



**Diakonisches Werk
Hannover**

Ev. Beratungszentrum
Oskar-Winter-Straße

Jahresbericht 2021



Arbeit ist das halbe Leben?!

Ein arbeitsames Jahr liegt hinter uns. Die Gesamtzahl der beratenen Personen betrug im vergangenen Jahr bei N= 1283. Wie jedes Jahr lag der Bedarf an Beratung um ein Vielfaches über dieser Zahl.

Aufgrund begrenzter personeller Ressourcen mussten etliche Ratsuchende über unsere Teamassistentinnen an andere Beratungsstellen verwiesen werden. Trotz Pandemie konnten wir mit Hilfe guter Konzepte und viel Motivation der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen weiterarbeiten.

» In Präsenz da zu sein für ratsuchende Menschen war unser erklärter Anspruch. «

Dieser Jahresbericht gibt Ihnen einen Einblick in unsere Tätigkeiten, ihre Unterschiedlichkeit und Vielfalt. Einen inhaltlichen Schwerpunkt legt dieser Jahresbericht auf das Thema Arbeit. Was berichten unsere Klienten über die Auswirkungen der Arbeit auf ihr Leben? Welche Herausforderungen stellt die moderne und zunehmend komplexe Arbeitswelt an sie? Wie gelingt es, sich die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeit entweder zu erhalten oder diese wieder zu entwickeln? Ein wenig wollen wir auch Einblick geben, wie wir selbst arbeiten und die Weichen so stellen, dass unsere eigene Arbeit weiterhin gut gelingen kann.

Herzlichen Dank an alle, die unsere Arbeit finanziell unterstützt oder auf andere Weise gefördert haben: Den Gremien des Ev.-luth. Stadtkirchenverbandes Hannover, dem Landeskirchenamt, dem Land Niedersachsen, der Landeshauptstadt Hannover, der Region Hannover, allen Spender und Spenderinnen sowie unseren Kooperationspartnern.



Karin Aumann und Julia Meese (Team Schwangerenberatung) berichten aus ihrer eigenen Beratungspraxis, welche beruflichen Entscheidungen werdende und junge Eltern treffen müssen und wie eng die Ausgestaltung der Elternzeit mit der eigenen Rolle als Mutter oder Vater verknüpft ist. (Gedanken-) Einblicke in die Zeit des Starts in das Erwerbsleben sowie dem Abschied vom Berufsleben gewähren uns Mareen Rieke (Religionspädagogin im Anerkennungsjahr) und unsere langjährige und sehr geschätzte Kollegin Heike Müller, die das Team des Ev. Beratungszentrums im Juni 2022 für ihren wohlverdienten Ruhestand verließ.

Im Laufe der Berufsjahre braucht es Strategien und Einstellungen, die einer gesunden Ausgestaltung der eigenen Arbeit dienlich sind. Impulse finden sich dazu im Artikel „Der Körper kennt den Weg“ von mir und in der Vorstellung unseres Supervisionsangebotes meiner Kollegin Gabriele Schmidt. Unsere Psychologin Merle Dettbarn stellt die gelungene Kooperation mit Juniver – Jugendberufshilfe der Diakonie Hannover gGmbH – in einem Beitrag dar. Stefan Pydde berichtet über die Beratung von Ratsuchenden mit einem Gutschein vom Jobcenter.

Menschen zu unterstützen und zu stärken, hilfreich zu sein bei der Klärung (beruflicher) Anliegen, ein breites Angebot vorzuhalten für Anfragen ganz unterschiedlicher Art, das ist auch weiterhin unser Ziel! Zögern Sie nicht sich zur Beratung anzumelden, wenn Themen des Lebens allzu kraftraubend und belastend erlebt werden. Vieles ist nicht erst seit Corona herausfordernd. Wir widmen uns gern Ihren Anliegen und stehen Ihnen zur Seite!



Angela Wilhelm
Leiterin des Beratungszentrums

TEAM

**Karin Aumann**

Dipl. Religionspädagogin,
Schwangerschaftskonfliktberaterin,
Systemische Beraterin

**Merle Dettbarn**

Pädagogische Psychologin,
Systemische Therapeutin (SG),
Mediatorin

**Melanie Kieback**

Dipl. Pädagogin,
Gestalttherapeutin,
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin

**Julia Meese**

Erziehungswissenschaftlerin M.A.
Systemisch-Integrative
Sozialtherapeutin,
Schwangerschaftskonfliktberaterin

**Heike Müller**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozial-
pädagogin, Systemische Familien-
therapeutin, Supervisorin/
Organisationsberaterin

**Clarissa Oberdörfer**

Teamassistentin,
Sekretariat

**Dorothe Ohm**

Teamassistentin,
Sekretariat

**Stefan Pydde**

Sozialpsychologe M.A.,
Systemischer Therapeut (SG),
Heilpraktiker für Psychotherapie

**Maren Rieke**

Studium Soziale Arbeit/
Religionspädagogik

**Brigitte Sanner**

Dipl. Pädagogin,
Dipl. Psychotherapeutin,
analytische Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

**Gabriele Schmidt**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozial-
pädagogin, Systemische Familien-
therapeutin, Supervisorin/
Organisationsberaterin

**Angela Wilhelm**

Abteilungsleiterin
Dipl. Pädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Betriebswirtin (VdP)

**Mandy Stark
Joachim Deutsch**

Praktikantin und
Praktikant

DAS TEAM

Das multiprofessionell aufgestellte Team ist an fünf Tagen in der Woche zwischen 9 und 19 Uhr für die Ratsuchenden da.

Die Mitarbeitenden sind alle in Teilzeit beschäftigt und können individuell auf die Bedürfnisse der Klient*innen eingehen.

Bethel im Norden



Der Unternehmensbereich Bethel im Norden und das Ev. Beratungszentrum des Diakonischen Werkes Hannover sind starke Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel

Bethel im Norden · Birkenhof gGmbH · Personal & Bildung

Bleekstraße 20 · 30559 Hannover · Telefon 0511 5109-133

E-Mail: karriere.bin@bethel.de · Internet: www.bethel-im-norden.de

Einstieg

in das Berufsleben

Meine Studienzeit hat ihr Ende gefunden und der Anfang meines Berufslebens folgte.

Der neue Start hat unter anderem auch im Ev. Beratungszentrum stattgefunden und brachte viele Veränderungen mit sich. Es ist eine aufregende Zeit, die mir Freude schenkt, aber auch anstrengend ist.

Ein Wechsel vom Studium zum Berufsleben ist nicht so leicht. Zunächst ist da die zeitliche Umstellung. Im Studium konnte ich recht frei entscheiden, wann ich welche Aufgabe angehen wollte. Im Berufsleben gibt es Arbeitszeiten und ich musste mich in eine klare Tagesstruktur einfügen. Mich damit zu arrangieren, ist mir zunächst nicht leichtgefallen. Nach der Arbeit war ich so erschöpft, dass meine Freizeit und mein Sozialleben darunter leiden mussten. Mit der Zeit konnte ich mich an den neuen Rhythmus und die Anstrengung gewöhnen. Nun erfordert die Gestaltung meiner Freizeit mehr Koordination und ist nicht mehr so spontan möglich, wie in der Zeit meines Studiums.

Doch auch die Aufgaben, die auf mich zugekommen sind, waren neu. In manchen fühle ich mich sehr sicher: so habe ich keine Schwierigkeiten vor Gruppen zu sprechen oder didaktisch zu arbeiten. Andere Aufgaben lassen mich aber auch meine Unsicherheit spüren, denn die Beratungssituation war, trotz meiner Erfahrung in Gesprächsführung, sehr neu und ungewohnt für mich. Freudig schaue ich in die Zukunft, aber auch traurig in die Vergangenheit. Denn eine sehr prägende Zeit hat nun ihren Abschluss gefunden. Dies ist gleichzeitig auch

der Start in eine neue Phase, einen neuen Lebensabschnitt, den es nun gilt zu gestalten. Mit Motivation und Energie schaue ich in die Zukunft und bin gespannt, was mich in meinem Leben und insbesondere meinem beruflichen Leben noch alles erwartet.



Mareen Rieke

*Mareen Rieke
Anerkennungspraktikantin seit September 2021*

- Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
- Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
- Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
- In andre, neue Bindungen zu geben.
- *Hermann Hesse*

Ausstieg

aus dem Berufsleben

Der Ausstieg aus dem Berufsleben ist terminiert!

Übergänge im Leben, von einer Lebensphase in die nächste sind Zeitpunkte, in denen Beratungsgespräche hilfreich, nützlich, unterstützend und reflektierend genutzt werden können. Doch Veränderungen werden oft als Krise erlebt! Rückt das Ende des Berufslebens näher, geht es darum Abschied zu nehmen und darum das Neue zu gestalten. Eine Verbindung von Beidem herzustellen und darüber hinauszuschauen.

Es lohnt sich, Fragen gestellt zu bekommen, wie: Was war gut so wie es war? Was wird mir fehlen und was werde ich auch in ein paar Jahren noch positiv erinnern? Was war mühsam und hat sich im Rückblick doch gelohnt? Wie bleibe ich neugierig für Neues? Wozu habe ich jetzt Zeit? Wo kann und möchte ich meine Ressourcen zukünftig einbringen? Wie bleiben Humor und Lebensfreude für mich im Blickbereich?



Heike Müller

Es hilft, sich von Zeit zu Zeit eine rote Clownsnase aufzusetzen, in den Spiegel zu schauen und neue Ideen für sich zu sammeln! Wer in dieser Lebensphase Unterstützung braucht oder Dinge für sich klären möchte, melde sich gern im Ev. Beratungszentrum!

*Mein neuer Renten-Lebens-Abschnitt
begann am 1. Juni 2022.*

- Wege zum Glück
- Wir sehnen uns danach, glücklich zu sein.
- Aber wir können Glück nicht machen.
- Es überkommt uns unerwartet, ereignet sich ungeplant, schenkt sich uns unverdient.
- Dennoch gibt es Wege zum eigenen Glück, es gibt innere Gestimmtheiten, Einstellungen, die uns öffnen für überraschende Glückserfahrungen.
- *Helge Adolphsen, Minutengebete*

Auch danach bleibt es spannend

Im Berichtszeitraum wurden 21 Fälle mit Personen im Alter 70+ bearbeitet. Neben eher alterstypischen Themen wie Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen oder Verlusterlebnissen, geht es in Beratungen ein Leben lang auch um Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern, das familiäre Umfeld und Themen der eigenen Sexualität. Manches ändert sich und manches bleibt gleich. Unser ältester beratener Klient war 82 Jahre alt.

Unsere Beratung in Zahlen

Mehr als 75 % unserer Klienten können wir mit maximal sieben Sitzungen weiter helfen, knapp über 50 % der ratsuchenden Personen kommen sogar nur bis zu dreimal in die Beratung. Mithilfe lösungs- und ressourcenorientierter Methoden gelingt es uns auch mit bereits wenigen Sitzungen stabilisierende und/oder klärende Effekte zu erzielen. Zwar arbeiten wir nach wie vor nicht mit einer Warteliste, dennoch warten ratsuchende Personen maximal 3 bis 4 Wochen auf einen Ersttermin, nachdem sie sich angemeldet haben.

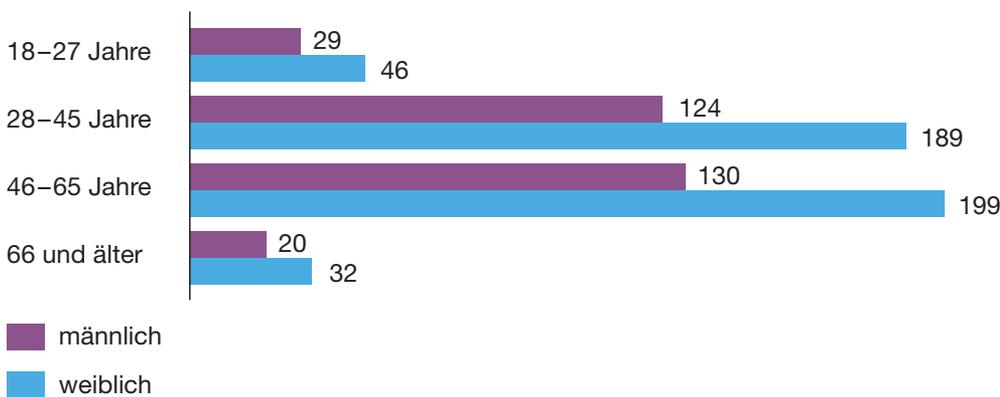
Beratene Personen gesamt: (ohne Schwangerenberatung)

Ehe-, Lebens- und Familienberatung	779
Erziehungsberatung	504
Insgesamt	1.283

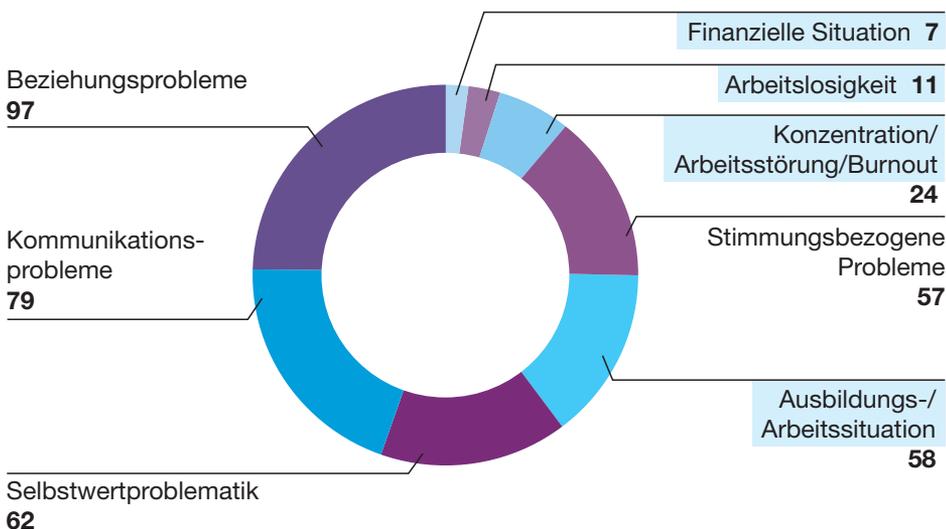


Ehe-, Lebens- und Familienberatung

Alter der beratenen Personen:



Als häufigste Gründe der Beratung zeigten sich im Jahr 2021:



Zu den Beratungsschwerpunkte Arbeitslosigkeit, Arbeitsstörung und Arbeitssituation finden Sie Beiträge in diesem Heft.

Erziehungs- und Jugendberatung

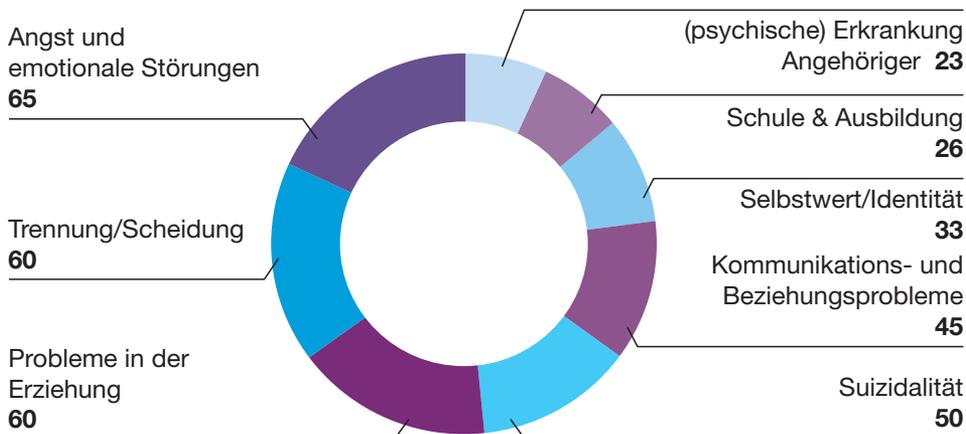
Alter der beratenen Personen:



345 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben 2021 psychologische Einzelberatung in Anspruch genommen. Zusammen mit ihren Angehörigen haben wir **562 Personen** beraten. Auch im zweiten Pandemiejahr zeigte sich somit ein deutlicher Zuwachs an Beratungsanfragen im Arbeitsbereich Jugend-, Erziehungs- und Familienberatung.

Betrachtet gemäß einem binären Verständnis der Geschlechter nehmen zunehmend auch Jungen und junge erwachsene Männer psychologische Einzelberatung in Anspruch. Das Verhältnis der Geschlechter hat sich von männlich 38 % und weiblich 62 % im Jahr 2020 entwickelt hin zu männlich 42 % und weiblich 58 % in 2021. Bleibt abzuwarten, ob sich dieser Trend als stabil erweist.

Als häufigste Gründe der Beratung zeigten sich im Jahr 2021:



Das Erleben einer **Trennung/Scheidung** und **Erziehungsprobleme** stellen nach wie vor die beiden häufigsten Anlässe dar, eine Erziehungsberatung in Anspruch zu nehmen. Das Ev. Beratungszentrum bietet bei Trennung/Scheidung einerseits bereits während der Trennung Unterstützung an (Trennungsberatung und Mediation), als auch bei der Bewältigung der Langzeitfolgen (im Rahmen der Jugendberatung oder psychologischen Beratung, sowie Familienberatung).

SUIZIDPRÄVENTION

Im Arbeitsbereich Suizidprävention hat sich ein deutlicher Zuwachs zum Vorjahr ergeben, **32 Anfragen** erreichten uns von akut suizidalen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sowie deren Angehörigen. **18 Personen** meldeten sich an, bei denen in ihrer Lebens- und Familiengeschichte suizidale Krisen vorkamen, die bis heute Auswirkung haben auf die psychische Stabilität der Ratsuchenden. Da Depressionen und Ängste einen engen Zusammenhang mit Suizidalität aufweisen, konnten wir **in 65 Fällen** mit der Beratung präventiv wirken.

Zusätzlich zur Krisenintervention und psychologischen Beratung gehört zur Suizidprävention auch unser Angebot für Schulklassen, Lehrkräfte und junge Menschen, die ein FSJ/BDF absolvieren. Ziel hierbei ist es, über Signale und Auslöser von suizidalem Verhalten aufzuklären und zu sensibilisieren, sowie Ressourcen zur Krisenbewältigung zu stärken und über Hilfsangebote zu informieren.

2021 konnten wir mit diesem Angebot **422** überwiegend junge Menschen erreichen. Diese Präventionsveranstaltungen fanden vorrangig in Kooperation mit der „AG Suizidprävention für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Hannover“ statt.

WENN SIE FÜR UNS SPENDEN MÖCHTEN

Durch Ihre Spende sichern Sie auch in Zukunft unsere wertvolle Arbeit für Ratsuchende aus der Stadt und der Region Hannover.

Diakonisches Werk Hannover gGmbH
Evangelische Bank
IBAN: DE76 5206 0410 0200 6012 33
BIC: GENODEF1EK1
Verwendungszweck:
Ev. Beratungszentrum

Die Spende ist steuerlich absetzbar.

Wenn Sie ausdrücklich für Suizidprävention oder Psychoonkologische Beratung spenden möchten, geben Sie dies bitte im Verwendungszweck gesondert an.

Schwangerschaft und Arbeit



Dass sich in Bezug auf die Elternzeit in den letzten Jahren viel verändert hat, spüren wir auch in der Vielfalt der Beratungsanfragen im Arbeitsbereich Schwangerenberatung. Wo es früher ganz normal war, dass die Mutter ihre Berufstätigkeit meist für viele Jahre aufgab und sich der Kindererziehung widmete, gibt es heute einen bunten Strauß an Möglichkeiten und Entscheidungsfreiheiten, was die Gestaltung der ersten Zeit mit Kind angeht – und das für Mütter und Väter.

Die meisten Frauen stehen bei der ersten Schwangerschaft schon mitten im Erwerbsleben. Je älter sie sind, desto besser ist oft ihre Ausbildung. Akademikerinnen haben das Studium abgeschlossen und warten zunächst auf eine unbefristete Stelle, bevor sie sich für die Familiengründung entscheiden. Mit der Schwangerschaft endet jedoch die Auseinandersetzung mit dem Thema Arbeit nicht.

In einigen Berufen bedeutet das werdende Leben nämlich ein Beschäftigungsverbot. Das ist für manche Frauen eine ersehnte Pause, für andere auch ein Karrierestopp, der nicht erst nach der Geburt beginnt.

In der Beratung merken wir oft, dass manche Eltern schlichtweg überfordert sind mit all den Möglichkeiten, die sie haben und dass sie deshalb eine ausführliche Beratung brauchen.

Auch finanziell ist die Elternschaft für etliche Paare ein Einschnitt, denn das Elterngeld liegt nur bei 67 % des bisherigen Einkommens. Da nach wie vor zumeist der Mann der Besserverdienende ist, fällt oft die Entscheidung, dass die Frau in Elternzeit geht. Dass dies nicht immer in dem Zeitrahmen möglich ist, wie die Frau es sich wünscht, liegt daran, dass das Elterngeld nach maximal zwei Jahren ausläuft und viele Familien dann wieder auf eine zweite Einnahmequelle angewiesen sind. Thema der Beratung ist dann die Betreuung des Kindes: es geht um den Ablösungsprozess und was es bedeutet, das eigene Kind in „fremde Hände“ zu geben.

Wir erleben in der Beratung häufig zwei verschiedene Grundrichtungen bei der Entscheidung über die Elternzeit:

- Die einen, die die wertvolle und unwiederbringliche erste Zeit mit ihrem Baby so lange und intensiv nutzen wollen wie möglich und ihre Karriere dafür auch gerne länger unterbrechen. Viele nutzen die Gelegenheit auch für eine berufliche Neu- oder Umorientierung.
- Der andere Teil der Eltern – und das betrifft oft die jungen Frauen – nehmen sich vor, direkt oder sehr zügig nach dem Mutterschutz wieder ihre Tätigkeit oder ihr Studium aufzunehmen, um möglichst wenig zu verpassen.

Was bedeutet eine Schwangerschaft/ Elternzeit für die Aufstiegschancen, die eigentlich im Beruf möglich waren? Verliere ich meine Position? Oder war die Arbeitsstelle eigentlich gar nicht so attraktiv und ich nutze die Elternzeit um mich neu zu orientieren?



Wir ermutigen die Eltern in beiden Fällen, nicht in der Schwangerschaft schon alles planen zu wollen, sondern auch spontan auf Bedürfnisse einzugehen. Gerade vor der Geburt des ersten Kindes ist es schwer vorherzusagen, wie man die Rolle als Mutter oder auch als Vater ausfüllen möchte: Fällt mir schon nach kurzer Elternzeit die Decke auf den Kopf und ich will dringend wieder meiner Arbeit nachgehen? Oder möchte ich doch noch länger mit dem Kind zuhause bleiben?

Am schwersten haben es Frauen, die sich ihrer Rechte nicht bewusst sind und in prekären Beschäftigungsverhältnissen arbeiten müssen. Ihnen wird häufig zu Beginn der Schwangerschaft nahegelegt, zu kündigen, mit der Zusage, dass sie wiedereingestellt werden, sobald die Elternzeit beendet ist. Um den Vorgesetzten nicht zu verärgern und sich der erneuten Beschäftigung sicher zu sein, kündigen diese Frauen. Das hat Auswirkungen auf das Elterngeld, von dem sie dann nur den Mindestbeitrag bekommen. Sollten sie dann auch noch Jobcenterleistungen beziehen, bleibt ihnen vom Elterngeld nichts.

In der Beratung können wir werdende Eltern gut dabei unterstützen, den für sie passenden Weg zu finden!

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Bereich	Anzahl Beratungen/Kontakte
Allgemeine Schwangerenberatung	331
Schwangerschaftskonfliktberatung	48
Beratung zu Pränataldiagnostik	7
Beratung von Personen mit Kindern unter 3 Jahren	2
Beratung zu Vertraulicher Geburt	2

Schwangerschaft im Konflikt:

- 73 % der Frauen, die zur Schwangerschaftskonfliktberatung kommen sind, erwerbstätig (50 %) oder in Schule und Studium/Berufsausbildung (23%)
- gut 32 % geben an, sich unter anderem wegen beruflicher Gründe und/oder ihrer eigenen Ausbildung über den Wunsch der Schwangerschaft klar werden zu wollen
- 10 % geben an, ihre Familienplanung schon abgeschlossen zu haben
- nur 8 % geben finanzielle Gründe an
- keine Frau nutzte die Beratung aufgrund einer drohenden Behinderung des erwarteten Kindes

Jede Frau, die in einer Konfliktsituation zu uns in die Beratung kommt, ist in einer krisenhaften Situation. Individuell betrachtet kann das Beratungsgespräch helfen, die Schwangere in ihrem Entscheidungsprozess zu unterstützen und sie emotional aufzufangen helfen. Gesellschaftlich gesehen ist die Schwangerschaftskonfliktberatung eine wichtige Aufgabe, da sie die Gleichberechtigung von Männern und Frauen stärkt.

Aufgabenbereich Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung:

- Soziale und psychologische Beratung zu allen Anliegen vor, während und nach einer Schwangerschaft
- Beratung u.a. zu Pränataldiagnostik, Vertraulicher Geburt, Problemen mit dem Kind und in der Partnerschaft
- Beratung bei ungewollter Schwangerschaft (mit Aushändigung der Beratungsbescheinigung)



Karin Aumann
Schwangerschafts-
konfliktberaterin



Julia Meese
Erziehungswissen-
schaftlerin

Unterstützung junger Erwachsener im

Projekt MOTOR

Seit April 2018 kooperiert das Ev. Beratungszentrum mit Juniver – Jugendberufshilfe der Diakonie Hannover gGmbH. Im Projekt MOTOR (Motivation, Orientierung, Tagesstruktur, Organisation realisieren) arbeite ich zusammen mit einem Sozialpädagogen, einer Sozialpädagogin und weiteren Kollegen und Kolleginnen für bis zu zwölf Jugendliche und junge Erwachsene bis 24 Jahren (bei Eintritt in das Projekt).

Bei unseren Teilnehmenden gestaltetete sich zumeist der Übergang von Schule in die weitere (Berufs-) Ausbildung als schwierig; sie alle beziehen aktuell Arbeitslosengeld und entscheiden sich in der Zusammenarbeit mit dem Jobcenter freiwillig für eine Teilnahme an der Maßnahme MOTOR (für mindestens 6 Monate).



Ziel des Projektes ist unter anderem:

- Unterstützung bei der Lösung privater Angelegenheiten und bei persönlichen Problemen, auch bei der Erledigung von Schriftverkehr
- gesundheitliche Themen zu klären und/oder ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen
- eine berufliche Perspektive zu entwickeln und sich praktisch auszuprobieren

Die Qualifizierungsbereiche und Projekte der Juniver Jugendberufshilfe Diakonie Hannover gGmbH bieten jungen erwerbslosen Menschen im Übergang von Schule und Beruf individuelle Förderung, soziale Stabilisierung und vielfältige orientierende Qualifizierungs-, Beschäftigungs- und Ausbildungsmöglichkeiten. Ziele sind die Aufnahme eines Praktikums, einer Ausbildung oder Arbeit sowie das erfolgreiche Absolvieren einer beruflichen Erstausbildung.

Unsere Teilnehmenden brauchen einerseits individuelle Unterstützungsangebote gemäß den eigenen Bedarfen. MOTOR schafft aber auch ein Gruppenangebot, um neue positive Erfahrungen in der Gruppe zu ermöglichen und sozialen Rückzugstendenzen etwas entgegenzusetzen.

Zeit geben können für die persönliche Reifung der Teilnehmenden und eine stabile Beziehung anzubieten, gehört zur professionellen Haltung, die die Arbeit bei MOTOR notwendig macht. In den inzwischen fast vier Jahren des Projektes ist es vielen Teilnehmenden gelungen, einen Ausbildungsplatz zu finden, der wirklich ihren eigenen Vorstellungen entsprach. Und auch wenn es ein bisschen gedauert hatte, diese für sich zu entwickeln, ist es schön mitzuerleben, wie junge Menschen die Weichen für ihr berufliches Leben so stellen, dass die Richtung endlich die eigene ist und sich selbstbestimmt anfühlt.



Merle Dettbarn
Pädagogische Psychologin

Familie braucht man immer, Familienrecht immer öfter

FABRICIUS-BRAND BECKER WILKENING
Kanzlei für Familienrecht

Hinüberstraße 8/30175 Hannover
Tel.: 0511/30 15 70
www.fabricius-brand.de

Der Körper kennt den Weg

Wer sich erschöpft fühlt und merkt, dass Dinge sich ändern müssen, damit es gut weiter gehen kann mit der Arbeit, der sollte auch den eigenen Körper befragen. Welche Regeln gibt es, die dringend befolgt werden sollten, die sich nicht aushebeln lassen ohne einen hohen gesundheitlichen Preis dafür zu zahlen?

Der Körper verfügt über natürliche Zyklen und Rhythmen. Die Täler unserer ultradianen (mehrmals täglichen) Körperrhythmen und die Fenster zu unserem Unterbewusstsein treten beide spontan etwa alle anderthalb Stunden auf. Sie sind mit einer 20-minütigen Periode eines Abfalls der Wachheit und Aufmerksamkeit verbunden. Alle anderthalb oder zwei Stunden bekommen wir das Gefühl, unseren Arbeitsrhythmus durch eine Pause unterbrechen zu müssen.



Unterdrücken wir mehrmals täglich unser natürliches Bedürfnis nach Erholung, schaffen wir eine der entscheidenden Ursachen für chronischen Stress.

Das größte Problem, das mit dem Verzicht auf Pausen einhergeht, ist die Freisetzung von Stresshormonen. Halten wir diese Erholungsphasen jedoch ein, kann das zur Besserung oder vollständigen Heilung psychosomatischer Störungen, die mit Stress zusammenhängen, führen.

Alle 90 bis 120 Minuten bietet die Natur uns für 20 Minuten ein Fenster an, um unserem Geist, unserem Körper und unserer Psyche Gelegenheit zu geben, im Gleichgewicht zu bleiben. Wir können lernen, auf die ultradiane Aufforderung zur Regeneration und Erholung zu achten und den Weg vom Stress zur Gesundheit zu finden.

Der menschliche Organismus kann gelegentlich sogar eine Erholungsperiode überschlagen – vorausgesetzt, wir halten in Zeiten ohne echte Notlage die Pausen mit einer gewissen Regelmäßigkeit ein. Diese Flexibilität, die ursprünglich eine so wichtige Bedeutung für unser Überleben hatte, hat sich zu einem schädlichen Faktor entwickelt. Was die Natur als Ausnahme vorgesehen hatte – dass wir uns über die erforderlichen Regenerationsphasen hinwegsetzen können, um kurzzeitig Notsituationen gewachsen zu sein –, wurde zur Regel.

Wenn die Stresshormone, vor allem Adrenalin, freigesetzt sind, spüren wir schon nach wenigen Minuten das, was wir „zweite Luft“ nennen. Wir haben das Gefühl neue Kraft zu haben und machen weiter, fühlen uns wach und leistungsfähig. Erschöpfung und Schmerzen sind von einer Vielzahl von natürlichen Opiaten betäubt. Wir sind „high“ von den eigenen Hormonen. Einen ständig hohen Pegel an Stresshormonen können wir eine Zeit lang aushalten, aber wenn der Stress chronisch wird, überflutet das den Körper mit Erschöpfungstoxinen, die zahlreiche Störungen auslösen.

Ein Stresszyklus beginnt, wenn wir uns zwingen ohne Pause weiter zu arbeiten. Der Körper glaubt, es gäbe einen wichtigen Grund dafür und hilft uns, indem er zusätzliche Stress-Botenstoffe aussendet und die Regenerationsphase aufschiebt. Langfristig kann dies im schlimmsten Fall zu chronischen Erkrankungen führen.

Die gute Nachricht ist, dass wir diese Erkenntnis nutzen können. In den Tälern des Zyklus können Sie bewusst Heilreaktionen anstoßen, die Stresssymptome lindern und der natürlichen Einheit von Körper und Seele Gelegenheit geben, sich wieder zu regulieren. Bemerkten und vertrauen Sie den Signalen des Körpers für eine Pause und entsprechen Sie ihnen z.B. durch Bewegung, Selbstbeobachtung, Entspannung, Träumen, Imagination, vertiefte Atmung, Kurzmeditation, Nahrungsaufnahme, etwas Genussvolles u.v.m.

Quelle: Die 20 Minuten Pause, Ernest Rossi und David Nimmons

Ein Stresszyklus beginnt, wenn wir uns zwingen ohne Pause weiter zu arbeiten.



Angela Wilhelm
Leiterin des Beratungszentrums

Auf die Fälle, fertig los



Supervision – Definition:

Supervision stammt von den lateinischen Wörtern „super“ und „Vision“, was so viel wie „über“ und „beobachten /sehen“ bedeutet. Eine allgemeine Definition lautet, das Einnehmen einer hilfreichen Vogelperspektive.

Supervision - Was ist das?

Supervision ist ein Instrument zur Unterstützung und Beratung von Berufstätigen – ein berufliches Nachdenken unter Anleitung.

Ziel von Supervision ist die Professionalisierung des beruflichen Handelns und die Bewältigung von Belastungen im Zusammenhang mit dem beruflichen Alltag. Sie wirkt als Erkennens-, Lern- und Verstehensprozess und vermittelt neue Handlungsperspektiven und -initiative in schwierigen Situationen.

Supervision dient aber nicht nur dem Training professionellen Verhaltens, sondern es geht dabei auch um Persönlichkeitsentwicklung: zum Beispiel das Finden und Akzeptieren der eigenen Rolle, die Entwicklung der eigenen Stärke oder das Bearbeiten von überhöhten Ansprüchen.

Meine Rolle als Supervisorin

Als Supervisorin sehe ich mich als Katalysator, als Impulsgeberin. Ich sehe mich als jemand, die Prozesse in Gang setzt, die ein Arbeitsteam bzw. den Supervisanden oder die Supervisandin sowohl vom Arbeitsergebnis als auch von der Arbeitszufriedenheit her weiterbringt.

„Wenn wir unseren Blick auf Dinge verändern, dann verändern sich die Dinge, auf die wir blicken.“

Wayne Dyer

Dabei bin ich nicht die externe, beratende Fachfrau, sondern sehe meine Funktion darin, das Team oder die Person in die Lage zu versetzen eigene, möglichst optimale Lösungen zu finden.

Supervision – für wen?

Als Supervisorin begleite ich Menschen aus psychosozialen Arbeitsfeldern, wie z. B. Sozialpädagogin und Sozialpädagogen, Erzieher und Erzieherinnen, Pflegekräfte, Ehrenamtliche, Lehrer und Lehrerinnen, Ärzte und Ärztinnen, Pastoren und Pastorinnen und viele andere. Zunehmend nehmen auch Führungskräfte und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Wirtschaft Supervision für sich in Anspruch.

„Der Glaube, es gäbe nur eine Wirklichkeit, ist die gefährlichste Selbsttäuschung.“

Paul Watzlawick

Supervision – wie?

In der Einzel-, Team- und Gruppensupervision reflektiere ich mit Ihnen gemeinsam Ihr berufliches und ehrenamtliches Handeln. In der Regel geht dem ein vereinbartes Ziel voraus, das während der gesamten Sitzung im Fokus steht. Inhaltlich geht es dabei um die praktische Arbeit, die Rollen und Beziehungsdynamiken im Team und zu den Klientinnen und Klienten, sowie Fragen der Zusammenarbeit in Team und Organisation.

In einem kurzen Vorgespräch kläre ich das gemeinsame Vorgehen, ob es sich um eine Teamsupervision oder Fallsupervision handelt, die geplante Dauer der Supervision, die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und die Zielvorgabe. Eine erste kostenpflichtige Supervision geht bei Bedarf dem Prozess voraus und ermöglicht ein gegenseitiges Kennenlernen.

In meiner professionellen Arbeit profitieren die Teilnehmenden von meiner praxis- und lösungsorientierten Haltung, meiner langjährigen Berufserfahrung als Supervisorin und Psychologischen Beraterin, lebendigen Tools aus der Systemischen Arbeit und der Aufstellungsarbeit.

Alle Angebote zur Supervision stelle ich auch online zur Verfügung. Ganz nach Bedarf. Über das Ev. Beratungszentrum kann bei Interesse an Supervision telefonisch oder per Mail Kontakt mit mir aufgenommen werden.



Gabriele Schmidt

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Supervisorin

Loslassen für Neues

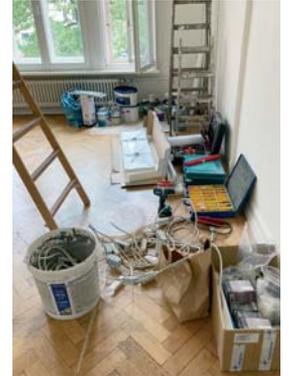


Die Räume unseres Beratungszentrums waren ein bisschen „in die Jahre gekommen“, schließlich sind wir schon lange Zeit an diesem Standort. Wände und Böden sollten erneuert, die Türen gestrichen und neues Mobiliar in den Beratungszimmern angeschafft werden. Im Sekretariat sollte eine bessere Arbeitssituation entstehen ... So war der Plan. Wir freuten uns sehr, als die Geschäftsführung des Diakonischen Werkes das Geld dafür zur Verfügung stellte.

Zunächst einmal waren gute Organisation und Planung wichtig. Die Beratungszimmer sollten einen freundlichen „Look“ bekommen, in Teilen neue Möbel, neuen Teppichboden und Sonnenschutz. Das Büro unserer Teamassistentinnen brauchte eine ruhigere Atmosphäre, aber auch einen gut ausgeleuchteten Bildschirmarbeitsplatz und die Flure sollten hell und einladend werden. Dann machten wir uns an die Arbeit: Aussortieren, nicht mehr Gebrauchtes verschenken oder wegwerfen, Sperrmüll bestellen und den Keller ausräumen, Möbel rücken, umziehen von Zimmer zu Zimmer, damit Beratungen auch während der Renovierung weiterhin wie gewohnt stattfinden konnten ... Das organisierten wir in Eigenregie im Team, nach Feierabend.

Es tauchten Dinge auf, die längst nicht mehr gebraucht wurden oder schon vergessen waren: Alte Rechenmaschinen, Karteikästen, unzählige Ordner, deren Aufbewahrungsfristen abgelaufen waren... Von der Menge waren wir zunächst überwältigt. Viele Stunden waren nötig, um den Inhalt der Schränke und Regale auszuräumen. Es forderte uns alle, zu sortieren und sich notfalls zu trennen. Das alles setzte zugleich neue Energien frei: Für die Beratungsarbeit, für neue Angebote und neue Strukturen.

Unser herzlicher Dank gilt insbesondere den Mitarbeitenden der Neue Arbeit Hannover GmbH und vielen anderen fleißigen Handwerkern, die mit Umsicht und Kompetenz geholfen haben, unsere Räume zu verschönern. Noch sind wir nicht fertig, deshalb gibt es in diesem Jahr noch keine Fotos von unseren neu gestalteten Zimmern und Fluren. Doch hier eine kleine Auswahl von Bildern aus den „bewegten“ Zeiten. Auf das was wir geleistet haben, sind wir stolz!



Dorothe Ohm
Teamassistentin
Sekretariat



Psychosoziale Betreuung

gemäß § 16a Nr. SGB II



Menschen, die Arbeitslosengeld II beziehen, haben die Möglichkeit, bei psychosozialen Problemen psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Wir Mitarbeitenden des Ev. Beratungszentrums sind berechtigt, diese von den Kommunen finanzierte Beratung anzubieten. Auch wenn diese Form der Beratung fremd-finanziert ist, gibt es hinsichtlich der Schweigepflicht keine gesonderten Regelungen. Sie ist ebenso streng wie für alle anderen Klientinnen und Klienten.

In den meisten Fällen kamen die Klientinnen und Klienten wegen psychischer Probleme (z. B. Depressionen, Angststörungen und Posttraumatische Belastungsstörungen) zu uns. Aber auch allgemeine Alltags- und Lebensthemen, wie fehlende Tagesstrukturen, Einsamkeit, mangelnde soziale Kontakte sind Anlässe der Ratsuchenden gewesen. In vielen Beratungen spielten Belastungen in der Familie, z. B. Krankheit, Verlust eines oder einer Angehörigen und Konflikte im Zusammenleben eine Rolle.

Wer sich für diese Form der Beratung interessiert, erhält beim Fallmanagement des Jobcenters einen Vermittlungsschein für eine sogenannte Basisberatung (vier Beratungsstunden) zusammen mit einer Liste von qualifizierten Beratungsstellen.

Die Beratung kann dafür genutzt werden private Themen zu besprechen und zu klären, z. B. familiäre und partnerschaftliche Probleme oder Erziehungsfragen. Auch individuelle Themen werden im jeweils angemessenen Tempo bearbeitet, etwa Selbstwertproblematiken oder aktuelle Belastungen. Auch Arbeitsthemen finden hier ihren Raum und eine Beratung kann hilfreich dafür sein, eine neue berufliche Perspektive zu entwickeln.

Durch bis zu zwei Verlängerungen des Beratungsgutscheins durch das Jobcenter können insgesamt bis zu 19 Sitzungen stattfinden. In diesem Zeitrahmen ist es gut möglich, eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung aufzubauen und auch unterschiedliche Lebens- und Stimmungsphasen zu begleiten. Das Tempo und die Richtung bestimmt dabei stets die ratsuchende Person.



Stefan Pydde
Sozialpsychologe

hanova

GESTALTEN BAUEN LEBEN



Wohnglück

- + 14.973 Wohnungen
- + über 70% geförderter Wohnraum
- + nachhaltige Entwicklung der Stadt
- + ein Herz für unsere Mieterinnen & Mieter

WIR SIND FÜR SIE DA

Als hauptamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Diakonisches Werk Hannover gGmbH nehmen wir die Menschen, die zu uns kommen, wertschätzend an und stellen ihnen einen geschützten Raum zur Verfügung. Wir begegnen ihnen mit einer professionellen Grundhaltung, respektieren ihre Würde und schätzen sie mit ihren Stärken und Schwächen.

Unser Beratungsangebot umfasst:

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

- Beratung vor, während und nach der Schwangerschaft
- Beratung zur Vertraulichen Geburt, zur Pränataldiagnostik, bei unerfülltem Kinderwunsch und Familienkonflikten
- Beratung bei ungewollter Schwangerschaft (nach § 219 StGB)

Erziehungsberatung

- Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene
- Beratung für Eltern
- Suizidpräventive Beratung

Lebensberatung

- Ehe- und Paarberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Familienberatung
- Mediation
- Beratung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Workshops und Fortbildungen

- z. B. „Krisen und Suizidalität bei Jugendlichen“

Supervision

- Einzel-, Team- und Gruppenarbeit in hauptsächlich landeskirchlichen Institutionen und Einrichtungen

Video- und Telefonberatung

- Für jede Videoberatung erhalten Sie einen datensicheren Link; Sie benötigen keine App und kein besonderes Programm.

Das erste Beratungsgespräch findet in der Regel ein bis vier Wochen nach telefonischer Anmeldung statt. Weitere Termine werden danach individuell vereinbart.

Entsprechend der finanziellen Möglichkeiten vereinbaren wir mit unseren Klient*innen eine Kostenbeteiligung. Diese wird ausschließlich zur Refinanzierung unserer Arbeit verwendet.

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungen sind kostenlos. Hier können wir in den meisten Fällen sehr kurzfristig oder innerhalb weniger Tage einen Termin anbieten.



Clarissa Oberdörfer

Teamassistentin, Sekretariat

Dorothe Ohm

Teamassistentin, Sekretariat

KONTAKTDATEN

Oskar-Winter-Str. 2
30161 Hannover
Tel.: 0511 62 50 28

E-mail: evbz@dw-h.de
www.diakonisches-werk-hannover.de/beratungszentrum
facebook.com/dwhannover
instagram.com/dwhannover

Sie erreichen uns mit den
Stadtbahnlinien 3, 7 und 9 Haltestelle Lister Platz

IMPRESSUM

Redaktion: Ev. Beratungszentrum, Hannover
Bildnachweise: Titel, S. 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12
Markus Lampe,
S. 6 pixabay, S. 9 iStock,
S. 13 Angela Wilhelm (privat),
S. 13 Dorothe Ohm (privat)

Gestaltung: cocowerbung, Hannover
Druck: OFFICE 360 GmbH, Hannover
Auflage: 400 Expl.