



Evangelische
**Ehe- und Lebens-
Beratungsstelle**
Hermannsburg



Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle; Lutterweg 11; 29320 Südheide-Hermannsburg

Tel.: 05052-3447

FAX: 05052-91 16 61

www.Lebensberatung-Hermannsburg.de

beratungsstelle.hermannsburg@evlka.de

Beratungsraum in Soltau im Haus der Familie, Rühberg 7

Beratungsraum in Bergen im Gemeindehaus St. Lamberti, Friedensplatz 1

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Hermannsburg, im Herbst 2021

Liebe Leserinnen und liebe Leser;

ich freue mich, Ihnen und Euch unseren Jahresbericht 2020 vorlegen zu können. Dabei möchte ich mich auf das von Aristoteles benannte Motto beziehen.

„Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“

Aristoteles

Das vergangene Jahr war für uns alle von der Corona-Pandemie geprägt. Die obige Weisheit wurde für jeden von uns spürbar. Die Grenzen unseres Handlungsspielraums wurden deutlich. Je nach Persönlichkeitsstruktur haben wir auf dieses Novum reagiert: mit Angst, mit Überforderung, aber auch mit Kreativität und Optimismus. Alte, unerledigte Themen und Problemstellungen (Gewalterfahrungen, Traumata, Kränkungen etc.) kamen an die Oberfläche und erleichterten häufig den Schritt in unsere Beratungsstelle. Die durch diverse Medien thematisierte psychische Belastung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen führte zur Absenkung von Hürden psychosoziale Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beratungsrückgänge haben wir deshalb nur in den Monaten März und April zu verzeichnen. Ab Mai gab es eine verstärkte Nachfrage nach Beratungsterminen, auch im Rahmen der Schwangerschaftskonfliktberatung. Überforderung, Ängste, Orientierungslosigkeit waren insofern auch für viele Menschen Themen mit denen sie sich an unsere Beratungsstelle wandten. Viele Ratsuchende machten noch stärker als bisher die Erfahrung, dass Psychologische Psychotherapeuten mittlerweile mindestens einjährige Wartezeiten haben. In der stationären Versorgung durch Kliniken und Psychosomatische Rehabilitation ist ebenfalls mit deutlich längeren Wartezeiten zu rechnen. Insofern füllt die Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle eine große Lücke in der psychosozialen Versorgung.

Für die meisten blieb dabei der persönliche Kontakt vorrangig, telefonische Beratung wurde kaum nachgefragt.

Supervision, Arbeitskreistreffen usw. fielen aus bzw. wurden durch digitale Formate ersetzt. Erstaunt waren Viele über die Geschwindigkeit dieses Wandels im sozialen Kontakt und deutlich wurde auch, dass das persönliche Gespräch und die persönliche Begegnung ihre Bedeutung haben, die sich durch digitale Formate nur begrenzt ersetzen lassen.

Im Juni verließ Herr Heumann, der den Beratungsraum Bergen vertrat, unsere Beratungsstelle wegen einer beruflichen Umorientierung. Wir danken ihm für seinen Einsatz im Raum Bergen.

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Die Arbeit der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle wird vom Kuratorium Lebensberatung im Kirchenkreis Soltau getragen. Dazu gehören der Ev.-luth. Kirchenkreis Soltau und folgende Kirchengemeinden:



- St. Lamberti Bergen
- St. Antonius Bispingen
- St. Laurentius Faßberg-Müden
- St. Peter- und -Paul Hermansburg
- Ev.-luth. Kirchengemeinde Münster
- St. Johannes Soltau
- Lutherkirche Soltau
- Friedenskirche Unterlüß (KK Celle)
- Fabian und Sebastian Sülze und St. Jakobi d. Ä. Wietzendorf

Vorsitzender dieses Kuratoriums ist Herr Stephan Haase als Kirchenvorstandsvorsitzender der Kirchengemeinde St. Peter-Paul Hermansburg. Sein Stellvertreter ist Herr Pastor Torsten Schoppe (Haus der Familie Soltau und Kirchengemeinde Wolterdingen).

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Die Beratungsstelle wird finanziert durch Zuwendungen

- der Ev.-luth. Landeskirche Hannover
- des Kirchenkreises Soltau
- der Kirchengemeinden des Kuratoriums Lebensberatung
- der Gemeinde Südheide
- der Gemeinde Faßberg und der Stadt Bergen
- des Landes Niedersachsen
- des Landkreises und des Kirchenkreises Celle
- und Kostenbeiträge der Klient*innen
- sowie Spenden und Kollekten

Ich bedanke mich ausdrücklich bei allen Beteiligten für die fortwährende Unterstützung unserer Beratungsarbeit!

Psychologische Beratung als Aufgabe der Kirche

„Der Auftrag der Kirche gilt dem Menschen in seiner Ganzheit und der Gestaltung menschlicher Gemeinschaft. In dem Bemühen diesen Auftrag wahrzunehmen, haben Kirchen und ihre diakonischen Werke psychologische Beratungsstellen eingerichtet. Damit entsprechen sie dem wachsenden Bedürfnis nach Hilfe in Lebenskrisen, Beziehungskonflikten und psychischen Schwierigkeiten. Psychologisch qualifizierte Beratung bemüht sich, seelisch belastete oder kranke Menschen zum Verstehen können, Vertrauen, Lieben und verantwortlichem Handeln zu stärken und zu befähigen“.. (Qualitätsstandards der **EKFUL**)

In der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermannsburg möchten wir den Menschen professionelle Hilfe in verschiedensten Konfliktsituationen anbieten, ihnen Raum und Zeit zum Reflektieren und (Neu)-Orientieren geben. Darin und darüber hinaus bietet sich aber auch Raum für Glaubens- und Sinnfragen. Denn nach unserer Erfahrung suchen viele Menschen in einer Krisensituation nicht nur schnelle psychologische (Ab-)Hilfe, sondern beschäftigen sich zugleich mit der Frage nach dem Sinn der Krise oder des Lebens schlechthin.

Als Beratungsstelle unter kirchlicher Trägerschaft steht unser Beratungsangebot allen Menschen gleichermaßen offen, gleich welcher sozialen Schicht, Nationalität oder Glaubensgemeinschaft sie angehören. Ebenso gilt die grundsätzliche Freiwilligkeit von Beratung, d.h. niemand darf zu einer Beratung gezwungen oder gedrängt werden.

Kernstück unserer Beratung ist die vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zwischen Ratsuchenden und Beraterin. Hierzu gehört unbedingt die Sicherheit, der Beraterin alles anvertrauen zu können. Aus diesem Grunde stehen wir unter Schweigepflicht. Ohne das ausdrückliche (in schriftlicher Form gegebene) Einverständnis darf weder der Inhalt, noch die bloße Tatsache einer Beratung an Dritte weiter gegeben werden.

Frauen im Schwangerschaftskonflikt haben darüber hinaus das Recht, auch anonym beraten zu werden, wenn sie dieses wünschen.

Auch als kleine Beratungsstelle sind wir bemüht ein möglichst **gut erreichbares Beratungsangebot** zu unterbreiten. Telefonisch und per E-Mail können Beratungsanfragen gestellt und Termine vereinbart werden.

Alle Mitarbeiterinnen sind zur regelmäßigen Fortbildung und Supervision verpflichtet, um das fachliche Wissen zu aktualisieren und den Klient*innen somit umfassende und qualifizierte Hilfe anbieten zu können. Um die **Qualität und die Vernetzung der Beratungsarbeit** zu sichern und regelmäßig weiterzuentwickeln sind wir 2020 folgenden Aktivitäten nachgegangen

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Ereignisse und Aktivitäten:

- Die Beratungsstelle blieb trotz Corona durchgängig geöffnet, zusätzlich wurde telefonische Beratung angeboten, jedoch von den Ratsuchenden wenig genutzt, Corona-bedingt gab es Einbrüche bei den Besucherzahlen in den Monaten März und April, ab Mai stieg die Nachfrage nach Beratungsterminen stetig an.
- Mit der **Böhme**Zeitung wurden zwei Interviews geführt und vier Kolumnen verfasst.
- Vorstellung der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle in der Celleschen Zeitung Mai 2020
- Weiterbildung im Stephansstift/ Hannover zum Thema Schwangerschaftskonfliktberatung
- Weiterbildung zur Kinderschutzfachkraft in Berlin
- Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zur Supervisorin und zum Coach (IHK/ DGSV)
- Besuche der Kirchenvorstände in Munster, Bispingen und einer Ausschusssitzung der Stadt Bergen
- Drei überregionale Arbeitstreffen des Arbeitskreises §218 und des Sprengels Lüneburg
- Teilnahme an der monatlichen Gruppensupervision in Lüneburg
- Übernahme der Gruppenleitung der Gesprächsgruppe Angst und Depression im August 2020 nach dem Tod des bisherigen Gruppenleiters
- Im Juni 2020 verlässt Herr Heumann die Beratungsstelle in Bergen



Arbeiten mit dem Familienbrett: Beziehungsgefüge mit Tieren als symbolischen Vertretern der Personen

Wir unterstützen Menschen ...

in schwierigen Situationen durch gezielte Beratungsangebote.

Zum Leben gehören Schwierigkeiten, viele meistern wir eigenständig. Aber: wenn Sie nicht weiter wissen, helfen wir Ihnen einen Weg zu finden ...

Lebensberatung für Einzelne, Paare und Familien:

Nutzen Sie unser Angebot, wenn Sie z.B.:

- Seelische Probleme haben und nicht weiter wissen
- Wenn Sie an Ehe-, Paar- oder Beziehungsproblemen leiden
- Wenn Sie Trennungsgedanken haben
- Wenn die Kommunikation in der Familie schwierig ist
- Wenn Sie sich in einer krisenhaften Lebenssituation befinden

Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt-Beratung

- Wir sind eine anerkannte Beratungsstelle bei Schwangerschaftskonflikten und erstellen die notwendige Beratungsbescheinigung
- Wir beraten über finanzielle und soziale Hilfen bei Notlagen in Folge der Schwangerschaft
- Wir sind Ansprechpartner bei Fragen zum Thema Verhütung, Familienplanung, Adoption

Supervision und Coaching

- Im Zusammenhang mit beruflichen Fragestellungen bietet diese Beratungsform die Möglichkeit der inhaltlichen Klärung, der Rollenklärung, der Karriereentwicklung und der Qualitätssicherung. Dabei unterstützen wir Sie!
- Coaching richtet sich an Einzelpersonen, Supervision kann auch von Teams genutzt werden
- Bei Interesse erstellen wir Ihnen ein Angebot



Evangelische
Ehe- und Lebens-
Beratungsstelle
Hermannsburg

Telefon:
05052 3447

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Statistik 2020

In diesem Jahr suchten uns 126 Personen auf, davon waren 33% Männer und zu 67 % Frauen.

Beratungsschwerpunkte:

Ehe- und Paarberatung	29%
Familienberatung:	9%
Lebensberatung:	62%

Sitzungsanzahl in	2020
1 Sitzung:	24,0%
2 Sitzungen:	23,0%
3 Sitzungen:	15,0%
Bis 5 Sitzungen:	21,0%
Bis 8 Sitzungen	9,0%
Bis 15 Sitzungen:	6,6%
Darüber hinaus:	1,4%

Altersgruppen der Ratsuchenden:

18-27 Jahre: 10,0%

27-35 Jahre: 11,4%

35-40 Jahre: 12,2%

40-50 Jahre: 20,4%

50-60 Jahre: 25,0%

Ab 60 Jahre: 21,0%

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle



Religionszugehörigkeit 2020:

Evangelisch:	55%		
Katholisch:	6,5%		
Jüdisch:	1%		
Ohne Religionszugehörigkeit:	1,6%	keine Angaben:	35,9%

Erwerbssituation in	2018	2019	2020
<u>Vollzeit berufstätig</u>	23,3%	34%	41,5%
<u>Teilzeit berufstätig</u>	31,2%	10%	11%
<u>Geringfügig beschäftigt</u>	10,4%	3,2%	2,5%
<u>Selbstständig</u>	5,2%	1,6%	1,63%
<u>Nicht erwerbstätig (Hausmann o.ä.)</u>	6,5%	3,2%	2,5%
<u>ALG I-Bezug</u>	1,3%	0,0%	1,0%
<u>ALGII-Bezug/Sozialhilfe</u>	6,5%	4,8%	4,9%
<u>Berentet</u>	7,8%	6,4%	13%
<u>Grundsicherung</u>	1,3%	0,0%	0,8%
Darüber hinaus machten die Klient*innen keine Angaben			

Beratungsanlässe der Ratsuchenden: (Personenbezogen-Mehrfachnennungen möglich)

• Selbstwertproblematik/Kränkungen:	22%
• Stimmungsbezogene Probleme/depressives Erleben:	9%
• Psychosomatische Symptome:	2%
• Ängste:	5%
• Probleme im Sozialkontakt:	6%
• Kritische Lebensereignisse:	8,5%
• Traumatische Erlebnisse:	5%
• Psychische Erkrankungen:	6,5%
• Einsamkeit	4%
• Themen des Alterns:	1%
• Sucht:	9%
• Körperliche Beeinträchtigungen:	3,5%
• Sonstiges:	6,5%

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Partnerbezogene Beratungsanlässe: (Mehrfachnennungen möglich)

• Kommunikationsprobleme:	13%
• Beziehungsprobleme:	18%
• Streitverhalten:	6%
• Gewalt:	2,5%
• Außenbeziehung	11%
• Auseinanderleben/Mangel an Kontakt:	9%
• Trennung/Scheidung und Nachfolgen nach Trennung/Scheidung:	5%

Familienbezogene Beratungsanlässe: (Mehrfachnennungen möglich)

• Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen:	1%
• Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder:	4%
• Schwierigkeiten im familiären Umfeld:	4%
• Symptome/Auffälligkeiten der Kinder:	5%
• Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern:	4%
• Ablösungsprobleme:	4%
• Probleme als Patchworkfamilie:	2%
• Gewalt in der Familie:	2%

Themen im sozialen Umfeld: (Mehrfachnennungen möglich)

• Wohnsituation:	1%
• Finanzielle Situation:	1%
• Migration:	1%

Bildungssituation der Indexklienten:

Männlich: Keine Angaben:	27%
Hauptschulabschluss:	20%
Mittlere Reife:	43%
Hochschulabschluss und Fachhochschulabschluss:	10%

Weiblich: keine Angaben:	16,5%
Hauptschulabschluss:	17,5%
Mittlere Reife:	48%
Hochschul- und Fachhochschulreife:	18%

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Familienstand:

Ledig:	16,3%
Verheiratet:	38,3%
Wiederverheiratet:	6,5%
Geschieden:	11,4%
Verwitwet:	5,0%
Getrenntlebend:	5,0%
Ohne Angaben:	17,5%

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung:

Im Rahmen der Schwangerschaftskonfliktberatung fanden insgesamt 24 Beratungen statt. Die meisten Beratungsnachfragen kamen aus der Gruppe der alleinlebenden Frauen mit Kindern. Gefolgt von der Gruppe der verheirateten Frauen mit einem oder mehreren Kindern. Beide Gruppen formulierten unterschiedliche Überforderungssituationen aus denen heraus für sie das Leben mit einem weiteren Kind nicht vorstellbar sei. Dabei spielte die Situation als Alleinerziehende eine zentrale Rolle, aber auch als verheiratete Frau, die ein weiteres Kind als Überlastung einordnen würde.

Kolumne **Böhme**Zeitung im März 2020

Was lehrt uns die Corona-Krise?

Unser Leben ist zerbrechlich-nichts ist sicher. Alles kann sich in kurzer Zeit verändern-nicht nur im individuellen Leben, sondern global. Alle Menschen weltweit können und sind von diesen Veränderungen betroffen sein. Ein nicht sichtbares Lebewesen ändert alles!

Die Natur lässt sich nicht kontrollieren, sondern **sie** bestimmt unser Leben. Viele von uns haben genau das vergessen. Das Virus lehrt uns unser Leben neu denken. Und doch:

Wir Menschen können uns in kürzester Zeit zurücknehmen und einschränken.

Politik und Zivilgesellschaft sind handlungsfähig, kreativ und solidarisch. Wir reagieren schnell und stellen uns die wirklich wichtigen Fragen. Über Grenzen hinweg beginnen wir zu kommunizieren und suchen gemeinsam nach Lösungen. Wir stehen zusammen-auch über Gegensätze und Gräben hinweg.

Was heißt diese Grenzerfahrung für jeden Einzelnen und jede Einzelne?

Wir erkennen - jetzt - wie wichtig uns Beziehungen und Bindungen sind. Sie sind das wirklich Wichtige für uns. Die Verantwortung füreinander trägt uns und gibt uns Halt. Im alltäglichen Stress ist dies manchmal aus dem Blick geraten.

Wir können uns und unsere Bedürfnisse zurücknehmen-zugunsten von anderen möglicherweise kranken und schwachen Menschen.

Wir besinnen uns auf Wesentliches, setzen neue Prioritäten und machen gerade durch diese Einschränkungen ganz neue Erfahrungen: die Schönheit der Muße, Besinnung und Langsamkeit. Gerade Grenzerfahrungen bieten die Chancen neuer Freiheit und neuen Denkens.

Jahresbericht 2020 der Evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle

Wenn ich mich jedoch auf meine Angst und meine Sorgen konzentriere, wird sie größer und bestimmt mein Handeln, mein Erleben und mein Denken. Meine Kreativität wird blockiert und mein Tunnelblick wird schwärzer und enger.

Mir bleibt nur eins:

Mich zu entscheiden, ob das Glas halb leer oder halb voll ist.

Mein Potential und meine Ressourcen erkennen ich, wenn „mein Glas halb voll ist“: dann entwickle ich Vertrauen und Hoffnung in die Zukunft, in die Menschen und in Gott.

Kolumne **Böhme**Zeitung im April 2020

Paarbeziehungen in Corona-Zeiten

Eine Partnerschaft ist für die meisten Menschen **der** wichtigste Pfeiler für das seelische und körperliche Wohlbefinden. Wenn die Partnerschaft als befriedigend erlebt wird, sind Gesundheit und Immunsystem intakt. Das Erkrankungsrisiko ist gering.

Wie lässt sich also die Partnerschaft verbessern und stärken?

Eine Partnerschaft kann mit einem Garten verglichen werden. Wird der Garten regelmäßig gepflegt und gewässert, gedeiht er und wir erfreuen uns an seiner Schönheit! Ein ungepflegter Garten verwildert. Das Unkraut nimmt überhand. Manche Partnerschaften sind ebenfalls in einem „verwilderten“ Zustand. Lieblosigkeit, Sprachlosigkeit und Entfremdung bestimmen den Umgang miteinander. In Krisenzeiten wie jetzt durch Corona, kann darüber nicht mehr hinweggesehen werden.

Einfache Umgangsregeln können jedoch eine gute Investition für das gemeinsame Wohlbefinden sein:

Denn jeden Tag treffen wir eine neue Wahl mit unserem Verhalten, das den Zustand unserer Partnerschaft beeinflusst. Sie ist das Wertvollste was wir haben. Bin ich für meinen Partner achtsam, wertschätzend, aufmerksam und höflich, zeigt er dieses Verhalten auch mir gegenüber. Der Volksmund sagt: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück.“ Eine Binsenweisheit, die wir alle kennen. Unserem Partner gegenüber vergessen wir diesen Zusammenhang, weil wir mit so vielen anderen Dingen beschäftigt und (manchmal) überfordert sind.

Eine einfache Faustregel hilft bei der Veränderung des eigenen Verhaltens: Auf fünf positive Bemerkungen darf eine kritische Äußerung fallen: **5:1!**

Kritische Bemerkungen lassen sich gut in Wünsche umformulieren, deren Erfüllung deutlich leichter fällt. Kritik löst bekanntlich eher Widerstand aus und führt häufig nicht zum gewünschten Erfolg.

Die Frage nach den eigenen Erwartungen an die Partnerschaft ist sinnvoll. Was kann mein Partner realistischere erfüllen? Wo ist meine Verantwortung? Welche Bedürfnisse muss ich selbst stillen? Gerade in länger andauernden Partnerschaften lässt sich eine Neigung zur Projektion beobachten, d.h. wir erkennen im Partner eigene ungeliebte, abgewehrte Seiten. Also hilft die Frage: Warum ärgert mich dieses Verhalten an meinem Partner? Was sagt mein Ärger mir über mich?

Unsere Partnerschaft kann der Boden sein, auf dem wir uns selbst weiterentwickeln und kennenlernen. Corona hilft dabei dieser Begegnung nicht mehr auszuweichen und die Blickrichtung zu verändern.

„Das positive Potenzial ausnutzen“

Ehe- und Lebensberatung bietet Hilfe für Paare in der Krise

HERMANNSTADT. „Wir wollen niemals auseinander geh'n und wollen immer zu einander steh'n.“ Dieser Schlager war in den 1960er Jahren ein echter Ohrwurm. Und damals lebten viele Paare das Ideal einer dauerhaften Beziehung.

Ganz anders sieht es heutzutage aus: Oft trennen sich Paare vorschnell, wenn es in der Beziehung kriselt. Doch bevor es endgültig aus ist, kann Ina Reichinger, Leiterin der evangelischen Ehe- und Lebensberatungsstelle in Hermannsburg, helfen. „Wir bieten hier niederschwellige Beratungs- und Therapiemöglichkeiten an – im Gegensatz zu niedergelassenen Psychotherapeuten auch mit sehr kurzen Wartezeiten“, sagt Reichinger und betont: „So können wir schnell Hilfe für Paare mit Beziehungsproblemen sowie für Personen in allgemeinen Lebenskrisen anbieten.“

Durch die aktuellen Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Epidemie können sich zwischenmenschliche Krisen verschärfen, und

nicht wenige Paarbeziehungen werden gerade jetzt auf eine harte Probe gestellt. „Die Menschen sind durch die Situation dazu gezwun-



.....
„Wir bieten niederschwellige Beratungs- und Therapiemöglichkeiten.“

Ina Reichinger
Ehe- und Lebensberatungsstelle
.....

gen, sich mit ihren engsten sozialen Beziehungen auseinanderzusetzen. Die Corona-Krise macht deutlich, wie wichtig die nahen und unmittelbaren Sozialkontakte sind“, erläutert Reichinger und berichtet, dass seit In-

krafttreten der Kontaktbeschränkungen vor allem die Nachfrage nach telefonischer Beratung zugenommen hat. „Auffällig ist auch, dass in letzter Zeit vermehrt jüngere Paare bei Beziehungskrisen nicht gleich aufgeben, sondern sich um Hilfe bei der Bewältigung ihrer Probleme an uns wenden.“

Ein ganz wichtiger Therapieansatz ist für Ina Reichinger die Tatsache, dass Beziehungskrisen oft ein positives Entwicklungspotenzial in sich tragen. „Wenn es gelingt, dieses Potenzial zu erkennen und zu nutzen, wird aus der Krise eine Chance, die Beziehung zu stabilisieren und zu stärken.“ (pst)

INFOS

Evangelische Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermannsburg, Lutterweg 11, 29320 Hermannsburg
Ina Reichinger
Telefon: (05052) 3447
Fax: (05052) 911661
E-Mail: ina.Reichinger@evlka.de