



Jahresbericht 2017

GRENZEN





INHALT

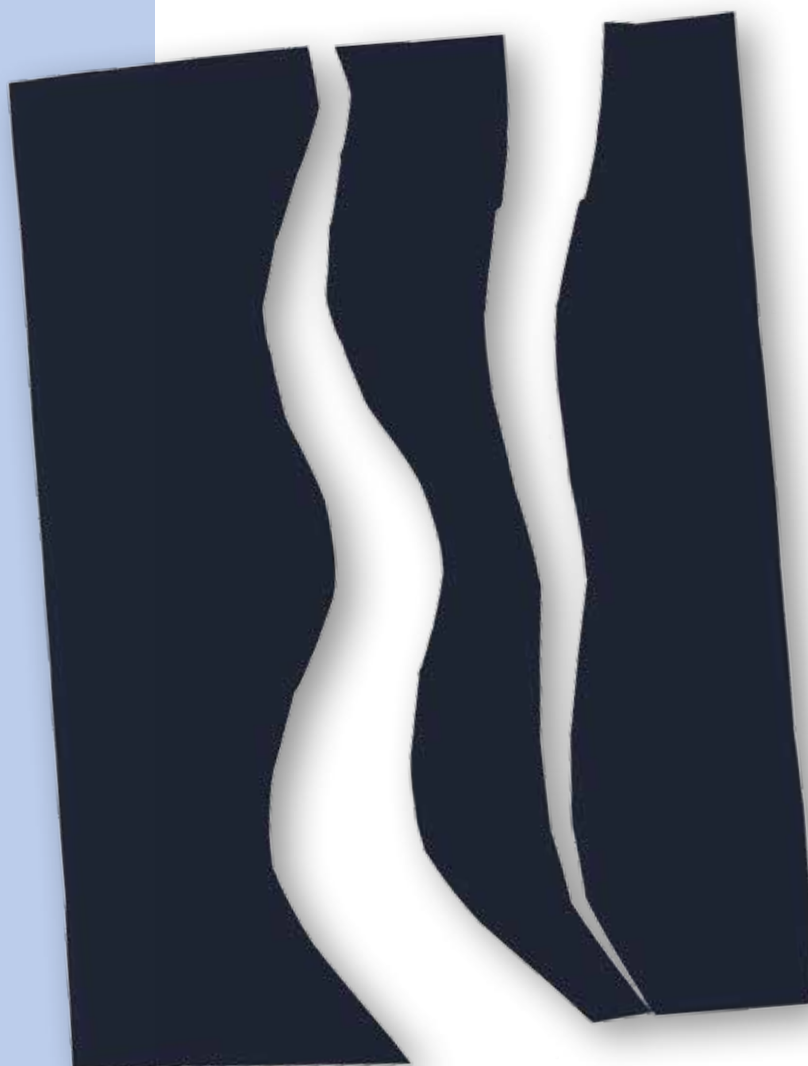
ENTWICKLUNGEN im Berichtsjahr	3
GRENZEN	
Gedanken, Reflektionen zu verschiedenen Aspekten von Grenzen	
Innerhalb der psychologischen Beratung	4-7
Innerhalb der Telefonseelsorge	8-13
STATISTIK	
Psychologische Beratungsstelle (PFL)	14
Telefonseelsorge (TS)	15
VERANSTALTUNGEN	16
DANK	17

*IN ALLEN GRENZEN
IST AUCH ETWAS
POSITIVES*

*Immanuel Kant (1724 - 1804),
deutscher Philosoph*

*DU BIST DEINE EIGENE GRENZE,
ERHEBE DICH DARÜBER*

*Hafis (Hāfez) (um 1320 - 1388) Hāfe Šams ad-Dīn Mohammad Hāfez-e Šīrāzī,
auch Šams o'd-Dīn Mohammad, »der den Koran auswendig kennt«
persischer mystischer Lyriker*



ENTWICKLUNGEN im Berichtsjahr

Im Rückblick auf das vergangene Jahr gab es einige personelle Veränderungen in unserer Beratungsstelle: Unser Team wurde im Februar durch Frau Beate Lambart und im September durch Herrn Bernd Müller vervollständigt.

Frau Lambart arbeitet zusammen mit Frau Reißner in der Verwaltung.

Herr Müller ist Psychologe und Religionspädagoge, er arbeitet als stellvertretende Leitung im Bereich Telefonseelsorge. Wir sind froh darüber, jetzt endlich wieder ein vollständiges Team zu sein.

Die Umstellung auf ein neues EDV-Programm zur Verwaltung und Dokumentation von Beratung hat einigen Aufwand erfordert und erneut Fragen aufgeworfen, wie wir dem gesetzlich und fachlich gebotenen Datenschutz im Beratungsalltag gerecht werden und darüber ein informiertes Einverständnis mit unseren Klienten herstellen können. In dem Zusammenhang stellen und stellen sich auch Fragen der fachlichen und rechtlichen Einordnung unserer Beratungstätigkeit und der sich daraus ergebenden Regeln für die Dokumentation neu.

Qualitätssicherung, Arbeitsfelder, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Wir sind bemüht, die Qualität unseres Beratungsangebots sowie unserer Arbeit bei der Telefonseelsorge durch Weiterbildung und insbesondere durch fortlaufende Supervision von schwierigen Beratungsverläufen zu verbessern.

So qualifiziert sich Herr Müller zur Zeit zum „Listening Skills Trainer“ und zum „Chat- und OnlineBerater“.

Auch die anderen MitarbeiterInnen der Stelle haben in 2017 an internen Fachtagungen und psychiatrischen Kolloquien, sowie an der Fachtagung der Diözese zur Sozialraumorientierung, als auch an der Bundestagung „Leben in ver-rückten Systemen“ teilgenommen.

Frau Gustedt, unsere „insofern erfahrenen Fachkraft zur Einschätzung des Gefährdungsrisikos bei einer vermuteten Kindeswohlgefährdung“ (ieF) ist gut vernetzt und nahm an städtischen Fachtagungen teil.

Bei der städtischen Arbeitsgemeinschaft nach §78 KJHG sind wir von Frau Körner vertreten.

Ferner ist Herr Blattert in der Arbeitsgemeinschaft „Männer“ und darüber hinaus bei anderen städtischen und kirchlichen Projekten zum Thema „Männerarbeit“ involviert.

Zudem ist es schon eine gute Tradition, dass sich bei Ruf und Rat regelmäßig der diözesane Arbeitskreis „Interkulturelle Beratung“ zum gemeinsamen Austausch oder zur Intervision trifft. Kommunikationskompetenzkurs für Paare in Zusammenarbeit mit der evangelischen Beratungsstelle oder

Veranstaltungen für Frauen in unterschiedlichen Kooperationen (Frau Barbier-Piepenbrock) verdeutlichen an dieser Stelle unsere Vernetzung.

Nicht unwichtig ist unser Angebot Beratung in anderen Sprachen anzubieten: Englisch (Frau Blattert), Italienisch und Rumänisch (Frau Prexl-Mager). Zur Qualitätssicherung bei der Telefonseelsorge trägt ein gemeinsam erarbeitetes Konzept „Wie Ehrenamtliche für die Telefonseelsorge gewinnen?“ mit Herrn Jochen Mack (Augsburg) bei. Inzwischen gibt es einen internen Arbeitskreis für Öffentlichkeitsarbeit, einige MitarbeiterInnen gehen auch bewusst nach außen in die Gemeinden oder in Gruppen um Werbung für die Telefonseelsorge zu machen. Vorstellungen und Gespräche (Thema Telefonseelsorge) waren 2017 in Degerloch, Holzgerlingen, Feuerbach und Vaihingen (Enz) oder beim diözesanen Ehrenamtskongress in Rottenburg.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in der Öffentlichkeit zu wirken, eine davon ist die jährlich stattfindende Vernissage, im letzten Jahr waren es Bilder und Skulpturen von Werner H. Stütz. Frau Blattert wird auch in diesem Jahr eine Ausstellung und dieses Mal mit Werken ehrenamtlicher MitarbeiterInnen organisieren.

Allen, die unsere Arbeit wohlwollend und unterstützend begleitet haben und uns ihr Vertrauen geschenkt haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und freuen uns über Ihr Interesse an unserer Arbeit.

Thomas Krieg

Beratung als GRENZGANG

Beratung heißt:

Grenzen akzeptieren lernen
statt sie als zu überwindende
Beschränkungen der eigenen
Freiheit, der eigenen Potenz
zu sehen.

Es gibt unabänderliches Leid,
Krankheit, Tod, persönliche
Unzulänglichkeiten, verpasste
Chancen, fehlende oder geringe
Einflussmöglichkeiten auf andere
Menschen, auf Lebensumstände,
Trennungen, Verlust des
Arbeitsplatzes, Schuld... Das Leben
macht auf vielfältige Weise immer
wieder einen Strich durch unsere
Vorstellungen vom Leben.

→ Grenzen können einerseits
schmerzlich sein und als Ein-
schränkung persönlicher Freiheit
erlebt werden, aber sie bieten auch
Schutz vor Überforderung oder
Übergriffen und können helfen,
Grenzen des Möglichen zu akzep-
tieren. So ist es statt so soll es sein.



- Grenzen können bewusst und aktiv gesteckt werden. Grenzen zu setzen und einen guten Umgang damit zu finden, ist ein wichtiges Ziel in der Beratung. Dann werden aus Grenzen Ressourcen, die Kraft freisetzen, an tatsächlich veränderbaren Grenzen zu arbeiten, neue Räume zu eröffnen.
- Beratung kommt institutionell an Grenzen, z.B. was die Frequenz der Termine mit Ratsuchenden oder größer gedacht auch den Einfluss auf (Sozial-)Politik angeht.
- Beratung stößt auf individuelle Grenzen von Ratsuchenden, auf mangelnde psychische, soziale und materielle Ressourcen, die einen Beratungsprozess auch scheitern lassen.
- BeraterInnen stoßen an Grenzen, weil sie nicht alle Themen und Anliegen gleich kompetent aufgreifen können. Sie stoßen an Grenzen ihrer Handlungsmöglichkeiten trotz Selbsterfahrung, Ausbildung und Supervision.
- BeraterInnen steht es gut an, eigene Grenzen, Fehler, Hilflosigkeit oder Scheitern zu reflektieren und anzunehmen.
- Beratung ist, genauso wie das Leben selbst, Zufällen ausgesetzt und mit der Tatsache konfrontiert, dass wir nicht über alles „verfügen“ können.
- An dieser Stelle sei an den Humor erinnert, der helfen kann Distanz zu sich herzustellen und einen leichteren Umgang mit den eigenen Grenzen zu erreichen.

Gisela Blattert

GRENZEN in der Paarberatung

Gute und gesunde Grenzen bedeuten in der Paarberatung, dass beide Partner ihre Wünsche und Bedürfnisse kennen, und damit ihren „Raum“ abstecken können:

„Was brauche ICH, was brauchst DU, was brauchen WIR, um gut und zufrieden in dieser Partnerschaft leben zu können und zu wollen“. Der persönliche Bereich jedes einzelnen hat seine Berechtigung, er bildet den Hintergrund, vor dem ein lebendiges Miteinander stattfinden kann.

Es ist hilfreich, offen und neugierig auf das Gegenüber zu sein. Eingefahrenes aus einer anderen Perspektive zu betrachten, Selbstverständliches nicht

einfach hinzunehmen und Fragen zu stellen, damit Entwicklung und Veränderung stattfinden kann.

Doch welche inneren Hürden müssen genommen werden, um eine Beratung in Anspruch zu nehmen? Wie hoch ist die Bereitschaft der beiden Menschen, die sich einmal als Paar gefunden und als solches definiert haben zu einer Beratung? Darf Frau/Mann sich mit ihren/seinen Anliegen und Zielen dem jeweils anderen zumuten? Wo verläuft die Grenze zwischen berechtigten Wünschen und überzogenen Forderungen? Wie groß sind die Sensibilität, die eigene Toleranz und der Respekt den Grenzen dem anderen/der anderen gegenüber? Wie dynamisch und

spielerisch können Paare damit umgehen? Stimmen frühere Grenzen und Ziele noch, gibt es noch eine Idee oder Vision, in der beide gemeinsam vorkommen?

Wie gehen die Partner mit Grenzverletzungen um? Gibt es Grenzen des Verzeihens und Vergebens? Was bedeutet es für die Beziehung und auch für die Beratung, wenn die Belastungsgrenze erreicht ist?

Karin Gustedt

GRENZEN in der Beratung von Menschen mit Migrationshintergrund

Wenn Menschen, die ihre Wurzeln in anderen Kulturen haben zur Beratung kommen, so haben sie äußere, politische Grenzen zwischen Ländern überwunden. Diese werden jedoch zu inneren Grenzen, die trennend wirken und schmerzlich erlebbar und fühlbar sind:

*„damals, früher“ – „heute, jetzt“
Freunde, Familie – fremde Menschen
vertrautes Miteinander – unbekannte soziale Regeln – dazu gehören – sich abseits fühlen*

Der Prozess des Ankommens wird durch diese inneren Grenzen erschwert oder gar verhindert. Menschen gehen in den inneren Rückzug, bewegen sich im vertrauten inneren Terrain des „Früher“. In Gesprächen können vorsichtig Fäden zusammengeknüpft werden, Trauriges, Schwieriges kann ebenso wie Gutes dadurch, dass es ausgesprochen wird einen besseren Platz bekommen. Sich beheimaten bedeutet: In sich selbst Heimat finden, das Alte nicht als „wertlos“ betrachten und durch

Neues ersetzen, sondern das eine zum anderen fügen, ganz werden.

Helga Prexl-Mager

Frauen überwinden GRENZEN

Frauen, die zu uns in Beratung kommen, erleben sich häufig eingeschränkt, begrenzt durch ihre Lebensbedingungen und/oder durch andere Menschen.

Sie fühlen sich in diesen Grenzen unfrei und unlebendig, sehen aber kaum eine Möglichkeit, etwas zu verändern. Sie fühlen sich gebunden durch ihre Familienkonstellation, durch ihre Rolle, durch Erwartungen und Anforderungen.

Der Schritt in die Beratung ist ein mutiger Schritt, der es möglich macht, sich diese Grenzen genauer anzuschauen. Schon damit weiten sich diese Grenzen. Indem Frauen erzählen, ihre eigenen Lebensbedingungen vor sich ausbreiten, fühlen sie sich nicht mehr so eingezurrt darin, sondern erleben einen Spielraum, in dem sie sich bewegen und neu erfahren können. Über etwas zu sprechen ist etwas anderes als darin festzustecken.

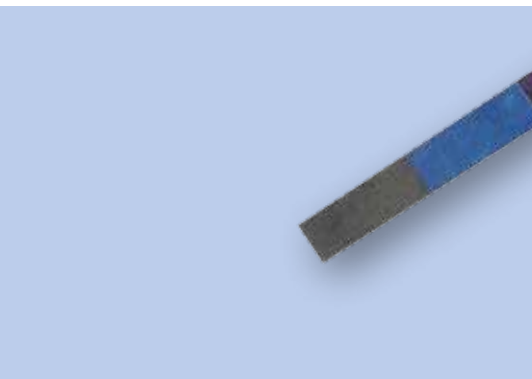
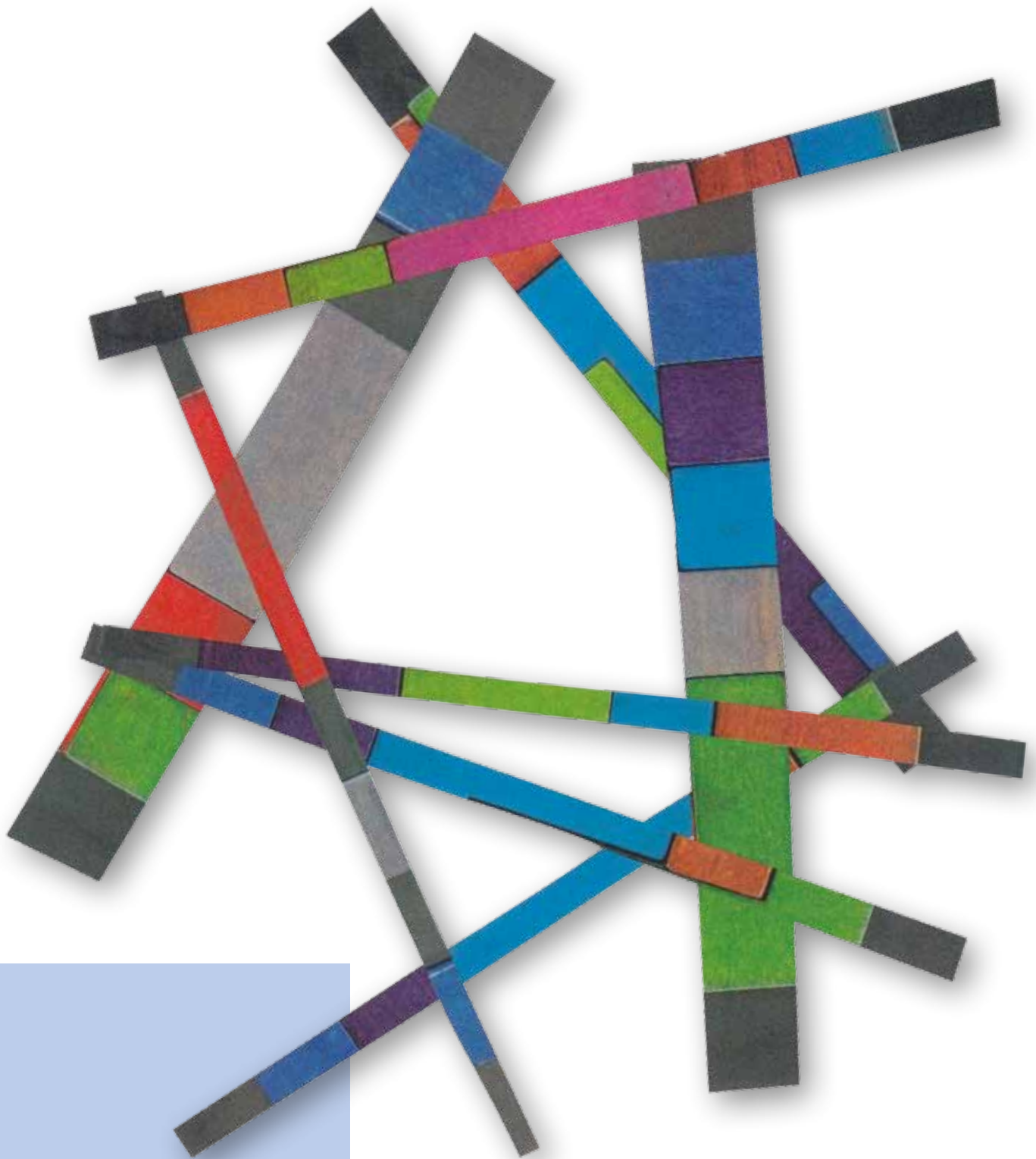
Diese Grenzen haben häufig biographischen Ursprung, sind Muster, die Frauen übernommen haben, Glaubenssätze, Ideen über sich selbst, die vertraut sind und an die sie glauben. An ihnen festzuhalten gibt Sicherheit, die nur ungern aufgeben wird. Die Vorstellung, den gewohnten Boden unter den Füßen zu verlassen, verunsichert eher und macht Angst.

Darin sehe ich die größte Herausforderung in einem Beratungsprozess: Die inneren Grenzen zu spüren und wahrzunehmen und dann in vorsichtigen Schritten die Kraft und das Zutrauen zu entwickeln, dass diese Grenzen beweglich und veränderbar sind. Dass unglaublich viele Möglichkeiten in uns Menschen liegen, die gelebt und ausprobiert werden wollen und können. Dieses Ausprobieren geht oft in kleinen Schritten und fühlt sich ungewohnt an. Mir macht es viel Freude, Frauen in diesem Prozess zu begleiten und zu bestärken und ihnen Mut zu machen, diese Schritte in ihrem Tempo zu gehen.

Annedore Barbier-Piepenbrock

*„SEIT ICH DIE GRENZEN, DIE MAN MIR SETZTE,
NICHT MEHR ANERKENNE, NICHT MEHR ALS GRENZE ERLEBE,
SPÜRE ICH ERST, WIE STARK ICH BIN
... WIE GRENZENLOS ICH SEIN KANN.“*

Kristiane Allert-Wybranietz



GRENZEN ...

... sind die Grundlagen des Erkennens und Unterscheidens.

Jede Form und jedes System entsteht durch eine Unterscheidung von innen und außen – also durch Grenzziehung.

Das Loch im Käse oder im Asphalt beispielsweise ist durch nichts anderes definiert als durch die Grenze seiner Umgebung.

Zugehörig oder nicht zugehörig ist die Grundfrage bei der Herstellung von (innerer) Ordnung. Dazwischen verläuft die Grenze!

Auch uns selbst definieren wir durch eine Grenzziehung. Meine Haut markiert die Grenze zwischen Körper und Welt. Innen bin Ich, außen ist das Andere. Meine Körpergrenze hat Schutzfunktion („ich habe ein dickes Fell“) und ist gleichzeitig Kontaktstelle für Beziehungen („etwas geht mir unter die Haut“). Auch Sehen, Hören, Riechen und Schmecken haben Grenzfunktionen insofern sie mein Innen mit dem Außen verbinden.

Unsere inneren Landkarten entstehen durch ständiges Ziehen und Verändern von Grenzen. Dazugehörig oder nicht, bedeutend oder unbedeutend, groß oder klein, mit solchen ständig stattfindenden Unterscheidungen konstruiere ich meine inneren Bilder- durch Lernerfahrungen im Dialog mit meiner Umgebung. Und dazu müssen meine Grenzen beweglich und durchlässig sein. Ein System mit starren Grenzen ist (so gut wie) tot!

Reale Beziehungen finden nur an der Grenze statt und werden zunächst durch das Wahrnehmen des Anderen konstituiert. In Sekundenbruchteilen werden erste Einschätzungen vorgenommen, kommen zunächst unbewusste Prozesse in Gang. Wie sehr muss ich mich schützen? Mache ich meine Grenzen dicht? Wieviel Offenheit kann ich mir leisten?

Macht ist auch die Fähigkeit zur Grenzsicherung: Ich gebe meine Grenze (mich) nicht auf und dem Anderen nicht nach. Ein Ganzes wird daraus, wenn ich im selben Maß Respekt vor den Grenzen des Anderen aufbringe. Dieses Ganze erleben wir als selbstwerterhaltende Anerkennung.

Grenzerfahrungen entstehen wenn ich an die Grenze gehe, im Ausprobieren was ich aushalten oder leisten kann. Aggression von „aggredere“ = an die Grenze gehen wird meist negativ bewertet. Das stimmt für gewalttätige Grenzverletzungen. Wo es aber um das Überschreiten eigener Grenzen geht ist Aggression eine wichtige Entwicklungsbedingung.

Bernd Müller



Meine engen GRENZEN

*„MEINE ENGEN GRENZEN, MEINE KURZE SICHT, BRINGE ICH VOR DICH.
WANDLE SIE IN WEITE, HERR ERBARME DICH.“*

In meinem Ehrenamt bei der Telefonseelsorge stelle ich immer wieder in den Gesprächen fest, dass ich selbst oft viel zu früh Grenzen ziehe, vielleicht um mich zu schützen. Daher frage ich mich manchmal, wo bleibt meine Toleranz im Gespräch? Und dann spüre ich plötzlich, dass bestimmte Worte und Denkanstöße

des Anrufers nicht falsch oder schädlich sind, sondern bemerke, dass sie für die Anrufenden eine sehr große Wichtigkeit haben.

Bei diesen Gesprächen lerne ich immer mehr meine "Toleranz"-Grenze zu erweitern.

Aus diesem Grund hat mich dieses Lied im Gottesdienst sehr berührt und ich wünsche mir, dass sich "Meine engen Grenzen in die Weite ausdehnen".

H.P.

*„MEINE GANZE OHNMACHT,
WAS MICH BEUGT UND LÄHMT, BRINGE ICH VOR DICH.
WANDLE SIE IN STÄRKE, HERR ERBARME DICH.“*

Text aus dem "Gotteslob" von Eugen Eckert 1981



GRENZEN – eng und fest gefügt?

*„MEINE ENGEN GRENZEN, MEINE KURZE SICHT, BRINGE ICH VOR DICH.
WANDLE SIE IN WEITE, HERR ERBARME DICH.“*

Grenzen bestimmen unser menschliches Zusammenleben, man denke nur an

Formulierungen wie z.B.

„die Grenzen des Anstandes“,

„die Grenzen der Zumutbarkeit,

der Geduld, der Toleranz“.

Grenzen schließen bei all der Problematik, die sie haben und haben können Achtsamkeit gegenüber der Persönlichkeit, dem Leben und den Befindlichkeiten des Gegenübers ein. Sie werden uns gesetzt im täglichen Leben, im Umgang mit unseren Mitmenschen, der Familie, unseren Freunden, den Nachbarn, den Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit, auch in der Ausbildung und der Tätigkeit bei TS (Telefonseelsorge). Und wir setzen sie uns – je nach persönlicher Einsichtsfähigkeit – selbst.

Grenzen können Richtlinien und Schutzmechanismen für unsere Arbeit als Telefonseeliger sein. Nämlich dann, wenn es bei aller Empathie für die Nöte und Sorgen unserer Anrufer/innen nötig wird, uns abzugrenzen (da ist sie wieder, die „Grenze“), um nicht der Gefahr zu erliegen, das Leid und die Probleme der Anrufer/innen mit nach Hause zu nehmen; wenn es am Telefon Beleidigungen und sexuelle Verbalinjurien hagelt, unsere Schmerzgrenze(!) bei der Leidenschaft erreicht ist und wir guten Gewissens das Gespräch beenden. Oder wenn klar erkennbar ist, dass die Daueranruferin gar kein Problem hat, sondern dass es ihr schlichtweg langweilig ist und sie so unsere Toleranzgrenze (!) strapaziert.

Grenzen die uns gesetzt werden, können aber auch lähmen, wenn sie dogmatisch eng und fest gefügt sind. Zum

Beispiel dann, wenn die Grenze der Anonymität - diese ist ja Grundlage unserer Arbeit – nicht überschritten werden soll, obwohl nur so aktuelle Hilfe in lebensbedrohender Situation möglich ist. Wenn man – obwohl der Gegenüber am Telefon erkennbar betrunken ist – das Gespräch trotz dieser Grenzsituation weiterführt, so lange das noch möglich ist.

Ich halte es da mehr mit einer gesunden Mischung. Einer Mischung aus den mir von außen gesetzten Grenzen, die ich - fallbezogen, undogmatisch und nicht aus kurzer Sicht - auch mal überschreite und aus den Grenzen, die ich mir – sei es aus Selbstachtung, aus Lebenserfahrung oder aus rein praktischen Gründen - selbst setze. Und wenn ich tatsächlich einmal die strengen Grenzen der Anonymität verletze, aber die Gewissheit habe, dass dadurch größeres Leid vermieden, vielleicht sogar Leben gerettet wird, dann war es die „Grenzverletzung“ wert.

wiv

*„MEINE GANZE OHNMACHT,
WAS MICH BEUGT UND LÄHMT, BRINGE ICH VOR DICH.
WANDLE SIE IN STÄRKE, HERR ERBARME DICH.“*

Text aus dem „Gotteslob“ von Eugen Eckert 1981

GRENZERFAHRUNGEN ...

... sind Erfahrungen, die ein Mensch zwischen Leben und Tod macht.

Ein nicht alltägliches Gespräch mit einem Anrufer welcher eine Nahtoderfahrung gemacht hat. Über die er mit keinem Menschen gesprochen hat, weil er Angst hat als Träumer oder Aufschneider abgestempelt zu werden.

Eine Geschichte von einem Menschen, der nach einem Herzstillstand eine Reise durch geheimnisvolle, herrliche Landschaften, Gespräche mit Verstorbenen, ja sogar Begegnungen mit Gott erlebt hat.

Er empfand es als wenn sein Geist seinen Körper verlassen hätte.

Ich spüre, dass er die für mich zumutbare Grenze überschritten hat, ich zweifle an seiner Wahrheit.

Wiederum höre ich seine Stimme, die so klar und überzeugend ist, dass ich ihm jetzt uneingeschränkt glaube.

H.M.



GRENZEN

Wenn ein Gespräch sehr unangenehm wird – vor allem in der Sprache – es deutlich benennen und gegebenenfalls beenden – manchmal braucht es ein deutliches Stopp!

Grundsätzlich: Wenn ich sage, ich beende, bin ich aber konsequent, d.h. ich sage es, verabschiede mich und lege auf.

Ein symbolisches Bild: Wenn ich vor einem Stacheldraht-Zaun stehe und ich will mich unten durch drängen, zerreiße ich mir höchstwahrscheinlich meine Kleidung und ärgere mich.

Mir gelingt aber oft eine Begrenzung, wenn ich eine Aussage aus dem Gespräch passend einsetzen kann.

W.A.

Innere und äußere GRENZEN

Zuerst fällt mir ein, wenn ich an Grenzen denke, dass ich in Münster, nicht weit von der holländischen Grenze groß geworden bin. Da war zu spüren, dass diese kein Spaß war, sondern nur für den überwindbar war, der das auch durfte. Außerdem habe ich mit meiner Familie schon eine Grenze überwinden müssen, die wirklich schlimm war, nämlich die aus dem Gebiet, das damals noch Sowjetische Besatzungszone genannt wurde. Und wir kamen als Flüchtlinge an.

Heute erlebe ich manche Diskussion und manche Stimme, die Grenzen wieder schließen möchten, vor allem für Menschen aus bestimmten Ländern. Ich fasse mir dann an den Kopf und frage mich, wo wir denn hingekommen sind, dass manche diese engen Grenzen und das damit verbundene Leid schon wieder vergessen haben.

Aber meine Erfahrung sagt, Grenzen dürfen nicht immer fallen. Dabei denke ich nicht an Flüchtlinge, wie das heute einige tun, nein, ich denke an das, was ich bei der Telefonseelsorge mitbekomme, dass manchmal die notwendigen Grenzen zwischen Menschen einseitig eingerissen werden. Dies erlebe ich am Telefon oder im Chat mit Menschen, die sich melden, um Unterstützung für das zu finden, was ihnen angetan wurde, weil diese Grenzen zwischen Menschen grob missachtet worden sind.

Dort wenden sich oft Menschen an uns, die ganz Schreckliches erleben mussten. Ich bekomme dabei mit, dass viele Menschen – besonders Frauen und Mädchen – in grausamer und rücksichtsloser Weise missbraucht werden. Es ist zu spüren was diesen Menschen angetan worden ist, wie sie mit den

schrecklichen Erinnerungen ringen müssen, um vielleicht ihr Leben doch noch einigermaßen hinzukriegen.

Gerade in den Chats erlebe ich manches mit, weil in diesem niederschweligen Angebot sich auch schwer traumatisierte Menschen trauen, sich zu öffnen. Dies ist auch für mich nicht einfach, egal ob es sich um ein Flashback einer missbrauchten jungen Frau handelt, die in allerhöchster Not Hilfe sucht oder ob jemand nach einem Unfall plötzlich vom Kopf an abwärts gelähmt ist und überhaupt nur noch über einen Sprachcomputer diesen Chat führen kann und sein ganzes Leben unwiederbringlich verändert ist. Dies sind oft Dinge, die über das hinausgehen, was für mich selber vorstellbar ist.

Und daher komme ich nun zu Art von Grenzen: die in mir. Es gibt da bestimmt viele. Ich meine die, die es mir ermöglichen mitzufühlen, auch wenn es etwas ist, was für mich selber einen großen Schrecken darstellt. Diese Grenzen, mit denen ich auch ringen muss. Diese Grenzen sind nützlich um mich zu schützen, aber manchmal muss ich mich Anstrengungen unterziehen, um sie zu weiten, damit ich anderen Beistehen oder sie verstehen kann. Damit die Person auf der anderen Seite vielleicht spürt, dass es auch in solchen extremen Situation Menschsein gibt, dass sie auch dort nicht alleingelassen wird.

Sie können sich in mir weiten, indem ich bei mir bleibe, auch wenn es manchmal schwer ist oder sogar auch mal nicht gelingt und dann wieder genau richtig ist. Und manches auch mit mir und meiner eigenen Geschichte und meinen eigenen Ängsten zu tun hat. Dabei werde ich

unterstützt durch die Supervision, Weiterbildungen, durch den Austausch mit den Kollegen und Kolleginnen und indem ich lerne mich selber zu spüren. Auch wenn es schwer ist. Den Lohn für diese Auseinandersetzung mit meinen inneren Grenzen scheint mir zu sein, dass ich mit meinen eigenen Grenzen besser umgehen kann. Dies erfahre ich als große Bereicherung für mich.

E.G.B.



Brief an meine GRENZEN

Zeit, einmal „Danke“
zu sagen.

Da habt ihr mir in den letzten Jahren und Jahrzehnten manchen Ärger erspart, indem ihr einfach meine innere Schranke runtergelassen habt und gesagt habt „Stopp“. Ihr seid mit mir gewachsen, ihr lasst mir viel mehr Raum als früher. Damals habe ich an euch gerüttelt – „Ich will mehr!“ und ihr habt auch noch die Betonpoller ausgefahren. Vermutlich war das besser so. Als junger Mensch überblickt man vieles nicht. Da ist Schutz gut. Genügend Raum für allerlei Blödsinn war ja immer noch da. Ihr seid elastischer geworden mit den Jahren. Und ich vorsichtiger. Diese Wechselwirkung ist sicher kein Zufall.

Aber bei allem Dank und allem Respekt, meine lieben Grenzen: Viele mögliche Erlebnisse und Erfahrungen habt ihr in eurer übergroßen Fürsorge auch verhindert. Oft empfinde ich euch als „Helikopter-Eltern“. Oft verdirbt mir eure Übervorsicht das Vergnügen. Oft will ich Dinge tun und traue mich nicht. Oft könnte ich euch gut missen.

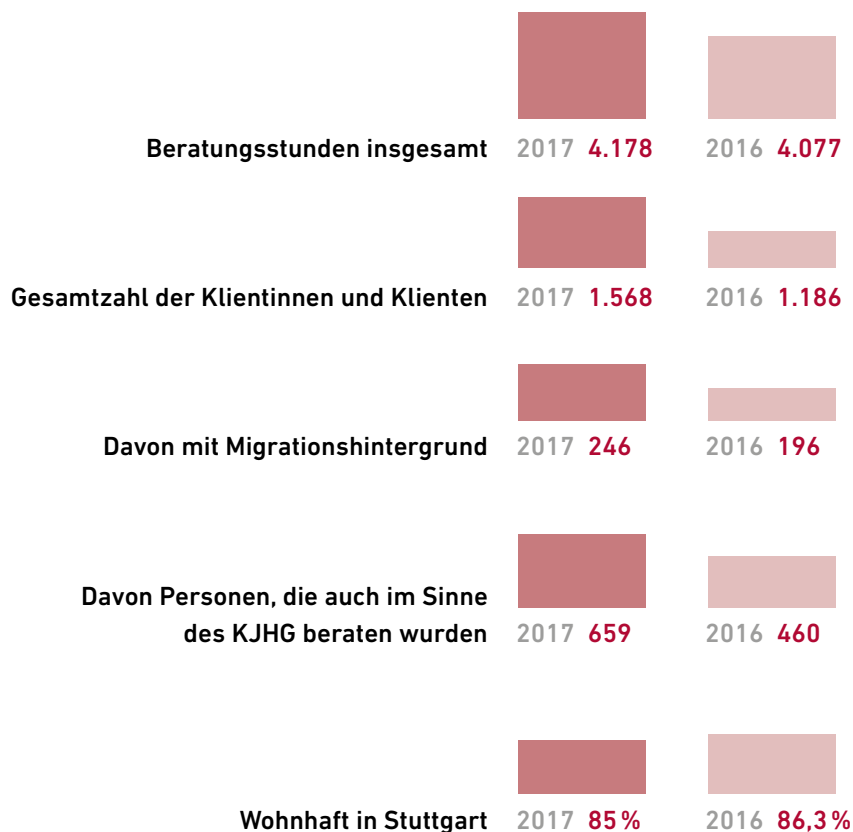
Deshalb schlage ich euch ein Geschäft vor: Wenn ich euch verspreche, meine Möglichkeiten klug einzuschätzen, lasst ihr mich dann auch mal Experimente wagen? Lasst mich neue Ideen denken, auch wenn euch das Angst macht? Ihr habt mich bis hierher ja gut durchgebracht. Und wie Eltern solltet auch ihr mich jetzt einfach mal machen lassen und mir vertrauen. Alt genug bin ich wirklich.

Lasst uns Spaß haben! Lasst uns den Horizont verschieben! Ich freu mich drauf!

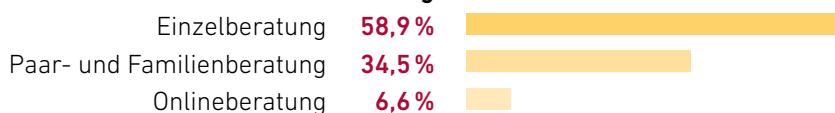
K.D.



STATISTIK Psychologische Beratungsstelle



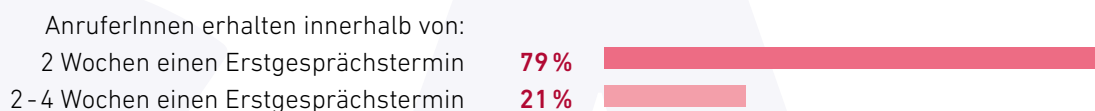
Art der Beratung



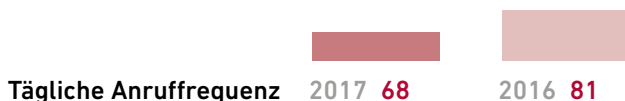
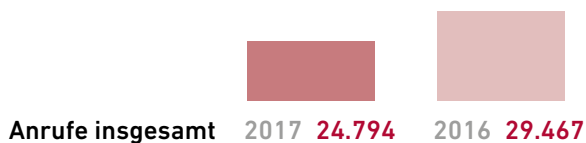
Gruppenangebote **35 Std**
 Supervision bei der Telefonseelsorge **240 Std**
 Telefonseelsorge Dienst **400 Std**

Die MitarbeiterInnen der Beratungsstelle leisteten **240 Stunden Supervision** für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen bei der Telefonseelsorge und machten insgesamt **400 Stunden Dienst** in der Telefonseelsorge.

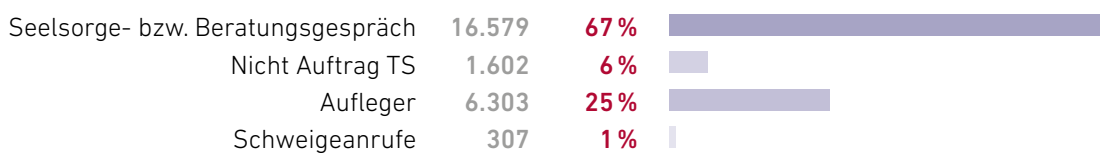
Wartezeiten



STATISTIK Telefonseelsorge



Art des Telefonkontaktes



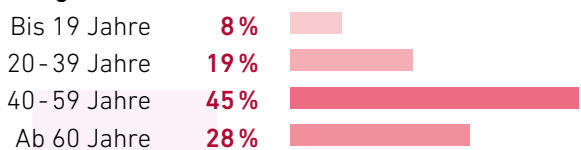
Gesprächsthemen (Mehrfachnennungen)



Geschlecht der Anrufenden



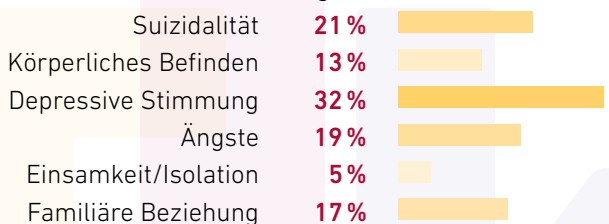
Altersverteilung der Anrufenden



Chatberatungen

295

Gesprächsthemen im Chat (Mehrfachnennungen)



VERANSTALTUNGEN – im Jahr 2017

Ausgewählte Veranstaltungen

- 12.01. **Gemeindepsychiatrische Zentren**
Frau Kirsten Wolf, Leiterin GPZ Möhringen
- 18.02. **Fachtag Südwest für alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in Stuttgart zum Thema "Verzeihen/Scham"**
- 21.03. **Ausstellung in der Beratungsstelle: Bilder und Skulpturen**
Werner H. Stütz
- 08.04. **„Ankommen im Augenblick“: ein achtsamer Tag für Frauen im Haus der Katholischen Kirche in Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Württemberg und dem Katholischen Bildungswerk Stuttgart**
- 16.05. **„Kommunikation in Beziehungen“**
Doppelstunde in der 10. Klasse Gymnasium St. Agnes
- 18.05. **Chatberatung/Veränderungen in der Telefonseelsorge/Ehrenamtsvertretung/ Nachtdienste**
Fortbildung im Rahmen eines Mitarbeiterabends
- 31.05. **Frauengottesdienst „Verführerisch schön, Batseba“**
in St. Georg, Stuttgart, Kooperation mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund
- 20.06. **PFL- Fachtag (für alle hauptamtlichen Mitarbeiter der Diözese): „Sozialraumorientierung“**
- 22.06. **Islam – Christentum (Vortrag)**
Dr. Hussein Hamdan, Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- 28.06. **Ökumenischer Fachtag für alle hauptamtlichen MitarbeiterInnen (gemeinsam mit der evangelischen Beratungsstelle und beratung1.de) zum Thema „Angst“**
Dr. Bernd Schumacher, Heidelberg

- 20.07. **Suizidprävention und die Wirksamkeit von Beziehung (Vortrag)**
Dr. Elmar Etzersdorfer, Chefarzt Furtbachklinik
- 18.09. **Fachtag für alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen „Beziehung findet an der Grenze statt“**
Frau Eva Neuner, Würzburg
- 17.-24.10. **Sizilien Reise: Auf den Spuren von Paulus und Goethe**

Fortlaufende Veranstaltungen

- **Teilnahme an der Arbeitsgemeinschaft nach §78 KJHG**
- **Teilnahme an der Arbeitsgemeinschaft Männerberatung**
- **Teilnahme an den kommunalen ief Fachtagen (Fragen des Kinderschutzes)**
- **Teilnahme an der Arbeitsgemeinschaft interkulturelle Beratung**
- **Teilnahme am Arbeitskreis Häusliche Gewalt und Geflüchtete**

Gruppenangebote

- **KOMKOM Kurs (Kommunikationskurs für Paare)**
Thomas Krieg und Ute Benker (Ev. Beratungsstelle Stuttgart)
- **Wenn die Seele tanzen will Achtsamkeit und Tanzimprovisation für Frauen**
Anne Barbier-Piepenbrock mit Moni Heber-Knobloch, Tanzpädagogin und Choreografin

DANK

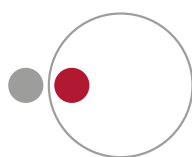
Mit dem vorliegenden Jahresbericht unserer Einrichtung, der katholischen Telefonseelsorge und der Ehe-, Familien – und Lebensberatung geben wir einen Überblick über die Qualitätssicherung in der Einrichtung, soziodemographische Daten der Klientel und Themen der Beratung.

Besonderer Dank gilt unserem Träger der Diözese Rottenburg-Stuttgart; der Stadt Stuttgart, insbesondere der Sozialbürgermeisterin Frau Fezer und dem Jugendamt sowie den Ratsuchenden, die mit ihren Spenden bzw. Kostenbeteiligungen nicht unwesentlich zur Aufrechterhaltung unseres Beratungsangebots beitragen. Herzlichen Dank für die Unterstützung durch unseren Förderverein sowie für die Spende von der Firma Daimler AG.

Herzlichen Dank unseren 54 ehrenamtlichen und 10 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ohne die unsere Angebote und unsere Arbeit nicht möglich wären.

Unser Dank gilt all den Menschen, die uns in schwierigen Lebenssituationen aufsuchen und uns ihr Vertrauen schenken.

Thomas Krieg, Leiter Ruf und Rat



RUF UND **RAT**

Rupert-Mayer-Haus
Hospitalstraße 26
70174 Stuttgart

Tel 0711 226 20 55
beratungszentrum@ruf-und-rat.de
www.ruf-und-rat.de

FÖRDERVEREIN

Katholische Telefonseelsorge
RUF und RAT Stuttgart e.V.

UNSER SPENDENKONTO

Förderverein RUF und RAT
LIGA Bank Stuttgart
IBAN DE 30 7509 0300 0006 4974 20
BIC GENODEF1M05
Stichwort: „Spende“

REDAKTION

Karin Gustedt, Helga Prexl-Mager, Bernd Müller,
Thomas Krieg, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter

Bilder: Brigitte Förschler-Eberhard und Heide Wolf
Fotos: Thomas Lambart