



Da sein... in besonderen Zeiten

Jahresbericht 2020

Herausgegeben von

Evangelisches Beratungszentrum München e. V.
Landwehrstr. 15/Rgb.
80336 München

Tel.: 089-59048 0
Fax: 089-59048 190
E-Mail: mail@ebz-muenchen.de
Website: www.ebz-muenchen.de
Facebook: www.facebook.com/ebz.muenchen

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 7254

Bankverbindung

Evangelische Bank e. G.
IBAN DE84 5206 0410 0003 4020 29
BIC GENODEF1EK1

Vorstand

Christine le Coutre
Dr. Bernhard Barnikol-Oettler

Aufsichtsrat

Klaus Schmucker, Kirchenrat, Leiter der Evangelischen Dienste
München (Vorsitzender)
Kurt Braml, Geschäftsführer i.R. (stellvertretender Vorsitzender)
Johanna Imhof, Pfarrerin
Monika Kormann-Lassas, Soziologin
Reinhold Krämmel, Unternehmer
Sybille Meyer, Religionspädagogin
Stefan Tillmann, Richter

Redaktion

Christine le Coutre
Franziska Thiel
Marion Weber-Zubeidat
Ines Wittig

Druck

Uni-Druck, München



Liebe Leser*innen!

Da sein in besonderen Zeiten. Das beschreibt das Erleben unserer Berater*innen und Telefonseelsorger*innen im letzten Jahr sehr treffend. Wir waren da, auch wenn vieles andere geschlossen hatte. Von den verschiedenen Erfahrungen lesen Sie in den Texten der Abteilungen.

Die TelefonSeelsorge war mit bekannten und neuen Themen beschäftigt. Daneben ist die Nachfrage nach Online-Angeboten praktisch explodiert. Das Team der PIBS wirft einen Blick auf die Herausforderungen bei der Gestaltung von schulischen Übergängen in der Pandemie. Die Teams des ebz in Ramersdorf waren in Präsenz da, trotz der Baustellen und Umzüge und so zieht die Erziehungsberatung in Ramersdorf eine interessante Parallele zur Neuen Autorität nach Haim Omer. In den Supervisionen der Pastoralpsychologie wurden die verschiedenen Druck-Facetten der Supervisand*innen identifiziert und durch die Kraft innerer Bilder bewältigt. Einen Einblick auf die Auswirkungen der Pandemie auf Paare und Schwangere bekommen Sie in den Artikeln der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung sowie der Schwangerschaftsberatung. Schließlich können Sie von unseren Gehörlosen lernen: Anhand konkreter Beispiele wird beschrieben, welche besondere Herausforderung die Pandemie für die Gehörlosen darstellt und wie die Gesellschaft von dem Umgang mit diesen Herausforderungen profitieren kann. So erfahren Sie mehr über den Begriff Deaf Gain. Abschließend können Sie noch einen Einblick in das Erleben mit digitalen Beratungsformen einer Beraterin aus der Erziehungsberatung bekommen.

Im zweiten Teil wird an den Zahlen sichtbar, wie viele Menschen wir erreichen konnten und mit welchen Themen sie zu uns kamen. Die Kreativität und Flexibilität aller Mit-

arbeitenden im ebz hat deutlich dazu beigetragen, dass Menschen in Not, während aller Lockdown-Phasen des Jahres 2020 bei uns Ansprechpartner*innen gefunden und Unterstützung erlebt haben.

Wir danken den Berater*innen und den Verwaltungskräften für die Flexibilität, das Engagement und für ihr verlässliches Da sein in diesen besonderen Zeiten.

Danken möchten wir auch im Namen aller Abteilungsleitungen allen Zuschussgebern für ihre finanzielle und fachliche Unterstützung. Gerade in Corona-Zeiten wissen wir die Verlässlichkeit der Geldgeber sehr zu schätzen. Insbesondere danken wir den Vereinsmitgliedern, dem Freundeskreis des ebz, der Stiftung Telefonseelsorge und dem Förderverein der Telefonseelsorge sowie allen Spender*innen für ihre Zuwendungen, ihr Engagement und ihre Verbindung zum ebz!

Ein besonderer Dank gilt auch den verschiedenen kirchlichen, gesellschaftlichen und politischen Kooperationspartner*innen, die wichtige Multiplikator*innen unserer Arbeit sind und immer wieder unsere Angebote empfehlen.

Danke Ihnen allen, dass Sie dem ebz verbunden bleiben!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des Jahresberichtes!

Christine le Coutre und
Vorstand

Dr. Bernhard Barnikol-Oettler

INHALT

2	Impressum
3	Editorial
5	Jahresthema: Da sein... in besonderen Zeiten
6	Nie war sie so wertvoll wie heute: TelefonSeelsorge in pandemischen Zeiten
8	Schulische Übergänge gestalten während der Corona-Pandemie
10	Präsent sein und bleiben: Die EB Neuperlach auf dem Weg zur EB Ramersdorf
12	Trübe Aussichten oder Licht am Horizont?
14	Corona – ganz neue Herausforderungen für die Paarberatung
16	Schwanger in Pandemiezeiten
18	Eure Ausnahme = unser Alltag + Veränderungen / krisenerprobt * Deaf Gain
20	Mein Rückblick auf sich verändernde Beratungsbedingungen während der Coronapandemie
23	Jahresbericht: Das Jahr 2020 im ebz
24	Da sein... in besonderen Zeiten
26	Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien
28	Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung
30	TelefonSeelsorge
32	Pastoralpsychologische Beratung, Supervision und Fortbildung
34	Schwangerschaftsberatung
36	Präventionsangebote, Info- und Gesprächsabende
36	Das ebz sichert fachliche Qualität...
36	Das ebz ist Mitglied in...
37	Das ebz ist vernetzt mit...
37	Das ebz wird finanziert durch...
38	Das ebz in den Medien



Jahresthema

Da sein... in besonderen Zeiten

Nie war sie so wertvoll wie heute: TelefonSeelsorge in pandemischen Zeiten

„Was brauchen wir zum Leben?“ Diese Fragen hätten wohl die meisten Menschen vor dem März 2020 noch etwas anders beantwortet als sie es heute tun würden. Die Not, in welche die Menschheit ein von Tieren auf Menschen übertragbarer Virus gebracht hat, hat Werte, Prioritäten und Relevanzen verändert. In Zeiten der Not werden sich Menschen bewusst, was wirklich Notwendig ist im Leben.

Als notwendig, ja systemrelevant, hat sich diesen Monaten die TelefonSeelsorge erwiesen. Während in Gemeinden und Beratungsstellen Gespräche von Angesicht zu Angesicht von einem auf den anderen Tag eingestellt bzw. mühsam auf Telefon oder Onlineformate umgestellt werden mussten, war die TelefonSeelsorge sofort zur Stelle. Seit 1956, dem Gründungsjahr der ersten TelefonSeelsorge-Stelle in Berlin, haben die Seelsorgetelefone noch nie so intensiv geläutet wie seit März 2020. Die Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge des ebz selbst waren es, die darauf drängten, während der Ausgangsbeschränkungen der ersten „Welle“ tagsüber die Schichten doppelt zu besetzen. Sie bekamen einen „Passierschein“ ausgestellt, mit dem sie auch während der Ausgangsbeschränkungen zu ihrem Dienst kommen konnten. Er wurde sogar als Parkschein für unentgeltliches Parken in der Landwehrstraße akzeptiert.

Statt der normalerweise circa 50 Gespräche konnten so täglich rund 70 geführt werden. Bundesweit gingen die über 7.000 Ehrenamtlichen der 105 TelefonSeelsorge-Stellen im April 2020 14%, im November 2020 15% öfter ans läutende Telefon als im Vorjahreszeitraum. An Ostern 2020 riefen ¼ mehr Menschen als sonst die beiden Nummern 0800-1110111 und 0800-1110222 an. Im Jahresdurchschnitt wurden bundesweit 5% mehr Telefongespräche geführt als im Vorjahr.

Online-Beratung boomt

Regelrecht explodiert ist die Online-Seelsorge. Schon in den Jahren zuvor hatten sich Chat und Mail als die Kommunikationswege abgezeichnet, die vor allem von Menschen zwischen 20 und 40 Jahren genutzt werden, um sich menschliche Nähe, Trost, Unterstützung und akute Hilfestellung zu holen. Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen, des Gesundheitsschutzes und der Sicherstellung des Angebots wurde Ehrenamtlichen erstmals erlaubt, Chats von zuhause aus zu führen – unter strenger Beachtung des Datenschutzes und der eigenen Psychohygiene. Dadurch verdoppelte sich die Zahl der Chats der TelefonSeelsorge im ebz auf 1364. Auch die schon immer von zuhause aus arbeitenden Ehrenamtlichen der Mailseelsorge erhöhten die Zahl der beantworteten Mails um 50% auf 754. Bundesweit wurden fast 45.000 Mails und 34.000 Chats verfasst – 40% mehr als im Vorjahr!

Einsamkeit, Depressionen und Konflikte

Mütter, die Homeschooling und Homeoffice alleine bewältigen mussten; Selbstständige, die um ihre Existenz

bangten; Singles, die ihre Freunde nicht mehr treffen konnten; chronisch Kranke, deren Anlaufstellen geschlossen waren: Corona prägte auch die Gesprächsinhalte. Zu Beginn der Pandemie war das Thema Corona selbst in rund 40% aller Gespräche, ob per Telefon oder online, präsent. Im Laufe der Zeit wurden, noch mehr als bisher schon, Einsamkeit (27%), depressive Stimmungen (30%) und Beziehungsfragen rund um Partnerschaft, Familie und Alltag (32%) die bestimmenden Themen.

Manche regelmäßig Anrufende zeigten auch Zeichen von Erleichterung. Wer sich bisher als Außenseiter erlebt hatte, weil er unter der Angst litt, aus dem Haus zu gehen, Menschen zu treffen oder von ihnen berührt zu werden, fand sich nun in einer Welt wieder, in der sein Verhalten zur empfohlenen Norm geworden war. Er durfte nun dazu stehen und brauchte sich nicht mehr ständig mit den Erfolgreichen und Aktiven zu vergleichen. Wer bisher mit seiner Einsamkeit zu kämpfen hatte, sah sich nun als Teil einer großen Gemeinschaft von ebenso Einsamen.



Doch für die überwiegende Mehrheit der Anrufenden bewirkte Corona eine Verschlimmerung der schon vorher bestehenden Probleme und Belastungen, sowohl körperlich als auch psychisch.

Gesellschaftliche Wertschätzung

Wie kaum zuvor in ihrer Geschichte wurde die TelefonSeelsorge nun öffentlich wahrgenommen. Als Einrichtung, die sehr schnell und sehr direkt Kontakt mit Betroffenen hat, wurde sie interessant für die aktuelle Berichterstattung. Anfragen nach Stellungnahmen oder Interviews häuften sich, es kam zu Live-Auftritten in Rundfunk- und Fernsehsendungen, zu etlichen Interviews und Berichten.

Viele Menschen, die in beratenden Berufen tätig sind, aber ihre Arbeit gerade nicht ausüben konnten, boten sich an, bei der TelefonSeelsorge auszuweichen.

Auch die Politik interessierte sich dafür, mit welchen Nöten sich die Menschen an die Seelsorge wandten. Zu Beginn der Pandemie sagte Bundesfamilienministerin Giffey weitere

Unterstützung für die TelefonSeelsorge zu. Von Seiten einzelner Behörden wurde offiziell die Systemrelevanz dieser Arbeit festgestellt. Selbst Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ließ sich, zunächst telefonisch und später noch einmal per Videoschleife, ausführlich die Erfahrungen der TelefonSeelsorge berichten. Er bedankte sich ausdrücklich bei den Ehrenamtlichen für ihr großes Engagement und betonte die Wichtigkeit dieser Arbeit für unsere Gesellschaft, gerade in Notzeiten wie dieser.

Gemeinschaft digital

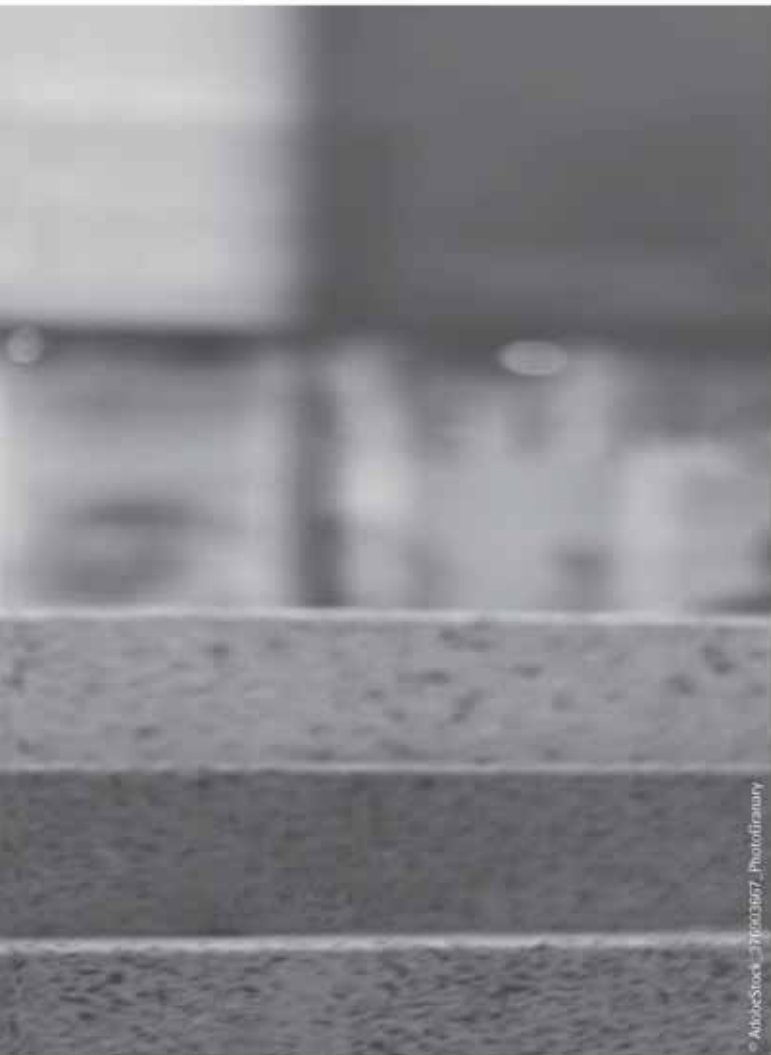
Um die manchmal belastenden Begegnungen zu verarbeiten, stehen die 105 Ehrenamtlichen der Evangelischen TelefonSeelsorge im ebz in München in engem Kontakt zueinander. Sie treffen sich monatlich in festen Gruppen, unterstützen sich in Interventionen und werden von Supervisor*innen begleitet. Sich nun nicht mehr vor Ort treffen zu können, war ein großer Einschnitt und eine Herausforderung. Vor allem zur Risikogruppe gehörende Ehrenamtliche begrüßten deshalb die Möglichkeit, sich per Videokonferenz von zuhause aus treffen zu können. Erstaunlich schnell entdeckten auch zunächst skeptische TelefonSeelsorger*innen die Möglichkeiten, welche dieses Medium auch für Supervisionen und Fortbildungen bietet.

Danke schön!

Je länger sich die Einschränkungen hinziehen, desto mehr Geduld und Durchhaltevermögen ist auch von Seelsorgerinnen und Seelsorgern gefordert. Was sie motiviert, ihren Dienst weiterhin so zuverlässig zu leisten, sind Briefe wie dieser, der uns Anfang des Jahres 2021 erreicht hat:

„Manchmal treffe ich Menschen, die mir zuhören und auch hinhören, mir Mut machen, wenn ich mutlos bin. Aber diese Menschen treffe ich meist nur in der Ferne am Telefon, bei der TelefonSeelsorge. Die können mich gut verstehen und auch sehen, obwohl sie mich am Telefon nur hören. Aber sie hören und sehen mit den Ohren. Ich wünschte, ich hätte auch hier bei mir ganz nah Menschen, die mich lieben, sehen und auch gut verstehen, nicht nur am Telefon. Die so vielen Menschen tröstend und aufbauend zur Seite stehen. Ich sage tausend Dank für und an diese Menschen am Telefon bei der TelefonSeelsorge. Mit vielen lieben herzlichen Grüßen, Ihre Frau Unbekannt, und vielleicht doch bekannte Stimme am Telefon.“

Norbert Ellinger
TelefonSeelsorge



© AdobeStock - 716003897, Photofractory

Schulische Übergänge gestalten während der Corona-Pandemie

Schulische Übergänge sind wichtige Meilensteine im Lebenslauf von Kindern und Jugendlichen, die viele Familien oft vor große Herausforderungen stellen. Im besten Fall werden sie als lösbare Herausforderungen und Entwicklungsimpulse erkannt, an denen man selbst stets wachsen kann.

Für Kinder sind sie Lebensereignisse, die mit einer großen Anpassungsleistung auf drei Ebenen bewältigt werden müssen: auf der Ebene des Individuums (neue Identität und Zugehörigkeit, starke Emotionen, Erwerb neuer Kompetenzen), auf der Ebene der Beziehungen (neue Rollen) und der Kontexte (Lebensbereiche, Rhythmus und Routinen, Kommunikation).



Im bayerischen Schulsystem durchlaufen die Kinder zahlreiche z.T. obligatorische Übergänge. Zum Beispiel:

- vom Kindergarten in die Grundschule
- von der Grundschule in die weiterführende Schule
- von der allgemeinbildenden Schule in das berufliche Bildungssystem oder Hochschule.

Diese deutlichen Einschnitte setzen zum einen die Entscheidungen der Eltern bzw. je nach Alter die der Kinder und jungen Erwachsenen voraus, zum anderen müssen sie von den Schulen und Bildungseinrichtungen gestaltet und begleitet werden.

Seit März 2020 hat sich der Schulalltag bekanntermaßen drastisch verändert:

Lernen findet mehr oder ausschließlich zu Hause statt, Schulen und Familien kämpfen mit unterschiedlicher digitaler Ausstattung, der Vereinbarkeit von Homeoffice und Familienleben und dem Wegfall von Strukturen und Routinen. Schule als sozialer Lebensraum und damit ein großer Teil des sozialen Netzwerks ist nur noch stark eingeschränkt erlebbar und zahlreiche Freizeitmöglichkeiten fallen weg.

In der Beratung spüren wir deutlich, wie der Druck der Klient*innen spürbar gestiegen ist. Dazu erkennen wir neben einem großen Anstieg von Schulängsten allgemein starke Zukunftsängste, Panikgedanken und Resignation bei den Schüler*innen, deren Abschluss bevorsteht.

Besonders in den Phasen der schulischen Übergänge führen die Befürchtungen von Eltern und Schüler*innen durch eine allgemeine Unvorhersehbarkeit und Unplanbarkeit zu Ungewissheit und der Blick wird auf die Problembereiche gelenkt.

Dazu kommt, dass der Austausch zwischen Eltern und Pädagog*innen stark eingeschränkt ist. Beispielsweise fallen die Tür-und-Angel-Gespräche weg.

Auch die Informationsmöglichkeiten über neue Schulen oder Betriebe, um ein „Gefühl“ für die neue Umgebung zu bekommen sind schwierig, da Tage der offenen Tür oder ähnliches ausfallen, genauso wie Praktika und Schnuppertage. Wichtige Abschieds- und Anfangsrituale fallen weg – sei es die Übernachtungsparty für Vorschulkinder, die Uni-Einstiegswoche oder Klassen- und Abschlussfahrten.

Doch genau diese gemeinsamen Rituale sind wichtige Zeichen von Übergängen und helfen, durch ein klares Ablösen und Ankommen diese zu begehen. Sie sollten – trotz Corona-Einschränkungen – gebührend erlebbar werden. Zur Not mit einer „School-is-out Party“ im heimischen Wohnzimmer, oder mit einem Abifest im Autokino.

Um in der Übergangsphase eine angemessene Begleitung und Moderation von Seiten der Schule bzw. den Institutionen zu gewährleisten, muss ein Austausch nun von allen Beteiligten aktiver gestaltet werden. Das heißt, dass Eltern mehr verantwortlich sind, pro aktiv zu reagieren und sich beispielsweise Elterngespräche einfordern. Die Schulen müssen bereit sein, ihre Angebote an die gegebenen Umstände anzupassen, z.B. durch digitale Infoveranstaltungen. Insgesamt sollte den Übergängen, wenn nötig, auch ein deutlich längerer Zeitraum als sonst eingeräumt werden. Diese Verzögerung sollten alle Beteiligten im Blick haben und berücksichtigen.

Gegen die pessimistische Zukunftsperspektive hilft es, den Fokus in den Überlegungen zum richtigen Bildungsweg auf die Ressourcen und auf Geschafftes zu legen, um den Kindern und Jugendlichen eine Extraportion Selbstwertgefühl für die intensiven Entwicklungsanforderungen mitzugeben.

Dazu trägt auch bei, wenn Kinder selbst aktiv mitgestalten können, um eigenmächtig die Anforderungen zu meistern.

Es gehört für die Eltern ein wenig Mut dazu, im Einklang mit den Möglichkeiten und Wünschen der Kinder Entscheidungen zu treffen. Kinder müssen begleitet werden. Dazu gehört auch das gemeinsame Aushalten von Ungewissheit, wie das nächste Schuljahr sein wird und was die Familien erwartet.

Fest steht, dass Übergangsphasen für Kinder und Jugendliche immer Chancen und Risiken darstellen. Nicht selten ist eine Beratung notwendig, weil sie in solchen Lebensphasen mit Ängsten reagieren. Wir stehen als Begleiter der Familien da, um mögliche Entscheidungsprozesse zu erleichtern, aber vor allem auch als Unterstützer beim Brückenbau zwischen den Familien und den jeweiligen Institutionen.

Das Team der PIBS

Präsent sein und bleiben:

Die EB Neuperlach auf dem Weg zur EB Ramersdorf

„Da sein“ für andere – was bedeutet das? Da sein: als Eltern für die eigenen Kinder, als Partner*in für einen geliebten Menschen, als Berater*in für die eigenen Klient*innen. Da sein ist eine Haltung, eine Art der inneren und äußeren Anwesenheit, ein Nicht-Zurück-Weichen, ein Dableiben, in Zeiten von Krisen ein „Mit-Aushalten“: Präsenz zeigen – präsent sein.

Der Duden (2021) erklärt „Präsenz“ als „Anwesenheit, eine bewusst wahrgenommene Gegenwärtigkeit“. Präsent zu sein meint folglich ein aktives, bewusst entschiedenes, waches Da sein – ein Da sein im Hier und Jetzt. Auch der berühmte israelische Psychologe und Autor Haim Omer hat sich viel mit dem Thema „Präsenz“ beschäftigt. Bekannt geworden ist er durch das Konzept der „Neuen Autorität“ (Omer & von Schlippe, 2016) als Gegenpol zum traditionellen Autoritätsverständnis im Umgang von Eltern mit ihren Kindern und Jugendlichen. Als Basis einer gelingenden Erziehung sieht er die elterliche Präsenz: „Ich bin da und bleibe da“ (Omer & von Schlippe, 2016, S. 33). Diese Präsenz ist mehr als physisches Da sein. Sie umfasst eine räumliche, zeitliche und strukturelle Ebene und v.a. die Beziehungsebene.

Übertragen auf unsere Arbeit als Berater*innen kann man diese Art der Präsenz so übersetzen: Sie geht über die physische Anwesenheit einer Beratungsstelle, an einem bestimmten Ort, mit einer bestimmten Telefonnummer hi-

naus. Es geht darum, eine Beziehung zu den Klient*innen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, Ansprechpartner*in zu bleiben, Distanz und Nähe abzuwägen, den Rahmen anzubieten: zeitlich, örtlich und über die Art des Kontakts (persönlich, telefonisch oder per Video). Für die Klient*innen da zu sein – im Hier und Jetzt – und da zu bleiben. Doch wie gelingt es, auf diese Weise präsent zu sein, wenn man vor der Herausforderung steht, zwei Umzüge innerhalb weniger Monate zu bewältigen und dann noch von einer Pandemie überrollt wird?

Jahresstart auf einer Baustelle (Januar – März)

Wir begannen unser Jahr noch in den „alten Räumen“ der Lüdersstraße, allerdings unter erschwerten Bedingungen: Die Kolleg*innen der EPFL waren in unsere Räume gezogen, da im Hauptgebäude des Kirchlichen Sozialzentrums die Bauarbeiten begonnen hatten. Präsent zu sein bedeutete daher, kreative Lösungen zwischen den beiden Teams zu finden, um unseren Klient*innen weiterhin Beratung zu ermöglichen, obwohl nun weniger Platz zur Verfügung stand. Präsent zu sein bedeutete auch zu gewährleisten, dass die Klient*innen mit uns in Kontakt treten und uns finden konnten: Wir hatten einen neuen Eingang, eine neue Rufnummer und einen neuen Anrufbeantworter. Alle laufenden Klient*innen hatten wir informiert, alle pausierenden hatten Briefe erhalten. Manchmal mussten wir trotzdem wortwörtlich auf die Suche gehen, um unsere Klient*innen abzuholen.



Die Zeit in der Krumbadstraße: eine Beratungsstelle ohne Klienten (März – Mai)

Anfang März bezogen wir eine leerstehende Arztpraxis, nur eine Straßenecke entfernt von unserem zukünftigen Beratungszentrum in der Echardinger Straße. Zusammen mit den EPFL-Kolleg*innen teilten wir uns auch hier die Räume und versuchten, Beratung möglich zu machen. Dazu kam es aber nicht: Kaum waren wir eingezogen, kam der Lockdown und alle Klient*innenkontakte mussten aufs Telefon verlegt werden. Auch Krippendienst und die Elternbildungsmaßnahmen in Kitas konnten nicht vor Ort stattfinden, sondern verlagerten sich auf Telefon- und E-Mail-Kontakt. Präsent zu sein bedeutete nun, alle laufenden Klient*innen aktiv anzurufen, sich zu erkundigen, wie sie zurechtkamen und telefonische Beratung anzubieten. Präsent zu sein bedeutete auch, auszuloten, wie reine Telefonberatung mit neu anrufenden Hilfesuchenden gelingen konnte.

Ein neues Zuhause! (Mai – Juli)

Im Mai war es soweit, unsere wunderschönen neuen Räume in der Echardinger Straße waren fertig und wir zogen ein! Noch zwischen Kartons, aber mit der Aussicht auf absehbare Zeit nichts mehr einpacken, sondern nur noch auspacken zu müssen. Zum Sommer sanken die Corona-Zahlen und es gab Lockerungen. Die ersten Live-Beratungen fanden noch zwischen Kartons statt. Doch wir hatten den Eindruck: die Klient*innen störte das nicht, sie waren froh, uns zu sehen!

Die zweite Welle (September – Dezember)

Im Herbst stiegen die Zahlen und die Kontakte wurden schrittweise eingeschränkt. Wir boten nur noch mit Maske. Ab November reduzierten wir die Live-Kontakte im Team, damit im Fall des Falles nicht alle daheim bleiben mussten. Präsent zu sein für die Klient*innen bedeutete, weniger persönlich im Team präsent sein zu können.

Anfang Juni habe ich den ersten Live-Termin mit einer Klientin, mit der ich Ende März eine Telefonberatung begonnen habe. Auf einmal hat Präsenz eine ganz neue Bedeutung: wir können uns zum ersten Mal sehen! Das ist schön, aber auch verwirrend. Als wir im Beratungszimmer ohne Masken Platz nehmen, brauchen wir beide ein bisschen Zeit, uns gegenseitig an unsere Gesichter zu gewöhnen. Sie sieht anders aus als in meinem Kopf. Ich frage mich, ob ich sie anders eingeschätzt hätte, wenn ich sie von Anfang an gesehen hätte. Hätte ich sie besser einschätzen können? Oder hätten Vorurteile wegen ihrer Kleidung oder ihres Makeups meinen Blick getrübt? Nach einiger Zeit sind wir aufgewärmt und steigen in die Themen ein.

Präsent zu sein bedeutete für uns ab Ende der Sommerferien auch, uns im Stadtteil bekannt zu machen und uns

zu vernetzen. Dabei wollten wir vor allem auch hören, was andere Stellen anbieten, erleben und darüber denken, was es in Ramersdorf braucht. Leider war es in 2020 nicht möglich, eine Eröffnungsfeier für das ebz in Ramersdorf zu veranstalten. Das wollen wir in 2021 nachholen ...

Aus unseren Erfahrungen des letzten Jahres sind der Umzug und die Corona-Zeit nicht wegzudenken. Sie haben unsere Arbeit maßgeblich beeinflusst und an vielen Stellen eingeschränkt. Vieles war nicht möglich, anderes hat länger gebraucht als erwartet. Trotzdem konnten wir in den Beratungen spüren und den Rückmeldungen der Klient*innen entnehmen, dass uns das Wichtigste gelungen ist: präsent zu sein und zu bleiben in turbulenten Zeiten!

Das EB-Team aus Ramersdorf

Quellen:

Duden (2021). Präsenz. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Praesenz> [23.02.2021].

Omer, H. & von Schlippe, A. (2016). Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

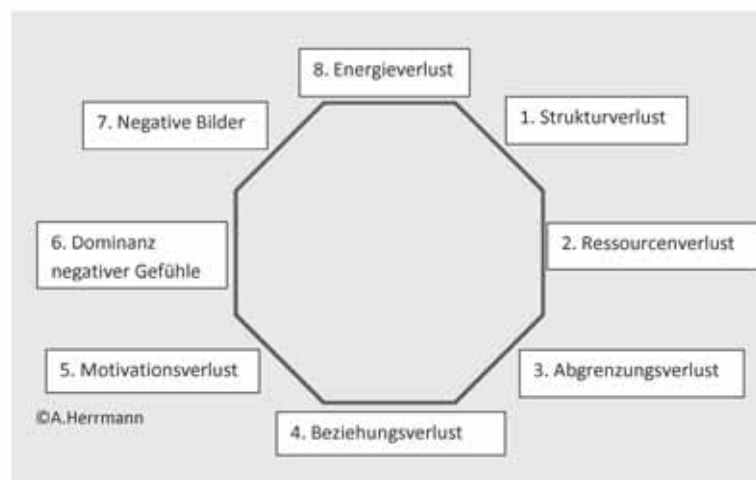
Trübe Aussichten oder Licht am Horizont?

Von der Kraft positiver Bilder in Krisenzeiten

Sie sieht müde aus. Blass. Der Blick geht zu ihren Füßen. Die Hände liegen ein wenig hilflos im Schoß. Die schlanke Frau um die vierzig sitzt so aufrecht, als müsste sie sich zusammenreißen und in Spannung halten und gleichzeitig wirkt der ganze Körper der Supervisandin schwer, erschöpft. Sie ist Pfarrerin, Ehefrau, Mutter dreier Kinder. Sie zählt das auf wie drei Probleme und konkretisiert dies dann auch. Corona hätte alles verändert. In ihrem Beruf schwankte sie zwischen hilfloser Überforderung, Ärger über die Notwendigkeit des permanenten Umorganisierens („Alles muss ich neu erfinden!“) und der tiefen Frustration und Resignation über den erlebten Bedeutungsverlust ihrer Arbeit und von Kirche überhaupt. Das Homeschooling ihrer Kinder bringt sie an den Rand ihrer nervlichen Kapazität, beim Großen hat sie den Eindruck, ihn gar nicht mehr erreichen zu können und hat dies mittlerweile auch aufgegeben. Der Ehemann im Homeoffice nervt sie mit seinem depressiven Lamento und seiner erdrückenden fast schon aggressiven Präsenz. Am Abend sei sie völlig erschöpft, aber ohne das Gefühl, Nennenswertes geschafft zu haben. Sie findet immer wieder nicht richtig in den Schlaf und grübelt dabei darüber nach, was sie heute eigentlich gemacht hat und was sie morgen unbedingt machen muss. Morgens kommt sie kaum aus dem Bett, fühlt sich antriebs- und gleichzeitig atemlos. Scheißtag. „Same shit – different day“, ist ihr Morgenspruch. „Ich kenn mich so gar nicht, und ich will so auch nicht sein. Und jetzt somatisiere ich auch noch. Immer Bauchweh. Wie meine Tochter vor jedem Mathetest. Ob Sie es glauben oder nicht, ich gehe jeden Tag mit zwei Wärmflaschen auf dem Bauch ins Bett. Ich weiß echt nicht, was mit mir los ist.“

Ein Einzelfall? Leider nein. Wie diese Pfarrerin erzählen mir viele Supervisand*innen von ähnlichen Erfahrungen in und um die Krise herum. Die Bedingungen des Lebens sind gerade sehr erschwert und das Erleben vieler Menschen hat eine depressive Färbung. Gleichzeitig bleibt es oft diffus, was uns denn so an die Grenzen bringt und unter Druck setzt. Kontaktverbot? Ausgangssperre? Ängste um die Gesundheit der Liebsten? Es kommt so viel zusammen. In den Supervisionen in den Zeiten der Krise erlebe ich dabei zwei Vorgehensweisen als besonders hilfreich: Differenzierung der Belastungen und Anregung positiv eingefärbter, innerer Bilder.

Gerade weil so viel zusammenkommt, hat es entlastende Funktion, die vielen „Druckfacetten“ von Corona zu benennen. Das Achteck des Drucks (s. Graphik) mit dem ich die häufigsten Druckfacetten systematisiere, hilft den Supervisand*innen, die Fülle der Herausforderungen in der Pandemie und damit die eigenen Schwierigkeiten besser zu verstehen. Alle Seiten des Achtecks drücken mehr oder weniger nach innen und verengen den Raum. In der Supervision können wir konkret überlegen, welche Seiten mehr, welche weniger belasten (Differenzierung). Dann suchen wir gemeinsam Möglichkeiten und Ressourcen der Entlastung.



1. In der Pandemie brechen Strukturen weg. Sowohl gesellschaftlich (Was gilt eigentlich noch?) als auch familiär und in der Arbeit. Zeitstrukturen und Routinen, die Sicherheit geben, greifen so nicht mehr.
2. Die Möglichkeiten, unsere Ressourcen aufzufüllen sind geschwunden. Sport, Kultur, Freizeitaktivitäten zur Regeneration fallen vermehrt aus.
3. Normalerweise verlangsamen wir bei persönlichen Krisen. Die gesamtgesellschaftliche Krise führt nicht zu verminderten Erwartungen. Es entsteht Kreativitäts- und Konkurrenzdruck. Privates und Arbeit können durch Homeschooling und Homeoffice schwerer voneinander abgegrenzt werden. Persönliche Grenzen lassen sich im familiären Kontakt schwerer ziehen (kaum mehr Rückzugsmöglichkeiten).
4. Kontaktverbote und Distanzierungsgebote schränken unsere Beziehungsgestaltung und damit eine unserer wichtigsten Energiequellen massiv ein.
5. Motivation lebt von Sinn, Flow, Beziehungen und dem Gefühl, etwas bewirken zu können. Sich permanent verändernde Bedingungen führen zu Motivationsverlusten. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit sinkt.
6. Die gesellschaftlich vorherrschenden Gefühle sind: Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Frustration, Wut, Trauer. Positive Gefühle reduzieren sich. Trauer über die zu beklagenden Verluste bekommt kaum Raum.
7. Medial beherrschen uns negative Bilder. Die Tendenz der Medien, Negativschlagzeilen mehr zu gewichten, verstärkt sich und führt zu Abstumpfungseffekten.
8. Bewusst oder unbewusst ist ein Teil unsere Psyche ständig mit der Krise beschäftigt. Wir befinden uns im permanenten Stressmodus mit dem entsprechenden Energieverlust.

„Tja, das stimmt schon. Alles drückt. Und nimmt mir die Kraft. Und das ist wirklich meine Frage: Wie finde ich denn jetzt wieder in meine Kraft, wenn ich dauernd Angstbilder von dem hab, was noch alles schief laufen könnte und morgen wieder anders ist als geplant? Ich sehe meinen Schreib-

tisch überquellen und bin wie eingefroren, gelähmt. Und meine Selbstaufforderungen „komm schon, du schaffst das, du bist doch die Kapitänin im Sturm, jetzt reiß das Ruder rum“ lässt mich noch mehr einfrieren. Wie im falschen Fahrwasser, Eiswasser... und egal was der Kopf sagt, ich mag einfach nicht und meinen Bauch zieht es zusammen.“ Die Systematisierung des Drucks hat zwar kognitives Entlastungspotential, wirkt aber für sich allein kaum hilfreich in die Zukunft hinein. Bei der Pfarrerin ist spürbar, dass eine Entlastungsstrategie sein könnte, die innere Bilderwelt positiv anzuregen.

Deswegen suchen wir in einem zweiten Schritt nach Metaphern, Bildern, die die emotionale Kraft haben, das Erleben der Supervisandin zu verändern. Ich schlage ihr vor, auf dieser Ebene nach Entlastung zu suchen und sie stimmt zu. Ihr wird klar, dass die Wärmflasche, der Rückzug ins Bett, ins Warme wie eine Metapher ist, ein Bild, das ihr ganz real körperlich aber auch in seiner Übertragung gut tut und kognitive Selbstaufforderungen nur ihr eigenes Überforderungsnarrativ stärken. Sie nimmt eine entspannte Haltung ein und konzentriert sich mit geschlossenen Augen auf sich selbst. Kurz fokussieren wir den Atem, damit sich ihre Konzentration noch mehr nach innen verlagert. Ich bitte sie, sich selbst zu erlauben, Bilder, die in ihr auftauchen, wahrzunehmen und falls sie möchte, diese zu beschreiben und gleichzeitig mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich zu bleiben. Die Bilder beginnen sofort mit Wärmflasche, Sonne und gehen von dem Wort Urlaub fast nahtlos hin zu etwas noch viel Wärmerem. Sie sieht sich in der Sauna („Das ist wie im Uterus“) und spürt die Wärme, schöne Musik, gedimmtes Licht, ein Schauer durch den Körper („Es ist so schön warm, dass sich mir die Härchen aufstellen“), Aufguss (sie kann sogar beschreiben wie es jetzt riecht), Ruhe, kalte Dusche, heiß und kalt, wohl in einer ganz dicken Decke. Ihr Mann bringt einen Cocktail (auch diesen beschreibt sie ganz genau). Sie entspannt und das innere Bild generiert im äußeren Jetzt nicht nur eine andere Körperspannung und Haltung, sondern sogar eine veränderte Mimik. Die Pfarrerin lächelt. Ich frage nach und sie antwortet: „Es kribbelt in mir. Ich bin voller Energie, irgendwie ganz lebendig.“ Als sie wieder aus dem Bild auftaucht wirken ihre geöffneten Augen ruhig und klar. Die Müdigkeit ist weg. Sie fühlt sich gut. Menschen machen sich permanent Vorstellungen und entwickeln innere Bilder, die allerdings oft demotivierend wirken. Ängste gehen mit inneren Bildern des Scheiterns, des Verlusts, der Gefahr einher und lassen sich nicht kognitiv wegrationalisieren. Gerade in Zeiten der Pandemie sind negative Bilder allgegenwärtig. Sie verstärken Ängste. Positive Visionen, Zukunftsfantasien fehlen. Wir wissen nicht mal, ob wir den nächsten Urlaub planen können oder auf was wir uns freuen sollen, wenn alles so ungewiss ist. Die wenigen, verbliebenen Hoffnungen werden oft gedämpft, enttäuscht. Wir fokussieren auf das Misslingen und beäugen argwöhnisch erste Erfolge. Das Licht am Ende des Tunnels könnte auch ein entgegenkommender Zug sein. Wir brauchen positive Bilder, Fantasien, Zielperspektiven. Sie haben belebende und motivierende Kraft und auch sie

lassen sich kognitiv kaum entwerfen. Positive Gefühle gehen mit ihnen einher und beflügeln zusätzlich. Ein Kind bekommt leuchtende Augen, wenn es sich seinen Geburtstag vorstellt und nicht nur an Weihnachten ist die Vorfreude auf das Ereignis die schönste Freude. Und wie schön ist es, sich den nächsten Urlaub aus-zu-malen? Bilder bewegen. Ungeachtet ihrer Realität. Nicht umsonst werden uns auch in der Bibel unzählige Bilder angeboten. Jesus hat den Menschen in einer sehr krisenhaften Zeit über Geschichten, Metaphern und Gleichnisse Bilder vermittelt, die bewegt und sich tief eingeprägt haben. Bilder aus dem Alltag der Menschen, mit denen sie etwas anfangen konnten, die sie beschäftigt haben und die weitere, neue, eigene Bilder in den Köpfen der Menschen hervorriefen. Jesus bot keine Vertröstungsbilder, keinen religiösen Kitsch an, der die Wirklichkeit verschleierte. Ist doch alles nicht so schlimm, ist kein jesuanischer Satz. Jesus hat im Angesicht der Realität Hoffnung vermittelt, neue Perspektiven provoziert und zur Veränderung dessen, was ist, aufgerufen. Bei aller Krisenhaftigkeit hat er den Menschen Mut gemacht und ihnen die Vision eines besseren, gerechteren, liebevolleren Umgangs der Menschen untereinander bildhaft ins Herz und in die Köpfe gemalt.

Helmut Schmidt soll gesagt haben: „Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen.“ Und vielleicht sind es heute in der Tat nicht unbedingt die großen Visionen, die uns helfen, sondern kleinere, persönliche Hoffnungsbilder, die stärken, die Kraft und Mut geben, die uns für einen Moment schmunzeln lassen und damit nicht nur den Moment ändern, sondern das Potenzial haben, uns insgesamt neu auszurichten, uns zu stabilisieren und uns damit Kraft geben über den Moment hinaus. Vielleicht brauchen wir in der Krise und der medialen Überflutung mit äußeren Bildern die inneren Bilder noch viel mehr. Dabei geht es nie um die Schönfärbung oder sogar Leugnung dessen, was schwer ist. Es geht um das Hoffnungspotential der inneren Bilder. Wenn wir nicht mehr hoffen, dann ergeben wir uns nicht nur der Gegenwart, sondern auch der Zukunft. Hoffnung ist ja nie das blinde Vertrauen darauf, dass schon alles wieder gut wird, sondern das „Trotzdem“, das sich im Bewusstsein des Schweren, der Krise nicht selbst aufgibt, das die buchstäblichen Ärmel hochkrempelt und tätig wird. Hoffnung ist das Festhalten an dem, was Sinn macht. Max Frisch hat gesagt, dass er Geschichten brauche wie Kleider. Weil es ihm sonst zu kalt wird in der Welt. Vielleicht trifft das genauso für Bilder zu.

Die Supervisandin jedenfalls ging mit dem Anflug eines Lächelns aus der Sitzung und sagte: „Ich muss mal schauen, wo ich Wärme tanken kann.“

Andreas Herrmann
Pastoralpsychologie

Corona – ganz neue Herausforderungen für die Paarberatung

In der aktuellen Zeit, in der die Pandemie unser aller Leben mehr oder weniger stark beeinflusst, entstehen ganz neue Ängste und Sorgen. Isolation, Quarantäne, Einschränkung der sozialen Kontakte – viele Menschen stehen vor völlig neuen Herausforderungen in ihrem Leben. Die Pandemie

sein. Viele Menschen, die alleine leben, kämpfen mit der Einsamkeit, Paare „hocken den ganzen Tag im Homeoffice aufeinander“, es gibt wenig Rückzugsorte, Ansprechpartner*innen wie Freund*innen sind nicht verfügbar, existenzielle Sorgen rücken in den Vordergrund vieler. Möglicher-



hat auch unseren Umgang mit unseren Partner*innen, Kindern, Familien und Freund*innen, Kolleg*innen oder Arbeitgeber*innen verändert. Insbesondere häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Es gibt kaum Routinen, auf die Menschen zurückgreifen können. Alles muss immer wieder neu „erfunden“ und geplant werden. Auch die Umstellung auf Homeoffice, gleichzeitig die Betreuung der Kinder im Homeschooling, die Angst um Angehörige und um sich selbst, die Erschwernis, seine Familie und Freund*innen zu sehen, all das sind neue herausfordernde Situationen.

Eine Studie (Pieh et al., 2020 zitiert nach Schultheis, 2021) hat sich bereits mit den Auswirkungen von Corona und Lockdown auf die psychische Gesundheit der Menschen beschäftigt und kommt zum Ergebnis, dass die psychische Belastung der (österreichischen) Bevölkerung im Vergleich zu vor Corona deutlich erhöht ist. Das betrifft besonders ausgeprägt junge Erwachsene unter 35 Jahre, Frauen, Arbeitslose und Menschen mit wenig Einkommen. Im Rahmen dieser Studie wurde auch die naheliegende Annahme bestätigt, dass körperliche Aktivität positiv mit psychischer Gesundheit korreliert. Ferner wird ein erhöhter Bedarf an psychologischer Unterstützung für die durch die Auswirkungen der Pandemie belasteten Menschen deutlich.

Die verschiedenen Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie wirken sich unterschiedlich auf die Psyche der Menschen aus und können für Betroffene sehr belastend

weise ist es bei Paaren gerade so, dass es ein „Zuviel an Kontakt“ geben kann, während die anderen Sozialkontakte zu wenig sind. Dadurch erfüllen die Partner*innen füreinander verschiedene Rollen neben der eigentlichen Partnerschaft: Kolleg*in für den Small-Talk in der Pause im Homeoffice, beste*r Freund*in für alle Themen. Wir nehmen in den Beratungen wahr, dass die Grenzen immer mehr verschwimmen: zwischen Arbeit und Zuhause, zwischen Schule und Freizeit, zwischen Elternsein und Lehrer*insein, zwischen Partnerschaft und Freundschaft. Es gibt kaum eine Beratung, in der die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen nicht Thema sind. Bei manchen Paaren führt all das zu einer Aktivierung der Ressourcen, bei anderen werden alte Konflikte noch deutlicher und akuter.

Neben den Themen hat sich das Verhalten der Ratsuchenden verändert und so haben wir nach neuen Strategien gesucht, wie wir mit der Situation umgehen können, um den Menschen, die zu uns kommen möchten, professionelle Unterstützung anzubieten.

Zum einen haben wir – gerade in der ersten Zeit der Corona Krise – unser Beratungsangebot angepasst, indem wir eine tägliche telefonische Sprechstunde auch in den Abendstunden angeboten haben. Dieses Angebot wurde von einigen angenommen, und die Gespräche, die so zustande gekommen sind, waren von sehr großer Not geprägt. Es war spürbar, dass es gut war, für die Betroffenen in uns eine*n Gesprächspartner*in gefunden zu haben.

Mit wöchentlichen Impulsen auf unserer Webseite, auf Facebook und auf der Seite corona.bayern-evangelisch.de wollten wir Menschen Mut machen und Ideen geben, wie man mit der aktuellen Situation besser umgehen kann. Sie waren jeweils gleich aufgebaut mit einem einleitenden Text, mit dem wir die Paare für die Situation sensibilisieren wollten, drei ganz konkreten Tipps für den Alltag und abschließend zwei bis drei Impulsfragen. Als Beispiel lesen Sie hier unseren 3. Wochenimpuls aus dem ebz:

In Zeiten von Ausgangsbeschränkungen sind besonders unsere Beziehungen und Familien auf dem Prüfstand. Das Zusammenleben mit eingeschränkten Ablenkungen, Hobbies, Arbeitsmöglichkeiten und oft auch finanziellen Einbußen oder gar existentiellen Sorgen fordert uns alle heraus. Diese Einschränkungen müssen wir gerade in Kauf nehmen, um Ansteckungen zu vermindern und damit das Gesundheitswesen zu entlasten, damit alle die, die medizinische Versorgung brauchen, sie auch bekommen können. Es ist normal und verständlich in diesen unsicheren Zeiten angespannter, dünnhäutiger, ängstlicher, gereizter und besonders anfällig für unangenehme Gefühle und Verhaltensweisen zu sein. Deshalb sind wir aufgefordert, besonders achtsam und geduldig mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu sein.

Wir möchten Ihnen in den nächsten Wochen Tipps und Impulse zur Gestaltung Ihres Zusammenlebens geben, die Sie in der Bewältigung der Krise unterstützen können.

Wir sind unseren Alltag mit unseren Pflichten und Vergnügungen gewohnt, verbringen mehr oder weniger viel Zeit außer Haus. Jetzt sind wir deutlich mehr miteinander zu Hause und sind vielleicht manchmal ein bisschen genervt voneinander? Stören Sie sich bitte nicht daran, dass vieles jetzt ungewohnt erscheint und erst einmal holprig läuft. Vielleicht sind Sie beide erst einmal etwas ratlos. Das ist normal. Es braucht Zeit, sich auf die Situation und aufeinander einzustimmen.

Unsere Tipps:

1. Sie können sich immer wieder fragen, was Sie selbst für eine gute Beziehung tun können, statt Forderungen zu stellen und sich zu beklagen.
2. Verhalten Sie sich jetzt möglichst so, wie es förderlich und gut für Ihre Partnerschaft ist – gehen Sie keine unnötigen Konfliktrisiken ein!
3. Sie erleben, wie Ihr*e Partner*in in Krisenzeiten agiert. Vielleicht entdecken Sie neue Stärken und Verhaltensweisen, die Sie überraschen.

Schauen Sie einmal, ob unsere Impulse Ihnen helfen, ins Gespräch zu kommen.

Was war in den letzten Tagen wirklich schön? Welche Eigenschaften schätzen und lieben Sie an Ihrer*em

Partner*in? An welche konkreten Situationen erinnern Sie sich dazu? Haben Sie eine Idee, einen Wunsch, was sie gerne gemeinsam tun würden? Vielleicht schon lange gehegt und bisher noch nicht ausgesprochen? Wir wünschen Ihnen schöne Erlebnisse in diesen eingeschränkten Zeiten"

Auch das grundsätzliche Verhalten, sich Unterstützung zu holen, hat sich verändert. Entweder suchen die Anrufenden sofort, dringend und akut Hilfe oder sie wirken „wie gelähmt“ durch die besonderen Umstände und sind dankbar für unsere Unterstützung, selbst wenn sie auf einen Termin warten müssen (so beschrieb es unsere Sekretärin). Möglicherweise sind bei vielen Paaren Grundbedürfnisse, wie Sicherheit, Arbeit, Einkommen so sehr in den Vordergrund gerückt, dass Probleme in der Partnerschaft nicht so sehr im Fokus stehen und aufgeschoben werden. Wenn diese Annahme stimmt, werden wir das sicher in der Post-Corona-Zeit in unseren Beratungen deutlich merken, denn der Bedarf an psychologischer Unterstützung wird steigen (siehe oben).

Wir werden weiterhin unser Beratungsangebot den besonderen Umständen anpassen, um die Ratsuchenden in dieser – auch für uns herausfordernden Situation – bei ihrem Weg mit der Krise umzugehen, zu unterstützen. (Lebens-)Krisen sind oft „Übergangszeiten, in denen etwas nicht mehr so ist, wie es war, in denen etwas bedroht ist, was sicher schien und in denen Lösungsperspektiven fehlen“ (Lieb, 2020). Genau das passiert während dieser Pandemie nicht nur mit unseren Klient*innen. Wir sind nun aufgefordert, neue Handlungsmöglichkeiten zu finden und zu erproben. Das erweitert im besten Fall die Kompetenzen und erhöht die Flexibilität. Dadurch wandelt sich vielleicht die eine oder andere Hürde in eine Chance zur Entwicklung. Möglicherweise sind in der Zeit bei unseren Klient*innen neue Wege entstanden, neue Kommunikationswege, neue Formen des Zusammenhalts, der Mut sich trotz aller Schwierigkeiten neu auf den bzw. die Partner*in, auf die Familie einzulassen.

Krisen führen also oft zu neuen (Handlungs-)Möglichkeiten, die die Menschen vor der Krise noch nicht zur Verfügung hatten. Das könnte ein gutes Ergebnis der aktuellen Krisen für die Menschen werden: mehr Handlungsspielräume, größere Flexibilität. Dahin ist es aber wohl noch ein längerer Weg, der immer wieder psychologische Unterstützung brauchen wird.

Esther Berke und Christine le Coutre

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Quellen:

Lieb, H. (2020). Krisen: Merkmale, Varianten, Bewältigung. Psychotherapie im Dialog, 2021;22;10. Thieme 2020;21; 25-32. Thieme.
Pieh et al. (2020) zitiert nach Schultheis, D. (2021). Corona und Lockdown verschlechtern die psychische Gesundheit signifikant. Psychotherapie im Dialog, 2021;22;10. Thieme.

Schwanger in Pandemiezeiten

Etwa zwei Drittel der Beratungen fanden trotz der Corona-Pandemie weiterhin im persönlichen Gespräch in der Beratungsstelle statt. Daneben haben wir Beratungsgespräche per Telefon, Mail oder Videokommunikation durchgeführt.

Schwangerschaftskonfliktberatung

Bereits zu Beginn des ersten Lockdowns wurde es den Beratungsstellen durch ministeriellen Erlass erlaubt, Schwangerschaftskonfliktberatungen per Telefon oder Video durchzuführen. Trotzdem mussten wir uns zuverlässig von der Identität der Frau überzeugen. Die Frau musste also nach einer telefonischen Beratung noch kurz in die Beratungsstelle kommen, um sich auszuweisen. Schwerwiegender waren unsere Bedenken, dass wir in dem Setting überhaupt nicht überprüfen könnten, ob die Frau evtl. im Hintergrund von einer Person beeinflusst wird. Eine weitere Befürchtung, die sich z.T. auch in den Videoberatungen bestätigte, war, dass manche Frauen nicht ausreichend gut für einen ungestörten Rahmen für das Gespräch sorgen (können). In einigen Fällen mussten wir deshalb die Telefon- oder Videoberatungen abbrechen und doch einen persönlichen Anschlusstermin vereinbaren.

Eine Schwangere in der 11. SSW möchte dringend einen Termin zur Konfliktberatung per Video. Beim Videogespräch stellt sich erst nach einiger Zeit für die Beraterin heraus, dass die Frau das Gespräch von der Damentoilette in der Arbeit aus führt. Es sind immer wieder Stimmen im Hintergrund zu hören. Die Frau sagt, das sei o.k., es seien nur andere Toilettenbesucherinnen. Nach 30 Minuten klopft jemand an die Toilettentür – eine Kollegin, die sich erkundigt, ob alles in Ordnung sei. Die Frau (und die Beraterin) kommen unter Druck, das Gespräch wird zügig beendet und ein zweiter Termin vereinbart.

Waren die technischen und sonstigen Rahmenbedingungen für die Video- und die Telefonberatung gut, konnten auch mit diesen Kommunikationskanälen intensive Schwangerschaftskonfliktberatungen durchgeführt werden. Inhaltlich waren die Themen und die genannten Gründe für die Erwägung eines Schwangerschaftsabbruchs nicht signifikant anders als in Beratungen vor Corona. Es wurden zwar auch Ängste geäußert, dass bei einer Infektion die Schwangerschaft gefährdet oder die Schwangere nicht optimal therapiert werden könnte. Diese wurden aber nie als ausschlaggebend für die Entscheidung gegen die Fortsetzung der Schwangerschaft geäußert. Sorgen um die berufliche, finanzielle Zukunft wurden dagegen etwas häufiger genannt als in den Vorjahren. Manche Frauen äußerten, dass sie sich schon jetzt so isoliert fühlen, auf bisherige Unterstützungssysteme verzichten müssen und sich nicht vorstellen können in „diesen Zeiten“ (noch) ein Kind zur Welt zu bringen.



Coronabedingt waren die Hürden erhöht für Frauen, die eine Kostenübernahme über ihre Krankenkasse für einen Schwangerschaftsabbruch benötigen: Insbesondere für nicht Deutsch sprechende Frauen oder Frauen, die nicht über die erforderlichen digitalen Endgeräte verfügen bzw. sie nicht ausreichend beherrschen, war es sehr mühsam und langwierig, an die erforderliche Bescheinigung zu gelangen. Persönliche Vorsprachen bei der Krankenkasse und das Vorlegen der notwendigen Einkommensnachweise waren zum großen Teil nicht mehr möglich. Alles musste schriftlich oder digital erfolgen. Insbesondere bis Herbst 2020 hatten wir damit zu tun, Klientinnen dabei zu helfen, diese neue Barriere zu überwinden.

Die allgemeine Schwangerschaftsberatung und Beratung nach Geburt

Familien in Corona-Zeiten sind geprägt von Isolation der Kinder, Stress durch Homeoffice bei gleichzeitiger Kinderbetreuung zuhause, Homeschooling, vermehrtem innerfamiliärem Streit und Spannungen sowie von beruflichen und finanziellen Sorgen. Zahlreiche Eltern nannten diese Punkte als belastende Folgen der Pandemie (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2020).

Diese Sorgen und Belastungen wurden häufig auch in der Schwangerschaftsberatung genannt. Die Beratung zu den finanziellen Leistungen für Familien, ob z.B. zu Elterngeld oder zu Sozialleistungen waren im ganzen Jahr 2020 stark nachgefragt, insbesondere weil es hier zahlreiche Änderungen bei den entsprechenden Gesetzen, neue Leistungen und veränderte Antragsweisen gab.

Wir wurden im Rahmen unserer Beratungen mit weiteren, pandemiebedingten Problemen unserer Klient*innen konfrontiert:

Zugang zu gesetzlichen Leistungen und Hilfen

Besonders häufig wurden wir im letzten Jahr um praktische Hilfe bei der Inanspruchnahme gesetzlicher Leistungen gebeten. Wir sind es gewohnt, bei Antragsstellungen umfangreich zu helfen. 2020 war es aber um ein Vielfaches mehr, weil die Zugänge für manche Leistungen oder Nachweise deutlich erschwert waren durch Schließung vieler Behörden für den Publikumsverkehr. Es wurden zwar vermehrt Online-Kommunikation und Online-Antragsstellungen ermöglicht, für eine große Gruppe von Menschen (beispielsweise mit geringer Bildung, mangelnden Deutschkenntnissen oder fehlender technischer Ressource bzw. Know-How)

waren damit unüberwindbare Barrieren geschaffen. Die direkte Face-to-Face-Kommunikation wird von vielen Menschen mit geringer Schulbildung, geringen Deutschkenntnissen, mit funktionellem Analphabetismus oder auch Hörbehinderung vor allen anderen Kommunikationsarten bevorzugt. Wenn diese im Umgang mit Behörden nicht mehr möglich war, wurde es 2020 für viele unserer Klient*innen sehr schwer.

Die Mutter spricht kein Deutsch. Der Vater durfte nur zur Entbindung mit in die Klinik. Weil er die Klinik danach nicht mehr betreten darf, kann er weder die Heiratsurkunde noch den Ausweis vorlegen. Die Geburtsmeldung erfolgt an das Standesamt daher ohne die Bestätigung über die Einsichtnahme in die Papiere. Die Eltern warten zuerst eine Woche vergeblich, ob sich das Standesamt meldet. Sie versuchen vergeblich persönlich vorzusprechen, sie telefonieren, werden auf das Online-Verfahren hingewiesen. Außerdem sollen sie die Unterlagen in Kopie zuschicken. Die Copy-Shops haben geschlossen. Wie sollen sie einen Online-Antrag stellen, wenn sie nur die Hälfte von dem verstehen, was gefragt ist? Wer kann ihnen helfen, wenn die meisten Hilfseinrichtungen und ehrenamtliche Helfer*innen, die bisher bei solchen Dingen unterstützt haben, nicht mehr oder nur noch telefonisch erreichbar sind? Das sind viele unüberwindbare Herausforderungen für die junge Familie.

Isolation

Erster Lockdown: Der Kindsvater darf nicht mit in die Klinik zur Entbindung. Er könne erst dazukommen, wenn die Presswehen bei seiner Frau einsetzen, sagt man ihm an der Pforte. Man würde ihn dazu anrufen. Die Frau berichtet später in der Beratung, dass sie sich dadurch sehr unter Druck gesetzt gefühlt habe, weil sie Sorge hatte, ob ihr Mann es dann auch pünktlich schaffen würde. Alles Gelernte in der Geburtsvorbereitung schien zunächst vergessen.

Seit Beginn des ersten Lockdown sind zahlreiche Beratungen geprägt von Fragen, aber auch nachträglichen Berichten zu den Rahmenbedingungen bei der Entbindung, in der Geburtsvorbereitung und in der Zeit des Wochenbetts. Die Entbindungskliniken hatten unterschiedliche Vorgehensweisen, die sich auch immer wieder den aktuellen Inzidenzzahlen anpassten. Besonders belastete es die Frauen, dass evtl. keine Begleitperson bei der Entbindung dabei sein oder sie nach der Geburt keinen Besuch haben konnten. Geburtsvorbereitungskurse online, Hebammenbetreuung, Rückbildungsgruppe und PEKIP-Kurs telefonisch oder online waren zwar besser als gar nichts. Sie trugen so aber nicht wie sonst zur Vernetzung, Entlastung und Sicherheit bei.

Eine Klientin, die mit Kaiserschnitt entbunden hat, muss in Quarantäne, da die Zimmernachbarin positiv getestet wurde. Sie bleibt mit ihrem neugeborenen Säugling allein im Krankenzimmer. Besuch ist verboten. Die Frau

macht sich große Sorgen, was passiert, wenn sie bzw. das Kind sich angesteckt haben sollte. Sie bittet darum, ihr das Kind für kurze Zeit zur Entlastung abzunehmen. Eine Pflegerin erscheint in voller Schutzkleidung und teilt ihr mit, dass das derzeit nicht möglich sei. Noch Wochen danach wühlt sie die Erinnerung stark auf.

Fehlende Unterstützung

Wer unterstützt die alleinerziehende, belastete Mutter im Wochenbett, wenn deren Eltern zur Risikogruppe gehören, die Nachbarinnen auch zurückhaltender als sonst sind, die professionellen Haushaltshilfen, die Hebamme, die Bezirkssozialarbeit und auch die Frühen Hilfen keine Hausbesuche machen? Wie kommt die Familie mit dem Arbeitslosengeld II in Monaten zurecht, in denen das kostenlose Mittagessen im Hort und im Kindergarten wegfällt, die Tafel geschlossen ist, ebenso wie die Kleiderkammern und andere flankierende Unterstützungssysteme für Menschen in Armut? Wer hilft den Familien, die Beihilfen für die Anschaffung von Tablet oder Laptop beim Jobcenter zu beantragen? Wer hilft ihnen, die Geräte zu kaufen und sie zu installieren? Wer entlastet, wenn das Kind mit Behinderung nicht mehr in die Tageseinrichtung kann oder die Familienhelferin nicht mehr kommen darf? Was also tun, wenn das ganze, mühsam aufgebaute Unterstützungssystem, das den Eltern hilft, den Alltag zu bewältigen von einem Tag auf den anderen wegbricht?

Die Klientin kommt jetzt wieder häufiger zur Beraterin. Ihr Suchtdruck ist im ersten Lockdown massiv angestiegen. Ihr mühevoll aufgebautes Stabilisierungssystem aus Selbsthilfegruppe, Therapiestunden und Fitness-Studio gab es von einem Tag auf den anderen nicht mehr. Das ältere Kind hatte sich gerade eingewöhnt in der Krippe, ist jetzt aber wieder den ganzen Tag zuhause, die erhoffte Entlastung rückt in weite Ferne.

Zum Glück haben viele Familien das alles irgendwie geschafft. Einige, insbesondere die geflüchteten Menschen, weil sie schon ganz anderen Belastungsproben in ihrem Leben ausgesetzt waren und deshalb stabile Ressourcen und Improvisationsgeschick haben. Und es konnte dann doch in vielen Fällen irgendwo Hilfe bei den wenigen weiterhin geöffneten niedrigschwelligen Einrichtungen in München gefunden werden. Wir sind froh, dass auch wir 2020 dazu zählen konnten.

Sabine Simon

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Quelle:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2020: Familien in der Corona-Zeit: Herausforderungen, Erfahrungen und Bedarfe, abrufbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/familien-in-der-corona-zeit-herausforderungen-erfahrungen-und-bedarfe-163138>

Eure Ausnahme = unser Alltag + Veränderungen / krisenerprobt * Deaf Gain

Ausnahme? Alltag? Deaf Gain? Veränderungen und krisenerprobt? Wie passt das alles zusammen?

Das Jahr 2020 hat, zumindest in der westlichen Gesellschaft, unser Zusammenleben und unseren Zusammenhalt auf den Kopf gestellt. Keiner von uns hat im Januar oder Februar die Fantasie über so weitreichende Einschnitte besitzen. Und dennoch haben Menschen auch in dieser Zeit Kreativität und Anpassungsvermögen bewiesen.

Im März, als das Maskentragen in der Öffentlichkeit zur Pflicht wurde, fiel mit dem bedeckten Gesicht ein Teil der gewohnten Kommunikation für – alle – weg. Gehörlose wurden vermehrt von Journalist*innen und Interessierten angesprochen, wie sie denn jetzt mit den Masken kommunizieren würden, da sie ja nicht mehr von den Lippen absehen bzw. die Mimik nur eingeschränkt sehen können. Tatsächlich ist die Kommunikation für Gehörlose schwieriger geworden. Sie müssen regelmäßig andere Menschen bitten, die Maske kurz abzunehmen oder etwas aufzuschreiben, was manch einem widerstrebt. Dennoch war der Einschnitt für viele Menschen mit Hörbehinderung auch wieder nicht so tief. Die Kommunikation mit Hörenden, vor allem mit Unbekannten, war schon vorher sehr herausfordernd. Oft haben Menschen mit Hörbehinderung erlebt, dass das Lippenabsehen überschätzt wird. Tatsächlich können lediglich durchschnittlich 30% des Gesprochenen abgesehen werden. Dank der Pandemie haben wir erleben dürfen, dass hörende Menschen mutiger geworden sind und mehr Körpersprache sowie Gestik einsetzen, sei es beispielsweise, um in eine bestimmte Richtung zu deuten oder um Größenangaben zu machen oder um zu verdeutlichen, ob etwas gewünscht ist oder nicht (Kopfschütteln bei Verneinung).

In kritischen Situationen ist die ganze Gesellschaft davon abhängig, Informationen u.a. auf politischer und medizinischer Ebene sofort zu erhalten, um entsprechend reagieren zu können. Die Pandemie hat die Situation, in der gehörlose Menschen sind, noch einmal verschärft. Menschen mit Hörbehinderung kennen Barrieren leider aus ihrem Alltag. Für sie sind Informationen oft sehr zeitverzögert oder nur reduziert verfügbar, und sie haben in der Gesellschaft auch ohne Pandemie eine Art Dauer-Ausnahmezustand.

Zu Beginn der Pandemie wurden Sachinformationen über Maßnahmen nicht zeitgleich barrierefrei zugänglich gemacht. Es mussten erst Verbände und Aktivisten darum kämpfen, dass auch Gebärdensprachdolmetschende während der Ansprachen im Fernsehen eingesetzt wurden und – was manchmal vergessen wurde – auch mit aufgenommen und ausgestrahlt wurden. Es wurde auch darum gekämpft, Live-Untertitel mit einzubauen. Bis heute werden Dolmetscher*innen – mit Ausnahme von Phoenix – nicht

während der aktuellen Nachrichten eingeblendet, sondern eher im Internetschlingel „versteckt“.

Auch bei der Registrierung auf der Homepage für Corona-Tests und Impfzentren stehen gehörlose Menschen vor einer Barriere: Sie können sich nicht mit dem Online-Formular registrieren, weil dafür die Angabe einer Telefonnummer Bedingung ist. Die Hörbehindertenverbände kämpfen auch hier um einen barrierefreien Zugang. Im Ausnahmezustand wurde noch deutlicher, dass Menschen mit Behinderung in den Überlegungen und Entscheidungen von Politiker*innen oder IT-Techniker*innen kaum vorkommen. Positive Veränderungen gibt es hier nur sehr langsam. Dabei könnten auch hörende Personen von diesen Verbesserungen profitieren, wie zum Beispiel altersschwerhörige Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund oder mit Sprachstörungen, Kinder und Jugendliche, die durch einen erleichterten Zugang zu Informationen einen Mehrwert erleben.

Bei unseren ebz-Kolleg*innen konnten wir im Zuge der eingeführten Hygienemaßnahmen beobachten, dass sie vermehrt Mimik und Gestik einsetzen, in Sachen Kommunikation kreativer und bei schriftlichem Kontakt mutiger geworden sind.

Diese Veränderungen, die vor allem durch Hörbehindertenverbände angestoßen wurden, um auch Menschen mit Hörbehinderung inkludieren zu können, und die zugleich für alle Menschen vorteilhaft sind, lassen sich auch unter dem Fachbegriff zusammenfassen: Deaf Gain.

Was ist Deaf Gain? Das Phänomen, frei übersetzt „Gehörloser Gewinn“, ist tatsächlich wissenschaftlich erforscht (Bauman & Murray, 2014). Es beschreibt, dass Gesellschaften schon immer von der Vielfalt und besonderen Eigenschaften der Menschen profitieren. Zum Deaf Gain gehört unter anderem, dass gehörlose Menschen aufgrund ihrer besonderen Wahrnehmung spezielle visuelle Fähigkeiten entwickeln oder ihre Umgebung entsprechend optimieren, um sie „augenfreundlicher“ für alle gestalten zu können.

Menschen mit Hörbehinderung sind, wenn man so will, krisenerprobt. Sie haben sich bereits verschiedene Strategien, an Felsen vorbeizunavigieren, angeeignet. Sie haben eine hohe Beobachtungsgabe, sind technikaffin und ohne Scheu vor der Nutzung von neueren technischen Geräten, unterstützen sich untereinander über soziale Netzwerke, so gut sie können, verbreiten Informationen mit Hilfe einer Hand-zu-Hand-Propaganda, können sich über größere räumliche Entfernungen mit den Händen problemlos verständigen. Die 1,5-Meter Körperdistanz war schon vor der Pandemie normal (gar erforderlich für die Kommunikation,

um die Gebärden und/oder das Mundbild gut erfassen zu können). Ein Gespräch durch Fensterscheiben ist kein Problem.

Gerade diese Eigenschaften waren unser Vorteil, als die Corona-Pandemie Einzug in unseren Beratungsalltag hielt.

Die Umstellung auf Online-Beratung ging im HuG-Team recht schnell und problemlos. Der Umgang mit technischen Neuerungen war uns längst vertraut, die Hardware- und Softwareausstattung größtenteils bereits vorhanden. In der Videoberatung haben wir den Vorteil, dass die Gebärdensprache die Datenschutzproblematik umgeht, da sie un-erkannt durch die Filter fließt. Kaum jemand, auch nicht Künstliche Intelligenz, versteht die Inhalte, so dass sensible Informationen (akustisch) nicht erkannt oder gespeichert werden können.



Weitere unerwartete Vorteile, die durch die Maßnahmen einen Schub erfahren haben, kamen hinzu: Online-Beratungen bieten die Möglichkeit eines großen Einzugsgebietes. Erschwernisse durch längere Anfahrten oder Befangenheit fallen weg. Die Gehörlosengemeinschaft bzw. die Deaf Community ist klein, was manchmal zu Befangenheit in Neutralität und Vertraulichkeit einer Beratung führt. Durch das Online-Angebot können Klient*innen eher von Berater*innen versorgt werden, die einander nicht durch eine gemeinsame Schulzeit oder gemeinsame Freundes-/Bekanntenkreise bereits kennen. Außerdem wohnen viele Schüler*innen mit Hörbehinderung, die sonst unter der Schulwoche im Internat in München leben, während des Lockdowns im weit entfernten Elternhaus. Dank der Möglichkeit einer Online-Beratung können so auch diese Jugendliche sowie deren Eltern (weiterhin) gut bzw. teilweise sogar besser erreicht und beraten werden. Dasselbe gilt auch für gehörlose Eltern, die sich in der Regel schwer tun, für ihre Kinder eine (externe) Betreuungsmöglichkeit zu finden – nun können sich die Kinder während der Beratungszeit z.B. im Zimmer nebenan aufhalten.

Die Online-Beratung hat unser Arbeitsfeld neu sortiert, auch wenn sie die Präsenzarbeit nicht vollständig ersetzen können wird. Die Bildqualität ist manchmal nicht optimal, es gibt technische Ausfälle, die Mimik kann nicht immer so klar gedeutet werden, manche Methoden können nicht eingesetzt werden, oder gerade bei hochkonflikthaften Dynamiken kann nur schwer interveniert werden (z.B. „lauter“ werden durch größere Gebärden oder Einsatz von Körperbewegung ist auf dem Bildschirm kaum effektiv). Die Dreidimensionalität in der Gebärdensprache auf Bildschirmen ist schwerer zu erkennen und zu verstehen. Zudem haben nicht alle Klient*innen einen stabilen Internetzugang oder bevorzugen Beratung in Präsenzform, beispielsweise weil sie schon den ganzen Tag am PC arbeiten. Deshalb ist Online-Beratung eine sinnvolle Ergänzung, auf die bei Bedarf zurückgegriffen werden kann. Nach unserer

bisherigen Erfahrung läuft der Beratungsprozess besser, wenn schon vor Beginn der Online-Settings eine therapeutische Beziehung aufgebaut werden konnte. Dennoch konnte auch beobachtet werden, dass Online-Beratung auch ohne Präsenz auskommen und erfolgreich verlaufen kann.

Im Rückblick können wir sagen, dass diese Krise uns wieder einmal herausgefordert, aber auf lange Sicht unser Handlungsspektrum enorm erweitert hat. Unsere hörenden Kolleg*innen haben wir gerne an unserem

technischen Know-How teilhaben lassen und beobachtet, wie sie sich neue optische Anregungen aus unserem „Deaf Gain“ geholt haben. Eine schöne Anekdote soll dies illustrieren: Unsere Türklingel, schon immer ersetzt durch eine Lichtsignalanlage, wurde beim Umzug in die neuen Räume nicht gleich abmontiert. Die nachfolgenden hörenden Kolleg*innen waren von der „stillen Klingel“ so begeistert, dass sie die Lichtsignalanlage nicht mehr hergeben mochten. So blieb sie an Ort und Stelle und erfreut nun hörende Mitarbeitende, während das HuG Team im neuen Büro eine neue Anlage bekommen hat. Eine schöne Win-Win Situation für beide Seiten!

Kerstin Baake und Sofia Wegner

HuG – Erziehungs-, Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige

Quelle:

Bauman, H.L. & Murray, J. (2014). Deaf Gain: Raising the Stakes of Human Diversity. University of Minnesota Press: Minnesota.

Mein Rückblick auf sich verändernde Beratungsbedingungen während der Coronapandemie

Als ich im März 2020 das Formblatt erhielt, das mich berechnete, als Beraterin in einer systemrelevanten Organisation weiterhin meinen Arbeitsplatz im ebz aufzusuchen, war mir klar, dass sich meine Arbeit nun gravierend verändern würde. Das zeigte sich in einem intensiven Wandel unserer Beratungsmedien im Verlauf des Jahres 2020.

sen konnten. Der Start einer Beratungsstunde schien mir manchmal entspannter zu sein. Möglicherweise lag es daran, dass sie nicht schnell zwischen verschiedenen Terminen noch zur Beratung ins ebz fahren mussten oder es war auch eine Erleichterung, dass sie in ihrer vertrauten Atmosphäre von zu Hause sprechen konnten. So empfand ich es



Die Umstellung von Präsenz- auf Telefonberatung

Sofort mit dem Lockdown stellten wir die Beratung für die Mehrzahl unserer Klient*innen auf Telefonkontakte um. Obwohl das Telefon ein an sich vertrautes Arbeitsmedium ist, stellte ich mir die Frage, wie sich meine Klient*innen auf diese Form der Beratung einlassen werden? Natürlich war auch die Frage da, wie ich als Beraterin die neue Situation meistern kann. Wie wird es sein, wenn meine Wahrnehmung sich auf das Hören und Fühlen beschränkt, ohne die Gestik und Mimik sehen zu können?

Fast alle Klient*innen nahmen das Angebot der Telefonberatung sehr gerne an. Die Telefontermine wurden ebenso ernst genommen wie die Beratungskontakte bei uns im Haus. So verliefen die Gespräche mit einer hohen Intensität und die Klient*innen nutzten den möglichen Zeitrahmen gerne voll aus. Ich hatte den Eindruck, dass manche Klient*innen sich sogar besser auf die Gespräche einlas-

ein wenig, als holte ich die Klient*innen bei sich zu Hause ab. Meine Beratungsgespräche begannen nun mit einer völlig neuen ersten Frage, indem ich oft zuerst nachfragte, ob sie einen ruhigen Platz hätten, von dem aus sie gut sprechen könnten. Manchmal waren die Klient*innen dankbar, wenn wir den Start der Beratungsgespräche fünf oder zehn Minuten verschieben konnten, um sich nochmal kurz um die Kinder zu kümmern. Für viele Väter war die Teilnahme an den Gesprächen aufgrund von Homeoffice einfacher und entspannter möglich. Mein Eindruck war, dass einige Väter konstanter an den Beratungsterminen teilnahmen. Als im Sommer face-to-face-Beratung wieder gut möglich war, fanden es einige alleinerziehende Mütter hilfreich, weiterhin auch Telefonberatungstermine in Anspruch zu nehmen. Insbesondere Mütter, die zusätzlich mit einer Krebserkrankung belastet sind, waren dankbar für dieses Angebot. Psychisch stark belastete Mütter nahmen gerne

zeitnah den nächsten Telefonberatungstermin an, um die Beratungstermine dafür zu nutzen, den eigenen Druck und das eigene Gefühl von Verlust an Selbstwirksamkeit wieder zu lindern. Aufgrund der Reduzierung auf das gesprochene Wort und die damit verbundene Einschränkung meiner Wahrnehmungsmöglichkeit empfand ich meinen Beratungsalltag oft anstrengender als hätten die Klient*innen mir persönlich gegenübergesessen.

Ein neues Beratungsangebot: Tägliche Telefonsprechzeit

Für Klient*innen mit unmittelbarem Beratungsbedarf richteten wir eine tägliche Telefonsprechzeit ein, die keinerlei Voranmeldung erforderte. Hier zeigte sich, dass die Eltern sehr wahrscheinlich dank Internet bereits sehr gut informiert waren. Die von mir erwarteten Fragen, beispielsweise, wie spreche ich mit meinen Kindern über Corona, wie erkläre ich meinen Kindern die Situation ohne Ängste zu verstärken, tauchten hier kaum auf. Hilfreich empfanden die Eltern, wenn ich mit ihnen im Zusammenhang mit Corona über die Stärkung der Selbstwirksamkeit ihres Kindes gesprochen habe.

Beratung via E-Mail

Das Angebot Beratung über E-Mail über das Portal der Diakonie www.evangelische-beratung.info haben wir mit Beginn der Pandemie erweitert, indem mehr Berater*innen als zuvor in diese Beratungsform einbezogen wurden. Zudem waren wir durch eine hausinterne Fortbildung durch unseren Abteilungsleiter Jürgen Wolf zum Thema E-Mail-Beratung gut für zunehmende Anfragen über dieses Medium aufgestellt. Tatsächlich kamen vermehrt Anfragen über das Portal der Diakonie. Es wurde deutlich, dass die Eltern dieses Medium gerne dazu nutzten, ihre Themen schriftlich darzulegen und auch um ihre Dringlichkeit deutlich zu machen. Es handelte sich häufig um Eltern, für die die E-Mail ein wichtiger Zugang zu unserer Beratungsstelle war, um im zweiten Schritt auch eine andere Form der Beratung bei uns wahrzunehmen.

Die Videoberatung – eine völlig neue Dimension

Leider konnten wir in der Lockdown Phase von März bis Juni noch keine Videoberatung anbieten, da die technische Ausstattung dafür fehlte. Es fehlten Mikrofone und Kameras an unseren Arbeitsplätzen und eine entsprechend datengeschützte Kommunikationsplattform, die nun Ende des Jahres mit RED Medical installiert werden konnte. Aus meiner kurzen Erfahrung mit diesem Medium und aus Rücksprache mit Kolleg*innen kann ich hierzu auch sagen, dass es seitens der Eltern sofort eine sehr hohe Akzeptanz gab. Für uns Berater*innen stand damit wieder ein Medium zur Verfügung, um getrennte und auch hochkonfliktvolle Eltern in passender Weise zu beraten. Es zeigte sich, dass

die räumliche Trennung während der Beratung dieser Elterngruppe in manchen Fällen sogar sehr hilfreich ist. Die emotionale Anspannung, die nur durch das persönliche Treffen des anderen Elternteils entsteht, ist gelindert und das Zuhören wird auf diese Weise erleichtert. Dadurch kann die Videoberatung zu einer stärkeren Lösungsorientierung führen und Absprachen zwischen den Elternteilen können leichter gelingen. Zudem sind auch Beratungssprache mit Elternteilen, die in einer anderen Stadt leben auf einfache Art möglich und zusätzlicher Stress durch lange Anreisen wird reduziert. Für mich als Beraterin ist natürlich viel Gespür für die emotionale Lage der Eltern nötig. Das kann sich besonders schwierig gestalten, wenn die Technik scheitert. So kann es geschehen, dass ein Elternteil plötzlich vom Bildschirm verschwunden ist.

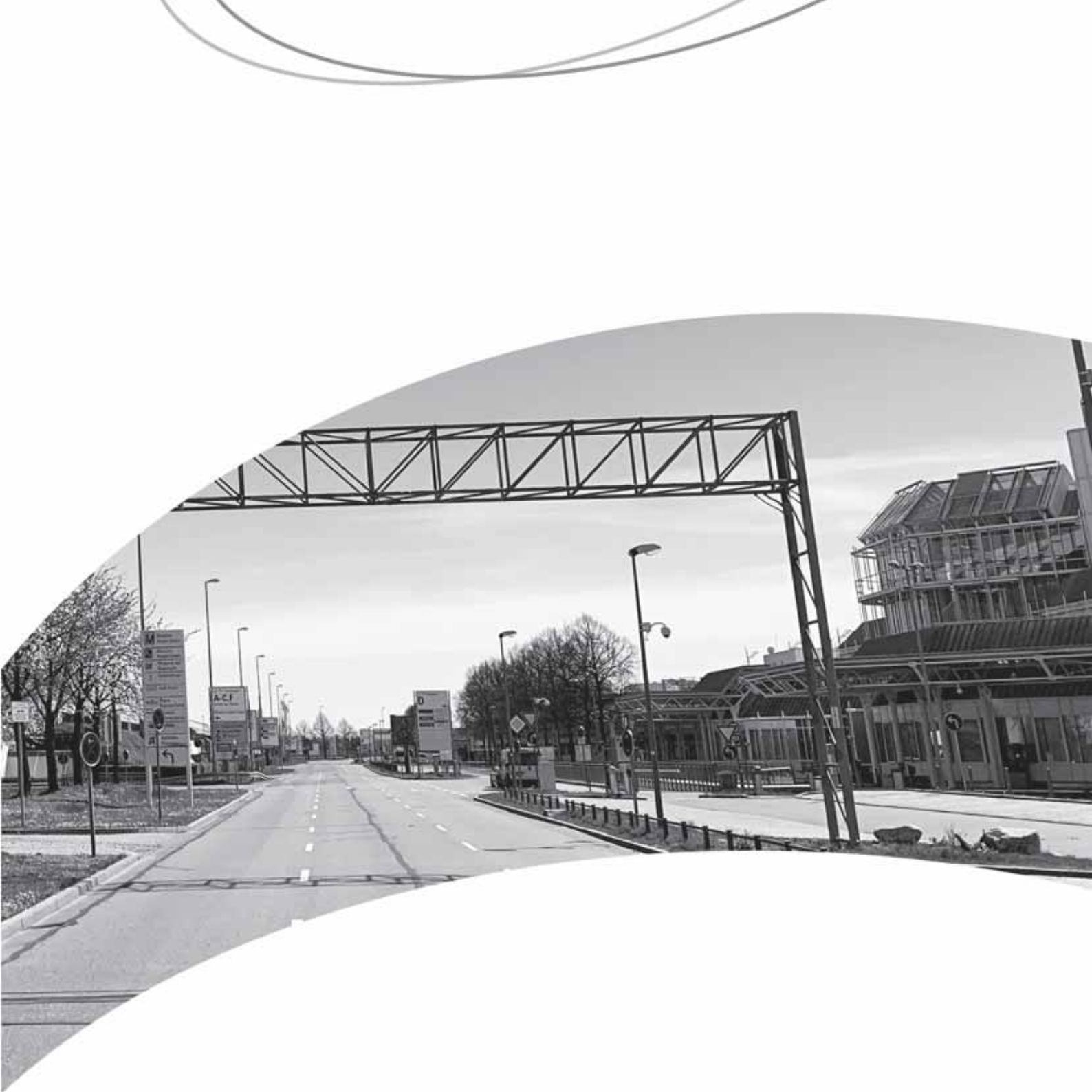
Mein Fazit

Für mich als Beraterin lief die **Beratung am Telefon** besser als erwartet. Auch wenn es eine Menge Nachteile gab, da ich auf viele methodische Elemente verzichten musste und mein Repertoire mit bildhaft metaphorischen Arbeitsmitteln meinen Klient*innen für den Beratungsprozess nicht zur Verfügung stellen konnte. Insgesamt nahm ich bei den Klient*innen eine hohe Dankbarkeit wahr, dass die Gespräche aufgrund der Telefonberatung übergangslos weiterliefen. Die tägliche **Telefonsprechstunde** wurde nicht so stark in Anspruch genommen, wie ich dies angenommen hatte. Ich vermute, dass viele Eltern in diesem völlig neuen und noch nie dagewesenen Ausnahmezustand erstmal versuchten, sich ohne Hilfe von außen irgendwie zurechtzufinden. Für die **E-Mail-Beratung** hat sich meines Erachtens gezeigt, dass dieser niederschwellige Weg der Kontaktaufnahme insbesondere als Zugang zu anderen Formen der Beratung einen wichtigen Stellenwert hat. Gerade für hochkonfliktvolle Elternteile halte ich die **Videoberatung** als Beratungsmedium, mit dem ein Sicht- und Blickkontakt möglich ist, für unabdingbar. Zudem bietet es für die Beratung ein Medium, das viele Vorteile mit sich bringt. Eine gute Videoberatung ist sicherlich mit dem Bedarf einer zunehmend stabileren Technik bezüglich der genutzten Videoberatungsplattform verknüpft.

Als Beraterin der EB konnte ich das Jahr 2020 mit dem Gefühl beschließen, bei viel räumlicher Distanz doch in sehr guter Weise für die Klient*innen da zu sein und dem Bedarf an sozialer Nähe und Unterstützung dank der genutzten Medien gerecht zu werden. Zudem wurde für die EB im ezb die Krise als Chance genutzt, um technische Voraussetzungen zu schaffen, die ein hohes Potential für die Beratung darstellen, auch wenn diese Pandemie hoffentlich bald Geschichte ist.

Jutta Braune

Erziehungsberatung Landwehrstraße



Jahresbericht

Das Jahr 2020 im ebz

Da sein in besonderen Zeiten

Auch das Jahr 2020 war für das ebz von großen Veränderungen geprägt, nicht nur durch die Corona-Pandemie.

Ein Abschied

Noch ohne Ahnung, was auf uns zukommen würde, konnten wir im Januar Pfarrerin Gerborg Drescher als Vorstand des ebz und Abteilungsleitung der PPA „in Präsenz“ verabschieden.

Das Betrachten der Fotos befremdet mich am Ende des Jahres 2020: So viele Menschen, nah beieinander ohne Masken in einem Raum. Wir haben ein Fest gefeiert (ganz ohne Hygienekonzept) und das Da (gewesen) sein im ebz von Gerborg Drescher gefeiert. In verschiedenen Beiträgen wurde ihr Wirken zum Wohle des ebz gewürdigt, ihre offizielle Entpflichtung hat Herr Kirchenrat Klaus Schmucker als Aufsichtsratsvorsitzender übernommen. Segnende Engelsflügel haben wir ihr mitgegeben als Stärkung für die nächsten Schritte auf ihrem Weg. Ein Höhepunkt der Feier waren die sprechenden Hüte. Gerborg Drescher hat ihre verschiedenen Rollen (Vorstand, Abteilungsleitung PPA, Seelsorgerin, Supervisorin u.a.m.) für uns alle eindrücklich mit Hilfe imaginärerer Hüte ausgefüllt. So sprachen bei der Verabschiedung beispielsweise der Supervisorinnen-Hut, der Vorstands-Hut und der Aufsichtsrats-Hut. Der systemische Hut stellte interessante, irritierende Fragen. Am (c)



Ende haben wir alle dankbar und voller Achtung den Hut vor ihr gezogen!



Neue Wörter im ebz

Worte wie LK-Corona, Beratung in Präsenz, Videoberatung, Lockdown, Mund-Nasen-Schutz, Mindestabstand, Hygienekonzept, Corona-Update, Flächendesinfektion, Systemrelevanz und einige andere zogen auch ins ebz ein und haben unseren Alltag verändert.

Beratung, Supervision, TelefonSeelsorge, KSPG-Kurse und so manche Angebote in neuer Form bei Kooperationseinrichtungen haben wir zu allen Zeiten aufrechterhalten. Wir waren und sind da in diesen besonderen Zeiten!

Sogar das ebz in Ramersdorf konnte bezogen und auch dort mit der Beratung begonnen werden.

Hilfreich waren die Solidarität unter den Mitarbeitenden, die Zusammenarbeit der Abteilungsleitungen mit der MAV und Zentralverwaltung als Leitungskonferenz-Corona sowie eine rasante Digitalisierung des ebz: Zum Ende des Jahres waren alle Büros mit einem Videoarbeitsplatz ausgestattet und alle Mitarbeitenden wurden schnell vertraut mit neuen Software-Anwendungen.

Das ebz in Ramersdorf

In dieser Veränderungsdynamik haben wir auch die geplanten Umzüge und Veränderungen im ebz bewältigt: Im ebz in Ramersdorf arbeiten nun die beiden Teams aus Neuperlach (Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien, EB, und die Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, EPFL), die psychologische Information und Beratung für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte (PIBS) und eine Außenstelle der staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatung. Der Einzug verzögerte sich und lief nicht so reibungslos wie gewünscht. Das Haus war nicht rechtzeitig fertig und aufgrund der besonderen Herausforderungen durch die Corona-Pandemie fehlten uns personelle Ressourcen für die organisatorische Steuerung, Handwerker waren nicht wie benötigt verfügbar. Die offizielle Eröffnung hatten wir in der Hoffnung auf bessere Bedingungen in das Jahr 2021 verschoben. Trotz all dieser Schwierigkeiten konnte die Beratungsarbeit dort uneingeschränkt im Juni 2020 aufgenommen werden.

Weitere Herausforderungen

Aber nicht nur die Corona-Pandemie und die Gestaltung des ebz in Ramersdorf waren Herausforderungen, sondern auch die Fortführung von Renovierungsarbeiten in der Landwehrstraße, weitere interne Umzüge, neue Aufgaben für das ebz, Personalwechsel in der Zentralverwaltung und das Warten auf einen weiteren Vorstand bzw. Abteilungsleiter*in der Pastoralpsychologie (PPA).

Da sein an neuen Orten

Inzwischen haben alle ihren Platz an den neuen Orten gefunden. Die TelefonSeelsorge konnte das Gebäude in der Landwehrstraße 15 verlassen und ist nun an einem anonymen Ort in der Nähe. Das Team der EPFL in der Landwehrstraße ist gemeinsam mit der PPA und der Zentralverwaltung im 2. Stock und das Team der Beratung für Menschen



mit Hörbehinderung und deren Angehörige (HuG) ist zurück in die Landwehrstraße 15 in den 3. Stock gezogen. Das Team der staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatung konnte in ihren Räumen im 4. Stock bleiben, wartete aber auf weitere Renovierungen. Alles war bzw. ist also in Bewegung und beruhigt sich langsam.

Die EB hat eine neue Aufgabe bekommen und ist Teil des Pilotprojektes EB an Grundschulen. Der Start wurde zwar aufgrund der Pandemie von Anfang des Jahres auf Ende des Jahres verschoben, konnte aber noch begonnen werden. Damit hat sich die EB nicht nur um eine wichtige Aufgabe sondern auch um Mitarbeitende erweitert. Unsere Raumnot besteht also wie eh und je.

In der Zentralverwaltung gab es einen Stellenwechsel bei zwei von vier Mitarbeiterinnen. Dadurch haben sich Zuständigkeiten verändert und Routinen mussten erst gefunden werden.

Die Vorstandschaft des ebz und die PPA konnte zwar nicht komplettiert werden, aber in 2020 wurde die Entscheidung gefällt, dass Herr Pfarrer Dr. Bernhard Barnikol-Oettler zum 01.01.2021 als Abteilungsleitung PPA und Vorstand das ebz ergänzen wird. Das war ein Lichtblick am Ende des anstrengenden Pandemie – und Expansionsjahres.

2020 haben wir gemeinsam geschafft und für 2021 sind wir gut aufgestellt!

Wir im ebz freuen uns auf das Da sein mit all seinen Herausforderungen im Jahr 2021.

Christine le Coutre

Vorstand

Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien (EB) im Jahr 2020

Hoffnungsvoll starteten wir ins Jahr 2020. Der Mietvertrag für das ebz in Ramersdorf war für März unterschrieben, der in Neuperlach gekündigt. Anfang des Jahres wurde klar, dass die neuen Räume nicht pünktlich beziehbar sein würden. Die GWG stellte uns Übergangsräume in einer ehemaligen Arztpraxis zur Verfügung. Im Februar kam dann eine Unwegsamkeit, mit der niemand gerechnet hatte: ein neuer Virus mit dem Namen „SARS-CoV-2“, bekannt unter „Corona“. Für den Umzug und die liebevolle Einrichtung der Arztpraxis stand er noch nicht im Wege, doch dann der Öffnung der Übergangsräume in Ramersdorf im März, mitten im ersten Lockdown: Keine Ratsuchenden sollten die Beratungsräume jemals betreten. Das neue Haus, das ebz in Ramersdorf konnte dann im Mai bezogen werden. Die Ramersdorfer richteten sich ein: neuer Stadtteil, neue Räume, neues Hausteams, gemeinsames Sekretariat, gemeinsame Orga- und Fallteams. Das solidarische Miteinander stand und steht im Mittelpunkt.

Für die EB LW 15 zeichneten sich ebenfalls umfassende Veränderungen ab. Der Ausbau der zugehenden Beratung, EB an Grundschulen, sollte 2020 in die Pilotphase starten. Von uns sollten zunächst fünf Grundschulen der Sozialregion versorgt werden, fünf weitere sollten Ende 2020 folgen. Geplant war der Start für März, entsprechend wurde mit den Stellenbesetzungen gerechnet. Dann kam Corona mit all den Unsicherheiten und der Verschiebung des Starts auf den Herbst. Parallel dazu begann der erste Lockdown und infolgedessen die Umstellung der Beratung auf Telefonbetrieb, Einrichtung einer täglichen Telefonsprechstunde, Aktivierung der Mailberatung, Abfrage der Zuschussgeber bezüglich der Leistungserbringung, wöchentliche Coronakrisensitzungen mit immer neuen Bestimmungen und Hygienekonzepten. Klar war, die Beratungsstelle wird nicht geschlossen, sondern zeigt durchgehende Präsenz und Erreichbarkeit für Ratsuchende, um zu entlasten und auf das Angebot aufmerksam zu machen.

Auch die PIBS traf die Veränderungswelle. Ende März gingen die langjährige Teamleiterin und die langjährige Sekretärin in den Ruhestand. Der Abschied erfolgte genau am ersten Lockdown-Tag und fiel entsprechend mager aus. Am 1. April konnte dennoch die neue Teamleitung starten, mitten in der ersten Corona-Welle und bei geschlossenen Schulen. Eine schwere Herausforderung für die PIBS, da der Kontakt zu den Ratsuchenden durch die Schulschließungen schier unmöglich schien. Nachtelefonieren, tägliche telefonische Sprechstunden und Öffentlichkeitsarbeit halfen dabei, Präsenz zu zeigen. Parallel dazu wurde der Umzug ins neue Beratungszentrum in Ramersdorf geplant. Das Team der PIBS reduzierte sich zwischenzeitlich auf zwei Personen. Einarbeitung und Teambildung fanden unter erschwerten Bedingungen statt. Auch das Flüchtlingsprojekt war massiv durch die Schulschließung betroffen. Die Mitarbeiterinnen nutzten die Krise kreativ und erarbeiteten eine ganze Anzahl von Videos, um das Flüchtlingsprojekt

so gut es ging fortzuführen. Ab Juni konnte der Beratungsbetrieb am neuen Standort wieder aufgenommen werden.

Auch die HuG musste umziehen, zurück in die LW 15. Parallel dazu brachen für die HuG und deren Klientel harte Zeiten herein. Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz machte ein Ablesen von den Lippen für Hörbehinderte unmöglich, ein massiver Rückschritt für die Inklusion. Umso wichtiger, dass die HuG für ihre Ratsuchenden offen blieb und ebenfalls kreative Mittel in Form von Videos in Gebärdensprache nutzte, um Präsenz zu zeigen.

In der LW15 gingen im Sommer die Planungen für die Teamerweiterung weiter: Ab November wurden insgesamt sieben neue Kolleg*innen für die Arbeit an Grundschulen eingestellt. Das bisherige Team verdoppelte sich, EB an Grundschulen startete.

Insgesamt hatten wir eine Menge Veränderungen für ein Jahr zu bewältigen mit auch positiven Effekten. Mehr Solidarität und Verständnis für- und miteinander haben wir erlebt. Das Gefühl, gemeinsam die Krise bewältigt zu haben, trägt uns ins nächste Jahr. Die Beschleunigung der jahrelangen Diskussion in Bezug auf die Digitalisierung der Beratung kommt uns zugute.

Zu den beiden Ressourcen Hoffnung und Anpassungsfähigkeit kamen 2020 die Ressourcen Solidarität und Kreativität hinzu.

Der Aufwand hat sich gelohnt: Unsere Ratsuchenden zeigten sich dankbar, dass wir immer und weiterhin für sie da waren, immer erreichbar, nie geschlossen. Sie kamen und waren froh, bei uns, trotz Maskenpflicht, durchatmen zu können und Verständnis zu finden. Das Mitmachen und Durchhalten aller im letzten Jahr verdient Anerkennung!

Jürgen Wolf

Leitung Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien



EB Team HuG



EB Team Landwehrstraße



EB Team PIBS



EB Team Ramersdorf

Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien

Landwehrstr. 15/Rgb., 80336 München
 Leitung: Jürgen Wolf, Diplom-Psychologe
 Tel.: 089-59048 130, eb@ebz-muenchen.de

Zweigstellen:

Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien im ebz in Ramersdorf

Echardinger Str. 63, 81671 München
 Tel.: 089-59048 230, eb.ramersdorf@ebz-muenchen.de

Psychologische Information und Beratung für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte (PIBS) im ebz in Ramersdorf

Echardinger Str. 63, 81671 München
 Tel.: 089-59048 270, pibs@ebz-muenchen.de

Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensberatung für Menschen mit Hörbehinderung und Angehörige (HuG)

Landwehrstr. 15/3. OG, 80336 München
 SMS: 0172-8585846, hug@ebz-muenchen.de
 Fax: 089-59048 193, Tel.: 089-59048180

Statistik

Gesamtzahl der beratenen Personen:	1519
Söhne	427
Töchter	346

Beratungsfälle insgesamt:	773
Davon in Prozent:	
Stadt München	88,5
Landkreis München	5,7
andere Landkreise	5,8

Online-Beratungen:	
Einzelberatungsfälle	117

Beratungsanliegen in Prozent (Mehrfachnennungen):

Entwicklung und Leistung:	
Entwicklung-, Arbeits- und Leistungsauffälligkeiten	38,7
Erleben und Verhalten:	
Gefühle, Sexualität, Körperbezogenes Verhalten	51,9
Sozialverhalten	38,2
Posttraumatische Belastungen	1,9
Soziales Umfeld:	
Erziehungsverhalten, familiäre Interaktion	64,7
Belastung der Familie	49,9
Trennung und Scheidung	37,6
Partnerschaft	9,8
Neuzusammensetzung der Familie	4,1
Missbrauch und Gewalterfahrung	4,7
Probleme im Körperbereich:	
Suchtverhalten, Psychosomatische Probleme	13,7
Sinnfragen, allgemeine Fragestellungen:	7,0

Durchschnittliche Beratungsstunden pro Fall:	6,81
---	-------------

Beratungsformen in Prozent:	
Elternberatung	67,7
- davon in Elterngruppen	0
Junger Mensch allein	10,9
- davon in Kindergruppen	0
Familienberatung	8,6
Beratung anderer Personen	12,7

Prävention (Vorträge, Seminare, Gruppen):	
Maßnahmen	20
Personen	326
Veranstaltungen für Multiplikatoren:	
Maßnahmen	21
Teilnehmende	144
Aktionen zum Thema Kinderschutz § 8a/8b SGB VIII:	30

Die Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung (EPFL) im Jahr 2020

Das Jahr 2020 hat auch in der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung viele Veränderungen gleichzeitig mit sich gebracht:

Im ersten Satz wird eine schon sichtbar: Wir haben unseren Namen verändert. Wir möchten damit deutlich machen, dass wir uns für alle partnerschaftlichen Lebensformen neben der Ehe zuständig fühlen. Deshalb heißen wir nun **Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung**, kurz EPFL.

Die Klient*innenzahlen sind im Vergleich zum Vorjahr nur in sehr geringem Maße zurückgegangen. Den Schwerpunkt bilden partnerschafts- und familienbezogene Beratungen mit ca. 87% unserer Arbeit neben einem geringen Anteil an Lebensberatung (ca. 13 %).

Durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie hat sich nicht nur unsere technische bzw. digitale Kompetenz in rasantem Tempo erweitert, sondern wir waren plötzlich auch mit neuen Themen beschäftigt: Wie funktionieren professionelle kollegiale und Klient*innen-Beziehungen ohne persönlichen Kontakt? Welche Auswirkungen haben die Kontaktbeschränkungen auf das Erleben unserer Klient*innen und auf uns als Menschen und als Team? Es boten sich fast täglich neue Herausforderungen, die wir immer wieder gut gemeinsam gemeistert haben. Wir wollten in allen Phasen für unsere Klient*innen da sein: Im ersten Lockdown haben wir tägliche Telefonsprechstunden angeboten und während des zweiten Lockdowns konnten wir unser Beratungsangebot face-to-face und digital aufrechterhalten.

Aus den Teams

Das **ebz in Ramersdorf** wurde eröffnet und so wurde unser „Neuperlacher Team“ zum „Ramersdorfer Team“. Der Weg dahin war nicht nur wegen der Corona-Pandemie steinig. Weil das neue Haus nicht rechtzeitig bezugsfertig war, musste ein Übergangsquartier gefunden werden. Mit viel Mühe und einfachen Mitteln wurde eine ehemalige Arztpraxis für Beratung nutzbar gemacht. Leider kam dann der erste Lockdown, so dass in diesen sehr beengten Räumen keine Beratungen stattfinden konnten – die geforderten Abstände konnten hier schlicht nicht eingehalten werden. Seit Juni 2020 konnten dann aber endlich die Beratungen in der Echardinger Straße aufgenommen werden.

Durch Umzüge anderer Abteilungen aus der Landwehrstraße 15 und 22 geriet das ganze Haus in Bewegung und so ist die EPFL Landwehrstraße 15 nach Renovierungsarbeiten aus dem 3. Stock in den 2. Stock gezogen. Das Team der HuG ist aus der Landwehrstraße 22 in die 15 gezogen. Systemtheorie wurde für uns spürbar: Wenn an einer Schraube gedreht wird, wackelt alles bis es wieder ein Gleichgewicht gefunden hat. Alle Teams der EPFL sind in den neuen Räumen und in der aktuellen Pandemie-Situation so gut es

eben geht und einigermaßen ausbalanciert angekommen.

Das Team in der Landwehrstraße hat sich aufgrund des Ruhestands einer Kollegin und Elternzeit einer anderen verjüngt. Das Ramersdorfer Team ist seit Februar voll besetzt und durch das Ausscheiden von zwei Kolleginnen mit geringfügiger Beschäftigung in Pasing-Obermenzing wurden alle Beratungsstunden bei einer Beraterin gebündelt. Fachlich ist sie nach wie vor an das Team in Ramersdorf angebunden.

Das Team der HuG, der Beratungsstelle für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige, konnte auch in dem schwierigen Pandemie-Jahr viele Klient*innen erreichen. Das Team war schon vertrauter mit digitalen Angeboten wie Video- und Mail-Beratung und konnte diese Kompetenzen schnell einsetzen. Während des ersten Lockdowns wurde auch eine offene Video-Sprechstunde angeboten. Kleine Videos mit Tipps für die Zeit der Kontaktbeschränkungen in Deutscher Gebärdensprache wurden sowohl auf unserer Webseite als auch auf Facebook platziert. Die kollegiale Fallberatung mit erfahrenen Kolleg*innen sowohl aus der EB als auch EPFL wurde auch in 2020 fortgesetzt. Dieses Format wird von allen Beteiligten als unterstützend und Kompetenz erweiternd erlebt.

Prävention:

Die Informationsveranstaltungen zu Trennung und Scheidung konnten wir das ganze Jahr über (meistens online) anbieten – die meisten dieser Veranstaltungen waren gut besucht. KIB- und Kommunikationskurse konnten leider nicht stattfinden. Die dadurch zur Verfügung stehende Zeit nutzten wir zur Einarbeitung in neue Techniken, das Erstellen von Hygienekonzepten und das Formulieren von Tipps für Paare in der Corona-Zeit zur Publikation auf unserer Webseite, Facebook und der Seite corona.bayern-evangelisch.de.

Dazu kamen einige Interviews, z.B. für die Evangelische Funk Agentur und die Webseite der evangelischen Kirchenpost.

Christine le Coutre

Leitung Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung



EFL Team Landwehrstraße



EFL Team Pasing-Obermenzing



EFL Team Ramersdorf

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Landwehrstr. 15/Rgb., 80336 München
Leitung: Christine le Coutre, Diplom-Psychologin
Tel.: 089-59048 120, epfl@ebz-muenchen.de

Zweigstellen:

Pippinger Str. 97, 81247 München
Tel.: 089-59048 210, epfl.pasing@ebz-muenchen.de

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung im ebz in Ramersdorf

Echardinger Str. 63, 81671 München
Tel.: 089-59048 220, epfl.ramersdorf@ebz-muenchen.de

Statistik

Gesamtzahl der beratenen Personen:	925
Davon:	
männlich	381
weiblich	532
Erwachsene	925
Kinder	0

Beratungsfälle insgesamt:	593
Davon:	
Stadt München	448
Landkreis München	59
Sonstige	86

Beratungsanliegen

Probleme im Körperbereich und Sucht	107
Entwicklung und Leistung	230
Erleben und Verhalten	278
Allgemeine soziale Faktoren	113
Partnerschaft	495
Trennung, Scheidung	170
Missbrauchs- und Gewalterfahrung	16
Familiäre Belastungen	184
Erfahrungen in der Gesellschaft	37
Sinnfragen	14
Allgemeine Fragestellungen	25

Durchschnittliche Beratungsstunden pro Fall:	7,3
---	------------

Beratungsinhalte in Prozent:

Personenbezogene Anlässe	27,64
Partnerbezogene Anlässe	45,01
Familienbezogene Anlässe	25,45
Gesellschaftsbezogene Anlässe	2,28

Dauer der aktuellen Partnerschaft:

Keine Partnerschaft	93
Bis 3 Jahre	60
4 bis 6 Jahre	76
7 bis 9 Jahre	64
10 bis 12 Jahre	54
13 bis 15 Jahre	58
Über 15 Jahre	165
Unbekannt	23

Infoabende / Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen	8
Anzahl der Teilnehmenden	49

Die evangelische TelefonSeelsorge (TS) im Jahr 2020

Januar

Nach Schulungen der Telefonseelsorger*innen wird ab 8. Januar die Statistik mit Hilfe des webbasierten Programms „TSIntern“ geführt. Es erleichtert die bundesweite Erhebung statistischer Daten zu Gesprächen am Telefon, im Chat und per Mail.

Zum Jahresempfang werden 14 Ehrenamtliche für ihre 10-jährige (3), 15-jährige (3), 20-jährige (1), 25-jährige (2), 35-jährige (3) und 45-jährige (2) Tätigkeit als Seelsorger*in geehrt. Die Evangelische TelefonSeelsorge ist auf einem gemeinsamen Stand mit der Katholischen TelefonSeelsorge bei der Münchner FreiwilligenMesse vertreten.

Mit „Selbstfürsorge durch das Jahr“ ist der Titel eines von Martha Eber angebotenen Workshops für die Ehrenamtlichen mit vielen Übungen und Reflexionshilfen zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.

Februar

Die jährliche Schulung für das Krisentelefon der Landeshauptstadt München bei Großschadenslagen findet statt, sodass nun 33 Seelsorger*innen von der Evangelischen TelefonSeelsorge dafür zur Verfügung stehen. In Zusammenarbeit mit der Katholischen Telefonseelsorge werden aus unserer TS-Stelle sechs weitere Ehrenamtliche in die Mailseelsorge eingeführt. Zum Thema „Spielen mit Stilen – Kreativität in der Mailseelsorge“ findet – ebenfalls in den Räumen der Katholischen Telefonseelsorge – eine Fortbildung für alle Mailseelsorger*innen statt.

Nach einem Informationsabend für an der ehrenamtlichen Mitarbeit Interessierte beginnen die Vorstellungsgespräche für den neuen Ausbildungskurs, der im Juni starten soll.

März

Nach der Verordnung des ersten Corona-Lockdowns werden am 12.3.2020 alle internen Veranstaltungen (Supervisionen, Fortbildungen, Gruppentreffen) bis Mitte April abgesagt. Von 16.3.2020 bis 15.4.2020 werden die Telefonschichten zwischen 7:30 und 23:00 Uhr doppelt besetzt. Über einen internen „Schichten-Ticker“ werden kurzfristig (z.B. krankheitsbedingt) freigewordene Schichten schnell wieder besetzt.

Die von der TelefonSeelsorge Deutschland entwickelte App zur Suizidprävention „Krisenkompass“ wird gestartet.

April

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier bedankt sich für die wichtige Arbeit der TelefonSeelsorge. Immer mehr Menschen mit Beratungserfahrung bieten ihre Dienste der TelefonSeelsorge an.

In regelmäßigen Telefon- und Videokonferenzen sprechen sich die Krisendienste in München und die TelefonSeelsorge-Stellen in Schwaben und Oberbayern bezüglich ihrer Erreichbarkeit und Tätigkeit intensiv ab. Gremientreffen finden per Videokonferenz wieder statt. Die jährliche Kon-

ferenz der Leiter*innen der TelefonSeelsorge in Deutschland fällt aus. Die Absage interner Veranstaltungen wird bis Mitte Mai verlängert.

Ehrenamtlichen wird gestattet, unter besonderen Auflagen Seelsorge per Chat von Zuhause aus zu leisten. Dadurch wird die Anzahl der geschriebenen Chats mehr als verdoppelt.

Umfangreiche Hygieneschutzverordnungen sorgen dafür, dass sich kein*e Ehrenamtliche*r im dienstlichen Zusammenhang mit Corona infiziert.

Mai

Ab Mitte Mai werden Präsenzveranstaltungen unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln wieder möglich. Teilweise werden dafür größere Räume extern angemietet. Parallel finden Treffen per Videokonferenz weiter statt.

Die Telefonanlage wird von ISDN auf VOIP umgestellt und erneuert. Die Anonymität der Anrufe ist weiterhin garantiert.

Juni

Der Beginn der neuen Ausbildungsgruppe wird wegen der Corona-Maßnahmen auf September verschoben. Zusätzliche Auswahlgespräche finden statt.

Die TelefonSeelsorge zieht in größere Räume außerhalb der Landwehrstr. 15 um. Aus Gründen der Anonymität und Sicherheit wird die neue Adresse nicht bekannt gegeben.

Juli

Das jährliche Sommerfest mit der geplanten Einweihung der neuen Räume entfällt aus Sicherheitsgründen.

Dr. Christiane Wesselowsky beginnt ihren Dienst als hauptamtliche Fachkraft. Die neu zusammengesetzten Interventionsgruppen nehmen ihre Arbeit auf.

August

Der Kontakt zwischen den Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen wird das Jahr hindurch und vor allem im August in vielen Einzelgesprächen per Telefon und vor Ort aufrechterhalten. Das Angebot von Einzelsupervisionen und einer offenen Supervisionsgruppe wird gerne angenommen.

September

Die neue Ausbildungsgruppe startet mit einem Anfangswochenende – Corona-bedingt nur – neun Teilnehmer*innen.

Oktober

Die Ehrenamtlichen erkunden mit einer erfahrenen Stadtführerin die Umgebung des neuen Standortes der Evangelischen TelefonSeelsorge.

Wichtige überregionale Konferenzen finden in Präsenzform statt.

November

Aufgrund der Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen finden die Gruppentreffen, Supervisionen und Fortbildungen, sowie die jährliche Herbsttagung, zunächst bis Jahresende, wieder als reine Online-Veranstaltungen statt. Die Hauptamtlichen wechseln sich mit Präsenz und Home-office ab.

Dezember

Die Ehrenamtlichen werden für ihren Einsatz im Jahr 2020 mit einem besonderen Weihnachtspaket überrascht.

Norbert Ellinger, Martha Eber

TelefonSeelsorge



TS Team

Evangelische TelefonSeelsorge

Landwehrstr. 15/Rgb., 80336 München

Leitung: Norbert Ellinger, Pfarrer

Tel.: 089-59048 113, ts@ebz-muenchen.de

Telefonische Beratung 24h: 0800-111 0 111

Statistik

Telefon

Gesamtzahl der Gespräche: 16528

Davon (in Prozent):

männlich	31
weiblich	69
Erwachsene	97

Meistgenannte Beratungsanliegen (in Prozent):

Familiäre Beziehungen, Partnerschaft	25
Depressive Verstimmungen, Trauer	19
Körperliches Befinden, Erkrankungen	19
Einsamkeit / Isolation	24
Ängste	16
Alltagsbeziehungen (Nachbarn, Freunde)	11
Stress, Ärger, Aggression	21
Sinn, Glaube, Werte, Kirche	4

Erstanruf (in Prozent): 13

Wiederholter Anruf (in Prozent): 65

Lebenssituation:

allein lebend	63
nicht angegeben	13
in Familie oder Partnerschaft	20

Chat – Gesamtzahl der Chats: 1363

Davon (in Prozent):

männlich	22
weiblich	75

Alter bis 19 Jahre 24

Alter 20-39 Jahre 58

Alter 40-59 Jahre 11

Mail – Gesamtzahl der Ratsuchenden/Mails: 210/747

Davon (in Prozent):

männlich	34
weiblich	63
nicht genannt	3
Alter bis 19 Jahre	21
Alter 20-39 Jahre	54
Alter 40-59 Jahre	21

Auswahl berufliche Situation (in Prozent):

in Ausbildung und erwerbstätig	85
im Ruhestand	1

Die Pastoralpsychologie (PPA) im Jahr 2020

Im Jahr 2020 nahmen 280 Personen v.a. aus dem Kirchenkreis München und Oberbayern die Angebote der Pastoralpsychologischen Supervision, Beratung und Fortbildung wahr.

Der KSPG-Kurs (Kurs für seelsorgliche Praxis und Gemeindegearbeit), der in München als Intensivkurs Systemische Seelsorge stattfindet, erfuhr auch weiterhin eine ungebrochene Nachfrage. Wieder kamen die Teilnehmenden aus den verschiedenen Berufsgruppen und aus unterschiedlichen Handlungsfeldern. Wieder setzten sich 12 Kursteilnehmende (max. Teilnahmezahl) mit systemischer Seelsorge auseinander, übten neue Ansätze der Gesprächsführung und reflektierten ihre Seelsorgepraxis. Wieder erfuhren die Teilnehmenden, dass das seelsorgliche Lernen immer auch eine Begegnung mit sich selbst ist, das durch die Gruppe unterstützt wird. Teilnehmende aus vergangenen Kursen beschreiben immer wieder, wie der Kurs deutlich und nachhaltig in ihre Berufspraxis hineinwirkt, hinein in alle Aufgaben, nicht allein in die Seelsorge.

Das Kursformat „KSPG-Vertiefungsnachmittag“ wurde weiterhin gut nachgefragt, konnte aber coronabedingt nicht stattfinden. Der Bedarf nach mehr systemischem Verständnis ist ungebrochen. Die KSPG-Vertiefungsnachmittage sollen deswegen auch in 2021 wieder aufgenommen werden.

In 2020 fanden sechs Fortbildungsveranstaltungen statt. Die Fortbildungsveranstaltungen leben von der Verbindung von themenzentriertem Inhalt und personenbezogenen Lernen. Die Fortbildungen in 2020 blieben zum einen bei bewährten Themen. So eröffnet das Thema „Konflikte“ für Mitarbeitende mit Kirchenleitungsfunktion innerhalb der gesamten EKD neue Perspektiven und fordert zu neuer Auseinandersetzung heraus. Neben dem Verstehen von Konfliktodynamiken galt es auch hier sich in praktischen Übungen zu erleben und das eigene Konfliktmuster zu bearbeiten. Zudem kamen Leitungsverantwortliche aus unterschiedlichen Landeskirchen zu einem Vertiefungstag zu dem Thema Konflikte zusammen.

Leider fielen mehrere der angedachten Kurse zur Vertiefung der seelsorglichen Kompetenz coronabedingt aus.

Umso erfreulicher, dass trotzdem in 2020 insgesamt 99 Menschen an Fortbildungsmaßnahmen der PPA teilnahmen und weitere 181 Personen von den Supervisionsangeboten profitierten.

So kamen in 2020 fünf Teams zur **Teamsupervision**, eines aus dem Gemeindekontext, zwei aus Sonderdiensten und zwei aus anderen Einrichtungen. Hier ist das Thema vor allem die Bearbeitung von Konflikten im und um das jeweiligen Team herum. Zusätzlich wurden drei **Kirchenvorstandsgremien** beraten.

Sieben Gruppen trafen sich regelmäßig zu **Gruppensupervisionen**. Eine Gruppe kam aus dem Bereich der Sonderseelsorge, drei aus dem Schulkontext bzw. der Schulseel-

sorge. In drei weiteren Gruppen kamen Pfarrer*innen zur Supervision zusammen, um sich kollegial zu unterstützen. Rollenklärung, Umgang in Konflikten und Verbesserung der beruflichen Kommunikation sind die Hauptthemen in der Gruppensupervision.

In den **Einzelsupervisionen** ließen sich 48 Frauen und 26 Männer begleiten, davon 48 Pfarrer*innen, 7 Religionspädagog*innen und 8 Diakone. Über die Hälfte der Supervisand*innen ist im Religionsunterricht tätig. Die häufigsten Themen in der Einzelsupervision waren Erkennen und Verändern von persönlichen Mustern, gefolgt vom Verstehen von beruflich relevanten systemischen Bedingungen sowie der Umgang in und mit Konflikten. Eine Rolle spielte auch die berufliche Neuorientierung bzw. das Ankommen in einer neuen beruflichen Situation. Hierzu wurde das Coaching in den ersten hundert Tagen von einigen genutzt. Die meisten Supervisand*innen kamen aus dem Dekanat München. Manchen genügten zwei bis drei Sitzungen, sie konnten in der Regel an einen vorherigen intensiven Supervisionsprozess anknüpfen. Andere nutzen monatlich und über einige Jahre hinweg die supervisorische Begleitung und Unterstützung.

Die Orientierungsgespräche zu dem Angebot der geistlichen Auszeiten / „Atem holen“ konnten in 2020 weitergeführt werden. Sie wurden von sechs Mitarbeitenden aus allen Berufsgruppen in Anspruch genommen. Meist war schon klar, wo und wie „Atem holen“ stattfinden soll. Die Orientierungsgespräche wurden vor allem dazu genutzt, zu klären, zu welchem Ziel die Auszeit führen soll. Sie dienten vor allem der inneren Fokussierung auf den Veränderungsprozess, der durch die Auszeit erwünscht ist.

Insgesamt lässt sich sagen, dass kirchliche Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen die Angebote der PPA in München in Anspruch nehmen. Mit 54 % nutzen Pfarrer*innen das Angebot am häufigsten; 15% kamen aus pädagogisch-theologischen Feldern (Religionspädagog*innen, Diakon*innen etc.) und 20 % der Nutzer*innen waren Ehrenamtliche. Aus anderen beruflichen Feldern nahmen 11% die Angebote an.

Obwohl die Leitungsstelle in der Pastoralpsychologie 2020 vakant war und die Pandemie viele Einschränkungen gebracht hat, blieb die Zahl der Teilnehmenden erstaunlich hoch und auch der halbjährige KSPG-Kurs „Systemische Seelsorge“ konnte im September mit maximaler Teilnehmerzahl (12) erneut gestartet werden. Die Angebote der Pastoralpsychologie werden also weiterhin gut angenommen und viele kirchliche Mitarbeitende schätzen mittlerweile auch digitale Formate. Gerade in der Pandemie haben auch kirchliche Mitarbeitende in der Pastoralpsychologie Unterstützung gesucht und Halt gefunden. Der kirchliche Hintergrund und die Kenntnis der Rahmenbedingungen werden weiterhin als hilfreich erlebt. Viele schätzten auch, dass in der Supervision die geistliche Dimension nicht außen vor bleibt.

So kann die Pastoralpsychologie im ebz gerade in unsicheren Zeiten auch weiterhin eine gute Adresse bleiben für persönliche Beratung, berufliche Reflektion und Weiterentwicklung. Die Dekanate im Kirchenkreis Oberbayern unterstützen dies, indem sie die Flyer und Fortbildungsankündigungen weitergeben – an dieser Stelle auch herzlichen Dank dafür.

Andreas Herrmann
Pastoralpsychologie



PPA Team

Unterstützt wird die PPA durch die freiberuflichen Supervisorinnen Brigitte Weggel und Dr. Juliane Fischer



Brigitte Weggel



Dr. Juliane Fischer

Pastoralpsychologische Supervision, Beratung und Fortbildung

Landwehrstr. 15/Rgb., 80336 München
Leitung: Dr. Bernhard Barnikol-Oettler
Tel.: 089-59048 141, ppa@ebz-muenchen.de

Statistik

Gesamtzahl der Personen, die pastoralpsychologische Angebote nutzen 280

Geschlecht (in Prozent):

männlich 41
weiblich 59

Dienstort (in Prozent)

Dekanat München 42
Kirchenkreis München 30
Sonstige 28

Supervision und Beratung insgesamt Personen 181

Davon in Prozent:

Einzelsupervision 41
Teamsupervision 32
Gruppensupervision 20
Beratung 7

Supervisions- und Beratungsanliegen: (Mehrfachnennungen in Prozent)

Konflikte 67
Berufliche Neuorientierung 28
Umgang mit Belastungen, Burnout 23
Rollenklärung 62
Verbesserung beruflicher Kommunikation 70
Verstehen von beruflich relevanten systemischen Bedingungen 50
Persönliche Muster erkennen und verändern 56
Spiritualität 28

Fortbildung – Insgesamt Teilnehmer*innen 99

Teilnehmertage insgesamt 237
Anzahl durchgeführte Fortbildungen 6

Die Schwangerschaftsberatung (SSB) im Jahr 2020

Die Schwangerschaftsberatung konnte 2020 ohne Unterbrechung das Beratungsangebot aufrechterhalten. Die Einstufung als systemrelevante Einrichtung durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie der klar vorgegebene Rahmen für Beratungen face to face, per Video oder Telefon ermöglichte es uns, weiterhin niedrigschwellig für Ratsuchende da zu sein. Im Bereich der Sexuellen Bildungsarbeit konnten wir dagegen viele Workshops nicht mehr anbieten.

Die überwiegende Zahl an Ratsuchenden findet in der Regel zu uns über Mund- zu Mundpropaganda und über die Weiterverweisung anderer Fachstellen, Hebammen und Ärzt*innen. In Pandemiezeiten waren diese Zugangswege erheblich reduziert. Das haben wir – besonders im ersten Lockdown – deutlich gespürt. Die Corona Pandemie hat uns auch eindrücklich gezeigt, an welchen Stellen wir in unserer Öffentlichkeitsarbeit nicht ausreichend gut aufgestellt sind.

Schwangerschaftskonfliktberatung

2020 sank der Anteil der Kontakte in der Schwangerschaftskonfliktberatung um 13%. Die geringere Nachfrage war primär im ersten Lockdown zu beobachten, insbesondere bei Frauen mit einer Staatsangehörigkeit aus einem Nicht-EU Land. Die Ursache für den Rückgang in dieser Gruppe können wir nicht sicher erklären. Liegt es an dem allgemeinen Rückgang der Asylbewerberinnen in München oder haben diese Frauen im Lockdown zu spät oder gar nicht die notwendigen Informationen zur Vorgehensweise bei einem Abbruchwunsch erhalten?

Die vom Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München zur Verfügung gestellte Bezahlung von Dolmetscher*innenkosten für die Übersetzung von Patient*innengesprächen in Arztpraxen und Kliniken hat 2020 eine kritische Bedarfslücke geschlossen. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Wir konnten tatsächlich bereits in einigen Fällen Dolmetscherinnen organisieren, die professionell in der Arztpraxis vor einem Schwangerschaftsabbruch das wichtige Aufklärungsgespräch übersetzen konnten.

Beratung rund um Schwangerschaft und nach Geburt

Trotz kurzfristigem Rückgang der Nachfrage zu Anfang des ersten Lockdown, einer Fachstundenreduzierung aufgrund eines betrieblichen Beschäftigungsverbotes, längerer Erkrankungen von Mitarbeitenden und vielen Stunden der Vorbereitung und Verzögerungen der Eröffnung unserer Außenstelle in Ramersdorf, fanden 2020 mehr Beratungskontakte in der allgemeinen Schwangerschaftsberatung statt als in 2019. Die pandemiebedingten Herausforderungen für die Ratsuchenden ebenso wie für die Beratungsfachkräfte, wie auch in der Verwaltung und im Empfang waren dabei enorm. In regelmäßigen Abständen mussten Hygienekonzepte an den tagesaktuellen Vorgaben der zuständigen Gesundheitsbehörden angepasst, an den Lebenswirklichkeiten der Ratsuchenden orientiert und kommuniziert werden.

2020 war die Information und Beratung zu gesetzlichen Regelungen und Familienleistungen rund um Schwangerschaft und Elternzeit wieder sehr stark nachgefragt. Der im März 2020 dann erstmals online stattfindende, monatlich angebotene Infoabend „Eltern werden – viel zu wissen und zu erledigen“ (über Zoom) war regelmäßig mit mehr als 40 Teilnehmer*innen ausgebucht und auch die Telefon- und Videoberatungen wurden von zahlreichen Klient*innen sehr gern wahrgenommen. Die Sorge und Unsicherheit vieler werdender Eltern bzgl. Auswirkungen von Kurzarbeit und Jobverlust auf die Berechnung von Mutterschafts- und Elterngeld erhöhte dabei bei vielen noch den Wunsch nach einer individuellen und verlässlichen Orientierung.

Die finanziellen Beihilfen der Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind und des SZ Adventskalenders für bedürftige Klientinnen und ihre Familien waren auch in diesem Jahr wieder eine höchst willkommene und wirksame Hilfe in Notsituation. Umso bedauerlicher ist es, dass uns Hilfen aus dem Fond des Diakonischen Werks Bayern letztlich nicht mehr zur Verfügung standen.

Sexuelle Bildung

Für 2020 waren insgesamt 66 sexualpädagogische Veranstaltungen in Schulen geplant – pandemiebedingt konnten nur 31 durchgeführt werden. Der Großteil unserer Projekte musste umgeplant bzw. abgesagt werden.

Das sexualpädagogische Team erarbeitete rasch ein Hygienekonzept, um nach dem ersten Lockdown wieder in die Schulen gehen zu können. Die gängigen Corona-Hygienemaßnahmen fanden dabei Berücksichtigung und hatten Auswirkungen auf die maximale Gruppengröße, Sitzordnung, Methoden- und Materialauswahl. Im Oktober 2020 starteten wir mit deutlich kleineren Gruppen und einem daraus resultierenden erhöhtem Personalaufwand wieder mit unserer Projektarbeit. Jedoch stiegen die Inzidenzwerte in der Stadt weiter und bereits nach der dritten Veranstaltung mussten wir die Veranstaltungen wieder einstellen.

Um den Kontakt mit unseren Schüler*innen nicht zu verlieren, erstellten wir eine virtuelle Grußbotschaft. Mit der Nutzung des Programms „my simpleshow“ gelang uns ein kurzweiliges animiertes Video, mit dem wir auf uns und unsere Erreichbarkeit via Telefon und Mail aufmerksam machten. Die Botschaft kam gut an! Eine wöchentliche Telefonsprechstunde rundet nun unser Angebot ab.

Auch unser Workshop „?FRAUENFRAGEN-FRAUENWISSEN!“ konnte 2020 nicht im gewohnten Umfang stattfinden.

Unser Bestreben war es, wann es immer ging, Workshops vor Ort trotz erschwelter Bedingungen und mit veränderten, unserem Hygieneschutzkonzept angepassten, Methoden durchzuführen. Sechs Einsätze konnten stattfinden und wurden wie so oft von den Frauen mit Begeisterung besucht. Zwölf Einsätze mussten leider komplett abgesagt werden, da sie in die Lockdown-Zeiten fielen. Um den Frauen dennoch ein Minimalangebot zu machen, haben wir alle Kooperationseinrichtungen angeschrieben und darauf

hingewiesen, dass sie die Frauen sehr gerne auf unser Einzelberatungsangebot hinweisen können. Aber auch diese hatten z.T. gar keinen direkten Kontakt mehr zu den Frauen und konnten unsere Hinweise nicht weitergeben. 2021 werden wir online Veranstaltungen durchführen, solange es nötig ist. Dabei erwarten wir besonders erschwerte Bedingungen: Höhere Sprachbarrieren, häufig mangelndes technisches Knowhow der Teilnehmerinnen, ggf. mangelnde technische Ausstattung. Aber: besser das als gar nichts. Wir bleiben dran!

Die Schwangerschaftsberatung hat eine Außenstelle

Wir freuen uns, dass – mit einiger zeitlicher Verzögerung und nach vielen technischen und organisatorischen Herausforderungen – die Außenstelle der SSB mit derzeit zwei Beratungsfachkräften im ebz in Ramersdorf im Juni 2020 ihre Arbeit aufnehmen konnte und in kürzester Zeit Beratungen sehr gut nachgefragt wurden. Wir hoffen, in 2021 die begonnene, pandemiebedingt noch etwas eingeschränkte, Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit weiter fortsetzen zu können.

Sabine Simon

Leitung Schwangerschaftsberatung



SSB Team

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landwehrstr. 15/Rgb., 80336 München
Leitung: Sabine Simon, Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
Tel.: 089-59048 150, ssb@ebz-muenchen.de

Zweigstelle:

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im ebz in Ramersdorf
Echardinger Str. 63, 81671 München
Tel.: 089-59048 250, ssb@ebz-muenchen.de

Statistik

Gesamtzahl der beratenen Personen: 1452

Anzahl der Beratungskontakte: 2455

Beratungen unter Einsatz von Fremdsprachendolmetscher*innen: 97

Beratungen unter Einsatz von Gebärdensprachdolmetscher*innen: 5

Beratungsanliegen (in Prozent):

Schwangerschaftskonfliktberatung	10,6
Allgemeine Schwangerschaftsberatung	47,6
Nachgehende Betreuung ab Geburt	38,3
Sonstige Beratung (inkl. zu Pränataler Diagnostik)	3,5

Staatsangehörigkeit (in Prozent):

Deutsch	36,4
Ausländische Staatsangehörigkeit	63,6

Auswahl der 5 häufigsten Beratungsinhalte im Erstkontakt in der allgemeinen Beratung (Mehrfachnennungen in Prozent):

Beratung zu finanziellen Hilfen	85,5
Beratung zu Rechtsgebieten	71,5
Psychosoziale Beratung	39,6
Beratung zu Partnerschaft/Familie	32,5
Beratung zu Wohnungsfragen	31,3

Auswahl der 4 häufigsten Gründe für die Erwägung eines Schwangerschaftsabbruchs (Mehrfachnennungen in Prozent):

Psychische / physische Überforderung	72,1
Finanzielle Probleme / Schulden	40,1
Berufliche Probleme / Ausbildung gefährdet	37,9
Wohnungsprobleme	28,7

Sexuelle Bildung: Workshops / Infoabende:

Anzahl durchgeführter Maßnahmen	26
Anzahl Teilnehmende	412

Infoabende / Workshops für werdende Eltern:

Anzahl der Veranstaltungen	11
Anzahl Teilnehmende	402

Vermittlung finanzieller Hilfen und Sachleistungen:

Anträge an die Landesstiftung	377
Anträge und Soforthilfen über das Diakonische Werk	47
Vermittlung von Hilfen des SZ-Adventskalenders	234

Prävention, Info- und Gesprächsabende

- Elternabende zur sexuellen Entwicklung
- Elternabende zu psychologisch-pädagogischen Themen vom Kleinkind- bis Grundschulalter
- Sexualpädagogische Workshops in Schulklassen
- Workshops „Frauenfragen- Frauenwissen“ für Migrantinnen
- Elternabende zu Resilienz, Erschöpfung und Ängsten der Eltern während Corona
- Elternabend zu Schullaufbahn und Übertritt
- Elternabend zum Thema Partizipation im Kinderkarten
- Elterncafes: Umgang mit Medien, Partizipation, Kinderrechten, Literacy
- Infoabende zum Thema Kinderängste und Kinderstress
- Kommunikationstraining für Paare
- Tipps zur Partnerschaft in Pandemie-Zeiten auf der Webseite, Facebook und corona.bayern-evangelisch.de
- Tägliche Telefonsprechstunden während des ersten Lockdowns

Eine besondere Form der Präventionsangebote sind die ebz Info – und Gesprächsabende. Mittwochsabends können Interessierte sich zu verschiedenen Themen informieren und miteinander ins Gespräch kommen. 2020 waren die Themen:

- Am Ende aller Diskussion – Der Dialog nach David Bohm
- Das Schlechte ist nur des Guten zu viel – die Kunst, das Gute im Schlechten zu sehen und zu nutzen
- Die Liebe sollt ihr sorgsam pflegen – was wir von zufriedenen Paaren lernen können
- Eltern sein und Paar bleiben – klappt das gut?
- Eltern werden – viel zu wissen und zu erledigen
- Kommunikation zwischen tauben und hörenden Menschen
- Mein Kind und seine Sexualität
- Mein Kind wird gemobbt, was kann ich tun?
- Pubertät macht alles neu – Infoabend in Gebärdensprache.
- Schulfähigkeit: Was bedeutet das heute?
- Systemische Seelsorge
- Trennung und Scheidung
- Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln

Das ebz sichert fachliche Qualität...

Die Mitarbeiter*innen des ebz haben auch 2020 wieder regelmäßig teaminterne Fallbesprechungen durchgeführt und Supervisionen durch externe Supervisor*innen wahrgenommen.

Darüber hinaus nahmen sie an zahlreichen Fort- und Weiterbildungen sowie an Fachtagen und Symposien zu den unterschiedlichsten Themen und Beratungsmethoden teil. Bei einigen Fachveranstaltungen waren einzelne Kolleg*innen mit eigenen Beiträgen oder Workshop-Leitungen vertreten.

Jede*r der über 100 Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge nahm ebenfalls regelmäßig an Inter- und Supervisionen teil. Monatliche Fortbildungsangebote wurden durchgeführt.

Das ebz ist Mitglied in...

- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
- Bündnis München Sozial
- Diakonisches Werk Bayern
- Evangelische Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V. – Fachverband für Psychologische Beratung und Supervision (EKFuL)
- Evangelische Konferenz für TelefonSeelsorge und Offene Tür e.V.
- Evangelischer Fachverband für Beratung
- Evangelisch-Lutherisches Dekanat München
- Facharbeitsgemeinschaft „Familienangebote“ des Stadtjugendamtes (nach § 78 SGB VIII)
- Innere Mission München – Bezirksstelle des Diakonischen Werkes Bayern
- Interseel
- Krisentelefon der Landeshauptstadt München bei Großschadenslagen
- KSPG-Leiterkonferenz
- Landesarbeitsgemeinschaft der staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen in freier Trägerschaft
- Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung LAG
- Landesarbeitskreis für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung in Bayern
- Netzwerk gegen Selektion durch Pränataldiagnostik

Das ebz ist u.a. vernetzt mit...

- Ausbildungsinstituten, Universitäten, Fachhochschulen
- Einrichtungen der ambulanten Krisenintervention
- Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- Einrichtungen der Gehörlosen- und Hörbehindertenberatung
- Einrichtungen der psychosozialen Versorgung und Familienbildung, Krisenhilfe und der Kinder- und Jugendhilfe, z.B. Beratungsstellen, Projekte, Einrichtungen, Therapeut*innen
- Einrichtungen der Seelsorge, u.a. Katholische Telefonseelsorge, Klinik-, Gehörlosen- Altenheim- und Notfallseelsorge und der Interseel
- Fachanwält*innen für Familienrecht, Asyl- und Sozialrecht, Mediatoren
- Gerichten, z.B. Familiengericht
- Institutionen der Gesundheitsversorgung, z.B. Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Kliniken, Hebammen, Kinderkrankenschwestern und -pflegern, Humangenetiker*innen, Sozialpsychiatrische Dienste, Frühförderstellen
- Kirchlichen und diakonischen Einrichtungen, wie z.B. evangelische Kirchengemeinden und Dekanat München, Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen eaf, Evang. Bildungswerk, Evang. Familienbildungsstätte, Innere Mission München e.V., Beratungsstelle für Neue Religiöse Bewegungen, Offene Behindertenarbeit, Evang. Alleinerziehendenarbeit, Evang. Gehörlosengemeinde, Diakonie Hasenberg, Schuldnerberatung und Stadteilbüro Neuperlach des Evang. Hilfswerks, Kirchlicher Allgemeiner Sozialdienst, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt, Münchner Arbeitslosenzentrum, Evang. Beratungsdienst für Frauen, Bahnhofsmision
- Staatlichen und kommunalen Behörden, z.B. Jugendamt, Sozialbürgerhäuser, Amt für Wohnen und Migration, Jobcenter München, Zentrum Bayern, Familie und Soziales
- Stiftungen, z. B. Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“, SZ-Adventskalender, Hilfsfond des Diakonischen Werkes Bayern

Das ebz wird finanziert durch...



Landeshauptstadt
München



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Diakonie 
Bayern



Evangelisch-Lutherischer
Dekanatsbezirk München



Landkreis München

- Mitgliedsbeiträge des Vereins und Spenden des Freundeskreises des ebz
- Erträge aus der Stiftung TelefonSeelsorge und des Fördervereins der Evangelischen TelefonSeelsorge München sowie aus weiteren Stiftungen
- Sozialverträgliche Kostenbeiträge bei Beratung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und bei Supervisionen
- Spenden

Das ebz in den Medien

- Alkohol und andere Drogen (BR 2 Notizbuch, 09.03.2020)
- Belastende Eingriffe (Süddeutsche Zeitung, 21./22.11.2020)
- Beratung in allen Lebenslagen (Hallo, 18.11.2020)
- Beratung persönlich, telefonisch oder online (Radio Gong, 11.11.2020)
- Beratungsstelle für Hilfe bei Lebensfragen (Expertentesten.de, Interview 05.02.2020)
- BR sehen statt hören: Anna Stangl gibt Ratschläge zu Ängsten und Problemen während der Corona-Pandemie (in Gebärdensprache, BR Fernsehen, 10.04.2020)
- BR sehen statt hören: Der neue Alltag mit Corona (Interview in Gebärdensprache, BR Fernsehen, 11.04.2020)
- Das Glück auf Dauer – Interview zum Valentinstag (valentinstag-evangelisch.de, 14.02.2020)
- Die Zukunft der Seelsorge in einer digitalen Welt (Leitfaden, Heft 1, 2020)
- Ein Virus, das auch die Seele befällt – in der Krise suchen Menschen Hilfe (journalistenakademie.de, 01.04.2020)
- Einsamkeit durch Corona Weihnacht (efa, 30.12.2020)
- Eltern ohne Filter – Stark sein ohne Angst zu machen (BR Podcast, 03.11.2020)
- Eltern ohne Filter: Ich bin hier und ich bleibe hier (BR 2, Podcast, 30.10.2020)
- Eltern ohne Filter: Unsere Kinder brauchen Sparringpartner (BR 24, 07.08.2020)
- Fragen an Linde: Thema Identitätsentwicklung fördern (Instagramm.com, Instaview, 12.2020)
- Fragen an Linde: Tipps für Weihnachten in Corona Zeiten (Instagramm.com, Instaview, 12.2020)
- Kind sucht Zukunft – Zwischen Leistungsdruck und Freizeitstress (Radio Lora, 01.09.2020, Interview)
- Kindergefühle in Corona-Zeiten, wie gehen wir damit um? (BR 2 Notizbuch, 02.04.2020)
- Kommt nach dem Urlaub die Corona-Trennungswelle? (BR 24, 20.08.2020)
- Langsamer Einstieg in den Kita Alltag (Radio MK-Online, 08.05.2020, Interview PIBS)
- Leben mit Teenagern: "Highlights" Pubertätskrise (Instagramm.com, Instaview 09.04.2020)
- Neues Evangelisches Beratungszentrum Ramersdorf (Wochenanzeiger, 01.08.2020)
- Paare und Corona: Eine Feuerprobe für die Liebe (BR 24, 08.12.2020)
- Red so nicht mit mir (BR 2 Notizbuch, 03.02.2020)
- Unter einem Dach (Süddeutsche Zeitung, 20.11.2020)
- Was mir gerade Mut macht – Stärkende Gedanken von Nicola Schmidt und Jürgen Wolf (BR Notizbuch, 05.05.2020)
- Wie erleben Jugendliche die Corona Zeiten? (BR 2 Notizbuch, 05.06.2020)

Die meisten Beiträge sind abrufbar unter:
<https://www.ebz-muenchen.de/pressespiegel/>



