

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Dorsten für das Jahr 2022 vorstellen zu dürfen.

In den Beratungen haben wir im zurückliegenden Jahr sehr deutlich erfahren, wie sich die aktuellen gesellschaftlichen und politischen Verunsicherungen und Nachwirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit und die Beziehungskompetenz auswirkten. Menschen erlebten sich überfordert, unter lang andauerndem Stress und in einer resignativen Grundstimmung. Dies führte zu Depressivität, Ängsten, sozialem Rückzug und Stimmungsschwankungen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden.

In Partnerschaften wirkten sich die Belastungen auf den Ebenen der Interaktion und Kommunikation aus: eskalierende Streitigkeiten, fehlender gegenseitiger Respekt, Kränkungen und Trennungsüberlegungen sind die Themen, mit denen die Krisen in der Partnerschaft beschrieben werden. Vermehrt meldeten sich auch Familien, die für ihre mehrgenerationalen Konflikte, z.B. zwischen Eltern und erwachsenen Kindern oder unter Geschwistern, Moderation und Unterstützung suchten.

Im Jahr 2022 haben 294 Ratsuchende in 614 Kontakten das Angebot der EFL Dorsten genutzt. Damit erreichen die Zahlen in etwa wieder das Niveau der Zahlen vor der Corona-Pandemie, in der zwangsläufig durch krankheitsbedingte Absagen von Klienten das Beratungsangebot in geringerem Maß genutzt wurde.

Anliegen unserer Arbeit ist es, emotionale Stabilisierung, Ressourcenaktivierung und Entwicklung von Perspektiven und Zielen zu fördern und zu unterstützen. Eine stabile Beziehungskompetenz im Umgang mit sich und Anderen stärkt auch die Erziehungskompetenz, ein Aspekt, der uns besonders wichtig ist, wenn wir um minderjährige Kinder im Familiensystem wissen. So waren im Jahr 2022 in den 199 Fällen 200 Kinder unter 18 Jahren im Blick.

Neben den Beratungen im Einzel-, Paar- und Familiensetting sind auch Gruppenangebote Bestandteile unserer Arbeit. Im Jahr 2022 hat ein Angebot für Menschen in Trennungssituationen und ein Training für den Umgang mit schwierigen Gefühlen stattgefunden. Diese Angebote stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite näher vor. Außerdem haben wir einen Nachmittag für Hochzeitspaare inhaltlich mitgestaltet, an dem zehn Paare teilgenommen haben.

Um den Ratsuchenden in ihren vielschichtigen Belastungen gerecht zu werden, ist für uns die Kooperation mit anderen (Beratungs-)Institutionen unverzichtbar. Diese Kontakte dienen auch der Qualitätssicherung unserer Arbeit. Wir sind froh über die lebendige Vernetzungskultur in Dorsten und freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit.

Danke sagen wir allen, die uns in unserer Arbeit unterstützen: der Stadt Dorsten und dem Land NRW für die finanzielle Förderung und damit dem Beitrag zur Sicherstellung unserer Beratungsstelle, den Kooperationspartnern für die konstruktive und von Wertschätzung getragene Zusammenarbeit, vor allem danken wir den Ratsuchenden, die uns ihr Vertrauen schenken.

Für das Team der Beratungsstellen Dorsten und Marl
Beate Borgmann



© pexels | iStock©AndreyPopov | pexels | @daoleduc

Gruppenangebot: Training emotionaler Kompetenzen

Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und die Gestaltung von Beziehungen. Die Fähigkeit konstruktiv mit Stress und belastenden Gefühlen umgehen zu können erhöht die Lebenszufriedenheit, die Qualität der Beziehung zu anderen und stärkt den Selbstwert.

Das Training emotionaler Kompetenzen TEK©, entwickelt von Prof. Dr. Matthias Berking, ist ein gruppenbasiertes Intensivprogramm über zehn Wochen zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation. Ziel ist es, Kompetenzen systematisch aufzubauen und zu stärken, um Emotionen und Gefühle auch in Situationen, die mit dem Erleben von Stress einhergehen, so ausdrücken zu können, dass ich weder mich noch andere verletze. Elemente des Trainings sind u.a. Entspannung, die Schulung einer bewertungsfreien Wahrnehmung von Gefühlen, eine Haltung von Akzeptanz von und Toleranz gegenüber Gefühlen, Selbstunterstützung in schwierigen Situationen und eine veränderte Steuerung der Gefühle.

Eine effektive TEK-Teilnahme erfordert von den Teilnehmenden die Offenheit in einer Gruppe von max. acht Personen sich einzubringen, die Motivation etwas verändern zu wollen und die Bereitschaft, die Kompetenzen auch zwischen den Gruppentreffen zu trainieren. Hierfür werden Übungsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die Gruppe wird geleitet von einer erfahrenen EFL-Beraterin mit Ausbildung zur TEK-Trainerin.

Gruppenangebot: Mit der Trennung leben lernen

Wenn eine Beziehung zerbricht und Partner sich trennen, erleben die meisten Menschen diese Situation als massive Belastung. Verbunden ist damit oftmals ein Chaos an Gefühlen von Wut und Angst, Trauer und Ohnmacht, Selbstzweifeln und Schuldgefühlen, manchmal aber auch Erleichterung und neuer Energie. Trennung bedeutet Abschied zu nehmen von einem Partner, aber auch von Werten und Vorstellungen über sich selbst, den anderen und wenn Kinder zu der Beziehung gehören von einem Familienbild. Gefordert sind Neuorientierung und Neugestaltung des eigenen Lebens, Regelungen auf allen Ebenen, besonders konkret auf der Elternebene. Eine Trennung fordert heraus zur Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Umfeld.

Eine Gruppe für Menschen in Trennungssituationen bietet Unterstützung und Begleitung und hilft die persönliche Situation zu verstehen. Der Austausch mit Anderen in einer vergleichbaren Lebenssituationen entlastet, korrigiert und gibt neue Perspektiven.

Thematische Elemente in einer Trennungsgruppe sind u.a. die Einordnung in die Biographie, Umgang mit emotionalem Stress, Gestaltung von Abschied, Ressourcenorientierung, die Entwicklung von Zielen und Perspektiven.

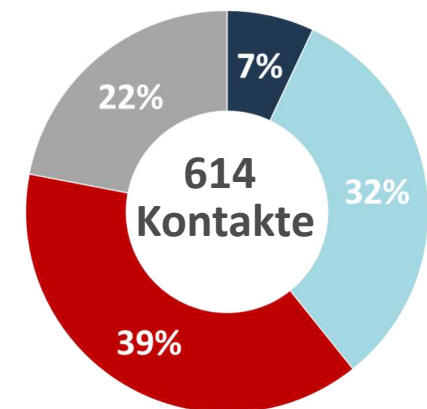
Das von EFL-Beraterinnen fachlich geleitete Gruppenangebot ist offen für Menschen, die bereits getrennt leben, egal ob sie von ihrem Partner verlassen worden sind oder selbst die Trennung vollzogen haben.

Nähere Informationen zu den Gruppenangeboten der EFL Dorsten – Marl und zu weiteren EFL-Seminarangeboten gibt es auf der Homepage www.ehefamilieleben.de

Statistische Daten 2022 aus der Beratungsstelle Dorsten

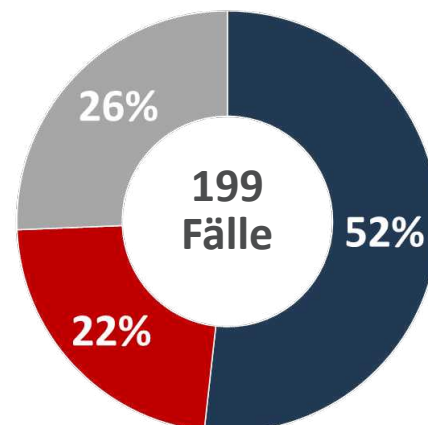
Aufteilung der Beratungskontakte

Im Jahr 2022 haben 41 Telefonberatungen stattgefunden.



- Einzelgespräche mit dem Mann (7 %)
- Einzelgespräche mit der Frau (32 %)
- Paar- und Familiengespräche (39 %)
- Sonstige Gespräche (22 %)

Anlass der Beratung



- Beratung nach § 17 SGB VIII (52 %)
- Partnerschaftsberatung ohne SGB VIII-Relevanz (22 %)
- Lebensberatung (26 %)

Problembereiche Mehrfachnennungen möglich

Personenbezogene Themen

Selbstwertproblematik Kränkungen	46 %
Stimmung (z.B. Depression)	27 %
Kritische Lebensereignisse Verluste	22 %
Vegetative psychosomatische Probleme	13 %
Ängste und Zwänge	13 %

Familienbezogene Themen

Familiäres Umfeld (Eltern, Großeltern, Geschwister)	17 %
Familiäre Schwierigkeiten nach Trennung Scheidung	12 %
Symptome Auffälligkeiten der Kinder	11 %

Partnerschaftsbezogene Themen

Kommunikation Interaktion	39 %
Beziehung und Paargeschichte	33 %
Auseinanderleben Kontaktmangel	24 %
Bewältigung von Trennung	18 %
Trennungswunsch Angst vor Trennung	15 %

Sonstige Themen

Ausbildungs- Arbeitssituation	18 %
Finanzielle Situation	11 %
Wohnsituation	9 %

Kurz und knapp

- 294 Ratsuchende, 176 Frauen und 118 Männer.
- Von den 614 Beratungskontakten gab es 225 im Paarsetting, 13 im Familiensetting, 103 Kontakte im Gruppensetting.
- Der Anteil der zusammenlebenden Eltern mit minderjährigen Kindern liegt bei 26 %, der Anteil von alleinerziehenden, Stief-, Patchwork- und Pflege-/ Adoptivfamilien liegt ebenfalls bei 26 %.
- In 96 % der Anmeldungen hat innerhalb von 4 Wochen ein Erstberatungskontakt stattgefunden.

Unser Team

Beate Borgmann, Stellenleitung EFL Dorsten und Marl | Andrea Niestegge, Sekretariat EFL Dorsten | Gabi Hahn-Wisk, EFL Dorsten und Marl | Ute Bücken, EFL Marl | Bärbel Wember, Sekretariat EFL Marl | Maria Lambers, EFL Dorsten



Das Beratungsangebot ist offen für alle Erwachsenen, unabhängig von Familienstand, Religionszugehörigkeit, Nationalität und sexueller Orientierung.

Verschwiegenheit wird garantiert, alle Berater:innen stehen unter der gesetzlich geregelten Schweigepflicht. Beratungstermine werden mit den Ratsuchenden individuell im Rahmen unserer Möglichkeiten vereinbart. Wir bieten Gespräche in unserer Beratungsstelle an ebenso wie Telefon- oder Videoberatung. Die Zeiten unserer offenen Telefonsprechstunde und den Zugang zu unseren digitalen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage.

Unsere Angebote und Schwerpunkte

- Einzelberatung in Lebenskrisen und Problemsituationen
- Paarberatung bei Schwierigkeiten, Krisen und Trennung
- Familiengespräche bei Eltern-Kind-Konflikten im Erwachsenenalter und bei Mehrgenerationsthemen
- Wöchentliche offene Telefonsprechstunde
- Mediation
- Traumaberatung
- Präsenzzeiten und Angebote für Eltern und Erzieher:innen in Familienzentren
- Gruppenangebote: Training emotionaler Kompetenzen (TEK), „Mit der Trennung leben lernen“
- Enge Zusammenarbeit mit den EFLs im Kreis Recklinghausen und Mitarbeit in EFL-Qualitätsgruppen auf Bistumsebene
- Kooperationen mit diversen Partnern und Netzwerken auf der kommunalen, psychosozialen und pastoralen Ebene

Kontakt

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Beratungsstelle Dorsten
Hülskampsweg 3 | 46282 Dorsten
Fon 02362 24329
efl-dorsten@bistum-muenster.de

Anmeldung

Telefonische Erreichbarkeit des Sekretariats:
montags 14.00 - 17.30 Uhr
donnerstags 09.00 - 12.30 Uhr

Anmeldungen nimmt Andrea Niestegge entgegen.

In der übrigen Zeit läuft unser Anrufbeantworter, auf dem Sie eine Nachricht hinterlassen können. Wir rufen Sie so bald wie möglich zurück.