FREUNDESBRIEF
August 2007 · Nr. 23

Evangelisch-
Freikirchliche
Beratungsstelle
Hamburg

Neue Räume – Neue Möglichkeiten...

Welche Räume man sieht,
kommt darauf an,
wie man sie anschaut!

Liebe Freunde, liebe Mitglieder

Neue Räume – neue Möglichkeiten

Seit dem 1. Juni arbeiten wir in den neuen Räumen in der Grindelallee 95. Von dieser Möglichkeit haben wir lange geträumt. Manche Träume werden wahr. Wir merken auch, wie uns die neue Umgebung in der Arbeit beflügelt. Nun sind wir dabei, die eigenen Räume so herzurichten, dass Klienten sich gut niederlassen und Mitarbeiter gut arbeiten können.

Räume sind ja viel mehr als einige Quadratmeter mit 4 Wänden drum herum. Für die Klienten sind die Räume der Beratungsstelle der Ort, an dem sie sich anvertrauen und manchmal Dinge erzählen, die in ihren Leben sonst noch niemand zu hören bekommen hat. Dies wird ermöglicht durch die Vertrauensbeziehung zur Einrichtung und den Mitarbeitern, aber auch durch die Räume, in denen die Gespräche stattfinden. Es braucht den geschützten Raum, damit sich Menschen öffnen. Deswegen hängt an jedem Beratungsraum ein Schild an der Tür „Bitte nicht stören“. Deswegen mussten wir einige Wände zusätzlich isolieren, damit man im Nebenraum nicht hört, was gesprochen wird. Deswegen läuft, wenn mehrere Beratungen gleichzeitig stattfinden im Flur leise Musik, damit der Wartebereich auch akustisch gut getrennt ist von den Beratungsräumen. Der geschützte Raum ist ein so hoher Wert für unsere Arbeit, dass wir ihm viel Aufmerksamkeit widmen.

Genauso wichtig ist es uns, dass die Räume einladend wirken. Denn in diesen Räumen sollen Menschen wissen, dass sie willkommen sind mit all dem, was zu ihrem Leben dazu gehört. Deswegen ist es uns wichtig, dass die Klienten einen guten Platz finden. Die Stühle haben unterschiedliche Sitzhöhen, so dass ohne viele Worte große und kleine Menschen gleichermaßen ihren Platz einnehmen können. Deswegen stehen Pflanzen im Raum und frische Blumen auf den Tischen. Sie erfreuen das Auge und zuweilen auch die Nase. Sie sprechen unsere Sinne an und lenken unsere Aufmerksamkeit angesichts manch Schwerem für Momente auf Schönes, das es immer noch gibt. Deswegen denken wir nach über Bilder, Möbel, Gardinenstoffe und achten auf Ruhepunkte im Raum. Die einladende Gestaltung der Räume ist ein hoher Wert, so dass wir uns dafür Zeit lassen.

Für manche Menschen, die zu uns kommen, ist der eigene Raum eng geworden, weil sie sich wie in einer Sackgasse vorkommen oder weil es Ängste gibt, die die Räume eng machen. Manchmal geht es dann darum, noch einmal genau hinzuschauen, denn welche Räume man sieht, kommt darauf an, wie man sie anschaut. Neuen Raum zu gewinnen ist dann die Aufgabe, neuen Lebensraum entstehen zu lassen und neue Spielräume zu entdecken. Speziell zu diesem Thema schreibt Dr. Heike Ewers den Fachartikel in diesem Freundesbrief Wenn aus gesunder Angst kranke Angst wird.

Die neuen Räume bedeuten für uns neue Möglichkeiten. Das zeigt sich auch darin, dass sie diesem Freundesbrief beiliegend neue Kurs- und Seminarangebote finden. Besonders möchte ich sie auf die beiden Angebote zum Thema „Umgang mit Trauer“ aufmerksam machen, die im November/Dezember stattfinden werden.

Neue Räume kosten etwas. Das gilt im übertragenen Sinne für die Klienten, wenn sie sich neue Lebensräume erschließen. Das hat jedes Mal seinen inneren Preis. Das gilt auch im wörtlichen Sinne für die Beratungsstelle. Wir möchten uns bei allen denen herzlich bedanken, die mitgeholfen haben bei der Renovierung durch tatkräftiges Mittun oder durch finanzielle Unterstützung. Von den insgesamt veranschlagten 48.000 € konnten wir 8.000 € einsparen und 20.000 € im ersten Halbjahr als zusätzliche Spenden und Einnahmen verbuchen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns helfen, auch die zweite Hälfte des Weges unter die Füße zu nehmen.

✎ Gerhard Neumann

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Freundesbrief finden Sie seit Jahren Werbeanzeigen. Die Einnahmen durch die Werbung tragen dazu bei, unsere Beratungsarbeit zu finanzieren. Wir möchten den Zusammenhang an dieser Stelle einmal hervorheben.

Der Freundesbrief ist auch ein Werbeträger. Wenn es in Ihrem Umfeld jemanden gibt, der Interesse haben könnte, Werbung zu schalten, lassen Sie es uns wissen. Wenn Sie selber Interesse haben, nehmen Sie gerne zu uns Kontakt auf.

☞ Einladung zum Tag der offenen Tür ☜

Wir möchten Anteil geben,
Ihnen begegnen, mit Ihnen feiern.

Deswegen laden wir Sie herzlich ein für
Samstag, den 6. Oktober, von 10 bis ca. 13 Uhr

Beratung findet ja normalerweise hinter verschlossenen Türen statt. An diesem Tag soll das ganz anders sein. Wir werden unsere Türen weit aufmachen. Wir möchten unsere Freude mit Ihnen teilen an den neuen Räumen, in denen wir seit dem 1. Juni arbeiten und Sie in den Workshops einen Blick hinter die Kulissen unser Beratungsarbeit werfen lassen. Für den Ablauf ist folgendes vorgesehen:

10:00 –11:00 Uhr:	Empfang, Begrüßung, Grußworte, Besichtigung der neuen Räume (Grindelallee 101)
11:00 –12:30 Uhr:	Workshops (Grindelallee 95 und 101)
ab 12:30 Uhr:	Imbiss und Ausklang (Grindelallee 101)

Folgende Workshops finden statt:

1. **Vom Umgang mit Konflikten in Beziehungen**
   Margrit Schneider (Mitarbeiterin der Ev. Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)
   Dietmar Ullrich (Mitarbeiter der Ev. Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Theologe, Gestaltherapeut (HPG), Paarberater i.A.
2. **Wie finde ich meine ruhende Mitte?**
   Übungen zur Entdeckung von inneren Kraftquellen
   Dorothea Körner (Mitarbeiterin der Ev. Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Gestalttherapeutin, Weiterbildungen in Gesprächspsychotherapie, Traumaberatung und Trauerbegleitung
   Regina Michaelis-Braun (Mitarbeiterin der Ev. Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Logotherapeutin (HPG, ECP), Weiterbildungen in Traumaberatung und Trauerbegleitung
3. **Gemeinde leiten mit Zielen**
   Thomas Hess, Pastor (Mitarbeiter der Ev. Freik. Beratungsstelle Hamburg), Personal- und Organisationsentwickler im Kirchenkreis Alt-Hamburg, Supervisor (DGSv)
4. **Das ewige Sorgen – die generalisierte Angststörung**
   Dr. Heike Ewers (Fachliche Leitung der Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Dipl. Psychologin
5. **Die sechs Bestandteile eines Problems – Zur Arbeit mit Problemaufstellungen**
   Gerhard Neumann, Pastor (Leiter der Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg),
   Paar- und Gestalttherapeut (HPG), Dipl.-Supervisor (FH, DGSv), Organisationsberater (FH)

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich diesen Termin vormerken und wir Sie am 6. Oktober willkommen heißen können. Wenn Sie sich fragen, was Sie uns zur Einweihung schenken können, beteiligen Sie sich doch gern mit einer Spende an den Einrichtungsgegenständen, die wir unbedingt noch benötigen.

Dr. Heike Ewers und Gerhard Neumann

Um Anmeldung wird gebeten an folgende Adresse bis zum 01.10.07:l
Ev.-Freik. Beratungsstelle · Suttnerstraße 18 · 22765 Hamburg,
Fon: (0 40) 55 77 55 90 · Fax: (0 40) 55 77 55 94 · E-Mail: sekretariat@efb-hamburg.de

Name und Anschrift: .....

Ich bleibe zum Essen: Ja ❍ / Nein ❍ Ich nehme teil an folgendem Workshops: 1. Wahl: Nr. …. / 2. Wahl: Nr. ….

Aus der laufenden Arbeit

Wir sind in den neuen Räumen zusammengerückt, so arbeiten wir jetzt Tür an Tür und es finden intensive Begegnungen zwischen den Beratern in der Küche statt. Unsere Klienten fühlen sich zusammen mit uns wohl, zumindest bekommen wir sehr viele positive Rückmeldungen. Derzeit haben wir noch eine kurze Wartezeit.

★ Im Mai begann die Planung von einigen Gruppen- und Einzelangeboten, welche in den neuen Räumen der Beratungsstelle stattfinden sollen. Es kam viel Kreativität der Mitarbeiter zusammen und erste Angebote liegen dem Freundesbrief ja auch schon bei.

★ Im Juni waren wir mit einer großen Anzahl an Mitarbeitern zur Fortbildung am Kirchröderturm zum Thema: „Schuld, Scham und Sünde in der Beratung“. Es war sehr anregend für unsere Arbeit und es gab Raum für kollegialen Austausch. Dorothea Körner (Mitarbeiterin unserer Beratungsstelle) hat einen Workshop angeboten zum Thema Wege aus der Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit - Gegenbilder zu Schreckensbilder finden (Methoden aus der Traumatherapie), was sehr gut angenommen wurde.

★ Ab August 2007 werden wir zwei neue Praktikantinnen beschäftigen. Dorothea Behrmann macht eine Ausbildung zur Gestaltberaterin am Gestalt Institut Hamburg und Sabine Behnke ist in einer Ausbildung am Hamburger Institut für Systemische Studien. Wir heißen beide herzlich willkommen.

★ Wie schon im letzten Freundesbrief erwähnt, beschäftigt uns zunehmend das Thema „Pornographie und Sucht“. Es gelang uns Dr. Carmen Lange aus der Abteilung Sexualforschungsstelle des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zu einer speziellen Supervision einzuladen, welche im Oktober stattfinden wird.

★ Im November werden an drei Abenden (20.; 21.; 22.) Dr. Heike Ewers und Gerhard Neumann, in einer Veranstaltung, organisiert durch die Christusgemeinde, in der EFG Altona, Sutnerstrasse 18 gemeinsam zum Thema „Angst“ Vorträge halten.

✎ Dr. Heike Ewers, Gerhard Neumann

FUHRPARK & KFZ
SERVICE • REPARATUREN • LOGISTIK
Unfallreparatur
Inspektionen
TÜV / AU
Hol- & Bringservice
Jahreswagen

KFZ-Meisterbetrieb
Jürgen Schiele
Bremer Straße 65
21244 Buchholz
Tel.: 0 41 81 / 28 25 15
Fax: 0 41 81 / 28 25 75
www.JS-KFZ.de
info@JS-KFZ.de
Fragen Sie den Fachmann Ihres Vertrauens

Wenn aus gesunder Angst kranke Angst wird

Angst ist ein normales und sinnvolles Gefühl, welches bei jedem Menschen regelhaft auftritt. Zwar ist Angst unangenehm aber nicht gefährlich für den menschlichen Körper. Oft stellt sie sogar eine wichtige Schutzreaktion dar, um in einer gefährlichen Situation angemessen reagieren zu können. Angst ist notwendig und sinnvoll als - Alarmsignal, - zur Vorbereitung des Körpers, - zur Alarmreaktion auf schnelles Handeln. Angst führt eigentlich zu einer normalen Flucht-Kampf-Reaktion, die aus dem autonomen Nervensystem gesteuert wird, auf welches der Mensch keinen willkürlichen Einfluss hat.

Wann wird Angst zur Krankheit?
Wenn Ängste unangemessen stark und häufig auftreten, sie zu lange andauern, mit dem Gefühl verbunden sind, keine Kontrolle mehr über ihr Auftreten und Andauern zu haben und Angst auslösende Situationen vermieden werden, sprechen wir von Angststörungen (Phobien). Ängste in dieser Ausprägung gehen in aller Regel mit starkem Leidensdruck einher. Von einer Angsterkrankung sind auf 100 Menschen circa 14 Personen einmal in ihrem Leben von einer Angsterkrankung betroffen.

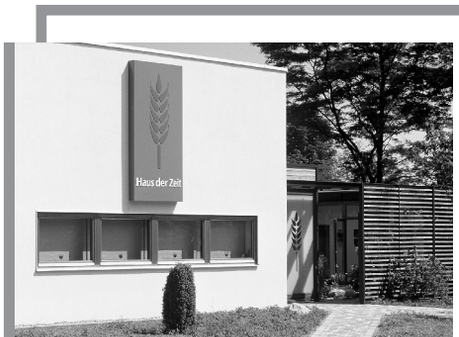
Es werden unterschiedliche Angststörungen klassifiziert:

➜ Panikstörung „Die Angst aus heiterem Himmel.“ Panikattacken sind im Grunde mit einer sehr intensiven Schreck-Angst Reaktion vergleichbar. Sie treten plötzlich und nicht unbedingt an Situationen gebunden auf.

➜ Phobische Störungen (Die Ängste beziehen sich auf eng umschriebene und im Alltag gemein ungefährlichen Situationen oder Objekte):

★ Agoraphobie („Platzangst“) – Angst vor verschiedenen komplexen Situationen (Aufsuchen von Kaufhäusern, Aufenthalt in Menschenmengen, Gehen über offene Plätze), aus denen eine rasche Flucht nur schwer möglich ist. Katastrophengedanken sind: - ohnmächtig zu werden, - ohne Hilfe zu bleiben, - sterben zu müssen.

★ Soziale Phobie – umfasst starke Erwartungsängste und Panikgefühle in sozialen Situationen (z.B. mit anderen Personen gemeinsam essen oder trinken, um Auskünfte zu bitten usw.).



Bestattungshaus
BAUERMANN

Axel Bauermann
Theologe und Diplompsychologe

Haus der Zeit

Bornkampsweg 40 a · 22926 Ahrensburg
Telefon Hamburg (040) 600 97 600
Telefon Ahrensburg (04102) 77 78 11

kontakt@hausderzeit.de
www.hausderzeit.de

Bitte fordern Sie bei uns kostenlos an:
Das »Trauerbuch« – Leitfaden für den Trauerfall
Unser Veranstaltungsprogramm »ZEITREISE«

★ Spezifische (isolierte) Phobien – Ängste vor bestimmten, eng umschriebenen Gegenständen, Tieren oder Situationen (z.B. Spinnen oder andere Tiere, Höhe, Gewitter, Dunkelheit, Prüfungen, Erbrechen, tiefes Wasser, Auto, Bus, U-Bahn fahren usw.).

Was allen Phobien gemeinsam ist, es kommt zu körperlichen Angstsymptomen, wie Zittern, Herzklopfen, Schwitzen usw.. Es stellen sich Erwartungsängste vor bestimmten Situationen ein und es kommt zu einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Vermeidung der Angst auslösenden Situationen. Angststörungen bestehen über einen längeren Zeitraum und sie beeinträchtigen das Leben der betroffenen Person aber auch teilweise des Umfeldes stark. Bei allen Phobien treten Angst verstärkende Gedanken auf.

Wodurch wird die Angst zu einer Angststörung?
Angststörungen haben häufig mehrere Ursachen. Manchmal lösen bestimmte negative Erfahrungen (z.B. Hundebiss = Hundephobie) eine Angststörung aus. Auch länger zurückliegende verunsichernde Erfahrungen (z.B. Trennungserlebnisse in der Kindheit) finden sich gehäuft bei Menschen mit einer Angsterkrankung. Durch Lernen am Modell werden Angstreaktionen erlernt (z.B. Mutter zeigt eine ausgeprägte Angstreaktion bei Hunden – ihr Kind reagiert nach kurzem mit Angst auf Hunde, ohne das es vorher zu einer negativen Erfahrung gekommen wäre). Angststörungen werden gefördert, wenn Dinge nicht gelernt wurden z.B. vor anderen zu reden. Erbliche Faktoren spielen auch eine gewisse Rolle, so gibt es bei einigen Menschen eine erhöhte Reaktionsbereitschaft, was heißt, dass auf Reize ängstlicher reagiert wird. Begünstigt werden Angsterkrankungen durch ein erhöhtes Stressniveau und Überlastung. Weiter kann der Dauergebrauch von Alkohol und/oder Drogen (z.B. Marihuana) zu vermehrter Angst führen.

Die Angst und der Teufelskreis
Es gibt einen Auslöser (z.B. ein Gedanke oder eine körperliche Veränderung). Die körperliche Reaktion (z.B. ich bemerke meinen Herzschlag) wird wahrgenommen und er wird bewertet mit Gefahr („Wenn ich mein Herz spüre, dann stimmt etwas nicht.“). Es entsteht „Angst“. Im Körper wird eine Veränderung im Sinne einer Stressreaktion ausgelöst, was z.B. bedeutet, dass die Herzfrequenz höher wird. Dies wird erneut wahrgenommen und der Gedanke setzt ein: „Ich bekomme bestimmt

einen Herzinfarkt.“ So fangen die Gedanken an zu rasen, was sich wiederum auf das Gefühl auswirkt und die damit verbundene körperliche Reaktion intensiviert. Am Ende geht es in einen Teufelskreis über und wenn irgend möglich versucht man spätestens jetzt aus der Situation zu flüchten. Es kann nicht zu einer Bewältigung der Angst kommen.

Was passiert, wenn kranke Angst krank bleibt?
Wenn nichts aktiv gegen die Angst unternommen wird, entwickelt sie sich häufig zu einer lang andauernden Störung, die weitere psychische und körperliche Probleme nach sich ziehen wie Medikamenten- oder Alkoholmissbrauch, depressiven Erkrankungen, sozialen Rückzug, körperlichen Störungen oder Erkrankungen (z.B. erhöhter Blutdruck, Spannungskopfschmerzen usw.).

Kann kranke Angst verändert werden?
Ja, kranke Angst kann bewältigt werden. Im ersten Schritt ist es sehr wichtig, seine Angststörung und wie sie funktioniert kennen zu lernen (z.B. seine persönlichen Auslöser für den Teufelskreis der Angst zu identifizieren). Im nächsten Schritt sollte das Wissen erworben werden, dass Angst ein ganz „normales“ Gefühl ist und als körperliche Reaktion uns nicht umbringt. Insgesamt hat sich bewährt als Angstpatient ein Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) zu lernen, um in der Angstreaktion mit Entspannung einen Gegenpunkt zusetzen.

(Fortzetzung auf Seite 8)

S T I F T U N G

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle

Veränderungen bewirken – Spuren hinterlassen

Die Beratungsstelle hat nun auch eine eigene Stiftung!
Zwei Wege zu helfen oder wie es praktisch wird:

▶ Sie werden zum Zustifter und erhöhen das Stiftungsvermögen (z.B., durch ein Vermächtnis).
Alle Erträge aus dem Stiftungsvermögen werden für den Stiftungszweck verwandt.

▶ Sie unterstützen als Spender die Stiftung und fördern auf direktem Wege die satzungsgemäße Arbeit der Stiftung.

Bankverbindung:
Stiftung EFB Hamburg, SKB Bad Homburg,
BLZ: 500 921 00, Konto-Nr.: 133 9001

▶ Seien Sie Dirigent Ihres Kapitals bzw. Erbes

▶ Haben Sie teil an dem, was in unserer Gesellschaft wirklich gebraucht wird

▶ Ermöglichen Sie durch Ihren Beitrag Hilfe für Menschen in seelischer Not

Wir informieren Sie gerne persönlich: (0 40) 41 75 04

Der Party-Bothe...

...berät, plant und führt Ihre Festlichkeiten durch

Rainer Bothe

staat. gepr. Hotelbetriebswirt
Küchenmeister AEVO
diätetisch geschulter Koch
Koch für Vollwert-Ernährung (UGB)
Basselweg 96 · 22527 Hamburg
Fon 040-21 98 13 11 · Fax 040-21 98 13 10
Mobil 0172-4 52 84 47

Eine Verhaltenstherapie ist für die Behandlung von Angststörungen am besten geeignet und beschäftigt sich mit den oben genannten Schritten. In der Therapie werden dann unter Anleitung so genannte Expositionsübungen (das Aufsuchen von Angstauslösenden Situationen) durchgeführt und die nicht förderlichen Gedankenmuster, welche bisher die Angst verstärkten, werden durch kognitive Verfahren verändert. Aber auch von anderen Psychotherapieverfahren können Personen mit einer Angststörung profitieren.

Heute werden Angststörungen medikamentöse bevorzugt mit so genannten SSRI, welche zur Gruppe der Antidepressiva gehören, behandelt. Benzodiazepine - Beruhigungsmittel (Diazepan, Valium usw.) erweisen sich als sehr wirksame Medikamente sollten aber nur kurzfristig genommen werden, da sie eine Abhängigkeit fördern. Ob eine alleinige Psychotherapie ausreicht oder die zusätzliche medikamentöse Behandlung sinnvoll ist, sollte mit dem Therapeuten und einem Psychiater besprochen werden.

✎ Dr. Heike Ewers

Literaturhinweise:

Rufer M., Alsleben H., Weiss A.:
»Stärker als die Angst«.
Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige.
Verlag Urban und Fischer

Johnen W.:
»Muskelentspannung nach Jacobsen«
Verlag GU.

IHR GEMEINDEBRIEF BRAUCHT EIN NEUES KLEID...?

ICH SCHNEIDERE ES IHNEN NACH MASS!

Konzeption und Entwurf
Ihres neuen Gemeindebriefs...

Überarbeitung und Modernisierung
Ihres vorhandenen Gemeindebriefs...

Beratung und Ideen für den „Eigenbau"
Ihres Gemeindebriefs...

BEISPIELE:

kurt hille
LAYOUT+SCHRIFT

Blankeneser Hauptstr. 32 · 22587 Hamburg
(0 40) 55 69 33 91 · kurt.hille@web.de

Auch mit dem Entwurf von Geschäftspapieren, Flyern, Foldern, Glückwunschkarten und Logos sind Sie bei mir in guten Händen

Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V., 20146 Hamburg, Grindelallee 95
Verantwortlich: Gerhard Neumann
Layout und Satz: Kurt Hille
Der Freundesbrief erscheint in lockerer Folge 2 mal jährlich