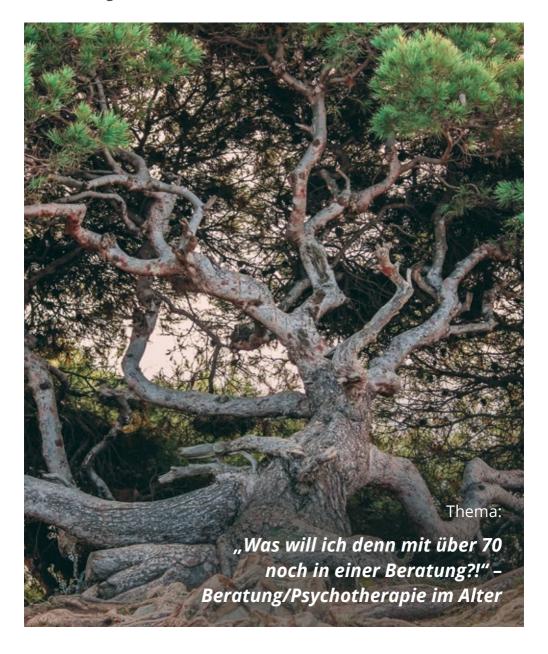
Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Infobrief



"ABER JETZT, MIT SECHZIG, BIN ICH MIR OHNE JEDEN ZWEIFEL DARÜBER IM KLAREN, DASS ICH DIE MITTE MEINER JAHRE LÄNGST ÜBERSCHRITTEN HABE UND DASS MEIN STERBETAG WESENTLICH NÄHER LIEGT, ALS DER TAG MEINER GEBURT. (...) ABER WIE BEREITEN WIR UNS DARAUF RICHTIG VOR? (...) ES IST GANZ WESENTLICH FÜR DIE VORBEREITUNG AUF EIN GUTES STERBEN, DASS MAN WIEDER ZUM KIND WIRD, DASS MAN ZU EINER ZWEITEN KINDHEIT FINDET. DIESE ZWEITE KINDHEIT MEINT JESUS, WENN ER SAGT: WENN IHR NICHT **UMKEHRT UND WIE DIE KINDER** WERDET, KÖNNT IHR NICHT IN DAS HIMMELREICH KOMMEN (MT 18,3)."

HENRY J. M. NOUWEN DIE GABE DER VOLLENDUNG. MIT DEM STERBEN LEBEN, 1994





Liebe Infobrief-Leser, liebe Freunde und Mitglieder der Beratungsstelle,

Nachsinnen über und Vertiefen von Lebensthemen gegeben ist. (ab S. 6)

wir sind (wieder) ein Jahr älter geworden. Die Beratungsstelle (EFB) ist nun 24 Jahre jung. Für Bäume, wie dem auf der Titelseite, ist das noch kein großer Zeitraum, allenfalls ein paar Jahresringe mehr, da ist noch viel Luft nach oben. Anders empfinden wir es als Menschen. Je älter wir werden, desto eher fragen wir uns, was wir vom Leben, von der Zukunft noch erwarten wollen oder auch können. Der Fachartikel von Anja Eifert zu "Beratung/ Psychotherapie im Alter" lässt deutlich werden, dass gerade im Alter viel mehr (auch zeitliche) Perspektive "drin" ist, als wir auf den ersten Blick vermuten. Das zeigt u.a. die interessante Liste möglicher Beratungsthemen, die sich ebenso gut als Anregung zum Gespräch in Haus- oder Seniorenkreisen lesen lässt. Auf jeden Fall ist der Fachartikel eine Ermutigung, Beratungsgespräche ohne Scheu in Anspruch zu nehmen gerade in der Lebensphase, wo Zeit zum

Im neuen Jahr 2019 wird die EFB wieder neue Schritte wagen mit zwei neuen Angeboten für Unternehmen, Betriebliches Eingliederungsmanagement und Mitarbeiterberatung. (S. 14)

Außerdem informieren wir Sie wieder über Entwicklungen im Mitarbeiterteam (S. 4), unser Seminarangebot (ab S. 16) und den Trägerverein (S. 5).

Wir danken von Herzen allen Spendern und Sponsoren für die finanzielle Unterstützung der psychologischen Lebensberatung im vergangenen Jahr und freuen uns, wenn Sie uns auch in 2019 wieder stark machen, so dass wir alle gemeinsam **Schritte wagen**. **Weite finden**. **Aufleben**.



Dr. Tilman Schreiber

(Dr. Tilman Schreiber, Geschäftsführer der EFB)

NACHRICHTEN AUS DER MITARBEITERSCHAFT



Petra Cohrs, Honorarmitarbeiterin in der EFB seit 2011, ist im Oktober 2018 aus der Mitarbeit ausgeschieden, um den

Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ganz auf ihre Arbeit als Hebamme sowie selbständige Beraterin zu legen. Wir danken für die gute, gemeinsame Zeit der Zusammenarbeit und wünschen Gottes Segen für den weiteren Weg.



Susan Jose hat ihre Beraterausbildung abgeschlossen und die erforderlichen Praktikumsstunden in der EFB seit 2016

absolviert. Daher hat sie die EFB zum Jahresende verlassen. Auch ihr danken wir für ihr Engagement insbesondere in der Beratung jüngerer Menschen und wünschen den Segen Gottes für alle weiteren Entwicklungen.

Nun nimmt **Anne Dornseif** ab Januar 2019 den Platz als Beraterin in Ausbil-



dung ein. Wir wünschen ihr ein gutes Einfinden, einen erfolgreichen Ausbildungsverlauf und gute Praxiserfahrun-

gen in der EFB. Herzlich willkommen!

Selma Stark hat zum 31.12.2018 den Dienst am Anmeldetelefon beendet,



den sie in großer Treue jahrelang seit 2011 versah, nachdem sie als Beraterin in Ausbildung von 2010 bis 2012 ihre

Praxisstunden in der EFB durchgeführt hatte. Selma Stark war in der Regel mittwochs die erste Ansprechpartnerin für Ratsuchende am Telefon. In den Zeiten ohne Telefonate hat sie die Statistik und die Mitarbeiterbücherei gepflegt. Es ist schade für uns, diese Unterstützung zu verlieren, verstehen aber gut, dass nun andere Aufgaben Priorität haben. Wir sagen ihr von Herzen "Danke" und wünschen Gottes Segen für die Zukunft.

NACHRICHTEN AUS DEM TRÄGERVEREIN

Dagmara Milbach wird zur Jahresmitgliederversammlung 2019 ihre Vorstandstätigkeit in der EFB beenden und damit auch ihre Aufgabe als stellv. Vorsitzende abgeben. Für die durchzuführende Nachwahl einer/s Nachfolgerin/s können der Vorsitzenden, Lea Herbert, Vorschläge gemacht werden.

Verbleibende Mitglieder des Vorstandes (gewählt bis 2022): Lea Herbert (Vorsit-

zende), Rona Süllau (Schriftführerin), Olaf Jahn (Schatzmeister), Simone Landgraf (Beisitzerin), Dr. Tilman Schreiber (Geschäftsführer).

Die Jahresmitgliederversammlung findet am 2. April um 19.00 Uhr in der Suttnerstr. 18 statt.

ANZEIGE





"WAS WILL ICH DENN MIT ÜBER 70 NOCH IN EINER BERATUNG?!" – BERATUNG/PSYCHOTHE-RAPIE IM ALTER

EIN FACHARTIKEL VON ANJA EIFERT

"Ich würde gerne eine Beratung für mich in Anspruch nehmen. Ich bin so unausgeglichen in letzter Zeit und streite viel mehr mit meinem Mann als früher. Ich bin aber schon 72 und weiß nicht so recht, ob sich das in meinem Alter überhaupt noch rentiert. Nehmen Sie so alte Leute überhaupt?"

Mit etwa diesem Wortlaut meldete sich neulich eine Ratsuchende beim Anmeldetelefon der Beratungsstelle. Die Antwort: Natürlich "nehmen" wir "alte" Klientinnen und Klienten, hier definiert als Personen nach dem momentanen gesetzlichen Renteneintrittsalter von 65 Jahren. Zurzeit beträgt der Anteil der über 65-jährigen an den Beratungssuchenden allerdings lediglich etwa 5 %, liegt also im Bereich der durchschnittlichen 0,9-5 % der ambulanten Psychotherapiepatienten in dieser Altersgruppe. Das ist, gemessen am Anteil der Bevölkerung, in der die über 65-jährigen 2013 21 % stellten, wenig. In Anbetracht der Tatsache, dass Frauen mit 60 statistisch gesehen noch eine verbleibende Lebenserwartung von ca. 24,5, Männer von ca. 20,6 Jahren haben, ist die Frage, ob sich eine Beratung noch "rentiere" eigentlich schon beantwortet. Die gesamte Zeit des Alters dauert heutzutage länger als Kindheit und Jugend. Sie verläuft so individuell unterschiedlich, dass hier nur einige allgemeine Aspekte zu diesem Lebensabschnitt und seinen Beratungsbedarfen geäußert werden können.

Die heutige Einstellung zum eigenen Alter hat sich vom Begriff des "Ruhestandes" im Sinne eines Rückzugs aus dem gesellschaftlichen Leben inzwischen dahingehend verändert, dass sich viele ältere Menschen ganz selbstverständlich als Frwachsene mit einem Plus an Lebenserfahrung definieren. Sie sind fest im Leben verwurzelt wie der alte Baum auf der Titelseite dieses Infobriefes, der seine Äste in alle Himmelsrichtungen ausgetrieben hat und trotz einigen toten Holzes eine stolze Krone trägt. Trotzdem spiegelt die oben genannte Frage der Klientin die Unsicherheit wider, die entsteht, weil diese Definition gesellschaftlich und hinsichtlich der Selbstwahrnehmung nur so lange mitgetragen zu werden scheint, wie der alternde Mensch noch einigermaßen leistungsfähig ist. Mit gravierenderen altersbedingten körperlichen Funktionseinbußen, Erkrankungen und Verlusten, die nicht mehr kompensiert werden können, beginnen sich Menschen selbst alt zu fühlen. und spätestens bei Pflege und Versorgung hinfälliger alter Menschen fühlen sich Pflegebedürftige wie Pflegende mit geringen finanziellen Ressourcen von der Gesellschaft schnell im Stich gelassen. Gerade dann brauchen Betroffene Unterstützung und Raum für Sorgen, Fragen und Bedürfnisse.

Die durch bessere Ernährung und medizinischen Fortschritt gewonnene Zeit will sinnvoll gefüllt werden, und im Gegensatz zu früher gibt es keine eindeutigen gesellschaftlichen Rollenvorbilder. Die bewusste Sinnfindung ist also eher ein individueller Akt. Frik Friksson (1966) beschreibt den gesamten Lebensprozess als Abfolge von psychosozialen Krisen, Entwicklungsaufgaben, in deren Lösung sich das Individuum immer wieder seine Identität neu konstruiert. Konkrete Entwicklungsaufgaben im Alter sind z.B. der Rückzug aus dem aktiven Arbeitsleben. Zeit für (Wieder) Aufnahme anderer sinnstiftender Tätigkeiten, Verluste von Lebenspartnern und anderen Weggefährten, Einstellung auf neue Personen, z.B. durch Umzug, auch in ein unselbständigeres Wohnen, körperliche Abbauprozesse, Abgabe des Führerscheins, Versöhnung mit dem bisher gelebten Leben und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod. Bei guter Gesundheit und entsprechenden finanziellen und sozialen Ressourcen kann durchaus zunächst der Genuss des wohlverdienten Ruhestandes im Vordergrund stehen, viele Menschen suchen aber trotzdem gerade schon im frühen Alter nach weiteren Aufgaben und persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten, haben mehr Zeit als früher, ungeklärte Lebenssituationen zu bearbeiten. Sie wissen: Wer rastet, der rostet. Aber erst recht, wenn die Ressourcen knapp sind oder der Körper nicht mehr so mitspielt, gilt es, Ziele und Wünsche neu zu definieren, und sich, angepasst an die Lebensbedingungen, auf wesentliche Ziele zu konzentrieren. Dazu gehört auch, alte Enttäuschungen, Hoffnungen und Verletzungen loszulassen. Noch vorhandene Handlungsmittel, Fertigkeiten und Ressourcen sollten dagegen gestärkt werden.



Beratung und Psychotherapie im Alter ist ein Thema, das die Forschung erst in den letzten Jahren zunehmend entdeckt. Im Lehrbuch der Klinischen Psychologie & Psychotherapie (Wittchen, H.-U. & Hoyer, J.) von 2011, immerhin 1139 Seiten stark, wird dem Thema "Alter" kein eigenes Schlagwort gewidmet.

Nun mag man zu Recht einwenden, dass Alter ja auch keine Krankheit sei. Aber die oben beschriebenen Lebensübergänge und Veränderungen stellen körperlich und seelisch eine Herausforderung dar. Psychische Probleme treten im Alter durchaus häufig auf; bei den über 70 jährigen leidet etwa die Hälfte aller Personen an vereinzelten oder mehreren psychopathologischen Symptomen mit und ohne Krankheitswert. Ftwa 20 % der Probleme erfordern professionelle Aufmerksamkeit. Das Hauptproblem in der Gruppe der Ältesten ist die kognitive Behinderung als Symptom mehrerer Störungen (reversibel im Fall einer Depression, irreversibel im Falle einer Demenz). Häufig unentdeckt, da "Griesgrämigkeit" oder die eingangs erwähnte "Unausgeglichenheit" der Klientin einfach dem Alter oder den damit einhergehenden körperlichen Beschwerden zugeschrieben werden, sind Depressionen im Alter. Diese äußern sich häufiger als in jungen Jahren in körperbezogenen Klagen über somatische Beschwerden, Ängstlichkeit und selbstdestruktivem Rückzugsverhalten bei sowieso schon dünn gewordenem sozialem Polster, Besonders betroffen sind alte alleinstehende Männer, deren Anteil an den Suiziden im Alter am höchsten. ist. Insgesamt wird aber auch jeder 2. Suizid einer Frau von einer Frau über

60 begangen, häufig im Rahmen einer Depression. Ebenfalls häufig sind Angststörungen mit übermäßigen Sorgen um die Gesundheit, die der Angehörigen oder ähnliches. Diese Ängste, ebenso depressive Verstimmungen, können auch die Folge einer notwendigen Einnahme von Medikamenten (z.B. Parkinsonmedikamente) sein. Manchmal werden zum Lebensende hin noch einmal schwerwiegende traumatische Lebensereignisse Thema.

In der Vergangenheit bis heute wurden psychische Probleme älterer Menschen bevorzugt medikamentös behandelt. Antidepressiva zeigen durchaus eine Wirkung bei älteren Patienten, ihr Einsatz ist jedoch zuweilen problematisch, da die Nebenwirkungen häufig schlechter toleriert zu werden scheinen als bei jüngeren und es zu unerwünschten Effekten durch Wechselwirkung mit anderen bereits verordneten wichtigen Medikamenten kommen kann. Der Missbrauch von legalen verschreibungspflichtigen Medikamenten, dabei besonders Schlaf-, Schmerz und Beruhigungsmittel, ist in den Gruppen der Älteren weit verbreitet und entsteht häufig bei dem Versuch, eine unerträgliche Belastung, z.B. schwere Schlafstörungen oder chronische Schmerzen, zu lindern. Auch Alkohol wird im Alter verstärkt aus diesen Gründen (wieder) konsumiert.

Von einer Verhaltenstherapie wie auch einer tiefenpsychologischen Behandlung profitierten ältere Menschen in der Regel mehr als von einer rein medikamentösen. Therapie, gerade in Verbindung mit achtsamkeitsbasierten Techniken und Entspannungsverfahren. In der Generation der heute Alternden nehmen allmählich die Vorbehalte gegenüber der Inanspruchnahme einer Therapie oder Beratung ab. Therapie und Beratung werden eher als Dienstleistungen betrachtet, die selbstverständlicher in Anspruch genommen und nicht als Zeichen von Schwäche oder Abhängigkeit gesehen werden. Es herrscht nicht mehr unbedingt ein medizinisch und pharmakologisch geprägtes Krankheitsbild vor. Noch gibt es jedoch zuweilen Vorbehalte und zwar sowohl auf KlientInnen- als manchmal auch auf BehandlerInnenseite.

Aber zunehmend denken PsychotherapeutInnen aller Schulen um und behandeln ganz selbstverständlich auch alte
Menschen. Für die meist jüngeren BeraterInnen und TherapeutInnen stellt die
Beratung besonders alter Klienten unter
Umständen tatsächlich eine besondere
Herausforderung dar. Die Themen ihrer KlientInnen können an unbewusste
Ängste bezüglich des eigenen Älter-Werdens und Sterbens sowie an unbearbeitete Konflikte den eigenen Eltern gegenüber rühren.

Jedenfalls gilt für die Beratungsstelle: egal, ob KlientInnen eine Beratung wünschen, weil sie an Symptomen von Krankheitswert leiden oder ob sie eher allgemein einen neuen persönlichen Spielraum für einen neuen Lebensabschnitt abstecken wollen: die Wahrnehmung einer eingeschränkten Lebenszeit ist kein Hinderungsgrund, die verbliebene Zeit als wertvoll zu schätzen und nicht für gut definierte individuelle Ziele zu nutzen. Kann ein Klient oder eine Klientin in der Beratungsstelle nicht angemessen beraten werden, bemühen sich die BeraterInnen um eine Weitervermittlung zu einem angemessenen Versorgungsangebot.

Im Mittelpunkt einer Beratung könnten je nach Anliegen des Klienten folgende Themen stehen:

- Die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen, zu den nahestehenden Personen wie Partner, Kinder, Enkel, Freunde; Bearbeitung bestehender Konflikte, Versöhnung oder Trennung; Erweiterung des Kreises von Bezugspersonen; Einbeziehung von Angehörigen; Training sozialer Fertigkeiten
- Aufbau neuer oder Wiederentdeckungen schon lange brach liegender Interessen und Aktivitäten; Anregung zur Auseinandersetzung mit den aktuellen Entwicklungen und Tagesereignis-



sen; Nutzung kreativer Potentiale und Ressourcen

- Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung; Erarbeiten von praktischen Lösungen bei konkreten Problemen; neue Bewältigungsstrategien, wenn die altbewährten nicht mehr funktionieren wollen
- Auseinandersetzungen mit altersspezifischen Rollenerwartungen, dabei auch die Bearbeitung von Kränkungen durch Verluste und Befürchtung oder Wahrnehmung von Defiziten
- Der gesunde wie der kranke Körper, seine Würdigung und Pflege
- Liebe und Sexualität im Alter
- Bilanzierung und Lebensrückblick, Aussöhnung mit dem eigenen Leben,

Akzeptanz, Glaube und Hoffnung

- Trauer über Verluste und verpasste Chancen; Förderung von Befreiungsprozessen von abgelegten Rollen und Beziehungen und damit
- Förderung des Bezugs zur gelebten Gegenwart und Gestaltung von Zukunft
- Lebensende, Ängste bezüglich Tod und Sterben

In der Beratung und Therapie alter Menschen kann es also um jede Zeitebene gehen: Versöhnung mit der Vergangenheit, gelebtes Leben im Hier und Jetzt sowie zu lebendes Leben in der Zukunft. Denn das Leben ist in jedem Lebensalter kostbar.

Zum Weiterlesen z.B.:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BASGO). (Hrsg.). (2017). Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter. (3. Aktualisierte Auflage). Bonn.

Arbeitsgruppe "Alte Menschen" im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro), Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS). (Hrsg.). (2015). Wenn alte Menschen nicht mehr leben wollen. Köln. Asmuth Druck

Internetseiten z.B.:

www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/psychische-stoerungen-im-alter/besonderheiten-im-alter (03.12.2018)

Lindner, R., (2009). Psychotherapie im Alter. Allgemeines Vorlesungswesen Ringvorlesung Reihe 12, "Altern und Alter in Gesellschaft". (01.12.2018). Online unter https://goo.gl/J4cNJd

Kipp, J., (2012). Ist Psychotherapie im Alter noch sinnvoll. In: Psychiatrie und Neurologie.(2012/2). 20-25. (01.12.2018) Onlineausgabe unter: www.rosenfluh.ch/psychiatrie-neurologie-2012-02/ist-psychotherapie-imalter-noch-sinnvoll

Jenny, R., Traber, Y., Kalbermatten, U. (Hrsg.). (2005). Psychotherapie Im Alter. Bern. Weißenseeverlag. 7-38. (04.12.2018) Onlineausgabe unter: https://goo.gl/n78hzn

Impressum

Herausgeber: Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)

Grindelallee 95, 20146 Hamburg Suttnerstraße 18, 22765 Hamburg Landjägerstieg 30, 22117 Hamburg Rübenkamp 310, 22337 Hamburg

Telefon: Anmeldung zur Beratung: (040) 41 75 04 Fachliche Leitung: (040) 41 44 98 19 Verwaltung: (040) 55 77 55 90 Geschäftsführung: (040) 414 666 25

Internet: beratung@efb-hamburg.de www.efb-hamburg.de

V.i.S.d.P.: Dr. Tilman Schreiber (Geschäftsführer)
Bankverb.: Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V.
Spar- und Kreditbank Bad Homburg

BIC GENODE51BH2

IBAN DE84 5009 2100 0000 9260 00

Druck: flyeralarm, Auflage: 2000 Stück
Layout: Miriam Krause (www.miriamkrause.de)
Bildnachweise: Cover+S. 3: Anja Eifert, S. 2: Annie
Spratt/unsplash.com, S. 4: 1+3: Christoph Börries, 2+3:
privat, S. 6: rawpixel/unsplash.com, S. 8: photocase.
com, S. 11: Z2sam/photocase.com, S. 16: Christoph Börries, S. 17: photocase.com, S. 21: privat
Verfasser der nichtsignierten Texte: Dr. Tilman Schreiber

Der Infobrief erscheint einmal jährlich.

ANMELDETELEFON 040 – 41 75 04 DER DIREKTE DRAHT ZUR EFB

Montags von 10-12 Uhr und mittwochs von 18-20 Uhr ist die Beratungsstelle telefonisch unter 040 – 41 75 04 erreichbar, dann geht ein/e Mitarbeiter/ in von uns ans Telefon. Zu allen anderen Zeiten bitten wir um eine Nachricht mit Angabe der Telefonnummer auf den Anrufbeantworter, damit wir zurückrufen können.

Eine schnelle Anmeldung ist ebenso über das Anmeldeformular auf unserer Homepage möglich: https://www.efb-hamburg.de/angebote/anmeldung-zur-beratung/. Hier werden gleich die

für die Beratenden wichtigen Informationen erfragt und ausgefüllt.

Außerdem kommt eine Kontaktaufnahme per Mail unter beratung@efbhamburg.de schnell bei uns an.

Nicht empfehlenswert ist bei Beratungsanliegen die Kontaktaufnahme über das Sekretariat (040 – 55 77 55 90), weil dieses unter der Woche nur zeitweilig besetzt ist. Natürlich gehen Nachrichten auf dem Anrufbeantworter auch dort nicht verloren, werden aber möglicherweise nicht zeitnah bearbeitet.



NEUE ANGEBOTE DER EFB FÜR DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT VON UNTERNEHMEN



Arbeitsbereiche der EFB

Im Laufe des Jahres 2018 sind in der EFB in Ergänzung zu Supervision, Coaching, Teamentwicklung und Organisationsberatung zwei neue Angebote für Unternehmen entwickelt worden: BEM (=Betriebliches Eingliederungsmanagement) und EAP (=Employee Assistance Program/Mitarbeiterberatung).

Das betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) wird von Unternehmen durch § 167 SGB IX gesetzlich für alle Arbeitnehmer gefordert, die länger als 42 Tage im Jahr arbeitsunfähig sind. Die externen BEM-Fallmanager der EFB sorgen für ein gesetzeskonformes, datensicheres und effektives Eingliederungsmanagement mit dem Ziel, die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, vorzubeugen und den Arbeitsplatz zu erhalten. Für die Unternehmen entsteht durch die neutrale Steuerung des BEM-Falles und die Verknüpfung mit beraterisch-psychologischer Kompetenz in

der EFB ein Mehrwert, der durch Kostensenkung und Stärkung der Mitarbeiterbindung die Unternehmensziele erreichen hilft.

Die externe Durchführung von Mitarbeiterberatung (EAP; in manchen Unternehmen auch Sozialberatung genannt) durch die fachkompetenten Berater und Beraterinnen der EFB bietet eine schnelle Hilfe für Mitarbeitende und Führungskräfte, die in ihrer Leistungsfähigkeit durch besondere Herausforderungen beeinträchtigt werden. In die Mitarbeiterberatung können Themen von der Verantwortung für Kinder oder Eltern bis hin zu psychischen Belastungen, Lebenskrisen oder Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft mitgebracht werden. Durch ein anonymes Monitoring erfährt das Unternehmen zudem

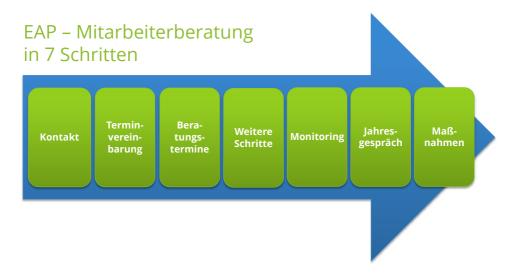
von Entwicklungspotentialen zur Förderung der Mitarbeitenden.

Die Kombination von externem BEM und externer Mitarbeiterberatung (EAP) durch die EFB ist ein wirksames und attraktives Instrument für eine stabile und wertschätzende Unternehmenskultur mit Vorteilen für die Leistungsfähigkeit und Attraktivität eines Unternehmens. Gerne kommen wir direkt ins Unternehmen, um unser Angebot unverbindlich vorzustellen.



Für nähere Informationen oder zur Kontaktaufnahme steht Geschäftsführer Dr. Tilman Schreiber zur Verfügung:

040 – 41 46 66 25 schreiber@efb-hamburg.de



SEMINARANGEBOTE

ELTERNABEND: "JOB UND FAMILIE IN BALANCE HALTEN – UND ALLES ANDERE AUCH"

"Work-Life-Balance" ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt. Besonders junge Eltern mit Kleinkindern sind hohen Anforderungen ausgesetzt. Diese miteinander zu vereinbaren kann ein täglicher Spagat sein, den die Kinder spüren und dann auch in die Kita mitnehmen.

Unsere Beraterinnen Karin Köninger-Werner (oben) und Claudia Guhl führen in Kitas zweieinhalbstündige Workshops für die Eltern durch mit einem Mix aus Input, Austausch und Reflektion zu obigem Thema.

Nähere Infos bei:

Frau Dipl. Päd. Karin Köninger-Werner, koeninger-werner@efb-hamburg.de, Tel. 0163 / 73 59 672.



NEU!



WORKSHOP ZUR BERUFSORIENTIERUNG:



Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.



WORKSHOP

FÜR JUNGE ERWACHSENE IN DER BERUFSORIENTIERUNG

- Du hast das Gefühl, alle anderen wissen, was sie machen wollen. nur Du nicht?
- Du hast bereits vieles ausprobiert, weißt aber immer noch nicht genau, was Du beruflich machen sollst?
- Du hast an Tests teilgenommen, Messen besucht – aber Du hast Deinen Traumberuf nicht gefunden?

Leg los und finde in der Gruppe neue Ideen und Impulse zu Deinen offenen Fragen!

ZEIT FÜR DICH UND DEINEN WEG

Bei uns arbeitest Du an Deinen Stärken und findest heraus, welche Talente Du hast.
Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam in der Gruppe Ideen zu spinnen, mit Menschen, die Dich nicht kennen. Du hast die Möglichkeit, ganz andere Seiten von Dir zu zeigen und Neues auszuprobieren. Wir sind frei, mit Dir in jede Richtung zu überlegen. Du stärkst Dein Selbstbewusstsein und Iernst die Vorteile Deiner aktuellen Situation kennen.

Zwei erfahrene Trainerinnen sorgen für einen bunten Mix aus verschiedenen Methoden und Angeboten, so dass die Abende kurzweilig und effektiv sind. Wir machen uns die Unterschiedlichkeit der einzelnen Fragestellungen und Gruppenmitglieder zunutze, wovon alle profitieren werden.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

WED?

Gruppe mit 4-6 jungen Erwachsenen in der Berufsorientierung bis 25 Jahre

WO?

Grindelallee 95 20146 Hamburg

INFO & ANMELDUNG

Tel: 040 - 41 75 04 Mail: beratung@ efb-hamburg.de

WANN?

Termine nach Vereinbarung

KOSTEN

150 € (Ermäßigung auf Anfrage)

LEITUNG

Anja Eifert Psychologin M.Sc. Karin Köninger-Werner Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin

Mehr Infos auf www.efb-hamburg.de

SELBSTFÜRSORGE

Tages-Workshop zur seelischen und körperlichen Gesundheit für Menschen in helfenden und heilenden Berufen





Schritte wagen. Weite finden. Aufleben



Selbstfürsorge

Tages-Workshop zur seelischen und körperlichen Gesundheit für Menschen in helfenden und heilenden Berufen

- Gut für sich selbst sorgen im privaten und beruflichen Umfeld
- Achtsamkeit für den Körper, die Sinne, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Sich selbst liebevoll begegnen, z.B. wertschätzenden Begleiter stärken vs. inneren Kritiker
- Lebendige, praxisnahe Arbeits-weise mit kreativen Methoden, theoretischen Inputs, praktischen Übungen und Reflexionen.
- Gruppe von 10 16 Teilnehmern

Wer täglich mit schwer erkrankten und/oder psychisch belasteten Menschen arbeitet, ist in besonderem Maße professionell und menschlich gefordert und steht in der Gefahr, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Mit diesem Workshop werden der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen und die Selbstfürsorge reflektiert und eingeübt, um die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten.

Wer?

Pädagogische Fachkräfte, Pflegeberufe in Kliniken und Seniorenheimen, Ärzte, Psychotherapeuten, Mitarbeitende in Beratungsstellen

Wann?

Donnerstag, 28.Februar 2019 von 10-16 Uhr

Wo?

In den Räumen der Beratungsstelle Grindelallee 95, 20146 Hamburg

Leitung

Claudia Guhl
(*Dipl. Päd., Gestalt- und Paartherapeutin*)
Dorothea Körner
(*Gestalt-, Trauer-, Trauma- und Paartherapeutin*)

Kosten

115,00 € (inklusive Getränken)

Info & Anmeldung

Tel. (040) 41 75 04, Fax (040) 55775594 beratung@efb-hamburg.de · www.efb-hamburg.de

Veranstalter

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB) Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg Landjägerstieg 30, 22117 Hambg· Rübenkamp 310, 22337 Hamburg Geschäftsführer: Dr. Tilman Schreiber· Fachliche Leitung: Anja Eifert

EPL-KOMMUNIKATIONSSEMINAR

Kommunikationstraining für Paare

EPL-Kurs

Kommunikationstraining für Paare

- Kommunikation erlernen, die den Beziehungsalltag bereichert und den Partner im Blick behält.
- Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten referiert und eingeübt.
- Das EPL-Training (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) umfasst 6 Themeneinheiten an 2 Samstagen.
- Der Kurs besteht aus 4-5 Paaren.
- Persönliche Themen besprechen die Paare mit dem eigenen Partner und werden dabei von den speziell ausgebildeten Kursleitern begleitet.

Zeit und Ort:

Samstag 15. und 22. Juni 2019 jeweils 10-17.00 Uhr

In den Räumen der Beratungsstelle Grindelallee 95, 20146 Hamburg

Leitung:

Petra Reinecke, *EPL-Trainerin*, *Pastorin* und Supervisorin der EFB

Dr. Tilman Schreiber, EPL-Trainer, Geschäftsführer EFB. Organisationsberater

Kosten:

Insgesamt 350 € pro Paar

Anmeldung in der EFB:

Tel. (040) 41466625, Fax (040) 55775594, Mail: schreiber@efbhamburg.de

Veranstalter:



Schritte wagen. Weite finden. Aufleben

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V.(EFB) Grindelallee 95, 20146 HH · Suttnerstr. 18, 22765 HH Landjägerstieg 30, 22117 HH · Rübenkamp 310, 22337 HH Geschäftsführer: Dr. Tilman Schreiber Fachliche Leitung: Anja Eifert

beratungsstelle@efb-hamburg.de · www.efb-hamburg.de

101-EINFÜHRUNGSKURS IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE



Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

101-EINFÜHRUNGSKURS IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE



Dieser Kurs führt in die grundlegenden Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse ein, mit denen Sie verstehen können

- > wie unsere Persönlichkeit strukturiert ist
- wie Kommunikation funktioniert und verbessert werden kann
- > wie Konflikte entstehen und der Ausstieg gelingt
- wie unser Lebensentwurf aus der Kindheit unser Handeln beeinflusst

Der Kurs richtet sich an Personen, die in irgendeiner Form mit anderen Menschen professionell oder ehrenamtlich zusammenarbeiten.

Die Themen werden in Vorträgen vorgestellt und in Einzel- und Gruppenarbeit angewendet und vertieft.

Der Kurs ist ein standardisierter und international anerkannter Einführungskurs in die Transaktionsanalyse, welcher mit einem Zertifikat abgeschlossen werden kann.

INFOS UND ANMELDUNG:

WO?

In den Räumen der Beratungsstelle (EFB) Grindelallee 95, 20146 Hamburg

KOSTEN

220€

WANN?

12. und 13. Aug. 2019 jeweils 9-17 Uhr

ANMELDUNG / INFO Tel. (040) 414 666 25

Tel. (040) 414 666 25 Mail: schreiber@ efb-hamburg.de www.efb-hamburg.de

LEITUNG

Petra Reinecke

Pastorin, Supervisorin (EASC) und Transaktionsanalytikerin im Anwendungsfeld Beratung (EATA/DGTA)

Dr. Tilman Schreiber

Pastor, Geschäftsführer der EFB, MBA und Transaktionsanalytiker im Anwendungsfeld Organisation (EATA/DGTA)

VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB) Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg Landjägerstieg 30, 22117 Hambg · Rübenkamp 310, 22337 Hamburg Geschäftsführer: Dr. Tilman Schreiber · Fachliche Leitung: Anja Eifert

NACHRUF MANFRED LÖHNER -

† 22.07.2018, Schatzmeister der EFB von 2008-2015

Auszug aus dem Rede-Beitrag von Dr. Tilman Schreiber bei der Trauerfeier am 01.08.2018:



"Manfred Löhner ließ sich am 25.03.2008 als Schatzmeister in den Vorstand der EFB wählen. Zweimal hat er sich erneut wählen lassen, am 30.3.2010 und 7.4.2014. Zu diesem Zeitpunkt war er auch bereit, den 1. Vorsitz vorübergehend zu übernehmen, bis er zum 31.10.2015 seinen Rücktritt aus gesundheitlichen Gründen erklären musste.

Als ich in die EFB als Geschäftsführer berufen wurde, lernte ich Manfred Löhner als einen Finanzexperten kennen, der nicht ausschließlich ein nüchterner Zahlenmensch war, sondern das diakonische, soziale, beraterische Anliegen der EFB im Herzen trug und in seiner

freundlichen, offenen, zugewandten und zupackenden Art verkörperte.

Sein Engagement wurde auch dadurch möglich, weil seine Familie diese ehrenamtliche Tätigkeit unter zahlreichen anderen befürwortete und unterstützte.

Ich werde nicht vergessen, wie Manfred Löhner es sich nicht nehmen ließ. das Jubiläum der EFB im April 2015, ein Benefizkonzert mit dem Duo "2Flügel", also kurz vor seinem endgültigen Ausscheiden im Oktober, in wesentlichen Teilen zu organisieren und umzusetzen. Er besorgte nicht nur den Wein für den Empfang und schenkte selbst aus, sondern transportierte Stehtische in seinem Auto, die er z.T. selbst dorthin trug, obwohl er mit damals 71 Jahren dies gut andern hätte überlassen können. Dieses persönliche Engagement, mit welchem Manfred Löhner seine Liebe und Hingabe zum Ausdruck gebracht hat, bleiben sein Vermächtnis und Geschenk an die Beratungsstelle und damit an die Menschen, die Hilfe brauchen, die Unterstützung suchen, Beratung und psychologische Orientierung benötigen. Dafür sind wir bei aller Trauer dankbar."

WIR SUCHEN FÖRDERER ...

Die EFB konnte ihr Haushaltsziel für das Jahr 2018 erreichen. Die eingeplante Entnahme aus der Rücklage von insgesamt 20.000,- € konnte sogar um 2.300,- € unterschritten werden. Dennoch bleibt die finanzielle Lage der EFB insgesamt sehr angespannt. Bei der Betrachtung von Aufwand und Ertrag über die letzten Jahre verzeichnet die Ertragsseite mit 196.300,-€ seit 2005 das niedrigste Ertragsergebnis. Die Aufwandsseite zeigt im 10-Jahres-Vergleich mit 214.000,- € den drittniedrigsten Wert, und fällt im Vergleich zum Vorjahr um 4.000,- € niedriger aus.

Das Spendenaufkommen in 2018 hat sich gegenüber dem Vorjahr erfreulich gesteigert. Sowohl Einzelspenden als auch die Reisedienstkollekte des Norddeutschen Landesverbandes haben die Arbeit der EFB im vergangenen Jahr außerordentlich gestärkt. An dieser Stelle allen Spendern ein herzliches Dankeschön!

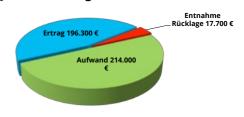
Für das Jahr 2019 bittet die EFB erneut um finanzielle Unterstützung. Wir wollen die psychologische Beratung für jeden, auch mit geringem Einkommen, weiterhin auf hohem fachlichem Niveau anbieten. Es wäre eine große

Hilfe, wenn Gemeinden die EFB in ihrem Kollektenplan dauerhaft berücksichtigen. Charmant wäre ebenso ein monatlicher Dauerauftrag von Gemeinden oder Einzelpersonen, weil dadurch die Liquidität der EFB gestärkt würde. Hier helfen bereits kleine Beträge, um den Sponsoringbeitrag von ca. 45 € pro Beratungsstunde zu erreichen.

Werden Sie Förderer der Beratungsstelle mit einem regelmäßigen Beitrag, dass wir unseren Beratungsauftrag erfüllen und Menschen Hilfe zum Leben finden können.

Falls Sie uns bereits fördern, können Sie vielleicht andere Menschen gewinnen, Beratungen mit einem Beitrag zu ermöglichen, z.B. indem diese statt Geschenken bei einer Geburtstagsfeier eine Spendensumme für die Beratungsstelle erbitten. Gerne unterstützen wir Sie dabei z.B. mit Info-Flyern, sprechen Sie Dr. Tilman Schreiber an (040-41466625 oder schreiber@efb-hamburg.de).

Jahresrechnung 2018



Werden Sie ein MITGLIED oder FÖRDERER bei der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg e.V.

Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V.

SKB Bad Homburg, IBAN: DE84 5009 2100 0000 9260 00 BIC: GENODE51BH2 Wichtig: Bitte geben Sie bei Überweisungen Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine

Spendenbescheinigung ausstellen können, die wir Ihnen Anfang des Jahres automatisch zustellen.

Ich möchte



(bitte ankreuzen, ausfüllen und schicken an: Ev.-Freik. Beratungsstelle, Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg)

To don to false for what have
□ den Infobrief erhalten
□ Mitglied werden
zum Jahresbeitrag von 80,00 €
□ per Überweisung / Dauerauftrag □ per SEPA-Lastschriftmandat (bitte unten ausfüllen)
□ die Beratungsstelle finanziell fördern
□ Einmalig □ monatlich □ vierteljährlich □ halbjährlich □ jährlich mit Euro.
Die Zahlung soll erfolgen
□ per Überweisung / Dauerauftrag □ per SEPA-Lastschriftmandat (bitte unten ausfüllen)
Vorname Nachname Gemeindemitglied in
Straße u. Hausnummer PLZ Ort
Telefon E-Mail
Datum Unterschrift
SEPA-Lastschriftmandat
Gläubiger ID: DE84ZZZ00000483845
Mandatsreferenz: wird später mitgeteilt
Vorname Nachname
Straße u. Hausnummer PLZ Ort
Telefon E-Mail
Ich ermächtige die EvFreik. Beratungsstelle Hamburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels
Lastschrift einzuziehen und zwar: □ Einmalig □ halbjährlich □ jährlich Euro.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der EFB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Kreditinstitut IBAN BIC
Ort Datum Unterschrift
Spendenkonto:



SAVE THE DATES

HERZLICHE EINLADUNG ZUR JAHRESMITGLIEDERVERSAMMLUNG AM 2. APRIL UM 19 UHR

in der Christuskirche Altona Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg

- Wahl eines neuen Vorstandsmitglieds
 - Jahresabschluss 2018
- Informationen aus der Arbeit der EFB

2. MITGLIEDERVERSAMMLUNG 12. NOVEMBER 2019 UM 19 UHR

in der Christuskirche Altona Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg