



JAHRESBERICHT 2023 – AUSBLICK 2024

## LEBENSUNSICHERHEIT – AUSWEGE

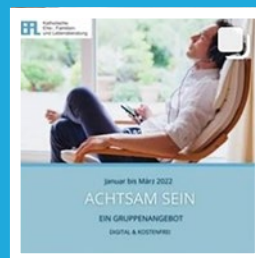
Beziehungs- und Lebensberatung



KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR  
EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN

Träger: Gemeindeverband der Katholischen Kirchengemeinden Bonn

## DIE EFL IST AUCH AUF INSTAGRAM



# INHALT

VORWORT	4
LEBENSUNSIKERHEIT – VERLUST VON STABILITÄT UND IDENTITÄT – GIBT ES AUSWEGE?	6
PRÄVENTION IN DER BONNER EFL – DAS INSTITUTIONELLE SCHUTZKONZEPT (ISK)	10
TRAUMA IN BERATUNG DURCH BEZIEHUNG BEGLEITEN	12
WENN DAS LEBEN ÜBER 70 NEUE FRAGEN STELLT	14
AUSSERGEWÖHNLICHE VERANSTALTUNG IM BONNER MÜNSTER	17
UNSER BERATUNGSANGEBOT	19
GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN	20
STATISTIK	22
ARBEITSKREISE – KOOPERATIONEN – NETZWERKE – FORTBILDUNGEN	25
MITARBEITER:INNEN IN DER EFL BONN	26
IMPRESSUM	27
VERANSTALTUNGEN 2024 – 2025	28

# VORWORT

## Abschied

Kaum ist das Jahr 2023 zu Ende gegangen – wir waren mit Rückblick und Ausblick beschäftigt – mussten wir einen ganz anderen Abschied vollziehen. Unser Stadtdechant Dr. Wolfgang Picken starb am 27.01.2024 völlig unerwartet und für uns alle viel zu früh. Die EFL Bonn verdankt ihm ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Mit großem Interesse und Engagement unterstützte er unsere Arbeit. Es war ihm stets ein Anliegen, dass unsere Beratungsarbeit im Stadtdekanat und in der Stadt Bonn wahrgenommen wurde, da er die Notwendigkeit einer fachkompetenten Beratung in allen Lebensfragen in kath. Trägerschaft für unentbehrlich hielt. Wir danken ihm von Herzen für diesen Rückenwind. Möge er in Frieden ruhen und seine Sorge um die Not der Menschen bei uns weiterhin einen guten Platz haben.

## Rückblick und Ausblick

Wenn wir einen Menschen durch den Tod verlieren, so ist das ein tiefer Lebenseinschnitt. Abschied und Trauer brauchen Zeit und manchmal auch Begleitung. Dass unsere Beratungsstelle in diesem Prozess ein hilfreicher Ort sein kann, darauf weisen wir aktuell auf den Informationsstelen im Bonner Münster hin. Wie stehen hier auch in guter Kooperation mit den Pfarrern und der Klinikseelsorge, die Ratsuchende in dieser Lebenskrise an uns weitervermitteln.

In unserer Beratungsstelle haben wir im vergangenen Jahr intensiv an unserem Institutionellen Schutzkonzept gearbeitet. Eine Befragung von Klient:innen und Mitarbeitenden waren dabei ebenso Grundlage, wie die Anforderungen aus dem Bistum. Beides diente als Basis für dieses Konzept. Im Artikel von Frau Neikes finden Sie dazu weitere Informationen. Ebenso freuen wir uns, Ihnen mit diesem Jahresbericht auch die Kurzfassung vom ISK EFL Bonn sowohl analog als auch online zur Verfügung stellen zu können.

Anfang dieses Jahres fand im Bonner Münster eine Großveranstaltung zum Thema »Sucht und Süchtig« statt. Als Leiterin der Beratungsstelle war es mir möglich, auf dem Podium auf die Not vieler Familien aufmerksam zu machen, die durch die Suchterkrankung eines Betroffenen belastet sind.

Auch wenn an dieser Stelle das spezifische Angebot einer Suchtberatung notwendig wird, so ist gerade die Paar- und Familiendynamik bei einer Suchtentwicklung häufig Thema in unserer Beratungsarbeit. Auch die Veränderungen in einer Partnerschaft, die durch die Entscheidung zur Abstinenz des Betroffenen geschehen, benötigen oft Hilfe durch eine Paartherapie.

Auch im kommenden Jahr wollen wir Themen aufgreifen, die gesellschaftlich und in unserer Stadtgesellschaft relevant erscheinen oder auf die wir in den Beratungsgesprächen aufmerksam werden. Die besondere Lebenssituation von Menschen über 70 hat uns in besonderem Maße berührt. Dazu finden Sie einen Artikel und ein Gruppenangebot in diesem Heft.

»Verunsicherung und Auswege daraus« ist der Leitartikel in diesem Jahresbericht. Eine aktuelle Jugendstudie aus 2024 zeigt eine Zunahme von Pessimismus, einen Anstieg von mentaler Belastung, Erschöpfung und psychischen Erkrankungen. Auch das spiegelt sich in der Beratung junger Erwachsener wider und bedarf der Beachtung.

## Vernetzung

Vernetzung ist in unserer Arbeit wichtig, damit zum einen die Ratsuchenden in Beziehungs- und Lebensfragen den Weg zu uns finden können, zum anderen um Menschen gezielt an Einrichtungen weitervermitteln zu können, die für ihr Beratungsanliegen ggf. eher in Frage kommen. Die Katholische Kirche im Stadtdekanat Bonn konzipiert gerade ein Beratungsportal online, auf dem alle Einrichtungen zu Beratung und Bildung zu finden sind.





### Familienzentrum

Zu unseren Netzwerkpartnern gehören acht Familienzentren. Dort werden Sprechstunden angeboten, die offen sind für alle Familien und ihnen nahestehenden Personen im jeweiligen Sozialraum. Auch die Weiterverweisung an unsere Beratungsstelle ist so möglich.

### Lebens- und Beziehungsberatung

Unsere Hauptaufgabe ist es, Menschen in ihren Beziehungsherausforderungen und Lebenskrisen mit unserem psychologischen Fachdienst zu unterstützen. Krisen auszuhalten, sie zu bewältigen sowie diese als Entwicklungschance zu nutzen, umschreibt unser Beratungsangebot. Wir leisten damit auch einen wichtigen Dienst in der Gesundheitsfürsorge. Jedoch unterscheidet sich Beratung von Psychotherapie. Voraussetzung für Beratung ist nicht das Vorhandensein eines Krankheitswertes und einer Diagnose. Beratung unterstützt Einzelne und Paare in dem Wissen um Probleme und Krisen, die Teil unseres Lebens sind. Beratung begleitet Menschen, die sich in ihrer Persönlichkeit und Beziehungskompetenz weiterentwickeln wollen. Natürlich kommen auch Menschen zu uns, die unter Angst- und Zwangsstörungen, Traumatisierung, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen leiden, auch, weil die psychotherapeutische Versorgungslage nur mit enorm langen Wartezeiten funktioniert. Wir unterstützen sie mit unserer psychologischen Fachkompetenz, helfen bei einer Stabilisierung der individuellen Gesundheit, der Partnerschaft sowie der Lebens- und Arbeitskompetenz ggf. auch als Überbrückung bis zu einer Therapie.

Auch die Arbeit mit Menschen, die von Krieg, Flucht und Gewalt betroffen sind, konnte im Jahr 2023 stabil fortgesetzt werden. Wir sind froh, dass wir dazu kompetente Sprachmittler:innen an unserer Seite haben.

### Qualifikation

Im vergangenen Jahr und Anfang dieses Jahres haben alle unsere Beraterinnen gemeinsam mit Kolleg:innen aus zwei anderen Beratungsstellen eine sechstägige Trauma-Weiterbildung absolviert. So konnten wir unsere Kompetenz für die Arbeit mit traumatisierten Klienten:innen erweitern.

Ich bedanke mich von Herzen bei den Kolleginnen und Kollegen unserer Stelle, bei unseren Netzwerkpartner:innen, dem kommissarischen Stadtdechanten Bernd Kemmerling und bei allen Mitarbeitenden im Gemeindeverband, die mit Engagement und Wohlwollen unsere Arbeit unterstützen.

Ihnen wünsche ich nun viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichtes, der die im Vorwort angesprochenen Themen aufgreift.

Der Statistik 2023 können Sie entnehmen, wie unsere Beratung angefragt wird. Zudem erhalten Sie Informationen zu Veranstaltungen in 2024 und 2025, zu denen wir Sie herzlich einladen.

**Vielen Dank für Ihr Interesse.**

*J. Danneberg*

# LEBENSUNSICHERHEIT – VERLUST VON STABILITÄT UND IDENTITÄT – GIBT ES AUSWEGE?

WO SOLL MAN ANFANGEN. IN DEN NACH-CORONA-JAHREN SCHEINT NICHT ALLES WIEDER INS LOT GEKOMMEN ZU SEIN. VIELMEHR IST DIE SENSIBILITÄT FÜR KRISEN GESTIEGEN. KATASTROPHEN SIND DAZU GEKOMMEN. DIE BERICHTERSTATTUNG ZU DEN KRISEN DIESER WELT IST STETS HAUTNAH MIT IHREN BILDERN UND ES ZEIGT SICH, AUCH IN DEN GESPRÄCHEN IN UNSERER BERATUNGSSTELLE, EINE GROSSE VERUNSICHERUNG IM LEBEN.

In diesem Artikel werden einige dieser Verunsicherungen erläutert mit der Frage, was dies für die eigene Identität bedeutet. Zudem sollen Wege aufgezeigt werden, wie mehr Sicherheit im Unsicheren entwickelt werden kann.

## Politische Haltung

Schauen wir auf das politische Weltgeschehen, spüren viele von uns Angst, Entsetzen und Hilflosigkeit bei den Schreckensbildern aus den aktuellen Kriegsgebieten. Milliardenbeträge für die Aufrüstung und Gewalt und Gegengewalt werden als scheinbar einzige Lösungsmöglichkeit angeboten. Wo ist er hin – der Pazifismus, der Friede ohne Waffen – »Die weißen Tauben sind müde.« Wie können wir noch eine Haltung entwickeln, die unserem christlichen Menschenbild entspricht.

Ich selbst werde eher stumm, protestiere nur innerlich und sehne mich nach einer Positionierung, die doch so sehr meiner gewaltfreien Identität entspricht.

Der Journalist Heribert Prantl schreibt in seinem neuen Buch: »Den Frieden gewinnen. Die Gewalt verlernen.« (2024)

»Krieg als gebrochene Zeit, als Bruchstelle von Leben und Tod: Die Bruchstelle des 24. Februars 2022 hat Risse ins Weltgefüge, ins demokratische, ins wirtschaftliche Gefüge getrieben, die sich fortsetzen und verästeln im privaten Lebensgefüge vieler. Sie verbinden sich mit den Rissen, die Corona hinterlassen hat. Das Leben verliert seine Stabilität, die innere Unsicherheit nimmt zu.« (S.24)

Prantl spricht von einem zunehmenden Lebensunsicherheitsgefühl. Und während ich diesen Artikel schreibe, treiben die Gräueltaten der Hamas, der Tod tausender Menschen im Gazastreifen und die drohende Eskalation im Konflikt zwischen Israel und dem Iran weitere Risse ins Weltgefüge. Wie und wo kann man noch hilfreich sein und den Wahnsinn stoppen. Immer mehr Menschen sagen: »Nachrichten schaue ich keine mehr.« Irgendwie ganz normal weitermachen, schützt uns vor dem Traumatischen, vor dem was weltweit an Zerstörung geschieht. Doch spüren wir zunehmend eine Ängstlichkeit, eine Anspannung und erleben Ohnmacht.

Wenn wir den Menschen zuhören, die in die Beratung kommen, erfahren wir von Unsicherheiten in vielen entscheidenden Lebenswirklichkeiten.





## Gelingende Partnerschaft und Familie

So steht die Suche nach einer gelingenden Beziehung und einer glücklichen Familie im Kontext eines Wertewandels. Zum einen existieren in der Werbung immer noch Idealbilder von schönen Häusern, in denen zufriedene Paare und liebe Kinder leben, andererseits gibt es keinen Abend ohne Krimi auf dem Hintergrund einer tragischen Beziehungsgeschichte. So oder so kann es nicht funktionieren. Existenzielle Sorgen, unsichere Betreuungssituation in den Kitas, wechselnde Erziehungsideale, der anhaltende Spagat zwischen Berufstätigkeit und Zeit für Kinder und Partnerschaft prägen den Lebensalltag besonders junger Familien.

So berichtet ein Paar, beide berufstätig (sie 100 %, er 75 %), wie schnell sie miteinander in Konflikt geraten, wenn nur eine/r andeutet: »Wir müssten mal wieder aufräumen, Zeit mit der älteren Tochter verbringen, Freunde einladen, die Steuer machen...« Das schlechte Gewissen, nicht zu genügen, lauert überall und Frust wird gegenseitig auf den anderen abgeladen. Ein anderes Paar berichtet, dass die Errungenschaft von mehr Homeoffice in der Coronazeit zwar die Betreuung der Kinder erleichtert, aber die Balance zwischen Beruf und Familie auch ständig ins Ungleichgewicht bringt und zu Konflikten führt.

Aber auch die Realität unterschiedlicher Beziehungs- und Familienmodelle stellen bisherige Konzepte in Frage. Was gehört dazu: die lebenslange Ehe, Trennung und Wiederheirat, Partnerschaften ohne Trauschein, gleichgeschlechtliche Beziehungen, Patchworkfamilien, polyamoröse Beziehungen.

So erzählt eine Klientin, wie die Mutter nach der Trennung von ihrem Vater sich in eine Frau verliebt und fortan in einer lesbischen Beziehung lebt. Sie selbst sei nun auf der Suche, wie und mit wem sie Beziehung leben will. Den Paaren ist es heute selbst überlassen, wie und mit wem sie ihre Beziehung leben wollen. In all diesen Überforderungen kommen Paare zu uns, suchen Unterstützung und können im geschützten Raum miteinander sprechen. Nur mit einer konstruktiven Kommunikation, gegenseitigem Respekt und Liebe kann es gelingen, einander mitzuteilen, wo jede/r einzelne im Leben steht, was einen erwartet und belastet und was Mut und Kraft gibt, um dann gemeinsam Lösungen zu finden für ein gelingendes Miteinander.

## Kinderwunsch

Die Herausforderungen bei den Themen: Kinderwunsch, bei einem unerfüllten Kinderwunsch sowie die Konflikthaftigkeit von Paaren, die sich in ihren Wünschen unterscheiden, sind auch Auswirkungen einer Fortschrittsgesellschaft mit ihren vielfältigen Entscheidungsmöglichkeiten. Ist die Kinderwunschbehandlung für das eine Paar ein großer Segen, so bringen die Behandlung mit allen ihren Entscheidungen und oft auch Misserfolgen, Menschen in ihren Beziehungen vielfach an psychische und körperliche Grenzen. Auch suggerieren die Möglichkeiten, den Kinderwunsch ohne Partner/in, ja ohne den eigenen Körper durch Ei-, Samenspende oder Leihmuttertschaft, zur Not auch im Ausland, zu realisieren, dass alles machbar ist. Was ist hier richtig und falsch? Was gehört zur eigenen Identität als Mann und Frau und wie können Menschen auch das Nichtmachbare aushalten? Wir erleben Menschen in der Beratung, die bei diesem Thema Schutz im Schweigen suchen. Nicht mehr drüber sprechen, nicht mit dem/der Partner/in, aber auch nicht mit Freund:innen oder der Familie. Versagen und Scham können dazu führen, dass manches Paar sich sozial isoliert.

## Geschlechtliche Identität

Wie steht es heute mit dem Thema der geschlechtlichen Identität.<sup>1</sup> Als Berater:innen bemühen wir uns genderneutral zu sein und sind offen allen neuen bzw. nun benennbaren Wirklichkeiten von sexueller Identität wie LGBTIQ\*(LSBTIQ\* steht für lesbisch, schwul, trans\*, inter\* und queer und das \* am Ende ist ein Verweis darauf, dass es viele weitere Bezeichnungen und Verortungen von Personen geben kann). Doch auch jede Abkürzung löst das Problem der Identität nicht. Heute ist es möglich, all diese Fragen nach der geschlechtlichen Identität anzusprechen, sich zu einer Gruppe zugehörig fühlen zu dürfen und Unterschiedlichkeit als Normalität zu erleben. Doch die Antworten auf die Fragen: »Wer bin ich?« »Wie will ich sein?« »Von wieviel Selbstbestimmung sind meinen Lebensentscheidungen getragen?«, brauchen Zeit, einen offenen neutralen Raum und manchmal auch fachliche Hilfe. Das Thema ist geprägt einerseits von Sorgen, wie wir es immer wieder in der Beratung von Eltern mitbekommen. Sie fragen sich, ob die pubertierenden Kinder sich wohl zurechtfinden in der multiplen Geschlechtsidentitätsgesellschaft. Andererseits hören wir auch Erleichterung darüber, sich in unserer Kirche nicht mehr verstecken zu müssen.

## Unsicherheit beim Sterben

Im März 2023 gab es im Bonner Münster eine Podiumsdiskussion zum Thema assistierter Suizid auf dem Hintergrund aktueller gesetzlicher Regelungen. Hier wurde deutlich, dass es eben nicht nur um das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben geht, sondern vielmehr um die Chance auf ein begleitetes Sterben, in dem Sterbende, Angehörige und Pflegende gleichermaßen unterstützt werden, diesen besonderen Abschnitt des Lebens würdevoll zu gestalten. Es braucht eine Sterbekultur, in der in einer Beziehung zum Sterbenden, Schmerz und Angst, Aufgebenwollen und den Weg zu Ende gehen, miteinander ausgehalten werden. Diese neue Dimension des selbstbestimmten Sterbens birgt die Angst als älterer, kranker und sterbender Mensch unwert und nutzlos zu sein und vielleicht gar keine andere Wahl zu haben. Auch die Angehörigen stehen in dem Konflikt, wie sie eine solche Entscheidung begleiten wollen. So berichtet ein Ehepaar, als ihre Eltern mitgeteilt haben, sich das Leben nehmen zu wollen, über eine immense Belastung. Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Wut, Annahme, Trauer wechselten einander ab und es ist schwer, eine Haltung dazu zu finden.

## Wer bin ich

Vegetarier, Flexitarierin, Klimaaktivistin, Pazifist, links, rechts, Katholik, Christin, ein spiritueller Mensch, Mann, Frau, das »Innere Kind« oder der Erwachsene, Tiefenpsychologin, Systemikerin, selbstsicher, ängstlich, zufrieden, psychisch erkrankt, Alkoholiker, Narzisst, jung, alt, Mutter, Vater, mutig, stark, unsicher, egoistisch, selbstlos, Deutsche, Ausländer, Flüchtling, traumatisiert, gesund,... Die Zuordnung ist ein Versuch der Klassifizierung – doch diese Zuschreibungen oder Eigenschaften können für den einzelnen unterschiedliche Bedeutungen haben und sagen nichts über den ganzen Menschen aus.

## Wie finden wir zu Identität und mehr Sicherheit

In der Beratung fragen wir nicht nach Definitionen des Seins, sondern nach Wohlbefinden. Das Wohlbefinden körperlich, psychisch, sozial und spirituell sind die Grundpfeiler von Gesundheit. Das Wissen darum, womit man sich wohlfühlt, kann hilfreich sein, um sich auch mehr in sich zu Hause zu fühlen und damit selbstsicherer zu sein. Dabei geht es nicht um ein vollkommenes Wohlbefinden und auch nicht um Wellness, sondern vielmehr um das Erleben von Authentizität.

Aron Antonovsky definiert in seinem Ansatz zur Salutogenese, «Was ist Gesundheit? Und wie wird sie definiert?«, Gesundheit als einen Zustand von Stimmigkeit. Stimmigkeit setzt sich zusammen aus dem Erleben von Vorhersehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Dieses Konzept verdeutlicht, dass es nicht darum geht, dass alles in Ordnung ist, dass es kein Leid und keine Not gibt, sondern das es vielmehr darum geht, dass wir in der Lage sind, mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können und dabei mit uns selbst im Einklang sind.

Vorhersehbarkeit meint dabei, es uns möglich ist, uns zu orientieren. Dass wir eine Idee davon haben, was auf uns zukommt. Dass wir Transparenz fordern, wo sie fehlt, uns Wissen aneignen, wo es notwendig ist. Gerade in Coronazeiten haben wir gemerkt, wie dieses fehlende Wissen uns verunsichert hat und Blüten von Populismus trieb.

Handhabbarkeit meint die Fähigkeit, mit den Herausforderungen umgehen zu können. Entweder können wir auf bereits vorhandene Ressourcen zurückgreifen oder müssen diese neu erwerben. Es gibt uns Sicherheit, wenn wir über viele Möglichkeiten verfügen, Probleme anzugehen. Flexibilität, Anerkennung von Realitäten, Optimismus, Neugierde, Risikofreude, Werte, das Vorhandensein sozialer Netzwerke und auch die Fähigkeit sich zu regenerieren, helfen dabei.

In der Beratung erleben wir z. B., wie das Aufdecken einer Affäre der Ehefrau schließlich dazu geführt hat, dass das Paar wieder sprachfähig wird, den Mut findet über all die Verletzungen zu sprechen, die sie einander angetan haben. Mehr eigene Bedürfnisse und Grenzen zu zeigen und nicht in alten Überlebensstrategien wie Aggressivität oder Rückzug zu verharren, war durch die Beratung möglich. Dabei hilft auch das Verstehen, wie traumatische Erfahrungen aus der Kindheit das Verhalten in der Paarbeziehung geprägt haben.

Sinnhaftigkeit bedeutet, in dem, was wir erleben und tun, einen Sinn zu finden oder diesem einen Sinn zu geben. Oft gelingt es erst in der Rückschau auf Krisen, die Entwicklungschance zu entdecken. So berichtet eine Frau, die ihren Mann über zwei Jahre im Sterben begleitet hat, wieviel Nähe und wieviel Liebe sie in dieser Zeit erleben durften und wie dankbar sie heute für diese Zeit ist. Das Wissen, wofür wir etwas tun, das Vorhandensein von Sinn setzt Kraft frei, um in allem Unsicheren Halt zu finden.

*»Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt« <A.Camus>*





## Resümee

Was können wir also tun, um in allen Unsicherheiten Stabilität und Identität zu behalten oder zu entwickeln. Das Konzept von Aron Antonovsky liefert wichtige Anhaltspunkte zur Authentizität. Nicht, den »Kopf in den Sand zu stecken« und »die Decke über den Kopf zu ziehen« sondern sich zu informieren, hinzuschauen, ist notwendig zur eigenen Meinungsbildung. Ebenso unterstützt uns dazu der Austausch mit anderen Menschen. Dabei sollten wir uns nicht nur an die schmerzhaften Realitäten halten, sondern auch an positiven Nachrichten orientieren. »Good News« über Innovationen, Initiativen und Ideen, die die Welt ein kleines Stückchen, vielleicht sogar ein großes Stück besser machen, können unser Wissen erweitern und ebenso Mut machen, wie Biografien von Menschen, die Krisen bewältigt haben.

Auch das Wissen um uns Selbst führt zu Selbstwert, Selbstannahme, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Dazu braucht es den Mut zur Selbsterfahrung, die Fähigkeit zur Achtsamkeit auf das, was wir denken, fühlen und körperlich wahrnehmen. Erst dann wird es möglich, Position zu beziehen und das eigene Handeln zu reflektieren. Das unterstützen wir in der Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Sich selbst und die/den andere/n besser kennenzulernen im Jetzt und im Geworden Sein, einander zu akzeptieren und auch in der jeweils eigenen Entwicklung herauszufordern, hilft Frieden zu gewinnen. Es ermöglicht so Demokratie in der kleinsten Zelle unserer Gesellschaft.

Das Leben fordert uns heraus. Sich Unsicherheiten einzugestehen, ist ein guter Anfang für Veränderung. Erträglicher wird es, wenn wir Antworten und Lösungen finden, wenn wir wissen, was und wofür wir etwas tun. Wenn wir auch nicht die weite Welt verändern können, so können wir doch an unterschiedliche Stellen in unserem Leben versuchen, eine Position und eine Haltung zu finden, die uns zu eigen ist. So können wir in den aktuellen Lebensbezügen Fähigkeiten entwickeln, die uns helfen, aktiv und konstruktiv Konflikte in Partnerschaft Familie, Beruf und sozialen Netzwerken zu lösen. Das macht Hoffnung, dass es auch im Großen gelingen kann. Und wir können Orte suchen und finden, die uns die Kraft geben, weiterzumachen: Orte in der Natur, das Erleben von Gottesnähe in der Stille und im Gebet, die Heimat in einer Liebesbeziehung und die Sicherheit, in sich selbst ein einmaliges, gutes Menschenkind zu sein.

*»Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt; wir sind die Befragten, die zu antworten haben.«*  
<Victor Frankl>

URSULA DANNHÄUSER

<sup>1</sup> „Unter Geschlechtsidentität versteht man das tief empfundene innere und persönliche Gefühl der Zugehörigkeit zu einem Geschlecht. Dieses kann mit dem Geschlecht, das einem Menschen bei seiner Geburt zugewiesen wurde übereinstimmen – muss es aber nicht. Es muss außerdem nicht zeitlich stringent erfahren werden. Geschlechtsidentität manifestiert sich u. a. in der Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Repräsentanz nach außen.“ (Sauer, Arn (2018): LSBTIQ-Lexikon. Grundständig überarbeitete Lizenzausgabe des Glossars des Netzwerkes Trans\*Inter\*Sektionalität. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn.)

# PRÄVENTION IN DER BONNER EFL – DAS INSTITUTIONELLE SCHUTZKONZEPT (ISK)

**DAS LETZTE JAHR IN DER EFL BONN WAR U. A. GEPRÄGT VON DER ARBEIT AN UNSEREM INSTITUTIONELLEN SCHUTZKONZEPT (ISK). EIN JAHR NACH BEGINN IST ES IM APRIL DIESEN JAHRES FERTIGGESTELLT WORDEN UND WURDE VOM VERBANDSAUSSCHUSS DER KATHOLISCHEN KIRCHENGEMEINDEN IN DER STADT BONN IN KRAFT GESETZT.**

Das ISK zeigt das Bemühen des Trägers und der Beratungsstelle um Prävention vor sexualisierter Gewalt und missbräuchlichem Verhalten. Dafür hat unser Träger, der Verband der Katholischen Kirchengemeinden, im letzten Jahr finanzielle und Rat gebende Ressourcen zur Verfügung gestellt. Inhaltlich wurde das Konzept aus den spezifischen Gegebenheiten und der Arbeit der Bonner Beratungsstelle heraus von der EFL Bonn entwickelt.

Grundlage für die Entwicklung des Konzeptes ist eine anonyme Klienten:innenbefragung sowie die Auseinandersetzung des Teams zu Aspekten von z.B. Nähe und Distanz, Macht, sexuellen Übergriffen und Gewalt. Besonderer Dank gilt dabei unseren 24 Klienten:innen, die im letzten April bereit waren, unseren Fragebogen zu beantworten.

In ihren Reflexionen bestätigten die Ratsuchenden sowohl die Arbeit des Sekretariats bei der Anmeldung als auch unsere Beratungsarbeit im Allgemeinen als vertrauensschaffend, professionell und sicherheitsgebend.

Die befragten Klient:innen äußerten, keine Erfahrungen mit grenzüberschreitendem Verhalten in unserer Einrichtung gemacht zu haben. Sie gaben jedoch wertvolle Hinweise für mögliche Gefahrenmomente, die durch die Arbeit der EFL, insbesondere durch das Setting, zum Tragen kommen könnten.

Aus den möglichen genannten Gefahrenpunkten entwickelten wir einen Verhaltenskodex, zu dem sich alle Mitarbeitenden zum Schutz unserer Klienten in Zukunft verpflichten. Zugleich wurden sensible Themen wie z.B. der Umgang mit Nähe und Distanz in Sprache und Tat als wiederkehrende Themen in den Jahresablauf des Teams integriert.

Teil des vom Erzbistum vorgegebenen Konzepts sind transparente Beschwerdewege, die Teil des ISK sein müssen. Die befragten Klienten:innen äußerten den Wunsch, dass für den Fall von Grenzüberschreitungen oder missbräuchlichem Verhalten Ansprechpartner:innen innerhalb und außerhalb der Beratungsstelle genannt werden.

Dementsprechend erfahren die Leser:innen des Konzeptes von internen und externen Ansprechpersonen. Transparente Beschwerdewege geben Beschwerdeführenden außerdem eine konkrete Vorstellung darüber, welche Schritte erfolgen, welchen Einfluss der Beschwerdeführende im Laufe des Prozesses nehmen kann und wie eine Weiterverfolgung sichergestellt wird.





Nach diesem Jahr blicken wir auf einen intensiven Arbeitsprozess zurück, der für unser Team durch die Entwicklung gemeinsamer Standards Klarheit und zusätzliches Bewusstsein geschaffen hat. Außerdem hat der Prozess anhand der Rückmeldungen unseres Klientels gezeigt, dass die ethischen Standards, denen die EFL-Stellen im Erzbistum verpflichtet sind, in den Weiterbildungen gut vermittelt werden, in dem Team bekannt sind und professionell umgesetzt werden.

Außerdem durften wir uns auch über viel positives Feedback freuen und darüber, dass trotz schwerer Themen Klienten:innen bei uns einen guten und sicheren Raum haben, den sie gerne aufsuchen.

Das ISK für die Katholische Ehe- Familien und Lebensberatung in Bonn ist zugänglich auf unserer Homepage und liegt in der Beratungsstelle aus. Ebenso befindet sich ein Link hierzu auf der Homepage des Gemeindeverbandes der Kath. Kirchengemeinden in der Stadt Bonn.

CARMEN NEIKES  
(SCHUTZBEAUFTRAGTE)

# TRAUMA IN BERATUNG DURCH BEZIEHUNG BEGLEITEN

DER FURCHTBARE ANGRIFFSKRIEG PUTINS AUF DIE UKRAINE HAT SICH IM FEBRUAR DIESEN JAHRES ZUM ZWEITEN MAL GEJÄHRT UND NEUE KRIEGE WIE Z.B. IN ISRAEL SIND DAZU GEKOMMEN. ES STELLT SICH DIE FRAGE, WIE BEGLEITEN WIR DIESE MENSCHEN, INSBESONDERE DIE, DIE AUS KRIEGSGEBIETEN ZU UNS GEKOMMEN SIND, DURCH SCHWERE ZEITEN VON VERLUST UND SCHMERZ?

**Bei Krisenbewältigung dabei zu sein, was heißt das eigentlich für unsere Beratung?**

Menschen zu begleiten, die für uns unvorstellbare Erfahrungen gemacht haben, Dinge gesehen und erlebt haben, die sich kaum in Worte fassen lassen, stellt eine große Herausforderung dar. Oft bleiben diese Menschen mit traumatischen Erlebnissen und deren Bildern allein. Auch hier im »sicheren Deutschland« fühlen sich viele immer noch allein gelassen. Denn es ist gar nicht so einfach, für das Erlebte Worte zu finden. Hinzu kommt, dass viele Klient:innen Familienmitglieder nicht noch mehr belasten wollen, auch möchte man anderen geflohenen Landsleuten nicht zeigen, wie schlecht es einem wirklich geht. Eigentlich geht es einem doch gut, weil man doch »Glück gehabt« hat und in »Sicherheit ist«.

Doch diese Sicherheit ist für viele gar nicht so leicht auszuhalten. Allein das Wissen darum, in welcher Gefahr sich Familie, Freunde etc. befinden, und dass man selbst daran so gut wie nichts machen kann, ist für viele kaum erträglich. Mit solchen oder ähnlichen Loyalitätskonflikten schlagen sich viele hier in Deutschland lebende Menschen gedanklich herum, die dem Krieg, Verfolgung oder anderer Not entkommen sind.

Zudem zeigen sich meist weitere Schwierigkeiten im alltäglichen Leben: Sei es die Sprache, die sich nicht selten auf Grund der erlebten Traumata schwer erlernen lässt oder die Wohnsituation, die nicht von Dauer ist, weil Wohnraum gewechselt werden muss, Wohnungen/Wohnheime geräumt werden müssen und das Leben in Containern oft schlechtere Bedingungen bietet. Aber auch der Umstand, hier in Deutschland noch keine neuen Freund:innen gefunden zu haben, die einem zur Seite stehen und Verunsicherungen leichter ertragbar machen, stellt eine Herausforderung dar. Hinzu kommen Fragen wie, »Gibt es eine sichere Zukunft für uns hier in Deutschland, oder sollen wir vielleicht doch eher wieder zurück ins Heimatland gehen?«

Alle diese Fragen und die damit oft verbundenen körperlichen sowie psychischen Symptome, die diese Menschen erleben, wie z.B. Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume etc., treten stärker in den Vordergrund, je länger Menschen hier sind und es nicht klar ist, wie lange Krieg oder Kriegszustände andauern.

Was kann Beratung hier leisten und wie kann Beratung diese Menschen hilfreich unterstützen? Beratung kann die von außen drängenden Problemen nicht lösen. Wir können nicht Papiere besorgen, Wohnraum beschaffen, die Sprache in die Köpfe zaubern oder gar dafür sorgen, dass die Kriege aufhören. Wir können auch nicht Familien zusammenführen, Männer und Söhne aus Kriegssituationen retten oder all die furchtbar geschehenen Dinge rückgängig machen.





Wir können die Menschen »nur« dabei begleiten und gemeinsam mit ihnen aushalten, was gerade alles über ihre Köpfe hinweg geschieht. Wir können ihnen zuhören, wir können unsere Anteilnahme zum Ausdruck bringen, wir können sie dabei unterstützen, alles Erlebte zu ertragen. Vor allem aber können wir ihnen ein ehrlich gemeintes Beziehungsangebot machen, bei dem wir uns selbst als Mensch anbieten. Wir bleiben an ihrer Seite, wenn von diesen unbeschreiblichen Erlebnissen berichtet wird, wir bleiben bei ihnen, wenn die Tränen nicht mehr zurückgehalten werden können. Wir sind bei ihnen, wenn schlechte Nachrichten aus der Heimat kommen. Wir halten mit ihnen zusammen diese schweren Situationen aus, damit sie nicht wieder damit allein sind. Wir geben Schutz und Trost – und manchmal finden wir sogar Worte wieder, die vielen verloren gegangen sind.

Genaugenommen begleiten wir Menschen in belastenden Situationen, damit sie sich unterstützt fühlen und nicht hilflos sich selbst überlassen sind. Vielleicht kann es so gelingen, eine stimmige Wahrnehmung zu dem Unglaublichen zu erlangen und korrigierende Beziehungserfahrungen zu machen. Somit können erlebte Traumata besser für das Bewusstsein zugänglich werden und damit schließlich als Erinnerung und Teil der eigenen Lebensgeschichte im Gedächtnis abgelegt werden. Im optimalen Fall kann somit ein innerer Frieden gefunden werden.

Wenn das gut gelingt, zeigt sich dann auch in anderen, vorher als belastend empfundenen Bereichen, dass Ruhe einkehrt, auch wenn es noch unbeantwortete Fragen gibt und noch lange nicht alle Probleme gelöst sind. Allein, dass wir dabeibleiben und gemeinsam dieses Spannungsfeld mit unseren Ratsuchenden aushalten, stellt eine Veränderung zur Ausgangssituation dar. Diesmal sind sie mit dem Trauma nicht allein. Wir sind bei ihnen. Im besten Fall kann die neue Erfahrung als heilsam erlebt werden und Hoffnung und Kraft für Neues erwachsen lassen.

CLAUDIA GOOTZ



# WENN DAS LEBEN ÜBER 70 NEUE FRAGEN STELLT.

## BERATUNG IM FORTGESCHRITTENEN LEBENSALTER

*»Jetzt bin ich über 80 Jahre alt und habe das Gefühl, das Unglücklichsein in der Beziehung zieht mir den Boden unter den Füßen weg. Macht es denn Sinn, sich in diesem Alter noch zu trennen?«*

*»Das Leben ist so anders geworden, seit ich mich um meine demenzerkrankte Frau kümmere. Ich komme kaum noch unter Menschen. Viele Themen beschäftigen mich. Ich habe keine Zeit mehr für mich.«*

*»Ich habe so viel geschafft und will weiterleben. Das Sterben macht mir Angst. Ich verstehe den Tod immer weniger.«*

*»Seit mein Mann gestorben ist, fällt mir das Leben so schwer. Wir waren so glücklich miteinander.«*

Ältere und hochbetagte Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, sind mit Einsamkeit, Abschied, Krankheit beschäftigt, aber auch mit der Sehnsucht, in dieser Lebensphase Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit zu entwickeln. Und die Fragen sind gar nicht so anders wie in anderen Lebensphasen auch. Und doch finden sie in einem anderen Kontext statt. Es bleibt nicht mehr so viel Zeit, die Kräfte schwinden und auch die sozialen Kontakte verändern sich. Gleichzeitig ist das Wissen über das Leben und die Zahl der sich angeeigneten Ressourcen nie größer gewesen. Die Lebensweisheit hat zugenommen. Wohin mit all den Erkenntnissen und mit dem Frust, dass vieles so langsam geht.

## Muss man/frau immer was tun ?

Die Berufstätigkeit liegt bei manchen schon weit zurück. Andere arbeiten noch oder engagieren sich ehrenamtlich. Es ist gar nicht so einfach, in unserer Leistungsgesellschaft einen Platz im Ruhestand zu finden. Kaum ist die Rente in Sicht, hört man lauter Fragen; was man denn dann vorhaben und machen will. Und die Lebenszeit der Nachberufstätigkeit scheint unberechenbar. Wieviel Zeit bleibt und wofür soll sie genutzt werden? Zum einen werden bisher ungelebte Wünsche in diese Zeit verschoben – wie endlich reisen – oder es wird mehr Zeit in die Partnerschaft und Familie investiert. Es gibt Angst davor, nicht mehr gebraucht zu werden, was manchen dazu bewegt, auch den Ruhestand mit Aktivitäten zu überfrachten.

Dabei bietet das zur Ruhe kommen doch auch eine neue Chance, im Universum des »Nichtmachenmüssens« zu landen. Vielleicht bekommt man dann erst Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und zu neuen Interessen. Die Frage in der Beratung, wovon man vielleicht als junger Mensch geträumt habe, öffnet dann auch einen Zugang zu lang verschütteten Wünschen. Ja, warum nicht mit 80 Klavier spielen, eine Sprache lernen oder einen Fotokurs besuchen.







## Zurückschauen

Menschen, die in dieser Lebensphase zur Beratung kommen, schauen zurück. Längst bewältigt geglaubte Erfahrungen kommen wieder in den Blick, rufen Schmerz und Schuldgefühle hervor.

*»Wäre ich doch in dieser Situation bei meinem Mann im Krankenhaus geblieben, dann hätte ich ihn im Sterben nicht alleine gelassen.«*

*»Hätte ich mich doch gegenüber meinen Eltern durchgesetzt, dann wäre mir vielleicht ein Studium möglich gewesen.«*

*»Vieles würde ich heute mit meinen Kindern anders machen.«*

Zunächst gilt es hier, die individuelle Lebensleistung anzuerkennen, in einen gesellschaftshistorischen Kontext zu setzen, um die eigenen Entscheidungen und Lebensentwürfe besser anerkennen zu können. Auch eine mehrgenerationale Sichtweise kann helfen, eigene Entwicklungen – Möglichkeiten und Unmöglichkeiten – zu verstehen.

Die Versöhnung mit dem eigenen Leben ist dabei ebenso wichtig, wie das Eingestehen, dass vielleicht manches nicht so in Ordnung war. Wir schaffen es nicht, unser Leben so zu leben, dass wir uns selbst und anderen Menschen dabei keinen Schaden zufügen. Doch es hilft zu sehen, dass meist nichts in der Absicht geschah, jemanden zu schädigen und dass es erst mit der Weisheit von heute möglich ist, auf bestimmte Lebensphasen und -ereignisse so selbstreflexiv zu schauen.

Auch ist es vielleicht möglich, zu diesen Fragen mit Familienangehörigen ins Gespräch zu kommen.

Beratung kann auch hier ein Ort sein, um familiäre Wunden mit moderierten Gesprächen z.B. mit den längst erwachsenen Kindern zu heilen.

## Die Angst vor Einsamkeit

Insbesondere Menschen, die alleine leben oder deren Partner:in gestorben sind, haben oft das Gefühl von Einsamkeit. Wenn über viele Jahrzehnte das Leben zu zweit stattfand, ist der Schmerz, allein zurückgelassen zu sein, groß. Auch das Erleben von Sinnlosigkeit und abnehmender Selbstwirksamkeit können zu depressiven Verstimmungen führen. Kommen nun gesundheitliche oder finanzielle Beeinträchtigungen hinzu, verdichtet sich die Lebenskrise mit dem Erleben von Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit und der Sorge, anderen nur noch zur Last zu fallen. Niemand spricht gerne darüber, aber das Suizidrisiko im Alter ist erhöht.

*»Von mehr als 10.000 Menschen, die sich jährlich in Deutschland das Leben nehmen, sind über 40 % 65 Jahre und älter.« (Arbeitsgruppe Alte Menschen, Nationales Suizidpräventionsprogramm Deutschland)<sup>1</sup>*

Umso wichtiger ist es, den Mut zu haben, sich rechtzeitig Hilfe zu holen und über Ängste und Nöte in dieser Lebensphase zu sprechen. Diese Lebensphase mit all ihrer Unterschiedlichkeit und Unsicherheit auszuhalten, soweit wie möglich selbst zu gestalten und neue Ressourcen zu entwickeln, um mit den Herausforderungen dieser Lebenszeit zurecht zu kommen, kann durch eine psychologische Beratung in unserer Stelle begleitet werden.

## Über das Sterben reden

Auch wenn der Tod uns in jedem Lebensalter treffen kann, so rückt das Lebensende im höheren Alter mehr in den Focus. Das Abschiednehmen von geliebten Menschen, die vor uns gehen, lädt neben allem Schmerz ein, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen. So darf es auch in den Beratungssitzungen Thema sein. Welche Ängste gibt es? Wie möchte ich sterben? Was treffe ich heute für eine Vorsorge für ein eigenes menschenwürdiges Sterben? Woran glaube ich? Wie will ich Abschied nehmen? Was will ich vorher noch erleben, was erledigen? So, wie das Leben ist, ist auch das Sterben ein individueller Prozess, der sich erst dann vollzieht, wenn es geschieht. Dennoch können wir uns jederzeit im Leben auch mit dem eigenen Sterben beschäftigen, eine Haltung dazu entwickeln und eben dieses selber aktiver gestalten.

## Resümee

Alte und hochbetagte Menschen hat es schon immer gegeben. Heute nimmt die Gruppe der Hochaltrigen zu und die Grenzen, wann jemand alt ist, verschwimmen. Die Hälfte der über 90-Jährigen führen ihr Leben noch selbstständig, 70 % davon ohne gravierende Einschränkungen. Viele leben noch im eigenen Haushalt und können auf eigene, familiäre oder fremde Hilfe zurückgreifen, um den Lebensalltag zu bewältigen. Welch gute Aussichten. Das verändert das Bild des Altwerdens und Altseins.

So verstehen wir es auch, dass immer mehr Menschen über 70 in unserer Beratungsstelle fachliche Unterstützung suchen, weil sie bereit sind, sich den Lebensfragen dieser besonderen Lebenszeit zu stellen und nach Antworten und Gestaltungsmöglichkeiten zu suchen, die einerseits zu einem versöhnenden Blick auf das Leben beitragen und andererseits erlauben, auch jetzt noch sinnhafte Ziele und Perspektiven zu entwickeln.

Vielleicht ist es neu, sich nach einem aktiven und manchmal fremdbestimmten Leben nun Zeit lassen zu können, Altes zu verarbeiten und Neues zu entdecken. Achtsamkeit entwickeln zu können, für das, was im Augenblick geschieht, annehmen zu können, was jetzt ist, ohne ständiges Bewerten und ohne Leistungsdruck, sind mögliche Schlüssel dieser Lebensphase. Die Endlichkeit mutig in Blick zu nehmen kann dabei helfen, Relevantes von Unwichtigem zu unterscheiden und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Über Ängste, Nöte, Hoffnungen zu sprechen, dazu wollen wir auch mit folgendem Gruppenangebot einladen.

URSULA DANNHÄUSER

## 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 neue Ressourcen entwickeln.

**Do 08.08 | 12.09. | 24.10. | 14.11.2024**  
**11.00 – 12.30 Uhr**

### Weitere Informationen

siehe Gruppen und Veranstaltungen

<sup>1</sup> <https://www.bmfsfj.de/resourceblob/95512/04f0c15cf975fce440c-1cac7547fcb7/wenn-das-altwerden-zur-last-wird-data.pdf>

# SUCHT UND SÜCHTIG: AUSSERGEWÖHNLICHE VERANSTALTUNG IN DER MÜNSTERKIRCHE

## MEHRERE HUNDERT ZUSCHAUER BEIM PODIUM IM BONNER MÜNSTER MIT HAGEN DECKER UND JOHN COOK

Das Stadtdekanat Bonn veranstaltete zusammen mit dem Katholischen Bildungswerk, der Caritas Bonn, der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, der Katholischen Jugendagentur, der Diakonie und der Ambulanten Suchthilfe am 18.01.2024 die Veranstaltung »Podium im Bonner Münster« zum Thema Sucht, Suchthilfe und Suchtprävention. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen Hagen Decker und John Cook aus dem ARD-Podcast »Sucht und Süchtig«.

Vorab und im Anschluss an die Veranstaltung standen 11 Beratungsinstitutionen und Selbsthilfegruppen der Stadt mit Infotischen zum Austausch zur Verfügung.

Nach einer Begrüßung durch Münsterkaplan Dr. Christian Jasper und den Leiter des Katholischen Bildungswerkes Bonn, Marcel Hetzinger, verlief die Veranstaltung in zwei Teilen. Zunächst redeten die Protagonisten Decker und Cook miteinander, wie man es aus ihrem Podcast kennt, dann wurde die Gesprächsrunde erweitert durch Bonner Fachleute aus dem Bereich der Beratung, Therapie und Begleitung.

In der ersten Stunde gaben Decker und Cook Einblicke in ihren Lebensweg. Wie kamen sie zur Droge? Wie und wo machten sie erste Erfahrungen? »Nach dem Konsum war die Welt Farbfernsehen, vorher nur schwarz-weiß«, so Decker. Sie redeten über Schuld und Schamgefühle und regelmäßige Geldnöte, um wieder an Drogen heranzukommen.

»Gelogen, betrogen, geklaut und manipuliert. 15 Jahre Kokainsucht haben tiefe Wunden im Umfeld hinterlassen«, erklärt Decker. »Man wacht auf und denkt an die Droge. Lügen im Umfeld werden mit anderen Lügen begegnet. Die Lösung für ein Problem ist der Konsum.« Erfahrungen, die sein Freund Cook mit ihm teilt. Und in der Therapie immer die Frage: Was kann man tun, dass es anderen nicht so geht, sie sich nicht alleine fühlen? Der gemeinsame Podcast soll zeigen, dass man nicht alleine ist, und dies wollen sie raus in die Welt bringen.

Entscheidend: Wie kommt man wieder raus aus der Sucht? Welche Anlaufschwierigkeiten zur Therapie gab es? Rückfälle. Immer wieder wurden ihre deutlichen Aussagen von Applaus begleitet. Heute sehen sie sich als Überlebende und stellen fest: »Man muss sich auch wieder selbst lieben. Auch, um andere zu lieben«, so die beiden Podcaster.

Nach dem Entzünden einer Kerze durch Kaplan Dr. Christian Jasper, einem stillen Moment und den Saxophonklängen von Burkhard Korbach wurde die Runde um drei Fachleute ergänzt, die ihre Arbeit erläuterten und Fragen der Moderatoren Cook und Decker beantworteten.

Ursula Dannhäuser, Leiterin der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, stellte u.a. heraus, dass Suchtgeschichten nie ohne Beziehungen stattfinden. Dass Beziehungskonflikte oft einen Suchtасpekt haben – ob ein schleichender Alkoholkonsum über Jahre aber auch Handy- oder Glückspielsucht. Sie mahnte zu einer höheren Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit, die Bescheid weiß, ob in Schulen, Familien oder der Partnerschaft. »Jeder muss ein Stück Experte in Aufmerksamkeit und Motivation sein«, so Dannhäuser.





Axel Schmidt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmediziner und Leitender Arzt der Klinik im Wingert, stellte zu Beginn heraus, dass Sucht keine Charakterschwäche, sondern eine Erkrankung ist. Die Frage, ob Sucht gleich Sucht ist, beantwortete er mit Ja. In der Folge ist die Therapieform entscheidend, in der man Erfolge hat. So zum Beispiel über Dinge zu sprechen, die man bisher in sich hineingefressen hatte, weil man glaubte, dass sie niemanden interessieren.

Silke Selinger, Diplom-Sozialarbeiterin und Suchttherapeutin im update der Ambulanten Suchthilfe Bonn arbeitet mit Jugendlichen bis 21 Jahren zusammen. Respekt empfindet sie regelmäßig den Jungen Menschen gegenüber, die die erste Hürde meistern, um ihr Gesicht zu zeigen. Im Gespräch stellte sie u.a. heraus, dass Rückfälle zum Krankheitsbild gehören – manche Patienten mehrere Therapieanläufe benötigt haben. Ein Aspekt, der in ihrer langjährigen Erfahrung normal sei.

### Zum Hintergrund

»Wir haben uns in dem Format »Podium im Bonner Münster« entschieden, Sucht zum Thema zu machen. Seit langem beschäftigen wir uns in der Kirche und in der Jugendarbeit mit der Frage »Wie kann man Suchtphänomenen entgegenwirken?«, erklärte Stadtdechant Dr. Wolfgang Picken bereits im Vorfeld der Veranstaltung. »Meine Erfahrung aus 30 Jahren Seelsorger ist, dass viele junge Leute aber auch Familien sehr stark von Suchtproblemen betroffen sind. Das hat Auswirkungen auf Gewaltsituationen, ebenso brechen Familien unter dem Eindruck von Suchtkonsum auseinander. Ganz zu schweigen von den Schicksalen, die sich aus dem Suchtkonsum ergeben und diejenigen, die auf der Strecke bleiben und sterben«, so Picken.

Regisseur Hagen Decker und Erzieher John Cook waren mehr als zehn Jahre kokainsüchtig. In dieser Zeit verloren sie ihre Familie, belogen Freunde und spielten sie gegeneinander aus. So kamen sie wiederum an Geld für neues Kokain.

Seit mehr als einem Jahr sind sie clean, dank einer Therapie. Dort haben sie sich kennengelernt und zwischen ihnen hat es sofort »Klick« gemacht. Stundenlange Gespräche folgten und schnell war die Idee zum Podcast geboren. Darin reden sie seit einem Jahr über ihre Erkrankung und dokumentieren wöchentlich ihren Weg. Sie selbst bezeichnen ihre Arbeit als Rache an der Sucht, wollen die Sucht ärgern, indem sie möglichst viele Menschen über die Krankheit aufklären. Abhängige sollen ihren Konsum hinterfragen. Der Podcast richtet sich aber auch an genesende Süchtige und alle anderen.

Decker und Cook sind genesen – geheilt sind sie nicht und bezeichnen sich erst recht nicht als gesund.

Ab Folge 43 ist es ein ARD-Podcast, produziert von SWR und radioeins. 2023 wurde er mit dem Deutschen Podcast Preis ausgezeichnet.

»Gemeinsam mit Hagen Decker, John Cook sowie weiteren Podiumsgästen wollen wir zeigen, dass man nicht alleinsteht, es gibt Hilfe. Wir dürfen das Thema nicht tabuisieren. Damit machen wir die Sucht nur stärker. Wie Hagen Decker und John Cook in ihrem Podcast müssen wir der Sucht den Krieg erklären. Sie zerstört den Menschen und unsere Gesellschaft. Sie ist keine Alternative für das Leben«, so der Stadtdechant.

STEFAN SCHULTZ  
(PRESSESPRECHER STADTDEKANAT BONN)



Der Text wurde veröffentlicht: <https://www.kath-bonn.de/detail/Mehrere-Hundert-Zuschauer-beim-Podium-im-Bonner-Muenster-mit-Hagen-Decker-und-John-Cook/>

Die Veranstaltung wurde live im Internet übertragen:



# UNSER BERATUNGSANGEBOT

**WIR SIND EIN PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-DIENST UND BIETEN EINZELBERATUNG, PAAR- UND EHEBERATUNG SOWIE FAMILIENBERATUNG AN. WIR UNTERSTÜTZEN MENSCHEN, DIE SICH IN EINER BELASTENDEN LEBENSITUATIONEN 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 gehört auch

- Psychologische Beratung für Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung
- Sprechstunden in Familienzentren
- Einzel- und Gruppensupervision für Menschen im Ehrenamt
- 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?

### »Bin ich da richtig?«

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

# GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN 2024 – 2025

## 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 Beziehung coaching 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-KURS 2024

### Termin

06./07.09.2024 und 20./21.09.2024\*

Fr 17.30 – 20.30 Uhr

Sa 9.30 – 17.15 Uhr bzw. 16.30 Uhr

### Leitung

C. Neikes und C. Gootz

### Teilnahmegebühr

320 Euro pro Paar

## KEK-KURSE 2025

### Termin

24./25.01. und 07./08.02.2025\*

Fr 17.30 – 20.30 Uhr

Sa 9.30 – 17.15 Uhr bzw. 16.30 Uhr

### Leitung

Hedy Bergmann und Carmen Neikes

### Teilnahmegebühr

320 Euro pro Paar

### Termin

12./13.09. und 26./27.09.2025\*

Fr 17.30 – 20.30 Uhr

Sa 9.30 – 17.15 Uhr bzw. 16.30 Uhr

### Leitung

C. Gootz und Carmen Neikes

### 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

Sa 16.11.2024 | 9.30 – 16.30 Uhr

### Leitung:

Hedy Bergmann und Carmen Neikes

### 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 neue Ressourcen entwickeln.

### Termine:

Do 08.08 | 12.09. | 24.10. | 14.11.2024  
11.00 – 12.30 Uhr

### Zielgruppe

Menschen ab 70

### Leitung

Ursula Dannhäuser

### Teilnahmegebühr

keine – 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



## DEN EIGENEN RESSOURCEN BEGEGNEN

Wir alle verfügen über vielfältige Ressourcen, die uns bei der Gestaltung und Bewältigung des Lebens helfen. Menschen mit guten persönlichen und sozialen Ressourcen können den Anforderungen des Lebens aktiver und wirkungsvoller begegnen.

In der Gruppe soll es darum gehen, für sich selbst eine ressourcenorientierte Perspektive einzunehmen.

Was genau sind die eigenen Ressourcen? Welche Möglichkeiten gibt es, ihnen mehr Raum zu geben, sie mit allen Sinnen zu erfahren und sie somit auch einzusetzen, um eigene Ziele zu erreichen?

### Zielgruppe

Menschen, die sich an drei Nachmittagen für dieses Thema öffnen mögen.

### Termine

Mo 26.08. | 09.09. | 23.09.2024  
16.30 – 18.00 Uhr

### Leitung

Sabine Lunnebach

### Teilnahmegebühr

keine – 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 selbstständig fortführen. Sie erhalten dazu einen Gratiscode von uns.

### Zielgruppe

Paare und Einzelne

### Termin:

Di 03.09.2024 | 17.00 – 19.00 Uhr

### Leitung

Hedy Bergmann und Carmen Neikes

### Teilnahmegebühr

keine – um Spenden wird gebeten

## 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

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

### Leitung

Ursula Dannhäuser

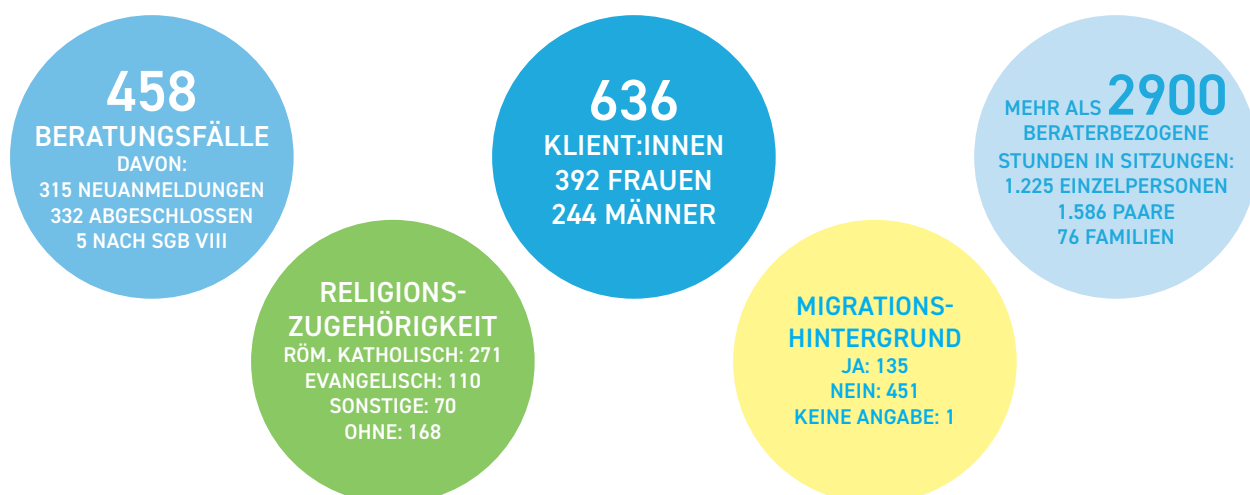
### Teilnahmegebühr

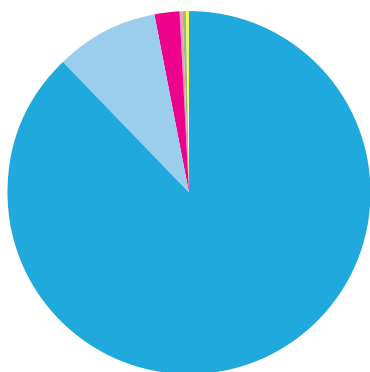
keine – um Spenden wird gebeten



## AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2023

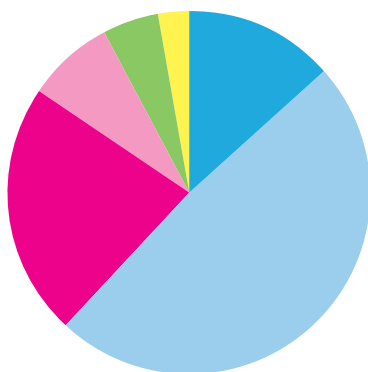
Im Jahr 2023 haben **665 Klient:innen** unsere Beratung in Anspruch genommen. Damit ist die Anzahl der beratenen Klient:innen im Vergleich zum Vorjahr leicht zurückgegangen. Gleichzeitig erhöhte sich die Anzahl der Beratungsstunden, was einen Hinweis darauf gibt, dass Ratsuchende mehr Unterstützung benötigen. Die Anzahl der Beratungsfälle mit lediglich einem Kontakt halbierte sich nahezu von 2022 auf 2023, während Beratungsfälle mit mehr als einem Kontakt zunahmen. Die Ratsuchenden verteilten sich auf insgesamt **458 Beratungsprozesse**. 332 Beratungsprozesse konnten 2023 abgeschlossen werden. Die Beratungsgespräche fanden zu **88 % in persönlichem Kontakt** statt. Die restlichen **12 %** fanden per Video, Telefon, Chat-Beratung, Mail-Beratung oder anderen Formaten statt. **62 % aller Klienten** waren **weiblich**. Der Anteil der männlichen Klienten sank im Vergleich zum Vorjahr erneut. Bei **49 %** der Ratsuchenden erfolgte die **Beratung in 2–5 Sitzungen** und bei **23 %** in **6–10 Sitzungen**. In unsere Beratungsstelle kommen **Menschen aus allen Altersgruppen**. Gut **10 %** sind Menschen aus der Altersgruppe unter 30 Jahre. Über **70 % der Ratsuchenden gehören den Altersgruppen 30–60** an, wobei 25 % aus der Altersgruppe 30–40 Jahre, 26 % aus der Altersgruppe 40–50 Jahre und 19 % aus der Altersgruppe 50–60 Jahre stammten. Mehr Menschen über 70 fragen nach Beratung. Die Anzahl der Ratsuchenden **über 60** lag bei **16,5 %**. **43 %** der Klient:innen sind **römisch-katholisch**, **18 % evangelisch**. Damit sind über **60 %** konfessionsgebunden. Die Zahl ist leicht rückläufig, was sich sicher auch durch die zunehmenden Kirchenaustritte erklären lässt. **27 %** der Klient:innen sind **konfessionslos**. Weitere **11 %** praktizieren einen **anderen Glauben**. Nur **28 % der Klient\*innen haben keine Kinder** und **72 %** haben ein oder mehr Kinder. Ca. **23 %** unserer Klienten haben einen **Migrationshintergrund**. Nach dem KJHG umfassten **46 %** der Beratungsfälle **§17** und bezogen sich somit auf Partnerschaftsfragen, Familienkrisen sowie Trennung und Scheidung. In **34 %** der Fälle handelte es sich um **Lebensberatung** und in **19 %** der Fälle waren **Partnerschaftsberatungen ohne KJHG-Bezug**.





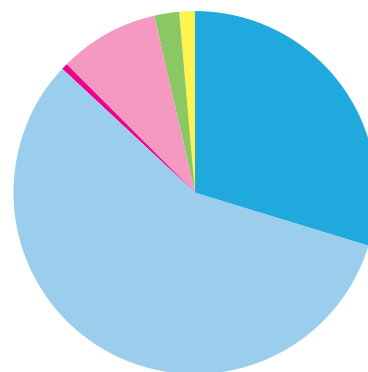
**GESPRÄCHSARTEN**  
insgesamt 2067

Face-to-Face.....	1822
Video.....	195
Telefon.....	44
Chat-Beratung.....	1
Mail-Beratung.....	2
sonstiges.....	3



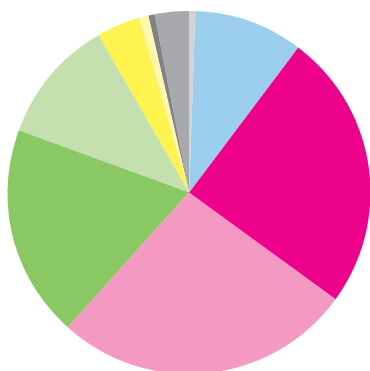
**ANZAHL DER KONTAKTE**  
je abgeschlossenem Beratungsfall

1.....	45
2 bis 5.....	161
6 bis 10.....	75
11 bis 15.....	26
16 bis 20.....	16
mehr als 20.....	9



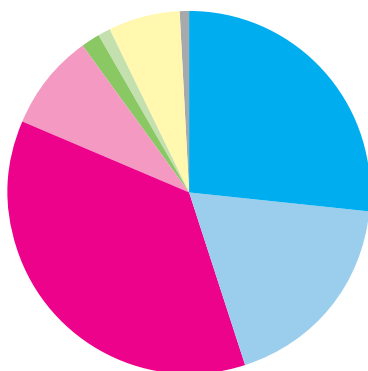
**FAMILIENSTAND**  
von insgesamt 619

ledig.....	187
verheiratet.....	359
eingetr. Lebenspartnerschaft..	3
geschieden.....	55
verwitwet.....	14
keine Angaben/unbekannt.....	1
wiederverheiratet.....	7



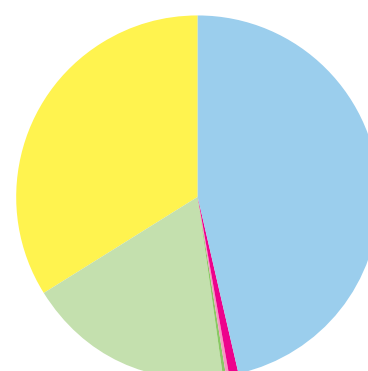
**ALTERSVERTEILUNG**  
linear in Jahren

0 bis unter 10.....	0
10 bis unter 20.....	4
20 bis unter 30.....	62
30 bis unter 40.....	158
40 bis unter 50.....	169
50 bis unter 60.....	120
60 bis unter 70.....	70
70 bis unter 80.....	26
80 bis unter 90.....	5
90 und älter.....	3
kein Eintrag/nicht erfasst.....	19



**AKTUELLE FAMILIENFORM**  
von insgesamt 458

ohne Kinder (kindertlos).....	123
mit ausschließlich volljährigen Kindern.....	84
verheiratete leibl. Eltern.....	167
unverheiratete leibl. Eltern...	39
verh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkind.....	8
unverh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkinder.....	5
Pflege-/Adoptivfamilie.....	0
Alleinerziehende Mutter.....	29
Alleinerziehender Vater.....	0
nicht mit Kindern zusammen lebende Väter/Mütter.....	3



**BERATUNG NACH KJHG**  
von insgesamt 458

§16 Allgemeine Erziehungs- und Entwicklungsfragen.....	1
§17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung und Scheidung.....	212
§18 Unterstützung Alleinerziehender und Nichtsorgeberechtigter.....	4
§28 Erziehungsberatung.....	1
§41 Unterstützung junger Volljähriger bis 21 Jahre.....	1
Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug.....	85
Lebensberatung.....	154

# BERATUNGSANLÄSSE

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

## PERSONENBEZOGENE THEMEN

1. Zwei Themen gleich häufig:
  - a. Selbstwertprobleme/Kränkungen
  - b. Stimmungsbezogene Probleme (z. B. Depressionen)
2. Kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse
3. Ängste und Zwänge
4. Traumatische Erlebnisse (z. B. Missbrauch)
5. Körperliche Erkrankung
6. Vegetative/psychosomatische Probleme

## PARTNERBEZOGENE THEMEN

1. Dysfunktionale Interaktionen / Kommunikation
2. Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte
3. Partnerwahl/Partnerbindung
4. Bewältigung von Trennung
5. Heftiger Streit
6. Trennungswunsch/Angst vor Trennung
7. Bewältigung von Übergängen

## FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

1. Familiäres Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
2. Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
3. Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung
4. Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
5. Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder
6. Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen
7. Ablösungsprobleme

## GESELLSCHAFTSBEZOGENE / SOZIOKULTURELLE THEMEN

1. Ausbildungs-/Arbeitssituation
2. Wohnsituation
3. Finanzielle Situation
4. Migrationsprobleme
5. Probleme im sozialen Umfeld
6. Sonstiges
7. Arbeitslosigkeit

# ARBEITSKREISE | KOOPERATIONEN NETZWERKE | FORTBILDUNGEN

## REGELMÄSSIGE ARBEITSKREISE

- Konferenz der Leitungen der Kath. EFL im EBK
- Träger-Leiterkonferenz der Kath. EFL im EBK
- Konferenz der leitenden Pfarrer in Bonn
- Zusammenarbeit mit der Ehepastoral im EBK
- AK Bildung und Beratung im Stadtdekanat Bonn
- Supervision »Multitalente on the job«
- Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Bonn
- Teambesprechung der Online Berater:innen der Kath. EFL im EBK
- Supervision der Onlineberatung der Kath. EFL im EBK
- KEK-Supervision der Kath. EFL im EBK
- AK 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, NRW
- AK Trennung und Scheidung
- AG Kommunikation
- Netzwerktreffen der verschiedenen Beratungsstellen in Bonn
- Netzwerk Psychotherapie mit Geflüchteten
- Kooperationstreffen mit Familienzentren in Bonn

## REGELMÄSSIGE INTERNE VERANSTALTUNGEN

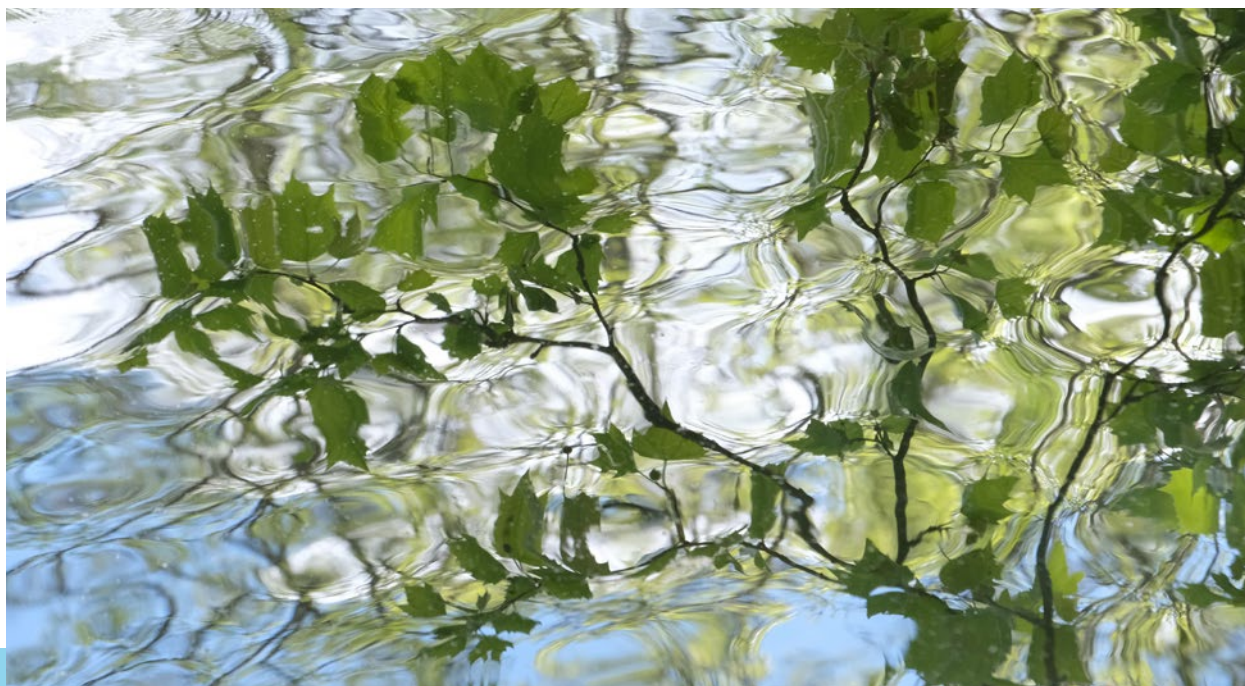
- Team vierzehntägig
- Supervision monatlich
- Fachteams 2 x im Jahr

## FORTBILDUNGEN 2023

- »Prävention und Nachsorge bei sexualisierter Gewalt«, Mirijam Faust, Carsten Müller
- Bonner Beratertag, »Humor in Beratung«, Felix Gaudo
- Fachtag, »Aus dem Rahmen fallend«
- Lehrgang Online-Beratung
- Fachtag »Mitgefühlbasierte Psychotherapie«, Prof. Luisa Reddemann
- Fortbildung zur Erweiterung der Fachkenntnis in der Fachberatung für Psychotraumatologie (SIPT)
- Emotionsfokussierte Therapie- Aufbautraining (ICEEFT), EFT-Center Hannover
- Ausbildung in EMDR-Traumatherapie, EMDR-Institut Deutschland
- Neu in der Beratung zu sexualisierter Gewalt, NRW-Schulung
- DGSF-Jahrestagung 2023 Flucht, Migration und Integration – warum diese Herausforderungen uns alle angehen
- Resilienz Kongress online
- Persönlichkeitstraining, H. Gabor-Molitor,
- Office 365 Inhouseschulung

## PRÄSENTATIONEN VORTRÄGE

- Präsentation »Die Arbeit der EFL« im Hauptseminar Moraltheologie, Universität Bonn und für die Student:innen im Cusanuswerk Bonn





# TEAM DER EFL BONN



## LEITERIN DER STELLE

### **Ursula Dannhäuser**

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

## BERATER:INNEN

### **Hedwig Bergmann**

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

### **Ursula Cordes**

Dipl.-Sozialpädagogin  
Supervisorin DGSV  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
bis 30.06.2023

### **Claudia Gootz**

Sozialpädagogik/Soziale Arbeit BA  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung MA  
Trainerin für KEK

## ZUDEM BEI UNS TÄTIG

### **Hedje Altmaier-Zeitler**

Dipl.-Theologin  
Pastoralreferentin  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
(Master of Counseling – in Weiterbildung)

### **Gregor Bünnagel**

Dipl.-Theologe  
Pastoralreferent  
Systemischer Berater

## SUPERVISION

### **Dipl.-Psych. Frank Pinterowitsch**

Psychologischer Psychotherapeut  
Supervisor

## SEKRETARIAT

### **Marlies Nienhaus**

**Andrea Weffer**

### **Sabine Lunnebach**

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

### **Carmen Neikes**

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

### **Maryse Ndong**

Dr. phil. Germanistik  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
(Master of Counseling – in Weiterbildung)  
ab 01.05.2023

### **Rebekka Hagedorn**

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

### **Carola Nussbaum**

Theologin Mag.  
Pastoralassistentin  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

### **Ariane von der Heyden-Karas**

Fachanwältin für Familienrecht



# 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/Westhoff (Seite 17 | 18)

---

## 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





## EFL BONN – GRUPPENANGEBOTE 2024 –2025

### DEN EIGENEN RESSOURCEN BEGEGNEN

Mo. 26.08. | 09.09. | 23.09.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr

.....

### GRUPPENANGEBOT Ü 70 – ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Do 08.08. | Do 12.09. | Do 24.10. | Do 14.11.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

.....

### MACH MAL PAUSE

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

.....

### KEK-KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

Fr 06.09. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 07.09.2024 | 9.30 – 16.30 Uhr und  
Fr 20.09. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 21.09.2024 | 9.30 – 16.30 Uhr

Fr 24.01. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 25.01.2025 | 9.30 – 16.30 Uhr und  
Fr 07.02. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 08.02.2025 | 9.30 – 16.30 Uhr

Fr 12.09. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 13.09.2025 | 9.30 – 16.30 Uhr und  
Fr 26.09. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 27.09.2025 | 9.30 – 16.30 Uhr

.....

### PAARBALANCE – EIN ONLINE-PROGRAMM

Di. 03.09.2024 | 17.00 – 19.00 Uhr

.....

Informationen zur Anmeldung im Heft