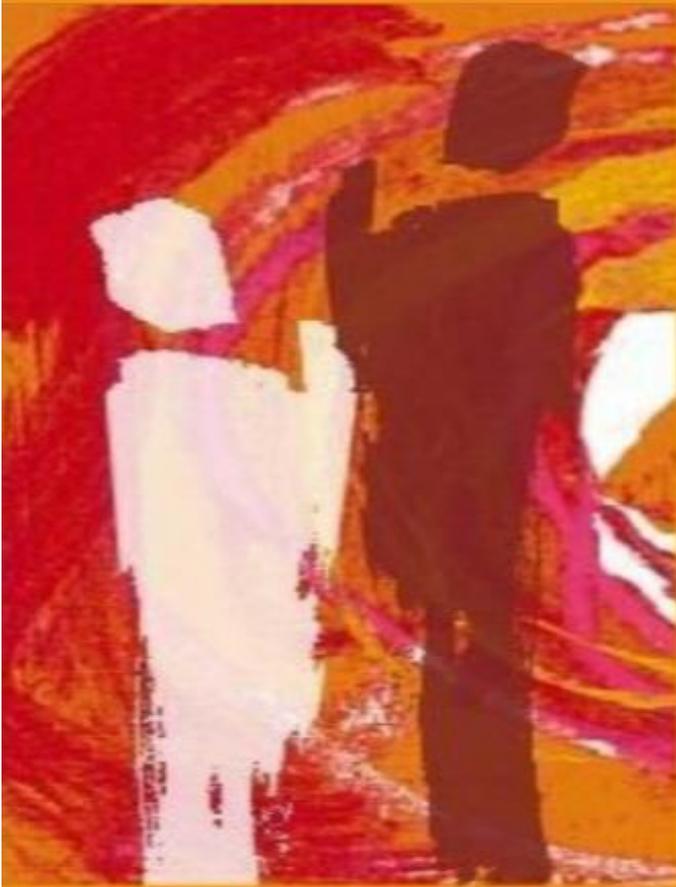


Jahresbericht 2019



PSYCHOLOGISCHE FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG WAIBLINGEN



Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Not sehen und handeln.
C a r i t a s





IMPRESSUM

Herausgeber: Psychologische Familien- und Lebensberatung
Postanschrift: Talstraße 12
71332 Waiblingen
Telefon: 07151-172428
Telefax: 07151-172416
E-Mail: pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de
Internet: <http://www.caritas-waiblingen.de>

Redaktion und Bearbeitung: Silvia Friesch
Carole Waldheim

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	7
Bürozeiten.....	9
Streiflichter des Jahres 2019.....	10
Statistische Daten des Arbeitsbereiches Erziehungsberatung.....	18
Prävention.....	23
Vernetzung	25
Themen und Schwerpunkte	27
Statistische Daten des Arbeitsbereiches Ehe-, Paar- und Lebensberatung.....	29

Vorwort

Wünsche dir nicht, dass es einfacher wird. Wünsche dir, dass du stärker wirst.

Jim Rohn

Wir danken allen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt,
gefördert und mit uns vertrauensvoll zusammengearbeitet haben.

Waiblingen, im April 2020

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Fachleitung:

Miller, Monika

Stellenleitung:

Kempinski, Claudia Diplom-Pädagogin

FachmitarbeiterInnen:

Friesch, Silvia Diplom-Psychologin

Gramer, Johannes Diplom-Sozialpädagoge

Kaiser, Ursula Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin, Systemische
Kinder- und Jugendlichentherapeutin

Kirsch, Stine Entwicklungspsychologin (M.Sc.) ab 01.05.2019

Lachnit, Roland Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Systemischer Therapeut SG, Systemischer
Kinder- und Jugendlichentherapeut SG

Miwa, Yoko Diplom-Psychologin
Kunsttherapeutin,
Analytische Psychotherapeutin

Nitsch-Rehn,
Bernadette Diplom-Sozialarbeiterin
Systemische Familientherapeutin, Systemische
Kinder- und Jugendlichentherapeutin

Penner, Swetana Dipl.-Sozialpädagogin/
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Gewalt-Krisen-Trauma-Coach
Neuroimagnations-Coach
Mediatorin

Richt, Waltraud Diplom-Sozialpädagogin bis 31.03.2019
Psychodramaleiterin

Dr. van Uffelen, Tina Diplom-Pädagogin
Systemische Beraterin, Analytische Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin i.A.

Verwaltung:

Gennaro, Carolina	Verwaltungsangestellte
Schäfer, Ilse	Verwaltungsangestellte bis 30.06.2019
Waldheim, Carole	Verwaltungsangestellte ab 01.11.2019
Wilts, Tanja	Verwaltungsangestellte ab 01.11.2019

Supervision/Honorarkraft:

Dr. Becker, Ines-Sabine	Fachärztin für Psychiatrie, Kinder- und Jugend-Psychiatrie, Psychotherapie, Konsiliarärztin
-------------------------	---

Bürozeiten

Für Terminvereinbarungen, Anmeldungen und Anfragen ist das Sekretariat wie folgt erreichbar:

Montag bis Mittwoch und Freitag von **8.30** bis **12.00 Uhr**

Montag bis Donnerstag von **13.00** bis **17.00 Uhr**

Termine werden in der Regel telefonisch unter 07151-172428 vereinbart.
Auf die berufliche Tätigkeit der Ratsuchenden wird bei der Terminvergabe
Rücksicht genommen.

Beratungstermine werden nach Vereinbarung von Montag bis Freitag in der Außenstelle
Winnenden, Wallstraße 28 angeboten.

Streiflichter des Jahres 2019

„Wünsche dir nicht, dass es einfacher wird. Wünsche dir, dass du stärker wirst.“ – ein Zitat von Jim Rohn.

In unserer Arbeit versuchen wir Familien, Erwachsene, Kinder und Jugendliche zu stärken, die zu uns kommen. Sehr häufig erleben wir, dass sie im Alltag mehr Misserfolgserfahrung erleben und rückgemeldet bekommen als gelingendes Verhalten.

In der Beratungsarbeit versuchen wir mit Familien und Klienten durch Wiederentdecken ihrer eigenen Ressourcen und „durch in Erinnerung rufen“ vergangener erfolgreich angewandter Lösungsmuster, ihre Stärke wieder erfahrbar und bewusst werden zu lassen. In der Arbeit mit jungen Familien zeigen wir hierzu den Eltern Videoausschnitte oder Bilder, die gelungene Interaktionen zwischen den Eltern und den Kindern zeigen.

Als Berater*innen kommen auch wir manchmal an unsere Grenzen. Stärkend ist dann ein Team, das aktiv zuhört, entlastet und mit fachlichem Wissen jederzeit unterstützt und einem in der Arbeit und persönlich den Rücken stärkt. Das macht unsere Arbeit und das Team aus.

Im Jahr 2019 hieß es Abschied nehmen von 2 Mitarbeiterinnen, die uns als Team oft gestärkt haben.

Frau Richt, die an der PFL fast 30 Jahre unermüdlich gearbeitet und viele Projekte initiiert, weiterentwickelt und geprägt hat, wurde Ende März in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Wir danken ihr sehr für ihr fachliches Wissen, ihr persönliches Engagement und für ihre unschätzbare Kollegialität und Herzlichkeit.

Nach mehr als 38 Jahren wurde **Frau Schäfer**, unserer Verwaltungsmitarbeiterin, Mitte Juni verabschiedet. Nicht nur die Verwaltungsaufgaben und die korrekte Datenerfassung verdanken wir ihr, sondern unser Dank gilt auch ihrem professionellen Umgang mit Klient*innen, wertschätzend und einführend den Erstkontakt herzustellen und Krisensituationen zu erkennen. Persönlich werden uns ihre Anregungen, Gespräche und ihr Engagement bei Veranstaltungen und ihr großer persönlicher Einsatz in sehr guter Erinnerung bleiben.

Herzlich willkommen heißen konnten wir im Mai 2019 **Frau Kirsch**, mit einem Stellenumfang von 75 %. Engagiert und dynamisch nahm sie ihre Tätigkeiten auf und arbeitete sich zügig ein.

Bis zur Neubesetzung des Sekretariats galt es, die Verwaltungstätigkeiten über mehrere Monate kurzfristig zu übernehmen. Dank sehr gutem Zusammenhalt im Team, Unterstützung von Verwaltungsmitarbeiterinnen der PFL in Ludwigsburg und Mehrarbeit, konnte dies gemeistert werden.

Im November 2019 konnten wir dann Frau Waldheim und Frau Wilts als Verwaltungsmitarbeiterinnen mit einem Stellenumfang von je 50 % an der PFL begrüßen. Schnell und zügig arbeiteten sie sich in die Abläufe ein und bereichern seit dem unser Team.

Nun zu den Zahlen:

Im Bereich der **Erziehungsberatung** wurden im **Berichtsjahr 334 Anmeldungen** zur Beratung neu aufgenommen (2018: 376 Anmeldungen), 153 laufende Beratungen wurden aus dem Vorjahr übernommen (2018: 126), so dass **insgesamt 487 Ratsuchende** (2018: 502 Ratsuchende) durch einzelfallbezogene Arbeit und in unterschiedlichen Gruppenangeboten beraten und begleitet werden konnten. Als häufigster Grund für die Hilfestellung wurden Belastungen der Kinder und Jugendlichen durch familiäre Konflikte benannt.

Dieser Teil der Beratungsarbeit unserer Stelle wurde im Jahr 2019 von einem multidisziplinären Fachteam mit neun Mitarbeiter*innen verteilt auf 4,5 Stellen geleistet. Darin ist ein Stellenanteil von 0,5 Stellen für den Kinderkrisendienst nach häuslicher Gewalt enthalten. Hinzu kommt die unverzichtbare Mitarbeit einer Mitarbeiterin in Vollzeit für Telefon, Empfang und alle weitere Aufgaben der Verwaltung.

Im **Bereich der Paar- und Lebensberatung** wurden im **Berichtsjahr 121 Klienten** neu aufgenommen (2018: 111 Klienten) und 43 Klienten aus dem vergangenen Jahr übernommen. Insgesamt waren 164 Personen in die Beratung einbezogen (2018: 176 Personen).

Im Berichtsjahr arbeiteten vier Fachmitarbeiter*innen mit einem Gesamtumfang von einer 90% Stelle in diesem Bereich. Die Anlässe für die Inanspruchnahme der Lebensberatung lagen im Bereich von individuellen Problemlagen wie akuten persönlichen Krisen, mangelndem Selbstwertgefühl, depressivem Erleben und Schuldgefühlen. Für Paarberatung meldeten sich Ratsuchende mit dem Wunsch, die Kommunikation in der Partnerschaft zu verbessern und zur Klärung der Frage, ob die Partnerschaft weiterhin eine Zukunft hat.

Angebot im Treffpunkt Familie / katholischer Kindertagesstätte St. Markus, Schorndorf

Im Dezember 2018 konnten nach mehrjährigem Provisorium im Gemeindezentrum die Erzieher*innen und die Kinder endlich die neuen Räume der katholischen Kindertagesstätte St. Markus in Schorndorf beziehen. Auch das Familienzentrum Treffpunkt Familie nahm seine Arbeit auf. Mit der Caritas wurde schon im Vorfeld ein Konzept erstellt und eine Rahmenvereinbarung geschlossen. Eine Mitarbeiterin der PFL entwickelte mit der Leitung des Familienzentrums, einer Kirchengemeinderätin und den Erzieher*innen der Kita ein Beratungsangebot. Es wurde ein Flyer erstellt, in einer Teambesprechung allen Erzieher*innen und im Elternabend das Angebot in jeder Gruppe vorgestellt. Jeden zweiten Dienstag im Monat haben Eltern nun die Möglichkeit, sich in den Räumen des Treffpunkts Familie vor Ort an die Erziehungsberatung zu wenden, die Kinder werden währenddessen in der Kita betreut. Zudem können Erzieher*innen in einer anonymen Fallbesprechung mit der Beraterin zusammen Ideen entwickeln, was einzelne Kinder und ihre Familien brauchen, welche Hilfe und Unterstützung unter Umständen noch benötigt wird. Die Beraterin ist außerdem eine „insoweit erfahrene Fachkraft“, anonyme Fallbesprechungen zum Thema Kindeswohlgefährdung / Kinderschutz sind dadurch ebenfalls möglich.

Nachdem das Angebot im November 2019 an den Start ging und eher zögerlich angenommen wurde, fand im Rahmen des monatlich stattfindenden Elterncafes ein Input zum Thema „Trotzalter“ statt. Die Eltern hatten dadurch die Möglichkeit, die Beraterin kennenzulernen und seit Dezember wird das Beratungsangebot angenommen.

Für 2020 sind neben den monatlichen Einzelberatungen von Eltern und Erzieher*innen weitere Inputs in unregelmäßigen Abständen im Elterncafe geplant.

Außenstelle Winnenden

Im Jahr 2019 nahmen unser Angebot, sich bei Bedarf vor Ort in unserer Außenstelle in Winnenden in der Wallstraße 28 beraten zu lassen, erneut viele Ratsuchende an.

Im Rahmen der **Erziehungsberatung** wurden **233 Beratungen** (2018: 207) und im Rahmen der **Paar- und Lebensberatung** **47 Beratungen** (2018: 52) durchgeführt.

Nach wie vor besteht eine enge Kooperation mit der Schulsozialarbeit aller Schulen in Winnenden. Zudem ist die Teilnahme am Erweiterten Fachteam, beim Kooperationstreffen der Kinder- und Jugendhilfe Winnenden und am Fachbeirat Winnenden nach wie vor fester Bestandteil unserer Arbeit im Sozialraum Winnenden.

Projekt „Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt“

2019 fand Zoff off! an folgenden Schulen statt:

Klasse 4 (zwei Klassen) in der **Grundschule Schelmenholz in Winnenden**

Klasse 5 (drei Klassen) in der **Staufer-Realschule in Waiblingen**

Klasse 5 (zwei Klassen) in der **Staufer-Gemeinschaftsschule Waiblingen**

Klasse 7 (drei Klassen) der **Friedensschule Neustadt**

In allen Schulen ist das Projekt inzwischen fester Bestandteil im Curriculum und findet jährlich statt. An der **Friedensschule Neustadt** wird es im neuen Schuljahr eine Veränderung im Ablauf und der Örtlichkeit geben.

Nachdem im Sommer 2018 von der **Walterichgemeinschaftsschule in Murrhardt** die Anfrage kam, ob Zoff off! auch dort angeboten werden könnte, wurde in einem Vorgespräch mit der Schulsozialarbeit besprochen, wie das weitere Vorgehen aussehen könnte. Wir bekamen die Gelegenheit, das Projekt in einer Gesamtlehrerkonferenz vorzustellen. Leider hat sich die Schule letztendlich dagegen entschieden, Zoff off! durchzuführen.

Krisen- und Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche bei häuslicher Gewalt

Kinder, die zu Hause häusliche Gewalt (Partnergewalt – Gewalt des Vaters gegen die Mutter oder umgekehrt) erleben, geraten häufig in eine Notsituation. Oft sind sie dem Gewaltgeschehen schutzlos ausgeliefert und müssen dies über Jahre ertragen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Auswirkungen, wenn Kinder in einem solchen familiären „Gewaltklima“ aufwachsen, ähnlich gravierend sind, wie bei Kindern, die in Familien mit einem sucht- oder psychisch kranken Elternteil aufwachsen. Kinder mit Gewalterfahrungen brauchen Hilfe und Unterstützung. Dies bietet seit 2009 der „Krisen- und Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche bei häuslicher Gewalt“, der im Profil der Stelle als Arbeitsschwerpunkt fest verankert ist.

2019 wurden **29 Familien mit ihren Kindern und Jugendlichen** neu in diesem Arbeitsschwerpunkt aufgenommen (2018 27 Familien). Durch die gute Zusammenarbeit mit den zuweisenden Stellen - Jugendamt, Opferberatung, Polizei – ist es möglich, dass so viele Kinder und Jugendliche aktive und zeitnahe Unterstützung bekommen. Belastungen können dadurch abgebaut werden, damit es nicht zu weiteren Beeinträchtigungen der Entwicklung kommt. Die Gewalterfahrungen werden aufgearbeitet, ihre Ängste abgebaut und es wird ihnen ermöglicht, Stabilität und Freude zurückzugewinnen.

Unerlässliche Bausteine dieser Arbeit sind der Arbeitskreis „Kinder und häusliche Gewalt“ Waiblingen und der kreisweite Runde Tisch häusliche Gewalt. Hier treffen sich die zuständigen Akteure regelmäßig zum fachlichen Austausch und zum Entwickeln neuer Möglichkeiten, das Thema an die Öffentlichkeit zu bringen und dafür zu sensibilisieren.

2019 war auch eine Zeit des Umbruchs: Frau Richt, die den Kinderkrisendienst mit konzipiert und aufgebaut hat, wurde in den Ruhestand verabschiedet. Seit 01.05.2019 ist nun, neben Frau Kaiser, Frau Nitsch-Rehn für den Kinderkrisendienst im Raum Waiblingen, Weinstadt, Kernern und Fellbach zuständig.

Trennung und Scheidung

Der Hauptgrund für die Anmeldung zur Beratung war im Jahr 2019 in jedem 4. Fall die Trennung und Scheidung der Eltern (2019: 25% - Vorjahr: 23,5%).

In 8% der Fälle (2018: 7%) war der Grund ein eskalierter oder hochkonflikthafter Elternstreit.

Weitere 5% (2018: 6%) der Eltern wurden vom Familiengericht zur Beratung an unsere Stelle überwiesen. Hintergrund ist hier ebenfalls ein eskalierter Elternkonflikt.

Die Herausforderung für Eltern nach einer Trennung ist, eine möglichst kooperative Elternschaft im Interesse ihrer Kinder zu gestalten. Dies ist erfahrungsgemäß das beste Mittel, Kindern den Umgang mit dieser einschneidenden und erschütternden Erfahrung zu erleichtern. Da in der Regel Paarkonflikte zur Trennung geführt haben, ist diese Herausforderung für die Eltern sehr groß. Die Konflikte, die zur Trennung geführt haben, enden mit dem Vollzug der Trennung nicht, subjektiv erlebte Kränkungen wirken weiter, durch die Trennung und dadurch anstehende Klärungsprozesse spitzen sich Konflikte oft weiter zu, weitere Verletzungen und Kränkungen entstehen.

Dass es hier Eltern oft nicht gelingt, ihre Kinder und deren Situation im Blick zu haben, ist verständlich.

Dabei brauchen Kinder gerade in dieser Situation stabile und belastbare Eltern.

Eskalierete und besonders anhaltende Elternkonflikte – um Sorgerechts- und Umgangsfragen – belasten Kinder stark. Wenn es den Eltern gelingt, den Umgang einvernehmlich und kindgerecht zu regeln und zu gestalten, entlasten sie ihre Kinder und sie können sich meist mit diesem kritischen Lebensereignis im Lauf der Zeit arrangieren.

Wir blicken auch im zurückliegenden Berichtsjahr auf eine gute und förderliche Zusammenarbeit mit dem Familiengericht Waiblingen. Durch die frühzeitige Beratungsempfehlung des Familiengerichts erreichen wir die Eltern häufig noch vor einer Ausweitung von Sorge- und Umgangskonflikten. Im fruchtbaren Austausch mit den Kollegen*innen der Beratungsstelle für Familien und Jugendliche des Kreisjugendamtes in Waiblingen reflektieren wir unsere Beratungsansätze und den oft herausfordernden fachlichen Umgang mit eskalieren elterlichen Konflikten.

Beratung im Kinderschutz durch die insoweit erfahrende Fachkraft (ieF)

Durch das Bundeskinderschutzgesetzes (§§ 8a, 8b SGB VIII und § 4 KKG) wird pädagogischen Fachkräften und Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, eine spezielle Beratung durch eine ieF zugesichert.

Im Jahr 2019 waren es **59 Beratungen** (2018: 45) aus **46 Einrichtungen**, die von zwei Mitarbeiter*innen unserer Beratungsstelle als ieF durchgeführt wurden. Insgesamt waren **93 Personen** (2018: 87 Personen) in die Beratung einbezogen.

Im Berichtsjahr gab es eine positive Veränderung: Es nahmen – neben den Kindertageseinrichtungen - vermehrt **Schulen** das Beratungsangebot in Anspruch, um Sicherheit bei der Einschätzung von Kindeswohlgefährdung zu erlangen. Eine neue „Handreichung für Schulen“, die in Zusammenarbeit Kreisjugendamt und Schulamt überarbeitet und neu erstellt wurde, hat dazu beigetragen.

Um **neuen Mitarbeiter*innen der Caritas Region Ludwigsburg-Waiblingen-Enz** in das Thema „Kinderschutz“ gut einzuführen und das Caritas interne Kinderschutzverfahren zu vermitteln, wurden von zwei Kinderschutzfachkräften der Caritas eine **Basis-Schulung** und eine **Intensivierungs-Schulung** durchgeführt. Diese Vorgehensweise soll auch in Zukunft fester Bestandteil bei der Einarbeitung neuer Mitarbeiter*innen werden.

Wie schon in den Jahren zuvor fand für die **ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der katholischen Gesamtkirchengemeinde Backnang** erneut eine Schulung „Kindeswohlgefährdungen sensibel wahrnehmen“ statt.

Informations- und Fortbildungsveranstaltungen unter der Überschrift: „Auftrag und Rolle der insoweit erfahrenen Fachkraft im Kinderschutz – allgemeine Fragen zum Kinderschutz“ sind ein weiterer Baustein zum Thema „Kinderschutz“ und wurden 2019 ebenfalls von verschiedenen Einrichtungen angefragt und durchgeführt.

Beratungsangebot im Kindergarten Maria-Regina in Fellbach

Das seit einigen Jahren im Kindergarten Maria Regina in Fellbach integrierte Beratungsangebot wurde fortgesetzt. Auch nach dem Leitungswechsel im Sommer des Jahres wurde die Wirksamkeit der schnellen und fachkundigen Unterstützung im Bedarfsfall betont. Positive Rückmeldungen ebneten am Elternabend zu Beginn des neuen Kindergartenjahres neuen Eltern den Weg, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Findet die Beratung in den Räumen des Kindergartens statt, so gelingt es auch Mütter mit deutlichem Unterstützungsbedarf regelmäßig zu beraten, für die der Weg mit öffentlichen Verkehrsmitteln eine zusätzliche Belastung bedeuten würde, so dass die Inanspruchnahme allein dadurch schon zu scheitern droht. Bei Bedarf und nach Absprache kann auch die Bezugserzieherin hinzugezogen werden, so dass die Eltern bei der Verfolgung ihrer angestrebten Ziele wirksame zusätzliche Unterstützung erfahren. Erfreulicherweise finden nach dem örtlichen Kontakt aufgrund der entstandenen vertrauensvollen Beratungsbeziehung anschließend Familien den Weg zu uns zur Beratungsstelle.

Viele Eltern nutzten wieder die Gelegenheit, sich im Elterncafe darüber auseinander zu setzen, welche Erlebnisse Kinder stark machen und wie Regeln und Rituale in der Familie die Entwicklung von Kindern positiv beeinflussen.

„Hallo Welt, hallo Fellbach- da bin ich!“

Im Berichtsjahr fanden zwei Treffen zum Ausbau eines Netzwerkes für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren statt. Dieser Prozess wird gemeinsam von der Stadtverwaltung Fellbach und dem Kreisjugendamt Waiblingen unter Mitwirkung einer Mitarbeiterin unserer Beratungsstelle organisiert. Fortschritte beim Erreichen des Zieles, die bestehenden Angebote in Fellbach besonders für junge Familien und Kinder zwischen 0 - 3 Jahren leichter zugänglich zu machen, sowie den Austausch unterschiedlicher Institutionen und Professionen zu ermöglichen, konnten erreicht werden. Ebenso werden Synergieeffekte genutzt.

Onlineberatung

Auch im Jahr 2019 hat unsere Einrichtung über die Website des Deutschen Caritasverbandes (DCV) Online-Beratung angeboten. Ratsuchende können sich auf der Website www.caritas.de für die Online-Beratung anmelden. Alle Ratsuchenden, deren Anfragen wir erhalten, sind im Postleitzahlenbereich des Rems-Murr-Kreises gemeldet. Unserer Beratungsstelle werden Anfragen aus den Bereichen „Eltern und Familie“, sowie „Kinder und Jugendliche“ zugeordnet. In **2019** wurden **38** Klient*innen (2018: 34) über die Online-Beratung betreut.

Qualitätsmanagement

Unsere Beratungsstelle ist in das Qualitätsmanagement (QM) des Caritasverbands der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V. - Bereich Soziale Arbeit - eingebunden. Im Jahr 2019 war der Schwerpunkt beim Qualitätsmanagement die Vorbereitung der internen Auditierung von bestehenden Prozessen. Im Berichtsjahr wurde das Audit für den Prozess „Kontaktaufnahme und Anmeldung“ durchgeführt und die interne Auditierung des Notfallprozesses vorbereitet. Durch das interne Audit wurden Verbesserungsideen zur alltäglichen Praxis entwickelt und umgesetzt. Für das nächste Jahr sind weitere Auditierungen von Prozessen geplant, sowie die Fortführung der Beschreibung von Kernprozessen der Beratungsstelle.

Paar- und Lebensberatung

Im Berichtsjahr 2019 wurde das Angebot der Lebensberatung und Paarberatung anhaltend stark nachgefragt. Es beraten vier therapeutisch ausgebildete Kolleginnen mit 0,9 Stellenanteil.

Inhalte und Dauer des Beratungsprozesses bestimmen die Klienten in der Regel selbst je nach Problemlage oder äußeren Einflüssen wie Umzug, Beginn einer Psychotherapie oder Weiterweisungen. Wichtig ist, dass gerade am Beginn des Beratungsprozesses die Ziele und Erwartungen gut erarbeitet werden, um Enttäuschungen vorzubeugen.

In der Lebensberatung kontaktieren häufig Menschen in persönlichen Lebenskrisen die PFL. Themen der Beratung sind u.a. Selbstwertprobleme, sexueller Orientierung oder Auseinandersetzung mit Krankheit, Arbeitslosigkeit und Berentung. Der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Unfall, Tod oder Trennung stürzt Ratsuchende oft in tiefe Trauer, die sie nur mit professioneller Hilfe aufarbeiten können.

Ein weiteres häufig auftretenden Thema ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunftsfamilie und Familiengeschichte sowie deren Einflüssen auf das heutigen autonome Leben, Zukunftsplänen und persönlichen Moral- und Wertevorstellungen. Durch die Aufdeckung versteckter Botschaften und Erwartungen der Herkunftsfamilie können eigenständige Entscheidungen erleichtert und dadurch eine höhere Selbstzufriedenheit im eigenen Handeln und Gefühlsleben erlangt werden.

Der Wunsch nach einer verbesserten Partnerschaft, gelungener Kommunikation und einem intensiveren partnerschaftlichen Zusammenleben jenseits von Kindererziehung und Elternschaft bewegt viele Paare, das Angebot der Paarberatung aufzusuchen. Hier erleben sie oft, wie wichtig Zuhören, sich Zeit nehmen füreinander und den Partner mit Respekt auch nach vielen Jahren des Zusammenlebens zu behandeln, ist.

Aber auch Krisen, die durch eine Außenbeziehung oder Trennungsabsichten die Partnerschaft gefährden, können bearbeitet und begleitet werden.

Zunehmend nutzen ältere Menschen die Lebensberatung, um sich mit Themen des Alterns wie Einsamkeit und Krankheit in einem Prozess auseinanderzusetzen. Weiterhin bearbeiten sie Probleme, die sie mit ihren eigenen erwachsenen Kindern und Enkeln belasten.

Die Paar- und Lebensberatung bietet als ambulantes niederschwelliges Angebot vielen Klientinnen und Klienten einen Einstieg in die Bewusstwerdung und Aufarbeitung ihrer Probleme oder psychischen Erkrankungen. Über eine Stabilisierung der Klienten können längerfristige Prozesse in stationären und ambulanten Therapien angeregt und gut vorbereitet werden.

Gruppenangebote

AKIA – „Abenteuer Kind im Alltag“

Seit 2011 wurde dieses Angebot insgesamt dreizehnmal am Berufsbildungswerk Waiblingen durchgeführt. Es ist für Jugendliche und junge Erwachsene konzipiert, die eine besondere Förderung und Unterstützung bei der Berufsausbildung benötigen. Häufig werden gerade diese jungen Menschen mit frühen, ungeplanten und unvorbereiteten Schwangerschaften konfrontiert. In vier Einheiten setzten sich 2019 elf junge Menschen mit den Themen Partnerschaft, Familienplanung und Elternschaft auseinander.

Ziel ist es, bereits frühzeitig den jungen Erwachsenen zu vermitteln, was Säuglinge für eine gesunde Entwicklung brauchen und wie Elternschaft gut gemeistert werden kann. Auch in diesem Jahr wurde über die Rückmeldebögen wieder sehr deutlich, auf welch starkes Interesse das Thema stieß.

BASIC – Bindung – Achtsamkeit – Sicherheit – Coolness

Im Jahr 2019 fanden vier BASIC-Seminare im Rahmen des Landesprogramms STÄRKE statt. BASIC I ist für Mütter in besonderen Lebenslagen mit Babys im Alter zwischen 0 - 6 Monaten konzipiert, BASIC II für Mütter mit Kleinkindern im Alter von 1-2,5 Jahren. Jedes Seminar umfasst fünf Vormittage mit wöchentlichen Treffen. An vier BASIC-Gruppen nahmen insgesamt 12 Elternteile und 12 Kinder teil. Von diesem intensiven und zeitlich begrenzten Angebot haben die

Familien, die oft mehrfachbelastet sind, profitiert. Eltern werden in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt. Durch die videogestützten BASIC-Bausteine ist die Unterstützung beim Bindungsaufbau, die Förderung elterlicher Feinfühligkeit und die Erarbeitung von Ritualen zur Strukturierung des Alltags sicht- und erlebbar. Bei den Kursen im vergangenen Jahr wurden eine große Verunsicherung der Eltern und damit die Suche nach Orientierung deutlich. Eine weitere Herausforderung war, gut damit umzugehen, wenn Eltern versuchen, eigene Schwächen und Defizite ihrer Kinder zu verschleiern, weil sie sich dafür schämen. (2018: 14 Elternteile 14 Kinder)

GIPS– Gruppe für Kinder von getrennt lebenden oder geschiedenen Eltern

Das Gruppenangebot für Kinder im Grundschulalter, die Trennung oder Scheidung der Eltern erlebt haben, findet regelmäßig jährlich in bewährter Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Familien und Jugendliche des Rems-Murr-Kreises in Waiblingen statt. Dazu gehören ein Aufnahme- und ein Abschlussgespräch, zehn Gruppensitzungen der Kinder und verschiedene Gesprächsangebote für beide Eltern.

Die Kinder können im Kontakt mit anderen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, Schritte zur kognitiven und emotionalen Verarbeitung der Trennungserfahrung und der damit verbundenen Veränderungen machen. Die Eltern finden Unterstützung, wie sie die weitere Entwicklung ihrer Kinder gut begleiten und unterstützen und selbst mit den Folgen der Trennung möglichst gut leben können.

Im Jahr 2019 wurde die Gruppe vom Vorjahr mit sechs Kindern beendet und eine neue Gruppe, ebenfalls mit sechs Kindern, begonnen.

Wie schon in den letzten Jahren war es schwierig, ein Zeitfenster zu finden, an dem die drei Mädchen und drei Jungen eine Teilnahme trotz Schule, Betreuung und Freizeitterminen am Nachmittag möglich machen konnten.

Kinder und Eltern nutzten die Möglichkeiten der Gruppe gerne und intensiv.

Neben der thematischen Arbeit in der Kindergruppe ist diese ein wichtiger Raum um soziale Erfahrungen fernab von Leistung und Konkurrenz zu machen und so soziale Kompetenzen zu erweitern.

Kindergruppe MOSAIK – ein Gruppenangebot für Kinder, deren Eltern sich in einer seelisch belasteten Zeit befinden

MOSAIK ist eine Kindergruppe mit einer psychoedukativen und präventiven Ausrichtung, d.h. ein wesentliches Ziel ist der Umgang mit Belastungen, die durch das Leben mit einem psychisch kranken Elternteil im Alltagsleben auftreten und Möglichkeiten der Ressourcenaktivierung im Sinne eines Ausgleichs. Zentrales Anliegen ist die Erarbeitung eines kognitiven Verständnisses über psychische Erkrankungen, die Wahrnehmung und der Ausdruck von Gefühlen, die Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühles, die Entwicklung angemessener Handlungsstrategien sowie die Erarbeitung eines Notfallplans.

Nachdem in der Vergangenheit dieses Gruppenangebot schon angeboten wurde, fand Ende 2018 / Anfang 2019 erneut eine Gruppe mit Kindern im Alter von 9 – 12 Jahren statt. In 10 Gruppentreffen wurden mit verschiedenen kreativen Methoden und Gestaltungsangeboten wie malen, basteln, Sandspiel, körperlichen Aktivitäten wie Tischkicker, Boxsack, Batakas, Weikiki u.a. den Kindern die Möglichkeit geboten, alle oben genannten Bereiche kindgerecht anzusprechen. Für die Kinder boten die Gruppenstunden einen geschützten Raum, um über schwierige und belastende Erlebnisse zu reden, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, Themen, die sie beschäftigen, anzusprechen. Daneben gab es aber auch genügend Raum, miteinander Spaß zu haben, gemeinsam zu essen und zu lachen.

Da es sich in der Vergangenheit gezeigt hat, dass gemeinsame Elternabende von den Eltern weniger gut angenommen wurden, fanden während dieses Durchlaufs zu Beginn des Gruppenangebotes, nach etwa der Hälfte und am Ende Elterngespräche statt. Dies hat sich bewährt, zu allen Terminen kamen die Eltern zuverlässig, konnten sich gut einlassen und es war möglich, auch schwierige Themen offen anzusprechen. Eltern gelang es, sich zu öffnen und den Blick auf ihre Kinder und deren Bedürfnisse zu richten.

TRIPLE P – Elterntraining in der Gruppe

Ziel des Gruppentrainings Triple P ist die Vermittlung positiver Erziehungskompetenzen, eine Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung und eine Stärkung der Teilnehmenden in Ihrer Elternrolle. Im Kurs lernen die Eltern welche Faktoren das Verhalten ihres Kindes beeinflussen. Sie formulieren erwünschte Veränderungen im eigenen Verhalten und im Verhalten ihrer Kinder. Darauf aufbauend werden hilfreiche Erziehungsstrategien vermittelt. Die Eltern lernen auch, wie sie mit Problemverhalten ihres Kindes deeskalierend und konstruktiv umgehen können. Das Angebot ist für Eltern mit Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren konzipiert und umfasst vier Gruppensitzungen, drei Telefonate und eine Abschlussgruppensitzung. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft der Eltern, zu den Kursabenden zu kommen und ausreichende Motivation, das eigene Erziehungsverhalten anzuschauen und zu verändern. In 2019 fanden 2 Triple-P-Kurse statt. An den Kursen nahmen insgesamt 6 Familien teil.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Die Teilnehmenden sollen im Kurs einen konstruktiven Umgang mit Stress erlernen und einüben. Ziel ist, das Stresserleben im Alltag deutlich zu verringern. Durch hohes Stresserleben ist die Distanzierung von belastenden Alltagssituationen erschwert und die Lernfähigkeit eingeschränkt. Eine hilfreiche Veränderung des Erlebens und Verhaltens ist bei hohem Stresserleben schwierig. Gelingt es, das Stresserleben zu reduzieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmenden die in den Beratungen angeregten Veränderungen in ihrem Alltag besser umsetzen können.

Der Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit wird nach dem bewährten Konzept von Dr. Jon Kabat-Zinn über einen Zeitraum von 8 Wochen durchgeführt. Der Kurs umfasst ein Einführungsgespräch, 8 Gruppensitzungen und einen Achtsamkeitstag.

In 2019 wurden **zwei Kurse** Stressbewältigung durch Achtsamkeit durchgeführt. An den beiden Kursen nahmen insgesamt **13 Personen** teil.

Jobclub

An der Salier-Werkrealschule fand ein biografisches Planspiel zur Berufserkundung statt, bei dem eine Mitarbeiterin unserer Stelle beteiligt war. 22 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 9 nahmen teil und lernten so das Angebot unserer Beratungsstelle kennen.

Statistische Daten des Arbeitsbereiches Erziehungsberatung

Im Berichtsjahr haben wir **334 Neuanmeldungen** zu verzeichnen (2018: 376).

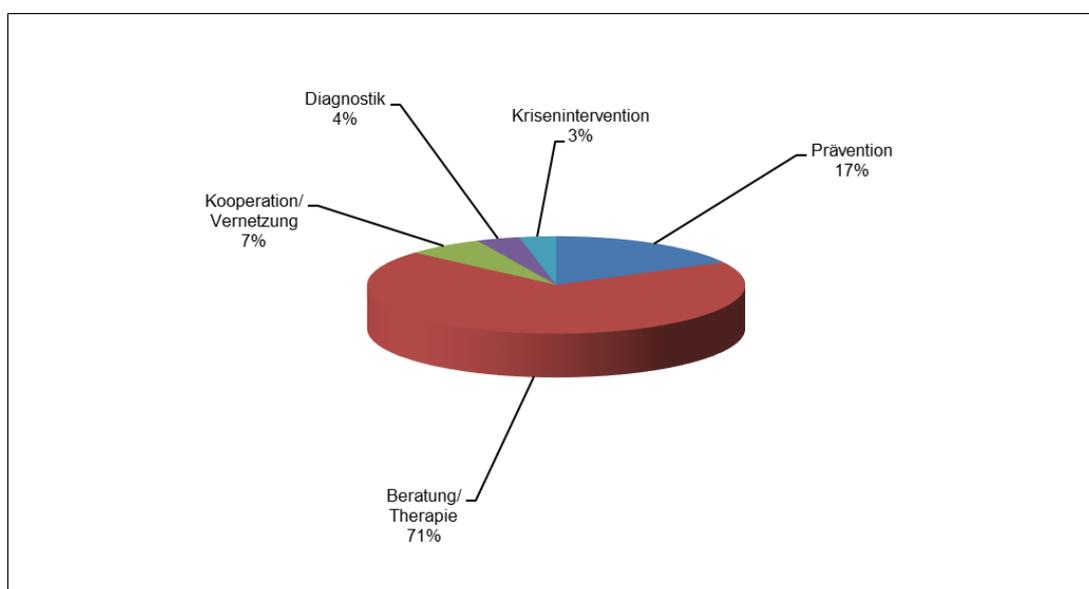
Aus dem Vorjahr wurden **153** (2018: 126) Fälle übernommen.

Zur Gesamtzahl der Fälle kommen 38 Ratsuchende, die sich per Internet anonym (d.h. statistisch nicht auswertbar) an uns als Online – Beratungsstelle wandten (2018: 34 Ratsuchende).

Insgesamt suchten **487 Ratsuchende (3274 Beratungsstunden)** die Beratungsstelle auf (2018 : 502; 3042 Beratungsstunden).

	weiblich	männlich	gesamt
in 2019 aufgenommen	145 (30%)	189 (39%)	334 (69%)
aus 2018 übernommen	70 (14%)	83 (17%)	153 (31%)
gesamt	215 (44%)	272 (56%)	487 (100%)

Art der fachlichen Hilfen



Insgesamt einbezogen in die Beratung waren **894 Personen** (2018: 1107).

Über präventive Aktivitäten wurden **1025** Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte erreicht.

Insgesamt nutzten **1919 Personen** die Angebote unserer Beratungsstelle (2018: 1564).

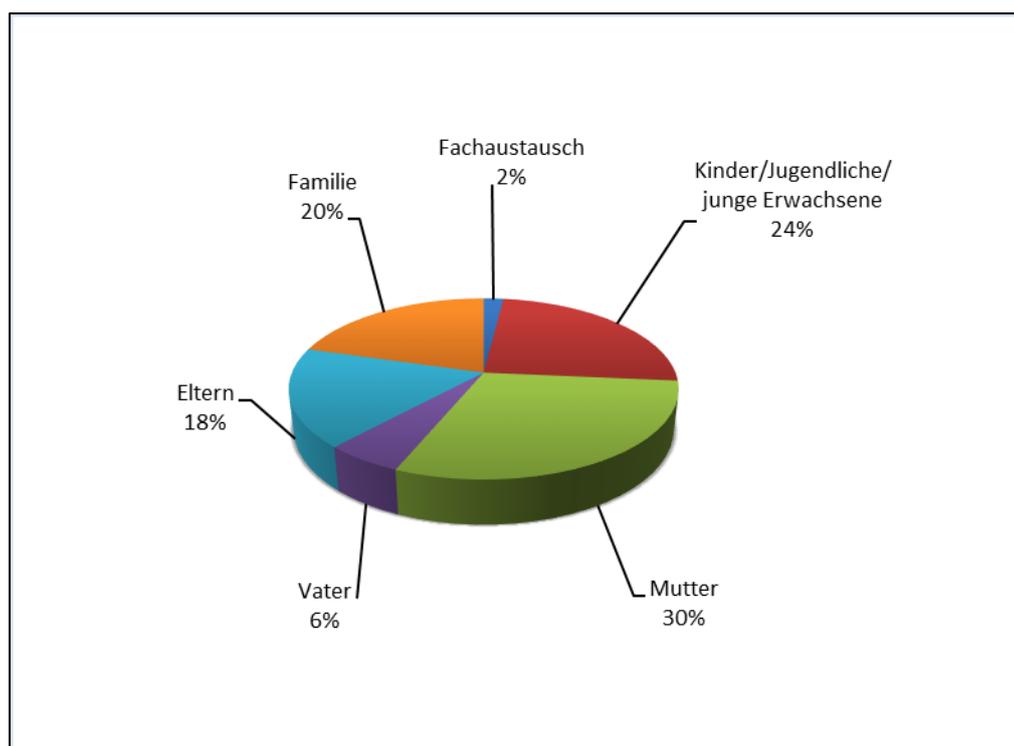
Durchschnittliche Kontakte pro Beratungsfall

Die durchschnittlich aufgewandte Kontaktstundenzahl betrug pro Beratungsfall **7 Stunden** (2018:7,4 Stunden).

Art der fachlichen Hilfen	Stunden 2019 (2018)	Prozent 2019 (2018)
Beratung/Therapie	2934 (3042)	69% (67%)
Diagnostik/Verhaltensbeobachtung	157 (225)	4% (5%)
Krisenintervention	134 (224)	3% (5%)
Prävention	733 (732)	17% (16%)
Kooperation/Vernetzung	280 (280)	7% (6%)

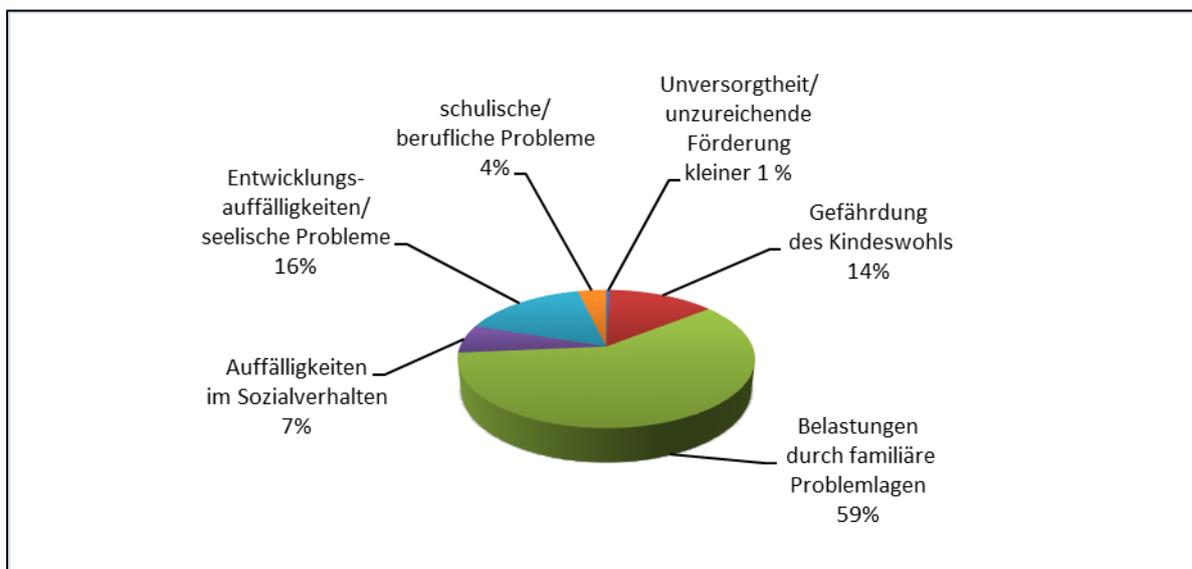
Insgesamt wurden **4238 Stunden** (2018: 4503 Stunden) für die fachlichen Hilfen aufgewandt. Darin enthalten sind **621 Stunden** (2018: 606) für den Kinderkrisendienst.

Form der fachlichen Hilfen



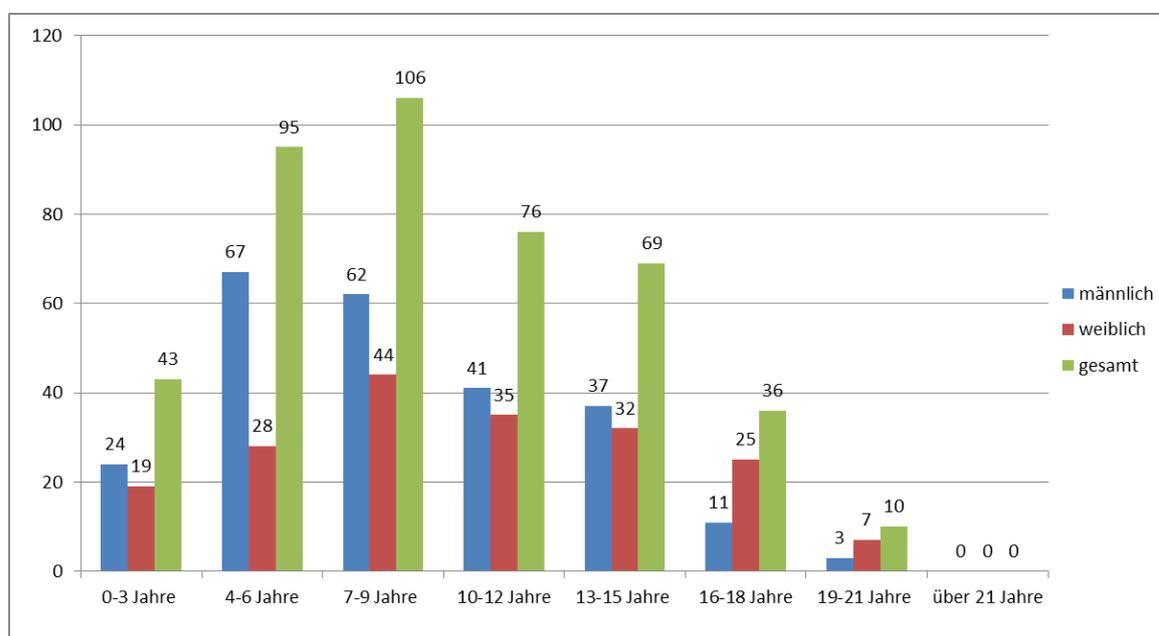
Der überwiegende Anteil der Beratungen entfällt auf die Arbeit mit der Mutter oder mit den Kindern und Jugendlichen. Dies macht die Hälfte aller Beratungen aus. 1/3 der Beratungen sind auf die Arbeit mit den Eltern oder der Familie zurückzuführen.

Gründe für die Hilfestellung



Auch in diesem Jahr dominieren die familiären Problemlagen (Trennung und Scheidung der Eltern, Konflikte zwischen den Eltern, Beziehungsstörungen und ungünstiges Erziehungsverhalten zwischen Eltern und Kindern) als Gründe für die Inanspruchnahme beraterischer und pädagogisch/therapeutischer Hilfen.

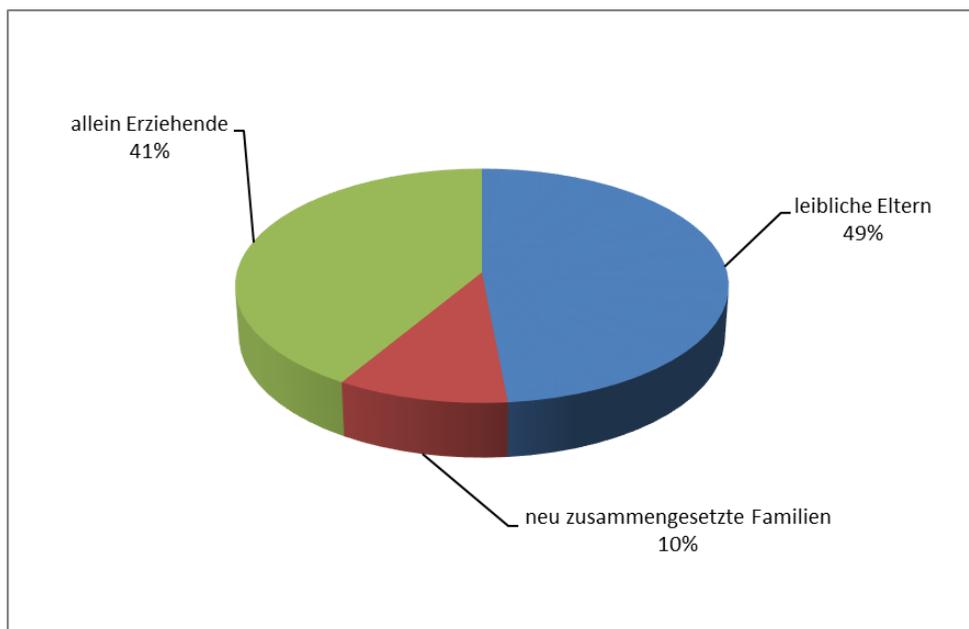
Altersstruktur und Geschlechterverteilung



Insgesamt lag der Anteil des männlichen Geschlechts bei 56%, der Anteil des weiblichen Geschlechts bei 44%. Der Anteil der Kinder in der Altersgruppe der 0-3 jährigen beträgt 10%. 74% aller Klient*innen waren Kinder im Alter von 0-12 Jahren. Hierbei überwogen die Jungen mit einem Anteil von 61%.

25% aller KlientInnen kamen aus der Altersgruppe der Jugendlichen (13-18 Jahren), davon waren 54% weiblichen Geschlechts.

Familiensituation



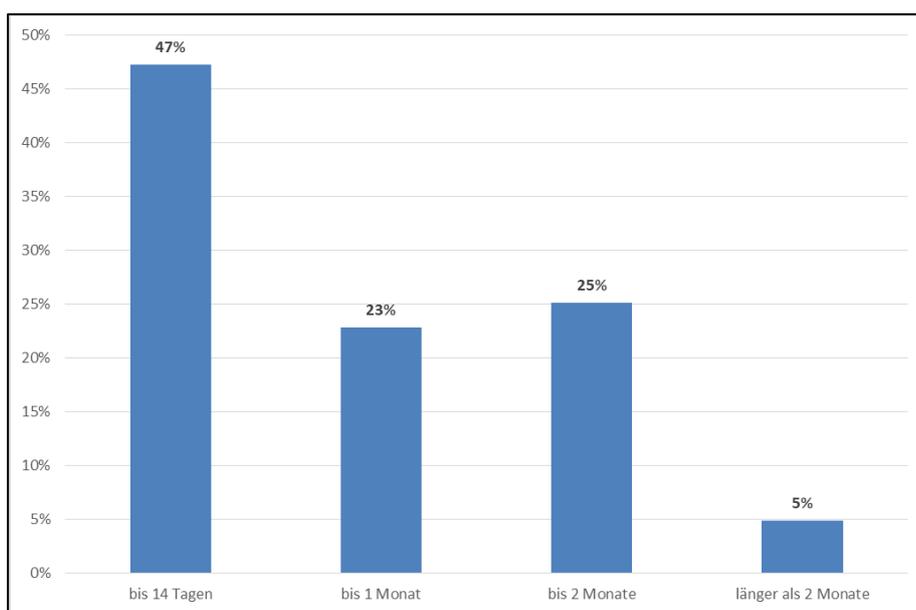
41% der Familien, die die Beratungsstelle 2019 kontaktierten, waren allein Erziehende.

Migrationshintergrund

84% der angemeldeten Personen, die im Berichtsjahr die Beratungsstelle kontaktierten waren deutsche Staatsangehörige. 16% der Ratsuchenden hatten eine ausländische Staatsbürgerschaft.

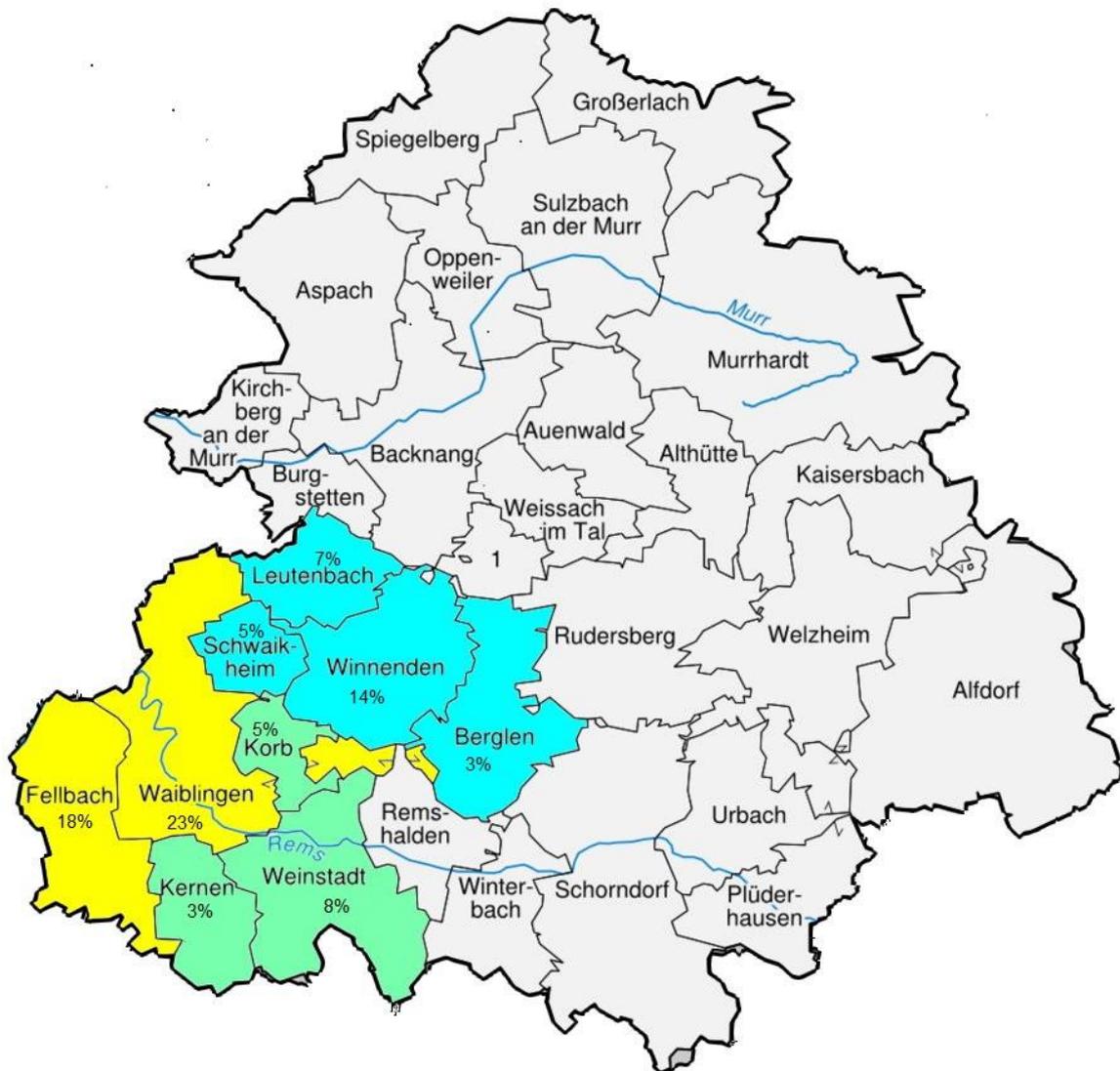
47% aller Ratsuchenden lebten in Familien mit Migrationshintergrund (mindestens ein Elternteil hatte eine ausländische Herkunft).

Wartezeiten (Neuanmeldungen)



Die Mitarbeiter*Innen der Beratungsstelle konnten bei 70% der Ratsuchenden innerhalb eines Monats ein Erstgespräch vereinbaren.

Wohnorte der Ratsuchenden



41%	der ratsuchenden Familien kamen aus Waiblingen und Fellbach
29%	der Hilfesuchenden kamen aus dem Sozialraum Winnenden
16%	der Klienten kamen aus Weinstadt, Korb, Kernertal
10%	andere Orte im Landkreis
4%	unbekannt

Prävention

Durch 13 **präventive Maßnahmen** erreichten wir insgesamt **1039** Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Präventive Maßnahmen	Zielgruppen	Teilnehmer*innen
Kinderkrisendienst		
Projekt „Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt“ Klassenstufe 4 Grundschule Schelmenholz Winnenden Auswertung	Eltern, Lehrer*innen, Schüler*innen	78
Projekt „Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt“ Klassenstufe 5 der Staufer-Realschule Waiblingen	Eltern, Lehrer*innen, Schüler*innen	169
Projekt „Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt“ Klassenstufe 5 der Gemeinschaftsschule Staufer Waiblingen	Eltern, Lehrer*innen, Schüler*innen	91
Projekt Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt Klassenstufe 7 der Friedensgemeinschaftsschule Waiblingen-Neustadt	Eltern, Lehrer*innen Schüler*innen	69
Projekt Zoff off! – gemeinsam gegen häusliche Gewalt Klassenstufe 7 der Walterich Schule Murrhardt	Lehrer*innen, Schulsozialarbeiterin	36
Kinderschutz		
Beratung als „insoweit erfahrene Fachkraft“ zur Risikoeinschätzung und Prozessbegleitung in Kinderschutzfällen		
- in Schulen nach § 4 KKG	Lehrer*innen	39
- in Kindertageseinrichtungen nach § 8a	Erzieher*innen	55
- in Freizeiteinrichtungen nach § 8b	Betreuungspersonen	6

Präventiven Maßnahmen	Zielgruppen	Teilnehmer*innen
Im Rahmen des STÄRKE-Programms		
TRIPLE P – Positives Erziehungsprogramm	Eltern	9
BASIC für 3 Altersstufen Gruppenangebot zur Förderung einer sicheren ing zwischen Eltern und Kind	Eltern und Kinder	30
Zielgruppenspezifische Angebote		
AKIA – „Erwachsen, frei und plötzlich ein Kind!“ – ein Präventionsangebot für junge Erwachsene Berufsbildungswerk Waiblingen	Schüler*innen, Lehrer*innen	11
GIPS – Gruppeninterventionsprogramm für Trennungs- und Scheidungsfamilien	Kinder und Eltern	18
MOSAİK	Eltern, Kinder	9
Kath. Kindergarten Maria-Regina Fellbach:		
- Elternabend: Vorstellung der Beratungsstelle	Eltern	25
- Elterncafe: „Grenzen setzen, Grenzen erleben“	Eltern	25
- Elterncafe: „Konflikte unter Kinder“	Eltern	8
Kath. Kindergarten St-Markus Schorndorf		
-Elterncafe	Eltern	15
-Beratungsangebot	Eltern	3
Teamsupervision	Erzieher*innen, Sozialpädagog*innenö	17
Jobclub - Das biografische Planspiel zur Berufser- kundung Saliergemeinschaftsschule Waiblingen	Schüler*innen	22
Gesundheitsmesse Weinstadt Präventionswoche der Schulen	Jugendlichen	210
Informationsstand beim sozialen Markt Berufsschulzentrum Waiblingen	Berufsschüler*innen	100
Jährlicher Erfahrungs- und Informationsaustausch mit ehrenamtlichen Dolmetschern in der PFL	Dolmetscherinnen	7

Durch Präventionsmaßnahmen haben wir insgesamt 1039 Personen erreicht.
Der Zeitaufwand betrug insgesamt 889 Stunden.

Vernetzung

Komplexe Problemlagen in den Familien wie auch die strukturellen Besonderheiten in den jeweiligen Sozialräumen erfordern ein hohes Maß an fachlich/inhaltlicher, als auch an konzeptioneller Abstimmung.

Durch die Teilnahme an unterschiedlichen Gremien gestalten wir Jugendhilfe innovativ mit.

Themen	Vernetzungsaktivitäten	Zeitaufwand
Gewalt		
	Runder Tisch häusliche Gewalt im Rems-Murr-Kreis	4
	Krisen- und Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche bei häuslicher Gewalt	11
	➤ Arbeitskreis Kinder und häusliche Gewalt Waiblingen	14
	➤ Arbeitstreffen mit den Krisen- und Beratungsdienste Backnang, Schorndorf und Waiblingen	2
	➤ Schulung von Polizeibeamten*innen	
		Gesamt 31 Stunden
Trennung und Scheidung		
	Überregionale Arbeitsgruppe Gruppenarbeit mit Kinder	2
Beratung bei eskalierten Elternkonflikten	Austausch mit den Familienrichter*innen des Amtsgerichts Waiblingen und der Beratungsstelle für Familien und Jugendliche des Rems-Murr-Kreis Waiblingen	12
		Gesamt 12 Stunden
Sozialräumliches Arbeiten		
	Winnenden	
	➤ Fachbeirat Jugendarbeit	4
	➤ Kooperationstreffen Jugendarbeit	6
	➤ Erweitertes Fachteam	15
	➤ AK Elternbildung	1
	➤ Vorstellung der Beratungsstelle -Psychologiekurs 11. Klasse Georg-Büchner-Gymnasium	2
	Fellbach Kath. Kindergarten Maria-Regina	4
	➤ Auswertung und Planung	
	Schorndorf Kath. Kindergarten St-Markus	5
	➤ Kooperation und Planung	
		Gesamt 37 Stunden
Kinderschutz		
Austausch der im Kinderschutz erfahrenen Fachkräfte (ieF)	Austausch	3
Kinderschutz im Rems-Murr-Kreis	Arbeitskreis	19
Informationsveranstaltung zum Thema Kinderschutz	Schulung für Mitarbeiter*innen	11
		Gesamt 33 Stunden

Themen	Vernetzungsaktivitäten	Zeitaufwand
Frühe Hilfen		
	Programm STÄRKE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arbeitskreis Informations- und Erfahrungsaustausch Rems-Murr-Kreis ➤ Fachbeirat/Trägergremium ➤ Runder Tisch „Frühe Hilfen“ im Rems-Murr-Kreis ➤ Netzwerktreffen im Rahmen des Programms „Hallo Welt, hallo Fellbach-da bin ich!“ 	5 12 5 3
		Gesamt 25 Stunden
Caritas Intern		
Statement und Gespräch mit dem Caritasdirektor	Caritas-Regionkonferenz	12
Auswertung der Mitarbeiterbefragung		5
Qualitätsmanagement	Teilnahme QM-Beauftragter an Schulung QM-Entwicklungsgruppe	8
	Qualitätszirkel Frühe Hilfen, Prävention	60
	Kinderschutz	10
		Gesamt 95 Stunden
Sonstige		
Essstörungen	Arbeitskreis	7
Alleinerziehende	Arbeitskreis Waiblingen	3
Erziehungsberatung	Arbeitskreis Psychologische Familien- und Lebensberatung	22
Netzwerk Soziales	Arbeitskreis Netzwerk Soziales Stadt Waiblingen	3
Fach Austausch/Kooperation	EFL Team Diakonie Waiblingen	2
	Anlaufstelle gegen sexuelle Gewalt Rems-Murr-Kreis (Fachbeirat)	2
Fachvortrag	Italienische Kirchengemeinde	4
	Team der Beratungsstelle für Familie und Jugendliche Waiblingen	3
	Schulsozialarbeit Wolfgang Zacher Schule	2
Öffentlichkeitsarbeit	Vorstellung der PFL bei Studierenden der ev. Hochschule Ludwigsburg	2
		Gesamt 50 Stunden

Für Kooperation und Vernetzung wurden insgesamt **280 Stunden** aufgewendet (ohne Vor- und Nachbereitungszeit).

Themen und Schwerpunkte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Durchführung von MBSR-Kursen für Klient*innen der Psychologischen Familien- und Lebensberatung

An unsere Beratungsstelle wenden sich Rat- und Hilfesuchende mit sehr unterschiedlichen Problemen und Sorgen: Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungskrisen der Kinder, Konflikte in der Familie, Trennung der Eltern, Probleme in der Partnerschaft, Lebenskrisen und viele andere Themen mehr.

Gemeinsam ist bei allen Anlässen, dass Krisen und schwierige Alltagssituationen ein erhöhtes Stresserleben bei den betroffenen Personen hervorrufen.

Neben kognitiven und emotionalen Prozessen spielen beim Stresserleben biologische Prozesse eine wesentliche Rolle. In Situationen, die Stress auslösen, reagiert der Organismus zunächst mit Prozessen, die der sogenannten ersten Stressachse zugeordnet werden: Der Sympathikus aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und regt die Nebennierenrinden an verstärkt Adrenalin auszuschütten. Es entsteht ein Aktionspotential im Organismus, das eine Kampf- oder Fluchtreaktion anregt. Am hilfreichsten wäre jetzt Bewegung, was in unserer Kultur bei Stresserleben oft nicht möglich ist. Aber auch wenn ein Abbau von Adrenalin durch Bewegung nicht möglich ist, flacht eine Stressreaktion, die durch die Prozesse der ersten Stressachse ausgelöst wurden, in absehbarer Zeit wieder ab, wenn das Stresserleben rasch nachlässt.

Hält das Stresserleben aber über einen längeren Zeitraum unvermindert an, was bei den meisten unserer Klient*innen der Fall ist, wird die sogenannte zweite Stressachse aktiviert. Über eine Aktivierung der Hypophyse und dadurch ausgelöste weitere hormonelle Prozesse im Organismus wird nun verstärkt Kortisol in den Organismus ausgeschüttet. Die durch die zweite Stressachse ausgelösten körperlichen Prozesse bleiben auch bestehen, wenn die ursprünglich stressauslösende Situation nachlässt. Subjektiv wird aufgrund der nach wie vor bestehenden körperlichen Prozesse weiter Stress erlebt, mit allen einschränkenden Konsequenzen für das psychosoziale Erleben und Verhalten.

Sowohl in schwierigen Erziehungssituationen, als auch bei den Problemen in der Paar- und Lebensberatung wird durch den Beratungsprozess eine Reflektion der aktuellen, als belastend erlebten Situation und Befindlichkeit angeregt. Es werden neue, hilfreiche Ideen und Erklärungen zu den Entstehungsbedingungen der Probleme gefunden. Durch die Reflektion und Neukonstruktion wird eine Distanzierung zu den belastenden Alltagssituationen möglich. Im Idealfall werden möglichst viele neue und hilfreiche Erlebens- und Verhaltensoptionen gefunden. Das Problemsystem wird von den KlientInnen schrittweise in ein Lösungssystem transformiert.

Starkes Stresserleben erschwert die Möglichkeit sich von als belastend erlebten Alltagssituationen zu distanzieren. Wenn die biologischen Mechanismen des Stresserlebens, vor allem die der zweiten Stressachse, aktiv sind, ist oft eine Transformation des Problemerlebens und -verhaltens kaum möglich. Der Spielraum der kognitiven und emotionalen Prozesse und des Verhaltens ist stark eingeschränkt.

Hier setzt die Teilnahme der Klient*innen an dem Kurs zur Stressbewältigung an. Begleitend und unterstützend zum Beratungsprozess wird zeitgleich daran gearbeitet, das Stresserleben zu senken. Gelingt dies, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Klient*innen die in den Beratungsprozessen erarbeiteten hilfreichen Erlebens- und Verhaltenalternativen auch in ihrem Alltag umsetzen können. Das Familiensystem hat dann die Chance sich neu zu organisieren, um wieder den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht zu werden und die Entwicklungen zu ermöglichen, die im Moment erwünscht und hilfreich sind.

Um Klient*innen unserer Beratungsstelle zu unterstützen, einen konstruktiven Umgang mit Stress zu erlernen und einzuüben, bieten wir MBSR-Kurse an. Die Abkürzung „MBSR“ steht für die englischen Worte „**m**indfulness-**b**ased **s**tress **r**eduction“, also ein Übungsprogramm zur Stressverminderung durch Einüben und Kultivieren von Achtsamkeit. MBSR wurde Ende der

1970er Jahre von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Es handelt sich um ein weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining, das Jon Kabat-Zinn in seinem Grundlagenwerk „Gesund durch Meditation“ beschrieben hat. Im Kontext von MBSR definiert Kabat-Zinn Achtsamkeit als „eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“ (Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden*, S. 18)

Ein MBSR-Kurs findet über einen Zeitraum von acht aufeinanderfolgenden Wochen statt. Jede Woche wird eine Gruppensitzung über 2,5 Stunden durchgeführt. In der Zeit zwischen den Sitzungen üben die Teilnehmenden täglich sanftes Yoga, Sitzmeditation, Body Scan und Gehmeditation. Zwischen der sechsten und siebten Gruppensitzung findet ein Achtsamkeitstag über 7 Stunden statt, der vor allem dazu dient, die formelle Praxis zu vertiefen.

Die in den acht wöchentlichen Gruppensitzungen und am Achtsamkeitstag vermittelten Inhalte und Übungen bauen aufeinander auf. Zunächst erfolgt eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und die Kursteilnehmenden setzen sich mit ihren Zielen und den erwünschten Wirkungen auseinander. Am zweiten Kursabend werden Informationen und Übungen zur Wahrnehmung angeboten. Am dritten Kursabend geht es um die bereits vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten der Teilnehmenden und um Gelingendes im Alltag. Dann erfolgt über mehrere Sitzungen eine Auseinandersetzung mit Stress und Stresserleben. Zum einen werden Informationen vermittelt, zum anderen reflektieren die Teilnehmenden, wie sich Stress konkret in ihrem Alltag zeigt. In konkreten Beobachtungsaufgaben beschreiben sie Aspekte und Situationen in ihrem Alltag und analysieren diese. In den Kursabenden der zweiten Kurshälfte werden Strategien zur Bewältigung von Stress im Alltag und ein konstruktiver Umgang mit Stress erarbeitet.

Bei dem Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist vor allem das Einüben einer achtsamen Haltung im Alltag wichtig. Deshalb wird empfohlen, dass die Teilnehmenden täglich die formelle Praxis in Form von Sitz- und Gehmeditation, Yoga und Body Scan und die informelle Praxis in Form der Beobachtungsaufgaben, durchführen.

Den Teilnehmenden wird im Kurs umfangreiches Wissen zu Stress vermittelt und sie erlernen praktische Übungen im Umgang mit Stress. Zum Kursende hin werden die Übungsaufgaben zwischen den Sitzungen immer freier. Die Teilnehmenden sollen aus den Erfahrungen im Kurs eine eigene Übungspraxis entwickeln, die auf ihren Alltag zugeschnitten ist.

MBSR-Kurse sind gut erforscht und ein zwischenzeitlich umfangreich evaluiert. In den Studien über MBSR werden verschiedene positive Wirkungen beschrieben: eine erhöhte Fähigkeit zu entspannen, eine bessere Bewältigung von Stress-Situationen und eine positive Beeinflussung verschiedener Erkrankungen. Unter anderem werden positive Auswirkungen auf folgende Erkrankungen genannt: Bluthochdruck, Hautprobleme, Magen-Darmprobleme, Herz-Kreislaufprobleme und psychosomatische Erkrankungen.

Vorteil der im MBSR vermittelten Übungen ist die Einfachheit der Durchführung. Die Übungen können in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung durchgeführt werden. Im Kurs wird ein breites Spektrum an Methoden vermittelt, die den jeweiligen Lebensumständen angepasst werden können. Das Programm ist weltanschaulich neutral und die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Literatur:

Gapp-Bauß, Sabine, Stressmanagement, Zu sich selbst kommen statt außer sich geraten, Bremen/Oldenburger: Aschenbeck & Isensee Universitätsverlag, 2. Auflage 2005

Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR, München

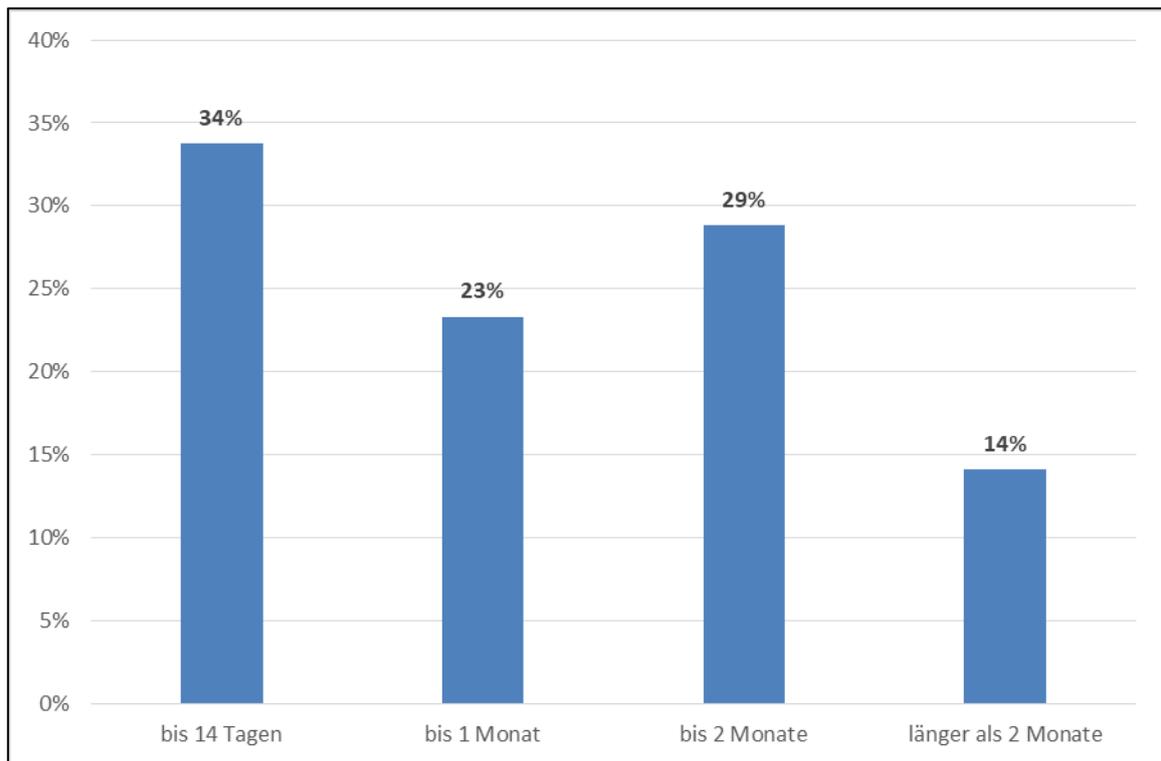
Kaluska, Gert, Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 3. Auflage 2015

Statistische Daten des Arbeitsbereiches Ehe-, Paar- und Lebensberatung

In der Ehe-, Paar- und Lebensberatung (EFL) arbeiteten vier Fachkräfte mit einem Stellenumfang von insgesamt 90%.

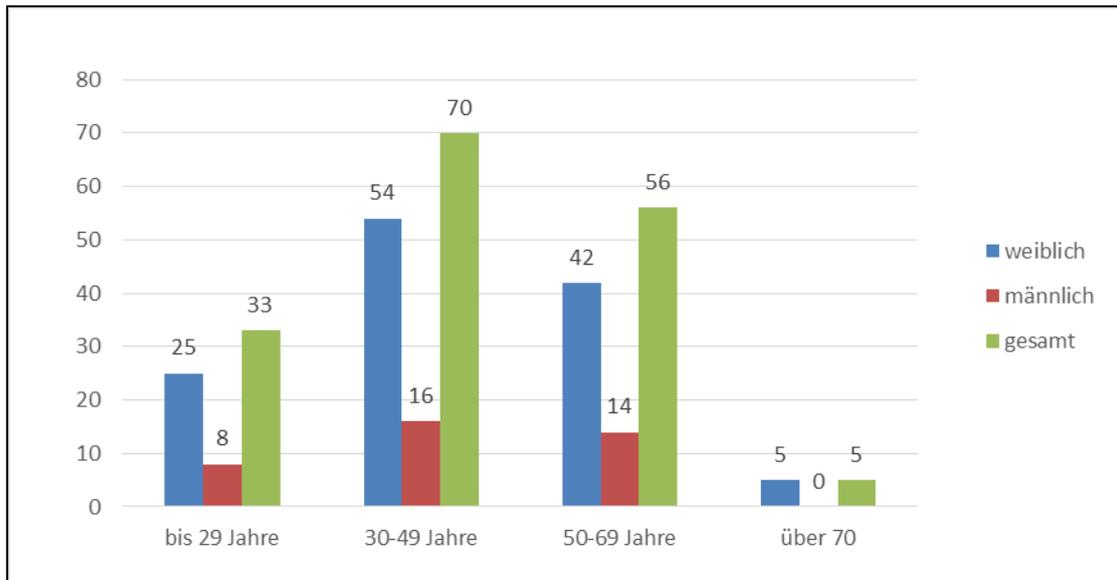
Im Berichtsjahr konnten **121 Neuanmeldungen** in diesem Arbeitsbereich (2018: 111 Neuanmeldungen) aufgenommen werden. Insgesamt wurden **164 Personen** beraten (2018: 176 Personen), davon 26 Paare. 43 der Ratsuchenden wurden aus dem Vorjahr übernommen. Die Anzahl der Neuanmeldungen ist im Vergleich zu 2018 gestiegen. Die durchschnittliche Kontaktstundenzahl betrug **8 Stunden** (2018: 6 Stunden).

Wartezeiten Neuaufnahmen



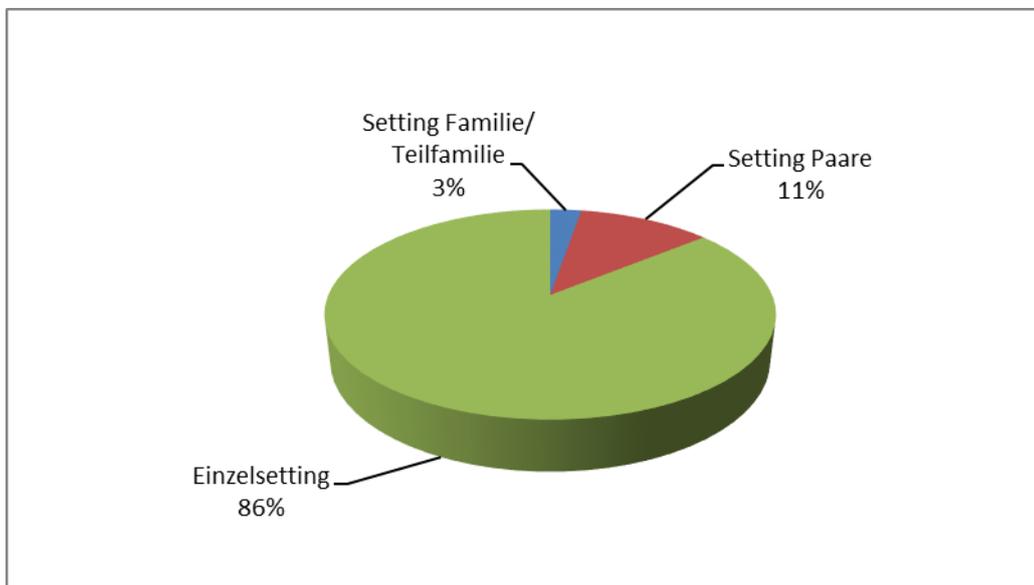
Bei 34% der Ratsuchenden konnte innerhalb von zwei Wochen ein Termin für ein Erstgespräch vereinbart werden, 23% der Erstanmeldungen erhielten innerhalb eines Monats einen Erstgesprächstermin. 43% der Neuanmeldungen musste länger als einen Monat auf eine Terminvereinbarung warten.

Altersstruktur und Geschlechterverteilung



Menschen in der Lebensmitte (30-49 Jahre) dominierten mit 43% die Nachfrage auf Beratung. Einen weiteren großen Klientenkreis bildete die Altersgruppe der 50–69-jährigen mit insgesamt 34% (2018: 29%). Der Personenkreis der jungen Menschen (18-29 J.) nahm mit 20% ebenfalls unser Beratungsangebot wahr. Menschen über 70 Jahre wendeten sich seltener als im Vorjahr an unsere Beratungsstelle.

Form der fachlichen Hilfen

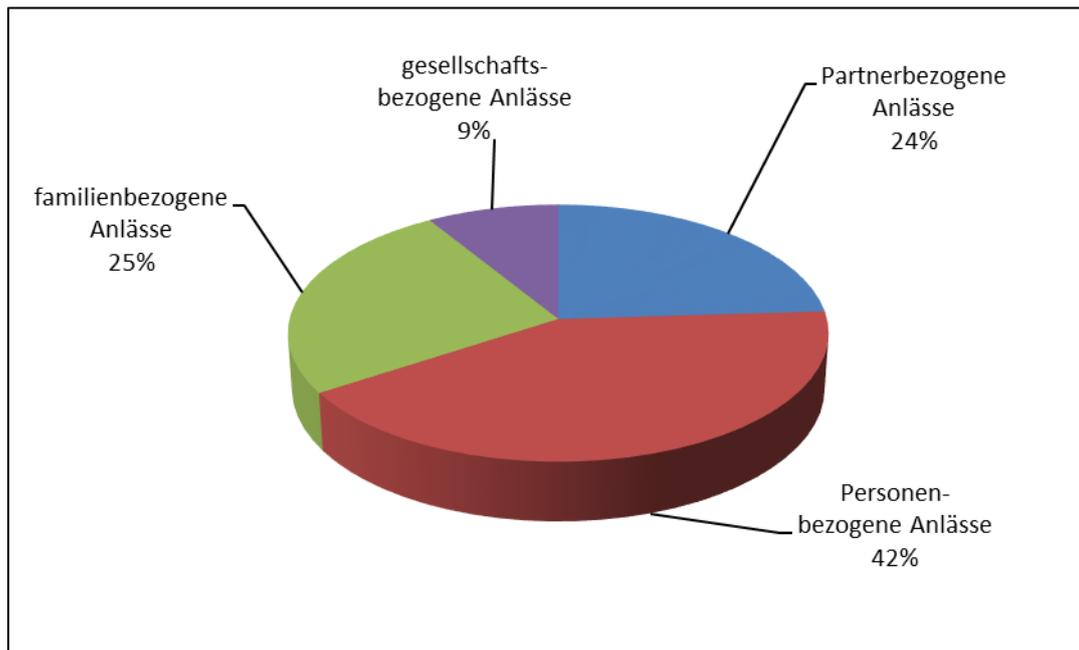


Wie das Diagramm veranschaulicht, war das Einzelgespräch mit 86% das häufigste Setting. In nur 3% wurde die Familie/Teilfamilie mit in den Beratungsprozess einbezogen. Mit 11% zeigt sich die Paarberatung als ein konstant nachgefragtes Beratungsangebot.

Art der fachlichen Hilfen	Stunden 2019 (2018)	Prozent 2019 (2018)
Beratung/Therapie	1295 (828)	97% (97%)
Krisenintervention	33 (23)	3% (3%)
Gesamt	1328 (851)	je 100%

Insgesamt wurden **1328 Stunden** (2018: 851 Stunden) für die fachlichen Hilfen aufgewendet.

Beratungsanlässe



Die verschiedenen Anlässe für eine Beratung blieben 2019 nahezu konstant. Mit 42% (2018: 41%) dominierten die personenbezogenen Anlässe, wie z.B. Selbstwertprobleme, depressives Erleben, Ängste, Schuldgefühle und Verlusterlebnisse. 24% (2018: 21%) der Anlässe bezogen sich auf die Partnerschaft. In diesem Bereich zeichneten sich vor allem die Kategorien „Kommunikationsprobleme“, „Trennungswunsch und Ambivalenz gegenüber einer Trennung“, „besondere Belastungen durch einen Partner“, ab. Ein Viertel der Beratungsanlässe bezog sich auf Probleme in der familiären Situation. Mit 9% (2018: 13%) bildeten gesellschaftsbezogene Fragestellungen, wie Unzufriedenheit mit der Ausbildungs- oder Arbeitssituation, den kleinsten Anteil der Beratungsanlässe.

Psychologische Familien- und Lebensberatung
Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz