

JAHRES- BERICHT 2018

INHALT

| | |
|-----------------------------|---|
| Herzlich willkommen! | 1 |
| Beratung 2018 in Zahlen | 1 |
| Beratungsanlässe | 2 |
| Beratung für Ältere | 3 |
| Online-Beratung | 3 |
| Kooperationen | 3 |
| Betriebliche Sozialberatung | 4 |
| Mitarbeitende | 4 |

ÜBER UNS

Zu uns können alle kommen, die mind. volljährig sind, Probleme mit sich selbst, mit ihrer Lebenssituation, mit ihrem/ihrer PartnerIn oder mit ihren Mitmenschen haben. Und: die unser Angebot selber für sich möchten.

Anmeldungen nehmen wir telefonisch entgegen. Unsere Beratungen sind vertraulich, unabhängig von den religiösen oder weltanschaulichen Einstellungen unserer Ratsuchenden und finden auf Spendenbasis nach individuellen Möglichkeiten statt. An Geld scheitert keine Beratung. Wir bieten Gespräche im Einzel-, im Paar- und im Familiensetting an.

Im Bedarfsfall kooperieren wir mit zahlreichen Einrichtungen innerhalb und außerhalb der Diakonie sowie mit Einrichtungen des Gesundheitssystems. Wir helfen auch bei der Suche nach der „richtigen“ Hilfe.

Herzlich willkommen!

Erfreulicherweise konnten wir im Berichtsjahr unsere Beratungszahlen konstant halten, da wir in vergleichbarer personeller Stärke arbeiten konnten wie im Vorjahr.

Wir verzeichneten einen Anstieg von Lebensberatungen im Rahmen der sog. betrieblichen Sozialberatung, die unser Träger für viele Betriebe der Region bereit hält. Weiterhin erlebten wir erneut eine Zunahme von Beratungen für „ältere“ Ratsuchende. Traumaspezifische Kooperationen gab es wieder mit der Stiftung Opferhilfe und einigen Berufsgenossenschaften.

Da wir im kommenden Berichtsjahr 2019 mit weniger Personal werden arbeiten müssen, ist für uns die Aufrechterhaltung unserer Beratungsarbeit und deren langfristige Finanzierung immer wieder ein wichtiges Thema. Um die Grundlagen unserer Arbeit unter den gegebenen Finanzierungsbedingungen möglichst gut zu erhalten, werden wir ab 2019 für alle Ratsuchenden Kostenbeteiligungen an den Beratungen einführen. Diese werden auf Selbsteinschätzung beruhen und die individuellen Möglichkeiten

beachten. Dabei sollen soziale Härtefälle Berücksichtigung finden, denn an Geld soll für die Ratsuchenden weiterhin keine Beratung scheitern. Gleichzeitig erscheint es uns nicht mehr möglich, unsere Ratsuchenden *nicht* an den Kosten der Beratung mit zu beteiligen. Mit diesem Vorgehen wollen wir in 2019 Erfahrung sammeln.

Wir danken wieder allen, die mit Engagement und Interesse finanzielle Verantwortung übernahmen und die Fortsetzung unserer Arbeit ermöglichten. Besonders erwähnt seien dabei die Evangelischen Stiftungen Osnabrück, die Hannoversche Landeskirche, der Kirchenkreis Osnabrück sowie alle Ratsuchenden, die mit ihren Spenden einen Teil unserer Arbeit mit ermöglichten.

Im Namen des Teams:

Stellenleiter

Beratung 2018 in Zahlen

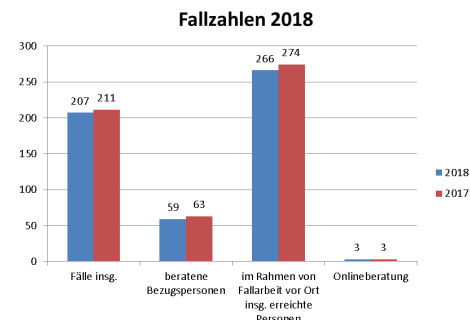
Im Berichtsjahr betreuten wir in **207 Fällen insg. 266 Personen** in über 1000 Gesprächen vor Ort. Eine volle Warteliste zum Jahresende weist hin auf Bedarf nach Beratung in unserer Stelle, der stark über das uns personell Mögliche hinausreicht.

Ratsuchende wurden überwiegend durch Mundpropaganda oder das Internet auf uns aufmerksam. 40% konnten wir innerhalb eines Monats mit einem ersten Termin versorgen, allerdings warteten auch genauso viele drei Monate oder länger auf ein erstes Gespräch. Eine individuelle Einschätzung der Dringlichkeit ist daher unerlässlich.

Unsere Ratsuchenden nahmen durchschnittlich bis zu 5 Sitzungen in Anspruch, 13% nahmen mehr als 10 Sitzungen wahr. Mit 42% entstammte der Hauptteil unserer Ratsuchenden den „mittleren Jahren“ (35J-55J), 25% waren „Jüngere“ (<35J), der Anteil der „Älteren“ (>55J-99J) stieg erneut auf jetzt 34%.

Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden im Berichtsjahr betrug 48 Jahre. Ratsuchende kamen wieder überwiegend alleine, zu 25% im Paar- oder Familiensetting. Sie stammten dabei wieder aus allen sozialen Schichten und Berufsgruppen unserer

Gesellschaft. Mit ca. 60% Teil- und Vollzeit-erwerbstätigen sowie Selbständigen dominierten dabei wieder Menschen, deren oft stark beeinträchtigte Leistungsfähigkeit in unserer Gesellschaft dringend gebraucht wird oder gebraucht werden wird, was der hohe Anteil von 10% Studenten und Auszubildenden, bzw. Referendaren unterstreicht. 12% bezogen ALG I/II oder Grundsicherung, 12% waren berentet.



Unsere Ratsuchenden kamen wieder überwiegend aus Stadt und Landkreis Osnabrück. Das Vertrauen in unsere diakonische Beratungsstelle über religiöse Bindungen hinaus zeigt sich in einem weiter steigenden Anteil von 22% Konfessionslosen.

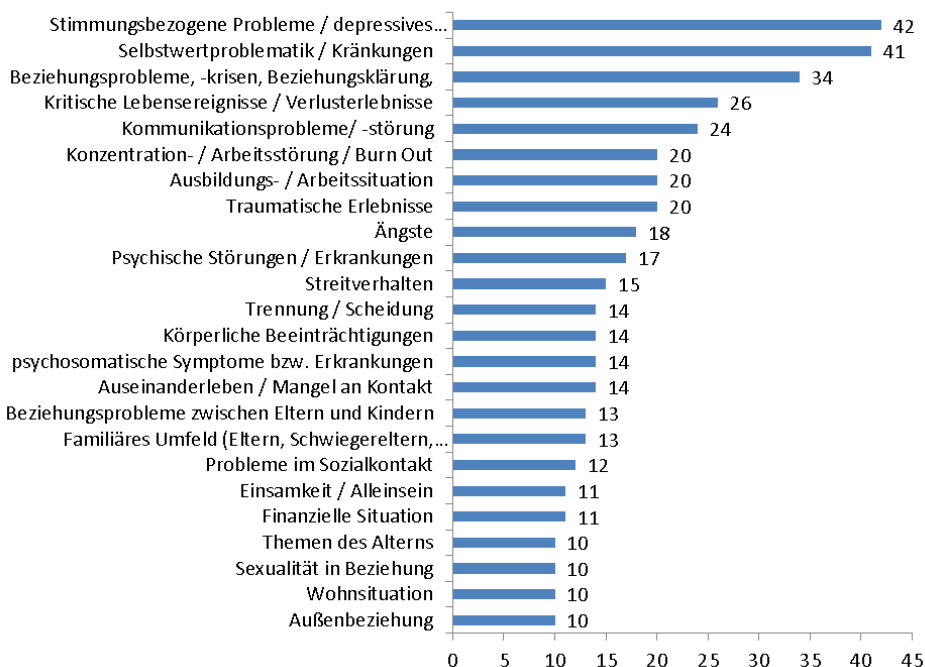
Beratungsanlässe

Beziehungsverbesserung zu sich selbst (Selbstwertprobleme) sowie zu anderen (Beziehungsprobleme) standen zumeist im Zentrum der Anliegen unserer Ratsuchenden. Auf der Symptomebene standen depressives Erleben sowie Burnout-ähnliche Erlebensweisen mit Leistungseinschränkungen bei der Arbeit oder in der Ausbildung im Vordergrund, außerdem Ängste und psychosomatische Leiden. Auslösend waren häufig Verluste, z.B. durch Trennungen oder Tod oder auch durch Veränderung gewohnter Rollen im Lebenszyklus, wie z.B. beim Einstieg in das oder Ausstieg aus dem Berufsleben, (geplante) Familiengründung,

bei sind sie häufig von Unsicherheiten und Ängsten geplagt, der gesellschaftlich vorgegebene Erfolgsdruck ist groß. Der individuelle Entwicklungsverlauf ist daher - je nach psychologischer Ausgangslage - sehr störanfällig. Entsprechend dominierten bei den Ratsuchenden dieser Altersgruppe wieder v.a. Probleme in Ausbildung und Studium, Ablösungsprobleme von den Eltern, Selbstwert- und Paarprobleme. Beratung und die damit einhergehende psychische Stabilisierung hilft dann oft bei der Vermeidung destruktiver Konsequenzen, wie z.B. Ausbildungs- und Arbeitsabbrüchen sowie Chronifizierung psychischer Probleme.

werden und der damit oft einhergehende Versorgungs-, bzw. Pflegebedarf der Generation über ihnen auf die Ratsuchenden ein, die in Familie, Beruf und Partnerschaft in dieser Zeit viel leisten und dabei oft schmerzlich wenig Selbstbestimmung und stark erschwerten Zugang zu individuellen Kraftquellen erleben. Entsprechend schwierig ist es für Viele, Verständnis für den Beziehungspartner aufzubringen und das sensible innere psychische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Schwer wirken sich dann oft berufliche und familiäre (Über-)Forderungen aus sowie tägl. wiederkehrende Konflikte bei der Arbeit mit Kollegen und Vorgesetzten, dazu Anspannungen wg. häufiger Arbeitsplatzunsicherheit.

Beratungsanlässe in % der Fallzahlen



Auszug der Kinder, Veränderungen beruflicher Positionen usw.. Weiterhin auslösend für Krisen waren Konflikte mit wichtigen Mitmenschen im privaten Bereich oder KollegInnen sowie Vorgesetzten am Arbeitsplatz, schließlich auch regelrechte traumatisierende Ereignisse. In jedem fünften bis sechsten Fall lag eine diagnostizierbare psychische Störung bei unseren Ratsuchenden vor.

Betrachtet man die verschiedenen Altersgruppen von Ratsuchenden im Jahr 2018 getrennt, zeigt sich ein differenziertes Bild:

Die Lebensphase unserer **jüngeren Ratsuchenden (20J-30J.)** ist von vielen Übergängen geprägt, i.d.R. findet wichtige Identitätsbildung statt im Spannungsfeld zwischen Ablösung von zu Hause, Suchen eines Partners bzw. einer Partnerin und (Er-)Findung der eigenen Berufsperspektive. Ratsuchende in dieser Phase müssen viele schwierige und ggf. auch folgenreiche Entscheidungen treffen, da-

Fallbeispiel Hr S (24J)

Hr S wohne bei seinen Eltern, habe gerade eine OP hinter sich, an deren Folgen er leide. Der betreffende Körperteil sei etwas steifer als früher. Die Ärzte-Odyssee mit vielen unterschiedlichen Einschätzungen zur Prognose mache ihn immer ohnmächtiger und unsicherer. Er könne seinen Lieblingssport nicht mehr ausüben, was ihm Freude, Selbstwirksamkeitserleben und soziale Kontakte nehme. Er sei schon immer sozial ängstlich gewesen, ihm mache die Frage zu schaffen, wie andere seinen operierten Körperteil wahrnehmen. Er sei mit seinem Studium unzufrieden und die Freundin habe ihn verlassen. Hr S kommt mit sozialen Ängsten und depressivem Erleben.

In der **mittleren Altersphase (30J-55J)** beschäftigen Ratsuchende oft die Auswirkungen ihrer Entscheidungen z.B. in Ausbildung und Familie. Dazu wirkt das Älter-

Fallbeispiel Fr K (48J)

Fr K und ihr Mann hätten sich nach vielen Jahren auseinandergeliebt, sie haben zwei volljährige Kinder, der Sohn lebe noch zu Hause, die Tochter sei bereits ausgezogen. Das Paar hatte sich darauf geeinigt, dass Fr K ausziehe, was inzwischen ein Jahr her sei. Ihr Verhältnis zum Sohn sei nicht gut, worunter Fr K sehr leide. Sie hätte sich inzwischen in einen verheirateten Mann verliebt, der ihr aber nur den Status einer heimlichen Affäre zugestehe, ihr aber immer wieder verspräche, seine Frau für sie zu verlassen. Fr K mache das jetzt lange Zeit mit, obwohl der Mann seine Frau fortgesetzt nicht verlasse. Fr K werde immer depressiver, sie sei immer unzufriedener in ihrem Leben. In der Beratung ist das Selbsterleben als „Affäre“ ohne Aussicht auf exklusive Partnerschaft Thema sowie das Verhältnis zum Sohn.

Bei den älteren Ratsuchenden (>55J)

imponierten v.a. Paarproblematiken wie z.B. Trennungsambivalenzen nach z.T. langjährigen Partnerschaften, v.a. bei zunehmender oder bereits erfolgter Vonselbständigung der Kinder, und Belastungen im Zusammenhang mit psychisch auffälligen oder pflegebedürftigen Angehörigen (Partner, erwachsene Kinder).

Fallbeispiel Ehepaar P (57/58J)

Ehepaar P ist seit über 20J verheiratet. Ihre Kinder seien kurz davor auszuziehen. Seit einiger Zeit eskalierten ihre Streits, beide Partner fühlten sich nicht gesehen vom anderen, es gäbe viele Machtkämpfe bei Kleinigkeiten. Er kaufe ihr zu viele technische Geräte und beteilige sich zu wenig im Haushalt, sie verweigere ihm liebe Worte, Freundlichkeit und Sexualität, und das schon seit langem. Eine beidseitig erfüllende Sexualität hätten sie dazu nie so richtig miteinander erlebt. Beide hielten es kaum noch aus. Trennen wollten sie sich noch nicht. In der Beratung stellen sie nun fest, wie unterschiedlich sie schon immer waren. Haben sie überhaupt je zusammengepasst?

Beratung für Ältere

Seit 2017 ist unsere Beratung für Ältere durch dauerhafte Erhöhung der finanziellen Pauschalzuwendung der **Evangelischen Stiftungen** ein stehendes Angebot. Auch im Berichtsjahr stieg der Anteil älterer Ratsuchender wieder auf jetzt 34%. In insg. **70 Fällen mit insg. 93 Personen** war damit mehr als jede(r) dritte Ratsuchende >55 Jahre, der Anteil der über 60jährigen stieg erneut auf nun 21%. Die >60jährigen waren im Durchschnitt 70 Jahre alt. Im Einzelsetting spielten alterstypisch die Suche nach Sinnerhalt, bzw. neuem Sinn eine Rolle, Lebensbilanzierungen und Vereinsamung, Beziehungsambivalenzen und Beziehungssehnsüchte, z.T. noch in hohem Alter. Es gibt oft große Hoffnungen, aber auch große Skepsis, neue, erfüllendere Beziehungserfahrungen als bisher machen zu können. Wohnen im Alter, Fragen zum Leben mit potentiell tödlichen Erkrankungen, Sterben und Transzendenz sowie das „Ordnen letzter Angelegenheiten“ waren auch wieder wichtige Themen. In den Paarberatungen wurden naheliegende Probleme des Lebenszyklus thematisiert, z.B. Probleme nach Eintritt eines Partners in den Ruhestand oder nach dem Auszug der Kinder. Auch „Erziehungsberatung“ von Eltern erwachsener, psychisch auffälliger Kinder

wurde in Anspruch genommen. Im Kontext von „Familienberatung“ wurden Sorgen um psychisch auffällige Familienmitglieder thematisiert.

Fallbeispiel Hr. V (80J)

Hr. V, selbst früher beruflich sehr erfolgreich, habe zunehmend große Schwierigkeiten im Umgang mit einem seiner vier erwachsenen Kinder. Es gebe auch inzwischen Hr. V belastenden Streit mit seiner Frau, da sie sich in diesem Punkt uneinig seien: Seine anderen drei Kinder hätten erfolgreiche, gesellschaftlich anerkannte Berufe angenommen und seien fest im Leben verwurzelt. Das vierte Kind sei quasi das „schwarze Schaf“, das nirgends richtig ankäme, in den Tag hineinlebe und kein Ziel konsequent verfolge. Hr. V ärgere sich darüber, wie sein Kind mit dem Geld und Immobilien, die er ihm zur Verfügung gestellt habe, umgehe. Er erlebe sein Kind undankbar und vorwurfsvoll. Da nun Erbschaftsregelungen für Hr. V anstünden, frage er sich, wie er sich verhalten könne und solle. Hr. V merkt in der Beratung, wie enttäuscht er von seinem Kind ist, wie wenig er dessen Verhalten eigentlich jemals akzeptieren konnte und wie sehr er es im Grunde immer noch verändern möchte.

Onlineberatung

Die vertrauliche Onlineberatung wird angeboten in Kooperation mit der benachbarten Familien- und Erziehungsberatung, der Link www.evangelische-beratung.info/psychologische-beratung-os ist auf unse-

rer Homepage zu finden. Mit **insg. 3 Anfragen** war die Nachfrage überschaubar. Diese thematisierten Sucht- und Partnerschaftsprobleme sowie Ablösungskonflikte eines erwachsenen Kindes von den Eltern.

Kooperationen

Lebensberatung kann nur gelingen im Kontext eines kooperativen Netzwerkes inner- und außerhalb der Kirche. In fast jedem zweiten Fall erfolgten fallbezogene Kooperationen mit anderen inner- und außerkirchlichen Beratungsstellen wie z.B. Sucht-, Familien- und Erziehungs-, Schwangeren-, Sozial- oder Frauenberatung, des Weiteren mit Gemeindepastorinnen und -pastoren, die in Erweiterung ihres seelsorgerlichen Auftrages häufig und gerne an uns verweisen. Angesichts des klinischen Leides vieler Ratsuchender erfolgten wieder viele Kooperationen mit Ärzten, Kliniken und amb. Psychotherapeuten.

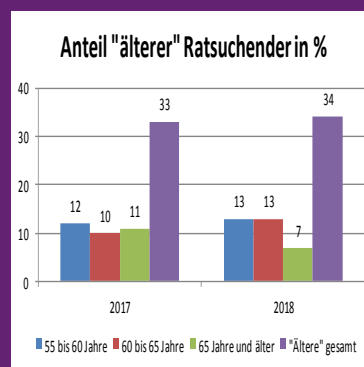
Refinanzierte Kooperationen im Bereich „Trauma“ gab es in **insg. 9 Fällen**: in 5 Fällen mit der Stiftung Opferhilfe Niedersachsen, in 3 Fällen mit einer Berufsgenossenschaft sowie in 1 Fall mit dem Fonds Sexueller Missbrauch. In diesen Beratungen wird unsere Partnerschafts- und Le-

bensberatung speziell in ihrer Traumasensiblen Beratungskompetenz adressiert.

Fallbeispiel Fr R (40+J)

Fr R kommt auf Anraten der Stiftung Opferhilfe Niedersachsen in die Beratung, nachdem ihr Ex-Mann, mit dem sie zwei Kinder hat, wg. eines Kapitaldelikts in U-Haft gekommen sei. Die Ehe zu ihrem Ex-Mann sei von psychischer und physischer Gewalt geprägt gewesen. Nachdem sie nun vor Gericht, wo sie ihrem Ex-Mann wieder begegnen würde, aussagen solle, habe sie starke posttraumatische Symptome mit Ängsten und depressivem Erleben entwickelt. Die beiden gemeinsamen Kinder reagierten sehr unterschiedlich auf die Inhaftierung, es gebe z.T. starke Konflikte mit ihnen. Fr R sei selbst als Kind stark vernachlässigt worden, nun komme alles wieder hoch, ihre eigene Kindheit sowie die Gewaltexzesse in ihrer früheren Ehe.

Diese Einrichtung wird gefördert von:



Unsere Beratungsstelle ist überregional vernetzt in der AGL Lebensberatung der Landeskirche Hannover.

Betriebliche Sozialberatung

Fallbeispiel Fr L (30+J)

Fr L sei weitestgehend ohne Vater aufgewachsen. Die Trennung der Eltern erfolgte, als sie 4J alt war, und es habe für alle viele Konsequenzen gehabt, dass der Vater weggegangen sei. Sie habe Anfangs noch in den ersten Jahren nach der Trennung Kontakt zu ihm gehabt, dieser sei dann aber immer dünner geworden, seit mehr als 15J habe es gar keinen mehr gegeben. Plötzlich sei ihr Arbeitgeber eine Kooperation mit der Firma eingegangen, in der ihr Vater arbeite. Sie begegne ihm nun seit einigen Wochen sehr oft an ihrem Arbeitsplatz, wenn er Produkte abhole. Sie und der Vater hätten sich gegenseitig erkannt, der Vater wolle nun wieder Kontakt zu ihr. Sie wisse nicht, wie sie damit umgehen solle. Sie spüre starken Unwillen, sei sehr angespannt, habe seit der Wiederbegegnung mehrmals wöchentlich Migräneattacken und Schlafstörungen. Die Beratung wurde durch die Chefin von Fr L angestoßen.

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle Partnerschafts- und Lebensberatung

Haus der Kirche
Lohstr. 11
49074 Osnabrück

Telefon 0541-76018-900
Telefax 0541-76018-920
E-Mail lebensberatung@diakonie-os.de

Eine Einrichtung der
Diakonie Osnabrück
Stadt und Land gGmbH

www.diakonie-os.de

Betriebliche Sozialberatung

Im Rahmen der für uns refinanzierten „Betrieblichen Sozialberatung“ betreuten wir im Berichtsjahr insg. **28 Fälle in insg. 92 Gesprächen**, was einer Zunahme gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Wieder wurde das sensible Zusammenwirken von Arbeit und Privatleben für das persönliche Wohlbefinden in den Beratungen besonders deutlich. Während häufig Zufriedenheit im Privatleben manche Belastung im Arbeitsleben ausgleichen helfen kann und umgedreht, kommt es leider auch oft zu wechselseitig problematischer Beeinflussung der Lebensbereiche, so dass z.B. Dauerbelastungen in der Arbeit die Partnerschaft und Dauerkonflikte in Familie und Partnerschaft die Arbeits- und Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen. Wenn sogar in beiden Bereichen gleichzeitig Belastungen

auftreten, die schwer zu lösen scheinen, kann es zu traumatischem Ohnmachtserleben kommen, das sich in psychischen Symptombildungen niederschlägt. Entsprechend häufig waren Partnerschaftskonflikte, individuelle Beziehungsambivalenzen, depressives Erleben und Facetten von Burnout mit Arbeitsängsten sowie regelrechte psychische Störungen wie Panikattacken, Agoraphobien und somatoforme Störungen der Beratungsanlass.

Die Initiative wurde größtenteils von den Betroffenen selbst ergriffen, teilweise erfolgte sie auch auf Anraten von bzw. in Absprache mit Vorgesetzten bei der Arbeit. Die Beratungen wurden genutzt zur (Selbst-) Klärung, als Angebot zur Ressourcenaktivierung sowie zur Erörterung von ggf. weitergehenden Behandlungsschritten.

Mitarbeitende der Beratungsstelle

Unser Team arbeitet mit hauptamtlichen Kräften sowie mit Mitarbeitenden auf Honorar- und ehrenamtlicher Basis:

Althoff, Andrea: Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin, Fachberaterin Psychotraumatologie; Frauenberatung in der Kirchenkreissozialarbeit; hauptamtlich, 13 Std./Wo. Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Ballmann, Günter: Religionspädagoge, klientenzentrierte Beratung (GwG), Mediator; ehrenamtlich

Eilers, Erika: Dipl.-Pädagogin, Integrative Gestalttherapie (FPI), Dozentin Ev. Fachschule für Sozialpädagogik; ehrenamtlich

Hinze, Maria: Dipl.-Pädagogin, Integrative Gestalttherapie (FPI); Dozentin Ev. Fachschule für Sozialpädagogik; ehrenamtlich

Köhler, Ramona: Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT), systemische Therapie; Honorarkraft

Kuhlage, Katharina: Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (PP tiefenpsychologisch fundiert), Traumatherapie (PITT), Systemische Therapie, EMDR; Honorarkraft

Meyerrose, Sabrina: Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialarbeiterin, Schwangerschaftskonfliktberaterin (EZI); hauptamtlich, 13 Std./Wo. Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung und sexualpädagogische Prävention

Saur, Eva: Bc. Soziologie, im Masterstudium Counselling; Berufspraktikantin; Ende der MA Nov. 2018

Sosnik-Haake, Ingrid: Dipl.-Pädagogin, Psychotherapeutin, Integrative Gestalttherapie (FPI), PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie), Suchttherapie, Marte Meo-Beraterin; hauptamtlich, 8 Std./Wo.; Ende der MA April 2018

Stelz, Annette: Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialarbeiterin, systemische Paar- und Familientherapeutin (IF Weinheim), Traumatherapie (PITT); hauptamtlich, 12 Std./Wo.

Volkman, Helmut: Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (PP VT); Gesprächspsychotherapeut (GwG), PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie); Mitarbeit in der amb. Rehabilitation der Fachstelle für Sucht des DW-OSL; hauptamtlich, 33,5 Std./Wo., Stellenleiter

Weidemann-Reich, Martina: Dipl.-Psychologin, i.A. zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT); Mitarbeit in der amb. Rehabilitation der Fachstelle für Sucht des DW-OSL; hauptamtlich, 5 Std./Woche; Ende der MA Dez. 2018

Weymann, Otto: Pastor, systemische Paar- u. Familientherapie, Gemeindeberatung u. Organisationsentwicklung, Supervisor u. Coach (DGSV, EKfUL, DGfP); Honorarkraft

Wolff, Anette: Teamassistentin; hauptamtlich, 10 Std./Wo.

Externer Supervisor: Prof. Dietmar Lehr (Dipl.-Psychologe, PP)