Jahresbericht 2020

NEUANFANG

RUF UND RAT

INHALT

EINLEITUNG 1-3

NEUANFANG
Beiträge, Aspekte und Facetten zum Thema 4-11

STATISTIK
Psychologische Beratungsstelle (PFL) 12
TelefonSeelsorge (TS) 13

VERNETZUNG 14
VERANSTALTUNGEN 15
AUSBLICK 16
DANK 17

EINLEITUNG Wir halten durch!

AM DUNKELSTEN
IST DIE NACHT
VOR DER DÄMMERUNG

(Filmzitat)

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

nicht kalendarisch, aber in Monaten, liegt ein Jahr Erfahrung mit dem Virus hinter uns. Heute wissen wir, das Virus wird bleiben und wir werden das Leben neu lernen (müssen). Lerntheoretisch ist das „Um-lernen" mit das schwierigste für Erwachsene. Gelingen kann es, wenn das Ziel attraktiv ist. Und wenn wir uns dazu entscheiden. „Ich habe entschieden und trage die Konsequenzen, selbst wenn diese beschwerlich sein sollten." So werden wir in demokratischen Gesellschaften mit verantwortungsvollen Erwachsenen von unten einen fruchtbaren Boden bereiten für Auseinandersetzungen und Streit über Sachthemen. Ideal wäre eine ergebnisoffene Diskussion entlang der Argumente. Diese Themen beschäftigen die Bundes- und Landespolitik, aber auch jedes Beratungszentrum muss entscheiden (natürlich entlang der institutionellen Vorgaben), wie Leben und Arbeiten weitergehen kann.

Ruf und Rat hat sich den Herausforderungen gestellt: Die Leitungsvakanz wurde durch zwei kommissarische Leitungen, Frau Karin Gustedt und Herrn Bernd Müller souverän überbrückt, im Lockdown I wurden neue Beratungsformate etabliert, trotz geschlossener Eingangstür konnten Beratungen fortgesetzt und neu begonnen werden, sowohl die Anzahl der Ratsuchenden als auch die Beratungskontakte konnten nahezu auf dem Niveau der Vorjahre gehalten werden; einige Klienten wollten oder konnten sich auf Telefonberatung oder Videotelefonie nicht einlassen, sondern wollten warten bis der Alptraum vorbei ist (O-Ton). Menschen brauchen die Begegnung mit allen Sinnen. Das Beraten im Gehen, das ich mit den Kolleg*innen in Heilbronn im Lockdown I etabliert habe, war und ist eine mögliche Alternative mit ganz neuen Erfahrungen für beide Seiten. Der „walk-and-talk" knüpft an die Antike, die peripatetische Schule von Aristoteles an, in der Wandelhalle wurde in Bewegung philosophiert und gelernt. So versuchten wir verschiedenen Neigungen und Möglichkeiten unserer Ratsuchenden ein entsprechendes Angebot gegenüberzustellen.

Personelle Veränderungen lassen sich von Corona nicht aufhalten:
Frau Rosemarie Körner, Volljuristin wurde nach fast 30 Jahren Betriebszugehörigkeit in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Frau Körner hat mit der juristischen Beratung die psychologische Beratung ergänzt und erweitert, außerdem hat Frau Körner das Qualitätsmanagement wesentlich gestaltet und mitverantwortet. Lückenlos konnte Frau Sophie Sonntag, ebenso Volljuristin ihre Arbeit aufnehmen. Sie flankiert die Rechtsberatung mit dem Angebot der Mediation. Gerne verweise ich auf den Beitrag von Frau Sonntag, in dem sie uns einen Einblick in ihr Tun gewährt.

Frau Gabriele Kleefeld, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Maltherapeutin, hat das Team von März bis Dezember mit 0,1 Vollzeitstellen unterstützt.

Mein Name ist Gabriele Stark. Ich habe die Ehre und Freude das Beratungszentrum seit Mitte September zu leiten. Nach fast zwanzig Jahren Psychologische Beratung bei Caritas Heilbronn-Hohenlohe bringe ich Berufserfahrung, aber vor allem Neugier und Interesse an den neuen Aufgaben mit.

Unsere katholische TelefonSeelsorge hat Dank des übergroßen Engagements der ehrenamtlichen Mitarbeitenden eine noch nie dagewesene Präsenz am Telefon und im Chat erbracht. Eigenverantwortlich und solidarisch wurden „Lücken im Dienstplan" aufgrund von Erkrankungen einzelner sofort geschlossen. 24/7 Niederschwelligkeit im ganzen Jahr 2020 von knapp 60 Menschen geleistet. Chapeau! Im Chat-Bereich haben sich unsere Aktivitäten im Vergleich zum Vorjahr mehr als verdoppelt.

Hygienekonzepte wurden verfasst und Arbeitsabläufe immer wieder neu mit Corona-Verordnungen gegengeprüft. Ein Digitalisierungsschub, der ins Jahr 2021 hineinreicht, soll für alle Berater*innen mobiles und datensicheres Arbeiten ermöglichen. Implementiert wurde das Projekt „Prävention gegen sexualisierte Gewalt" zunächst mit einem minimalen Stellenanteil und konzeptioneller Planung. Vorgesehen ist ein Schwerpunkt Männerberatung, der sich gut in das Netzwerk einfügen wird. (*www.maennerberatung-stuttgart.de)*

Im Namen des Teams von Ruf und Rat
DANKE!

Gabriele Stark

UNSER TEAM

Wir sind ein interdisziplinäres Team. Regelmäßige externe Supervision und Intervision zeichnen unsere Prozessqualität aus. Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Gabriele Stark

Stellenleitung, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Paartherapeutin

Bernd Müller

Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Psychologe, stellv. Leitung TelefonSeelsorge

Karin Gustedt

Dipl.-Psychologin, systemische Familien- und Paartherapeutin, stellv. Leitung Beratungsstelle

Gisela Blattert

Dipl.-Pädagogin, Familientherapeutin

Nikolaus Blattert

Dipl.-Theologe, Eheberater, Psychodramaleiter

Annedore Barbier-Piepenbrock

Dipl.-Theologin, Dipl.-Psychologin, systemische Therapeutin

Helga Prexl-Mager

Psychologische Psychotherapeutin (VT), Paartherapeutin

Sophie Sonntag

Volljuristin, Mediatorin

Katrin Reißner

Verwaltung

Beate Lambart

Verwaltung

NEUANFANG

„WILLST DU RECHT HABEN ODER GLÜCKLICH SEIN? BEIDES GEHT NICHT“

(Marshall B. Rosenberg)

Diese Aussage ist für einen Juristen anfänglich gewöhnungsbedürftig, war es doch immer Ziel, das Gericht davon zu überzeugen, dass man Recht habe. In der Hälfte des Lebens habe ich entschieden, neue Wege zu gehen. Mit dem Aufbau eines Mediationsangebotes bei Ruf und Rat steht für mich nunmehr die Vermittlertätigkeit an erster Stelle.

In meiner früheren Tätigkeit als Juristin in der Kulturbehörde Hamburg mit dem Schwerpunkt Denkmalschutzrecht stellte ich fest, dass es bei vielen Konflikten nicht um das Sachthema an sich ging. Ein vermeintlich nüchternes Thema, wie beispielsweise ein Fahrstuhleinbau, konnte zu einer regelrechten Schlammschlacht ausarten. In beeindruckender Weise konnte ich erleben, wie die damalige Vize-Leiterin des Denkmalschutzamtes in solchen Situationen den Wind aus den Segeln nahm, in dem sie die Konfliktparteien zunächst lobte für ihren großartigen Einsatz für den Denkmalschutz. Sofort trat Entspannung ein, es ging in vielen Fällen tatsächlich mehr um das Anerkennen von Verdiensten, als um den vordergründigen Zankapfel. Mein Interesse an Mediation war geweckt.

Als echte Hamburger Deern habe ich meine Kindheit, Jugend, Jura Studium und Referendariat in der Hansestadt verbracht. Um das immer wieder aufkommende Fernweh zu befriedigen gab es drei längere Auslandsstationen in Amerika (Colorado), Frankreich (Paris) und Italien (Modena). Seit 2016 lebe ich mit meiner Familie im sympathischen Mannheim; mein Sohn kommt dieses Jahr in den Kindergarten. Zum Ende der Elternzeit hatte ich das Bedürfnis auch beruflich eine Veränderung und Weiterentwicklung zu erfahren. So entschied ich mich für eine Ausbildung als Mediatorin; wie es der Zufall wollte in Stuttgart. Es war eine gute Entscheidung. Nicht nur beruflich auch privat habe ich sehr viel aus der Ausbildung mitgenommen. Grundlegende Dinge über Kommunikation, die Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg, die Beschäftigung mit dem eigenen Konfliktverhalten und die Erkenntnis, dass das große Bedürfnis nach Gehört werden, was vermutlich jeder Mensch hat, sehr oft nicht erfüllt wird. Das kann zu schmerzhaften Konflikten führen.

Besonders reizt mich an der Mediation die sogenannte Allparteilichkeit. Ziel ist es, sich selber vollkommen zurück zu nehmen, nicht zu bewerten oder Ratschläge zu erteilen und beiden Konfliktparteien dieselbe Aufmerksamkeit zu widmen. Das ist die Basis, um das gegenseitige Verständnis der Konfliktparteien für die Bedürfnisse des Gegenübers zu wecken. Sicherlich kein einfaches Unterfangen, aber bereits kleine Erfolge können große Wirkung zeigen.

Ich freue mich sehr, meinen persönlichen Neuanfang bei Ruf und Rat in die Tat umsetzen zu dürfen. Seit Oktober 2020 führe ich die Rechtsberatung fort und auch die Mediation ist – trotz Corona-bedingter Einschränkungen – angelaufen. Ich habe viel Freude an der neuen Aufgabe und bin gespannt auf die kommende Zeit.

Sophie Sonntag

Ufalig

NEUANFANG Das ist ja reine Magie

Der Ausruf einer meiner Klienten, als wir nach dem telefonischen Erstgespräch uns beim darauffolgenden Beratungsgespräch per Video zusammengeschaltet hatten, ließ mich schmunzeln.

Zum Schutz vor Ansteckung im Corona-Jahr 2020 war es notwendig, den sozialen Kontakt auf ein Minimum zu beschränken. Um Klient*innen dennoch eine beraterische Begleitung zu ermöglichen bot es sich an, das Beratungsangebot um digitale Interventionsangebote zu erweitern.

Für uns alle, die nicht mit Internet, Smart-Phone und all den anderen Segnungen des digitalen Zeitalters aufgewachsen sind, ist es immer wieder interessant und auch herausfordernd, wie Kommunikation per Video funktioniert.

Über die Frage des Funktionierens der Technik, der geeigneten Ausstattung und eines guten und stabilen Netzes stellt sich die wohl wichtigste Frage, wie kann Beratung ohne den direkten, unmittelbaren Kontakt überhaupt gelingen? Denn bis dahin galt der face-to-face-Kontakt als die geeignetste Form der Beratung. In der Psychotherapieforschung gilt als gesichert, dass „eine positive therapeutische Beziehung eine hohe Relevanz bzgl. des Therapieerfolgs hat" (Grawe et.al). Diese Relevanz besteht auch in der psychologischen Beratung. Wie können wir also eine gute und tragfähige Beziehung im digitalen Raum aufbauen?

Es ist, neben dem Sicherstellen von Datenschutz und -sicherheit die zentrale Aufgabe von Telefonberatung und Online/Videoberatung emotional einen „sicheren Raum" zu schaffen, dafür räumliche Distanz zu überwinden und emotionale Nähe zu schaffen. Bei telefonischen Beratungen ist die Konzentration auf einen Sinneskanal und nach Rückmeldungen von Klient*innen, ganz bei sich selbst bleiben zu können, ein Vorteil. Uns Berater*innen fehlen manchmal dennoch wichtige Hinweise und Merkmale, die eine Quelle für hilfreiche Informationen sind, nämliche Mimik, Gestik und Körperhaltung. Die Videoberatung ist unter diesen Gesichtspunkten eine Möglichkeit diese Qualitäten zu berücksichtigen und einzubeziehen. Nicht zu unterschätzen ist bei der Videoberatung, dass eine soziale Begegnung, ein gegenseitiges Sehen und Gesehen-werden möglich ist. Wir gehen in Beziehung zum Gegenüber. Die Kompetenzen der Berater*innen sind und bleiben auch in der digitalen Kommunikation vorhanden und eine Vielzahl der Interventionen können eingesetzt und umgesetzt werden.

Sich über große Distanz synchron über ein Videoübertragungssystem sehen und miteinander kommunizieren zu können, erscheint in der Tat magisch.

Der bedeutende Teil der Beratung findet jedoch, egal welche Form gewählt wird, zwischen und bei den beteiligten Personen statt.

Karin Gustedt

NEUANFANG Segel setzen

Krisen lähmen. Du fühlst dich schlecht, deine Zuversicht verdunstet, deine Motivation sinkt (dramatisch), du treibst in eine Abwärtsspirale... Wissen wir natürlich, viele Geschichten unserer Anrufenden klingen ähnlich.
Nur - wir am Seelsorgeende der Leitung machen auch unsere Krisenerfahrungen: Beziehungskrisen, Todesfälle, schlimme Krebserkrankungen, on top die Zumutungen der Coronakrise.

EIN SCHIFF IST SICHER IM HAFEN, ABER DAFÜR WURDEN SCHIFFE NICHT GEBAUT.

(William Shedd)

Das Jahr 2020 war eines zum Dazulernen: Wie mit Scheinwerfer oder Lupe leuchtet die Pandemie schonungslos das Gewohnte aus und enthüllt Verletzlichkeiten. Wie geht Arbeiten im Krisenmodus? Wie gestaltet sich Geben und Nehmen, das „Da sein" für und mit den Anrufenden unter diesen Bedingungen? Was ist wie noch möglich an Begegnungen, Supervisionen, Fortbildungen? Gelingt es im Lockdown den 24/7 Dienst zu halten?

Am Ende läuft es immer auf die Frage hinaus, was wir voneinander brauchen, um gut miteinander unterwegs zu sein: Kommunikation, Wachheit, Offenheit.

Arbeiten im Krisenmodus heißt für mich vor allem Kontakt halten: Distanz wahren aber Nähe suchen, hinhören, mittragen, Humor pflegen, gute Laune zeigen, regelmäßig E-mails schreiben, auch der Sehnsucht und der Spiritualität eine Stimme geben und der Dankbarkeit für das, was noch geht.
Nicht alles ist gelungen, Erwartungen und Krisen-Automatismen sind doch sehr unterschiedlich ausgeprägt. Aber das Engagement vieler TelefonSeelsorger*innen war in 2020 großartig und ist es immer noch. Dankbar bin ich auch für die Bereitschaft der Kolleg*innen und der externen Supervisorinnen jederzeit ansprechbar zu bleiben.

Zurückblicken macht Sinn - wenn es den Blick weitet für das, was ansteht. Segel setzen ist jetzt dran, das Neue, Offene lockt. Jetzt sollten Anfänge gemacht, kleine Freuden ausgekostet und nächste Schritte gegangen werden (draußen locken die Frühlingssonne und der muntere Gesang der Kohlmeisen). Mit den vielen unterschiedlichen Ressourcen dem Team der Haupt- und Ehrenamtlichen und der Bereitschaft gemeinsam das Schiff „zu schaukeln" blicke ich optimistisch auf die nächsten Jahre.

.

WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN, ABER DIE SEGEL ANDERS SETZEN

(Aristoteles)

... und uns gut überlegen welchen Proviant wir an Bord nehmen und wo wir anlegen können, um uns gut ausstatten zu lassen.

Bernd Müller

NEUANFANG

Von März bis Mai 2020 schrieb ich jeweils nach Beratungsgesprächen folgende Liste:

Ressourcen, die Klient*innen in schwierigen Zeiten (wieder-) entdeckt haben

- mit dem inneren Kind ins Gespräch gehen, trösten etc.
- Freiräume schaffen, um mit der Beraterin wenigstens telefonisch im Kontakt sein zu können
- keine (Partner-) Konflikte hochschaukeln lassen, sich entschuldigen, rücksichtsvoller, toleranter, zärtlicher sein
- brisante Themen hintenanstellen
- Prioritäten verschieben
- mehr Liebe zeigen
- um Hilfe bitten
- tröstliche Musik hören
- lustige Videos anschauen
- Fotobücher erstellen, Erinnerungen zuhause sortieren
- mit lieben Freunden, Verwandten (z. T. in aller Welt) in Kontakt bleiben
- komponieren
- Texte schreiben
- schöne Gedichte lesen und verschicken
- Frühlingsdüfte, Blumen, Natur genießen
- das Alleinsein nicht mit Einsamkeit verwechseln
- sich erinnern, welche persönlichen/gesundheitlichen Katastrophen man im Leben schon gemeistert hat
- Wünsche, Fragen etc. in ein „Entwicklungsbüchlein" schreiben
- als Paar auch das Positive am Homeoffice sehen: zusammen Mittag essen, Kinderbetreuung gerechter aufteilen, Mittagsspaziergang machen, einfach mehr Zeit zusammen haben und dadurch weniger unter Beziehungsklärungsdruck zu stehen
- Staunen darüber, dass man sich „besser aushält als befürchtet"
- auch alleine lange Spaziergänge machen
- beweglich bleiben
- einen langehegten Wunsch erfüllen, z. B. einen Hund aus dem Tierheim kaufen
- die eigenen Gedanken und Gefühle ernst nehmen
- Kontakt mit Nachbarn pflegen, Gespräche übern Zaun führen
- Blumen, Gemüse pflanzen
- sich beruflich weiterbilden, Neues lernen
- .....

Im Juni schloss ich diese Liste und war, wie die meisten, voller Hoffnung, dass ein neuer Anfang unter besseren Bedingungen wieder möglich sein wird.

Das kam dann leider anders, und es wurde immer offensichtlicher, wieviel Kraft es kostet, auch im neuen Lockdown nicht zu resignieren.

Gisela Blattert

NEUANFANG Na, alles gut? Alles gut!

Tatsächlich?
Man darf sich fragen, wie angesichts der Themen, die Menschen gerade bewegen, die sie betroffen, besorgt oder zumindest nachdenklich machen, diese rhetorische Frage sich in unserem Sprachgebrauch so breit machen konnte.

Es scheint sich fast um eine neue Variante der schon bekannten Diktatur zu handeln, der des positiven Denkens. Denn ob Krankheit, Schicksalsschlag, Liebe, Beruf, Erziehung: Die gute Miene muss schnell wiederhergestellt werden, der Optimismus ist gefragt, denn es scheint so zu sein: „Alles wird gut", wenn wir nur rasch genug handeln und die Richtung korrigieren.

Diese normativen Postulate können bei Menschen leicht zur Annahme führen, bei ihnen sei etwas falsch, sie seien verkehrt. Oder krank. Weil sie es nicht schaffen, im Eiltempo in den „Alles-gut-Modus" (zurück) zu kommen oder das, was ihnen gerade widerfährt, zumindest positiv zu deuten.

Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn es gerade nicht gut läuft! Wenn wir nicht guter Dinge sind.

Krisen gehören zu den wichtigen menschlichen Erfahrungen, Leid ist Teil des Menschseins. Es braucht Mut, sich das einzugestehen und Schweres anzusehen und anzunehmen.

Denn nur das Akzeptieren und der lange Atem dabei können den Weg zu einem neuen Anfang weisen, Entwicklung und damit „Heilung" ermöglichen.

Helga Prexl-Mager

"Der endgültige Bruch mit der Religion meiner Kindheit hat einen großen Taumel nach sich gezogen – eine Erschütterung in meiner Identität, ein Wanken in meinem Weltbild. Wer bin ich, wenn vertraute Strukturen ersatzlos wegbrechen?

Zunächst bin ich großer Angst begegnet. Ich hatte so viele Jahre in einem Körper mit mir selbst gelebt, aber nie nachgeforscht, welche Kräfte, Träume und Überzeugungen in mir steckten. Die neu gewonnene Freiheit musste ich erst schätzen lernen. Meine ersten Schritte waren schwankend, zaghaft und ich war auf Hilfe angewiesen. Die entstehenden Chancen zu greifen kostet Kraft und Rückschläge sind unvermeidbar.

Meine elementare Erkenntnis: Mutig zu sein wird belohnt. Veränderung ist schmerzhaft und gut zugleich. Am Ende des Tages reicht meine Energie für ein freies Leben in Frieden mit mir selbst aus. Ich bin dankbar."

Klientin Ruf und Rat 2020

Mut zur Krise – diesen Mut hatte ich zu Beginn meiner ganz persönlichen Krise erstmal nicht.

Ich habe mich verzweifelt, orientierungslos und auch undankbar gefühlt. Denn eigentlich mangelte es mir ja augenscheinlich an nichts.

Doch ich fasste den Mut mir Hilfe zu suchen und mir einzugestehen, dass ich gerade selbst keine Antworten für meine Unzufriedenheit und meine Rastlosigkeit fand.

Durch meine Beratung bei „Ruf und Rat" fand ich den Mut meine psychische Krise als eben diese zu akzeptieren und Wege aus der Krise heraus, indem ich meinen Blickwinkel wechselte, neue Seiten an mir entdeckte und meine innere Stimme wieder zum Leben erweckte.

Klientin Ruf und Rat 2020

NEUANFANG Rote Beete Knödel

Neulich habe ich ein neues Kochrezept ausprobiert. Das bunte Foto in der Zeitschrift sah verlockend aus und hat mich neugierig gemacht. Die Zutaten hatte ich alle im Haus.
Rote Beete mag ich und warum nicht mal in Knödelform. Also frisch ans Werk, die Komponenten abgewogen und der Anweisung im Rezept streng gefolgt.
Soweit die Theorie. Ich merkte, die Mengenverhältnisse stimmen nicht, der Teig ist viel zu locker. Habe ich was übersehen oder falsch abgewogen? Das Resultat auf meinem Teller sah ganz anders aus als auf dem verführerischen Foto.

Was gehört zum „neu anfangen"?

➜ Neugierde, Inspiration, Motivation, neue Erfahrungen sammeln, gewohnte Pfade verlassen, Risiko eingehen, aktiv sein, innovativ und kreativ sein, wachsen und entstehen lassen, Mut und sich überraschen lassen.

Vor drei Jahren habe ich bei der TS neu angefangen. Die Neugier auf jeden neuen Anruf war groß. Auf Lebenswege, die mir z. T. fremd sind, versuche ich mich einzulassen. Ich lerne neue Flecken auf meiner inneren Landkarte kennen. Von meinen Vorstellungen was bei einem Gespräch „rauskommen soll" muss ich mich verabschieden. In der Ausbildung habe ich eine Grundausstattung an Werkzeugen erhalten. Diese galt es zu überprüfen, anzuwenden und zu ergänzen oder zu ersetzen. Ein Rezept für das Gelingen eines guten Gesprächs kann wohl nur im ausgewogenem, achtsamen und wertschätzenden Raum entstehen. Und so versuche ich mich bei jedem neuen Dienst neu zu motivieren, mit Frische, Humor und Gelassenheit „neu anzufangen". Und barmherzig mit mir umzugehen, wenn anstelle von Knödeln ein leckerer Brei rauskommt.

G. O.
ehrenamtliche Mitarbeiterin TS

NEU ANFANGEN Bleibt alles anders?

Bei dieser Frage ist Angst und Hoffnung beinhaltet. Die Angst, die Existenz zu verlieren, finanzielle Sorgen zu haben, wie bewältige ich meine Verpflichtungen im Leben. Das macht den Menschen krank an Leib und Seele. Aber dennoch keimt tief in uns die Hoffnung, dass alles irgendwie gut wird – und gut werden muss. Vielleicht muss man sich fragen, ob es für einen Neuanfang nicht sogar von Nöten wäre, dass alles anders bleibt.

Ein Neuanfang muss nicht aus einem bisher funktionierenden Überfluss beginnen, sondern in den kleinen kostbaren Dingen des Lebens, sich wieder mit Freunden treffen, die Kinder und Enkel sehen, sich in die Arme nehmen. Dafür brauchen wir keinen Flieger, der uns um die Welt jettet.

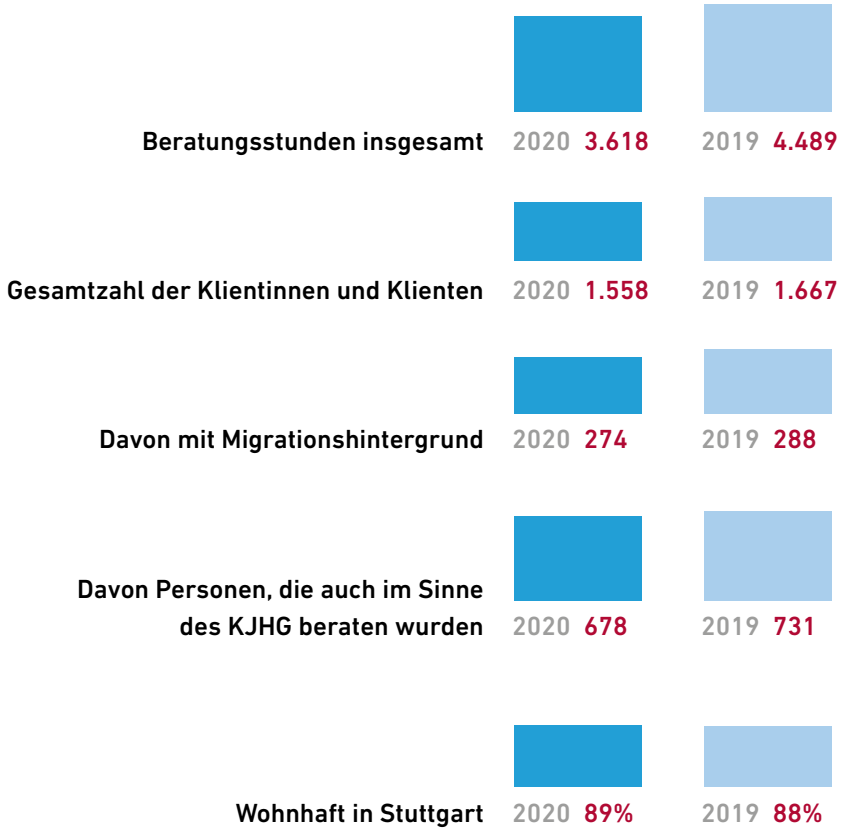
Neuanfang in Gedanken, was ist wichtig? Sollte ich nicht auch mein soziales Gedankengut verfeinern?

Brauch ich Blim-blim oder kann ich allen etwas abgeben?
Die Antwort liegt in jedem selbst!

Machen wir alles ein bisschen „anders", dann habe ich den „Neuanfang" ganz locker geschafft!

K. B.-R.
ehrenamtliche Mitarbeiterin TS

STATISTIK Psychologische Beratungsstelle



Art der Beratung

Einzelberatung	55 %
Paar- und Familienberatung	38 %
Onlineberatung	7 %

Gruppenangebote	9,5 Std
Supervision bei der TelefonSeelsorge	86 Std

Die Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle leisteten 86 Stunden Supervision für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bei der TelefonSeelsorge

Wartezeiten

AnruferInnen erhalten innerhalb von:

2 Wochen einen Erstgesprächstermin	74 %
2 - 4 Wochen einen Erstgesprächstermin	26 %

STATISTIK TelefonSeelsorge

Anrufe insgesamt 2020 **17.821** 2019 **17.945**

Tägliche Anruffrequenz 2020 **49** 2019 **49**

Art des Telefonkontaktes

Seelsorge- bzw. Beratungsgespräch	82 %
Nicht Auftrag TS	2 %
Aufleger	15 %
Schweigeanrufe	1 %

Gesprächsthemen (Mehrfachnennungen)

Suizidalität	2 %
Körperliches Befinden	16 %
Depressive Stimmung	17 %
Ängste	16 %
Einsamkeit/Isolation	18 %
Familiäre Beziehung	19 %

Geschlecht der Anrufenden

Frauen	77 %
Männer	23 %

Altersverteilung der Anrufenden

Bis 19 Jahre	3 %
20 - 39 Jahre	18 %
40 - 59 Jahre	38 %
Ab 60 Jahre	41 %

Chatberatungen

486

Gesprächsthemen im Chat (Mehrfachnennungen)

Suizidalität	15 %
Stress/Erschöpfung	8 %
Depressive Stimmung	23 %
Ängste	19 %
Einsamkeit/Isolation	7 %
Familiäre Beziehung	23 %
Selbstbild	18 %
Leben in Partnerschaft	11 %
Schule/Ausbildung	8 %

VERNETZUNG – der Beratungsstellen und TelefonSeelsorge

Auf Bundesebene

- Bundeskonferenz EFL
- Bundeskonferenz TS + Fachgruppen

Auf diözesaner / regionaler Ebene

- TÜLK Trägerübergreifend
- PFL Diözese
- Diözese Hauptabteilung VI
- Qualitätsmanagement Trägerübergreifend
- Württembergische TelefonSeelsorge-Stellen
- Organisationseinheit TS
- Region Südwest TS
- Isidor (Onlineberatung TS)
- Forum Südwest
- Landesarbeits-gemeinschaft TelefonSeelsorge
- Träger-Leiter-Konferenz TS

Auf kommunaler Ebene

- Fachzirkel Beratung der Stadt Stuttgart
- AK Geflüchtete und Häusliche Gewalt
- Kommunale AG der insofern erfahrenen Fachkräfte nach §8a SGB VIII
- Arbeitsgemeinschaft Männerberatung
- Arbeitsgemeinschaft interkulturelle Beratung
- Caritas
- Katholisches Dekanat Stuttgart
- Trägerkonferenz Stadt Stuttgart
- AK Krisendienste
- Konferenz der Einrichtungsleiter*innen der PFL-Stellen

TS - *TelefonSeelsorge*
EFL - *Ehe-, Familien-, und Lebensberatung*
PFL - *Psychologische Familien- und Lebensberatung*
TÜLK - *Trägerübergreifende Leiter*innenkonferenz DiCV und Diözese*

VERANSTALTUNGEN – im Jahr 2020

Mitarbeiterabende

16.01. **Aufnahme neuer Ehrenamtlicher mit Wortgottesdienst**

12.03. **Moderne Psychiatrie**
mit Dr. Roser, Rudolf-Sophien-Stift

02.07. **Station St. Fidelis**
Besuch im spirituellen Zentrum mit Musik und Impulsen

24.09. **Feierliche Begrüßung von Gabriele Stark als Leitung**
Dank an Karin Gustedt und Bernd Müller

Gruppenangebote

19.02. **Frauengottesdienst St. Georg**
„Die wilde Frau in mir“
Anne Barbier-Piepenbrock in Kooperation mit dem Kath. Dt. Frauenbund

18.10. **„Weg für Getrennte und Geschiedene“**
Anne Barbier-Piepenbrock in Kooperation mit dem Fachbereich Ehe und Familie der evang. Beratungsstelle und evang. Innenstadtgemeinden

Teilnahme an fortlaufenden Veranstaltungen

11.10. **Arbeitsgemeinschaft interkulturelle Beratung**

Arbeitskreise

→ **Netzwerk Männer*beratung Stuttgart**

→ **Projekt Modellstandorte**
„Prävention gegen sexualisierte Gewalt“
Stuttgart/Horb/Tuttlingen

→ **Bundesforum Männer**

→ **6. Netzwerkstreffen Männerberatung**
Qualität und Standards von Männerberatung und männlichkeitsreflektierender Beratung

NEUANFANG Ausblick

Nach strapaziösen, für manche entschleunigten Wochen und Monaten blicken wir auf das neue Jahr, neue Vorsätze(!) und neue Vorhaben. In unserer TelefonSeelsorge haben wir einen neuen Ausbildungskurs mit 10 ausgewählten Personen gestartet. In einer Kombination von Präsenz-Telefon- und Videoformaten wollen wir wieder mit hoher Qualität ausbilden. Auch in der Onlineberatung werden wir weitere Schritte gehen. Und nachdem zahlreiche Veranstaltungen wegfielen ist es uns wichtig, neben inhaltlichen auch viele gemeinschaftsstärkende Impulse zu setzen.

Es wird der Katholikentag 2022 geplant und vorbereitet.

Gerne stellen wir unsere Arbeit vor

- ➜ … Beratung to go, Lebensparcour, Fragenkabinett zu Beziehung, Resonanz und Glücksmomenten, …
- ➜ … TelefonSeelsorge live und TS-Café

Das 60jährige Jubiläum von Ruf und Rat 2022 kann den Katholikentag synergetisch beflügeln und rahmen.

Das Projekt „Prävention gegen sexualisierte Gewalt" mit dem Schwerpunkt:

Psychologische Beratung von erwachsenen männlichen Betroffenen sexualisierter Gewalt

Die Diözese Rottenburg-Stuttgart – Trägerin der Psychologischen Beratungsstelle von Ruf und Rat in Stuttgart – stellt sich Ihrer Verantwortung im Umgang mit sexuellem Missbrauch in der katholischen Kirche in Deutschland auf unterschiedlichen Ebenen *(s.a.: www.drs.de/rat-und-hilfe/hilfe-bei-missbrauch-praevention.html)*.
Empfehlungen der Missbrauchsstudie („MHG-Studie"), die von den Diözesen Deutschlands in Auftrag gegeben wurde, und daraus abgeleitete Empfehlungen des Diözesanrats Rottenburg-Stuttgart sind auf den Weg gebracht.

Die Psychologischen Familien- und Lebensberatungsstellen (PFL-Stellen) der Diözese leisten schon seit vielen Jahren kompetent Unterstützung für Menschen in Not, auch für Menschen, die sexuell missbraucht wurden. Betroffene sexualisierter Gewalt psychotherapeutisch zu unterstützen heißt, ihnen Last zu nehmen, mit ihnen Wege zu erarbeiten, mit dem Abgründigen, das ihnen widerfahren ist, zu leben.
Neben der psychologischen Beratung gehört auch Präventionsarbeit zu den Aufgaben der Psychologischen Beratungsstellen – auch im Bereich sexualisierter Gewalt.

Seit Jahren wird in Stuttgart das Netzwerk Männerberatung von den Fachberatungsstellen darauf aufmerksam gemacht, dass für erwachsene Männer mit Missbrauchserfahrung eine „Angebotslücke" besteht. In Absprache mit dem Netzwerk Männerberatung (www.maennerberatung-stuttgart.de) wird Ruf und Rat mit dem Projekt versuchen, diese Lücke zu schließen.

Wie können die Psychologischen Beratungsstellen mit ihren Kompetenzen dazu beitragen, sexualisierte Gewalt noch umfangreicher und gezielter aufzuarbeiten, ihr entgegen zu treten und sie zukünftig zu verhindern? Das Fachreferat der PFL-Stellen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart entwickelte gemeinsam mit der Stabsstelle Prävention ein auf drei Jahre angelegtes Projekt an drei PFL-Standorten (Stuttgart, Tuttlingen, Horb). Nach Auswertung der Ergebnisse (2023) soll dieser Arbeitsbereich an allen PFL-Standorten in der Diözese implementiert werden.

Zuversichtlich blicken wir nach vorne, in der Dämmerung haben wir Fahren auf Sicht gelernt und gemeistert.
Nun darf das Licht kommen!

Gabriele Stark

UNSER DANK GILT

Den Ratsuchenden, die uns in kritischen Lebenssituationen kontaktieren und uns ihr Vertrauen schenken.

Der Stadt Stuttgart namentlich Frau Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration und Frau Dr. Susanne Heynen, Jugendamtsleitung für die unkomplizierte und klientenorientierte Zusammenarbeit.

Unserem Träger, der Diözese Rottenburg Stuttgart, für den fachlichen Austausch und die Weiterentwicklung der psychologischen Beratungslandschaft.

Dem Vorstand des Fördervereins von Ruf und Rat, der Vorsitzenden Frau Dr. Maria Hackl, die jedes Jahr eine grössere Qualifizierungsmaßnahme für die katholische TelefonSeelsorge ermöglicht.

Den Spendern, die den Förderverein erst in die Lage versetzen, Qualität zu fördern.

All denen, die Interesse an unserer Arbeit haben – viel Freude an der Lektüre mit Einblicken in die Beratungs- und Telefontätigkeit.

Im Namen des Teams von Ruf und Rat
DANKE!

Gabriele Stark

Diözese
ROTTENBURG-
STUTTGART

www.ruf-und-rat.de

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
Gabriele Stark, Karin Gustedt, Katrin Reißner,
Bernd Müller, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende

Fotos und Illustrationen: Gudrun Magewirth-Niemann, Brigitte Förschler-Eberhard, Thomas Lambart, Pensold
Gestaltung: werbung.grafik – pensold.com