

EINBLICKE 2022



Ein Wort vorab

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem jährlichen Tätigkeitsbericht geben wir einen Einblick in das Tätigkeitsfeld der Psychologischen Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen. Wir berichten von dem, was uns im Jahr 2022 besonders beschäftigt hat. Die statistischen Daten geben Auskunft über das, was man im Rahmen unserer Arbeit zählen und messen kann.

Dabei könnten wir nicht tun, was wir tun, ohne die vielfältige Unterstützung, die wir auch 2022 erfahren haben. Deswegen beginnen wir mit einem



Danke

- dem Erzbistum Bamberg, das finanziell die Hauptlast der Beratungsarbeit trägt
- Herrn Domkapitular Prof. Dr. Peter Wünsche, dem Leiter der Hauptabteilung Seelsorge bis Juli 2022, Herrn Weihbischof Herwig Gössl, seinem Nachfolger, Herrn Wolfgang Eichler, dem ständigen Vertreter des Hauptabteilungsleiter, der zwischenzeitlich die kommissarische Leitung der Hauptabteilung Seelsorge inne hatte, und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Erzbischöflichen Ordinariats in den verschiedenen Abteilungen, die uns auf vielfältige Weise mit Rat und Tat zur Seite stehen
- dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales für die Zuwendungen im Rahmen der Förderung der Ehe- und Familienberatung in Bayern; besonders bedanken wir uns für die Förderung der Ehe- und Familienberatung für Menschen mit Hörbehinderung – dieses inklusive Beratungsangebot wäre ohne diese Förderung nicht möglich
- den Landkreisen und Kommunen, die unsere Arbeit mit Zuschüssen unterstützen
- den Kooperationspartnern kirchlicher, kommunaler und freier Träger auf regionaler Ebene, landes- und bundesweit
- allen Spenderinnen und Spendern, die uns trotz Inflation und hohen Energiekosten wieder großzügig mit Spenden bedacht haben – sie haben uns damit Anerkennung für unsere Arbeit gezeigt und tragen so mit dazu bei, dass wir Beratung im gewohnten Umfang und in hoher Qualität anbieten können.

Unser Dank gilt aber auch allen Ratsuchenden, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben. Das ist uns Ansporn und Auftrag, auch weiterhin alle unsere Kräfte dafür einzusetzen, Menschen in Krisen und Konflikten beizustehen und gute Beratungsarbeit zu leisten.

Für die Mitarbeitenden der Psychologischen Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Bamberg



Diözesanfachreferentin

Was Sie hier erwartet

Ein Wort vorab	2
Was Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen ist	4
Was uns im Jahr 2022 beschäftigt hat	5
- Übersicht	5
- Jahreskonferenz 2022	7
- Aus der Praxis	
Mental Load – und warum Arbeitsteilung nicht immer die Lösung ist	9
„Damit aus einer Mücke kein Elefant wird!“ Selbst-bewusst kommunizieren in allen Lebenslagen	10
Was man zählen kann	12
- Auszug aus der Statistik	11
- Kosten und Finanzierung	15
Wer bei uns arbeitet und wo man uns findet	16
Karte der Beratungsstellen	17
Impressum	17

Was Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen ist

Psychologische Beratung unterstützt Einzelne, Paare und Familien dabei, Lebens- und Beziehungsfragen zu klären, Probleme und Konflikte mit sich selbst, mit der Partnerin oder dem Partner, innerhalb der Familie oder im sozialen Umfeld konstruktiv zu lösen, Krisen durchzustehen und zu verarbeiten oder mit nicht veränderbaren Belastungen besser zu leben. Dabei orientiert die Beratung sich an den Anliegen, der persönlichen Lebenssituation und den Bedürfnissen der Ratsuchenden.

Grundsätzliches **Ziel** der Beratung ist es, Menschen darin zu stärken, Beziehungen zu leben, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und Krisen, Konflikte und Probleme eigenständig zu bewältigen, um so insgesamt ein höheres Maß an persönlicher Entfaltung-, Beziehungs- und Partnerschaftsfähigkeit zu erreichen. Dazu bietet die Beratung **Zeit** und einen vertrauensvollen **Raum**, um Hintergründe und Ursachen der Probleme zu erkunden und zu verstehen, neue Erfahrungen zu ermöglichen oder durch praktische Anleitungen und Übungen andere Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben.

Die Beratung ist für **ALLE** offen. Sie ist für Ratsuchende **kostenfrei** und erfolgt **nach Voranmeldung**. Wir unterliegen der **Schweigepflicht**.

Neben der individuellen Beratung von Einzelnen, Paaren oder Familien bieten wir **Veranstaltungen** an, z.B. Kurse zur Verbesserung der Kommunikation bei Paaren oder sogenannte „Scherbenandachten“, d.h. Gottesdienste für Menschen, die von Trennung oder Scheidung betroffen sind.

An der Beratungsstelle in Nürnberg wird **barrierefreie Beratung für gehörlose, ertaubte und schwerhörige Menschen** und ihre **Angehörigen** angeboten.

Über eine gemeinsame Plattform der bayerischen (Erz-)Diözesen gibt es die Möglichkeit der **Online- und Chat-Beratung**.

Die **Beratungsfachkräfte** haben eine Fachhochschul- bzw. Hochschulausbildung (Psychologie, Sozialpädagogik/-arbeit, Theologie,

o.ä.) und verfügen über eine mehrjährige Zusatzausbildung für Ehe-, Familien- und Lebensberatung gemäß den Richtlinien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e.V. (Kath. BAG) bzw. über eine äquivalente Weiterbildung. Sie sind zu regelmäßiger Supervision und Fortbildung verpflichtet.

Die Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen ist eine Einrichtung des **Erzbistums Bamberg** mit 11 Beratungsstellen. Sie versteht sich als psychologischer Fachdienst der Seelsorge und leistet einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen Versorgung der Menschen vor Ort, u.a. auch im Rahmen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes (SGB VIII), nach dem Eltern und junge Erwachsenen einen Anspruch auf Beratung haben.



Was uns im Jahr 2022 beschäftigt hat

• Übersicht

Nachdem die Jahre 2020 und 2021 sehr von den Einschränkungen und Aufregungen im Zusammenhang mit **Corona** geprägt waren, ist dieses Thema im vergangenen Jahr etwas in den Hintergrund getreten, aber es hatte immer noch Auswirkungen. Es gab weiterhin immer wieder sich verändernde Vorgaben zu beachten, es wurden nach wie vor überdurchschnittlich viele vereinbarte Beratungen wegen Krankheit abgesagt und Veranstaltungen mussten immer wieder neu organisiert und geplant werden (s. S. 7). In den Beratungsprozessen zeigte sich immer mehr, wie viel Kraft diese lange Zeit der großen Anstrengungen, des Stresses einerseits und der inneren Anspannung mit all den Verunsicherungen und Ängsten andererseits gekostet hat. Risse in den Beziehungen, Konflikte in den Familien, die während und durch diese Jahre entstanden sind, blieben so eher unbemerkt oder wurden notgedrungen ermaßen kompensiert, weil einfach keine Zeit und keine Energie dafür übrig war, sich darum zu kümmern. Sie traten im Berichtszeitraum mehr und mehr zutage. Und dann der Ausbruch des **Krieges** in der Ukraine im Februar 2022: Der große Schrecken über die Gräueltaten eines Krieges, der uns so nah gekommen ist, die konkreten Sorgen angesichts der in Folge des Krieges schnell steigenden Preise und der Energieknappheit, die Zukunftsängste angesichts der völligen Ungewissheit, was aus diesem Krieg entstehen wird, haben viele Menschen als sehr beängstigend und überfordernd erlebt. Nachdem die psychische Widerstandskraft schon im Lauf der Corona-Jahre bei vielen Menschen gelitten hat, war es umso schwerer, diese neuerlichen psychischen Belastungen auszugleichen. Auch wenn weder Corona noch der Krieg in der Regel als Beratungsanlass explizit genannt wurde, haben sie doch eine nicht geringe Rolle im Berichtsjahr gespielt: Diese Themen kamen im Verlauf der Beratungsprozesse immer wieder zur Sprache und waren wohl nicht selten Auslöser für Lebenskrisen und Beziehungskonflikte, die zu bewältigen waren. Diözesanintern hat uns der Wechsel in der Leitung der Hauptabteilung I Seelsorge des Erzbistums Bamberg unmittelbar betroffen, weil die Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen zu deren Zuständigkeitsbereich gehört: Nachdem Herr **DK Prof. Peter Wünsche** in den Ruhestand verabschiedet wurde, hat Herr **Weihbischof Herwig Gössl** zum 1. September die Leitung dieser Hauptabteilung übernommen. Zum 01.10.2022 wurde Herr **Wolfgang Eichler** zu seinem ständigen Vertreter ernannt, zu dessen Arbeitsbereich auch die EPFL gehört.

Personelle Veränderungen

Drei Kolleginnen haben ihre Tätigkeit bei der EPFL im vergangenen Jahr beendet: Frau **Sandra Meyer** – sie hat seit Oktober 2016 an der Beratungsstelle in Ansbach beraten, zunächst als Honorarkraft, die letzten zwei Jahre als festangestellte Beratungsfachkraft. Frau **Laura Pfann** hat uns als Honorarkraft ein Jahr lang in Nürnberg unterstützt. Und schließlich hat sich Frau **Birgitt Fiederle** zum Ende des Jahres verabschiedet – sie war seit 1998 als Honorarkraft bei uns, zuletzt in Erlangen. Wir danken den Kolleginnen für ihr Engagement bei uns, für ihre kompetente Beratung und Begleitung und dafür, dass sie auch uns Kolleginnen und Kollegen mit ihrer je eigenen Persönlichkeiten und ihrem Wissen bereichert haben.

Wir konnten im Berichtsjahr aber auch neue Honorarkräfte für die Beratungsarbeit gewinnen: Seit Januar 2022 unterstützt Frau **Michaela Schwestka** (Ärztin, systemische Familientherapeutin, Mediatorin) unser Team in Erlangen. Frau **Susanna Weber** (Juristin, EFL-Beraterin) hat die

Beratungstätigkeit im Februar 2022 an unserer Beratungsstelle in Ansbach begonnen. In Lichtenfels erhielten wir im Juni 2022 Verstärkung durch Frau **Silke Strunk** (Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, personenzentrierte Psychotherapie).

Neu in der Runde der Beraterinnen und Berater ist Frau **Mirjam Ruppert**. Sie nimmt seit Herbst an der Ergänzungsqualifikation zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Regensburg teil. Das dafür erforderliche Praktikum macht sie an unserer Nürnberger Beratungsstelle.

Was auch noch wichtig war

Auch im Berichtsjahr haben wir weiter an unseren **Standards** gearbeitet: Nach intensiver Beschäftigung mit dem Thema konnte der Standard ‚Traumasensible Beratung‘ fertiggestellt und in Kraft gesetzt werden. Neu entstanden ist der Standard ‚Qualitätssicherung‘. Der Standard ‚Datenschutz‘ wurde aktualisiert und so ausführlich gestaltet, dass er die Erfordernisse einer Datenschutzbildung erfüllt. Außerdem haben wir Arbeitsschutzthemen in schon vorhandene Standards eingearbeitet. Die Arbeit an einem Standard zum Thema ‚Häusliche Gewalt‘ wurde begonnen.

Etlliches an Zeit und Arbeit hat die Vorbereitung des neuen **Statistikprogramms** für 2023 in Anspruch genommen. Da das bisher dafür verwendete Programm, das das Bistum Eichstätt zur Verfügung gestellt hat, nicht über das Jahr 2022 hinaus weitergeführt werden würde, musste nach einer Alternative gesucht werden – also nach einem Programm, das benutzerfreundlich, kostengünstig, datenschutztechnisch unbedenklich ist und darüber hinaus auch noch die für uns relevanten Daten erheben kann. Da keines der Programme, das andere EFL-Stellen derzeit benutzen, diesen Anforderungen genügen, und eine gemeinsame Entwicklung auf bayerischer Ebene so schnell nicht möglich war, hat sich Frau Zeh dafür entschieden, auf der Grundlage von Excel vorläufig ein einfaches Statistik-Tool zu entwerfen, mit dem wir alle erforderlichen Daten erheben und auswerten können. Entstanden ist eine xlsx-Mappe, die nun auch von der EFL der Diözese Regensburg und der gemeinsamen bayerischen Online-Beratung genutzt wird.



Wegen einer Eigenbedarfskündigung mussten neue Räume für unsere **Beratungsstelle in Ansbach** gefunden werden. Glücklicherweise konnte uns die Gemeinde St. Ludwig geeignete Räume anbieten: In der Nähe des Bahnhofs gelegen, (fast) ebenerdig, und anonym zu erreichen. Im Sommer konnten die renovierten Räume bezogen werden – das war mit viel Mühe und Arbeit für unsere Kolleginnen vor Ort verbunden, bei denen sie von unseren Verwaltungskräften tatkräftig unterstützt wurden. Sehr erfreulich ist der so entstandene Kontakt mit der Gemeinde und den Kooperationen, die sich hier ergeben.

Die Nürnberger EFL-Beratungsstellen (Stadtmission, (Erz-)Bistum Eichstätt und Bamberg, pro familia) haben gemeinsam und in Kooperation mit der cph-Akademie den Vortragsabend **„Ohrfeige für die Seele“ – Kränkungen und wie wir in Beziehungen gelassener damit umgehen können** mit der Referentin **Dr. Bärbel Wardetzki** für Beratungsfachkräfte und für die Öffentlichkeit veranstaltet. Obwohl ursprünglich in Präsenz geplant, musste der Vortrag wegen Corona dann doch online stattfinden. Das hat sich am Ende als großer Vorteil erwiesen: Es nahmen viele Menschen auch aus der ganzen Region (und darüber hinaus) teil, u.a. auch viele Fachkräfte aus dem gesamten Erzbistum Bamberg. In einem ausgesprochen fesselnden Vortrag zeigte die erfahrene Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Dr. Bärbel Wardetzki, dass wir Kränkungen

nicht hilflos ausgeliefert sind. Denn ob wir etwas als Kränkung erleben und wie stark wir uns verletzt fühlen, haben wir zu einem guten Stück selbst in der Hand. Je mehr wir wissen, was uns kränkt, welche alten Wunden durch aktuelle Verletzungen aufgerissen werden und welche Möglichkeiten wir haben, uns zu schützen, umso weniger müssen wir unter Kränkungsgefühlen leiden. Die vielen weiterführenden und z.T. auch sehr persönlichen Fragen aus dem Publikum nach den Ausführungen von Frau Dr. Wardetzki zeigten, wie anregend dieser Vortrag war, aber auch wie relevant dieses Thema für die Zuhörenden war und wie nah es ihnen ging.

Die EPFL der Erzdiözese Bamberg war durch die Diözesanfachreferentin Ursula Zeh vertreten

- ❖ als Geschäftsführerin in der **Diözesanen Arbeitsgemeinschaft Beratungsdienste** (DiAG Beratungsdienst), einem Zusammenschluss aller katholischen Beratungsdienste in der Erzdiözese Bamberg
- ❖ als Mitglied der **Arbeitsgemeinschaft Familie** (ArGe Familie) im Erzbistum Bamberg, einem freiwilligen Zusammenschluss aller familienbezogen arbeitenden katholischen Verbände, Organisationen, Institutionen und Einrichtungen
- ❖ als Mitglied im **Arbeitsstab** für die Prüfung von Vorwürfen sexuellen Missbrauchs Minderjähriger durch Geistliche
- ❖ als Vorstandsmitglied im **Landesarbeitskreises der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung in Bayern** (LAK EPFLB), dem Zusammenschluss der verschiedenen Träger der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Bayern
- ❖ als Mitglied in der **Katholische Bundeskonferenz der Ehe-, Familien- und Lebensberatung** (KBKEFL), dem Zusammenschluss aller katholischen deutschen EFL-Fachreferentinnen und -referenten

• Jahreskonferenz 2022

In Bezug auf unsere Jahreskonferenz hat Corona uns 2022 sogar zweimal einen Strich durch die Rechnung gemacht. Da zum gewohnten Termin unserer Jahreskonferenz ein Treffen von vielen Menschen aufgrund der Corona-Lage nicht angesagt war, haben wir neu organisiert: Den ‚internen Teil‘ mit Rückblick und Ausblick und einem fachlichen Austausch zu den Erfahrungen des vergangenen Jahres haben wir zum vorgesehenen Termin per Videokonferenz durchgeführt. Der zweite Teil sollte dann im Sommer und auf jeden Fall präsent stattfinden – wir wollten uns endlich wieder real als Gemeinschaft erleben, gemeinsam etwas tun und uns nach dieser dürren und anstrengenden Zeit stärken, Kraft schöpfen und wieder Orientierung finden unter dem Motto ‚Gold von morgen‘. Und dann hat uns der Referent am Tag vor der Veranstaltung absagen müssen – er war mit Corona infiziert...

Spontan hat unser Kollege Michael Kutsch-Meyer zugesagt, den Tag mit Elementen aus dem sozialtherapeutischen Rollenspiel zu gestalten. Dabei ging es dann darum, Wertvolles in unserem Leben und Schätze in der Beratung zu heben. Es wurde ein wirklich sehr inspirierender und gelungener Tag der Begegnung und Stärkung von Körper, Geist und Seele!

Impressionen von der Jahreskonferenz im Sommer 2022



• Aus der Praxis

Mental Load – und warum Arbeitsteilung nicht immer die Lösung ist

Vor mir im Beratungszimmer sitzt ein junges Paar zum Erstgespräch. Die beiden haben zwei kleine Kinder. Sie arbeitet Teilzeit, er arbeitet Vollzeit. Beide sehen sehr erschöpft und frustriert aus. Sie eröffnet das Gespräch ziemlich unvermittelt mit der Aussage, dass sie ein Mental-Load-Problem hätten. In der ersten Stunde liefern beide sich einen Wettstreit darüber, wer mehr als der andere erledigt, wobei sich vor allem Frau H. über die ungleiche Verteilung von Verantwortlichkeiten beklagt und Herr H. sich konkretere Informationen darüber wünscht, was er übernehmen kann/soll. Es scheint so, als ob es nur darum geht, die Arbeit gerechter auf beide zu verteilen.

Nach der ersten Stunde mit den beiden informiere ich mich erst einmal genauer über den Begriff Mental Load. Meine Recherche im Internet ergibt, dass es dabei um die Last der alltäglichen unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren, Planen und Koordinieren von Haushalt und Familie geht, im Besonderen um die Sorge für die Befindlichkeiten, für die Beziehungspflege und für das Befriedigen persönlicher Bedürfnisse. Ich erfahre, dass diese Last auch heute noch überwiegend von Frauen getragen wird und die Partner oft von dieser im Hintergrund laufenden Planungsarbeit und Verantwortungslast wenig mitbekommen, nicht wissen, was da alles zu bedenken ist und nicht verstehen, welche Belastung damit tatsächlich verbunden ist. Das könnte bei meinem Paar in der Beratung möglicherweise auch der Fall sein.



© Tara Winstead pexels

Beim nächsten Beratungstermin mit diesem Paar ging es mir deshalb darum herauszufinden, welche konkrete Unterstützung sich Frau H. von ihrem Mann wünscht. Es stellt sich heraus, dass für Frau H. nicht so sehr die Fülle der Aufgaben an sich, sondern viel mehr das Gefühl, für jede Kleinigkeit allein verantwortlich zu sein, das Belastende ist. Um für ihren Mann den Umfang dieser nicht sichtbaren Gedankenarbeit nachvollziehbar zu machen, die hinter der organisatorischen Koordinierungsarbeit steckt, schlage ich Frau H. vor, sich einmal die Mühe zu machen, all ihre „To Dos“ vom Morgen bis zum Abend aufzuschreiben und dabei detailliert aufzulisten, was da alles an Gedankenarbeit dazugehört und drinsteckt. Herr H. zeigt sich in einer weiteren Beratungsstunde sichtlich beeindruckt von dem Ausmaß der Liste, die da zusammengekommen ist. Ihm ist aber immer noch nicht klar, was seine Frau sich nun genau von ihm wünscht und was sie an ihn abgeben möchte. An dieser Stelle fängt Frau H. an zu weinen an. Sie schildert, wie sehr es sie kränkt, wenn sie am Abend müde und kraftlos ist und von ihm keinerlei Verständnis für ihr „Erschöpft-sein“ bekommt, sondern sich von ihm die Frage anhören muss, wovon sie eigentlich immer so gestresst sei, sie arbeite doch nur Teilzeit. Ich erkundige mich deshalb bei Frau H., woran sie denn merken würde, dass ihr Mann Verständnis für sie hat. Nach einigem

Zögern kann sie ihm sagen, dass er sie doch einfach in den Arm nehmen könnte, wenn sie ihm erzählt, wie müde sie ist. Das kann er annehmen und sein Nicken lässt Frau H. erleichtert aufatmen.

Die Familienzeit mit Kleinkindern kann eine sehr kräfteaubende Lebensphase sein, in der das Paar viel Zuspruch und gegenseitiges Verständnis braucht, um sich den hinzugekommenen Anforderungen der Elternschaft gewachsen zu fühlen. Eigene Unsicherheiten und Stress verhindern das leider oft – im Gegenteil: Man erwartet voneinander Entlastung und kann nicht mehr sehen, dass auch der andere die Grenze der eigenen Belastbarkeit erreicht hat, und ist stattdessen nur enttäuscht und ärgerlich. Dabei wäre das gerade in dieser Zeit sehr hilfreich, ebenso wie sich gegenseitig für all die Mühen und Leistungen ab und zu „Danke“ zu sagen und wertschätzend zu sein. Auch ich würdige die Leistungen dieses Paares, bei dem jeder verantwortungsvoll seine Aufgaben in Job und Familie übernimmt und rege beide dazu an, sich am Ende des Tages füreinander die Zeit zu nehmen, sich gegenseitig das Anstrengende von der Seele zu reden, ohne Vorwurf, ohne Bewertung und dabei in Kontakt zu sein, z.B. über die Augen oder die Hände. Manchmal braucht es diese Art der emotionalen Unterstützung viel mehr als eine veränderte Arbeitsteilung. Deshalb bekommen beide von mir noch die Anregung mit auf den Weg, sich mindestens einmal am Tag bis zur Entspannung zu umarmen, sich zu halten und gehalten zu werden.

Petra Weber, Beratungsstelle Nürnberg



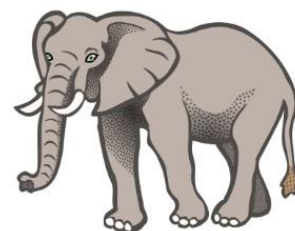
„Damit aus einer Mücke kein Elefant wird!“ Selbst-bewusst kommunizieren in allen Lebenslagen

Workshop zur Konfliktprävention

Im Beratungsalltag werden wir mit konflikthafter Situationen verschiedenster Art konfrontiert. Diese erzeugen bei den Beteiligten oftmals von einem Moment auf den anderen überraschend heftige Verstimmungen und/oder zwischenmenschliche Spannungen und schwächen die Personen in beträchtlicher Weise sowohl seelisch als auch körperlich.

An genau diese Erfahrung dachte ich, als ich angefragt wurde, ob ich als Beraterin der Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung beim Gesundheitstag der Gesamtkirchenverwaltung der Nürnberger Kindertagesstätten für das Personal der Einrichtungen ein Angebot zur gesundheitlichen Prävention machen könnte. So gestaltete ich einen Workshop zur Konfliktprävention. Es ging mir darum, das Verständnis für den Zusammenhang von Konflikten und persönlichen Bedürfnissen zu schärfen, und damit gleichzeitig Grundlagen für konstruktive Kommunikationsstrategien zu entwickeln.

So konnte ich am 3.6.2022 im Rahmen dieses Gesundheitstages zwei Workshops unter dem Titel: „Damit aus einer Mücke kein Elefant wird! Selbst-bewusst kommunizieren in allen Lebenslagen“ im Pfarrzentrum von St. Ludwig in Nürnberg anbieten.



beide Graphiken
© frankes opencipart

Im ersten Teil des Workshops erfuhren die Teilnehmenden anhand zweier Beispiele, wie unangenehme und konfliktträchtige persönliche Zustände entstehen, wenn eigene Bedürfnisse unzureichend erfüllt werden. Zur Selbstreflexion wurde den Teilnehmenden eine Vielzahl menschlicher Bedürfnisse vorgestellt, mit dem Auftrag, diejenigen zu identifizieren, nach deren Erfüllung sie sich gerade besonders sehnten.

Im Anschluss daran erstellten die Teilnehmenden anhand der Einteilung in vier psychologische Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe) eine Bedürfnisbilanz für ihre Jetzt-Situation und konnten dabei erkennen, dass aktuelle zwischenmenschliche Konflikte oft mit gerade wenig befriedigten Grundbedürfnissen in Zusammenhang stehen. An Beispielen wurde gezeigt, dass die unzureichende Erfüllung von Grundbedürfnissen in den ersten Lebensjahren hier eine ganz erhebliche Rolle spielen können: So sind dadurch möglicherweise „wunde Punkte“ entstanden, die manchmal „aus einer Mücke einen Elefanten“ werden lassen.

Anhand von alltäglichen Situationen konnte gezeigt werden, dass Konflikte an Schärfe verlieren oder gar nicht entstehen, wenn einem die eigene Verantwortung für die Wahrnehmung und Erfüllung individueller Bedürfnisse bewusst ist.



- Bei wem, in welchen Situationen werde ich schnell ungehalten, bin ich besonders empfindlich, mache ich „aus einer Mücke leicht einen Elefanten“?
- Welches **jetzt** oder **früher** zu wenig beachtete **Bedürfnis** zeigt sich vielleicht verdeckt in diesen Situationen?
- Wie kann ich jetzt besonders gut **für mich sorgen**?
- Wie können andere mir dabei **helfen**?

Vielmehr wird die Selbstfürsorge mit einer größeren Ausgeglichenheit und einem friedlicheren Miteinander belohnt.

Zum Abschluss des Workshops erhielten die Teilnehmenden noch Hinweise aus der Beratungspraxis, wie sie gut über Bedürfnisse ins Gespräch kommen könnten.

Martina Wölfel-Ternes, Beratungsstelle Lauf/Peg.

Was man zählen kann

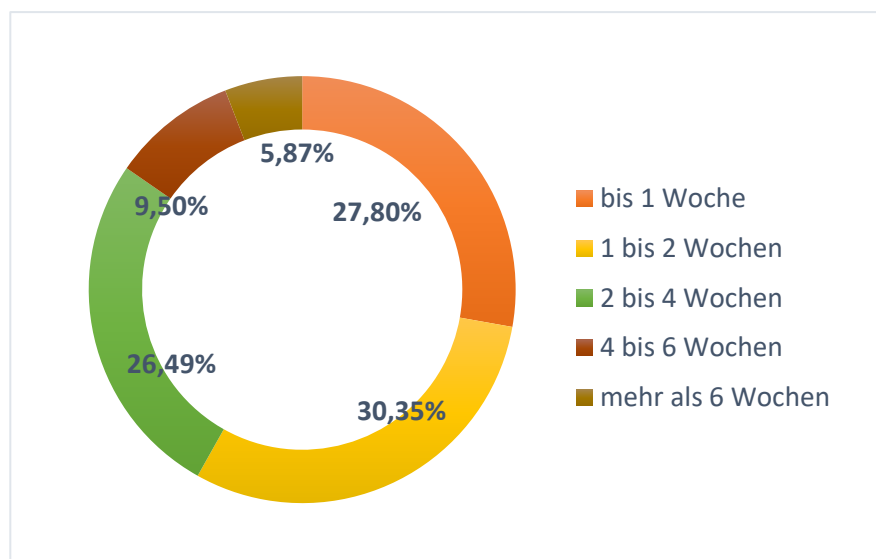
- Auszug aus der Statistik

Gesamtübersicht

Anzahl der Ratsuchenden	2.559
Frauen	1.511
Männer	1.048
Gesamtzahl der Fälle	1.775
davon Neuanmeldungen	1.295
Geleistete Beratungseinheiten	9.338
Gruppen/Vorträge	
Stunden	8
Teilnehmende	88
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	40
davon fest angestellte Fachkräfte	20
mit einem Beschäftigungsumfang von	insgesamt 7,55 Vollzeitstellen
davon Fachkräfte auf Honorarbasis	17
davon Verwaltungskräfte	2
mit einem Beschäftigungsumfang von	insgesamt 1,5 Vollzeitstellen
Beratungsstellen (s. Übersicht und Karte auf S.)	11

Neuanmeldungen im Jahr 2022: 1.295 Fälle

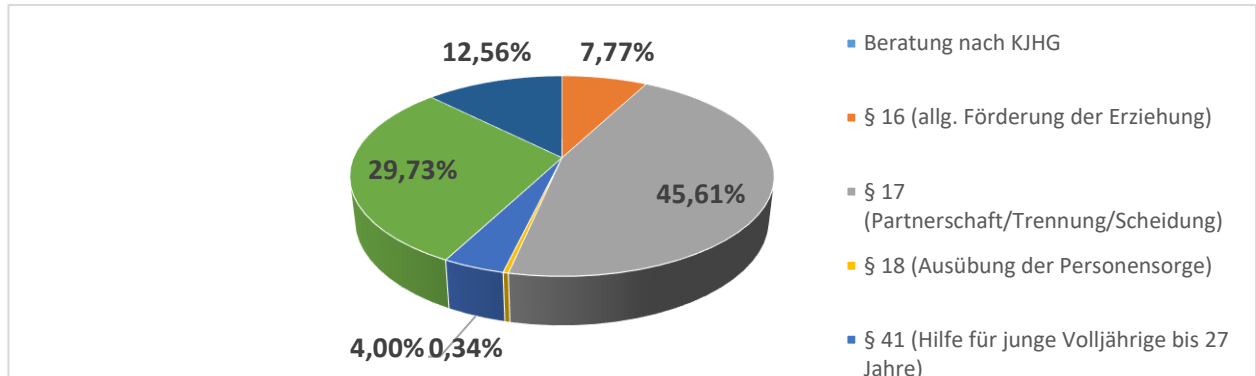
Wartezeit



Kinder der Ratsuchenden unter 18 Jahre

Im Berichtsjahr hatten unsere Ratsuchenden **1.588** Kinder unter 18 Jahre.

Beratung nach KJHG



Thematische Schwerpunkte der Beratung

Partnerbezogene Themen

1. Dysfunktionale Kommunikation
2. Beziehungsklärung, unterschiedliches Rollenverständnis
3. Heftiger Streit/Streitverhalten

Familien- und kinderbezogene Themen

1. Konflikte im familiären Umfeld
2. Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen
3. Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern

Gesellschaftsbezogene/soziokulturelle Themen

1. Wohnsituation
2. Finanzielle Situation
3. Ausbildungs-/Arbeitssituation

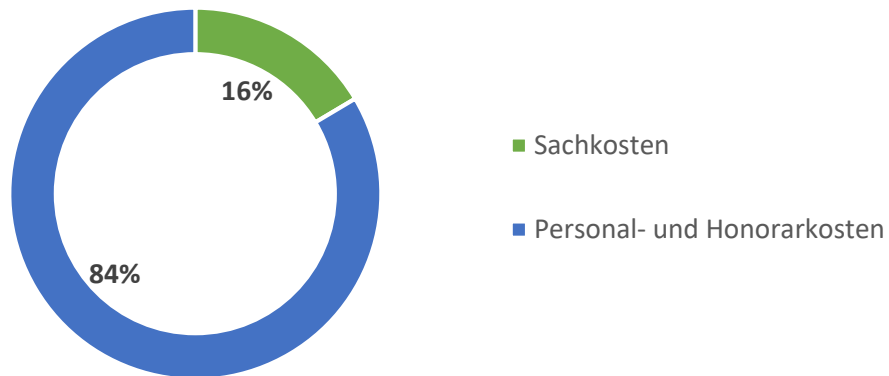
Sonstige Themen

1. Selbstwertproblematik
2. Stimmungsbezogene Probleme
3. Kritische Lebensereignisse

• Kosten und Finanzierung

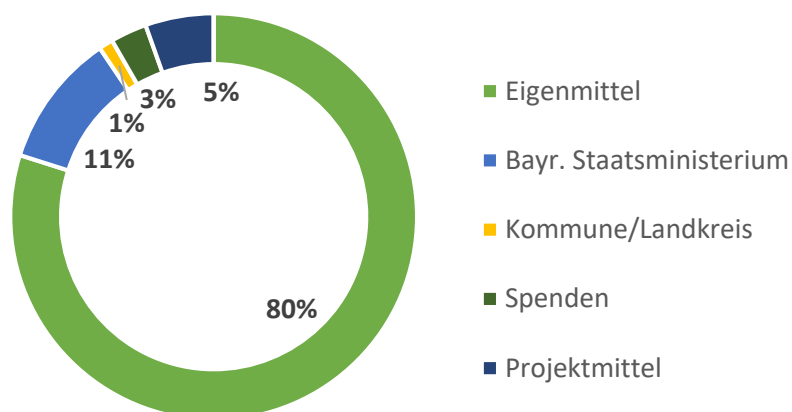
Kosten

Sachkosten	16%
Personal- und Honorarkosten	84%



Finanzierung

Eigenmittel	80%
Bayerisches. Staatsministerium	11%
Kommune/Landkreis	1%
Spenden	3%
Projektmittel	5%



Die psychologische Beratung im Erzbistum Bamberg wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



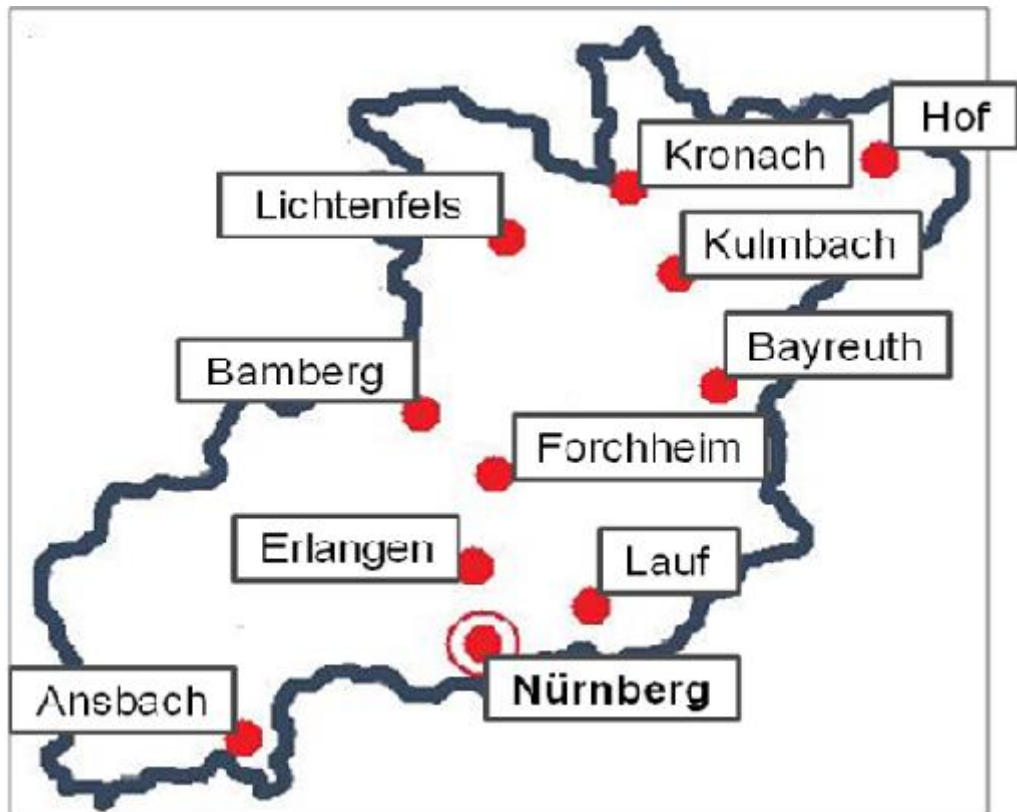
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Wer bei uns arbeitet und wo man uns findet

Ort	Adresse	Beraterinnen und Berater HA = Hauptamtliche ST = selbständig Tätige
90478 NÜRNBERG (Hauptstelle)	Heideloffstraße 21-25 Fon 0911 – 99 28 22 20 efl.nuernberg@erzbistum-bamberg.de	HA: Annika Atzert (in Elternzeit), Tina Erhardt, Michael Kutsch-Meyer, Bianka Lebküchler, Birgit Schmitt, Petra Weber, Ursula Zeh (Leitung) ST: Sebastian Eichelberger, Anna Gora-Kutschke, Elisabeth Homann, Mirjam Ruppert, Theresa von Waldenfels Verwaltung: Christina Reiß, Heike Wechsler
91522 ANSBACH	Karolinenstraße 28 Fon 0981 – 23 49 efl.ansbach@erzbistum-bamberg.de	HA: Irmella Przybylski ST: Anja Lassert, Maria Straub, Susanna Weber
96047 BAMBERG	Obstmarkt 9 Fon 0951 – 20 10 00 efl.bamberg@erzbistum-bamberg.de	HA: Irmgard Pees, Alfons Staudt ST: Martina Baumeister, Rainer Denkler
95444 BAYREUTH	Bürgerreuther Straße 7a Fon 0921 - 2 79 77 efl.bayreuth@erzbistum-bamberg.de	HA: Veronica Specht, Tanja Stupka-Wittmann ST: Regina Daser, Maria Kohl, Susanne Rapp
91052 ERLANGEN	Mozartstraße 29 Fon 09131 - 2 93 02 efl.erlangen@erzbistum-bamberg.de	HA: Birgit Schmitt, Susanne Strauch-Zschörnig ST: Michaela Schwestka, Jutta Schwandner
91301 FORCHHEIM	Hauptstraße 20 Fon 09191 - 6 06 36 efl.forchheim@erzbistum-bamberg.de	HA: Anna Raab-Stärk ST: Katrin Rothmund
95028 HOF/S.	Marienstraße 58 Fon 09281 – 14 01 721 efl.hof@erzbistum-bamberg.de	HA: Petra Thost
96317 KRONACH	Adolf-Kolping-Straße 18 Fon 09261 - 60 56 29 efl.kronach@erzbistum-bamberg.de	HA: Bernadette Sauerschell
95326 KULMBACH	Kronacher Straße 9 Fon 09221 - 80 49 66 efl.kulmbach@erzbistum-bamberg.de	HA: Petra Heckel
91207 LAUF/Peg.	Marktplatz 51 Fon 09123 - 96 34 88 efl.lauf@erzbistum-bamberg.de	HA: Martina Wölfel-Ternes ST: Petra Neunsinger, Sigrid Obermeyer
96215 LICHENTFELS	Schloßberg 2 Fon 09571 - 93 91 00 efl.lichtenfels@erzbistum-bamberg.de	HA: Idun Rakow ST: Silke Strunk

Stand Juli 2023

Karte der Beratungsstellen



Impressum

Herausgeber:

**Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-,
Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Bamberg**

Heideloffstraße 21-25
90478 Nürnberg

Telefon 0911-99282220
efl.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de

Fotos privat (Motiv: Ottmar Hörl, Weltanschauungsmodelle)

