



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

INHALT

	<i>Seite</i>
Gedanken _____	3
Vorwort _____	4
Angebote für besondere Zielgruppen _____	6
Unsere Beratungsarbeit in Zahlen _____	9
Vernetzung – Arbeitskreise – Kooperationen _____	11
Fortbildungen _____	12
Mitarbeiter:innen _____	13
Das Beratungsangebot im Überblick _____	14
Unsere Hilfe ist kostenlos, aber nicht umsonst _____	16
Wissenswertes zur Beratungsstelle auf einen Blick _	17
Kontaktdaten der Beratungsstelle _____	18

ICH WILL

Ich will, dass du mir zuhörst,
ohne über mich zu urteilen

Ich will, dass du deine Meinung sagst,
ohne mir Ratschläge zu erteilen.

Ich will, dass du mir vertraust,
ohne etwas zu erwarten

Ich will, dass du mir hilfst,
ohne für mich zu entscheiden

Ich will, dass du für mich sorgst,
ohne mich zu erdrücken

Ich will, dass du mich siehst,
ohne dich in mir zu sehen

Ich will, dass du mich umarmst,
ohne mir den Atem zu rauben

Ich will, dass du mir Mut machst,
ohne mich zu bedrängen

Ich will, dass du mich hältst,
ohne mich festzuhalten

Ich will, dass du mich beschützt,
aufrichtig

Ich will, dass du dich näherst,
doch nicht als Eindringling

Ich will, dass du all das kennst,
was dir an mir missfällt

Dass du es akzeptierst,
versuch es nicht zu ändern

Ich will, dass du weißt... dass du heute auf mich zählen kannst...

Bedingungslos.

Jorge Bucay
(argentinischer Autor, Psychiater, Gestalttherapeut)

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Text **„Ich will ...“** von Jorge Bucay, dem Jahresbericht vorangestellt, beschreibt zentrale Aussagen einer gelungenen Beziehungskultur. Als Plakat hängt dieser Text im Wartebereich in unserer Beratungsstelle und wird von Ratsuchenden gerne fotografiert.

Offensichtlich trifft der Text intuitiv die Beziehungssehnsucht der Menschen. Zum einen in Beziehungen zu leben, die Raum für eigenes Entwicklungspotential lassen und zum anderen Beziehungen, in denen ein achtsamer Umgang, Respekt oder ein bedingungsloses Vertrauen gelebt werden.

Eine Studie der beiden Harvard-Professoren Georg Vaillant und Robert Waldinger zum Thema Gesundheit und Lebensglück bestätigt die Wichtigkeit von guten und förderlichen, aber vor allem von verlässlichen Beziehungen. Die Studie verlief über mehr als 75 Jahren mit mehreren Hundert Teilnehmern. Es wurden unter anderem Daten rund um die Themenbereiche Lebensstil, Gesundheit, Schicksalsschläge, Ressourcen und Stressoren ausgewertet.

Das Ergebnis der Studie zeigt, dass vor allem eine gelebte, verlässliche Beziehungsqualität ausschlaggebend ist für ein gesundes und zufriedenes Leben. Nicht die Anzahl von Beziehungen ist zentral, sondern die Qualität der Beziehung ist von Bedeutung. Besonders hoch sind die Erwartungen an eine verlässliche Beziehungskultur in der Partnerschaft und der Familie. Gute Beziehungen können selbstverständlich auch im Freundeskreis, Nachbarschaft oder beim Sportverein gelebt werden.

Die Sehnsucht nach verlässlichen Beziehungen bleibt in der heutigen Zeit ungebrochen hoch, gerade weil die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unsicherer geworden sind. Eine für uns überdurchschnittliche Nachfrage nach Beratungsgesprächen hat in 2023 zu einer langen Anmeldequeue geführt.

Die Arbeit an der Beziehungsqualität innerhalb der Partnerschaft und Familie, aber auch zur eigenen Person ist Kerngeschäft der EFL Beratung. In den Beratungsanlässen spiegeln sich die Sehnsucht nach einer guten Beziehungsqualität wieder. Beratungsanlass ist oftmals die Klärung von Beziehungen, der Aufbau eines partnerschaftlichen Zusammenlebens und die Förderung von Kommunikation- und Problemlösekompetenz.

Nach einem intensiven Arbeitsjahr 2023 gilt der **Dank** meinen Kolleginnen, die mit viel Engagement und Kreativität ihre Arbeit nachgegangen sind.

Der **Dank** gilt den Kooperationspartnern und den Mitgliedern des Fachteams für intensiven Austausch und für die gute, schon über Jahre andauernde zuverlässige Zusammenarbeit.

Der **Dank** gilt dem Träger der Beratungsstelle, dem Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln, hier besonders Herrn Msgr. Kleine und dem Geschäftsführer Herrn von Plettenberg für engagierte und verlässliche Unterstützung.

Der **Dank** gilt dem Erzbistum Köln, dem Land NRW und der Stadt Köln für die Finanzierung der Beratungsstelle.

Ein **besonderer Dank** gilt den Ratsuchenden für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Für dieses ungebrochene Vertrauen in unser psychologisches Beratungsangebot in Porz sind wir sehr dankbar.

Die Arbeit an Beziehungen und deren Qualität hört nie auf. Lebenslänglich werden wir in der Gestaltung von Beziehungen herausgefordert.

Mögen wir mit unserer Arbeit in 2024 dazu beitragen, dass die Beziehungsqualität des Einzelnen, in Partnerschaften und Familien – in diesen verunsichernden Zeiten und den zum Leben dazu gehörenden (Entwicklungs-) Krisen und Konflikte – sich vertiefen, denn

... ein gutes Leben besteht aus guten Beziehungen.

Auf eine weitere gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in 2024

freut sich das Team der EFL Porz

Theresia Stamm

(Leiterin der EFL-Beratungsstelle Porz)



(PRÄVENTIVE) ANGEBOTE FÜR BESONDERE ZIELGRUPPEN

- **Beratung in Gebärdensprache**

Eine freie Mitarbeiterin bietet Einzel- oder Paarberatung für Menschen mit Hörschädigungen oder Hörbeeinträchtigungen in Gebärdensprache an. Erst durch den direkten Kommunikationsweg der Gebärdensprache wird die Bearbeitung intrapsychischer Konfliktthemen in den Beratungsprozessen möglich. Die Beratungsanlässe beziehen sich auf Themen zur Partnerschaft und der Familie, aber auch auf Fragen zur Lebenssituation oder zum Berufsleben.

Durch die starke Reduzierung der unabhängigen Teilhaberberatungsstellen, aufgrund von finanziellen Kürzungen des Landes NRW, werden wichtige Beratungsmöglichkeiten für taube Menschen erschwert bzw. verhindert. Hier leistet die EFL – Beratungsstelle Porz mit dem Beratungsangebot in Gebärdensprache einen wichtigen Beitrag zur Integration und Teilhabe an der Gesellschaft.

- **Familienzentren**

Junge Eltern erreichen wir durch unsere Mitarbeit in den vier katholischen Familienzentren, denen 15 Kindertagestätten angeschlossen sind. Auch in diesem Jahr war viel Kreativität gefragt, den Kontakt zu Eltern und Mitarbeiter:innen der Einrichtungen zu halten und sie mit Informationen für ein stressreduziertes Familien- und Partnerschaftsleben zu versorgen.

- **Informationsabend nach Trennung und Scheidung**

Gemeinsam mit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Köln - Innenstadt - wurden Informationsabende für getrenntlebende Eltern angeboten. Nach einer Trennung oder Scheidung müssen Eltern (gemeinsame) Absprachen treffen, damit sie zu einem guten Miteinander für die Kinder in dieser schwierigen Lebensphase kommen. Eine Rechtsanwältin informierte über die aktuelle Rechtslage u.a. zu den Themen elterliche Sorge, Umgangsrecht und Kindesunterhalt.

Der Informationsabend nach Trennung und Scheidung hat viermal stattgefunden und wurde sowohl in Präsenz wie auch im Onlineformat durchgeführt.

- **Kurs: Kinder im Blick (KiB)** – in Kooperation mit der Porzer Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Caritasverbandes Köln.

Der Kurs richtet sich an Eltern, die getrennt leben und ihre Elternkompetenz in dieser belastenden Familiensituation stärken wollen. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse und die besonderen Herausforderungen der Kinder, die sich aus der Trennungssituation der Eltern ergeben. Die größte

Herausforderung für Eltern in der Trennungsphase ist der oft schwierige Umgang mit dem anderen Elternteil. Wenn Eltern es schaffen, besser und entspannter miteinander zu kommunizieren und umzugehen, bedeutet dieses für alle Beteiligten eine deutliche Entlastung.

Neben kurzen theoretischen Inputs, lebt der Kurs von praktischen Übungen (Eltern-Kind-Rollenspielen), wodurch die Eltern in die Lage versetzt werden, sich besser in ihre Kinder und auch in den anderen Elternteil einzufühlen.

Im Jahr 2023 haben zwei Kurse stattgefunden.

- **Konstruktive Ehe- und Kommunikationskurse (KEK-Kurse)**

Regelmäßig werden KEK-Kurse, Gesprächstrainings für Paare, die in einer mehrjährigen Beziehung leben, an unserer Beratungsstelle durchgeführt. Wie ein Paar in herausfordernden Situationen anders kommunizieren kann, wie Meinungsverschiedenheit und Probleme fair für beide Seiten geklärt werden können, damit ein Dialog stattfinden kann, ist Inhalt der Gesprächstrainingseinheiten des Kurses. Maßgebliches Ziel ist die Vermittlung von Zuhörer – und Sprecherfertigkeiten, die neue Erfahrungen miteinander im Gespräch möglich machen.

- **Pimp up your (Paar)Kommunikation – ein Abend zur gelingenden Kommunikation**

Diese Online – Abendveranstaltung vermittelte Grundlagen, wie Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen - nicht nur in Paarbeziehungen – gelingen kann. Ziel war es, neben theoretischen Inputs, durch kleine Übungen zu erleben, wie Kommunikation funktioniert. Wie kann es gelingen, die Botschaft und die eigenen Bedürfnisse besser zu vermitteln? Wie kann ich den anderen besser verstehen und was fördert, eigene Gefühle angemessen auszudrücken. Diese Onlineveranstaltung hat mit diesem Konzept in 2022 erstmalig stattgefunden. Aufgrund der positiven Resonanz zu diesem Abend wurde die Veranstaltung im März 2023 erneut angeboten.

- **Update – für unsere Beziehung**

Dieses dreiteilige Gruppenangebot richtete sich an Paare, die ihre Partnerschaft stärken wollten. Im oft eng getakteten Alltag geht häufig der liebevolle Blick und das Verständnis für die Eigenarten des/der anderen verloren, eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt – der Unmut wächst und entlädt sich meist in verletzenden Streitigkeiten. Mit kreativen Methoden und in unterschiedlichen Settings konnten die Paare durch einen Blick in das eigene Geworden-Sein mehr Verständnis für sich selbst und den/die andere:n entwickeln, die Wirkung wertschätzender Kommunikation wurde erlebt und ganz konkret erarbeitet, wie Beziehung wieder vertrauensvoll, bunt und lebendig werden kann.

Themen der drei Einheiten waren:

„Ich - Du – Wir“ – Wo kommen wir her und wo wollen wir hin?

„Habe ich dich richtig verstanden...?“ - Update – für unsere Kommunikation

„Oasen für unsere Beziehung“ – Wie kann das in unserem Alltag funktionieren?

Durch einen Personalwechsel konnte dieses Angebot in 2023 nur einmal angeboten werden.

- **Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden – Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte**

Es gibt Verletzungen im Leben, die unverzeihlich erscheinen. Es kann sich um Ungerechtigkeiten des Lebens, Schicksalsschläge, Krankheiten oder vermeintlich „falsche“ Entscheidungen handeln. Besonders nachhaltig wirken als verletzend erlebte Erfahrungen mit nahstehenden Personen. Aus diesen Verletzungen und Gefühlen „auszubrechen“ heißt: Frieden zu schließen mit den Lebenszuständen, mit den anderen und sich selbst. Erst dadurch wird eine aktive Lebensgestaltung wieder möglich.

Diese Veranstaltung hat „Raum“ eröffnet, dem eigenen Leben auf die Spur zu kommen und zu dem Ja zu sagen, was das Leben geprägt hat – damit innerer Frieden und Gelassenheit möglich werden kann.

Das dreiteilige Gruppenangebot wurde aufgrund der hohen Zahl der Anmeldungen in 2023 im Frühjahr und im Herbst angeboten.

- **Instagram: efl_zeit.zum.reden**

Seit November 2021 sind die EFL - Beratungsstellen (Erzbistum Köln) auf Instagram vertreten.

Ziel des Angebotes ist es, insbesondere junge Menschen im Alter von 18-35 Jahren, das bestehende Angebot der EFL durch andere Formen der Öffentlichkeitsarbeit näher zu bringen und Hemmschwellen, für Beratungsangebote zu reduzieren. Die Zielgruppe erhält Informationen zur Beratung (z.B. Beratungsformen, Methoden, Veranstaltungshinweise), und den ein oder anderen Impuls für die eigene Partnerschaft bzw. das eigene Leben.

- **Paar-Balance ein Online-Coaching-Programm:**

Parallel zu den Beratungen bieten wir vermehrt jüngeren Paaren das Onlinetool „Paarbalance“ an. Dieses Programm vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Partnerschaft. Darüber hinaus werden Paare angeregt, mit kleinen selbstgewählten Aufgaben ihr partnerschaftliches Miteinander im Alltag mit den neuen Erkenntnissen zu verknüpfen. Das Online-Programm Paar-Balance ersetzt keine persönliche Beratung, kann aber den Beratungsprozess verkürzen und die Beratungsarbeit vertiefen

UNSER BERATUNGSARBEIT 2023 IN ZAHLEN

Unsere Beratungsarbeit in Zahlen

(ausgewählte Daten)

Im Jahr 2023 nahmen 653 Erwachsene unsere Beratung in Anspruch. (2022 waren es 644 Erwachsene)

Die Ratsuchenden verteilen sich auf insgesamt 447 Beratungsprozesse.

348 Beratungsprozesse konnten in 2023 abgeschlossen werden.

Knapp die Hälfte der Anmeldungen erfolgten aufgrund einer Empfehlung von Bekannten/Freunden/Familie oder aufgrund positive Erfahrungen mit Beratung (allgemein), bzw. eigener positiven Beratungserfahrung, die erneut zur Anmeldung führte.

Gut ein Drittel der Anmeldungen erfolgten aufgrund der guten Vernetzung der Beratungsstelle durch andere soziale Dienste wie z.B. andere Beratungsstellen, niedergelassene Ärzte, Psychotherapeuten, Jugendamt (Allgemeiner Sozialer Dienst), Seelsorger, ...

Darüber hinaus ist das Internet eine wichtige Informationsquelle, die unmittelbar zur Anmeldung führt.

Beratungsformen und Beratungsstunden	
Einzelsitzung	1.122
Paarsitzung	1.524
Familiensitzung	42
Gruppensitzung	153
Telefon	70

Unser Beratungsangebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, ledige, verheiratete, in Partnerschaft zusammenlebende, verwitwete oder geschiedenen Menschen gleich welchen Geschlechts, gleich welcher sexuellen Orientierung, sowie unabhängig von Konfession und Herkunft.

Altersverteilung		Religionszugehörigkeit	
18 bis unter 30 Jahre	61	röm. Katholisch	295
30 bis unter 40 Jahre	170	Evangelisch	121
40 bis unter 50 Jahre	190	sonstige	51
50 bis unter 60 Jahre	145	Ohne	186
60 bis unter 70 Jahre	52		
70 bis unter 90 Jahre	35		

Herkunft		Familienstand	
Deutschland	504	Ledig	197
Migrationshintergrund	119	verheiratet/eingetragene Lebenspartnerschaft	380
Keine Angaben	30	geschieden	56
		verwitwet	20

Die Sehnsucht nach einer verlässlichen Form von Partnerschaft ist nach wie vor hoch. Das ernste Bemühen diesen Lebensentwurf zu bewahren und notfalls zu retten, ist ungebrochen; insbesondere wenn Kinder aus der Partnerschaft hervorgegangen sind. 248 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben indirekt von der Beratung ihrer Eltern profitiert.

Aktuelle Familienform	
ohne Kinder	107
Fälle mit Kindern unter 18 Jahren	
- leibliche. Eltern	187
- Patchworkfamilien	22
- Alleinerziehende	29
- nicht mit Kindern zus. lebende Väter / Mütter	10
Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	92

In 55 % aller Fälle sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene direkt oder indirekt von den Problematiken betroffen, die Anlass sind, zu uns in die Beratungsstelle zu kommen. Unsere Beratungen dienen nicht nur den anwesenden Ratsuchenden, sondern wir haben auch bei individuellen und partnerschaftlichen Problemen das Wohl der Kinder im Blick. Insbesondere bei den Themen von Trennung und Scheidung ist dies zwingend notwendig, um psychische Folgen bei den Kindern in Grenzen zu halten. So gab es bei 228 Beratungsprozessen eine Relevanz nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz.

Personenbezogene und Partnerbezogene Themen
Viele Ratsuchende kommen mit mehreren, oftmals zusammenhängenden Problemen in die Beratungsstelle.

Meist genannten Beratungsthemen:

Personenbezogene Themen:
1. Selbstwertprobleme/Kränkungen
2. Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
3. Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
4. Ängste und Zwänge
5. Probleme im Sozialkontakt
6. Körperliche Erkrankung

Partnerbezogene Themen:
1. Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
2. Bewältigung von Trennung / Trennungswunsch / Angst vor Trennung
3. Beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie
4. Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte
5. Auseinanderleben / Mangel an Kontakt
6. Heftiger Streit/Tätlichkeiten, Gewalt

VERNETZUNG - ARBEITSKREISE - KOOPERATIONEN

Leitungskonferenz der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln

Arbeitskreis der Leitungen der Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in der Stadt Köln

Arbeitsgemeinschaft Familienberatung nach § 78 SGB VIII (Kommunale Jugendhilfe)

Stadt Köln – Bezirksjugendamt Porz

- Bezirkliche Steuerungsgruppe Porz
Sozialräumliche Vernetzung der Jugendhilfe im Stadtbezirk Köln-Porz
- Porzer Netzwerk: `Frühe Hilfen`
- Netzwerk Erziehung in Schule (NEIS)
 - o für Grundschulen
 - o für weiterführende Schulen

Fallbezogene Zusammenarbeit erfolgt mit den unterschiedlichsten sozialen Diensten und spezialisierten Beratungsstellen, insbesondere mit dem Allgemeinen Dienst des Bezirksjugendamtes Porz (Stadt Köln) und den freien Trägern der Jugendhilfe.

Runder Tisch für die ehrenamtliche Geflüchtetenarbeit und Migrationshilfe im Stadtbezirk Porz

Runder Tisch – Sendungsraum Porzer Rheinkirchen

Arbeitskreise im Erzbistum Köln:

- Familienzentrum
- Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen und Migrationshintergrund

Kooperationen – Familienzentrum:

- vier Katholische Familienzentren (KFZ):
- KFZ Porzer Rheinkirchen
- KFZ St. Maximilian Kolbe (Porz)
- KFZ Am Heumarer Dreieck
- KFZ St. Johann Baptist (Höhenhaus-Dünnwald)

Fortbildungen dienen der Sicherung unserer Qualität

FORTBILDUNGSVERANSTALTUNGEN IN 2023

„Auf die Haltung kommt es an“
Beziehungsqualitäten in der Video-Beratung
Dr. Gisela Steenbuck

„Emotionsfokussierte Paartherapie“
Prof. Dr. Christian Roesler

Einführung in die Psychotraumatologie (Modul 1+2)
Dipl.- Psych. Frank Pinterowitsch und
Dipl. - Psych. Monika Dreiner

Prävention (sexualisierter) Gewalt in der Kinder-,
Jugend- und Familienhilfe
Onlineschulung und Präsenz: Ruth Habeland

„Gewalt ist mehr als du denkst.
Psychische Gewalt und emotionale Vernachlässigung“
Dr. Lars Otto White

Studiengang Master of Counseling
Ehe-, Familien- und Lebensberatung KathO NRW - Köln

MITARBEITERINNEN

Wir sind ein Team von Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen, die aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen kommen und die Zusatzausbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung nach den Rahmenrichtlinien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung abgeschlossen haben. Unterschiedliche weitere therapeutische Ausbildungen und Qualifikationen wie z.B. in Supervision, Mediation, Kommunikationstraining oder systemischer Familientherapie fließen in unser tiefen-psychologisch-systemisch-orientiertes Beratungsangebot ein.

Den hohen Standard unserer Arbeit sichern wir durch regelmäßige externe Supervision, interne kollegiale Fallbesprechung und Fortbildungen, ergänzt durch gezielte Schulung in Fachfragen durch das Fachteam.



DAS TEAM

Theresia Stamm, *Leiterin der Stelle*

**Gaby Geister, Doris Menkenhagen, Sandra Schmid-Alex
Christian Weiler, Ingrid Wonneberger**

SEKRETARIAT

Iris Münnemann, Manuela Schicka

FREIE MITARBEITERIN:

Petra Klein, Eva Tappeiner

BERATERIN IM STUDIENGANG MASTER OF COUNSELING:

Imke Moibi-Gadermann, Melina Fischer

DAS FACHTEAM:

Frau Helene Gras-Nicknig

Rechtsanwältin

Dr. med. Christian Schmiegelt

Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut

Claudia Saalman

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Tina Vetter

Gynäkologin

SUPERVISION:

Dr. phil. Elisabeth Imhorst,

*Psychologische Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin
DPV / IPV / DGPT*

UNSERE BERATUNGSANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Problemklärung

In einem – nach telefonischer Anmeldung kurzfristig vermittelten – Gespräch mit 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 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. Die kommunikative und therapeutische Kompetenz der Beraterin erleichtert die Suche nach Lösungsmöglichkeiten und verschafft oftmals ein neues Verständnis in der Partnerschaft.

Trennungs- und Scheidungsberatung

Im Rahmen eines Trennung- und Scheidungsprozesses unterstützen wir die Eltern bei der emotionalen Verarbeitung des Geschehens und in der Ausübung der gemeinsamen elterlichen Sorge. Ziel sind einvernehmliche Lösungen, die den Kindern einen möglichst unbelasteten Kontakt zu Vater und Mutter ermöglichen, damit Elternschaft auch unter erschwerten Bedingungen gelingt.

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 ihrem unmittelbaren Handeln unterstützt.

Beratung in Gebärdensprache

Mit diesem Beratungsangebot erreichen wir Menschen mit Hörbeeinträchtigungen und Hörschädigungen (Schwerhörige, Gehörlose und Ertaubte). Die Beratung erfolgt in Deutscher Gebärdensprache (DGS), Lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG) und Lautsprache.

Beratung von Menschen nach Flucht und mit Migrationshintergrund

Dieses Beratungsangebot wird unter Hinzuziehung eines Sprachmittlers, der jeweiligen Muttersprache durchgeführt. Belastende Ereignisse werden besser verarbeitet und können im Leben integriert werden, wenn sie in einem geschützten Rahmen besprochen werden.

Gruppenberatung

Bei diesem Ansatz wird der Reichtum an Erfahrungen aller Gruppenteilnehmer genutzt, um Lösungsversuche miteinander zu besprechen und mit Hilfe der Gruppe zu erproben. Der Vergleich von Lebensproblemen oder Partnerschaftskonflikten hilft in der Gruppenarbeit, sich über Auswege zu verständigen.

UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, das allen Ratsuchenden ab 18 Jahren unabhängig ihrer finanziellen Situation, Herkunft, Religion oder Weltanschauung zur Verfügung steht.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Porz wird von der Stadt Köln und dem Land Nordrhein-Westfalen finanziell unterstützt. Den größten Teil der Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Träger der EFL Porz ist der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln.

Die Beratungsanfragen übersteigen das Beratungsangebot erheblich. Damit sich Problemlagen nicht zuspitzen und verfestigen, unterstützen uns freie Mitarbeiter um den Beratungsbedarf zeitnah sicher zu stellen. Daher sind wir auf Spenden angewiesen. Spenden sind steuerlich absetzbar.

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen, können Sie dies über folgende Bankverbindung tun:

**Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden,
Köln**

IBAN: DE 29 3706 0193 0010 2531 79

BIC: GENODED1PAX

Pax-Bank eG

**Verwendungszweck:
Spende EFL-Porz**



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

WISSENSWERTES ZUR BERATUNGSSTELLE AUF EINEN BLICK

Wir bieten Beratungsgespräche in nachfolgenden Formaten an:

- Präsenz
- am Telefon
- im Videoformat
- Onlineberatung (Mail- / Chatberatung)

Über die Beratungsmöglichkeiten können Sie sich auf unserer Website oder zu den Sekretariatszeiten telefonisch informieren und anmelden.

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag	10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag bis Freitag	8:30 bis 12:00 Uhr
Donnerstag	15:00 bis 17:00 Uhr

Außerhalb der Sekretariatszeiten können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder schreiben Sie uns eine Mail. Eine Anmeldung ist auch über die Website möglich.



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

- online







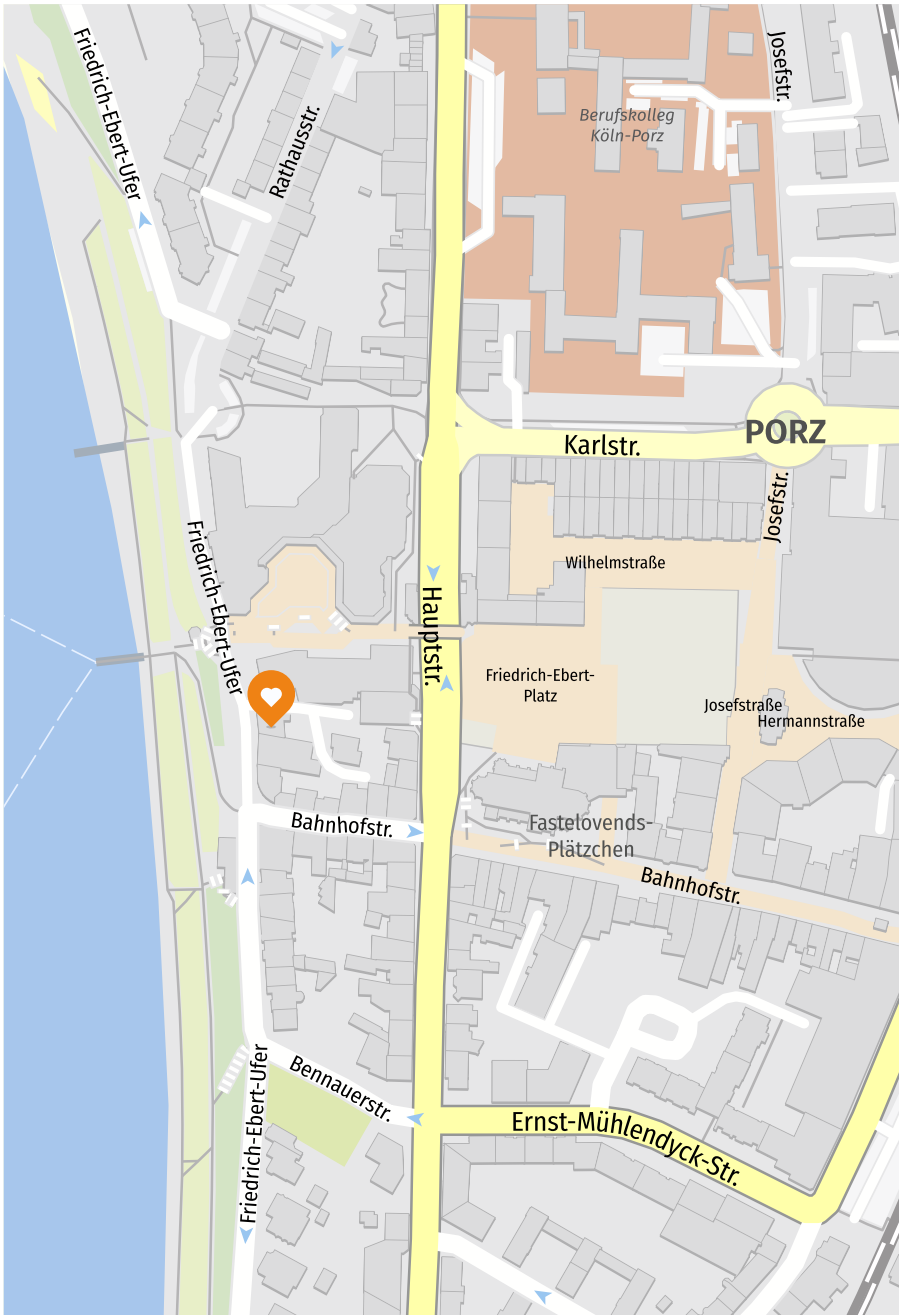
IMPRESSUM:

Verantwortlich für den Inhalt: Theresia Stamm

Layout: FiPe by www.glonz.de - Grevenbroich




Teambild: Daniel Schuberth

Titelbild: Bild von Michal Jarmoluk auf Pixabay



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

ANSCHRIFT:

Friedrich-Ebert-Ufer 54 · 51143 Köln-Porz
 Telefon: 02203 / 52636 · : info@efl-porz.de · : www.efl-porz.de
 efl_zeit.zum.reden

TRÄGER:

KATHOLISCHES
 STADTDEKANAT | **KÖLN**

Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln