



# Jahresbericht 2022/23





**MEINE WORTE ERSTAUNEN MICH  
UND LEHREN MICH MEIN DENKEN**

*Maurice Merleau-Ponty*

## INHALT

<b>GRUSSWORT</b>	2
<b>INTRO</b>	3
<b>CHRONIK</b> 60 Jahre Ruf und Rat	4-7
<b>JUBILÄUM</b> Eindrücke	8-11
<b>UNSER TEAM</b>	12-20
<b>WOFÜR BERATUNGSSTELLEN DA SIND</b>	21
<b>VORSCHAU</b>	22
<b>DANK</b>	23

## GRUSSWORT

### **Ruf und Rat:**

Die Stuttgarter Beratungsstelle der Diözese Rottenburg-Stuttgart ist in mancherlei Hinsicht einzigartig im Spektrum ähnlicher Einrichtungen im Bistum und sogar bundesweit. Vereint sie doch die anderswo getrennt liegenden Fachrichtungen der Beratungsstellen einer- und der Telefonseelsorge andererseits. Sie verfügt dadurch über ein enormes Portfolio an Angeboten, die sich wechselseitig befruchten, anregen und bereichern. Reibungsverluste und mühsame Vernetzungsaufwände können so minimiert, Synergieeffekte in inhaltlicher und vor allem struktureller Weise hervorragend genutzt werden. (Dass dies natürlich auch zeitweise zu Belastungen führt, Rücksichtnahme und enormen Einsatz und guten Willen erfordert, ist dabei unbenommen und sei schon hier mit großem Dank an alle Mitarbeitende dick unterstrichen!)

### **Ruf und Rat:**

Vor allem aber werden im Namen dieser einmaligen Einrichtung gleich zwei ‚große Worte‘ der biblischen Geschichte und damit auch kirchliche Grunddimensionen benannt. Denn nach jüdisch-christlichem Glaubensverständnis geht allem menschlichen Handeln der Ruf Gottes voraus. **Der Ruf**, in Verantwortung vor Gott und den Menschen achtsam und angemessen zu handeln, ist hierbei ebenso tragend wie die Dimensionen von **An-Ruf und Be-Rufung** des Menschen. Die Lyrikerin Hilde Domin hatte die biblische Frage in der Kain- und Abelsegeschichte: ‚Bin ich denn der Hüter meines Bruders?‘ umgedreht und

dazu aufgefordert, die Frage durch die Antwort des eigenen Lebens zu erfüllen: ‚JA, ich bin dein Hüter, Bruder / Wie sollte ich nicht dein Hüter sein?‘

Das Wort ‚**Rat**‘ andererseits greift die Sehnsucht des Menschen nach Antwort auf seine (Lebens)Fragen auf, die Fragen nach Sinn und tragendem Boden, nach Ziel und Zukunft. In der Beratung, wie sie sowohl die lokale Einrichtung als auch die Telefonseelsorge anzubieten und bereitzuhalten versuchen, werden verschiedenste Dimensionen berührt, nicht selten geht es in vielerlei Hinsicht ums Ganze. Wie gut und im wahrsten Sinn wohl-tuend ist es, wenn Ratsuchende spüren, erleben und erfahren können, hier am richtigen Ort angekommen zu sein: sei es, um laut zu denken, ausprechen und so los werden zu können, was bleischwer belastet; sich gehört und gesehen zu fühlen, Rat einzuholen, Stärkung zu erfahren und mit auf den Weg nehmen zu können, auch neue Sichtweisen und Perspektiven, um anders, verändert, gestärkt jedenfalls, aufzubrechen, Veränderungen anzugehen. All das und noch viel mehr: **Ruf und Rat!**

Dass die Stuttgarter Stelle beide Dimensionen im Titel trägt, ist Herausforderung und Zusage, Gratwanderung und weite Möglichkeit zugleich! Auch und gerade in Zeiten gravierend zurückgehender ökonomischer und gesellschaftlicher Möglichkeiten ist die damit verbundene Aufgabe ungleich gestiegen. Nicht nur, weil die Bedarfe und menschlichen Notsituationen enorm gestiegen sind, wird sich

nicht zuletzt auch daran erweisen, inwieweit die Kirche ihren Grundauftrag zu übernehmen bereit ist. Insofern stellt ‚**Ruf und Rat**‘ in Gegenwart und Zukunft die Diözese auch vor den Prüfstand und auf den Maßstab der eigenen Glaubwürdigkeit. Sie wird auch zukünftig alles tun, um ihre ureigene Aufgabe am ‚gegebenen Ort‘ mit Leben zu erfüllen. Auch und gerade in Zeiten wie diesen!

Ein herzliches Dankeschön allen Kolleginnen und Kollegen in der Einrichtung, zugleich aber auch den vielen Ehrenamtlichen, die in der Telefonseelsorge mit großem Einsatz aktiv sind, ja diese so zuverlässig überhaupt erst möglich werden lassen!

**Ruf und Rat:** ad multos annos!

*Dr. Dirk Steinfurt, Referent für diakonische Pastoral, HA Pastorale Konzeption, Rottenburg*



# INTRO

Liebe Leserinnen und Leser,

im Jahr 1962 wurde Pfarrer Hermann Benz als Leiter der „offenen Tür“ in der Landeshauptstadt Stuttgart von Bischof Carl Joseph Leiprecht eingesetzt. Das ist die Geburtsstunde von RUF UND RAT im 2. Geschoss in der Paulinenstraße 40: von Anfang an konzipiert als eine integrierte Einrichtung von Telefonseelsorge und Psychologischer Beratungsstelle. Zwei Abteilungen unter einem Dach, die sich im Angebot und fachlich ergänzen.

Unsere 60 Jahr-Feier im Januar 2023: Gottesdienst im Dom St. Eberhard mit Weihbischof Matthäus Karrer, Dekan Monsignore Christian Hermes, Fachreferent Ulrich Lieb, unseren Mitarbeitenden und Fachkolleginnen und Fachkollegen. Einem Grußwort der Jugendamtsleitung Dr. Susanne Heynen, den Fachvortrag „Polykrise“ unseres ärztlichen Supervisors Dr. Peter Stammberger, und ein einladendes „come together“ im Foyer des Hauses der katholischen Kirche.

Die Veranstaltung war überschattet vom Angriffskrieg auf ukrainischem Boden, bedeutet, wir haben gefroren in einem ungeheizten Kirchenraum. Überhaupt waren wir im Zweifel eine Feier auszurichten in diesen Zeiten... (die hinreichend beschrieben sind)

- Krieg, Corona, Klima
- Schwindende Ressourcen, Fachkräftemangel, Missbrauch, Vertrauensverlust in Institutionen
- Digitalisierung, open-source Systeme, KI

Die Herausforderungen sind immens. Als Telefonseelsorge und Psychologische Beratung machen wir ein Angebot, in Beziehung zu treten und versuchen Möglichkeitsräume zu eröffnen. Damals und heute. Gelingende Beziehungsgestaltung (und die gesetzliche Schweigepflicht) als die Wirkfaktoren für Vertrauen und Mut, Veränderungen im Denken und Handeln anzuregen und anzunehmen. Im geschützten Rahmen etwas auszuprobieren, um sich der eigenen Kraft, Motivation und Autonomie gewahr zu werden. Und Fehler zu tolerieren bei anderen und bei sich selbst.

**Mir ist eine Kirche lieber, die etwas falsch macht, weil sie überhaupt etwas tut, als eine Kirche, die krank wird, weil sie sich nur um sich selbst dreht...“**

*Papst Franziskus*

Im Jahr 2022 hat sich Klaus Blattert in den verdienten Ruhestand verabschiedet. 2023 suchte sich Annedore Barbier-Piepenbrock einen neuen beruflichen Wirkungskreis und Gisela Blattert ging ebenso verdient in Rente. Wir danken allen für ihr Engagement und die Weiterentwicklung des Profils von Ruf und Rat.

Unsere neuen Mitarbeitenden ab 2022 sind Lorena Mayer, Johannes Löhbach, Janka Köberlein, Stefan Bamesberger und Hanna Gmähle. Sie geben auf den folgenden Seiten selbst einen Einblick in ihr fachliches Aufgabenfeld und Spektrum.

Auch die innerkirchlichen Entwicklungen werden nun spürbar und befinden sich schon in der Umsetzungsphase. Es wird ein Trägerwechsel für Ruf und Rat und alle anderen diözesanen und ökumenischen Beratungsstellen angestrebt. Wir werden den Wandel (mit)gestalten. Und freuen uns sehr, dass sowohl die Beratungskapazität als auch die unverzichtbaren Qualitätserhaltungs- und Entwicklungsinstrumente, wie externe Supervision, Intervision und Fort- und Weiterbildung umfänglich erhalten bleiben.

Denn nie war Telefonseelsorge und Psychologische Beratung so notwendig wie heute..

*Gabriele Stark*



## CHRONIK 60 Jahre Ruf und Rat

### 17. Oktober 1962

Ruf und Rat wird in der Paulinenstraße 40 mit einer Pressekonferenz offiziell eröffnet. Nach Frankfurt, Essen und München ist Ruf und Rat die vierte katholische Gründung in der Bundesrepublik. Die Tür von Ruf und Rat ist täglich von 11 bis 22 Uhr (außer Sonntag) offen für alle Menschen in Not, gleich welcher Nationalität und Weltanschauung. In einem Zimmer gibt es Telefonseelsorge (rund um die Uhr), in einem anderen Raum psychologische, juristische, seelsorgerliche Beratung im direkten Gegenüber. Eine Kapelle für Gebet und Gottesdienste, Trauungen und Taufen gehört ebenso dazu. Beichtgespräche in englischer, französischer, italienischer und spanischer Sprache sind möglich.

Ein Team von ca. 25 Personen (meist ehrenamtlich) unterstützt die Arbeit von Ruf und Rat unter der **Leitung von Pfarrer Hermann Benz.**

Das Team von Haupt - und Ehrenamtlichen trifft sich einmal wöchentlich zur Supervision und für alle Mitarbeitenden gibt es regelmäßige Fortbildungen.

### August 1975

Ruf und Rat zieht in die Hospitalstraße 26. Die veränderten Räumlichkeiten machen es möglich, dass die Bereiche Telefonseelsorge und die Psychologische Beratungsstelle jeweils stärker an Profil gewinnen.

# 60er 70er

### 1969

Pfarrer Linus Roth übernimmt die Leitung.

### 1972

Pfarrer Rudolf Kaufmann übernimmt die Leitung.

### 1978

Pfarrer Wolfgang Birk übernimmt die Leitung.

Auf Bundesebene wird ein „Rahmenplan für die Aus- und Fortbildung von Mitarbeitern der Telefonseelsorge“ entwickelt.

Ruf und Rat wird Beratungsstelle für Kriegsdienstverweigerer.

Die Stadt Stuttgart strukturiert ihre Jugendhilfeplanung neu. Ruf und Rat wird gemäß dem Zuwendungsvertrag bezuschusst.

Die Jahresberichte verändern ihr Gesicht. Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schreiben ihre Beiträge zum jeweiligen Schwerpunktthema: Gewalt, Armut, Familie, Würde u.a.

Die bundeseinheitliche Telefonnummer 800 111 0 222 (kath.) ist seit Juli 1997 nun für alle Anrufenden gebührenfrei. Damit steigen auch die Anrufzahlen. Dazu kommt der sprunghafte Anstieg aus dem Mobilfunk. Mit Einführung der Regionalisierung werden die Anrufenden mit der Stelle automatisch verbunden, die ihrem Aufenthaltsort am nächsten liegt. Somit kann auch auf die regionalen Hilfsangebote hingewiesen werden. Auch die Stellenleitungen und Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge können sich regional vernetzen und austauschen.

# 80er 90er

Die Telefonseelsorge bekommt eine bundeseinheitliche Sonderrufnummer – 1102 (kath.). Der Anruf aus dem Ortsnetz kostet eine Gebühreneinheit (0,23 DM) und ist zeitlich unbegrenzt. Anrufende aus dem Nah- oder Fernbereich zahlen den normalen Tarif.

An der Beratungsstelle wird die Arbeit mit Gruppen immer vielfältiger: Es gibt Angebote für Paare, Frauen, Männer, Trauergruppen, Meditationsgruppen, tiefenpsychologische Exegese, theologischer Workshop, Kreativgruppen u.a.

## CHRONIK 60 Jahre Ruf und Rat

### ● November 2006

Pfarrer Thomas Krieg  
übernimmt die Stellenleitung  
Ruf und Rat.

### ● 2009

Der Förderverein  
Katholische Telefonseelsorge  
Ruf und Rat wird gegründet.

### ● 2010

Die Konzeption der  
Psychologischen Familien- und  
Lebensberatung von Diözese  
und Caritasverband der Diözese  
Rottenburg-Stuttgart e.V. wird in  
Kraft gesetzt.

Es wird die „offene Sprechstunde“  
als niederschwelliges Angebot  
der Beratungsstelle eingeführt  
und gut angenommen.

### ● 2013

Es kommt für alle  
Telefonseelsorgestellen das  
ACD (automatic call distribution)  
und die Einführung der  
Organisationseinheiten.

# 2000er

### ● 2007

Der gesamte Beratungsbereich –  
und damit auch Ruf und Rat wird auf  
Diözesanebene der Hauptabteilung  
Caritas zugeordnet.

Es wird eine Homepage eingerichtet,  
Telefonseelsorge und Beratungsstelle  
bekommen neue Statistikprogramme,  
alle Büros werden mit PCs  
ausgestattet und vernetzt.

### ● 2012

In der Telefonseelsorge wird  
bundesweit ein einheitliches  
Statistikprogramm eingeführt.

## 2016

Ruf und Rat beginnt mit der Chatberatung in der TelefonSeelsorge.

## 2018

Ersetzung des bisherigen Computerprogramms in der Telefonseelsorgen-Landschaft durch das neue Programm TSI.

## 2020

Die Psychotherapeutin Gabriele Stark übernimmt die Stellenleitung von Ruf und Rat. Die Volljuristin Sophie Sonntag etabliert das Angebot Mediation.

Neues Projekt „Prävention und Beratung bei sexualisierter Gewalt“ startet.

Etablierung von Video-Beratung und walk-and-talk Beratung. Coronabedingt mehr online-Formate: Besprechungen, Konferenzen, Fortbildungen, usw. Allen Fachkräften wird mobiles Arbeiten ermöglicht.

## 2023

Entfristung des Projekts in ein Dauerangebot „#MEnTOO“ (Beratung von betroffenen Männern, die sexualisierte Gewalt erfahren haben) mit 1,25 Vollzeitkräften.

Die TelefonSeelsorge hat inzwischen ca. 70 ehrenamtliche Mitarbeitende.

# 2000er

## 2019

Veröffentlichung der neuen App „Krisenkompass“.

Pfarrer Thomas Krieg verlässt Ruf und Rat, um sich neuen Aufgaben zu zuwenden. Bernd Müller und Karin Gustedt übernehmen die Interimsleitung bis Sommer 2020.

## 2021

Gründung TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

Die Hauptabteilung IV Pastorale Konzeption unter Weihbischof Matthäus Karrer übernimmt die Trägerschaft.

# JUBILÄUM mit Festgottesdienst in St. Eberhard





JUBILÄUM mit anschließender Feier im  
Haus der katholische Kirche





## UNSER TEAM mit einer Stellenverteilung auf 7,17 Vollzeitfachkräften

### **Gabriele Stark**

Stellenleitung, Psychologische Psychotherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin (VT) und Instruktorin MHFA

### **Bernd Müller**

Dipl.-Religionspädagog, Dipl.-Psychologe, stellvertretende Leitung Telefonseelsorge

### **Stefan Bamesberger**

Theologe (Mag. theol.), Telefonseelsorge (nicht im Bild)

### **Sophie Sonntag**

Volljuristin, Mediatorin, stellvertretende Leitung Beratungsstelle

### **Hanna Gmähle**

Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin (nicht im Bild)

### **Janka Köberlein**

Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (SG), Paartherapeutin

### **Johannes Löhbach**

Psychologe (M.Sc.), Logopäde, Practitioner of NLP

### **Mihaela Macan**

Dipl.-Theologin, Systemische Therapeutin, Traumatherapeutin in systemisch-integrativer Traumatherapie

### **Lorena Mayer**

M. Sc. Psychologin, insofern erfahrene Fachkraft

### **Helga Prexl-Mager**

Psychologische Psychotherapeutin, Paartherapeutin und Supervisorin (VT)

### **Beate Lambart**

Verwaltung

### **Katrin Reißner**

Verwaltung

### **Borka Helm**

Reinigungsfachkraft (nicht im Bild)



# BERND MÜLLER TelefonSeelsorge

Was unterscheidet die TelefonSeelsorge von der Psychologischen Beratung?

Zunächst einmal das Setting, in dem Anonymität eine bedeutende Rolle spielt. Die Rufnummer wird nicht angezeigt und niemand der oder die anruft wird nach dem Namen oder der religiösen Zugehörigkeit gefragt. Anfallende Telefongebühren übernimmt die Telekom, auch auf der Telefonrechnung erscheint das Telefonat nicht.

Damit ist ein niedrighschwelliger Zugang auch mit Tabu-Themen gegeben (Die Rückseite dieses anonymen Angebots ist die Offenheit auch für missbräuchliche Themen und Kontakte).

## **Dann läutet das Telefon. Jetzt ist es meins!**

In der Begegnung mit den Anrufernden öffnet sich ein (Seelsorge-)Raum, in dem beide zunächst einfach da sein können, auch mal im gemeinsamen Schweigen.

Die Anrufernden können erzählen, was sie gerade beschäftigt, bewegt, belastet. Wie in den vergangenen Jahren waren das vorwiegend Einsamkeit, Ängste und familiäre Konflikte.

Mit diesem Raum schaffe ich eine Möglichkeit, in dem er oder sie in diesem Moment spüren darf, was gerade ist, welche Gefühle wahrnehmbar sind. Im Fokus steht das Achtsamsein für das Hier und Jetzt. Als Seelsorger\*in

fokussiere ich ebenfalls darauf, was ich gerade bei mir wahrnehme und fühle. Diese Eindrücke fließen in das Gespräch mit ein und sie helfen mir mich selber im Blick zu behalten und wo notwendig, meine Grenzen zu sichern.

Seelsorge ist Dialog, keine Einbahnstraße, ist Beziehung und Begegnung auf Augenhöhe. Entscheidend ist die Haltung des Seelsorgenden: das achtsame, unvoreingenommene Dasein für einen anderen Menschen. Und die Überzeugung oder der Glaube, dass ich diese Begegnung nicht „mache“, dass ich nur Einladender bin. Gemeinsam mit dem Gast bin ich gehalten und getragen von einer uns übersteigenden Kraft, für uns Christen ist das Gott.

Gerade in Situationen der Überforderung, der Vergeblichkeit oder Ohnmacht kann Seelsorge als Haltung sehr entlastend wirken. Dann sind es die Seelsorgerinnen und Seelsorger selbst, die mit ihrem Glauben präsent bleiben - ohne zu missionieren und ohne über die Hoffnung und den Halt ungefragt Auskunft zu geben.

Die Wurzeln der Seelsorge reichen bis in die vorchristliche Antike. Dort hat auch das Wort „Psychotherapie“ seinen Ursprung. Es findet sich bereits bei Platon und heißt aus dem Griechischen übersetzt „Heilung der Seele“.

Unsere TelefonSeelsorger\*innen sind Tag und Nacht erreichbar auch an Wochenenden und Feiertagen. Das führt zunehmend dazu, dass Anrufe,

die werktags Ärzten, Therapeuten oder psychologischen Betreuern gelten, nachts und am Wochenende bei uns ankommen.

## **Wer sind nun unsere TelefonSeelsorger\*innen?**

Zunächst einmal ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer, die sich ein ganzes Jahr lang ausbilden und prüfen ließen, Selbsterfahrungen gemacht und Gesprächsführung erlernt haben. Ihr Ziel: Anruferinnen und Anrufer in Not beizustehen, durch Zuhören, Mitempfinden, Nichtwerten und Nichtverurteilen gegebenenfalls auch mal durch Konfrontieren.

In den vergangenen beiden Jahren konnten wir 16 neue Mitarbeiter\*innen gewinnen.

Da zeigt sich jede Menge Diversität. Am Start sind Jüngere und Ältere, bekennende Christinnen und auch Nicht-mehr-Christen, Extrovertierte und eher Introvertierte.

Zusammenfassen möchte ich die Eingangsfraße mit einem Bild: Seelsorge und Psychologische Beratung sind wie zwei blühende Gärten mit unterschiedlichen Lebens- und Begegnungsräumen zwischen denen es keinen Zaun gibt!

*Bernd Müller*



## STEFAN BAMESBERGER TelefonSeelsorge

Der Neue in der Telefonseelsorge

„Hallo, ich bin Stefan, der neue Kollege von Bernd hier in der TelefonSeelsorge.

Und wie heißt Du?“

So oder so ähnlich lautete und lautet oftmals der Satz bei der ersten Vorstellung mit den knapp 70 Mitarbeitenden in der TelefonSeelsorge bei Ruf und Rat, für die ich als neuer Mitarbeiter und Stellvertreter von Bernd Müller zuständig sein darf. „Entschuldige bitte, kannst Du mir bitte nochmal Deinen Namen verraten?“ – ja, es fällt mir immer noch nicht leicht, jeden Namen im Kopf zu behalten, aber Stück für Stück wird es immer besser.

Mit einer 50 %-Stelle darf ich seit September 2023 das Leitungsteam der katholischen TelefonSeelsorge unterstützen: Davor habe ich in Tübingen katholische Theologie studiert und mit dem Titel „Magister Theologiae“ abgeschlossen. Schon seit längerem arbeite ich außerdem bei der Deutschen Bibelgesellschaft als Referent für digitales Fundraising, zuerst als Werkstudent, mittlerweile ebenfalls als festangestellte Teilzeitkraft. Nebenbei verfolge ich noch einige kleinere Projekte, zum Beispiel in der wissenschaftlichen Arbeit als Theologe, aber auch mit einem kleinen Nebenwerb als Mitunternehmer einer IT-Firma in Stuttgart.

**Als ich auf die ausgeschriebene Stelle bei Ruf und Rat aufmerksam gemacht wurde, war ich sofort Feuer und Flamme.**

Eine Stelle, in der ich meine Kompetenzen als Theologe unter anderem mit denen verbinden kann, die ich mir durch meine Weiterbildungstätigkeit in der Transaktionsanalyse, konkret zum Transaktionsanalytischen Berater, aneigne. Im Moment habe ich überwiegend die Betreuung der technischen Systeme der TelefonSeelsorge übernommen, außerdem bin ich als Co-Leiter mit für die Ausbildungsgruppen der TelefonSeelsorge zuständig. Mich begeistert die Vielfältigkeit der Themen und Aufgaben meiner Tätigkeit: Egal ob Fortbildungen, Fundraising, Dienstplanung, Konzeptionelles oder etwas anderes – Aufgaben gibt es genug, die wir im Team zu bewältigen haben. In all dieser Vielfalt steht am Anfang aber auch ein „Ankommen dürfen“, also Wahrnehmen, Teilhaben und auch Vieles zu lernen.

Es macht große Freude im Team der Haupt- und Ehrenamtlichen von Ruf und Rat dabei sein zu können, und vor allem unsere vielen TelefonSeelsorger\*innen in ihrem wertvollen Dienst zu unterstützen!

*Stefan Bamesberger*

## SOPHIE SONNTAG Rechtsberatung und Mediation

Der Grundsatz „einer betreut, einer zahlt“ ist überholt und bedarf einer Reform

Nun bin ich seit dreieinhalb Jahren bei Ruf und Rat tätig. Neben schöner Erweiterung unseres Teams ist auch die Arbeit nach wie vor sinnstiftend und bereichernd und manchmal auch herausfordernd. Auch im Jahr 2023 war es mir ein großes Anliegen im Rahmen meiner Möglichkeiten die Kinder in den Blick zu nehmen und in den Fokus zu rücken, sei es im Rahmen der Rechtsberatung oder Mediation.

Immer wieder ist es für mich sehr spannend kurze Einblicke in die unterschiedlichsten Lebenswelten und familiären Strukturen zu bekommen. Zum einen ist es immer wieder schön die Offenheit der Klient\*Innen zu erleben. Zum anderen kann ich (natürlich nur beschränkt) eine Vorstellung davon bekommen, was sich gesamtgesellschaftlich tut in der Familienarbeit. Wie oft doch noch die klassischen Modelle gelebt werden, in denen die Frauen die Care-Arbeit leisten. Aber auch wie stark viele Väter mittlerweile in der Kinderbetreuung eingebunden sind. Das Wechselmodell hat sich gut etabliert und wird besonders bei Eltern gelebt, die einen guten Kontakt zueinander haben, da es viel Abstimmung erfordert.

Natürlich steht auch oft das Thema Unterhalt im Raum, wenn es um die Frage des Umgangs geht. Das hat zum Teil damit zu tun, dass unser Unterhaltsrecht der Realität noch nicht angepasst ist.

Bisher gab es den Grundsatz wer betreut muss keinen finanziellen Unterhalt zahlen, heißt: derjenige Elternteil, der die Kinder alle zwei Wochenenden bei sich hat, zahlt. Der andere betreut. Im Rahmen des Wechselmodells, bei dem beide Eltern gleich viel betreuen, zahlen auch beide, proportional zu ihrem Einkommen. Was ist aber in Fällen, in denen z.B. eine Betreuung 60 % / 40 % erfolgt? Hier kann es nicht gerecht sein, wenn derjenige, der 40 % betreut, dennoch allein finanziell zum Unterhalt verpflichtet ist. Dem trägt nun eine Gesetzesinitiative des Bundesministeriums der Justiz Rechnung: die Betreuungsleistung mitbetreuender Eltern soll angemessen berücksichtigt werden und der finanzielle Unterhalt im Verhältnis zur Betreuungsleistung herunter gehen. Das kann ich nur begrüßen und bin gespannt, ob und wie dies umgesetzt wird.

*Sophie Sonntag*

## HANNA GMÄHLE Psychologische Beratung

Seit 15.11.2023 bin ich als psychologische Beraterin bei Ruf und Rat Stuttgart tätig. Neben Einzel-, Paar- und Familienberatung arbeite ich auch in dem Angebot „#MEnTOO“, dass sich an Männer und deren Angehörige wendet, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren.

Mit meinem Umzug von Frankfurt am Main nach Tamm bin ich wieder in meine alte Heimat zurückgekommen. Hier bin ich die ersten 12 Jahre meines Lebens aufgewachsen und dann folgten Stationen in Crailsheim, Altglashütten, Bamberg, Paraparaumu Beach in Neuseeland und zuletzt Frankfurt am Main.

Meine beruflichen Stationen waren im allgemeinen sozialen Dienst des Jugendamtes, der Schwangerenberatung sowie in eigener Praxis als Systemische Therapeutin mit dem Schwerpunkt auf Paar- und Sexualtherapie.

Seit ich denken kann, faszinieren mich Menschen, ihre Beziehungen und ihre Interaktionen in sozialen Systemen. Die Arbeit mit Paaren stellt für mich hierbei eine besondere Faszination und Leidenschaft dar.

Das Logo meiner früheren Selbstständigkeit steht für mich für die Balance zwischen Nähe (Bindung) und Distanz (Autonomie).



**Wie viel „Ich“ kann ich sein, wenn aus mir und dir ein „Wir“ entstanden ist?**

Ein weiterer wichtiger Bereich in vielen Paarbeziehungen ist die Sexualität. Um über dieses intime und häufig mit Scham besetzte Thema zu sprechen, bedarf es eines geschützten und von Vertrauen geprägten Rahmens. Sowie eine Sprache, um das auszudrücken, was wir fühlen, denken oder uns wünschen.

**„Sex ist die intimste Form der Kommunikation.“**

*Zitat von Christoph Joseph Ahlers*

Ich freue mich sehr darauf, mein Wissen sowie die Neugier und Offenheit für Neues in das Team der Beratungsstelle einzubringen.

*Hanna Gmähle*

# JANKA KÖBERLEIN Psychologische Beratung

Seit November 2022 bin ich bei Ruf und Rat als psychologische Beraterin mit einem

Stellenumfang von 60% tätig.

Meine Aufgabengebiete liegen

überwiegend in der Lebens- und Paarberatung.

Ich bin Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Paartherapeutin und bringe langjährige Praxiserfahrung aus unterschiedlichen Beratungsfeldern mit. Die Beratung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Eltern, Tagespflegeeltern, Schwangeren, psychisch beeinträchtigten und langzeitarbeitslosen Menschen ist mir wohlbekannt. Die persönlichen Begegnungen, unabhängig vom jeweiligen Problemkontext, erlebe ich heute wie damals als spannend und erfüllend.

## **Was hat sich für mich durch meinen Einstieg bei Ruf und Rat verändert?**

Vor meiner Tätigkeit bei Ruf und Rat habe ich u.a. zehn Jahre als Systemische Therapeutin mit Menschen im Zwangskontext gearbeitet, d.h. eine dritte Person oder Behörde veranlasste die Inanspruchnahme von Beratung. Es war nicht immer leicht, die teilweise widersprüchlichen Erwartungen aller Beteiligten unter einen Hut zu bringen und eine gute Balance zwischen den Anforderungen des externen Auftraggebers und den Bedürfnissen der Klient\*innen zu finden. Auch galt es auszuhalten, dass

die Klient\*innen sich am Ende doch häufig gegen die gemeinsam erarbeiteten Lösungswege entschieden und wieder in alte Lebensmuster zurückfielen, die für sie zwar belastend, aber doch vertraut waren.

In meiner jetzigen Beratungstätigkeit bei Ruf und Rat genieße ich die Veränderung durch den freiwilligen Rahmen, in dem die Beratung stattfindet. Die Klient\*innen kommen aus freien Stücken und bringen in der Regel eine Veränderungsmotivation mit, die in meinen Augen Voraussetzung für einen gelingenden und nachhaltigen Beratungsprozess ist.

Des Weiteren hat sich seit Beginn bei Ruf und Rat mein therapeutischer Fokus erweitert. Vor allem in der Paarberatung konnte ich meine systemische Herangehensweise durch den emotionsfokussierten Ansatz ergänzen. Auch wenn die Ansätze in Teilen sehr unterschiedlich sind, erlebe ich es als bereichernd, mit beiden zu arbeiten. Das Systemische bietet mir praktisches Handwerkszeug durch Fragestellungen und Methoden. Das Emotionsfokussierte ermöglicht die Vertiefung und das Erspüren von innerpsychischen Prozessen sowie der Paardynamik.

## **Was ist auch nach meinem Start bei Ruf und Rat gleichgeblieben?**

Meine therapeutische Haltung. In der Zusammenarbeit war und ist es mir stets wichtig, den Menschen mit Wertschätzung, Interesse und auf

Augenhöhe zu begegnen, um eine tragfähige und vertrauensvolle Beratungsbeziehung aufzubauen und eine individuelle Lösungsfindung zu ermöglichen. Für mich ist mein Beruf nicht nur irgendein Beruf, sondern eine Herzensangelegenheit!

Ich freue mich sehr, Teil des Ruf-und-Rat-Teams zu sein und mich hier persönlich wie fachlich einbringen zu können!

*Janka Köberlein*



## JOHANNES LÖHBACH Psychologische Beratung

Mittlerweile arbeite ich seit Oktober 2022 bei Ruf und Rat. Wenn mir jemand zwei Jahre zuvor erzählt hätte, dass ich ins Schwabenländle ziehen würde, dann hätte ich das sicher nie geglaubt. Dennoch hat sich der Weg erstaunlich logisch ergeben.

Nach meiner Ausbildung zum Logopäden habe ich einige Jahre in ambulanten Praxen gearbeitet und mich mehr und mehr auf die Therapie von Erwachsenen spezialisiert. Dabei fiel mir immer häufiger auf, wie stark die Patient\*innen psychisch belastet waren, wenn Ihnen täglich die Stimme versagte oder sie nach einem Schlaganfall das Sprechen quasi nochmal von neuem lernen mussten. Nachdem mir 2012 eine Fortbildung (NLP-Practitioner) einen Vorgeschmack auf psychologische Methoden gegeben hatte, war meine Neugierde nicht ansatzweise gestillt. So entschied ich mich nach einiger Zeit dazu, Psychologie zu studieren.

Während des Studiums arbeitete ich als Lehrlogopäde in einer Berufsfachschule für Logopädie und begleitete die Student\*innen auf ihrem Weg zum Abschluss. Zudem hielt ich im Rahmen eines Lehrauftrags an der Universität Würzburg Seminare für Lehramtsstudent\*innen und Lehrer\*innen. Dadurch ist mir die Arbeit mit Gruppen und in komplexen Prozessen wohlbekannt.

Nach einem Praktikum in einer psychosomatischen Klinik wurde mir bewusst, dass ich im präventiven Bereich tätig werden möchte. Ich wollte Menschen unterstützen, bevor sie so überlastet sind, dass nur noch ein Klinikaufenthalt in Frage kommt. Daher folgte ein Praktikum im Bereich Coaching und Beratung in Profit- und Non-Profit-Unternehmen sowie parallel dazu eine einjährige integrative Coaching-Ausbildung. Neben vielen Methoden lernte ich dabei vor allem

Menschen, Probleme und Systeme mit systemischem und lösungsorientiertem Blick zu betrachten.

Schlussendlich nach Stuttgart führte mich ein Praktikum in der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas in Heilbronn. Nachdem ich dort erleben durfte, welche tollen Entwicklungen die Klient\*innen und Paare vollzogen, war mir klar, dass die Arbeit in einer psychologischen Beratungsstelle genau das ist, was ich gesucht hatte. Kurz vor Ende des Praktikums schickte mir die Leiterin der Stelle das Stellenangebot von Ruf und Rat und da bin ich nun.

Die Arbeit bei Ruf und Rat ist unheimlich vielfältig. Zum größten Teil bin ich in der Paar-, Familien- und Lebensberatung tätig. Außerdem bin ich Teil des #MEnTOO-Teams, das Beratung und Prävention für Männer\* anbietet, die sexualisierte Gewalt erfahren (haben) und beschäftigt mich intensiv mit der Beratung von Männern\* zu Themen wie Arbeit, Familie und gesellschaftlichen Rollenbildern.

In meine Beratungen fließen vor allem Methoden aus meiner Weiterbildung zum systemischen Therapeuten, aber auch Methoden aus der Verhaltenstherapie und der tiefenpsychologischen Psychotherapie mit ein.

*Johannes Löhbach*

## MIHAELA MACAN Psychologische Beratung

Der Stuhlkreis gehörte bereits regelmäßig zu meiner früheren Tätigkeit als hauptamtliche Pastoralreferentin in der kirchlichen Jugendarbeit. An meiner derzeitigen Stelle ist der Stuhlkreis wieder ein fester Bestandteil meiner Arbeit.

Diesmal anders:

Der Stuhlkreis, der selbst im größten Stadion Deutschlands nicht ausreichen würde, wenn alle Männer\*, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, zusammenkämen.

Bei Ruf und Rat arbeite ich inzwischen im 4. Jahr daran, das ehemalige Projekt und mittlerweile festes Beratungsangebot #MEN TOO in Stuttgart zu etablieren. Das meint: Betroffenen und Angehörigen ein direktes Beratungsangebot anzubieten, die Gesellschaft für dieses Thema zu sensibilisieren sowie präventive Maßnahmen zu initiieren. Nach wie vor freue ich mich, an dieser wichtigen Aufgabe zu arbeiten.

**Warum? Es ist die Sinnhaftigkeit, die Vielfalt und die Wirksamkeit.**

### Sinnhaftigkeit

Dass bisher Männer\* als Betroffene sexualisierter Gewalt in der Gesellschaft nicht oder kaum Thema sind, ist traurige Realität. Und gleichzeitig sprechen die Zahlen Bände. In Deutschland sind mehr als 5 Millionen Männer\* von sexualisierter Gewalt betroffen.<sup>1</sup> Es gibt sie und es sind nicht wenige.

### Vielfalt

Nicht nur die Männer\*, die zu mir in die Beratung kommen, sind mit ihrer Geschichte sehr unterschiedlich, sondern auch die Tätigkeit an sich: Es sind die face-to-face Gespräche, in denen Wut, Trauer, Widerstand und Annahme Platz haben dürfen.

Es ist die organisatorische und koordinative Arbeit hinter den Kulissen oder besser: hinter dem PC. Und es ist das „nach außen Gehen“: Die Öffentlichkeitsarbeit, der Austausch und die Vernetzung mit anderen Einrichtungen, auf Stadt-, Landes- und Bundes-Ebene.

### Selbstwirksamkeit

Für mich persönlich gibt es eine Komponente der Selbstwirksamkeit, die mir wichtig ist:

Teil dessen zu sein, dass sexualisierte Gewalt – egal wo sie stattfindet – es immer schwerer hat, ein Vorkommnis in unserer Gesellschaft zu sein.

*Mihaela Macan*

<sup>1</sup> Den Ergebnissen der Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ (GeSiD) zufolge haben 13,2 % der Männer\* – also mehr als 5,4 Millionen – im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter sexualisierte Gewalt erlebt. (Brunner, Tozdan, Klein, Dekker & Briken, 2021, Bundesgesundheitsblatt).



## LORENA MAYER Psychologische Beratung

Ich arbeite seit April 2022 als psychologische Beraterin bei Ruf und Rat. Vor meiner Arbeit bei Ruf und Rat habe ich in einer neurologischen Rehabilitationsklinik gearbeitet und eine Weiterbildung als klinische Neuropsychologin (GNP) absolviert.

Ich arbeite mit Einzelpersonen, Paaren und Familien. Mein Ziel ist es, meinen Klient\*innen eigene Stärken und Ressourcen bewusstmachen und ihr Selbstvertrauen zu stärken, um sich selbst zu ermächtigen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mir ist eine offene, unvoreingenommene und wohlwollende Haltung in der Beratung wichtig. Ich schätze die Kreativität, Vielfalt und Sinnhaftigkeit meiner Tätigkeit mit der Unterschiedlichkeit der Herausforderungen und

Ressourcen jedes einzelnen Klient\*innen, so wird es nie langweilig und ich lerne dabei immer wieder Neues über mich und andere. Ich habe große Freude am gemeinsamen Ergründen, was für meine KlientInnen der richtige Weg ist.

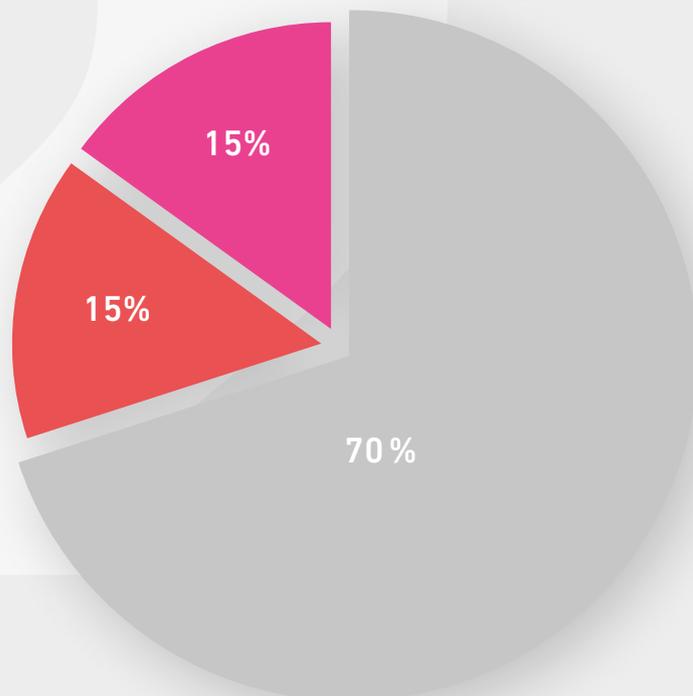
Bei Ruf und Rat stehe ich neben meiner Tätigkeit als psychologische Beraterin auch für Beratungen als Kinderschutzfachkraft (insofern erfahrene Fachkraft) intern und extern zur Verfügung.

Zusammen mit meinem Kollegen Johannes Löhbach starte ich 2024 eine Gruppe für junge Erwachsene: „Youngminds Stuttgart“, in der es um mentale Gesundheit gehen soll. Ich freue mich sehr, dass wir ein Gruppenangebot etablieren können, das den gegenseitigen Austausch und Unterstützung junger Erwachsener bei ihren Herausforderungen im Fokus hat.

Lorena Mayer



## WOFÜR BERATUNGSSTELLEN DA SIND



- **Beratung**
- **Prävention**
- **Erstellung der Jahresberichte**

Nachdem die Stadt Stuttgart uns und allen anderen geförderten Stellen großes Vertrauen entgegenbringt und keinen Bericht in dieser Form einfordert, sondern wünscht, dass wir für die gewonnene Zeit mehr beraten, verzichten wir auch hier auf die Darstellung der Statistik.

Unsere fachlichen Ressourcen stellen wir den Stuttgarter Bürgerinnen und Bürgern in Form von Beratung, Prävention, offener Sprechstunde, Gruppenangeboten und schnellen Erstterminen in vollem Umfang zur Verfügung.

Bei Interesse können Sie selbstverständlich gern unsere statistischen Daten 2022/2023 anfordern.

## VORSCHAU

### Neue Ausbildungsgruppe chat ab 2024

Um der explodierenden Nachfrage von Kindern und Jugendlichen innerhalb der TelefonSeelsorge gut zu begegnen.

### „Young minds Stuttgart“ ein Gruppenangebot für junge Erwachsene.

Die Gruppe für mentale Gesundheit geleitet von einer jungen Psychologin und einem jungen Psychologen bietet das Gruppensetting zusätzliche Lernerfahrung durch die peers. Ange-dacht ist ein fortlaufendes Angebot mit einer Gruppengröße von ca. zehn Personen.

### Etablierung von Mental Health First Aid -Kursen

Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit. Im Kurs erfolgt zunächst die Vermittlung von Basiswissen zu psychischen Störungen. Daran anknüpfend werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen verfestigt.

### Wechsel der Trägerschaft.

Die HA IV wird die Trägerschaft ab 2026 abgeben.



## UNSER DANK

Ich danke jeder und jedem einzelnen der ehrenamtlich Tätigen in der TelefonSeelsorge, die eigenverantwortlich das 24/7 Angebot aufrechterhalten: Tag und Nacht da zu sein mit einem offenen Ohr für Menschen, die aktuell alleine nicht mehr weiterwissen.

Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen der Beratungsstelle, die ihre Persönlichkeit, ihr Fachwissen und Erfahrung als Resonanzraum für Klienten\*innen zur Verfügung stellen. Und so das Ankommen und Angenommen werden von Menschen, die sich in psychischen Ausnahmesituationen befinden, gewährleisten.

Ich danke meinen Stellvertreter\*innen, Frau Sonntag und Herrn Müller für ihr vertrauensvolles Engagement für unser „Doppel“ Angebot TelefonSeelsorge und Psychologische Beratung.

Ich danke der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Hauptabteilung IV Herrn Weihbischof Karrer und Herrn Dr. Steinfort für die konzeptionelle, ideelle und finanzielle Unterstützung unseres Auftrags und die Transparenz für die weitere Entwicklung der Seelsorge- und Beratungsangebote.

Ich danke der Landeshauptstadt Stuttgart für die städtischen Zuschüsse, ohne die wir mittlerweile das Angebot so nicht mehr aufrechterhalten könnten. Insbesondere danke ich der Jugendhilfeplanung unter Frau Steinhoff und ihren Kolleginnen für die unbürokratische und kollegiale Zusammenarbeit.

Ich danke allen Partnerinnen und Partnern vor Ort: anderen freien Trägern, dem Gesundheitsamt, dem Sozialamt, den Hochschulen, der Politik, dem Sozialministerium, dem Regierungspräsidium...für gelebte Solidarität und Weitblick.

Im Namen des Teams von Ruf und Rat

**DANKE!**

Gabriele Stark



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, Katrin Reißner