



Vorwort

Ich suche nicht – ich finde!

Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuem.

Finden – das ist das völlig Neue!

Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer!

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingengt – das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso

Liebe Leser:innen,

haben Sie manchmal auch das Bedürfnis, die Augen zu verschließen, wenn Sie auf die Welt und die Nachrichten blicken? Krisen scheinen heutzutage allgegenwärtig zu sein - sei es auf globaler, nationaler oder individueller Ebene. Wir werden mit einer Fülle von Herausforderungen konfrontiert: von der Pandemie über den Klimawandel bis hin zu politischen Unruhen und sozialen Ungerechtigkeiten. Die Liste scheint endlos.

Ich empfinde es als zutiefst menschlich, sich nach Ruhe, positiven Nachrichten, Frieden und Solidarität zu sehnen, zu hoffen, dass die Krisen bald zu Ende sind. Doch so einfach ist es leider nicht - das Leben scheint uns stets aufs Neue zu fordern.

Angenommen, Krisen wären die neue Normalität – was würde das bedeuten? Es wäre eine Zeit, welche uns gesellschaftlich wie individuell herausfordert, uns fordert unseren Blick bewusst zu lenken, zu weiten und gezielt hinzuschauen.

Vielleicht verlangt uns das Leben dadurch ab, dass wir verstärkt auf uns selbst und auf unsere Energie achten und uns immer wieder einmal fragen: „Wie viele und wann möchte ich belastende Nachrichten konsumieren, so dass ich es verkraften kann? Und wende ich meinen Blick auch gezielt auf positive Nachrichten, Nachrichten, die mir Mut machen?“

Vielleicht verlangt uns das Leben überhaupt ab, dass wir, wie Picasso geschrieben hat, eine Haltung entwickeln, die da heißt: „sich im Ungeborgenen geborgen wissen“. Das klingt nach einer großen Herausforderung, wo wir doch gerne nach Sicherheit und Kontrolle streben, welche uns aber in der immer komplexer werdenden Welt zunehmend abhandenkommt.

Unsere Aufgabe scheint also zu sein, einen neuen Weg zu finden, wie wir mit den belastenden Welt ereignissen umgehen können und wie die eigenen Kräfte gepflegt und geweckt werden können. Diese Fragen sind auch häufig Themen bei uns in der Beratungsstelle. Sie sind also mit diesen Fragen nicht alleine. Auch wenn wir keine schnellen Patentlösungen haben, suchen und ringen wir gerne mit Ihnen.

In kleinen, doch stetigen Schritten haben wir in der Beratungsstelle u.a. folgende Themen angepackt, die für uns von hoher Wichtigkeit sind.

- Durch den Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine mussten viele Menschen ihr Heimatland verlassen. Manche davon sind in den Rheinisch-Bergischen Kreis gekommen. Zusammen mit dem Kath. Bildungswerk, der Kath. Familienbildungsstätte und der „Aktion neue Nachbarn“ haben wir ein Willkommensstreffpunkt für Geflüchtete angeboten.
- Wir haben durch Fördergelder des Landes NRW uns dem wichtigen Thema „Prävention und Nachsorge

bei sexualisierter Gewalt“ widmen können. Bei diesem Thema möchten wir gut aufgestellt sein und unseren Beitrag leisten, u.a. Menschen beraterisch gut zu begleiten.

- Zusammen mit der EFL Gummersbach und dem Beziehungspastoral haben wir eine Baumpflanzaktion für Paare initiiert. Paare haben zum Zeichen ihrer Liebe einen Baum gepflanzt, damit die Liebe ein Stück sichtbar werden konnte.

Dem Team der Beratungsstelle möchte ich meinen besonderen Dank sagen, für das gemeinsame Überlegen und Gestalten der Themen im vergangenen Jahr.

Besonders freue ich mich, dass Sarah Lenkeit seit Herbst 2022 unser Team bereichert. Von ihr lesen

Sie auch weitere Gedanken zu dem Thema „Sich den andauernden Herausforderungen stellen“.

Herzliche Grüße auch im Namen des Teams der EFL Bergisch Gladbach

Franziska Hock

Leiterin der Beratungsstelle



Ein Baum der Liebe - in Egen wurde eine Liebes-Allee gepflanzt

Am 05. November trafen sich 16 Paare um zum Zeichen ihrer Liebe einen Feldahorn zu pflanzen. Die Aktion fand in einem Waldstück in Egen-Wipperfürth statt und wurde durch einen Diplomingenieur für Wald- und Forstwirtschaft fachlich begleitet.

Die Paare kamen aus verschiedenen Regionen wie z.B. Neuss, Köln oder Bergisch Gladbach. Jedes Paar hatte seine eigene Geschichte und Gründe für die Teilnahme. Manche waren frisch verliebt oder kurz vor der Hochzeit, während andere bereits Jahrzehnte zusammen waren.

Das Pflanzen des Baumes war für die Paare ein symbolischer Akt. Es stand für die Verbundenheit und Liebe, welche sie füreinander empfinden. Gleichzeitig war es auch ein Zeichen für den Schutz und die Bewahrung der Natur.

Die gepflanzten Feldahorne sind sehr klimaresistent. Dadurch können die Bäume für kommende Generationen ein Zeichen der Hoffnung sein – sowohl für die Natur wie auch für besondere, festverwurzelte Beziehungen.

Die Baumallee bietet sich wunderbar als Ausflugsziel an, um zu sehen, wie sich die Bäume entwickeln und wachsen. Nicht nur für die Paare, welche dort einen Baum ihrer Liebe gepflanzt haben.

Mehr Informationen zu Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage:

www.efl-bergisch-gladbach.de



Sich den andauernden Herausforderungen stellen

Im vergangenen Jahr gab es für jede und jeden von uns individuelle Herausforderungen. Tagtäglich wurden und werden wir nicht nur persönlich, sondern auch medial mit Ereignissen konfrontiert, die uns nachhaltig berühren: die Pandemie, die Inflation, die Kirchenkrise, die Kriege... Krisenhafte Situationen sind allgegenwärtig. Die Herausforderungen scheinen nie enden zu wollen. All das kann uns verunsichern und betroffen machen. Niemand konnte und kann sich diesen Themen und den daraus entstehenden persönlichen und gesellschaftlichen Bedrohungen entziehen. Ängste, Nöte, Unsicherheiten, Sorgen gehören zum Alltag dazu. Sie sind für uns alle spürbar.

Diese gesellschaftliche Situation bietet durch die Betroffenheit aller die Chance, in einer noch nie dagewesen Weise, über eigene Belastungen, persönliche Grenzen, Ängste und Sorgen zu sprechen und uns zu öffnen. Möglicherweise erhöht dies die Sensibilität und Akzeptanz zu verstehen, dass schwierige Situationen und Umbrüche keine krankheitswertigen Probleme für potenziell schwache oder vorbelastete Menschen sind. Sie gehören zum Menschsein dazu. Wir können und müssen uns ihnen stellen.

Sowohl im privaten Umfeld, aber auch in den professionellen Kontexten, ist es mehr als zuvor anerkannt, um Unterstützung zu bitten.

Natürlich wünschen wir uns alle sehr, die Probleme würden irgendwie von alleine verschwinden; der Krieg ginge zu Ende; die Pandemie... würde vergehen. Verlockend, sich vorzustellen, alles sei wie früher.

Doch zum einen geschieht nichts einfach so, ohne unser Mitwirken: Durch das, was wir tun, oder eben auch nicht. Zum anderen lässt sich die Zeit nicht zurückdrehen. Nichts wird mehr so sein wie es früher war. Und in all' dem liegt viel Potenzial für persönliche und gesellschaftliche Veränderungen.

Da gibt es die Sehnsucht, alles könne wieder so werden oder sein wie früher. Dieser Wunsch könnte uns

anregen, darüber nachzudenken: Was genau ist es denn, was ich mir da zurückwünsche? Was ist mir lieb und teuer? Was vermisse ich denn so schmerzlich? Und – wie könnte ich das in diese neue, so veränderte Zeit integrieren? So wie früher geht es (möglicherweise) nicht mehr – aber wie kann es gehen? Finden wir kreative, neue Formen, Riten, Möglichkeiten eines gelungenen Miteinanders!

Dann gibt es die allgegenwärtige Gewissheit, dass Krisen zu unserem Leben dazu gehören. Das war und ist schon immer so. Menschliches Wachsen und Reifen geschieht in erster Linie entlang bewältigter Krisen. Weniger in Zeiten der Harmonie und der Ruhe. Das beginnt in der frühkindlichen Entwicklung und endet erst mit dem Tod. Ohne Krise überprüfen wir selten den eigenen Weg. In der Krise bietet sich die Möglichkeit auf den inneren Kompass zu hören. Was begeistert mich? Was treibt mich an? Für was möchte ich mich einsetzen? Wie möchte ich die Welt hinterlassen? Sie können ausprobieren, sich etwas Neues - ganz Unbekanntes zuzutrauen.

Die aktuelle Aufgabe könnte also darin bestehen, den eigenen Weg trotz und in der Unbeständigkeit zu finden; zu akzeptieren, dass Umbrüche zu unserer aller Leben dazugehören und dass wir über vieles keine Kontrolle haben.

Krisenhafte Situationen können als Bereicherung dienen, sich selbst mit einer Offenheit und Sensibilität besser kennenzulernen, an der Bewältigung der Situation zu wachsen und dadurch gestärkt(er) durchs Leben zu gehen.

Lassen Sie sich vom Leben nicht nur treiben, sondern gestalten Sie aktiv ihren Lebensweg und trauen Sie sich das zu.

Seien Sie die Gestalterin / der Gestalter Ihres Lebens.

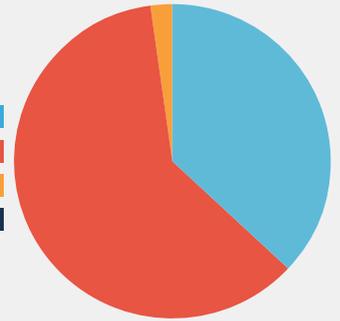
von Sarah Lenkeit

Statistik

Im Jahr 2022 betrug die Anzahl der Ratsuchenden **464**. Davon waren **61% Frauen** und **39% Männer**. Die geleistete Gesamtanzahl von Beratungsstunden betrug **1819 Stunden**.

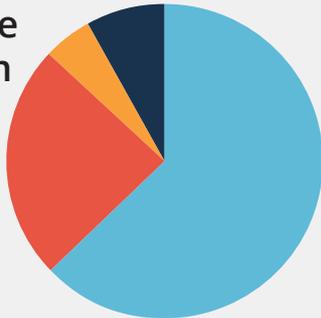
Beratungsform

| | | |
|-----------------|-----|--|
| Einzel-sitzung | 37% | ■ |
| Paar-sitzung | 61% | ■ |
| Familiensitzung | 2% | ■ |
| Gruppensitzung | 0% | ■ |



Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall

| | | |
|-------------------|-----|--|
| 1-5 Sitzungen | 63% | ■ |
| 6-10 Sitzungen | 24% | ■ |
| 11- 15 Sitzungen | 5% | ■ |
| über 15 Sitzungen | 8% | ■ |



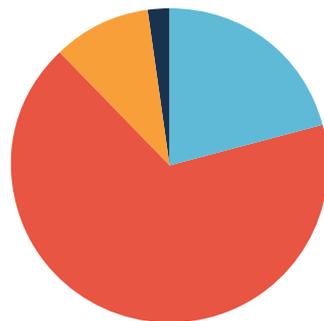
Alter der Ratsuchenden

| | | |
|---------------|-----|--|
| bis 30 Jahre | 7% | ■ |
| 30- 40 Jahre | 21% | ■ |
| 40 - 50 Jahre | 27% | ■ |
| 50 - 60 Jahre | 28% | ■ |
| 60 - 70 Jahre | 11% | ■ |
| über 70 Jahre | 7% | ■ |



Familienstand

| | | |
|--|-----|--|
| ledig | 21% | ■ |
| verheiratet / eingetragene Lebenspartnerschaft | 67% | ■ |
| geschieden | 10% | ■ |
| verwitwet | 2% | ■ |



Hinweis auf Beratungsstelle

1. Bekannte / Verwandte
2. Internet
3. Persönliche Erfahrung mit Beratung
4. (ehemalige) Klienten
5. andere Beratungsstellen, Ärzte u. Kliniken

Konfession

| | |
|-----------------|-----|
| röm. katholisch | 48% |
| evangelisch | 17% |
| sonstige | 5% |
| ohne | 30% |

Migrationshintergrund 13%

Herkunft Ratsuchende

| | |
|-----------------------|-----|
| aus Bergisch Gladbach | 52% |
| von außerhalb | 19% |
| aus dem Kreisgebiet | 29% |

KJGH (Kinder- und Jugendhilfegesetz)

| | |
|------|-----|
| mit | 53% |
| ohne | 47% |

Meist genannte Beratungsthemen

Personenbezogene Themen

1. Selbstwertprobleme / Kränkungen
2. Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
3. Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
4. Körperliche Erkrankung, Ängste und Zwänge

Partnerbezogene Themen

1. Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
2. Partnerwahl / Partnerbindung
3. Bewältigung von Trennung
4. Auseinanderleben / Mangel an Kontakt

Familie- & Kinderbezogene Themen

1. Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
2. Fam. Umfeld (Eltern, Schw.eltern, Großeltern, Geschwister)
3. Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder
4. Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung / Scheidung

Gesellschaftsbezogene / soziokulturelle Themen

1. Ausbildungs- / Arbeitssituation
2. Wohnsituation
3. Finanzielle Situation
4. Probleme im sozialen Umfeld

Netzwerkarbeit

Qualitätssicherung durch Supervision, Fachteams und Intervention

Die Berater:innen nehmen regelmäßig an externer Supervision teil. Die Mitarbeitenden sind in Fachteams (Psychiatrie, Neurologie und Recht) eingebunden. Mit der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Ev. Krankenhauses finden regelmäßig Interventionen statt.

Arbeitskreise, Kooperationen und Vernetzungen

- Konferenz der Leiter:innen der Kath. EFL im EBK
- Träger-/Leiterkonferenz der Kath. EFL
- Teambesprechung der Online Berater:innen
- Supervision Onlineberatung
- Arbeitskreis Junge EFL, Instagram
- Arbeitsgemeinschaft Paarbalance
- Arbeitskreis „Runder Tisch – keine Gewalt an Frauen“
- Arbeitskreis Flucht und Migration
- Fachteam esperanza Schwangerschaftsberatung im RBK
- Arbeitskreis Psychosoziale Beratungsstellen im RBK

- Arbeitskreis Kooperation Familiengericht Bergisch Gladbach – Jugendhilfe
- Jahrestreffen der Regionalreferentinnen und –referenten
- Kath. Familienbildungsstätte
- Kath. Bildungswerk
- Ehepastoral
- Jugendamt Stadt BG und Jugendamt Kreis
- Erziehungsberatungsstellen in BG und Umkreis
- Frauenberatungsstelle Bergisch Gladbach
- Allgemeine Beratungs- und Unterstützungsstelle des Rheinisch-Bergischen Kreises (ABU-RBK)
- Aktion Neue Nachbarn
- Babylotsin der Stadt Bergisch Gladbach
- Stadt Bergisch Gladbach, Fachbereich Jugend und Soziales, Frühe Hilfen
- Bürgerportal Bergisch Gladbach

Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren

- Katholisches Familienzentrum Moitzfeld/Bensberg
- Katholisches Familienzentrum Bergisch Gladbach West
- Caritas Familienzentrum in Odenthal

Das Team der Beratungsstelle

Vordere Reihe von links nach rechts – Ursula Märtl, Monika Schell, Jutta Reher, Franziska Hock, Rebecca Ahmadi-Bruchhausen

Hintere Reihe von links nach rechts – Sigrun Benner, Monika Hurst-Jacob, Mathilde Jodocy-Miebach, Heinz Lahn, Marie-Kristin Nowak



unsere neue Mitarbeiterin
Sarah Lenkeit



Fortbildungen & Angebote

Die Mitarbeitenden nahmen 2022 an folgenden externen Fortbildungen teil:

- „Das innere Team in der Arbeit mit den Glaubenssätzen, Vertiefungskurs“ (Psych. Karen Zoller)
- „Oberhaupt und Selbst – die Konzepte innerer Führung im Modell des Inneren Teams und im IFS-Ansatz“ (Dagmar Kumbier)
- „Persönlichkeitsstörungen in der Paartherapie“ (Friederike von Tiedemann)
- „Smarte Liebe - Wieviel Analoges braucht Beziehung?“ (Fortbildung vom Bundesverband, BV-EFL)
- „1. und 2. Landesweiter Fachtag, Spezialisierte Beratung bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“ (Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW)
- „Leben in der Krise – Wege aus der Krise“ (DKB-Studentag)
- „Äußere Bühne: Arbeit mit psychodramatischen Techniken“ (Dagmar Kumbier)
- „und dann ist das einfach so passiert - Zwischen Opferschutz & Täter:innen Arbeit“ (Fachtagung der Stabsstelle Prävention des Erzbistums Köln und Punktum! Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt)
- „Prävention und Nachsorge sexualisierter Gewalt - Let's talk about Sex! Selbstbestimmte Sexualität“ (Mirjam Faust)

Angebote der EFL BG:

- Paartag zum Valentinstag - Ein besonderer Tag für die Liebe (Online)
- Qi Gong in der Natur - im Fluss des Lebens
- Ein Kick mehr Partnerschaft, Kommunikationskurse „Konstruktive Ehe- und Kommunikation“ (KEK-Kurse)
- Laskavo Prosymo „Herzlich Willkommen“ auf Ukrainisch – Willkommenstreffpunkt für Geflüchtete (Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk, der Familienbildungsstätte und Aktion neue Nachbarn)
- Lesung mit Katharina Afflerbach „Manchmal sucht sich das Leben harte Wege“ (in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte in Bergisch Gladbach)
- Der milde Blick auf mich selber – Erfahrungstag für Frauen
- Ein Baum für die Liebe – Paarangebot, Baumpflanzen in Wipperfürth Egen (in Kooperation mit der EFL Gummersbach und der Ehe- und Beziehungspastoral Rhein- und Oberberg)

Ein herzliches Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön für die bereichernde und gute Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner:innen. Ganz im Sinne von Aristoteles „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ erleben wir die Vernetzung als sinnvoll und wertvoll.

Besonderen Dank auch an unseren Kreisdechanten Norbert Hörter für seine begleitende Unterstützung. Ihm und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche einen besonderen Dank für ihren Einsatz der Sonderkollekte für die EFL Beratungsstelle.

Herzlichen Dank auch an alle Spender. Die Spenden helfen die Wartezeiten zu verkürzen und das Angebot an Beratungsstunden in der EFL Bergisch Gladbach zu erhöhen.

Zum guten Schluss ein nachdrückliches Danke an den Vorstand des Fördervereins. Das ehrenamtliche Engagement ist für die Beratungsstelle bedeutungsvoll.

Impressum

Kontakt

Katholische Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Hauptstraße 227
51465 Bergisch Gladbach
Fon: 02202/34918
E-Mail: info@efl-bergisch-gladbach.de
Internet: www.efl-bergisch-gladbach.de
Instagram: [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Redaktion und Verantwortlich für den Inhalt

Franziska Hock

Layout & Design

Markus Rockstroh | markusrockstroh.de

Cover-Foto

pixabay

weitere Fotos

privat

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH

Helfen Sie uns zu helfen!

Förderverein der Kath. EFL Bergisch Gladbach

Spenden – für mehr und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Sicherheit durch unser Beratungsangebot. Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird größtenteils vom Erzbischof Köln und zu einem kleineren Teil aus öffentlichen Mitteln (dem Land NRW) finanziert.

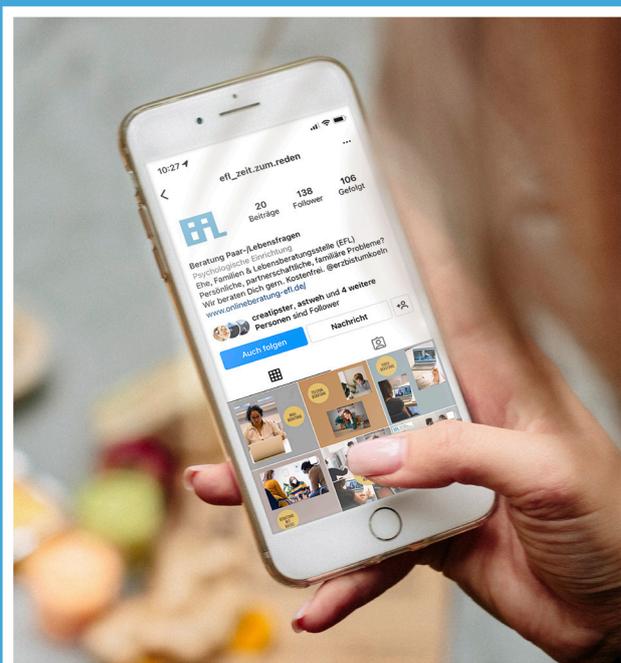
Um der immer steigenden Nachfrage an Beratungen gerecht werden zu können, sind wir dringend auf Ihre Spenden angewiesen.

Spendenkonto Beratungsstelle Bergisch Gladbach

Förderverein der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen e.V.
IBAN: DE94 3705 0299 0311 0237 89
Verwendungszweck: Spende

IHRE SPENDEN...

- kommen zu 100% der Beratungsarbeit der EFL Bergisch Gladbach zugute
- verkürzen Ihre Wartezeit
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen in und um Bergisch Gladbach
- können von der Steuer abgesetzt werden



Instagram EFL auf Instagram: [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Für mehr Informationen folgen Sie uns gerne auf unserem Account.

