

JAHRES- BERICHT 2020

Inhalt

- Rückblick
- Paar- und Lebensberatung
- Familien- und Erziehungsberatung
- Kidz-Gruppe
- Beratung von geflüchteten Menschen
- Dies und Das

Unsere Beratung

Unser Integratives Beratungszentrum bietet Beratung für Menschen, die mit sich selbst oder anderen nicht mehr klar kommen und professionelle Hilfe suchen.

Die Beratung steht allen Menschen offen, egal welcher Religion oder Nationalität jemand angehört.

Je nach Bedarf bieten wir die Beratung als Einzel-, Paar oder Familiengespräch an.

Darüber hinaus gibt es themenspezifische Gruppen für Kinder und Erwachsene.

Lass Dich nicht unterkriegen, sei wild und wunderbar!



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Lass dich nicht unterkriegen“ – das war, so scheint es, die Durchhalteparole aus 2020. Aber was ist aus „sei frech, wild und wunderbar“ geworden? Wir wissen leider nicht, was Pippi Langstrumpf in diesem verrückten Corona-Jahr gemacht hätte.

Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern war das Jahr 2020 weder lustig noch voller Abenteuer, sondern mit vielen (notwendigen) Kontaktverboten, Einschränkungen und Neuregelungen verbunden.

Ob Betreuungsunsicherheiten, Homeschooling, Gesundheitsorgen oder die Angst um Angehörige – alles musste irgendwie gelöst oder ausgehalten werden. Stress- und Krisenmanagement waren wohl die gefragtsten Kompetenzen in dieser Zeit. Denn alle waren gezwungen, für die eigene Familie alltags-taugliche Strukturen zu entwickeln und diese stets neu anzupassen. Das hat viele Familien an den Rand der Belastung und manche auch darüber hinaus gebracht. Durchhalten war gestern, Erschöpfung ist heute.

Auch die Fachkräfte unserer Beratungsstelle mussten umdenken und neue Wege finden.

Es galt, Hygienekonzepte zu entwickeln und sich ganz schnell mit Telefon- oder Videoberatung vertraut zu machen. Und obwohl diese technischen Kommunikationsmittel viele Chancen bieten, war für viele Ratsuchende die Präsenzberatung dennoch sehr wichtig.

Die Beratungsstelle war ein Ort der Hoffnung, weil man sich hier Zeit nahm, um über Belastungen zu sprechen, die sonst vielleicht niemand mehr hören konnte oder wollte.

In diesen Zeiten zeigt sich, wie wichtig eine Beratungsstelle vor Ort ist und wie wichtig professionelle Berater*innen sind, die ein offenes Ohr haben und sich nicht zurückziehen, wenn es schwierig wird. Einsamkeit, Depression, Angst und Trauer können auf Dauer genauso gefährlich werden wie ein Virus.

Deshalb: Bleiben Sie gesund, frech und wunderbar!

Ihre

Petra Buderath

Geschäftsbereichsleiterin
Psychologische Beratung



Depression, Angst, Trauer und Co.

Laut der Cosmo-Studie vom März 2021 erleben 56% der Befragten ihre persönliche Situation momentan als belastend, wobei die Jüngeren unter 30 Jahre besonders belastet sind. Sie zeigen vermehrt Symptome wie Niedergeschlagenheit, Nervosität und Ängstlichkeit. Gesundheitliche Sorgen überwiegen dabei vor individuell wirtschaftlichen Problemen. Für Frauen hat sich das Risiko gegenüber häuslicher Gewalt deutlich erhöht.

Auch wir im Integrativen Beratungszentrum haben für 2020 wieder hohe Beratungszahlen zu vermelden. Viele Ratsuchende sind verzweifelt und am Rande ihrer Leidensfähigkeit. Leider können wir ihnen nicht immer so zeitnah einen Termin anbieten, wie wir uns das wünschen. Unsere finanzielle Ausstattung lässt es leider nicht zu, zusätzliche Beratungsfachkräfte einzustellen, um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden.

Immerhin erhielten 195 Menschen eine Beratung im Bereich der Paar- und Lebensberatung.

Größtenteils fand die Beratung – bis auf wenige Ausnahmen – in Präsenz statt. Während des Lockdowns boten wir aus Sicherheitsgründen natürlich auch

Telefon- oder Videoberatung an. Überwiegend waren die Ratsuchenden jedoch froh, dass sie persönlich in die Beratungsstelle kommen konnten. Bei Menschen, deren soziales Netzwerk eher ausgedünnt ist und die aufgrund der Kontaktbeschränkungen noch stärker zu vereinsamen drohen, boten die Gespräche bei uns oft die einzige Möglichkeit, mit jemandem persönlich über die psychischen Probleme und Belastungen zu sprechen.

2020 gab es auch vermehrt Anfragen von Menschen, die einen engen Angehörigen durch den Tod verloren haben. Einige von ihnen konnten aufgrund der Corona-Regelungen ihre Angehörigen nicht im Krankenhaus besuchen, um Abschied zu nehmen, und auch die Beisetzungen verliefen anders als sonst. Die Einschränkung bei den Ritualen des Abschiednehmens (reduzierte Teilnehmer*innen-Zahl bei den Gottesdiensten, keine anschließende Trauerfeier etc.) erschweren zusätzlich den Prozess der Trauerbewältigung.

Auch Paare meldeten sich vermehrt, weil sie durch Kurzarbeit oder Homeoffice und aufgrund der weitreichenden sportlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Einschränkungen plötzlich viel mehr Zeit miteinander verbracht haben bzw. verbringen mussten. So manche Beziehung erlebt die

Corona-Pandemie als fortwährenden Stresstest. Anspannung und erhöhte Reizbarkeit sind die Folge. Gute Fähigkeiten zur Stress- und Krisenbewältigung sind von Vorteil. Eine solche Herausforderung verlangt, sowohl nach verstärkter Kommunikation als auch nach einer Neuausrichtung von alltagstauglichen Strukturen. Häufig bedarf es dabei professioneller Hilfe und Unterstützung, die wir gerne anbieten.

Manche Ratsuchende haben oder hatten mit den Folgen einer Covid-19-Infektion zu kämpfen und suchen den Weg zurück in ihr „altes Leben“.

Andere leiden unter Ängsten oder erleben ein Wiederaufkeimen von depressiven Symptomen. Strukturen, die ihnen sonst bei der Bewältigung zur Verfügung standen, sind weggebrochen und stehen derzeit nicht zur Verfügung.

Für all diese Menschen stehen wir, wenn auch mit begrenzten Kapazitäten, zur Verfügung.

Für die Unterstützung der Stadt Melle möchten wir uns noch einmal recht herzlich bedanken. Ohne diese Hilfe hätte sich die Wartezeit für viele Ratsuchende noch weiter verlängert.

Familien- und Erziehungsberatung

Im Jahr 2020 fiel die Zahl der Beratungen mit **488 Fällen** um 16% geringer aus als im Vorjahr. Der Rückgang ist im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie zu sehen. Beim ersten Lockdown gingen die Anmeldezahlen rapide zurück, stiegen dann wieder an und nahmen beim zweiten Lockdown wieder massiv ab. Es bestand viel Unsicherheit bei den Familien, ob Beratung überhaupt möglich ist oder nicht. Auch viele Institutionen wie Schule und Kindergärten, die sonst regelmäßig an uns verweisen, waren geschlossen oder mit neuen Regelungen und Hygienekonzepten beschäftigt und vermittelten viel weniger Ratsuchende als sonst.

Neben dem persönlichen Gespräch wurden 123 Beratungsgespräche per Telefon oder Video angeboten. Dennoch standen und stehen wir selbstverständlich in unserer Beratungsstelle weiterhin für alle Ratsuchenden persönlich zur Verfügung.

Wie belastend die Ergebnisse der Corona-Pandemie sind, verdeutlicht eine Umfrage der Cosmo-Studie aus Dezember 2020. Laut dieser Untersuchung sind Jüngere (61%) und Familien mit Kindern unter 14 Jahren (64%) besonders stark belastet.

Die Auswirkungen von Homeschooling, Hausarbeit und beruflichen Verpflichtungen hinterlassen deutliche Spuren. Das Ausmaß zeigt sich an den steigenden Zahlen der Scheidungsaufträge für Anwälte, die sich schätzungsweise verfünffacht haben.

Trennung der Eltern, ob beabsichtigt oder bereits vollzogen, war auch in der Familien- und Erziehungsberatung mit Abstand der häufigste Grund für die Beratung.

Danach folgten Themen wie „geringes Selbstwertgefühl“ und „Pubertät“. Gerade das Thema Pubertät steht in Verbindung mit Problemen im Übergang vom Schul- zum Berufsleben, heftigen Elternkonflikten sowie mit diversen Grenzüberschreitungen in Form

von Suchtmittelkonsum, Internetsurfen, Schulabstinenz etc.. Auch das Fehlen persönlicher Kontakte abseits der Internetwelt, oftmals im Zusammenhang mit geringem Selbstwertgefühl, gehört in diesen Lebensabschnitt.

Wir sehen aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche mit psychischen Beeinträchtigungen wie Depressionen, Angst, Essstörungen oder einer Borderline-Störung mit selbstverletzendem Verhalten.

Eltern und Familien ernst zu nehmen und sie in ihrer Sorge und Verzweiflung zu beraten und zu unterstützen, gehört zu unseren Kernaufgaben.



Psychologische Unterstützung ist gerade bei jungen Menschen wichtig, weil deren psychischen Widerstandskräfte (Resilienz) noch nicht so ausgeprägt sind, wie die von älteren Menschen. Es ist notwendig, die Familien und die Kinder nicht alleine zu lassen mit den Folgen der Corona-Pandemie.

Familien- und Erziehungsberatungsstellen werden mit ihren Angeboten in den nächsten Jahren wichtiger denn je sein. Denn schon jetzt können sich viele Kinder- und Jugendlichentherapeuten vor Anfragen nicht mehr retten. Da ist es gut, ein niedrigschwelliges Angebot vor Ort zu haben, wo sich niemand stigmatisiert fühlt und wo jede Familie schnell und unbürokratisch Hilfe erhält.

Kidz-Gruppe erstmalig in Bad Essen

Dank unseres Hygienekonzeptes und der ganz niedrigen Inzidenzwerte konnten wir für die älteren Kinder bzw. Jugendlichen im Alter von 11-13 Jahren auch im Coronajahr 2020 eine Gruppe anbieten. Von den sechs angemeldeten Kindern nahmen fünf teil.

Erstmals und weil fast alle Anmeldungen aus dem Altkreis Wittlage kamen, fand die Kidz-Gruppe in unserer Beratungsstelle in Bad Essen statt. Aufgrund des guten Wetters konnten viele Übungen draußen im anliegenden Garten durchgeführt werden.

Dieses Angebot fand als Blockwoche an fünf aufeinander folgenden Tagen in der Woche statt, wodurch ein intensives Gruppenerleben gefördert wurde.

Durch die Beschäftigung mit dem Thema Trennung und Scheidung der Eltern in einer Gruppe von Gleichgesinnten merken die Kinder, dass sie mit ihren vielschichtigen Gefühlen und Wünschen nicht alleine sind. Kreative Methoden und Spiele helfen, sich auszudrücken und mitzuteilen.

Statistik

Erziehungsberatung:

– 488 Fälle

Babybesuchsdienst:

– 468 Besuche

Schwangerenberatung:

– 167 Fälle

Lebensberatung:

– 177 Fälle

– 195 Personen

Psychosoziale Beratung geflüchteter Menschen:

– 67 in Einzelberatung

Kinderschutzberatung:

– 3 Anfragen aus
Institutionen

Gruppen

Gruppe für Frauen nach Trennung und Scheidung

– ausgefallen

Gruppe für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

– ausgefallen

Kidz-Gruppe für Jugendliche aus Trennungs- und Scheidungsfamilien (Blockwoche)

– 1 x 5 Jugendliche

Sexualprävention in Schulen

– 30 Veranstaltungen

Beratung von geflüchteten Menschen

Seit fast 5 Jahren beraten wir in Melle Menschen mit Fluchterfahrung. Die Beratung und Begleitung (traumatisierter) geflüchteter Menschen wird gefördert durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend. Eine Zusage zur Fortführung dieser Arbeit in 2021 haben wir bereits erhalten.

2020 nahmen **insgesamt 81** Menschen unser Angebot wahr, 67 davon befanden sich in regelmäßiger Einzelberatung. Mehr als die Hälfte der Ratsuchenden sind Frauen, was der konzeptionellen Ausrichtung unserer Arbeit geschuldet ist.

Familien mit Fluchterfahrung sind durch die Schließung von Kitas, Schulen und Freizeitangeboten besonders betroffen gewesen. Mütter, die selbst noch nicht über ausreichend deutsche Sprachkenntnisse verfügen oder nicht alphabetisiert sind, können ihren Kindern im Homeschooling kaum bis gar keine Unterstützung bieten.

Darüber hinaus fehlt es an der technischen Ausstattung. Zwar verfügen die allermeisten über ein Handy, nicht aber über einen PC oder Laptop, der für die Bearbeitung von Schulaufgaben besser geeignet ist. Zudem klappte es nicht an allen Schulen mit der Abholung und Rückgabe der Schulaufgaben.

Es traten im letzten Jahr auch häufiger Krisen bei den geflüchteten Menschen auf, die das Hinzuziehen von (Fach-)Ärzten oder auch eine Klinikeinweisung erforderlich machten.



In diesen schwierigen und hoch emotionalen Situationen spielt die Verständigung eine wesentliche Rolle. Die Bedeutung

jedes Wortes ist wichtig, um den anderen richtig zu verstehen, bzw. sein eigenes Anliegen zu vermitteln. Hierfür ist der Einsatz von geeigneten Sprachmittler*innen unerlässlich.

Darüber hinaus gibt es bei Ärzt*innen ohne die Teilnahme von Sprachmittler*innen, die eine Verständigung gewährleisten, häufig gar keinen Termin.

Mit Unterstützung der Stadt Melle konnten wir die benötigten Hilfen durch Sprachmittler*innen in der Beratung weiter anbieten. Dafür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Überwiegend fanden unsere Beratungen in Präsenz statt, da eine Beratung zu dritt – also mit Sprachmittler*innen – über Video und nur mit Handy keine Alternative zur persönlichen Beratung darstellt und nur in Ausnahmesituationen genutzt wurde.

Dies und Das

Für unsere Kollegin Wiebke Hugenschütt, die sich aktuell in Elternzeit befindet, konnten wir Tanja Becker zur Verstärkung unseres Teams gewinnen. Frau Becker ist ausgebildete systemische Beraterin und erfahrene Fachkraft im Kinderschutz.

Sebastian Niehaus hat seine Weiterbildung als systemischer Traumapädagoge und Traumafachberater erfolgreich abgeschlossen und kann sein neu gewonnenes Wissen gut in die Beratungen mit einbringen.

Beratungen bieten wir auch über eine gesicherte und vertrauliche Online-Beratung an. Auf unserer Homepage unter Erziehungsberatung/Online befindet sich der Link mit direktem Zugang.

Wir hoffen, im Jahr 2021 wieder all unsere Gruppenangebote in gewohnter Weise anbieten zu können.

So ist eine **Kidz-Gruppe** in den Sommerferien vom **16.-20. August 2021** in Melle geplant. Die Kidz-Gruppe richtet sich an Kinder, bzw. Jugendliche im Alter von 11 bis 13 Jahre und wird sich in der Zeit täglich von 10:00-13:00 Uhr in den Räumen des Integrativen Beratungszentrums treffen.

Und für den Herbst ist wieder eine Gruppe für **Trennungskinder im Grundschulalter** geplant. Die Gruppe soll am **10. November 2021** starten. Diese Gruppe trifft sich an 10 Terminen (nicht in den Weihnachtsferien) in der Zeit von 16:00-17:30 Uhr, ebenfalls im Integrativen Beratungszentrum in Melle.



JEDER BRAUCHT MAL HILFE



Spendenkonto:

Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück

Verwendungszweck:
Spende für Integratives
Beratungszentrum Melle

IBAN : DE70 2655 2286 0161
0548 46

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Zahlschein mit an, damit wir Ihnen im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben eine Spendenbescheinigung zusenden können.

Spenden helfen unmittelbar und kommen der Beratung von Menschen in unserer Beratungsstelle zu Gute.

Vielen Dank!

KONTAKT

Integratives
Beratungszentrum

Riemsloher Str. 5
49324 Melle
Telefon 05422-940080
Telefax 05422 940088
ib@diakonie-os.de

Eine Einrichtung der
Diakonie Osnabrück
Stadt und Land gGmbH
www.diakonie-os.de