

Jahresbericht 2014



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
Nachfrage und personelle Ausstattung	Seite 4
Bistumsweite Projekte	Seite 5
„aus 2 werden 3“	Seite 5
Beziehungsschule	Seite 6
Lokale Kirchenentwicklung und EFL	Seite 7
EFL erreicht die Menschen	Seite 8
Der Berg ruft	Seite 9
Den Helfern helfen	Seite 10
„Wir müssen reden.“	Seite 11
In der Gruppe sich selbst begegnen	Seite 12
„Sag Du doch auch mal was!“	Seite 13
Ausblick	Seite 14

Impressum

Herausgeber:
Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim
Kurze Straße 13a
37073 Göttingen
Tel. 0551 37075863
E-Mail: efl@bistum-hildesheim.de
www.efl-bistum-hildesheim.de

Verantwortlich:
Annette Karr-Schnieders

Konzeption und Text:
rh.communications
Rahel Huhn

Grafik und Produktion:
www.bernward-medien.de
Bernward Mediengesellschaft mbH

Fotos:
„Klettern für Paare“: Rüdiger Wala
(Kirchenzeitung – Die Woche im Bistum Hildesheim)
fotolia.com: WavebreakmediaMicro, inarik, Robert
Kneschke, Natallia Vintsik, Halfpoint, Konstantin
Yuganov, drubig-photo, Syda Productions, Bacho Foto,
Tobilander, doble.d, beornbjorn, WavebreakmediaMicro,
Sunny studio, olly, hecht7, JackF, Kzenon, XtravaganT,
Thomas Mucha, taramara78, Marco2811

Stand: April 2015

Soweit in diesem Bericht bei der Benennung von Funktionen oder Gruppen (zum Beispiel Mitarbeiter oder Berater) die männliche Form verwendet wird, geschieht dies ausschließlich, um die Lesbarkeit des Textes zu erleichtern. Selbstverständlich sind auch immer Frauen angesprochen. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Einleitung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim (EFL) ist eine Institution mit langer Tradition. Sie bietet Ratsuchenden ein umfassendes Unterstützungsangebot und greift darin diejenigen Themen auf, die die Menschen aktuell bewegen. Gegenwärtige gesellschaftliche Fragen spiegeln sich in den konkreten Beratungsangeboten vor Ort wider. Dadurch leistet die EFL ihren Beitrag dazu, Kirche erlebbar zu machen – auch für Menschen, die sonst mitunter keinen Zugang zu kirchlichen Angeboten (mehr) haben. Dabei ist es entscheidend für die anhaltende Akzeptanz unserer Arbeit, dass die EFL mit ihrem Beratungsangebot am Puls der Zeit ist und auf die Bedürfnisse der Menschen eingeht. Das Beobachten aktueller Themen, Spannungen und Konflikte in der Gesellschaft ist daher eine Kernaufgabe. Dazu gehören auch die Aktivitäten der EFL im Bistum Hildesheim auf Facebook.



Soziale Medien sind heute alltäglich. Die EFL möchte ein Teil des Alltags der Menschen sein. Über Facebook können wir erspüren, was die Menschen bewegt – auch diejenigen, die nicht in die Beratung kommen. Gleichzeitig ist Facebook Ausdruck eines gesellschaftlichen Phänomens: Viele Menschen sind heute sehr gut vernetzt, allerdings fehlen ihnen reale soziale Bindungen. Das Thema „Bindungsfähigkeit“ ist für die EFL ein zentrales, wird doch die Auflösung von Beziehungen zunehmend als normal empfunden. Eine Trennung wird zur selbstverständlichen Option und erscheint einfacher als eine gemeinsame Konfliktbearbeitung. Mit der Beratung und Begleitung von Paaren in allen Lebenslagen setzt die EFL einen Kontrapunkt zum Trend zur Bindungslosigkeit und trägt dazu bei, Menschen bei gelingenden Beziehungen zu unterstützen.

Zu einer guten Beziehung gehört notwendigerweise eine gute Kommunikation. In einer gelingenden Partnerschaft können die Partner Wünsche mitteilen und Meinungsverschiedenheiten klären. Im eng getakteten Alltag ist dies jedoch häufig leichter gesagt als getan. Daher haben im vergangenen Jahr verschiedene Beratungsstellen Gesprächstrainings für Paare angeboten (lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 11 und 13). Wer frühzeitig lernt, welche Faktoren eine Partnerschaft positiv beeinflussen können, hat gute Chancen auf eine gelingende Partnerschaft. Aus diesem Grund wendet sich das Projekt „Beziehungsschule“ bereits an Jugendliche ab 16 Jahre. Die „Beziehungsschule“ führt die EFL im Bistum Hildesheim in Kooperation mit der Schulpastoral in der Hauptabteilung Bildung im Bischöflichen Generalvikariat durch. Sie soll Jugendlichen vermitteln, worauf es in einer Beziehung ankommt und wie der Mensch stabile und glückliche Beziehungen gestalten kann.

Diese und weitere Aktivitäten der Beratungsstellen im Bistum stellt der vorliegende Jahresbericht für das Jahr 2014 vor. Er macht die erfolgreiche Entwicklung der EFL im Bistum Hildesheim im vergangenen Jahr sichtbar und gibt Ausblick auf die kommenden Jahre. Wir sehen mit Freude, dass die Nachfrage nach Ehe-, Familien- und Lebensberatung ungebrochen groß ist: Mehr als 4.000 Menschen nahmen im Jahr 2014 das Angebot der EFL im Bistum Hildesheim wahr.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre!

Annette Karr-Schnieders

Leiterin Diözesanstelle
EFL im Bistum Hildesheim

Nachfrage und personelle Ausstattung

Im Jahr 2014 nahmen insgesamt 4.001 Personen (2013: 4.122 Personen) in 3.160 Fällen (2013: 3.154 Fälle) eine Beratung durch die EFL im Bistum Hildesheim in Anspruch. Das zeigt, dass die Nachfrage nach dem Beratungsangebot der EFL weiterhin konstant hoch ist.

2014 erbrachten die haupt- und freiberuflichen EFL-Berater insgesamt 16.342 Beratungsstunden. Beratungen fanden statt in der Form von Einzelgesprächen, Paargesprächen, Familiengesprächen, Gruppensitzungen sowie als Online-Beratungen per E-Mail und im Chat.

Auch in 2014 standen für das Angebot der EFL bistumsweit zwölf Stellen für hauptamtliche Fachkräfte zur Verfügung. Ohne qualifizierte freiberufliche Berater wäre die EFL nicht in der Lage, dem großen Bedarf gerecht zu werden. 2014 unterstützten 69 freie EFL-Berater die hauptamtlichen Fachkräfte im Bistum.



Bistumsweite Projekte

Im November 2011 wurde der Grundstein für die derzeit zwei bistumsweiten Projekte gelegt. Gesucht wurden Angebote, die zwei Anforderungen erfüllen: Sie sollten einerseits das Profil der Ehe-, Familien- und Lebensberatung bistumsweit stärken und sich zusätzlich für ein vernetztes Arbeiten mit anderen Institutionen anbieten. Die Entscheidung fiel für die Themenschwerpunkte „Wenn Paare Eltern werden“ und „Beziehungskompetenzen“. Das war der Startschuss für die Entwicklung der Projekte „aus 2 werden 3“ und „Beziehungsschule“.

„aus 2 werden 3“

Mit der Geburt des ersten Kindes können viele Paarkonflikte entstehen, die oft Jahre später in der Beratung Thema werden. Hier setzt „aus 2 werden 3“ an und unterstützt junge Eltern frühzeitig dabei, Fragen über ihre sich verändernde Paarbeziehung, die Elternrolle und die neue Familiensituation zu klären. Seit 2013 wird die Beratung in Göttingen und Duderstadt angeboten. In 2014 wurde „aus 2 werden 3“ im gesamten Bistum ausgerollt.

Die Zeit nach der Geburt des ersten Kindes ist für die meisten Partnerschaften eine Belastungsprobe. Bei Eltern von Frühchen ist der Druck nochmals potenziert. Viele Paare von Kindern, die zu früh geboren wurden, befinden sich in einer Grenzsituation. Die Geburt passiert häufig völlig unerwartet. Meist werden die Kinder per Kaiserschnitt geholt. Es folgt eine aufreibende Zeit, in der die Neugeborenen im Inkubator liegen und durch viele Schläuche an technische Geräte angeschlossen sind. Für die meisten Elternpaare ist diese Situation ein Schock, viele entwickeln sogar eine posttraumatische Belastungsstörung.

Aus diesem Grund entstand in 2013 das Kooperationsprojekt zwischen der EFL-Beratungsstelle Göttingen/Duderstadt und der Frühchen-Station am Universitätsklinikum Göttingen. Insgesamt gab es in den Jahren 2013 und 2014 in Göttingen/Duderstadt 32 Beratungsfälle. Davon haben sich vier Elternpaare direkt in den Beratungsstellen gemeldet, 28 Ratsuchende wurden durch das Kooperationsprojekt erreicht. Aus 16 dieser Kontakte ergaben sich längerfristige Beratungen. Da einige Elternpaare nicht aus der Region kamen, waren die Beratungen zum Teil auf die Dauer des stationären Aufenthalts begrenzt.

„Entwickeln Eltern von zu früh geborenen Kindern eine posttraumatische Belastungsstörung, kann sich das stark auf die Bindungsfähigkeit zum Kind auswirken“, erläutert Annette Karr-Schnieders, Leiterin der Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim und Leiterin der Beratungsstelle Göttingen/Duderstadt. „Aus diesem Grund ist die aufsuchende Arbeit auf der Station im Rahmen unseres Angebots ‚aus 2 werden 3‘ so wichtig.“ Die EFL arbeitet im Kooperationsprojekt am Universitätsklinikum Göttingen mit der EFL-Beraterin und Hebamme Katharina Baumgärtel zusammen. In ihrer Rolle als Hebamme baut sie Brücken zum Elternpaar und erleichtert dadurch die Annahme von begleitender Beratung. „In allen Gesprächen zeigt sich, wie stärkend es ist, wenn die Paare die Geburtserfahrung gemeinsam verarbeiten und zusammen Strategien für den weiteren Weg finden“, so Karr-Schnieders.

Mit Blick auf die Weiterentwicklung von „aus 2 werden 3“ in den kommenden Jahren kann die aufsuchende Beratung in Zusammenarbeit mit der Frühchen-Station am Universitätsklinikum Göttingen als Vorbild für ähnliche Kooperationsmodelle im Bistum dienen.



Beziehungsschule



Das Projekt „Beziehungsschule“ befindet sich in der konkreten Planung. Seit 2013 konnten erste Erfahrungen mit einer Berufsbildenden Schule in Hannover (BBS 14) gewonnen werden. Weitere Gespräche mit Schulen laufen. Die „Beziehungsschule“ ist ein Kooperationsprojekt der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim mit der Schulpastoral in der Hauptabteilung Bildung im Bischöflichen Generalvikariat und in Zusammenarbeit mit Annette Burchardt, Referentin in der Hauptabteilung Pastoral im Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim mit den Themenschwerpunkten Ehe und Familie/Gender. Es wendet sich an Jugendliche ab 16 Jahren. In diesem Alter gehen junge Menschen häufig erste Paarbeziehungen ein. Gleichzeitig sind auch die Beziehungen zu den Eltern und der Umwelt in dieser konflikthaften Zeit besonders belastet. Die „Beziehungsschule“ vermittelt den Jugendlichen, worauf es in einer Beziehung ankommt und wie die Menschen diese stabil und glücklich gestalten können.



„Wir gehen gemeinsam mit den Schülern den Fragen nach, wie sie in dieser Lebensphase gelingendes Leben gestalten können und wie sie ihren Platz und ihre Aufgabe in der Welt finden können“, erläutert Bettina Bockwoldt, Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Wolfsburg, das Konzept hinter der „Beziehungsschule“. Dabei geht es um die Themen Kommunikation, Konfliktlösung, Miteinander, Werte, Elternhaus und Partnerschaft.

„Da solche Inhalte im Schulalltag kaum thematisiert und reflektiert werden können, leistet die ‚Beziehungsschule‘ einen wichtigen Beitrag zur Schulgemeinschaft – gerade auch in Bezug auf den Umgang mit Konflikten unter Schülern“, sagt Frank Pätzold, Diözesanreferent für Schulpastoral und Hochschulpastoral im Bistum Hildesheim. „Weil das Angebot zugleich den im Schulalltag üblichen Leistungs- und Bewertungskontext durchbricht, ist es auch für die teilnehmenden Schüler etwas Besonderes.“ Unterstützt wird diese Wahrnehmung dadurch, dass die „Beziehungsschule“ abseits des Schulgeländes, zum Beispiel in einem Bildungshaus, stattfindet.



Um die Jugendlichen in ihrer Lebenswirklichkeit abzuholen, setzen die Organisatoren der „Beziehungsschule“ auf gemischte Referententeams: Neben den EFL-Beratern gehören junge Studierende der Psychologie oder Religionspädagogik zur Arbeitsgruppe. Sie absolvieren im Vorfeld ein Kommunikations- und Kompetenztraining, zum Beispiel den von der Technischen Universität Braunschweig entwickelten Kurs „Talk, talk, talk and more“, der das Einüben verschiedener Kommunikationstechniken, Selbsterfahrungseinheiten sowie die Vermittlung des Erlernten beinhaltet. „Die jungen Studierenden sind wichtig für ein Gelingen des Projekts“, sagt Bockwoldt. „Sie sprechen die Sprache der Jugendlichen, sind näher an deren Lebenswelt und werden von ihnen als gleichwertige Ansprechpartner akzeptiert.“ Die erfahrenen EFL-Berater wiederum arbeiten an den Kommunikationsstrukturen der Teilnehmenden, spüren Konflikte auf und steuern die Dynamik der Gruppe. Sie sind Reibungsfläche und Vorbild gleichermaßen.

Das erste Modul der „Beziehungsschule“ heißt „Streiten und trotzdem miteinander reden“. Weitere Module etwa zu Sexualität und Partnerschaft sind in Planung. „Uns geht es darum, in Kooperation mit den Schulen einen Beitrag zur humanen Gestaltung von Schule zu leisten“, fasst Pätzold zusammen. „Denn hier verbringen die Jugendlichen eine lebensprägende Zeit miteinander.“

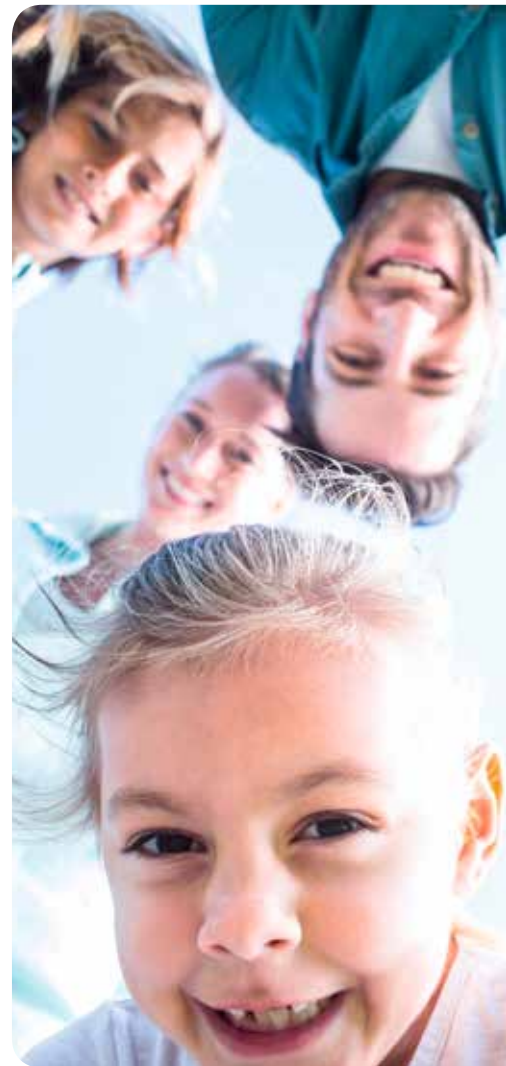
In 2015 soll die breite Bewerbung des Angebots „Beziehungsschule“ starten.

Lokale Kirchenentwicklung und EFL

Neben den Gemeinden und anderen kirchlichen Institutionen und Anlaufstellen sind auch die EFL-Beratungsstellen im Bistum Hildesheim Orte, an denen Kirche für viele Menschen erfahrbar wird. Insbesondere in Netzwerken mit anderen kirchlichen und nicht kirchlichen Einrichtungen erreichen die EFL-Beratungsstellen Menschen in nahezu allen Lebenslagen. Beispiele sind etwa das Netzwerk St. Josef, in dem die EFL-Beratungsstelle Verden aktiv ist, sowie die starke regionale Vernetzung der ökumenischen Ehe- und Lebensberatungsstelle in Lüneburg. Für Menschen, die Rat oder Hilfe suchen, ergeben sich aus solchen Netzwerken umfassende Unterstützungsmöglichkeiten. Auch hierin verwirklicht sich die Sendung der Kirche im Dienst für das Wohl der Menschen vor Ort.

Steckbrief: Ökumenische Ehe- und Lebensberatung Lüneburg

- Start:** Im Jahr 1952 mit ersten Beratungen in der sogenannten „Mütterschule“
- Träger:** Bistum Hildesheim und Diakonieverband Nordostniedersachsen
- Angebot:** Neben dem regulären Beratungsangebot gibt es ein vielfältiges Gruppenangebot: Selbsterfahrungsgruppe für Frauen, Anti-Gewalttraining für Männer, Gesprächsgruppe für Senioren und das regelmäßige Angebot eines Kommunikationsseminars für Paare.
- Beratungen:** 2014 insgesamt etwa 1.400 Beratungsstunden (ökumenisch)
- Besonderheiten:** Die ökumenische Beratungsstelle besteht bereits seit über 60 Jahren. Da sie in den Räumen der Caritas untergebracht ist, gibt es kurze Wege, wenn eine Zusammenarbeit mit der Sozial- und Schuldnerberatung, mit der Schwangerenberatung oder der Familienhilfe notwendig ist.
- Vernetzung:** Caritasverband, Dekanat Lüneburg, Evangelische Familienbildungsstätte, Förderverein der Ehe- und Lebensberatung, Katholisches Netzwerktreffen auf Stadtebene, Runder Tisch „Gegen Gewalt in Familien“, Stadtteilarbeit in Lüneburg
- Öffnungszeiten:** Offene Sprechstunden: Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Beratungsstelle, Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr im Geschwister-Scholl-Haus
Anmeldezeiten: Dienstag bis Freitag von 8.30 bis 9.30 Uhr und Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr





EFL erreicht die Menschen

Dass und wie die EFL im Bistum Hildesheim die Menschen erreicht, zeigen am besten konkrete Beispiele aus der Arbeit der EFL im Bistum und der einzelnen Beratungsstellen. Durch ihre konkreten Angebote ist die EFL Kirche vor Ort. Dabei ist es entscheidend für die anhaltende Akzeptanz der Arbeit, dass die EFL mit ihrem Beratungsangebot am Puls der Zeit ist und auf die Bedürfnisse der Menschen eingeht. Um dies zu veranschaulichen, stehen die konkreten Projekte im Mittelpunkt des Jahresberichts.

Exemplarisch werden auf den folgenden Seiten ausgewählte Angebote vorgestellt. Sie zeigen, dass die EFL im Bistum Hildesheim Ratsuchende in allen Lebensphasen unterstützt. Dabei spielt das Thema „Kommunikation“ bei den vorgestellten Projekten eine zentrale Rolle: Vom Kletterseil als Kommunikationskanal (Klettern für Paare) über den Austausch in der Gruppe (Gruppenarbeit für ehrenamtliche Flüchtlingshelfer und Selbsterfahrungsgruppe für Frauen) bis zur gelingenden Kommunikation in Partnerschaften (Gesprächstrainings für Paare, bei denen einer oder beide als Soldaten arbeiten, und Vorstellung der Kommunikationstrainings EPL und KEK) – die Unterstützung zur gelingenden Kommunikation ist der rote Faden der im Folgenden vorgestellten EFL-Projekte.

Der Berg ruft

Die Beratungsstelle in Wolfsburg bot Teilnehmern eine besondere Partnerschaftserfahrung.

Es regnete in Strömen als sich die zwölf Teilnehmer von „Klettern für Paare“ am 25. Juli 2014 auf den Weg zum Kletterfelsen im Ith machten. Die „Hexenkanzel“ liegt etwa 40 Kilometer von Hannover entfernt. Genügend Fahrzeit, um zu überlegen, ob man den Tag nicht besser gemütlich auf der Couch verbringen sollte. Doch dem schlechten Wetter zum Trotz trafen sich alle sechs angemeldeten Paare mit dem Kletterteam und der Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Wolfsburg Bettina Bockwoldt gegen 14 Uhr am Kletterfelsen.

Das Kletterseil als Kommunikationskanal

Die Teilnehmer wurden gesichert und schon ging es los. Der Felsen war wie Schmierseife und der erste Abstieg wurde für die zwischen 20- bis 60-Jährigen zur Mutprobe. „Die Beine fest gegen den Felsen stellen und dann nach hinten fallen lassen. Und keine Angst. Alles ist sicher“, beruhigte die Sozial- und Erlebnispädagogin Heidrun Korder. Kaum einer der Teilnehmer hatte bereits Klettererfahrung und so zählt allein das Zutrauen zum Berg – und zum Partner, der unten stand und sicherte. „Beim Klettern geht es um Selbstvertrauen und Vertrauen“, erklärte Bettina Bockwoldt. „Dabei ist das Seil ein Kommunikationskanal zwischen den Partnern, über das sie sich nonverbal verständigen.“ Klettern wird dabei zum Spiegel der Seele: Ängstlichkeit, Widerstände, aber auch das eigene Rollenverständnis, alles kommt zum Tragen.

Gemeinsam den Berg bezwingen

Nach dem Abstieg kam der Aufstieg. In der Zwischenzeit war der Felsen getrocknet und die Stimmung war gut. „Eigentlich habe ich Höhenangst“, verriet die Teilnehmerin Janina K. „Und ich war überrascht, was uns das Kletterteam zugetraut hat.“ Doch als Paar war es einfacher, den Mut aufzubringen und den Berg zu beklettern. „Es hat uns glücklich gemacht, das gemeinsam geschafft zu haben.“ Ziel von „Klettern für Paare“ war es, den Paaren eine gemeinsame Zeit zu bieten, jenseits von problematischen Themen. Sie darin zu bestärken, mit Spaß etwas Neues an sich selbst und dem Partner zu entdecken. „Wir haben es genossen, die Zeit zu zweit zu verbringen“, sagte Janina K. „Und wir haben am Berg bestätigt gefunden, dass wir uns trotz der Widrigkeiten im Alltag aufeinander verlassen können.“ Nach vier Stunden Klettern waren die Paare erschöpft, aber glücklich. Die Herausforderung wurde gemeinsam gemeistert.



Klettern und Partnerschaft

Halt geben: „Hast Du mich?“ Diese Frage wird am Kletterfelsen immer wieder gestellt. Dem anderen Halt geben, ihn sichern: Darauf kommt es grundlegend an – beim Klettern und in der Partnerschaft.

Gehalten werden: Die eigene Verantwortung abgeben können, sich auf die Bereitschaft des Partners einlassen, ist der vielleicht schwierigere Teil des Haltens. Er fordert tiefes Vertrauen.

Grenzen akzeptieren: Das Teilstück ist zu steil. Es kann einfach nicht bewältigt werden. Dass etwas nicht machbar ist, ist auch eine Erfahrung beim Klettern – oder in der Partnerschaft.

Grenzen überschreiten: Gemeinsam Dinge zu bewältigen, die unmöglich schienen, über sich selbst hinaus wachsen – was für ein großartiges Gefühl. Gemeinsame Herausforderungen können ungeahnte Möglichkeiten freisetzen.

Nicht hängen lassen: Am Berg und in der Partnerschaft gibt es Durststrecken. Dann gilt es, weder sich selbst noch den anderen hängen zu lassen, sondern gemeinsam neue Wege zu suchen.

Den Helfern helfen

Die Beratungsstelle Verden begleitet ehrenamtliche Helfer, die sich um die Betreuung von Flüchtlingen kümmern.

Die Flüchtlinge im Landkreis Verden kommen im Schwerpunkt aus Eritrea, Somalia, Syrien und dem Irak. Meist haben sie nichts aus ihrem Heimatland mitgebracht außer dem Wenigen, was sie am Leibe tragen. Häufig sind sie traumatisiert. Sie sprechen kein Deutsch, kaum Englisch und können sich daher schwer verständlich machen. Trotzdem warten Behördengänge auf sie, Arztbesuche müssen vereinbart werden und die eigenen Bedürfnisse mitgeteilt. Hier unterstützen ehrenamtliche Helfer. Im Landkreis Verden haben der Caritasverband und die Katholische Kirchengemeinde ein gutes Netzwerk zur Unterstützung der Flüchtlinge entwickelt. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Verden begleitet dabei die ehrenamtlichen Helfer.

Die Ehrenamtlichen sind ein wichtiger Stützpfiler bei der Betreuung der Flüchtlinge. Sie kümmern sich um bürokratische und organisatorische Fragestellungen und sind einfach für die Menschen da. „Die ehrenamtlichen Helfer sind sehr motiviert“, sagt Birgit Asmuß, Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Verden. „Aber manchmal sehen sie sich vor Fragestellungen, mit denen sie alleine nicht klarkommen – gerade im Kontakt mit traumatisierten Menschen oder wenn es um das Thema Abschiebung geht.“ Aus diesem Grund bietet die EFL in Verden seit Oktober 2014 eine Gruppenberatung für Ehrenamtliche an, die regelmäßig einmal im Monat stattfindet.

Geschützter Raum für Befindlichkeiten und Sorgen

„Wir können keine fachlichen oder rechtlichen Fragen klären, darum kümmern sich unsere Partner“, so Asmuß weiter. „Wir bieten mit der Gruppenberatung ein Forum, in dem die Menschen die Themen besprechen können, die sie berühren oder belasten.“ Eine besondere Herausforderung für die ehrenamtlichen Helfer waren die anfangs unklaren Aufgaben. Der Caritasverband, maßgeblich verantwortlich für die Migrationsarbeit im Landkreis Verden, wurde sprichwörtlich überrollt von der großen Zahl zugewiesener Flüchtlinge in die Region. „Da war jede helfende Hand willkommen, auch wenn noch nicht klar war, wer welche Aufgabe übernimmt und wo die Arbeit der Ehrenamtlichen ihre Grenze hat“, erinnert sich Asmuß.

Dass das gute Engagement nicht unter den unklaren Strukturen litt, ist auch ein Verdienst der frühzeitigen Gruppenarbeit mit den Ehrenamtlichen. „Wir haben positive Rückmeldungen der Teilnehmer bekommen“, freut sich Asmuß. „Sie begrüßen unser Forum als Wertschätzung des Ehrenamts und Aufwertung ihrer Arbeit. Sie fühlen sich professionell ernst genommen. Und die ausgebildeten Integrationslotsen sehen darin eine wertvolle Ergänzung ihrer Fachlichkeit.“



Das Netzwerk St. Josef: Gemeinsam für Menschen

Die Betreuung der Flüchtlinge in Verden geschieht auf katholischer Ebene durch das Netzwerk St. Josef. Seit zwei Jahren arbeiten hier fünf katholische Einrichtungen zusammen: die katholische Kirchengemeinde St. Josef, die angeschlossene Kindertagesstätte und das Alten- und Pflegeheim, der Caritasverband sowie die EFL-Beratungsstelle in Verden. Die Kooperationspartner planen, die Zusammenarbeit in den kommenden Jahren weiter zu intensivieren.

„Wir müssen reden.“

Kommunikationstraining der Beratungsstelle Bremen für Soldatinnen und Soldaten und ihre Partner

Der Jahresbericht des Wehrbeauftragten des deutschen Bundestages Hellmut Königshaus zeigte es bereits in 2013: Bei 70 Prozent pendelnden Soldaten und Scheidungsraten von bis zu 80 Prozent sind Armee und Familie offenbar nur schwer unter einen Hut zu bringen. Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen gilt auch hier: Der Schlüssel zu einer gelingenden Partnerschaft liegt in der Qualität der Kommunikation.

„Paare, bei denen einer oder beide als Soldaten arbeiten, führen meist eine Fernbeziehung. Da Arbeits- und Wohnort getrennt sind, sehen sie sich oft nur am Wochenende – das kann zu Problemen in der Partnerschaft führen“, meint Kai-Lars Hinkelmann, Leiter der EFL-Beratungsstelle Bremen. „Denn in der kurzen gemeinsamen Zeit werden Fragen der Partnerschaft meist ausgespart.“ Hinzu komme die Belastung von Auslandseinsätzen. „Meist prallen nach der Rückkehr zwei getrennte Lebens- und Gefühlswelten aufeinander“, erklärt Hinkelmann, der zwölf Jahre als Militärseelsorger tätig war. Dann ist es wichtig, dass man miteinander spricht, um Missverständnisse auszuräumen, sich wieder anzunähern und eine gemeinsame Gefühlswelt herzustellen. Die Realität sieht leider anders aus. Viele Paare trennen sich nach Auslandseinsätzen. „Selten ist der Einsatz selbst der Auslöser, oft liegt es an einer nicht zufriedenstellenden Kommunikation“, erläutert Hinkelmann.

Gut miteinander sprechen kann man lernen

Aus diesem Grund führte Hinkelmann gemeinsam mit seiner Kollegin Birgit Asmuß, Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Verden, am Wochenende vom 10. bis 12. Oktober 2014 erstmals ein Kommunikationstraining für Soldaten-Paare durch. Insgesamt sieben Paare aus der Kaserne in Osterholz-Scharmbeck nahmen teil. Gemeinsam machten sich die zwischen 30 und 60 Jahre alten Teilnehmer auf die Suche nach der Quelle für Missverständnisse, erlernten Fertigkeiten als Sprecher und Zuhörer und erkundeten die Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen. „Frauen kommunizieren, um Nähe herzustellen. Bei Männern löst der Wunsch nach Austausch allerdings eher Stress aus. Und das beziehen Frauen dann häufig auf sich“, erklärt Hinkelmann. „Mit dem Wissen um das meist geschlechtsspezifische Kommunikationsverhalten können die Teilnehmer die Reaktion ihres Partners besser einordnen.“

Bei der „Postkartenübung“ etwa waren die Paare gefordert, ihrem Partner eine Landschaftsaufnahme zu beschreiben. Dazu saßen beide Partner Rücken an Rücken, sodass keine nonverbale Kommunikation möglich war. Sah der Zuhörer das Bild im Nachgang, war er meist überrascht. Durch die Beschreibung des Partners waren völlig andere innere Bilder entstanden. „Die Übung macht deutlich, wie schwer es ist, eindeutig zu kommunizieren“, sagt Hinkelmann.

An diesem intensiven Wochenende schulten die EFL-Berater die Fertigkeiten der Teilnehmer, sich über ihre Gedanken und Gefühle in der Partnerschaft auszutauschen. Die Rückmeldungen zu dem Training waren durchweg positiv. „Die Paare haben jedes für sich erkannt, wo bisher der Knackpunkt in ihrer Kommunikation war, und fühlten sich in ihrem Wir-Gefühl gestärkt“, freut sich Hinkelmann. Eine Fortsetzung des Trainings ist geplant.



In der Gruppe sich selbst begegnen

Die Selbsterfahrungsgruppe für Frauen der ökumenischen Ehe- und Lebensberatungsstelle in Lüneburg.

Das Leben ist ein Geschenk Gottes. Aber nicht immer verläuft es auf geraden Bahnen. Meist mäandert es über Höhen und Tiefen. Deshalb bietet die Selbsterfahrungsgruppe für Frauen der ökumenischen Ehe- und Lebensberatungsstelle in Lüneburg einen geschützten Raum, in dem die Teilnehmerinnen neue Ideen und Lösungsansätze für das eigene Leben gewinnen können.



Steckbrief:

„Wellness für die Seele – Selbsterfahrungsgruppe für Frauen“

- Titel:** Bewusst wurde ein Titel gewählt, der zugewandt ist und thematischen Freiraum bietet.
- Start:** Anfang 2012
- Leitung:** Bis Ende 2014 durch Silvia Groth, freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle in Lüneburg
- Konzept:** In Beziehung zu sein ist ein Grundbedürfnis. Daher bereichert das Angebot der Gruppenarbeit die Einzelberatungen. In der Gruppe können die Teilnehmerinnen in Beziehung zu einander gehen. Es entsteht ein experimentelles Feld, in dem sie sich in neuen Rollen ausprobieren, und das, was sie ändern möchten, testen können. Gleichzeitig ist die Gruppe ein geschützter Raum, in dem Achtsamkeit, Respekt und Selbstwert eine zentrale Rolle spielen. So entsteht die Chance, aus dem Feedback der Gruppe neue Ideen und Lösungsansätze für das eigene Leben zu gewinnen.
- Umsetzung:** Alle zwei Wochen treffen sich im Kern zehn Frauen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Besprochen werden Themen, die die Teilnehmerinnen in ihrem Leben gerade beschäftigen und bewegen: von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie über den Auszug der erwachsenen Kinder bis hin zur großen Lebensperspektive.
- Kooperation:** Das Projekt wird als Stadtteilarbeit im Mehrgenerationenhaus am Bockelsberg von der Stadt Lüneburg gefördert und von der Ehe- und Lebensberatungsstelle Lüneburg durchgeführt.
- Perspektive:** Seit Anfang 2015 wird die Gruppe mit neuer Leitung weitergeführt.
- „Durch den Impuls des Wechsels ergibt sich eine unglaubliche Bereicherung für die Gruppe“, freut sich Silvia Groth, die die Leitung Ende 2014 aus beruflichen Gründen abgegeben hat.

„Sag Du doch auch mal was!“

Wie die EFL Paare mit Gesprächstrainings dabei unterstützen, (wieder) gut miteinander zu reden. Ein Interview mit Regine Hain und Gregor Branahl

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam verbringen. Denn nichts geht, ohne miteinander zu reden. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über. Ein Wort gibt das andere und schon hängt der Haussegen schief. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Hildesheim bietet verschiedene Trainings an, in denen Paare lernen können, gut miteinander zu reden. Im Gespräch stellen Regine Hain, Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Braunschweig, und Gregor Branahl, Leiter der EFL im [ka:punkt] in Hannover, zwei Kursformen vor.

Wenn Paare miteinander reden, kann einiges schiefgehen. Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Fehler, die Partner machen?

Regine Hain (RH): Wenn Probleme angesprochen werden, erleben wir es häufig, dass die Partner sich gegenseitig Vorwürfe machen und Dinge verallgemeinern. Da heißt es dann: „Du übernimmst nie Verantwortung!“ In unseren Kursen üben wir, Dinge konkret und aus der Ich-Perspektive auszudrücken. „Ich fühle mich alleingelassen, wenn ich zum wiederholten Male die Betreuung unserer Kinder organisieren muss. Ich wünsche mir, dass Du das einmal in der Woche übernimmst.“ Es geht darum, Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen, ohne sich gegenseitig zu verletzen.

Gregor Branahl (GB): Eine andere Variante ist das sogenannte negative Gedankenlesen. Der Partner denkt sich: „Ich weiß eh schon, was passiert. Wenn ich das jetzt sage, wird er oder sie enttäuscht sein oder mich auslachen.“ Das führt dazu, dass Menschen in einer Beziehung selektiv verstummen. Bestimmte Themen werden einfach nicht mehr angeschnitten. Wir vermitteln Paaren in unseren Kursen Formen der Kommunikation, die es ihnen erlauben, wieder offen und tief miteinander zu sprechen.

Warum müssen Paare überhaupt lernen, gut miteinander zu sprechen?

GB: Viele Menschen verlernen, von den eignen Bedürfnissen zu sprechen. Weil sie sich damit verletzlich und angreifbar machen, sprechen sie dieses Thema gar nicht mehr an.

RH: Dabei ist es so wichtig, dass man in einer Beziehung über seine Wünsche und Bedürfnisse spricht. Aber wer hat schon gelernt, Gefühle zu verbalisieren? Hinzu kommt, dass beide Partner heute gefordert sind, ihre Beziehung auszuhandeln – denn das klassische Rollenmuster greift meistens nicht mehr. In unseren Kursen helfen wir Paaren dabei, Kommunikation richtig einzusetzen.

Welche Kommunikationstrainings bieten Sie Paaren an?

RH: In Braunschweig bieten wir EPL-Trainings an. EPL steht für „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“. Das sind Wochenend-Kurse, die sich vor allem an Paare am Anfang einer Beziehung richten. Wir erarbeiten mit den Teilnehmern Fertigkeiten, die ihnen helfen können, gut miteinander zu sprechen. Dazu gehört die Form der Kommunikation, also Wünsche und Bedürfnisse konkret und in der Ich-Form zu verbalisieren, genauso wie aktives Zuhören.

GB: In Hannover bieten wir sowohl EPL-Kurse als auch „KEK“. Die Abkürzung steht für „Konstruktive Ehe und Kommunikation“. Dieses Training ist vom Umfang her doppelt so lang wie die EPL-Kurse. KEK richtet sich an Paare, die



Regine Hain



Gregor Branahl



EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm):

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten spricht dann jedes Paar für sich über wichtige Themen seiner Partnerschaft. Die Partner werden dabei von Trainern begleitet, die sie unterstützen, die entsprechenden Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten anzuwenden. EPL richtet sich vor allem an Paare, die am Beginn ihrer Beziehung stehen. Das Training umfasst sechs Einheiten von jeweils rund zwei Stunden. Es wird in der Regel an einem Wochenende angeboten.

KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation):

Das KEK-Gesprächstraining wendet sich an Paare, die innerhalb eines erweiterten Gesprächstrainings auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen. KEK richtet sich daher an Paare in mehrjähriger Beziehung. Es umfasst sieben Einheiten, die jeweils rund drei Stunden dauern und in der Regel an zwei Wochenenden oder an einem Wochenende und drei Abenden stattfinden.

schon länger zusammen in einer Beziehung sind. KEK-spezifisch ist, dass sich die Paare mit ihrer Gesprächskultur im Alltag befassen.

Was erwartet mich bei einem Kommunikationstraining?

RH: An einem EPL-Wochenende können bis zu vier Paare teilnehmen. In einer gemeinsamen Runde sprechen wir über klassische Kommunikationsfallen, in die viele Menschen hineintappen, und vermitteln Techniken für eine gelingende Kommunikation. Als nächstes folgen Paarübungen, bei denen die neuen Gesprächsregeln angewandt werden. Diese Gespräche finden getrennt von der Gruppe statt. Das Paar tauscht sich dabei über ein wichtiges Thema in seiner Partnerschaft aus. Wir Trainer sind jeweils die Hälfte der Zeit bei diesen Gesprächen anwesend. Die Paarübungen beginnen mit einer Gesprächseinheit von 20 Minuten und werden sukzessive länger. Die meisten Paare haben seit Langem nicht mehr so viel miteinander gesprochen.

GB: Dabei geht es sowohl bei KEK als auch bei EPL primär nicht um die Inhalte des Gesprächs, sondern um deren Form. Aus diesem Grund enthalten wir Trainer uns – anders als bei einer Paarberatung – jeglicher inhaltlicher Stellungnahme. Wir beobachten das Gespräch und geben nur eine kleine Intervention. Zum Beispiel: „Das war sehr nüchtern. Geben Sie Ihrem Partner zu verstehen, wie Sie sich dabei fühlen.“ Erst im Anschluss geben wir ausführlicheres Feedback. Bei KEK sehen sich die Paare dann gemeinsam an, wie sie im Alltag miteinander reden und welche Veränderungen es im Laufe ihres Zusammenseins gab. Oft werden sie sich dabei der Stärken ihrer Beziehung bewusst.

Ausblick

Der Erfolg der strukturellen und inhaltlichen Neukonzeption der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim (in 2014 juristisch abgeschlossen) wird in die kommenden Jahre hinein wirken. Die bisherige reibungslose Umsetzung ist vor allem den Leitungen der Beratungsstellen zu verdanken: Sie haben sich den Herausforderungen gemeinsam gestellt und den Prozess der Neuausrichtung im Team gestaltet. Davon profitiert die EFL im Bistum Hildesheim spürbar.

Ein weiterer Meilenstein der Neukonzeption wird die Einführung einer webbasierten Klienten- und Fallverwaltung unter der Koordination von Torsten Bergmann, Mitarbeiter der Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim, in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Datenverarbeitungszentrale Südniedersachsen (KDS) sein. Nach einer eingehenden Analyse der Prozesse in den EFL-Beratungsstellen entwickelte die KDS eine maßgeschneiderte Applikation für die Klienten- und Fallverwaltung, die auf der Unternehmensportalsoftware „Intrex“ des Herstellers United Planet basiert. Im März 2015 startet Göttingen/Duderstadt als Pilotstelle mit dem Einsatz von Intrex, alle weiteren Beratungsstellen sollen im Laufe des 2. Quartals 2015 folgen.

Durch Intrex wird es möglich, dass sich die Beratungsstellen gegenseitig vertreten. So kann der laufende Betrieb beispielsweise bei Krankheitsfällen problemlos fortgeführt werden. Zudem werden alle gegenwärtigen Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit noch besser als bisher gewährleistet. Ebenso ist die EFL in diesem Bereich für die Umsetzung zukünftiger Anforderungen gut

aufgestellt. Durch die Fallerfassung im System werden automatisiert alle relevanten statistischen Daten generiert, die bisher mühsam per Hand erhoben werden mussten. Hierdurch wird der Verwaltungsaufwand der einzelnen Stellen und Stellenleitungen merklich reduziert. Neben der Abbildung der Beratungs- und Verwaltungsprozesse der EFL in Intrex ist die Entwicklung eines passgenauen Benutzerrechtekonzepts grundlegend für die zukünftige Arbeit mit dem System. Durch diese Rechteverwaltung werden die Zugriffsrechte der einzelnen Benutzer auf Daten und Systemfunktionen klar definiert und umgesetzt. Hierdurch wird auch die Aufgabentrennung zwischen hauptamtlichen Leitungen und Mitarbeitern der EFL-Beratungsstellen und den freiberuflich tätigen Beratern gewährleistet. Die webbasierte Klienten- und Fallverwaltung ist einerseits ein wichtiger Schritt in der Weiterentwicklung der Organisationsstruktur. Andererseits führt sie zu einer besseren Vernetzung nicht nur innerhalb der EFL-Teams, sondern auch innerhalb der EFL-Beratungsstellen untereinander.

Auf Dekanatsebene ist die Konzeption von Schulungen für Leitungsteams ein zentrales Thema der lokalen Kirchenentwicklung. Leitungsteams sollen wichtige Verwaltungsaufgaben in den Gemeinden übernehmen und dadurch die Priester perspektivisch von ihren zusätzlichen Aufgaben als Verwaltungsleiter entlasten. Durch die Selbstorganisation kann und soll zudem ein Rückbesinnen auf die Gemeinde gefördert werden. In verschiedenen Dekanaten im Bistum Hildesheim sind die Leitungen der örtlichen EFL-Beratungsstellen Teil der Multiplikatoren, die die Gemeinden in der Übergangsphase begleiten und unterstützen werden. 2015 werden die weiteren Schritte geplant.

Um das Angebot der EFL noch bekannter zu machen und Ratsuchenden sowie Interessierten den Zugang zu Informationen zu erleichtern, wird die Webseite der EFL im Bistum Hildesheim (www.efl-bistum-hildesheim.de) in 2015 in neuem Gewand erscheinen. Alle Beratungsstellen sind dann übersichtlich dargestellt auf einer zentralen Webseite erreichbar. Die zeitgemäße Internetpräsenz der EFL im Bistum Hildesheim bietet Usern einen schnellen Zugangsweg zu allen relevanten Informationen rund um die Beratung sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zu den Beratungsstellen vor Ort. Zu diesem Zweck wird auch die Implementierung eines Online-Terminanfrageformulars für alle EFL-Beratungsstellen des Bistums vorgenommen. Dieses gab es separat bisher für Göttingen/Duderstadt und hat sich zu einem häufig genutzten Weg der Erstkontaktaufnahme entwickelt. Mit der redaktionellen Rubrik „Partnerschaft leben“ entsteht ein zentraler Anlaufpunkt für alle Themen rund um Partnerschaft und gelingende Paarbeziehungen. Durch ihre Online-Aktivitäten möchte die EFL Hemmschwellen abbauen und die Inanspruchnahme ihrer Beratungsleistungen weiter erleichtern. In diesem Kontext versteht sich auch die Facebook-Präsenz der EFL im Bistum Hildesheim, deren Aktivität in den kommenden Jahren weiter ausgebaut werden soll.

Durch die bistumsweite Umsetzung der „Ordnung zur Prävention sexualisierter Gewalt an Minderjährigen und erwachsenen Schutzbefohlenen“ wird sich das Beratungsspektrum der EFL erweitern. Dazu wurden im vergangenen Jahr alle hauptamtlichen Mitarbeiter geschult. In 2015 erfolgt die Schulung der freien Mitarbeiter. Diese umfasst das Thema „Prävention“ generell, aber auch spezifische Themen wie zum Beispiel Missbrauch im virtuellen Raum (etwa in Chats). Ein einrichtungsspezifisches Präventionskonzept wird in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Prävention der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung erarbeitet und soll für die EFL 2015 fertiggestellt sein. Sein Kern ist eine Kultur der Achtsamkeit.



Ihre Ansprechpartner

Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim

Kurze Straße 13a
37073 Göttingen
Tel. 0551 37075863
efl@bistum-hildesheim.de
www.efl-bistum-hildesheim.de

Braunschweig/Salzgitter/Goslar www.eheberatung-braunschweig.de

EFL Braunschweig
Ägidienmarkt 11
38100 Braunschweig
Tel. 0531 126934
info@eheberatung-braunschweig.de

EFL Salzgitter
Saldersche Straße 3
38226 Salzgitter
Tel. 05341 43904
mail@eheberatung-salzgitter.de

EFL Goslar
Jakobikirchhof 1
38640 Goslar
Tel. 05321 5600105
mail@eheberatung-goslar.de

Bremen-Nord/Bremerhaven www.eheberatung-bremen-nord.de

EFL Bremen-Nord
Gerhard-Rohlf's-Straße 71
28757 Bremen
Tel. 0421 664400
eheberatung-bremen@t-online.de

EFL Bremerhaven
Geibelstraße 9a
27576 Bremerhaven
Tel. 0471 5010337
eheberatung-bremen@t-online.de

Buchholz
EFL Buchholz
Thomasweg 5
21224 Buchholz
Tel. 04181 1376323
eheberatung-buchholz@t-online.de
www.eheberatung-buchholz.de

Göttingen/Duderstadt www.eheberatung-goettingen.de

EFL Göttingen
Kurze Straße 13a
37073 Göttingen
Tel. 0551 54054
info@efl-goettingen.de

EFL Duderstadt
Kardinal-Kopp-Straße 31
37115 Duderstadt
Tel. 05527 72372
info@eheberatung-duderstadt.de

Hameln/Bückeburg
EFL Hameln
Ostertorwall 6
31785 Hameln
Tel. 05151 22068
efl-hameln@t-online.de

EFL Bückeburg
Herderstraße 1a
31675 Bückeburg
Tel. 05722 26842
efl-bueckeburg@t-online.de

Hannover
EFL Hannover
Lebensberatung im [ka:punkt]
Gruppenstraße 8
30159 Hannover
Tel. 0511 27073940
lebensberatung@ka-punkt.de
www.ka-punkt.de

Hildesheim/Peine
EFL Hildesheim
Domhof 2
31134 Hildesheim
Tel. 05121 31002
efl.hildesheim@t-online.de
www.eheberatung-hildesheim.de

EFL Peine
Am Amthof 3
31224 Peine
Tel. 05171 18397
info@eheberatung-peine.de
www.eheberatung-peine.de

Lüneburg
EFL Lüneburg
Ökumenische Ehe- und Lebensberatung
Johannisstraße 36
Tel. 04131 48898
oekumenischelebensberatung.lueneburg@
evlka.de
www.ehe-lebensberatung-lueneburg.de

Stade
EFL Stade
Schiffertorsstraße 19
21682 Stade
Tel. 04141 2552
efl-stade@t-online.de
www.efl-stade.de

Verden
EFL Verden
Andreaswall 11
27283 Verden
Tel. 04231 84222
efleb.verden@t-online.de

Wolfsburg
EFL Wolfsburg
Kleiststraße 27
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 25325
ehe-und-lebensberatung@wolfsburg.de
www.eheberatung-wolfsburg.de