagierte Arbeit!

Begrüßen konnten wir Marie-Kristin Nowak als neue, gut ausgebildete EFL-Beraterin. Wir freuen uns sehr, dass eine gute Zusammenarbeit begonnen hat!

Mit diesem Jahresbericht verabschiede ich, Eva-Maria Scharr, mich als langjährige Leiterin der EFL von Ihnen. Zum 1. April 2024 werde ich in Rente gehen. Als meine Nachfolgerin wird Frau Vita Oliva, die seit September 2019 in unserer Stelle als EFL-Beraterin MA tätig ist, die Leitung übernehmen. Ich freue mich sehr, dass es so gut mit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Gummersbach weitergeht!

Sehr, sehr herzlich bedanke ich mich für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde!

Eva-Maria Scharr
(Leiterin der Beratungsstelle)



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 unbedeutende 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 Kümernisse 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 Naturfotografien 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 Antreibers 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.

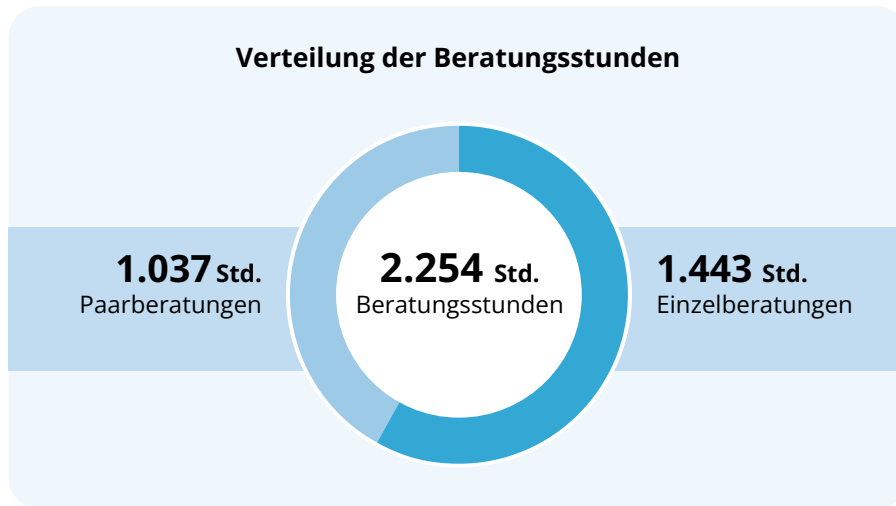
Kast, V. (2013). *Seele braucht Zeit*. Freiburg: Kreuz.

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/>

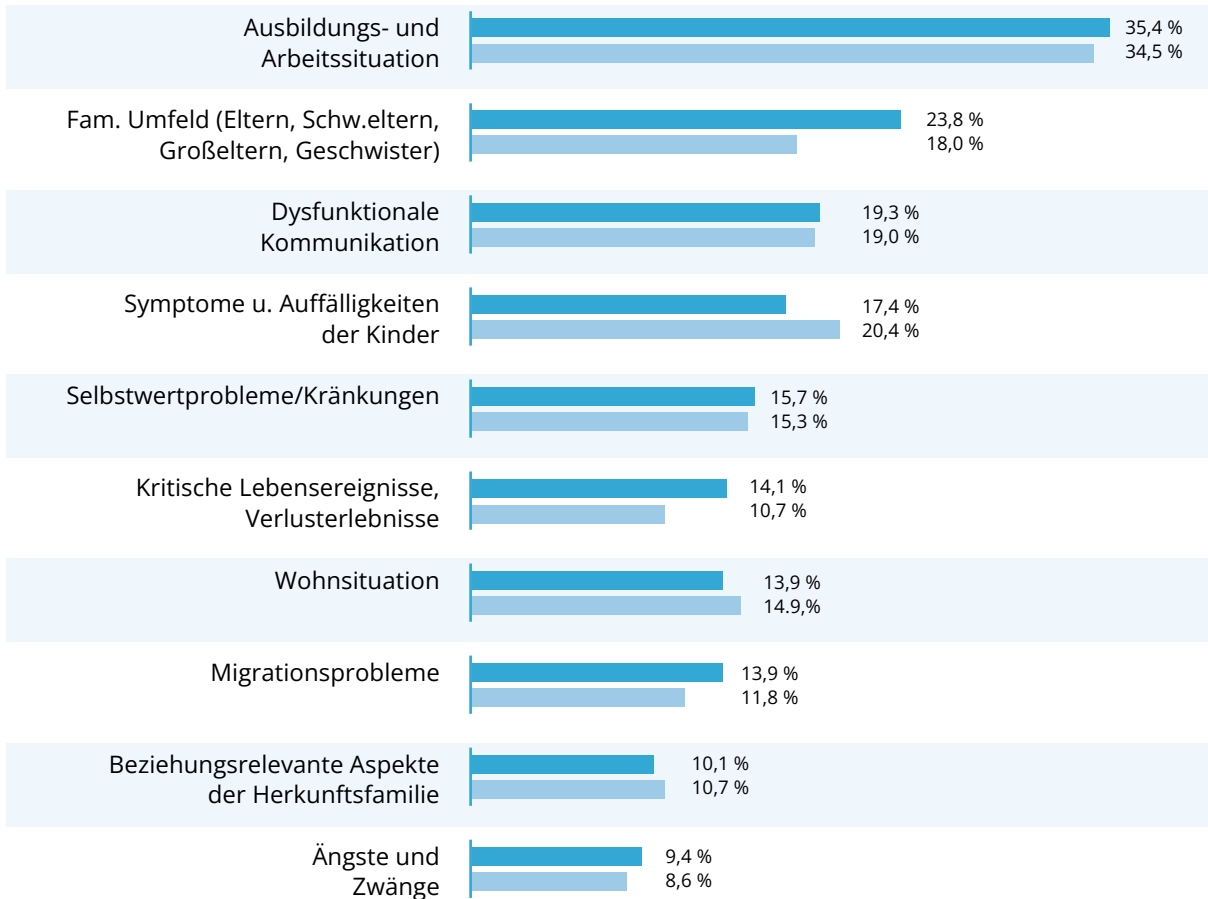
Patwary, M. M. et al. (2023). *Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis*. Preprint retrieved from: <https://ecoevorxiv.org/repository/view/5062/>

Auszug aus unserer Statistik

Im Jahr **2023** nahmen **450** Ratsuchende unser Angebot wahr, davon waren **62,4 % Frauen** und **37,6 % Männer**.



Als häufigste Themen wurden in der Beratung genannt:



Unser Team

Zu unserem Team gehören:

Eva-Maria Scharr

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG),
Dipl.-Theologin, Stellenleiterin

Christine Felder

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG),
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin DGSF
(bis zum 30.11.2023)

Kristina Funke

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C. i.W.),
Heilpädagogin (BA), Pädagogische Kunsttherapeutin

Marie Nowak

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C. i.W.),
Sozialarbeiterin (B.A.)

Vita Oliva

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.),
Dipl.-Berufspädagogin

Jutta Reher

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG),
Theologin, Pädagogin

Erwin Becker, Freier Mitarbeiter

Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG),
Dipl.-Theologe, Dipl.-Psychologe

Margareta Schiefeling

Sekretariat

Unsere neue Stellenleiterin ab 01.04.2024:



Vita Oliva

Unsere neuen Mitarbeiterin ab 01.12.2023



Marie Nowak

Fortbildungen unserer Berater:innen im Jahr 2023:

- Traumafachberatung, *Frank Pinterowitsch, Monika Dreiner, Markus Rottländer, Gerhard Karl, Markus Rachl*
- Fach-Tag „Annehmen, was ist. Ändern, was zählt“, *Tom Pinkall*
- „Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl als Quellen für professionelle Präsenz“, *Tom Pinkall*
- Tagung des Bundesverbandes Kath. EFL-Berater:innen, Suhl „Bleibt alles anders“ – Gesellschaft braucht Beratung
- „Der Feind im Inneren“ Therapie und Theorie der Täterintrojekte, *Michaela Huber*
- „Trauma, Sexualität und Körper“, *Dr. Melanie Büttner, Karin Paschinger*

Unsere Arbeit wurde fachlich unterstützt durch:

Supervisorin Frau Dr. Julia Strecker (DGSF, DGSV)
Traumasupervisorin Frau Annabel Ruth (Ärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie)
Dipl.-Psych. Frau Renate Bauer (Psych. Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin)
Rechtsanwalt Herr Jochen Friederich

Dankeschön

Die EFL Gummersbach ist mit folgenden Stellen in einem Netzwerk verbunden:

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Baumhof) in Gummersbach, Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Waldbröl, Psychologische Beratungsstelle Herbstmühle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Wipperfürth, Schulpsychologischer Dienst, Caritasverband Gummersbach, insbesondere die Stellen im Bereich der Flüchtlingsarbeit und Esperanza, kommunale Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Bereich der Flüchtlingsarbeit, AK Familie und Recht, Netzwerk „no“, Sozialpsychiatrischer Dienst, Berufskollegien Dieringhausen und Gummersbach sowie die mit uns verbundenen Familienzentren. Für die vertrauensvolle Zusammenarbeit auch im Jahr 2023 danken wir sehr herzlich!

Ganz besonders danken wir unseren Spenderinnen und Spendern, die über die Basisfinanzierung durch das Erzbistum Köln, die Städte Gummersbach und Wipperfürth sowie das Land NRW hinaus, unsere Beratung ermöglichen.

Herr Kreisdechant Christoph Bersch hat uns mit seinem Engagement unterstützt, dafür bedanken wir uns sehr! Der Geschäftsführer des Verbandes der Katholischen Kirchengemeinden im Oberbergischen Kreis, Herr Markus Willmeroth, hat mit viel Energie und Offenheit für die Belange der EFL unsere Arbeit ermöglicht, ganz herzlichen Dank dafür.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt

Eva-Maria Scharr

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

Andrea Loose, pixabay, pexels

Druck

DieUmweltdruckerei GmbH

KONTAKT

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hömerichstraße 7
51643 Gummersbach
T 02261 – 27724

Außenstelle Wipperfürth
Gaulstraße 28
51688 Wipperfürth

info@efl-gummersbach.de
www.efl-gummersbach.de



Träger

Verband der Katholischen Kirchengemeinden im Oberbergischen Kreis
Hömerichstr. 7
51643 Gummersbach

Helfen Sie uns zu helfen!

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 finanziert.

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

Wir bedanken uns herzlich für eine Spende auf folgendes Konto:

Sparkasse Gummersbach-Bergneustadt
IBAN: DE56 3845 0000 0000 1926 82
Verwendungszweck: Eheberatung

IHRE SPENDEN ...

- kommen zu 100% der Beratungsarbeit der EFL Gummersbach zugute
- verkürzen Ihre Wartezeit
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen in und um Gummersbach
- 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.

