



Jahresbericht





Beate Dahmen

Leiterin der Beratungsstelle

Diplom-Sozialpädagogin, Diplom-Religionspädagogin,
Systemische Paar- und Familientherapeutin,
Körpertherapeutin,
Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberaterin,*

Sonja Ströher-Beitz

Verwaltungsangestellte

Monika Neiß

Verwaltungsangestellte

***Frau Beate Dahmen** ist seit Juli 2012 zusätzlich mit vier Personalstunden pro Woche für den Bereich Prävention sexuellen Missbrauchs tätig. Diese Stunden werden zusätzlich vom Bistum finanziert und dienen der Umsetzung der Rahmenordnung Prävention des Bistums Trier.





Michael Hammes

Diplom-Sozialpädagoge
Systemischer Berater

Sandra Herbert

Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Therapeutin

Rainer Liesenfeld

Diplom-Sozialarbeiter
Systemischer Therapeut
Systemischer Supervisor & Coach
Ehe-, Familien- und Lebensberater
Insoweit erfahrene Fachkraft für alle Kitas im Rhein-
Hunsrück-Kreis

Dagmar Reichel

Diplom-Psychologin
Systemische Familientherapeutin
Beraterin für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Insoweit erfahrene Fachkraft für alle Kitas im Rhein-
Hunsrück-Kreis

Konsiliarische Unterstützung:

Andrea Kurz-Michel

Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin /
Familientherapeutin, Entwicklungspsychologische Beraterin,
Video-Home-Trainerin und VHT-Ausbilderin in eigener Praxis

Martin Johais

FA für Nervenheilkunde und Psychotherapeutische Medizin





Blickpunkt 2023

Wege aus der GrüBELschleife

**Wie können wir verstehen,
was der Ursprung solcher
GrüBELschleifen ist und
wieso sie gerade jetzt so
verstärkt auftauchen?**

**Was sind nun aber die Aus-
wege?**



Blickpunkt

Melanie ist 14 Jahre alt, sie hat schon viele Fehltage in der Schule, langsam wird die Situation brenzlich für sie. Wenn sie es nicht bald schafft, mal wieder regelmäßig in die Schule zu gehen, drohen ihr Konsequenzen. Sowohl die Schule als auch die Eltern machen ihr viel Druck. Die Eltern haben sich und sie in der Beratungsstelle angemeldet. Sie wissen sich keinen Rat mehr, wie sie ihre Tochter motivieren können, den Schulalltag wieder aufzunehmen. Jeden Morgen herrscht eine große Spannung im ganzen Haus: wird sie es diesmal schaffen? Aber auch heute fährt der Schulbus pünktlich ohne Melanie, die stumm in ihrem Zimmer bleibt und auf kein Rufen und Klopfen reagiert. Verzweiflung herrscht auf beiden Seiten der Zimmertür. Es gibt keine Freude, kein Lachen, kein anderes Thema mehr für die ganze Familie. Melanie möchte den unsichtbaren Bann durchbrechen, in dem sie sich befindet. Sie möchte, dass ihre Eltern wieder lachen können, dass es wieder lebendig wird in ihr selbst und Zuhause, dass Normalität einkehrt. Aber je länger sie darüber nachdenkt, dass sie morgen einfach aufsteht, sich fertig macht und in den Bus steigt, desto unmöglicher erscheint es ihr. Zu lange ist der Kontakt schon abgerissen zu ihren Klassenkameraden und den Lehrern, sie weiß nicht, wie sie da nochmal anknüpfen kann. Der Druck ist einfach riesengroß, wie eine unüberwindliche Hürde.

Ein Beispiel stellvertretend für viele andere Situationen, die sich uns seit einiger Zeit verstärkt in den Anmeldungen unserer Ratsuchenden zeigen. Die Themen variieren, aber das Muster der Problemtrance oder des Problemtunnels, aus dem sich die Menschen nicht leicht selbst befreien können, ist deutlich erkennbar.

Die Ereignisse und Erfahrungen der jüngsten Vergangenheit haben in geballter Form Themen aufgebracht, mit denen wir täglich bewusst oder unterbewusst beschäftigt sind: Pandemie, Kriege, Terror, Klimawandel, Inflation, Explosion der Energiepreise, gesellschaftliche Spaltungsprozesse. Sehr viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche, spüren ein Grundgefühl von Ohnmacht, Angst und mangelnder Zuversicht. Persönliche Herausforderungen sind auf solch instabilem Untergrund aber viel schwieriger zu meistern als auf sicherem Terrain.

Die Auflösung der Ohnmachtsgefühle, also durch individuelle direkte Einflussnahme eine substanzielle Veränderung herbeizuführen, ist nicht im Angebot - leider. Niemand allein ist in der Lage, eine Pandemie zu stoppen, einen Krieg zu beenden, das Klima zu verändern oder bedrohliche politische Strömungen umzuleiten. Es bleibt folglich die Aufgabe, einen guten inneren Platz für diese unveränderlichen Aspekte unseres Lebens zu finden, damit sie uns nicht bei der Bewältigung unserer eigenen Lebensaufgaben behindern.

Die meisten Menschen haben im Laufe ihres Lebens die Erfahrung gemacht, dass Reden über Sorgen helfen kann. Oft führt ein Gespräch im vertraulichen Rahmen über persönliche Probleme dazu, sich anschließend besser zu fühlen und etwas zversichtlicher und mit mehr Handlungsoptionen in die Zukunft zu schauen. Ist es folglich eine wirksame Strategie einfach mehr



über Sorgen und Nöte reden?

Die Methode „viel hilft viel“ passt allerdings in diesem Fall nicht. Ein zu viel an Sorgenmachen und Grübeln und sich immer wieder mit anderen Menschen darüber auszutauschen, führt nicht in die Lösung, sondern eher tiefer ins Problem – es verfestigt geradezu das Belastende. Die Forschung benennt dieses Phänomen als Ruminatio (vom lateinischen ruminare = wiederkäuen).

So biologisch sinnvoll dieser Vorgang im Körper eines Wiederkäuers auch sein mag, uns Menschen kann das Ruminieren in eine Erstarrung, mindestens ins Ungleichgewicht bringen.

Zudem ist es uns in einem solchen mentalen Zustand erswert, Zugang zu unseren Ressourcen und kreativen Lösungsideen herzustellen. Dann erleben wir uns möglicherweise in einem Strudel von Problemen, lassen uns davon hypnotisieren und geraten so in eine Problemtrance. Dabei übersehen wir oft die naheliegenden Lösungsansätze:

Mit dem außenstehenden Blick des Lesers fällt es leicht, eine Idee für die Lösung des Problems der Beiden zu finden. Steckt man aber drin in einer solchen Situation, verliert man leicht den Überblick und damit auch manchmal gangbare Auswege.

Der Comic führt auch gleich zu einer anderen möglichen Lösung solcher Dilemmata: Humor. Gelingt es uns, die Dinge und uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen, dann ist möglicherweise schon eine erste gute Bewältigungsstrategie gefunden.

„Wenn man merkt, man läuft im Kreis, läuft man schon nicht mehr im Kreis“, sagte mal eine weise Frau. Denn die Erkenntnis bewirkt schon den notwendigen Abstand. Ist man bereit, sich einen externen Blick - Angebot eines Perspektivwechsels - zu seiner erlebten Situation anzuhören, wird diese Einsicht wahrscheinlicher. Er kann dosiert durch Freunde oder auch durch die Inanspruchnahme einer professionellen Beratung erfolgen.

- Bewegung, Sport, Natur, Angenehmes unternehmen, gerade dann!
- Ehrliches und wohlwollendes Reflektieren, wann und wie ich leicht in solche Grübelsituationen gerate – und wie ich bisher wieder rausgefunden habe. Suche nach Ausnahmen: Wann ist es mir auch schon gelungen, nicht ins Grübeln zu kommen, was kann ich daraus für künftige Momente lernen?
- Belastende Gedanken notieren und weglegen – so, als hätte ich sie schon als erledigt verabschiedet.
- Immer mal wieder bewusst den Blick nach innen richten – achtsam lernen, die Signale und Bedürfnisse des Körpers mehr wahrzunehmen und zu beachten. Ich darf für mich selbst sorgen!
- Nicht mehr dagegen ankämpfen, sondern die Situation annehmen zu lernen (der Rheinländer sagt dazu: „et es, wie et es“).
- Gutes Essen, ausreichend Schlaf, genügend Pausen und Zeit für mich („me-time“).

Aus der Zeitschrift "Psychologie Heute, Febr. 2024" sind einige Anregungen zu diesem Artikel übernommen.

Quelle Grafik: "Systemische Beratung und Familientherapie (Schwing/Fryszter)"



"Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren"

Was kann noch helfen, aus der Problemtrance aufzuwachen und dadurch unser Gleichgewicht wieder zu finden?

Weitere Ideen, die die Veränderung der Situation zum Positiven hin unterstützen werden:



Die Anzahl der Leistungen, die 2023 von der Lebensberatung Simmern erbracht wurden, betrug 436. Diese verteilen sich auf 1004 Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zusätzlich nahmen 553 Erwachsene, Kinder und Jugendliche an weiteren Angeboten der Lebensberatung wie Elternkursen, offenen Sprechstunden, Weiterbildungen teil.

Leistung und Alter

Die Leistungen bezogen sich auf Personen im Alter von

0 bis 3 Jahre	*40	**42	***0
4 bis 6 Jahre	46	42	0
7 bis 12 Jahre	48	52	0
13 bis 18 Jahre	43	25	0
19 bis 29 Jahre	9	5	0
30 bis 39 Jahre	7	2	0
40 bis 49 Jahre	9	1	0
50 bis 59 Jahre	20	3	0
Über 60 Jahre	23	9	0
Unbekannt	5	5	0

*weiblich **männlich ***divers

Beratungsanlässe

Bei Kindern und Jugendlichen waren die wichtigsten Themen:

Partnerschaftskonflikte der Eltern	1.
Trennung/Scheidung ihrer Eltern	2.
Erschöpfung und Überlastung der Eltern	3.
Psych. Erkrankung eines Elternteils	4.
Umgangs-/Sorgerechtsstreitigkeiten	5.

Bei Erwachsenen waren die wichtigsten Themen:

Belastung durch kritische Lebensereignisse z.B. Verlusterlebnisse, Tod	1.
Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	2.
Belastungen durch das familiäre Umfeld	3.
Belastung durch traumatische Erlebnisse	4.
Schwierige finanzielle Situation	5.





Leistungsanzahl aus der Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII)

§ 16 Allgemeine Förderung der Erziehung	2
§ 17/§ 18 Beratung zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Ausübung der Personensorge	1
§ 17/18 i.V.m. § 28 Partnerschafts-, Trennungs-, Scheidungsberatung i. V. m. Erziehungsberatung	228
§ 28 Erziehungsberatung	104
§ 41 Beratung junger Volljähriger	6

Familiäre Zusammenhänge

Von den Kindern und Jugendlichen bis unter 18 Jahren (N = 333) lebten

bei beiden leiblichen oder Adoptiveltern	48,4 %
Kind lebt im Wechselmodell	2,4 %
bei einem alleinerziehenden Elternteil	37,2 %
bei einem leiblichen Elternteil mit Stiefelternteil oder Partner	5,4 %
bei Großeltern, Verwandten oder in Pflegefamilien	2,1 %
in anderen Wohnsituationen	4,5 %

Das heißt: **51,6 %** aller Kinder und Jugendlichen leben nicht in ihrer Ursprungsfamilie.

Zeitliche Verteilung der Leistung

Arbeit mit und für Klienten	59,9 %
Qualitätssichernde Maßnahmen	13,1 %
Präventive Angebote	22,4 %
Vernetzende Tätigkeit	4,7 %

Beratungssettings

Face-to-face-Beratung	68,2 %
Telefonberatung	26,4 %
Videoberatung	1,2 %
Onlineberatung	4,2 %

Die verschiedenen Beratungssettings werden flexibel eingesetzt, je nach Bedürfnissen der Ratsuchenden. Durch unser dauerhaftes Angebot von Face-to-Face-Beratung und digitaler Beratung werden auch in Zukunft die Zugänge zur Beratung erleichtert.

Beratungsdauer

Beratungen 0 bis 3 Stunden	53,5 %
Beratungen 4 bis 10 Stunden	32,5 %
Beratungen länger als 10 Stunden	14,0 %

Die durchschnittliche Beratungsdauer pro abgeschlossenem Fall betrug 6 Stunden.



Über Geld wird in der konkreten Beratungsarbeit wenig gesprochen. Für die Ratsuchenden gilt das Prinzip der Kostenfreiheit. Dennoch bleibt: Guter Rat ist teuer! Er ist vor allem personal- und zeitintensiv.

Kosten 2023

Fachpersonalkosten	308.545,92 €	76,9 %
Verwaltungspersonalkosten	41.149,57 €	10,3 %
Sachkosten	51.115,77 €	12,8 %
Gesamtkosten 2023	400.811,26 €	100,0 %

Im Jahr 2023 hat das Bistum Trier rund 3,24 Mio. € für seine 20 Beratungsstellen in Rheinland Pfalz und dem Saarland aufgewendet. Hinzu kommen die Landes- und Kommunalzuschüsse von insgesamt rund 4,12 Mio. €. Die 20 Beratungsstellen erbrachten 10.094 Beratungsleistungen mit denen 21.514 Personen erreicht wurden. Damit werden für jede Person ca. 342 € Steuer- und Kirchensteuergelder eingesetzt.

Die präventiven und vernetzenden Tätigkeiten der Beratungsstellen sind (mit Ausnahme von Zusatzprojekten) in den o. g. Zahlen enthalten. Sie sind im Sinne des staatlichen Kinder- und Jugendhilfegesetzes (SGB VIII), wie auch im Sinne der kirchlichen Sozial-, Jugend-, Ehe- und Familienpastoral integraler Bestandteil der Beratungsarbeit.

Träger der Lebensberatung Simmern ist das Bistum Trier. Die Finanzierung wird vom Bistum Trier und mit Zuschüssen des Landkreises Rhein-Hunsrück sowie dem Land Rheinland-Pfalz sichergestellt.

Finanzierung 2023

Bistum Trier	189.411,26 €	47,2 %
Landkreis Rhein-Hunsrück	135.000,00 €	33,7 %
Land	76.400,00 €	19,1 %

