



JAHRESBERICHT 2024 – AUSBLICK 2025

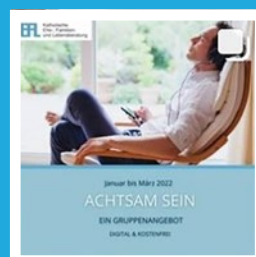
Was uns berührt



**KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR
EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN**

Träger: Gemeindeverband der Katholischen Kirchengemeinden Bonn

DIE EFL IST AUCH AUF INSTAGRAM



INHALT

VORWORT	4
NICHTS IST MEHR WIE VORHER – WIE EINE CHRONISCHE ERKRANKUNG DIE PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNG BELASTET	7
EMOTIONEN IN PAARBERATUNG	12
POLARISIERUNG IN DER FLÜCHTLINGSPOLITIK – UNSICHERHEIT FÜR UNSERE KLIENTEN:INNEN	14
GENERATION Y – NACH DER KRISE IST VOR DER KRISE	16
WELTTAG ZUR SUIZIDPRÄVENTION	19
GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN 2025 – 2026	20
UNSER BERATUNGSANGEBOT	22
AUSZÜGE AUS DER STATISTIK	23
ARBEITSKREISE – KOOPERATIONEN – NETZWERKE – FORTBILDUNGEN	27
MITARBEITER:INNEN IN DER EFL BONN	28
IMPRESSUM	30
VERANSTALTUNGEN 2025 – 2026	32

VORWORT – DIE EFL IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Was uns berührt

Das Jahr 2024 und auch die erste Jahreshälfte 2025 versprechen keine ruhigen Aussichten. Die Weltpolitik mit ihren Machthabern erschreckt uns mit immer neuen Katastrophenmeldungen. Der Krieg in der Ukraine und im Gazastreifen hinterlässt eine Spur der Verwüstung und mehrere Zehntausend Menschen sterben. Die existentiellen und psychologischen Auswirkungen auf die Familien der Opfer sind über die nächsten Jahrzehnte nicht absehbar.

Die Klimakrise wird eher dann wahrgenommen, wenn es irgendwo Überflutungen oder Hitzewellen gibt, ansonsten erfreuen wir uns lieber am schönen warmen Wetter. Stumpfen wir ab angesichts der täglichen Schreckensbilder oder braucht es eine gute Abwehr, um das eigene Leben noch hoffnungsvoll und resilient zu gestalten?

In unseren Beratungen erleben wir mehr Unsicherheit und eine Zunahme von Ängsten. Wir beobachten einen Rückzug ins Private mit einem enormen Erwartungsdruck, dass es doch in der Partnerschaft, Ehe, Familie und auch in Ausbildung und Beruf möglichst perfekt ist und heil sein sollte. Doch oft führt gerade das zu vermehrtem Stress und folglich Konflikten bis hin zur Gewalt. Selbstwert und Selbstwirksamkeit leiden.

Gleichzeitig ist eine gute psychosoziale Versorgung gefährdet. So nehmen die Nachrichten über Personalnotstand in den Kindergärten, in der Pflege und beim Jugendamt zu. Es gibt oft monatelange Wartezeiten, um einen Psychotherapieplatz zu bekommen und auch Termine bei anderen Fachärzten und Fachstellen gehen weit über ein halbes Jahr Wartezeit hinaus. In unserer Beratungsstelle betrug die durchschnittliche Wartezeit bis zum Erstgespräch 6 Wochen, der Druck auf die Anmelde-liste durch die Kürzungen in anderen Stellen wird dabei stetig spürbar.

Hinzu kommt der Spardruck durch die Streichung von finanziellen Mitteln. Die Landeszuschüsse für die Arbeit mit Geflüchteten sind für 2025 gänzlich gestrichen. Für die Kooperation mit den Familienzentren gibt es eine Kürzung um ein Drittel. Auch die kirchlichen Mittel, die den überwiegenden Teil der EFL finanzieren, können nicht in dem Umfang weiter zur Verfügung gestellt werden und langfristige Sparpläne müssen jetzt entwickelt werden. Und eigentlich ist der Beratungsbedarf erhöht und wir begegnen der Not vieler Menschen, die angesichts all dieser Ereignisse die Hoffnung verlieren.

Was uns berührt,

sind die Lebensgeschichten der Menschen aus den Kriegsgebieten, die zu uns kommen. Mit Hilfe von Sprach- und Kulturmittler:innen können wir sie psychologisch begleiten, was ein ganz besonderes Angebot der EFL ist. Wir hören von der Überforderung vieler Paare, die sich mit hohem Anspruch den familiären und beruflichen Anforderungen stellen und manchmal schon am Notstand einer verlässlichen Kinderbetreuung scheitern. Die Wertschätzung ihrer Lebensleistung, die Unterstützung durch konstruktive Kommunikationsstrategien und ein Mehr an emotionalem und kognitivem Verstehen der aktuellen Konflikthaftigkeit im Kontext der jeweiligen Lebensbiografien, ist Kern der Paarberatung. Wir erreichen gerade die jungen Paare durch unsere Präsenz in den Familienzentren. Wir unterstützen Paare in allen Lebensphasen, wenn sie einander verloren haben, bei einem fairen gewaltfreien und emotional öffnenden Dialog. Die Stärkung von Elternpaaren hat immer auch eine entlastende Funktion für die Kinder.





Uns berührt

die Not vieler Menschen, die durch Schicksalsereignisse wie lebensbedrohliche, chronische oder psychische Erkrankungen oder dem Verlust eines Familienmitgliedes aus ihrem bisherigen Lebensvollzug herausgerissen werden. Mit ihnen suchen wir gemeinsam Wege, diese Herausforderung anzunehmen und zu gestalten. Dabei kooperieren wir zunehmend mit der Klinikseelsorge und der Notfallseelsorge. Auch viele junge Erwachsene suchen unsere Beratungsstelle auf und so ist es uns wichtig, auch soziologisch auf die »Generation Y« zu schauen. Uns berührt, wie sie in der so beschriebenen »rush hour des Lebens« versuchen, vielen Anforderungen gleichzeitig gerecht zu werden.

Uns berührt das Thema Einsamkeit

Die Einsamkeit junger Menschen hat seit Corona zugenommen. Mehr Digitalisierung im Studium, in der Arbeitswelt und bei der Partnersuche, sowie eine Abnahme von Peergruppentreffen, da z.B. junge Menschen aus finanziellen Gründen immer später das Elternhaus verlassen, sind alles Faktoren, die ein Einsamkeitserleben erhöhen. Bei Menschen im höheren Lebensalter sind besonders diejenigen betroffen, die alleine leben oder wo aus unterschiedlichen Gründen der Gesprächsfaden zum Partner und anderen Familienmitgliedern abgerissen ist. Auch die Fragen, wie der Erhalt der eigenen Bedeutsamkeit und des Lebenssinns ohne Arbeit und Tätigsein gelingen kann, wird in Beratungen mit älteren Menschen reflektiert. Dazu gab es einen spannenden Austausch in der Ü 70 Gruppe, die seit einem Jahr in unserer Beratungsstelle angeboten wird.

Prävention von Suizidalität

war das Anliegen, warum sich die EFL am Welttag zur Suizidprävention 2024 beteiligt hat und dies auch in diesem Jahr wieder tun wird. Ziel des Welttages zur Suizidprävention, der immer am 10. September stattfindet, ist es, auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen, Sprachfähigkeit zu ermöglichen und vor allem, auf die vielen Hilfsangebote aufmerksam zu machen, die es in Bonn gibt.

Was uns berührt

ist der Vertrauensverlust vieler Christ:innen in die Kirchen, dass sie dort immer weniger spirituelle Heimat finden und enttäuscht austreten. Gleichwohl erleben wir bei unseren Klient:innen, dass sie dankbar sind, dass die Kirche einen solchen Beratungsdienst zur Verfügung stellt, dass sie froh sind, in einer katholischen Beratungsstelle auf Menschen mit einer christlichen und humanistischen Haltung mit hoher fachlicher Qualifikation zu treffen. Gerade in der Paar- und Eheberatung werden wir als kompetenter Dienst wahrgenommen.

Was uns berührt,

dass wir in unseren Beratungen Menschen erleben, die sich mit sich selbst und mit ihren Partner:innen und Familien versöhnen, dass Menschen den Mut haben, sich ihren Lebens- und Paarthemen zu stellen und wir sie dabei begleiten können.

Wir sind dankbar,

dass wir die Tätigkeit in der EFL bisher unter sicheren strukturellen und finanziellen Bedingungen leisten können, dass eine gute Teamarbeit, eine durchgehende Qualitätssicherung durch Supervision und Fortbildung gewährleistet ist. Wir sind gut vernetzt und aufgehoben in der Stadtgesellschaft Bonn mit vielen sozialen, caritativen, seelsorgerischen Kooperationspartner:innen. Wir fühlen uns wertgeschätzt durch unseren Träger und unseren neuen Stadtdechanten Msgr. Dr. Hofmann sowie dem Erzbistum Köln, das uns diese Tätigkeit im Dienst am Menschen zutraut und anvertraut. Und wir danken all unseren Ratsuchenden für ihr Vertrauen.

Wir hoffen,

auch im kommenden Jahrzehnt diese so wichtige Beratungsarbeit weiter gesichert fortsetzen zu können. Vielleicht müssen wir die ein oder andere Einschränkung hinnehmen, hoffentlich finden wir auch neue Wege (z.B. Sponsoren), wie unsere Beratungsstelle in vollem Umfang fortbestehen kann.

Kardinal Giovanni Battista Re betonte in seiner Predigt zu den Exequien für den verstorbenen Papst Franziskus

»Ein Leitmotiv seiner Mission war auch die Überzeugung, dass die Kirche ein Zuhause für alle ist; ein Haus mit stets offenen Türen. Wiederholt hat er für die Kirche das Bild eines »Feldlazarets« nach einer Schlacht mit vielen Verwundeten gebraucht; einer Kirche, die sich entschlossen um die Probleme der Menschen und die großen Nöte, die die heutige Welt zerreißen, kümmern will; einer Kirche, die sich zu einem jeden Menschen herabbeugen kann, um über alle Glaubensüberzeugungen oder Lebensumstände hinaus seine Wunden zu versorgen.«¹

Auch in diesem Sinne verstehen wir unsere Tätigkeit in einer Katholischen Beratungsstelle.

Ich wünsche Ihnen nun auch im Namen aller Mitarbeitenden unserer Stelle viel Freude beim Lesen des Jahresberichtes und danke für Ihr Interesse.



¹<https://www.vaticannews.va/de/vatikan/news/2025-04/wortlaut-predigt-kardinal-re-requiem-papst-franziskus-vatikan.html>

NICHTS IST MEHR WIE VORHER – WENN EINE CHRONISCHE ERKRANKUNG DIE PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNG BELASTET

WENN EIN/E PARTNER/IN LEBENSBEDROHLICH ODER CHRONISCH ERKRANKT ODER ES EINEM ERWACHSENEN KIND DURCH EINE SOLCHE ERKRANKUNG NICHT GELINGT, IN DIE EIGENSTÄNDIGKEIT ZU KOMMEN, IST DIES EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE PARTNERSCHAFT. AUCH WENN WIR UM SOLCHE LEBENSCHICKSALE WISSEN, HOFFEN WIR DOCH, NICHT DAVON BETROFFEN SEIN. SO TRIFFT EIN SOLCHES EREIGNIS DAS PAAR MEIST UNERWARTET.

»Als mein Mann die Krebsdiagnose bekam, brach für uns die Welt zusammen. Nichts war mehr wie vorher.«

»Der erste epileptische Anfall unserer Tochter war brutal. Es folgten weitere und seitdem trauen wir uns nicht mehr unsere Tochter (inzwischen ist sie 16) allein zulassen.«

»Nach einer langen Zeit der Verunsicherung mussten wir akzeptieren, dass unser Sohn psychisch erkrankt ist. Keiner kann verstehen, was wir seit Jahren durchmachen. Wir fühlen uns hilflos und erschöpft und streiten nur noch.«

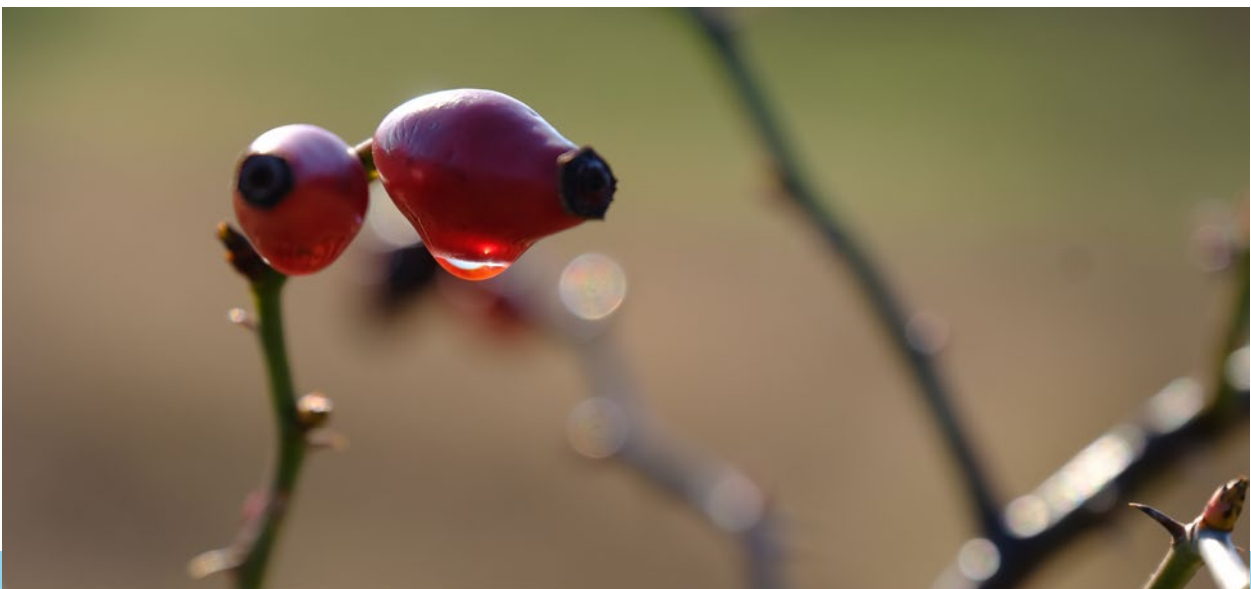
»Der Schlaganfall meines Mannes hat alles verändert. Er war doch immer der Starke und nun muss ich mich um alles kümmern.«

So berichten Menschen, die zu uns in die Beratungsstelle kommen. Oft ist schon einige Zeit vergangen, bevor sie sich Hilfe holen.

Herausforderungen

Mit der Erkrankung erleben Betroffene und Angehörige das Gefühl von Kontrollverlust. Die Selbstverständlichkeit von Planbarkeit und aktuellem Lebensalltag gehen verloren. Eher machen sich Gefühle von Angst und Hilflosigkeit breit. Wie soll das gehen? Was kommt auf uns zu? Auch die Angst, den Menschen, den man liebt, zu verlieren, wiegt schwer. Erfahren die Erkrankten eher Mitgefühl und Zuwendung, bleiben die Partner:innen bei der Frage: »Wie geht es dir?«, auf der Strecke. »Da muss doch noch was zu machen sein.« »Das wird schon« – sind dann eher gut gemeinte Trostworte von Familie und Freund:innen, die aber die emotionale Not und existentiellen Sorgen nicht vertreiben können.

Inzwischen wissen wir, dass bei kritischen Lebensereignissen mehrere Phasen durchlebt werden: Verleugnen, Zorn, Verhandeln, Trauer, Akzeptanz (vergl. Elisabeth-Kübler-Ross). Das bedeutet nach dem ersten Schock ein ziemliches Gefühlschaos. Meist wird zunächst medizinische Hilfe gesucht. Die Begleitung zu Arztterminen, Krankenhausaufenthalte, Formulare ausfüllen, Anträge stellen für bestimmte Maßnahmen und auch pflegerische Unterstützung brauchen Flexibilität und verändern den bisherigen Tagesablauf. Dabei kann es auch zu einem Rollenwechsel kommen. Die bisherige Aufgabenverteilung kann nicht weiterbestehen. Geben und Nehmen sind nicht gleich verteilt. Die Beziehung auf Augenhöhe gerät in eine Schiefelage.



Auch führt die unterschiedliche Einschätzung der Situation und der Umgang damit zu vermehrten Konflikten. Die Ernsthaftigkeit der Diagnose, die Unklarheit über die Bedeutung einer chronischen, lebensbedrohlichen oder psychischen Erkrankung und deren Umgang damit wird von den Partner:innen bzw. den Eltern eines kranken Kindes anders bewertet. Manchmal widersprechen sich die daraus resultierenden Überlebensstrategien. So will vielleicht der Erkrankte keine Chemotherapie mehr machen, für die Ehepartnerin, die ihren Mann nicht verlieren will, gibt es gar keine Alternative. Oder die Eltern eines psychisch erkrankten Kindes stimmen nicht darin überein, wie viel Unterstützung sie ihrem inzwischen erwachsenen Kind noch anbieten können und wollen.

Die »Gesunden« engagieren sich gerade am Anfang. Doch der Anspruch, dies über lange Zeit durchzuhalten, ist in der Regel zu hoch. Oft wird mehr gegeben, als man kann – und es scheint so, als dass man keine andere Wahl habe.

Gerade bei einem chronischen Krankheitsverlauf besteht die Gefahr, dass sich sowohl der erkrankte Mensch als auch die Angehörigen erschöpfen. Es ist kein Ausweg in Sicht und der Blick auf Sterben und Tod macht Angst. Manchmal ziehen sich Freund:innen zurück, weil sie auch keinen Rat mehr wissen und auch die Prognosen der Medizin verunsichern.

So erzählte ein Klient, dass seine Frau noch eine Lebenserwartung von 3 bis 4 Monaten habe. Inzwischen sind 1 ½ Jahre vergangen. Das anhaltende Hoffen und dann wieder verabschieden führt inzwischen zu einer erhöhten Gereiztheit. Unterstützung wird manchmal zu einem Gefühl von Pflicht. Auch ständig Hilfe annehmen zu müssen, ist schwer und so ziehen sich möglicherweise beide aufgrund von Schuldgefühlen zurück. Es entsteht zeitweise eine Distanz, die die Beziehung und die einzelnen Partner sehr belasten kann. Wird doch gerade jetzt das Wohlwollen des anderen benötigt.

Insbesondere psychische Erkrankungen werden häufig tabuisiert. Warum das erwachsene Kind immer noch nicht ausgezogen ist oder keine Ausbildung macht oder der Partner, der unter einer Depression leidet, nicht mehr zu Treffen mit Familie und Freunden kommt, wird eher verheimlicht. Aber auch bei Krebserkrankungen, Demenz, MS, u.a. erleben wir in der Beratung ein Gefühl von Scham. Nicht mehr voll am Leben teilhaben zu können, die Idee, man sei ja selbst schuld, dass es so gekommen ist und das Eingeständnis von Hilflosigkeit, machen es schwer, darüber mit anderen Menschen zu sprechen.

Veränderungen der Beziehung

Neben der bereits erwähnten Schieflage, kommen auch Veränderungen durch die Erkrankung selbst hinzu. So kann es z.B. nach einem Schlaganfall zu kognitiven Einschränkungen und Sprachstörungen kommen. Auch körperliche Lähmungen erfordern Hilfe und oft ist ungewiss, wann und wie viel von der bisherigen Funktionsfähigkeit zurückkehrt. Der herzkrankte Partner kann nicht mehr so viel unternehmen. Schmerzen führen zu einer erhöhten Reizbarkeit und die ständige Migräne reduziert jede Planbarkeit von gemeinsamen Unternehmungen. Auch der Verlust von Sexualität, Trennungen durch Klinikaufenthalt, Rehamaßnahmen und vielleicht die Notwendigkeit von getrennten Schlafzimmern führen zu einem Bindungsverlust in der Partnerschaft.

Schwierig ist die Einordnung bei psychischen Erkrankungen, da sich die Symptome auf einem Kontinuum zeigen von noch in Ordnung und zum Menschsein zugehörig oder stark abweichend in Richtung psychische Krankheit. So verändern sich die Erkrankten scheinbar zunächst ohne Grund und eine verletzte Psyche wird mit Schwäche bewertet. Ein lebensfroher, unternehmenslustiger Mensch verwandelt sich mit Depressionen je nach Schweregrad in eine grüblerisch, in sich gekehrte, antriebslose Person. Der ehemals Starke hat plötzlich Angst oder auch unberechenbare Gereiztheit und verbal verletzendes Verhalten irritieren. Oft ist es ein langer Weg bis eine Diagnose hilft, diese Entwicklung als Krankheit zu verstehen.



Hinzu kommen Existenzängste durch den möglichen Verlust von Arbeitsfähigkeit. Wenn sich alles nur noch um die Krankheit dreht, wenn Fragen auftauchen wie: »Wer darf wie »egoistisch« sein«, »Wer trägt welche Schuld?«, ist die Beziehung stark belastet.

Dabei ist zu beachten, in welcher Situation das Paar sich befindet. Ist die Beziehung stabil oder eh schon wackelig. Gibt es Ressourcen und bewährte Strategien in der Krisenbewältigung oder gilt es, sich erstmals mit einem stark belastenden Ereignis auseinanderzusetzen. Gibt es weitere Belastungsfaktoren und welche Unterstützung erleben Paare im sozialen Netz. Das alles wirkt zusammen auf das Krankheitserleben und deren Bewältigung.

Hilfen zur Bewältigung

Im Gespräch bleiben

Im Gespräch bleiben ist sicher das Wichtigste und nicht immer das Einfachste für ein Paar in dieser Situation. Damit man sich gemeinsam der Erkrankung stellen kann, ist eine offene Kommunikation zentral. Oft fällt es schwer, die eigenen Gefühle, Sorgen und Bedürfnisse auszudrücken. Doch gerade dann ist es notwendig, einander zuzuhören ohne zu bewerten, sich Raum geben für unterschiedliches Erleben, nicht gleich nach Lösungen suchen, sondern zunächst einen Weg finden, um das, was gerade innerlich und äußerlich geschieht, auszusprechen. Sicher braucht es auch Zeiten, wo jede/r versucht mit der Erkrankung alleine klarzukommen oder andere Vertrauenspersonen einbezieht. Dann gilt es aber wieder aufeinander zuzugehen.

Die emotionale Seite zulassen

Wenn ein/e Partner/in erkrankt, wollen beide füreinander stark sein und nehmen sich oftmals in ihren Emotionen zurück.

»Das kann ich meinem Partner doch gar nicht zumuten, auch noch über meine Ängste zu sprechen«, ist eine häufige Reaktion der Angehörigen. »Ich weiß nicht, ob ich das noch lange durchhalte, aber ich kann doch meine Frau nicht alleine lassen.«, denkt der Erkrankte.

Doch das Teilen von Sorgen, Ängsten und Hoffnungen, kann eine gute Verbindung schaffen. So macht das Paar die Erfahrung, dass man den Weg gemeinsam geht. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen müssen häufig Entscheidungen getroffen werden. So z.B., ob man bestimmte medikamentöse oder operative Behandlungen weiter fortsetzen will. Oder auch welche Hilfe man in Anspruch nehmen möchte: Palliativdienst, Pflegedienste, psychoonkologische Begleitung oder eine andere psychologische Begleitung. Auch die Fragen, welche Menschen man aus dem Freundeskreis, der Familie und dem Kollegium wie mit einbezieht, ist nicht sachlich zu klären. Die emotionale Seite mit all ihren Auf und Abs voneinander zu kennen, kann helfen, die Wünsche beider zu verstehen und die nächsten Schritte zu gehen.

Die eigenen Kräfte ernstnehmen

Nicht selten erleben Angehörige, dass sie an der Seite ihrer Partner:innen an Grenzen kommen. Die Sorge um die Zukunft, das Aushalten von Ungewissheit, die Veränderung des Lebensalltags, schlaflöse Nächte und körperliche Pflegehandlungen sind Belastungen, die unterschätzt werden. Der Stress einer chronischen oder lebensbedrohlichen Erkrankung führt möglicherweise zu Gereiztheit und Konflikten. Dies sind neben Schlafstörungen und anderen Körpersymptomen Hinweise, die Auswirkungen einer anhaltenden Belastung ernst zu nehmen.

Da braucht es Menschen, die da sind. Da tut es gut, Auszeiten von der Krankheit zu nehmen. Wenn noch möglich, ist es wichtig, als Paar gemeinsame Zeit mit schönen Dingen zu verbringen. Das können z.B. andere Gesprächsthemen sein aber auch Musik, Natur, Sport und andere Entspannungsmöglichkeiten, können dazu beitragen, Leichtigkeit zu erleben. Der erkrankte Mensch sollte nicht vergessen, dass auch seine/e Partner/in diese Auszeiten für sich alleine braucht, um langfristig Halt geben zu können.

Selbstfürsorge

Für sich selbst zu sorgen ist nicht egoistisch, sondern notwendig, um anderen helfen zu können. Für eine gute Selbstfürsorge braucht es die Stärkung der Selbstwahrnehmung, um die eigenen Kräfte und Grenzen gut einschätzen zu können. Und so wird es vielleicht selbstverständlicher, sich kleine Momente des Innehaltens, des Durchatmens und auch längere Regenerationspausen zu nehmen. Die eigenen Kraftquellen zu kennen und zu nutzen, tut not.

Sich Hilfe holen

Selbsthilfegruppe

Die Bedeutung von chronischen Erkrankungen, deren Verlauf, die Auswirkungen auf den Lebensalltag und auf die familiären Beziehungen sind Themen in Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern. Ob Sucht, Demenz, psychische Erkrankungen, Krebs und u.v.a.m., im Austausch mit ähnlich Betroffenen und Angehörigen fühlt man sich oft gut verstanden und es kann Mut machen zu erfahren, wie andere durch diese Krise kommen. So kann man durch Zusammenhalt und das gegenseitige Mitgefühl Kraft tanken.

Beratung

In so einer kritischen Lebenssituation psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen, birgt eine weitere Entlastungsmöglichkeit. Unsere Beratungsstelle unterstützt Menschen in Lebenskrisen. Hier gibt es Raum und Hilfe über das, was eine chronische und lebensbedrohliche Erkrankung auslöst, zu sprechen. Ob alleine oder als Paar, im moderierten Gespräch können die sich ergebenden Fragen reflektiert, Emotionen wahrgenommen, verstanden und ausgehalten sowie mögliche nächste Schritte überlegt werden. Wir wissen heute, dass die Beachtung der affektiven Seite und die emotionale Zuwendung einen wesentlichen Einfluss auf die Krankheitsbewältigung hat. Auch die psychoonkologischen Beratungen, die Palliativdienste und die Seelsorge können um Unterstützung angefragt werden.

Die Dinge regeln

Mit einer chronischen bzw. lebensbedrohlichen Erkrankung gehen oft existentielle Sorgen einher oder die Frage, wie der/die Partner/in ohne den/die jeweils Andere/n zurechtkommt. Auch wenn es vielleicht schwerfällt, so macht es Sinn, gut für sich und die Angehörigen zu sorgen. Um möglichst viel Selbstbestimmung zu bewahren, sind die Erstellung einer Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und eines Testamentes notwendig.

Neben den rechtlichen Regelungen gibt es aber manchmal auch konflikthafte Themen, Unerledigtes, Schuldgefühle oder unerfüllte Sehnsüchte, die quälend sein können und die gerade jetzt bedeutsam werden. Darüber sprechen zu können, ist oft schon eine große Entlastung.

Über das Sterben sprechen

Wenn wir uns mit all diesen Fragen beschäftigen, kommen wir dem Thema des eigenen Sterbens näher. Hier braucht es Mut und Menschen, mit denen wir über den eigenen Tod sprechen können. Ängste aber auch Bedürfnisse spielen dabei eine wichtige Rolle. »Wie will ich sterben? Wie will ich diesen Übergang gestalten? Wer soll bei mir sein? Auf was hoffe ich? Woran glaube ich? Wie denke ich über das Sterben und das Danach? Wie will ich beerdigt werden?«.

Mit dem/der Partner/in über all das sprechen zu können, kann zu einer tiefen emotionalen Nähe führen. Manchmal scheint es schwer, den richtigen Zeitpunkt für so ein Gespräch zu finden. Beide Lebenspartner:innen sind nicht immer am selben Punkt der Krisenbewältigung. Braucht der eine eher die Negation der Endlichkeit und die Hoffnung auf ein Morgen, findet die andere eher Sicherheit, wenn sie auch über diese Dinge sprechen darf. Beides im Gespräch miteinander zu berücksichtigen, ist möglich.

Neue Perspektiven entwickeln

Nicht jede chronische Erkrankung ist lebensbedrohlich. Sie fordert vielmehr vom Einzelnen und vom Paar eine massive Veränderung der Lebensvollzüge, der Haltung und der Kommunikation. Sich gut zu informieren, ohne sich durch die vielen teilweise kontroversen Informationen aus dem Internet verunsichern zu lassen, macht Sinn. Gleichwohl erfordert die Erkrankung einen Umgang mit der Unberechenbarkeit. War das Leben bisher einigermaßen unter Kontrolle, so geht manche Verlässlichkeit verloren. Resilienz zu entwickeln bedeutet zum einen, das zu stärken, was stabil ist und Halt gibt. Dazu zählen die Partnerschaft, kleine Freuden im Alltag, eigene Werte und zeitnahe Planungen. Zum anderen braucht es nun Flexibilität, einen Plan B, Loslassenkönnen und das Vertrauen in den nächsten Schritt.

»Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug.« Hilde Domin

Vielleicht gehen viele Dinge nicht mehr so wie vorher und es gibt viel zu betrauern. Kreativ sein und den Blick auf das lenken, was möglich ist, eröffnet neue Perspektiven.

»Nachdem wir erstmal verstanden haben, wie diese medizinischen Geräte funktionieren, haben wir mit viel Humor eine Technik entwickelt, um dann auch damit unterwegs sein zu können.«

»Wir haben sehr viel Zeit miteinander verbracht und unser Gespräch hatte etwas von einer neuen Zärtlichkeit.«

Resümee

Eine chronische oder lebensbedrohliche Erkrankung verändert die partnerschaftliche Beziehung und den gemeinsamen Lebensvollzug. Eine offene emotionale Kommunikation scheint bei der Bewältigung von zentraler Bedeutung. Jedes Paar erlebt diese Situation anders und ist darauf angewiesen ein wohlwollendes unterstützendes Umfeld zu haben.

Resilienz entwickelt sich in der Krise. Die Akzeptanz der Erkrankung an sich, das Vertrauen in die eigenen Ressourcen, die Wahrnehmung eigener Grenzen mit einer entsprechenden Selbstfürsorge und die gemeinsame Trauer können dazu beitragen, gemeinsam einen Weg als Paar mit der Erkrankung zu gehen.

In unserer Beratungsstelle finden Sie zugewandte Gesprächspartner:innen und Fachkompetenz, die Sie dabei unterstützen können.

URSULA DANNHÄUSER

Literatur und Links:

<https://www.bapk.de/themen/paare.html>

<https://www.paritaetischer-bonn.de/selbsthilfe-kontaktstelle/ueberblick>

Lernen, im Regen zu tanzen: Wie Sie als Paar eine Depression bewältigen. Cornelia Faulde. 2022



EMOTIONEN IN PAARBERATUNG

»GESUNDHEIT BEDEUTET, ZU DEN EIGENEN EMOTIONEN ZUGANG ZU HABEN UND DIE FÄHIGKEIT ZU BESITZEN, SIE ZU REGULIEREN UND IHREN SIGNALEN ZU. VERTRAUEN, LETZTENDLICH ALSO, SIE ZU EINEM KOHÄRENTEN GANZEN ZU ORDNET.« Sue Johnson, Leanne Campbell 2023

Frau und Herr M. haben sich bei uns zur Beratung angemeldet. Sie kommen, da sie zuhause viel Streit miteinander haben. Beide sind erschöpft und frustriert und machen sich Sorgen um ihre gemeinsame Zukunft und um den Sohn, der die Streitigkeiten mitbekommt.

In der Beratung beginnt Frau M. das Gespräch. Sie beklagt, dass sie zuhause diejenige sei, die die schulischen Belange des Sohnes im Blick hat und die Handyzeiten zu regeln versucht. Die Sorge um ihren Sohn setze sie sehr unter Druck und sie erwarte, dass auch ihr Mann sich in Erziehungsfragen mehr einsetze. Ihr Mann ist der Meinung, dass seine Frau etwas gelassener sein könne, auch er habe in seiner Jugend viel Computer gespielt und es sei doch auch normal, dass in der Pubertät die schulischen Leistungen nachlassen. Für ihn sei eine gemeinsame Zeit mit seinem Sohn bei gemeinsamem Fußballspiel und Stadionbesuchen entscheidender.

Wie auch bei diesem Paar erleben wir die Paare, die zu uns kommen, sehr bemüht um ein gutes Miteinander und sehr engagiert mit ihren Kindern. Es werden Pläne aufgestellt, Verabredungen getroffen, einzeltherapeutisch gearbeitet. Solche und andere Anstrengungen unternehmen Paare, um die Kinder zu unterstützen und eine harmonische Zeit als Familie und zu zweit herzustellen. Und doch, trotz aller Bemühungen, gehen die Wogen immer wieder hoch und beide Partner bleiben frustriert im Streit zurück.

Dies liegt in der Regel nicht an dem guten Willen der Paare oder daran, dass sie sich nicht lieben. Es liegt an der Dynamik, in die sie immer wieder miteinander geraten.

In der Arbeit mit dem Paar füge ich die Dynamik, die das Paar mir beschreibt, zusammen. Ich spüre den Druck und die Verzweiflung, die sich bei Frau M. ausbreiten, wenn sie ihren Sohn zum Lernen auffordert. Sie bestätigt mir ihre Sorge um den Sohn und die Hilflosigkeit, die sich Bahn bricht, wenn sie unverrichteter Dinge zu ihrem Mann geht, um ihn wortreich aufzufordern, sich mehr in der Erziehung zu engagieren. Bei ihm erlebe ich in diesem Moment, wie er körperlich zurückweicht. Dies verbalisiert er durch seinen Standpunkt, das sei in der Pubertät nun mal so. Auf die Frage, was gerade sein Zurückweichen ausgelöst hat, benennt er, wie ihn die Reaktion seiner Frau überfordere, wie eine Welle, die über ihn schwappe. Er wisse dann gar nicht, wie er reagieren solle, dies alles mache ihn hilflos. Um die Situation zu beruhigen und der Hilflosigkeit Herr zu werden, würde er das Positive sehen und auch seine Frau damit versuchen zu beruhigen. Dies wiederum bringt seine Frau in noch größere Hilflosigkeit, was sie zu weiteren Forderungen und Vorwürfen animiert, was wiederum seinen Rückzug und das Bagatellisieren der Situation fördert. Ein Kreislauf, der sich selbst am Laufen hält.





In der Stunde konnten beide Partner nicht nur ihre Reaktionsweisen kennenlernen, sondern bei sich selbst erkunden, dass eher Sorge bzw. Hilflosigkeit hinter Anklage bzw. Zurückweichen stehen. Als sie sich mit diesen Emotionen aneinander wenden können, verändert sich die Stimmung. Es wird ruhiger, beide Partner gucken einander mehr an. Der Kreislauf ist einen Moment unterbrochen. Emotionen werden benannt, anerkannt und einander mitgeteilt. Wenn dies Paaren gelingt, kommt das Gefühl auf, doch eigentlich im selben Boot zu sitzen. Außerdem kommt die Erkenntnis, dass nicht einer am Streit schuld ist, sondern dass der Zirkel, durch ihre jeweilige Ausdrucksform der Sorge aufrechterhalten wird.

Im weiteren Verlauf der Stunde machte Frau M. keine Vorwürfe mehr, sondern sprach von ihrer dahinterliegenden Sorge und ihren Versuch, bei ihm Unterstützung zu bekommen. Herr M. zog sich nicht hinter aufmunternden Worten zurück, sondern sprach mit seiner Frau über seine Hilflosigkeit. Beide konnten einander zuhören – und fühlten sich gehört. Ein erster Schritt.

Das Beispiel zeigt in Anfängen, welche Wirkkraft Emotionen haben. Sie können zu Verzweiflung und Distanz aber auch zu Nähe und Verbundenheit führen. In Beratung stellen wir einen Raum zu Verfügung, in dem beide Partner Unterstützung bekommen, die Emotionen zu erforschen, die hinter dem Rückzug oder hinter Wut und Ärger liegen. Oft berichten die Partner, dass es in ihren Streitigkeiten am Ende oft gar nicht mehr um das eigentliche Thema geht. Der Frust, den wichtigsten Menschen im Leben mit den eigenen Sorgen nicht erreichen zu können, übernimmt. Wut und Ärger bzw. Rückzug schützen dann die dahinterliegenden viel verletzlicheren Emotionen wie die Angst, dass z.B. der Partner einen nicht hört, nicht für mich da ist oder, dass die Partnerin mich mit dem, was ich tue, nicht gut findet, ist überwältigend und findet ihren Ausdruck in diesem Kreislauf.

Dass wir dabei in Beratung auf Emotionen fokussieren, ergibt Sinn und eröffnet den Paaren einen viel größeren Raum, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich wieder verbunden zu fühlen und in Folge auch miteinander Lösungen zu finden.

Emotionen organisieren unser Leben. Sie sind ein körperzentriertes, auf das Überleben und die Befriedigung von Bedürfnissen ausgerichtetes Informationsverarbeitungssystem. Sie sind wie ein Kompass in unserem Leben, der Auskunft darüber gibt, was gerade wichtig ist und motivieren uns dadurch zu Handlungen oder auch zum Rückzug. Mehr oder weniger bewusst, angeregt durch Emotionen, treten wir so auf bestimmte Art und Weise mit Menschen in Kontakt und beeinflussen zugleich deren Reaktionen. Ein sicherer und wertfreier Rahmen in Beratung hilft Partnern, die versteckteren, schwerer zugänglicheren Emotionen zu erforschen und sich mitzuteilen und so nicht in den für das Gegenüber schwer annehmbaren Reaktionen wie Fordern, Ärger oder Rückzug zu verbleiben.

Zugang zu den eigenen Emotionen zu haben und sie mit nahen Menschen ins Gespräch bringen zu können, bringt Erleichterung und Entspannung mit dem Gegenüber aber auch mit uns selbst.

CARMEN NEIKES

*Johnson, S., Praxis der emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen. Paderborn, Junfermann, 2009.
Vgl. Johnson, S., Emotionsfokussierte Einzeltherapie (EFIT), Paderborn, Junfermann, 2022, S. 67.*

POLARISIERUNG IN DER FLÜCHTLINGSPOLITIK – UNSICHERHEIT FÜR UNSERE KLIENTEN:INNEN

DER KRIEG IN DER UKRAINE DAUERT MITTLERWEILE SCHON DREI JAHRE AN UND AUCH IN ANDEREN TEILEN DER WELT SIND NEUE KRIEGE HINZUGEKOMMEN. DIE BETROFFENEN MENSCHEN MÜSSEN MIT DEN AUSWIRKUNGEN UND BELASTUNGEN DER KRIEGSSITUATIONEN SCHNELL UND ALLEINE ZURECHTKOMMEN.

In diesen unsicheren Zeiten werden Gelder für Projekte zur Unterstützung von geflüchteten Menschen gestrichen und es beginnen Diskussionen über Rückführung von Menschen in zerstörte Länder, in denen die politische Situation noch instabil und lebensgefährlich ist.

Es ist deutlich geworden, dass allein mit der Motivation »Wir schaffen das«, nicht alles gelöst ist. Aber wir schieben keine Gegenstände über die Grenzen, sondern Menschen, die versuchen, in schweren Krisen eine neue Existenz in einem fremden Land für sich und ihre Familien aufzubauen. Kein Mensch verlässt freiwillig und leichtfertig seine Heimat.

Dabei scheint es mittlerweile in einigen Teilen der Gesellschaft zum guten Ton zu gehören, den Aggressor zum Opfer zu machen und mit falschen Behauptungen unser Gerechtigkeitsempfinden bis an die Grenze zu provozieren. In bestimmten Teilen der Gesellschaft ist es auch gelungen, wenn man sich die Ergebnisse der letzten Bundestagswahl in Deutschland anschaut, wo rechtspopulistische Parteien ihr Ergebnis verdoppelt haben.

Die Anschläge, wie sie in München, Aschaffenburg und auch in anderen Teilen von Deutschland geschehen sind, sind furchtbar und dürfen nicht passieren! Aber ist die richtige Antwort darauf, die Kürzungen von Geldern und die Zurückführung von hilfsbedürftigen und/oder bereits gut integrierten Menschen?

Für die psychologische Beratung, bedeutet dies, dass wir mit noch mehr Unsicherheiten und Ängsten der Menschen zu tun haben, was sich in folgenden Äußerungen darstellt.

Von Klient:innen fallen Sätze wie »Wir wissen nicht, wie das werden soll, wenn Amerika uns nicht mehr unterstützt« oder »Die wegfallende Flugabwehr macht es für unsere Männer und Söhne noch gefährlicher« (ukrainische Mütter 59J. und 49J.).

Hinter diesen Sätzen, die als Frage oder sachliche Feststellung geäußert werden, wird die Not oft nicht spürbar. Wir merken sie daran, dass bei diesen Menschen der Boden, den sie sich in den letzten Monaten geschaffen haben, wieder brüchiger wird. In den Beratungen bestimmen wieder mehr Panik und Stress die Atmosphäre. Der Erwerbsarbeit kann nicht mehr zuverlässig nachgegangen werden oder die Konzentration im Deutschkurs schwindet. Das Nervensystem der Menschen ist in Aufruhr. Gedanken voller Angst sind bei den Angehörigen, die sich in Lebensgefahr befinden.

Rein praktisch spüren wir die veränderten politischen Situationen an wegfallenden Landesmitteln, auf die wir angewiesen sind, um überhaupt Beratung in Muttersprache anbieten zu können. Viele geflüchtete Menschen leiden unter Traumafolgestörungen, wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, was dazu führt, dass es ihnen schwerfällt, eine neue Sprache zu erlernen.

Für die psychische Verarbeitung ist es wichtig, sich mit erlebten Situationen »richtig«, das bedeutet auch »emotional« verstanden zu fühlen, denn nur so kann es gelingen belastende Erlebnisse zu integrieren, um damit gesund weiterleben zu können. Hier ist es immens wichtig, in der sonst so unsicheren politischen Weltlage zumindest mit einer Beratung in der Muttersprache einen sicheren Ort zu schaffen. Unsere Sprachmittler:innen tun hier einen wertvollen Dienst.





In der psychologischen Beratung treffen wir auf Menschen aus vielen Teilen unserer Erde und alle haben ihre eigene persönliche und individuelle Geschichte. Es gibt Menschen, in deren Ländern Krieg herrscht. Es gibt Menschen, die in ihrer Heimat politisch verfolgt werden, aber auch Menschen, die in ihren Herkunftsländern auf Grund ihrer Religion, ihres Geschlechts oder ihrer Sexualität u.a. nicht akzeptiert werden. Viele sind traumatisiert, was ihnen das Ankommen in einem neuen Land erschwert, da sie nicht schnell genug die deutsche Sprache erlernen oder von Albträumen und Flashbacks geplagt sind. Hier kann Beratung Menschen unterstützen und stabilisieren, damit sie ihren Weg finden und sich in Gesellschaft integrieren können. Die Menschen, die wir erleben, wollen sich integrieren, sich einbringen. Wird aber allen gleichermaßen mit Misstrauen und kriminellen Unterstellungen begegnet, stärken wir nicht die »Guten«, sondern geben denen, die hetzen und spalten, noch mehr Macht und lassen die Menschen, die ihren Teil in unserer Gesellschaft beitragen wollen, allein.

Für unsere psychologische Beratung benötigen wir finanzielle Unterstützung, um auch weiterhin mit Sprach- und Kulturmittler:innen zu arbeiten. Wir leisten hier einen wichtigen Beitrag der Integration. Zudem verhilft eine Sprachfähigkeit und Selbstregulation der Eltern deren Kinder vor weitreichenden transgenerationalen Traumafolgestörungen zu schützen.

CLAUDIA GOOTZ

NACH DER KRISE IST VOR DER KRISE – DIE GENERATION Y UND DIE PARTNERSCHAFTS- UND FAMILIENBERATUNG

DIE GENERATION Y UMFASST DIE MENSCHEN, DIE ZWISCHEN 1980 UND 1999 GEBOREN WURDEN. SCHON 2019 RESÜMIERTE DIE PSYCHOLOGIN MELANIE INGRID VIEHHAUSER, DASS DIE GENERATION Y IM VERGLEICH ZU ANDEREN GENERATIONEN PSYCHISCH BELASTETER SEI (VIEHHAUSER 2019) – UND DAS WAR NOCH VOR DER CORONAPANDEMIE. DIE GENERATION Y STEHT MITTEN IM BERUFS- UND OFT AUCH IM FAMILIENLEBEN. PARTNERSCHAFTS- UND FAMILIENTHEMEN, WIE SIE GENERATIONS-ÜBERGREIFEND IN DIESER LEBENSPHASE ÜBLICH SIND, FÜHRT MANCHE VON IHNEN IN DIE BERATUNGSSTELLE. DOCH WARUM LOHNT SICH EIN BLICK SPEZIELL AUF DIESE GENERATION?

Die Generation Y ist geprägt von einem stetigen Wandel. Sie hat als einzige Generation in ihrer Kindheit und Jugend beides erlebt: die analoge und die digitale Welt. Sie ist sozialisiert in der Zeit von Digitalisierung und Globalisierung und stetiger Veränderung. Veränderungen in der Welt haben sie auch oft durch Krisen erfahren. Die Generation ist in ihrer Jugend mit weltbewegenden Krisen aufgewachsen: der 11. September, die Weltfinanzkrise, Fukushima, Klimakatastrophen. In ihrem (jungen) Erwachsenen-Leben rissen die Krisen nicht ab. Besonders in den letzten Jahren durch die Coronakrise und die politische Entwicklung im In- und Ausland, sowie Kriegssituationen und die spürbaren Auswirkungen des Klimawandels sind Krisen »im Außen« ein stetiger Begleiter und oft auch eine stetige Belastung. Viehhauser betont, dass diese Generation sich dadurch »immer wieder einer neuen Realität [...] anpassen« musste, da sie in »einer beschleunigten Zeit« groß geworden ist, »in der sich in jedem Moment alles verändern« konnte (Viehhauser, 2019). Das hat Auswirkungen. Anne Ustorf hält fest, dass ein Fünftel der Generation Y an psychischen Störungen leidet, beispielsweise an Depressionen, Angsterkrankungen oder psychosomatischen Erkrankungen. (Ustorf, 2017) Zusätzlich ist die Generation Y in den letzten 10 bis 15 Jahren im Erwachsenenleben angekommen.

Oft wird diese Phase auch als *rush hour des Lebens* benannt. Die Lebensthemen wie Beruf, Karrieren, Partnerschaften schließen, Familiengründung, finanzielle Wohlstand aufbauen laufen oft parallel nebeneinander und sind damit eine Lebensphase, die durchaus auch von Wandel und von persönlichen Krisen im »Innen« geprägt sein kann: beispielsweise durch Trennungen, verpasste Chancen, (Anlauf-)Schwierigkeiten im Beruf(-sanfang), Start als junge Eltern, Ablösung von den eigenen Eltern bis hin zum eigenen Elternsein, oder durch das Definieren neuer Freundschaften, das Finden neuer Erziehungsstile und der Herausforderung, bei all dem Stress, den Partner, die Partnerin nicht zu verlieren. Es wundert also nicht, dass viele Paare bzw. viele junge Eltern, die momentan in die Beratung kommen, aus der Generation Y sind. Sie kommen mit vielen Unsicherheiten und Belastungen durch Krisen und Wandel. Nach der Krise ist damit immer wieder vor der Krise. Was macht eine Beratung aus, die diese Umstände besonders im Blick hat? Was gilt es zu berücksichtigen? Dazu lohnt sich ein Blick auf die Generation Y, besonders im Bereich von Partnerschafts- und Familienthemen.

Die Generation Y

Was prägt die Generation Y neben stetigen Krisen? Auch die Familienkonstellation prägt. Statistisch gesehen haben die meisten Mitglieder der Generation Y ein oder kein Geschwisterkind. Klaus Hurrelmann und Erik Albrecht sehen darin einen möglichen Grund, warum den Menschen dieser Generation die eigene Individualität sehr wichtig ist. (Hurrelmann/Albrecht, 2014)





Durch den stetigen Wandel in Form von Entgrenzung, sei es auf politischer Ebene, beim Konsum oder in den Bildungsmöglichkeiten, prägt sie auch der hohe Freiheitsgewinn, den sie erlebt haben und die vielen Auswahlmöglichkeiten, die sie geboten bekommen haben. Die Generation zeichnet sich aus, durch viele Jahre Ausbildungen, verschiedene Studiengänge, zahlreiche Praktika, Auslandsaufenthalte »sehr viel Energie in die Suche nach einer sicheren und erfüllenden Arbeit« zu stecken und gleichzeitig dabei zu erleben, dass es schwieriger wird »Lebensläufe in einer Partnerschaft zu koordinieren«. (Hurrelmann/Albrecht, S. 91) Doch was wünscht sich die Generation Y neben individueller und beruflicher Erfüllung?

Einen Hinweis gibt die Shellstudie schon im Jahr 2010. Sie macht deutlich, dass die Erwartung und der Druck, eine Familie zu haben, groß sind: 71 Prozent der Y-Männer und 81 Prozent der Y-Frauen sagen, dass eine Familie zum Glücklichein dazugehört und knapp 70 Prozent der Y-Generation wünscht sich explizit Kinder (Shellstudie 2010). Doch die Generation Y strebt gleichzeitig ein offenes Lebens- und Liebesleben an, ist ungebunden, frei und gesellschaftlich selbstbestimmt, d.h. jede*r darf entscheiden, wie er sein/ ihr Leben bestimmt und wie Familie und Beziehung darin eine Rolle spielen. Aber die Freiheit bringt auch Stress, sich zu entscheiden, bringt Zweifel, den richtigen Weg zu wählen oder gewählt zu haben. Partnerschaft und Familie, so Hurrelmann und Albrecht, waren in vorherigen Generationen Pflichtprogramm. Für die Generation Y ist sie eine von vielen Entscheidungen, die es zu treffen gilt oder ist eine Entscheidung, die mit Zweifel einhergeht, den richtigen Weg gewählt zu haben, das falsche Opfer gebracht zu haben. (Hurrelmann/Albrecht, 2014)

Was bedeuten Partnerschaft und Familie für die Generation Y?

Laut Hurrelmann und Albrecht glaube die Generation Y an die Liebe, habe aber »bei ihren Eltern zu oft gesehen, dass Beziehungen scheitern können« (Hurrelmann/Albrecht, 2014, S.89). Dieser »Realitätssinn« läuft immer mit, ein eventuelles »Scheitern« in Beziehungen plant sie mit ein. Nach der Krise ist eben vor der Krise. Hurrelmann und Albrecht stellen fest, dass die Generation Y aus den stetigen Krisen und dem stetigen Wandel, durch die sie geprägt sind, gelernt haben, dass nichts mehr sicher ist (auch nicht Beziehungen), aber gleichzeitig auch, dass es irgendwie immer weitergeht.

Diese Generation ist relativ pragmatisch. (Hurrelmann/Albrecht, 2014) Und so wundert es nicht, dass sie nicht einfach Beziehungen beenden will, auch wenn sie eine Trennung als eine »ehrliche und anständige Variante« anerkennen (Hurrelmann/Albrecht, 2014, S.89). So haben Menschen dieser Personengruppe eine hohe Bereitschaft, sich über Partnerschaft und Elternschaft auseinanderzusetzen. Für die Generation Y ist daher die psychologische Beratung eine gute Anlaufstelle. Therapeutische und beraterische Angebote anzunehmen, ist für sie nicht tabuisiert. Ihr Anspruch auf eine Partnerschaft auf Augenhöhe, eigenen Gefühlen und Bedürfnissen nachzugehen und die des anderen zu erkennen, darüber zu wissen, auf sie einzugehen, gleichzeitig sich (gegenseitig) Raum zu schaffen, sich selbst zu verwirklichen, »macht Beziehungen intensiver«, aber auch komplizierter. (Hurrelmann/Albrecht, 2014, S. 90)

Und auch im Familienleben, wo es komplexere Erwartungen und Bedürfnislagen gibt, wird es komplizierter. Die Generation Y hat viel auf der beruflichen Ebene investiert. Die, die sich für eine Familie entschieden haben, brauchen jetzt viele »Freiräume im Beruf, um genügend Zeit für sich selbst, für Freunde und Familie zu haben« (Hurrelmann/Albrecht, 2014, S. 87), gleichzeitig aber die individuelle Freiheit und berufliche Verwirklichung. Work-Life-Balance, gleichzeitig verantwortete oftmals bedürfnisorientierte ausgerichtete Elternschaft, gerechte Aufteilung der Elternschaft, die neue (aktivere) Vaterrolle, neue Mutterrolle und generell Erziehung in krisenhaften Zeiten sind u.a. Themen in der Generation Y. Diese sind nicht immer leicht auszutarieren und bergen viel Konflikt- bzw. Krisenpotenzial.

Generationssensible Beratung.

Die Generation Y kommt wie andere Generationen mit Familien- und Partnerschaftsproblemen in die Beratung, die für ihre Lebensphase durchaus klassische Themen sind. Jede Generation hat aber ihren eigenen Deutungs- und Bedeutungskontext. Generationssensibel zu beraten bedeutet, die Themen dieser Generation, die Wünsche und Sorgen zu kennen und sie mit einzubeziehen. Dabei ist es auch wichtig, sie durch andere Perspektiven (evtl. anderer Generationen) herauszufordern, die ihren Blick weiten könne. Es kann ihnen helfen, sich selbst, als Teil ihrer eigenen Generation verstehen zu lernen.

Wie kann Generationssensible Beratung der Generation Y speziell begegnen?

Stetiger Wandel und Krisen, Freiheit und (eigene) Begrenzung bei Entscheidungen, Widersprüche, Zweifel und Unsicherheit – in der Beratung wird ein stabiler Raum geschaffen, der emotionalen Halt und Sicherheit bietet, um diese Themen auszuhalten. Solch ein Raum schafft eine gute Ausgangslage, um die individuelle Lage zu sondieren und Konflikte oder Krisen zu bearbeiten, denn die Generation Y bringt zu solchen Beratungen eine hohe Annahme ihrer Lebenswirklichkeit mit und will sich auseinandersetzen.

Für die Berater*innen wird dabei auch die Wertschätzung des Aushaltens des stetigen Wandels, der Widersprüche und der Krisen der Klienten notwendig sein, denn das ist die ständige Lebensaufgabe dieser Generation Y. Dabei wird auch Respekt der Work-Life-Balance gezollt, die ein wichtiges Thema der Generation ist, besonders im Kontext von Familie. Neben der emotionalen Stabilisierung und der Wertschätzung ist ein weiterer wichtiger Aspekt, Ressourcen zu erkennen. Die Generation Y weiß, dass sich immer alles ändern wird, aber dass auch alles wieder gut werden kann, so Hurrelmann und Albrecht. Sie schreiben der Generation Y zu, pragmatisch zu sein. (Hurrelmann/Albrecht, 2014)

Die Generation ist weiterhin anpassungsfähig und bereit, über sich und andere ins Gespräch zu kommen. Sie glauben an Wandel und Veränderung und leben beides. Sie haben damit ein großes Vertrauen ins Leben und in die Zukunft. Diese Ressourcen zu aktivieren, gibt der Generation Y Kraft, die rush hour des Lebens, Unsicherheiten und Widersprüche und ggf. weitere Krisen zu überstehen.

HEDJE ALTMAIER-ZEIDLER

Viehhauser, Melanie Ingrid:

Psychische Belastungen der Generation Y,

<https://www.psychotherapie-viehhauser.com/post/psychische-belastungen-der-generation-y>, Stand: 25.2.2019.

Ustorf, Anne-Ev. (2017). Generation Y. Jung und unbeschwert?

Psychologie Heute, 9/2017, S. 58-60.

Hurrelmann, Klaus/ Albrecht, Mathias. (2014).

Die heimlichen Revolutionäre: Wie die Generation Y unsere Welt verändert, Beltz 2014.

Shell Deutschland (Hrsg.) (2010). 16. Shell Jugendstudie.

Frankfurt a.M.: S. Fischer

VIER BONNER BERATUNGSSTELLEN VOR ORT – WELTTAG SUIZIDPRÄVENTION

REDEN KOSTET NICHTS. SCHWEIGEN SCHON. POSITIVE BILANZ ZUR ÜBERLEBENSMEILE AM HAUPTPORTAL BONNER MÜNSTER, HOFGARTEN-MENSA UND VORPLATZ KREUZKIRCHE

»Ich bin froh, dass ich mich noch auf den Weg gemacht habe.« so die Rückmeldung eines Mannes, der von den Aktionen zum Welttag der Suizidprävention am frühen Morgen im Radio erfahren hatte.

Am Informationsstand der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) und der Telefonseelsorge (TS) traf er auf Fachberaterinnen, die ihm neben einem ersten Gesprächsangebot weiterführende Hilfsangebote aufzeigen konnten.

Vielen Menschen suchten an diesem Tag das Gespräch oder nahmen sich Informationsmaterial zum Thema mit. Insgesamt vier Beratungsstellen, so auch die evangelische Familienberatung und die psychologische Beratung des Studierendenwerkes, haben am Welttag zur Suizidprävention dazu eingeladen, das Thema der Suizidalität sprachfähig zu machen und in die Öffentlichkeit zu holen. Unter dem Motto »Reden kostet nichts – Schweigen schon« wurde zum einen ermutigt, Menschen in Not anzusprechen und auch nach Suizidgedanken zu fragen und zum anderen wurden konkrete Wege aufgezeigt, wie man das machen kann und welche Beratungsangebote es vor Ort gibt. Filmbeiträge, die zu diesem Thema gezeigt wurden, öffneten den Raum über eigene Erfahrungen zu sprechen, insbesondere für diejenigen, die vom Suizid eines nahen Angehörigen betroffen sind.

Jedes Jahr sterben in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen durch Suizid. Weit mehr als 100.000 Menschen erleiden jedes Jahr den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid.

An diesem Tag ist es gelungen die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Suizidalität aufmerksam zu machen. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem Vortrags- und Gesprächsabend, zu dem die EFL und die TS in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk eingeladen haben. Knapp 40 Besucher:innen waren dankbar für die konkreten Informationen rund um das Thema Suizid, die die Psychologin Silke Grégorie anschaulich präsentierte. Im gemeinsamen Austausch wurde deutlich, dass Reden nicht ganz umsonst ist, sondern Mut, Überwindung, Vertrauen und Selbstfürsorge kostet. Dabei helfen das Wissen um das Risiko und die Hilfsmöglichkeiten. Betroffene und Helfende müssen nicht allein bleiben.

Ein gelungener Tag, den Fachleute und Betroffene gleichermaßen als berührend, intensiv und sinnvoll erlebt haben. Nächstes Jahr sind wir am 10. September wieder dabei.

KONTAKT

Kath. Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Gerhard-von-Are-Str.8 | 53115 Bonn
0228 630455 | www.efl-bonn.de

Telefonseelsorge rund um die Uhr
08001119111 oder 08001110222

STEFAN SCHULTZ
PRESSESPRECHER STADTDEKANAT BONN

Veröffentlicht auf: <https://www.kath-bonn.de/detail/Welttag-Suizidpraevention-Reden-kostet-nichts.-Schweigen-schon/>



GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN 2025 – 2026

KEK

Konstruktive Ehe und Kommunikation – Kommunikationstraining für Paare

»Deep-Talk« zurzeit in aller Munde. Menschen möchten in ihrer Tiefe verstanden werden.

Das KEK-Modell bietet das sprachliche Handwerkszeug, sich als Paar näher zu kommen und immer wieder neu kennenzulernen. Dies betrifft die Gedanken, die Wünsche, die Sehnsüchte und die Sorgen der Partner, die sich zudem in einer ständig wandelnden Welt weiterentwickeln und verändern.

Eine Vertiefung der partnerschaftlichen Gespräche hilft unausgesprochene Bedürfnisse zu benennen, Konflikte zu verstehen und Ansätze für Lösungen zu entwickeln.

In diesem Beziehungskoaching können Paare im konkreten Gespräch neue Erfahrungen machen, indem sie eigene Gefühle und Bedürfnisse klar ausdrücken, empathisch zuhören und erleben, von ihrer Partnerin/ihrem Partner verstanden zu werden. Wertschätzendes Kommunizieren ist die Grundlage, um Schwieriges in einer Partnerschaft ansprechen zu können, damit sich wieder mehr Verbundenheit und Tiefe entfalten können.

In diesem Training werden an zwei Wochenenden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten in einer kleinen Gruppe erlernt und im Paargespräch eingeübt. Die Paargespräche führt das Paar separat in einem eigenen Raum durch, immer wieder begleitet von KEK-Trainer:innen (Coach).

KEK-KURSE 2025

Termin

12./13.09. und 26./27.09.2025
Fr. 17.30 – 20.30 Uhr und
Sa. 9.30 – 17.15 bzw. 16.30 Uhr

Leitung

C. Gootz und H. Bergmann

Teilnahmegebühr

320 Euro pro Paar

KEK-KURS 2026

Termin

16./17.01. und 30./31.01.2026
Fr. 17.30 – 20.30 Uhr und
Sa. 9.30 – 17.15 bzw. 16.30 Uhr

Leitung

H. Bergmann und C. Neikes

Teilnahmegebühr

320 Euro pro Paar

Termin

11./12.09 und 25./26.09.2026
Fr. 17.30 – 20.30 und
Sa. 9.30 – 17.15 bzw. 16.30 Uhr

Leitung

H. Bergmann und C. Gootz

Teilnahmegebühr

320 Euro pro Paar

Die beiden Wochenenden können jeweils nur zusammen gebucht werden.

Weite Angebote zu KEK in anderen Beratungsstellen sind zu finden:



APL-KURS – Auffrischkurs Partnerschaftliches Lernprogramm

Termin

Samstag, 10.10.2026
9.30 – 16.30 Uhr

Leitung

C. Neikes und H. Bergmann

Zielgruppe

Paare, die bereits ein KEK-Kurs absolviert haben

Teilnahmegebühr

110 Euro pro Paar

GRUPPENANGEBOT Ü 70 – Zusammen ist man weniger allein

Sich austauschen und über all das sprechen, was in dieser besonderen Lebenszeit herausfordert und berührt. Gemeinsam nach Antworten suchen für einen zufriedenstellenden, sinnvollen Lebensabschnitt und dafür neue Ressourcen entwickeln.

Termine

jeweils Donnerstag
31.07 | 28.08. | 25.09 | 30.10 | 27.11
11.00 – 12.30 Uhr | die Termine sollten zusammen gebucht werden

Zielgruppe

Menschen ab 70

Leitung

U. Dannhäuser

Teilnahmegebühr

kostenfrei –
um Spenden wird gebeten



PAARBALANCE – EIN ONLINE-PROGRAMM

Alles, was die Paarforschung zu bieten hat, aufbereitet mit kurzen humorvollen Videos, begleitet von erfahrenen Paarberatern/Innen. An dem Abend erhalten Sie eine Einführung in das Programm und Ideen, mit dem Programm gemeinsam als Paar zu arbeiten und zu wachsen. Wesentliche Themen von Partnerschaft werden in dem Programm thematisiert: die wertvollen Unterschiede, die eigenen Ressourcen, Wünsche und Erwartungen, gute Kommunikation, Stressbewältigung und einiges mehr! Danach können Sie dieses internetbasierte Paarprogramm selbständig fortführen. Sie erhalten dazu einen Gratiscode von uns.

Zielgruppe

Paare und Einzelne

Termin

Dienstag, 16.09.2025
17.00 – 19.00 Uhr

Leitung

H. Bergmann und C. Neikes

Teilnahmegebühr

kostenfrei –
um Spenden wird gebeten

VERANSTALTUNGSORT FÜR ALLE KURSE

Beratungsstelle Bonn
Gerhard-von-Are-Str. 8
53111 Bonn

INFORMATION UND ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE

Telefon 0228 630455
E-Mail: info@efl-bonn.de

PAARZEIT – PAARGRUPPE

*»Nichts beeinflusst unser psychisches Wohlbefinden so wie der Zustand unserer Liebesbeziehung.«
(Jürg Willi)*

Sie wollen als Paar mehr Zeit bewusst und achtsam miteinander verbringen, »quality time« miteinander teilen? Sich mit-teilen? Und hinhören, vielleicht Überhörtes und Unerhörtes neu hören? Sich selbst und Ihre/n Partner/in neu wahrnehmen? Ihre Vorstellung von sich und der/dem Partner/in überprüfen und gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise gehen?

In einer festen und überschaubaren Gruppe mit maximal fünf Paaren möchten wir Ihnen mit unseren Anregungen einen sicheren Rahmen schaffen, der es ermöglicht, offen miteinander ins Gespräch zu kommen. Je nach Wunsch und Bedarf können verschiedene Themen und Fragen besprochen werden, z.B. was uns als Paar trägt, welche Ressourcen wir haben; wie stimmig die gelebte Balance zwischen Nähe und Distanz ist; welchen Einfluss die Biographie in Bezug auf aktuelle Paarthemen haben kann. Wir freuen uns, Sie bei dieser Entwicklung begleiten zu dürfen.

Methoden

Gespräch, Kleingruppenarbeit, kreative Ansätze, Imaginationen

Termine

jeweils Dienstag, 18.11.2025
02.12.2025 | 13.01.2026 | 27.01.2026
19.00 – 21.00 Uhr | die Termine sind nur im Gesamten buchbar

Leitung

S. Lunnebach und F. Mann

MACH MAL PAUSE

Unser Lebensalltag ist häufig geprägt von der permanenten Anforderung zu funktionieren. Rund um die Uhr ist es möglich, zu arbeiten, sich zu informieren und in Kontakt zu sein. Körper, Seele und Geist benötigen jedoch Pausen, Rhythmusveränderungen und Regeneration. Aus der Gesundheits- und Resilienzforschung wissen wir, wie wichtig Erholung ist. An einem Samstag sind Sie eingeladen Möglichkeiten der Entspannung kennen zu lernen.

Die Methode ZAPCHEN vermittelt Übungen, die unerwartet schlicht und einfach, dabei tiefgreifend wirkungsvoll sind. Sie ermöglichen eine tiefe Entspannung und Regeneration, eine einfache Rückkehr zu Wohlbefinden und spielerischer Freude und sie können leicht in den Alltag übernommen werden.

Zielgruppe

Menschen, die bereit sind, mit Hilfe von Körperübungen, neue Erfahrungen zu machen

Termin:

Samstag 22. November 2025
10.00 – 17.00 Uhr

Leitung

Ursula Dannhäuser

Kosten

um Spenden wird gebeten

UNSER BERATUNGSANGEBOT

WIR SIND EIN PSYCHOLOGISCHER BERATUNGSDIENST UND BIETEN EINZELBERATUNG, PAAR- UND EHEBERATUNG SOWIE FAMILIENBERATUNG AN. WIR UNTERSTÜTZEN MENSCHEN, DIE SICH IN EINER BELASTENDEN LEBENSSITUATIONEN BEFINDEN.

Persönliche, partnerschaftliche und familiäre Krisen führen zu Konflikten und Beeinträchtigungen im Lebensalltag und der Gesundheit. Gemeinsam mit unseren Ratsuchenden suchen wir nach Wegen aus der Krise. Wir unterstützen bei Lösungen für eine gelingende Partnerschaft und bei der Klärung familiärer Konflikte. Paare in Trennung begleiten wir bei konstruktiven Lösungen, insbesondere bei Umgangsregelungen.

Zu unserem Beratungsangebot gehören auch

- Psychologische Beratung für Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung
- Sprechstunden in Familienzentren
- Einzel- und Gruppensupervision für Menschen im Ehrenamt
- Gruppenangebote zu Kommunikation: KEK, APL,
- Digitales Lernprogramm für Paare: Paarbalance
- Ü 70 Gruppe
- Stressbewältigung und Regeneration
- Paargruppe
- Fachvorträge nach Absprache

Für wen sind wir da?

Unser Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen ab 18 Jahren. Wir sind offen für alle Ratsuchenden unabhängig von Weltanschauung, Nationalität, Religion, Konfession oder geschlechtlicher und sexueller Orientierung. Wichtig für uns ist Ihre Motivation. Unser Beratungsangebot ist kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir beraten in Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Bei uns muss niemand perfekt Deutsch oder Englisch sprechen. Sollte die Verständigung dennoch schwierig werden, so nehmen wir Sprachmittler:innen hinzu.



Mit welchen Themen kommen Menschen zu uns

So vielfältig wie das Leben sind auch die Themen, mit denen Menschen zu uns kommen. Häufige Anliegen sind:

... in der Einzelberatung:

- es steht eine neue Lebensphase an und das braucht eine neue Orientierung
- Selbstzweifel oder kreisende Gedanken
- Einsamkeit
- Trauer um einen geliebten Menschen
- Kontaktabbruch eines Familienmitgliedes
- Antriebslosigkeit und depressive Gefühle
- Probleme im sozialen Miteinander und am Arbeitsplatz
- das Gefühl, dass irgendwas im eigenen Leben gerade nicht stimmt
- es wurde etwas Schlimmes erlebt und es gelingt alleine nicht, damit klarzukommen
- Themen der eigenen Biographie, die immer wieder belasten und Veränderung blockieren
- die Unsicherheit, ob eine Psychotherapie benötigt wird
- es fällt schwer, Entscheidungen zu treffen
- dem Leben wieder Freude und Sinn geben

... in der Paarberatung:

- die Streitigkeiten sind heftiger und häufiger als früher
- beide Elternteile lieben die Kinder, jedoch seit der Geburt der Kinder kriselt es in der Partnerschaft
- die Kinder ziehen gerade zuhause aus und die Partnerschaft gerät in die Krise
- der oder die Partner:in hat eine Affäre
- die Sexualität ist schwierig geworden und es fällt nicht leicht, darüber zu sprechen
- die Frage, ob die Beziehung noch eine Zukunft hat
- eine Trennung ist unvermeidlich geworden, jedoch soll die Trennung möglichst friedlich verlaufen
- die Suche nach Möglichkeiten, die Partnerschaft positiv und stabil zu gestalten

... in der Familienberatung

- es gibt Konflikte unter den erwachsenen Geschwistern
- die erwachsenen Kinder haben den Kontakt abgebrochen und es besteht Klärungsbedarf
- die Erkrankung oder Behinderung eines Familienmitgliedes stellt die ganze Familie vor eine Herausforderung

AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2024

BERATUNGSFÄLLE

Im Jahr 2024 haben sich insgesamt **709 Personen** ratsuchend an die Beratungsstelle gewandt. Dies bedeutet ein **Anstieg von ca. 11 %**. Bei einer **Gesamtzahl von 471 Beratungsfällen** handelte es sich um **352 Neuanmeldungen und 296 Fälle**, die im Berichtsjahr **abgeschlossen** werden konnten. Die Beraterinnen leisteten insgesamt **3015 Beratungsstunden**. Das sind im Vergleich zum Vorjahr 100 Stunden mehr.

PAARE, EINZELNE, FAMILIEN UND GRUPPEN

Der Schwerpunkt lag mit **58 %** auf der **Paarberatung**. Die **Einzelberatung** machte **34 %** aus. Alle anderen Beratungsstunden ca. **8 %** verteilten sich auf **Familien- und Gruppenberatung**.

BERATUNGSART

Die **Beratungsgespräche** fanden vorwiegend im **persönlichen Kontakt** statt. Der Anteil an Beratungen per Video, Telefon, Chat, Mail oder anderen Formaten machte ca. **7 %** der Kontakte aus.

DAUER DER BERATUNG

Über **56,8 %** der Fälle konnten 2024 nach **2 bis 10 Sitzungen** abgeschlossen werden. Auffällig war, dass es sowohl mehr Personen gab, die nur eine Sitzung Anspruch nahmen als auch ca. **20 %** der Ratsuchenden **mehr als 10 Sitzungen** benötigten. (15 %, 11 bis 20 Sitzungen, 5 % bedurften noch mehr Sitzungen). Gegenüber dem Vorjahr veränderte sich also die Verteilung der Anzahl der Sitzungen, die es brauchte, um die Beratung abzuschließen. Dies lässt sicher dadurch erklären, dass wir eine Zunahme von Klient:innen beobachten, die sich in einer schweren Lebenskrise befinden und oft lange auf einen Therapieplatz warten. In unserer Beratungsstelle finden Sie niederschwellig Unterstützung.

GESCHLECHT UND ALTER

Anteilig gab es von 2023 zu 2024 keine Veränderung hinsichtlich der Verteilung von weiblichen und männlichen Klient:innen, ca. **61 %** aller Klienten waren **weiblich** und **39 % männlichen Geschlechts**. Hauptsächlich suchten Personen im **Alter von 30 bis unter 60 Jahren (ca. 75 % der Fälle)** die Beratungsstelle auf, wobei ca. **28 %** der Klient:innen zur Altersgruppe 30 bis unter 40 Jahre zählten, ca. **27 %** der Klient:innen waren zum Zeitpunkt der Beratung 40 bis unter 50 Jahre alt und rund **20 %** waren 50 bis unter 60 Jahre alt. **Rund 8 %** der Klient:innen waren **unter 30 Jahre alt** und **15,4 % über 60 Jahre**. Das entspricht ungefähr den Zahlen vom Vorjahr, wobei nicht von allen Klient:innen die Altersangabe vorliegt.

FAMILIÄRE SITUATION

Von den 471 Beratungsfällen hatten ca. **27 % keine Kinder**. In rund **33 %** wurden **zwei Kinder** genannt und in ca. **22 %** hatten die Klient:innen **ein Kind**. Die restlichen 18 % verteilten sich auf die Angaben von »drei Kindern« und »vier und mehr Kinder«. **Nach dem KJHG** umfassten rund **42 %** der Beratungsfälle **§17** und bezogen sich somit auf **Partnerschaftsfragen, Familienkrisen sowie Trennung und Scheidung**. In ca. **34 %** der Fälle handelte es sich um **Lebensberatung** und in ca. **18 %** der Fälle waren **Partnerschaftsberatungen ohne KJHG-Bezug**. Hier wird deutlich, welchen wichtigen Beitrag die EFL für die Unterstützung für Familien leistet. Paare und Einzelne, die für die Betreuung von Kindern zuständig sind, in Krisen zu begleiten, entlastet nicht nur das familiäre Miteinander, sondern ist ein grundlegender Beitrag zur positiven Entwicklung der Kinder.

MIGRATION

Ca. **28 %** der Klient:innen hatten einen **Migrationshintergrund**, was einen **Anstieg von rund 5 %** im Vergleich zu 2023 ausmacht.

RELIGIONSZUGEHÖRIGKEIT

2024 waren rund **47 %** der Klient:innen **römisch-katholisch** und ca. **18 % evangelisch**. Somit waren über **65 % konfessionsgebunden** und es konnte ein leichter Anstieg zum Vorjahr verzeichnet werden. Die Anzahl der **konfessionslosen** Klient:innen lag ungefähr bei **26 %**. Weitere **9 %** praktizierten einen **anderen Glauben**.

AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2024

471
BERATUNGSFÄLLE
DAVON:
352 NEUANMELDUNGEN
296 ABGESCHLOSSEN
10 NACH SGB VIII

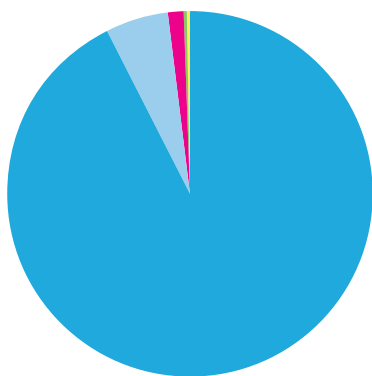
707
KLIENT:INNEN
434 FRAUEN
273 MÄNNER

MEHR ALS **3000**
BERATERBEZOGENE
STUNDEN IN SITZUNGEN:
1.071 EINZELPERSONEN
1.832 PAARE
90 FAMILIEN

**RELIGIONS-
ZUGEHÖRIGKEIT**
RÖM. KATHOLISCH: 329
EVANGELISCH: 122
SONSTIGE: 61
OHNE: 183

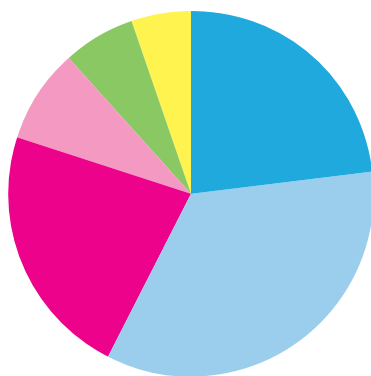
**MIGRATIONS-
HINTERGRUND**
JA: 193
NEIN: 490
KEINE ANGABE: 1





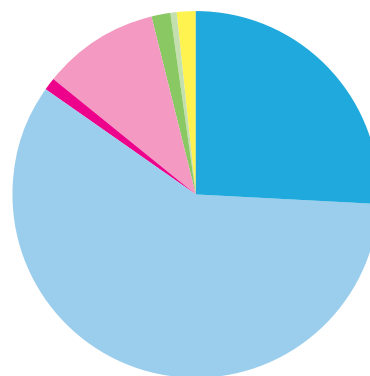
GESPRÄCHSARTEN
insgesamt 2036

Face-to-Face	1885
Video	113
Telefon	31
Chat-Beratung	0
Mail-Beratung	6
sonstiges	1



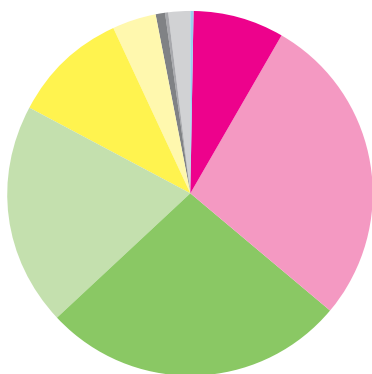
ANZAHL DER KONTAKTE
je abgeschlossenem Beratungsfall

1	69
2 bis 5	102
6 bis 10	66
11 bis 15	25
16 bis 20	19
mehr als 20	15



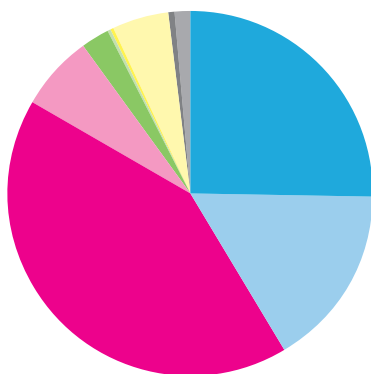
FAMILIENSTAND
von insgesamt 695

ledig	183
verheiratet	416
eingetr. Lebenspartnerschaft	8
geschieden	72
verwitwet	13
keine Angaben/unbekannt	3
wiederverheiratet	11



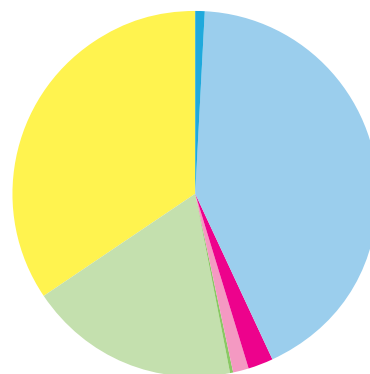
ALTERSVERTEILUNG
linear in Jahren

0 bis unter 10	0
10 bis unter 20	3
20 bis unter 30	56
30 bis unter 40	198
40 bis unter 50	189
50 bis unter 60	140
60 bis unter 70	73
70 bis unter 80	27
80 bis unter 90	6
90 und älter	3
kein Eintrag/nicht erfasst	12



AKTUELLE FAMILIENFORM
von insgesamt 471

ohne Kinder (kinderlos)	120
mit ausschließlich volljährigen Kindern	76
verheiratete leibl. Eltern	197
unverheiratete leibl. Eltern	31
verh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkind	12
unverh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkindern	2
Pflege-/Adoptivfamilie	1
Alleinerziehende Mutter	23
Alleinerziehender Vater	3
nicht mit Kindern zusammen lebende Väter/Mütter	6



BERATUNG NACH KJHG
von insgesamt 471

§16 Allgemeine Erziehungs- und Entwicklungsfragen	4
§17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung und Scheidung	200
§18 Unterstützung Alleinerziehender und Nichtsorgeberechtigter	10
§28 Erziehungsberatung	6
§41 Unterstützung junger Volljähriger bis 21 Jahre	2
Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug	87
Lebensberatung	162

BERATUNGSANLÄSSE

Die häufigsten Beratungsanlässe werden in der Reihenfolge ihrer Nennung aufgeführt.
Pro Fall können mehrere Anlässe genannt werden.

PERSONENBEZOGENE THEMEN

1. Selbstwertprobleme/Kränkung
2. Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
3. Kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse
4. Ängste und Zwänge
5. Traumatische Erlebnisse (z.B. Missbrauch)
6. Körperliche Erkrankung
7. Probleme im Sozialkontakt
6. Vegetative/psychosomatische Probleme

PARTNERBEZOGENE THEMEN

1. Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation
2. Partnerwahl/Partnerbindung
3. Bewältigung von Übergängen
4. Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte
5. Heftiger Streit
6. Bewältigung von Trennung
7. Zwei Themen gleich häufig:
 - a) Auseinanderleben/Mangel an Kontakt
 - b) Trennungswunsch/Angst vor Trennung

FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

1. Zwei Themen gleich häufig:
 - a) Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
 - b) Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
2. Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder
3. Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung
4. Fam. Umfeld (Eltern, Schw.eltern, Großeltern, Geschwister)
5. Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen
6. Ablösungsprobleme

GESELLSCHAFTSBEZOGENE / SOZIOKULTURELLE THEMEN

1. Wohnsituation
2. Ausbildungs-/Arbeitssituation
3. Finanzielle Situation
4. Sonstiges
5. Zwei Themen gleich häufig:
 - a. Migrationsprobleme
 - b. Probleme im sozialen Umfeld
6. Arbeitslosigkeit

ARBEITSKREISE UND FORTBILDUNGEN 2024

ARBEITSKREISE 2024

- Träger-Leiterkonferenz der Kath. EFL im EBK
- Konferenz der leitenden Pfarrer in Bonn
- AK Bildung und Beratung im Stadtdekanat Bonn
- KEK-Supervision der Kath. EFL im EBK
- Netzwerktreffen Frühe Hilfen, Bonn
- AK Opferschutz
- AK Sexualisierte Gewalt
- AK Psychotherapie mit Geflüchteten
- AK Flucht und Migration, Bonn
- Intervisionsgruppe Flucht Köln
- AK Aktion Neue Nachbarn, Bonn
- AK Familienzentren, EFL
- AK Trennung und Scheidung
- AG Kommunikation, KEK, EB Köln
- Netzwerktreffen der verschiedenen Beratungsstellen in Bonn
- Netzwerk Psychotherapie mit Geflüchteten
- Kooperationstreffen mit Familienzentren in Bonn
- Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Bonn
- Teambesprechung der Online Berater:innen der Kath. EFL im EBK
- Supervision der Onlineberatung der Kath. EFL im EBK
- AK Migration und Psychiatrie

FORTBILDUNGEN 2024

- Fachberatung Psychotraumatologie, F. Pinterowitsch, M. Dreiner
- »Schwesterchen mich dürstet!« – Der Einfluss der Geschwisterdynamik in der Paartherapie, S. Pointner
- Bin ich hier richtig? – Orientierungsraum Suhl 2024, BV-EFL
- Emotionsfokussierte Paartherapie »Surfen auf der Welle von Ärger und Kritik«, C. Weiß
- Emotionsfokussierte Einzeltherapie – Essentials, C. Weiß
- Psyche und Gehirn: Neurowissenschaften für Coaching und Therapie, Prof. G. Roth
- Therapeutische Anwendungen der Ego-State-Therapie, Ego-State-Therapie Institut Rheinland
- »Fraktale des Inneren – Therapeutisches Arbeiten mit dissoziativen Störungen«, Fachtag in der Gezeitenklinik
- »Wie behandelt man komplexe PTBS nach sexuellem Missbrauch?«, Prof. Dr. M. Bohus
- Racial Stress: Die Auswirkungen von Rassismus auf die (mentale) Gesundheit, N. Tiouri. Einführung in psychische/psychiatrische Krankheitsbilder bei Migranten, L. Liebelt und S. Schultheiß
- Perspektivwechsel – Migrationspsychologie, Referent: M. Freund
- Ulysses Syndrom und das Migrationsphasenmodell – Einblicke und Erfahrungen«, F. Chretien de Mack
- Tiefenpsychologische Körpertherapie, E. Schutz-Türcke
- Fachtag Prävention, Erzbistum Köln



TEAM DER EFL BONN



LEITERIN DER STELLE

Ursula Dannhäuser

Dipl.-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Systemische Familientherapeutin (SG)
Supervisorin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

MITARBEITER:INNEN

Hedwig Bergmann

Dipl.-Heilpädagogin
Trainerin und Supervisorin für KEK
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sabine Lunnebach

Dipl.-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Maryse Ndong

Dr. phil. Germanistik
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Master of Counseling – in Weiterbildung)
Projekt Flucht- und Migration

Carmen Neikes

Dipl.-Theologin
Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Emotionsfokussierte Paartherapeutin (ICEEFT)
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Claudia Gootz

Sozialpädagogik/Soziale Arbeit BA
Ehe-, Familien- und Lebensberatung MC
Trainerin für KEK
Projekt Flucht- und Migration

Stefanie Giesing (ab 01.12.2024)

Dipl.-Sozialpädagogin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin MA

Hedje Altmaier-Zeidler

Dipl.-Theologin
Pastoralreferentin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Master of Counseling

SEKRETARIAT

Marlies Nienhaus (bis 31.01.2025)

Andrea Weffer

Frank Hönscheidt (ab 01.01.2025)

FREIE MITARBEITER:INNEN

Carola Nussbaum

Theologin Mag.
Pastoralassistentin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Gregor Bünnagel (bis 31.12.2024)

Dipl.-Theologe
Pastoralreferent
Systemischer Berater

Rebekka Hagedorn (bis 30.06.2024)

Studium der Germanistik, Theologie und Pädagogik
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Master of Counseling – in Weiterbildung)

EXTERNE FACHBERATUNG

Ariane von der Heyden-Karas

Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

SUPERVISION

Frank Pinterowitsch

Dipl.-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Supervisor

SPENDEN UNTERSTÜTZEN DIE BERATUNGSARBEIT!

UNSERE BERATUNG IST KOSTENFREI,
ABER NICHT UMSONST. DIE FINANZIERUNG DER
BERATUNGSSTELLE ERFOLGT ÜBERWIEGEND AUS
KIRCHLICHEN MITTELN. ABER AUCH MITTEL
VOM LANDESMINISTERIUM HELFEN UNS, DIE
PERSONALKOSTEN ZU DECKEN UND SPEZIELLE
PROJEKTE ZU FÖRDERN.

Ihre Spende hilft uns, den steigenden Beratungsbedarf mit zusätzlichen Beratungsstunden zu ergänzen und damit die Wartezeit zu verkürzen. Die Spenden sind steuerlich absetzbar. Eine Bescheinigung wird Ihnen ab einem Spendenbeitrag von 300 Euro zugesandt. Dafür ist es hilfreich, wenn Sie auf der Überweisung Ihre genaue Anschrift vermerken. Für Spendenbeträge bis 300 Euro ist der Kontoauszug für das Finanzamt ausreichend.

SPENDENKONTO

Gemeindeverband der
Katholischen Kirchengemeinden Bonn
IBAN DE 54 4006 0265 0001 1121 00
Darlehenskasse Münster

Verwendungszweck
Beratung EFL
Gerhard-von-Are-Str. 8 | 53111 Bonn
0228 630455 | info@efl-bonn.de | www.efl-bonn.de



IMPRESSUM

Kath. Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Gerhard-von-Are-Straße 8
53111 Bonn

Fon: 0228 630455

info@efl-bonn.de
www.efl-bonn.de

BANKVERBINDUNG

Darlehenskasse Münster
IBAN DE54 4006 0265 0001 1121 00

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Ursula Dannhäuser

REDAKTION

Ursula Dannhäuser
Carmen Neikes

LAYOUT

Barbara Schwerdtfeger

FOTOS

Ursula Dannhäuser
Stadtdekanat Bonn (Seite 19)





EFL BONN – GRUPPENANGEBOTE 2025 –2026

GRUPPENANGEBOT Ü 70 – ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

jeweils am Donnerstag, 31.07 | 28.08. | 25.09 | 30.10 | 27.11.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

.....

MACH MAL PAUSE

Samstag, 22. November 2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

.....

KEK-KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

Fr. 12.09.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 13.09.2025 | 9.30 – 17.15 Uhr
Fr. 26.09.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 27.09.2025 | 9.30 – 16.30 Uhr

Fr. 16.01.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 17.01.2026 | 9.30 – 17.15 Uhr
Fr. 30.01.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 31.01.2026 | 9.30 – 16.30 Uhr

Fr. 11.09.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 12.09.2026 | 9.30 – 17.15 Uhr
Fr. 25.09.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr / Sa. 26.09.2026 | 9.30 – 16.30 Uhr

.....

PAARBALANCE – EIN ONLINE-PROGRAMM

Dienstag, 16.09.2025 | 17.00 – 19.00 Uhr

.....

PAARGRUPPE

jeweils am Dienstag, 18.11.2025 | 02.12.2025 | 13.01.2026 | 27.01.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

.....

Informationen zum Inhalt und zur Anmeldung im Heft