evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Nr. 40 | Frühjahr 2018

Infobrief

Thema:

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

Segensgebet zum Eröffnungsgottesdienst in der EFG Billstedt am 18.6.2017:

Gott segne deine Augen,
dass sie die Bedürftigkeit wahrnehmen,
dass sie das Unscheinbare nicht übersehen,
dass sie hindurchschauen durch das Vordergründige,
dass andere sich wohl fühlen können unter deinem Blick.

Gott segne deine Ohren,
dass sie die Stimme anderer Menschen zu hören vermögen,
dass sie hellhörig seien für die Stimme der Not,
dass sie verschlossen seien für den Lärm und das Geschwätz,
dass sie das Unbequeme nicht überhören.

Gott segne deinen Mund,
dass nichts von ihm ausgehe, was verletzt und zerstört,
dass er heilende Worte finde,
dass er Anvertrautes bewahre.

Gott segne deine Hände,
dass sie behutsam seien,
dass sie halten können,
ohne zur Fessel zu werden,
dass ihnen innewohne die Kraft,
zu trösten und zu helfen.

Gott segne dein Herz,
dass es sich ungeteilt einem Menschen zuwendet,
dass es Wärme schenken und bergen kann,
dass es reich sei an Verzeihung,
dass es Leid und Freud teilen kann.

(nach Antje Sabine Naegeli)

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

zum 40. Mal erscheint der Infobrief der Beratungsstelle (EFB), früher unter dem Namen „Freundesbrief". Es ist eine Gelegenheit, um innezuhalten:
Es ist ein Grund zu Freude und Dankbarkeit, dass die EFB seit so vielen Jahren durch ein Netz von Förderern getragen wird, denen so etwas Unscheinbares, wie Lebensberatung, am Herzen liegt. Unscheinbar ist Lebensberatung insofern, als die spektakulären und dramatischen Geschichten hinter geschlossenen Türen und nicht in Spenden- und Infobriefen erzählt werden. Und ja, im Zusammenspiel mit den vielfältigen Hilfsangeboten in der Metropolregion Hamburg, ist die Beratungsstelle nur ein Angebot unter vielen. Aber: **seit Mai 2017 gibt es uns an vier Standorten** in Hamburg, und jedes Jahr suchen sich 150-200 Menschen unsere Beratungsstelle aus, um sich Unterstützung für ihre Schritte im Leben zu holen. **Ein kleiner, unscheinbarer Schritt kann der Auftakt für einen großen Sprung werden.** Deshalb lohnt sich Beratungsarbeit, deshalb sind Sie, unsere Förderer, auch mit kleinen Geldbeträgen unsere großen Helden. Denn „viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte tun, können das Gesicht der Welt verändern" (Stefan Zweig).

Herzlichen Dank für Ihre Schritte, uns zu fördern!
In diesem Infobrief berichten wir, welche Schritte wir gegangen sind:
Als EFB haben wir im vergangenen Jahr 2017 den Schritt gewagt, zwei neue Standorte zu eröffnen (S. 4).
Wir haben neue Mitarbeiter eingestellt (S. 6).
Die Mitarbeiter der EFB und die Mitgliederversammlung haben sich mit dem Thema „Trauma" beschäftigt. Anja Eifert gibt im Fachartikel einen Überblick zur Diagnose der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) (ab S. 8).
Und das haben wir im Jahr 2018 vor:
Das bewährte Beratungsangebot für Einzelne, Paare, junge und ältere Menschen, sowie Erziehungsberatung nach § 28 SGB VIII soll leicht zugänglich und kurzfristig möglich sein für jeden.
Wir bieten sowohl bewährte als auch neue Seminare an (ab S. 15).
Der Trägerverein muss einen neuen Vorstand wählen (S. 21).
Wir suchen weitere Förderer, die uns finanziell unterstützen (S. 22).
Gott segne Ihre und unsere kleinen und großen Schritte,
Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Dr. Tilman Schreiber

(Dr. Tilman Schreiber,
Geschäftsführer der EFB)

Neue Standorte in Fuhlsbüttel und Billstedt eröffnet

Nachdem die Ev.-Freik. Gemeinden Fuhlsbüttel und Billstedt im Herbst 2016 beschlossen hatten, der EFB jeweils einen Raum für Beratungen zur Verfügung zu stellen, starteten zu Jahresbeginn 2017 die konkreten Vorbereitungen, um die Arbeit in den neuen Beratungsräumen so schnell wie möglich starten zu können:

- Die Räume wurden renoviert

- Die Einrichtung wurde eingekauft

- Zahlreiche Bewerbungsgespräch wurden geführt, um die zusätzliche Teilzeitstelle zu besetzen. Zum 15. Mai wurde Frau Karin Köninger-Werner eingestellt (siehe Seite 6).

- Wir konnten die Eröffnung feiern: in den Gottesdiensten am 18. Juni 2017 in der EFG Billstedt und am 2. Juli 2017 in der EFG Fuhlsbüttel. In den Wochenblättern wurde davon berichtet.

Neue Wege finden

Beratungsstelle der Evangelischen Freikirche eingeweiht

Von Karen Grell

BILLSTEDT Die Evangelische Freikirche hat jetzt in Billstedt eine neue Beratungsstelle für alle eingerichtet, die mit einem Problem nicht weiterkommen. Mit einem Gottesdienst in der Kirche ohne Turm am Landjägerstieg wurden die Räume am vergangenen Sonntag feierlich eröffnet.

„Mit diesem vierten Standort in Hamburg, neben Altona, Eimsbüttel und Fuhlsbüttel, sind wir nun auch in Billstedt näher an den Menschen vor Ort dran", freut sich der Geschäftsführer Dr. Tilman Schreiber.

Die Kirche ohne Turm wagt mit der Beratungsstelle im Gemeindezentrum etwas ganz Neues. Pastorin Denkers verbindet ihre Predigt bei der Neueröffnung mit dem Slogan: „Schritte wagen. Weite finden. Aufleben."

Menschen sollen hier die Erfahrung machen, dass sich mit der Unterstützung der Beratungsstelle Wege in die Weite finden lassen, selbst in schwierigen Lebenssituationen. Wenn Eltern an ihre Grenzen stoßen, ein Jugendlicher nicht mehr weiter weiß und sich erschöpft und alleingelassen fühlt, ein Paar Probleme hat und eine Trennung im Raum steht oder bereits geschieden ist und die Erziehung der gemeinsamen Kinder immer wieder ein Anlass für Streit ist, dann bietet die Systemische Familienberaterin Karin Köninger-Werner ab sofort jeden Mittwoch Beratung an. Sie hilft Menschen gleich welchen Lebensalters. Sie kann unterstützen bei der Berufsorientierung oder bei Problemen in der Partnerschaft. Sie kann Kinder und Jugendliche oder deren Eltern bei Konflikten in der Familie oder persönlichen Schwierigkeiten zur Seite stehen und versuchen gemeinsam Lösungen zu finden. Erziehungsberatung, die über das Jugendamt finanziert wird, ist hierbei auch möglich. Die Beratungsangebote stehen jedem offen unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen.

Pastorin Elisabeth Denkers (v.l.), Karin Köninger-Werner, Dr. Tilman Schreiber, Anja Eifert (Fachliche Leitung), Andreas Hausberg (Schatzmeister), Rona Süllau (stellvertretende Vorsitzende), Dagmara Milbach (erste Vorsitzende) Foto: Grell

▶ Termine über das Anmeldetelefon ☎ 417504 oder das Internet www.efb-hamburg.de

Platz für Beratung

Freikirche eröffnet neuen Raum

BARMBEK Die Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg hat mit einem Gottesdienst der Auferstehungskirche ihren neuen Beratungsraum im Rübenkamp 310 eröffnet. „Ich helfe Menschen jeden Lebensalters dabei, die offene Tür zu finden, die in die Weite führt", stellt sich die Systemische Beraterin Karin Köninger-Werner der Gemeinde vor. Gemeinsam mit Pastorenfrau Agnes Hofmann, die ebenfalls systemische Beraterin ist, wird sie für Menschen in Konflikten, schwierigen Lebenssituation oder in vom Jugendamt finanzierter Erziehungs- und Jugendberatung da sein. Über das Anmeldetelefon ☎ 417 504 oder das Internet www.efb-hamburg.de kann ein Gesprächstermin hergestellt werden. (wb)

Agnes Hofmann (l.) und Karin Köninger-Werner sind Beraterinnen Foto: wb

gehen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind natürlich willkommen.

BARMBEK SAGT:

▶ Mahnwache jeden Dienstag und jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr, jeden Sonnabend von 11 bis 13 Uhr aktiv. Fuhle 257.

Bürgerhaus Barmbek e.V., Lorichsstr. 28A, Telefon: (040) 630 4000 hallo@buergerhaus-barmbek.de www.bürgerhaus-barmbek.de

- Seit Mai 2017 gibt es das Beratungsangebot der EFB nun auch in Fuhlsbüttel und Billstedt: Einzelberatung, Paarberatung, Erziehungsberatung, Familienberatung, Kinder- und Jugendberatung, Rechtberatung (Familienrecht).

- Frau Karin Köninger-Werner berät am Mittwochnachmittag in Billstedt und am Donnerstagvormittag in Fuhlsbüttel. In Fuhlsbüttel beraten außerdem Agnes Hofmann und Thomas David (Rechtsberatung).

- Wir sind vor Ort mit den Gemeinden und ihrer sozialdiakonischen Arbeit in Verbindung. Über Stadtteilkonferenzen und bewusste Kontaktpflege vernetzen wir uns mit anderen Akteuren in den Stadtteilen, wie z.B. Kindergärten, Schulen und anderen sozialen Angeboten.

Für das Jahr 2018 erhoffen wir uns, dass die neuen Standorte sich weiter entwickeln und mit Beratungsanfragen frequentiert werden. Insbesondere im Bereich der Unterstützung von Eltern in ihrer Familien- oder Partnerschaftssituation wünschen wir, dass unsere Beratungskompetenzen zur Unterstützung genutzt werden.

ANZEIGE

Pianoforte

Reparaturen
Regulation
Stimmen
unabhängige Kaufberatung

Tel.: (040) 410 86 05

Michael Becker
Klavierbauer

Nachrichten aus der Mitarbeiterschaft

Karin Köninger-Werner ist die neue Mitarbeiterin in Teilzeitanstellung seit dem 15. Mai 2017 für die beiden neuen Standorte in Fuhlsbüttel (Rübenkamp 310) und Billstedt, (Landjägerstieg 30). Sie stellt sich an dieser Stelle persönlich vor:

Seit Mai letzten Jahres bin ich bei der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle (EFB) beschäftigt mit dem Auftrag, zwei neue Beratungsstandorte mit dem Schwerpunkt Erziehungsberatung aufzubauen – einen in Fuhlsbüttel bei der Auferstehungskirche und den anderen in Billstedt bei der Kirche ohne Turm.

Aufgewachsen bin ich im Rheinland. Katholisch getauft besuchte ich in der Nähe von Bonn ein Katholisches Mädchengymnasium, wo ich 1986 mein Abitur machte. Anschließend studierte ich in Bonn und Marburg Diplom-Pädagogik und arbeitete zunächst in unterschiedlichen pädagogischen Bereichen, bis ich 1999 zu Lufthansa am Standort Norderstedt wechselte. Dort war ich insgesamt 16 Jahre im Personalbereich tätig und sammelte viel Erfahrung mit der Arbeit in einem Konzern und in der Personalentwicklung.

In den letzten beiden Jahren bei Lufthansa begleitete ich vor allem Mitarbeiter, die von einer Unternehmensschließung betroffen waren, bei ihrem Bemühen, einen neuen Weg für sich zu finden. Die Ausbildung zur Systemischen Beraterin, die ich in dieser Zeit berufsbegleitend absolvierte, gab mir das nötige Handwerkszeug, so dass es mir gelang, gemeinsam mit vielen Menschen neue Perspektiven zu entwickeln.

Ich lebe in Hamburgs Westen zusammen mit meinem Mann und unseren gemeinsamen Kindern, die 14 und 16 Jahre alt sind. Neben meiner Tätigkeit für die EFB berate und unterrichte ich Frauen, die sich (z.B. nach längerer Elternzeit) im beruflichen Wiedereinstieg

befinden sowie Jugendliche in der Berufsorientierung.
Ich freue mich sehr auf die Menschen aus den Gemeinden und den Stadtteilen, die den Weg zu mir finden. Wenn Sie sich Unterstützung in einer schwierigen Lebensphase wünschen oder Begleitung bei kleineren oder größeren Veränderungen, dann wagen Sie den nächsten Schritt und melden Sie sich gern bei mir. Jede/r ist willkommen! Neben der vom Jugendamt finanzierten Erziehungsberatung biete ich sowohl Einzel- als auch Paarberatung an.
Termine können Sie über das Anmeldetelefon der EFB unter 040-417504 vereinbaren. Beratungszeit ist in der Auferstehungskirche donnerstags zwischen 10.00 und 15.00 Uhr und in der Kirche ohne Turm mittwochs in der Zeit zwischen 14.00 und 19.00 Uhr jeweils nach Vereinbarung.

Claudia Guhl (seit 7/2003 in der EFB) und **Axel Lorenz** (seit 1/2013 in der EFB) sind seit dem 01. September 2017 in Teilzeit fest angestellt, da sie für die EFB unter anderem Erziehungsberatung nach § 28 SGB VIII leisten. Durch ein Statusfeststellungsverfahren bei der Deutschen Rentenversicherung hat die EFB klären lassen, dass aufgrund der Berücksichtigung der Vorgaben des Jugendamtes diese Leistungen nur durch Festangestellte erbracht werden können. Nun erweitern Axel Lorenz und Claudia Guhl das Team der Festangestellten. Herzlich willkommen!

Thomas Hess ist nach dem Beginn seines Ruhestandes im Jahr 2017 nach längerer Pause erneut als Supervisor in der EFB tätig. Wir freuen uns, dass er Petra Reinecke und Tilman Schreiber im Arbeitsbereich Supervision, Coaching und Organisationsberatung ergänzt. Herzlich Willkommen!

Madré Bräuer, Honorarmitarbeiterin der EFB von Oktober 2011 bis Dezember 2017, hat aufgrund beruflicher Veränderungen ihre Arbeit in der EFB aufgeben. Das finden wir sehr schade und können es zugleich gut verstehen. Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit . Wir wünschen Gottes Segen für die Zukunft.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

EIN FACHARTIKEL VON ANJA EIFERT

Trauma-Therapeutin Dorothea Körner, Mitarbeiterin der EFB, führte zum Thema „Posttraumatische Belastungsstörung" im Oktober 2017 einen Mitarbeiter-Workshop in der EFB durch. Zum gleichen Thema hielt sie bei der Mitgliederversammlung am 21. November 2017 einen Vortrag.

Der Fachartikel von Anja Eifert, Fachliche Leitung, bildet dazu die „Nachlese".

Mein Großvater gehörte zu den Jahrgängen, die das Pech hatten, gleich in zwei Weltkriegen Soldaten sein zu sollen. Äußerlich ist er unverletzt, also ohne sichtbare Wunden davongekommen. Niemand wusste genauer, was er erlebt oder getan hatte. Er ist mir als höflicher, eher stiller Mensch in Erinnerung. In den letzten Jahren vor seinem Tod veränderte er sich. Er litt an Alpträumen, wirkte verschlossen, ungeduldig, abgewandt und schreckhaft. An seinem letzten Sylvester hat er, der früher selbst gern Feuerwerk abgebrannt hat, lauthals geschimpft, dass er das Krachen der Böller nicht ertrage. Ich bekam mit, dass meine Großmutter meiner Mutter erzählte, er träume wieder von den Schützengräben. Ansonsten wurde über dieses Thema geschwiegen.

Heute würde ich sagen, er litt an dem, was Fachleute eine Traumareaktivierung nennen, ein plötzliches Wiedererinnern an hochgradig verstörende Ereignisse in jüngeren Jahren. Mit nachlassenden körperlichen, psychischen und geistigen Kräften brechen sich manchmal, nicht nur bei ehemaligen Soldaten, bis dahin verdrängte Bilder und Gefühle Bahn. Das Schweigen der Familie über dieses Thema war auch zeittypisch. Man sprach ja häufig nicht darüber, was einem in den Kriegsjahren widerfahren war. Wer wollte das schon hören, Aufbau war angesagt und mit Sätzen wie "Nur die Harten kommen in den Garten!" ist eine ganze Nachkriegsgeneration groß geworden.

Heute ist die sogenannte *Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)* eine anerkannte psychische Erkrankung, die mit Geduld, Engagement und nötiger Fachkenntnis gelindert oder so weit geheilt werden kann, dass die Betroffenen ihr Leben möglichst wenig belastet leben können. Auch die Beratungsstelle erhält regelmäßig Klientenanfragen zu dieser Problematik. Das beraterisch-therapeutisch arbeitende Team der Beratungsstelle hat daher an einem Wochenende im Oktober unter der Anleitung einer erfahrenen Mitarbeiterin, Frau Dorothea Körner, Gestalt- und Trauma-Therapeutin, zur Entstehung

einer PTBS und zu den Möglichkeiten von Beratung und Therapie gearbeitet. Aus den komplexen Themen des Wochenendes im Folgenden nur einige Informationen, Gedanken und Impulse:
Laut Definition ist eine PTBS ereignisabhängig:

- Sie kann folgen auf das Erleben oder Beobachten eines belastenden Ereignisses oder einer Situation von außergewöhnlicher Bedrohung (Tod, Lebensgefahr, massive körperliche oder seelische Verletzung) und von katastrophalem Ausmaß.

- Diese Erfahrung oder Situation ist mit überwältigenden Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit verbunden und würde die normale Anpassungsfähigkeit fast eines jeden Menschen übersteigen und eine tiefe Verzweiflung hervorrufen.

- Ob aus dem Erleben oder Beobachten tatsächlich eine posttraumatische Belastungsstörung entsteht, ist allerdings nicht nur von dem Ereignis an sich abhängig, sondern davon, ob ein Mensch die Möglichkeit wahrnehmen kann, die Erfahrungen zu verarbeiten.

Traumatische Ereignisse können von kurzer zeitlicher Dauer sein oder sich über viele Jahre immer wieder wiederholen. Menschen können die unmittelbaren Verursacher sein oder "unpersönliche" Gewalten wie Naturkatastrophen oder technisches Versagen. Häufig sind die von Menschen unmittelbar verursachten Verletzungen noch eher ein Auslöser für die Entwicklung einer schweren PTBS, da sie das Welt- und Menschenbild der Betroffenen dramatischer erschüttern; ebenso ist eine lang andauernde wiederholte Traumatisierung, z.B. ein wiederholter sexueller oder emotionaler Missbrauch während der Kindheit und Jugend besonders schädigend, da sich das Gefühl der Hilflosigkeit und des schutzlosen Ausgeliefertseins an die schädigende Person(en), die häufig enge und förderliche Bindungspersonen sein sollte(n), ständig fortsetzt.

Auswirkungen auf die Betroffenen

Betroffene Menschen leiden unter drängenden Erinnerungen (Flashbacks) und Alpträumen, sowie meist an einer anhaltenden physiologischen Übererregung mit Konzentrations- und Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Schreckhaftigkeit. Sie vermeiden Aktivitäten und Situationen, die mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden können, oder können sich an das Ereignis oft nur bruchstückhaft erinnern.

Oft werden diese Symptome begleitet von einer allgemein emotionalen Stumpfheit und Betäubung, oft auch Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen und der Umgebung.

Was geschieht mit uns, wenn es zu einer Traumatisierung kommt?

Der Organismus und dabei, als oberstes Steuerungsorgan, das Gehirn, schaltet in einen Zustand, der die beste Möglichkeit bietet, das katastrophale Ereignis mit größter Wahrscheinlichkeit zu überleben: die Notfallreaktion.

Normalerweise erleben wir Dinge wohl sortiert in Zeit und Raum. Wir können uns vermutlich erinnern, was und wo wir gestern zu Abend gegessen haben, wie spät es ungefähr gewesen ist, wer eventuell dabei gewesen ist und erinnern uns wahrscheinlich auch noch, wie das Essen geschmeckt und gerochen hat, auch, ob wir uns dabei wohl gefühlt haben oder eher nicht. All das ist säuberlich in bestimmten Bereichen unseres Gehirns abgelegt. Diese Erinnerungen können eine Zeit lang abgerufen werden, später bleiben sie vermutlich für immer "vergessen". Eine von vielen Mahlzeiten während unseres Lebens eben. Hätte diese Mahlzeit in einem Restaurant stattgefunden, in dem es zu einer Schießerei gekommen wäre, könnten jedoch noch Wochen oder Jahre danach an völlig anderen Orten Bilder der Szenerie in unserem Kopf aufblitzen, der Geruch nach Knoblauch könnte uns überall in Panik versetzen, bei lauten Geräuschen könnten wir generell ängstlich zusammenzucken und uns verstecken, Alpträume würden uns plagen, wir wären vielleicht unruhig, gereizt, traurig oder schreckhaft.

Während der im Restaurant bei uns ausgelösten Notfallreaktion ist der Organismus wahrscheinlich in einen Zustand der Erstarrung bei voller Wahrnehmung und höchster Anspannung oder im Gegenteil einen Zustand völliger Erschlaffung ("Totstellreflex") gefallen. Die bewusste Wahrnehmung erscheint dann oft vom Körper abgetrennt, ein Überleben sichernder Schutzmechanismus, um Grauenvolles auszuhalten. Insofern ist die Reaktion des Organismus eine "normale" und sinnvolle Reaktion auf ein unnormales Ereignis, das bei den meisten anderen Menschen dieselbe Reaktion hervorgerufen hätte. Diese Erkenntnis ist im Allgemeinen schon einmal eine gewisse Erleichterung: Ich bin nicht verrückt! Nur: während und nach der Notfallreaktion kann die zeitliche und räumliche Ordnung des Erlebten und das Einsortieren in die verschiedenen

"Schubladen" der Erinnerung nicht gut erfolgen. Erinnerungsfetzen und Teile purzeln wild durcheinander wie in nicht aufgeräumten Schubladen einzelne Socken, die uns erfahrungsgemäß immer dann wieder in die Hände fallen, wenn wir sie gar nicht brauchen können. Für den Traumatisierten heißt das, dass die Notfallreaktion immer und immer wieder einsetzt, wenn irgendetwas, z.B. ein Gesicht, Geruch oder Geräusch an die Ursprungssituation erinnert und ihn wieder in Alarmzustand versetzt. Es gibt gefühlt nirgendwo Ruhe und Sicherheit.

Wie wird mit einer traumatisierten Person gearbeitet?

Sicherheit und Stabilität der Klienten stehen immer an erster Stelle. Es ist keine Bearbeitung des Geschehenen möglich, wenn noch eine Beziehung zum Täter/zur Täterin besteht oder der Klient/die Klientin in instabilen Verhältnissen bezüglich des Traumas lebt! Der traumatisierte Mensch braucht viel Sicherheit, Struktur, Klarheit und Transparenz. Wie sonst kann er das Gefühl erlangen, allmählich wieder die Kontrolle über sein Leben zu erlangen? Innerhalb der Trauma-Behandlung wird versucht die Fähigkeit zu stärken, die eigene Spannungskurve immer wieder neu regulieren zu können, um in der eventuellen Konfrontation mit dem Trauma eine sogenannte Retraumatisierung zu verhindern. Das heißt unter anderem

- dass Respekt, Akzeptanz, Aushalten, Wertschätzung und Empathie als Grundlage jeder therapeutischen Haltung selbstverständlich wesentlicher Teil der Arbeit sind. Es gibt Raum, auch furchtbare Erinnerungen und bisher Ungesagtes auszusprechen oder in einer anderen Form (z. B. künstlerisch) darzustellen und einem Zuhörenden mitzuteilen.

- über die Mechanismen der Trauma-Entstehung aufzuklären.

- die Möglichkeit zu bieten, starke Emotionen (Angst, Schuld- und Schamgefühle, Wut, Bitterkeit) auszudrücken, diese zuzulassen und anzuerkennen.

- dabei den traumatisierten Menschen zu unterstützen, sich zu "erden", das heißt hier in der Gegenwart und in der Realität anzukommen, die Dinge neu zu bewerten und sich nicht vom Schmerz überwältigen zu lassen.

- die Vorstellungskraft zu aktivieren, um sich von traumatischen Erinnerungen bewusst zu distanzieren. An die Stelle des Kontrollverlustes soll die Kontrollerfahrung gelangen.

- das Erzählen zu fördern und damit das subjektive Zeiterleben neu zu strukturieren.
- empathisch zu konfrontieren.
- mit dem ganzen Körper und seinen Empfindungen zu arbeiten.
- den Klienten/der Klientin bei der bewussten Entspannung zu unterstützen.

Für den Berater heißt das als besondere Herausforderung:

Wie kann ich dem Klienten/der Klientin einfühlsam folgen, ohne mich selbst in die Schrecken seiner Erlebnisse zu verstricken? Wie grenze ich mich ab, bleibe aber empathisch?

Gesellschaftliche Relevanz

Das Ungesagte in der Generation meiner kriegstraumatisierten Großeltern (und Eltern) hat, auch dies war Thema des Workshops, die Erziehung und Bildung der nachfolgenden Generationen u.a. in der Form von Werten, Haltungen, Zielvorgaben, Ängsten und Feindbildern mit Sicherheit nachhaltig beeinflusst. Und es gibt heute auch auf Grund dieses Wissens um die sogenannte transgenerationale Weitergabe von Traumata mit teilweise drastischen Folgen für das gesamtgesellschaftliche Klima des Zusammenlebens erneut akuten Handlungsbedarf.
Gerade geschieht es in unsere Gesellschaft wieder, und zwar als Realität jenseits aller politischen oder religiösen Meinung oder Überzeugung zu diesem Thema, dass größere Gruppen von Menschen mit den Brüchen in ihrer Lebensgeschichte allein bleiben. Niemand will oder kann sie hören, denn wir sprechen häufig keine gemeinsame Sprache. Flüchtlinge, ältere Menschen, die ihr bisheriges Leben hinter sich gelassen und verloren haben und die Jungen, die ohne ihre Familien hier gestrandet sind, missbrauchte Frauen und Männer, aus Kriegsgebieten, mit z.T. dramatischen Fluchtgeschichten – wo werden sie gehört, woran werden sie sich orientieren und was werden sie an die nächste Generation weitergeben können?

Abschließen möchte ich mit ein paar Zeilen aus dem Kalender „Der andere Advent“, die mich ansprechen und motivieren, Menschen bei dem Weg aus der Traumatisierung zu begleiten und welche traumatisierten Menschen Hoffnung geben könnten. Der Text von Iris Macke zum 2. Dezember beschreibt die Kunst chinesischer Keramikrestauratoren. Mir gefällt, wie wertvolle Gefäße

aus Ton oder Porzellan, die zerbrochen worden sind, wieder liebevoll zusammengesetzt und kunstvoll geklebt werden. Risse werden mit Goldstaub sogar betont. Natürlich sind Menschen keine Tongefäße, die man einfach so kleben kann, wenn ihre Biografie Risse bekommen hat. Und Psychotherapie und Beratung sind kein „Superkleber.

Aber: **„Jede wiederhergestellte Schale zeigt: Ich bin gebrochen, an verschiedenen Stellen. Ich habe vieles überstanden. Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder ganz zu werden, wieder neu gefüllt werden zu können. Aber genau das macht mich einzigartig.“**

Literatur:

- *L. Hantke & H.J. Görges (2012), Grundlagen der Traumapädagogik. Paderborn: Jungfermann*
- *A. Gall-Peters & G. Zarbock (2012). Praxisleitfaden Verhaltenstherapie. Lengerich: Pabst Science Publisher*
- *L. Reddemann (2002). Imagination als heilsame Kraft. (6. Aufl.) Stuttgart: Pfeiffer*
- *Andere Zeiten e.V., Initiativen zum Kirchenjahr (Hrsg.). (2017). Der Andere Advent. Hamburg*
- *Empfehlenswerter Film auf You-Tube zur transgenerationalen Weitergabe von Traumata: "Vererbte Narben"*

Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg
Suttnerstraße 18, 22765 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: 1000 Stück
Layout: Miriam Krause (www.miriamkrause.de)
Bildnachweis: Cover: photoallel/123rf.com, S. 4: efb, S. 3, 6,7,9: Christoph Börries, S. 7: privat
Verfasser der nichtsignierten Texte: Dr. Tilman Schreiber

Der Infobrief erscheint 1-2mal jährlich

SEMINARANGEBOTE

Workshop zur Berufsorientierung:

NEU!

evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

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 lernst 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!

WER?
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?
Mittwoch, 31.01., 14.02. und 28.02.2018
17.00 bis 20.00 Uhr

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

Weiterbildung:

101-Einführungskurs in die Transaktionsanalyse

NEU!

evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

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 Ev.-Freik. Beratungsstelle, Grindelallee 95, 20146 Hamburg

WANN?
13. und 14. April 2018
14-21 Uhr und 9-18 Uhr

KOSTEN
220 €

ANMELDUNG
Tel. (040) 4146 66 25
Fax (040) 55 77 55 94
Mail: schreiber@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)

Mehr Infos auf www.efb-hamburg.de

„MANN-SEIN“

Männer auf der Suche nach Männlichkeit

Mann-sein

Männer auf der Suche nach Männlichkeit

- Diese Gruppe ist der Ort, Männlichkeit zu spüren und zu leben.
- Die Solidarität der Männer in einem guten, geschützten Raum jenseits von Rivalität hilft beim Finden und Stärken der eigenen männlichen Identität.
- Mann-sein kann schön sein und will mitunter auch gelernt sein.
- Die Gruppe von fünf bis sieben Männern gibt Rückhalt - auch in Verletztheit -, sensibilisiert für Gefühle und stärkt jeden in seiner Männlichkeit.
- Nach einem kostenpflichtigen Probetermin gilt eine Anmeldung verbindlich für insgesamt fünf Abende.

Zeit und Ort:

19.30 Uhr bis 22.00 Uhr mit 20 Min. Pause, Mittwoch und Freitag im Wechsel; in den Räumen der Beratungsstelle Grindelallee 95, 20146 Hamburg

Termine:

2018: 24.1. / 16.2. / 14.3. / 20.4. / 16.5. / 22.6. / 22.8. / 28.9. / 24.10. / 23.11. / 19.12.

Leitung:

Matthias Eßwein
(Berater in der EFB Hamburg)

Kosten:

18,00 € pro Abend;
Ermäßigung nach Absprache.

Anmeldung im Sekretariat der EFB:

Tel. (040) 55775590, Fax (040) 55775594,
Mail: sekretariat@efb-hamburg.de

Veranstalter:

evangelisch freikirchliche beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V.(EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Leitung: Dr. Tilman Schreiber
Fachliche Leitung: Anja Eifert
beratungsstelle@efb-hamburg.de · www.efb-hamburg.de

EPL-KOMMUNIKATIONSSEMINARE

Kommunikationstraining für Paare

EPL-Kurs

Kommunikations-training für Paare

- Kommunikation erlernen, die den Beziehungsalltag bereichert und den Partner im Blick behält.
- Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlöse-fertigkeiten referiert und eingeübt.
- Das EPL-Training (Ein Partner-schaftliches 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:

I: Sa 02. + 16. Juni 2018, 10-17.00 Uhr

oder

II: Sa 20.+27. Oktober 2018, 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@efb-hamburg.de

Veranstalter:

evangelisch freikirchliche beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V.(EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Geschäftsführer: Dr. Tilman Schreiber
Fachliche Leitung: Anja Eifert
beratungsstelle@efb-hamburg.de · www.efb-hamburg.de

PARTNERSCHULE

nach Dr. phil. Rudolf Sanders

NEU!

Unter dem Motto „Lieber mit dem alten Partner was Neues als mit einem neuen das Alte …“ bieten Agnes Hofmann und Karin Köninger-Werner ein Beziehungstraining für Paare an. Die Paare machen sich gemeinsam auf den Weg. Dabei erhält die eigene Paargeschichte ihren Platz und kann neu angeschaut werden. Es gelingt auch der Blick über den Tellerrand: die teilnehmenden Paare bleiben nicht in ihrer Paardynamik verstrickt, sondern können die Möglichkeiten und Wachstumsprozesse der anderen Paare für sich nutzen.

„Partnerschule“

nach Dr. phil. Rudolf Sanders

Basisseminar

(Lieber mit dem alten Partner was Neues als mit ‘nem neuen das Alte…)

- **Beziehungstraining** für Paare in einer Gruppe von 4-6 Paaren.
- Es werden die eigene **Paargeschichte** erkundet, neue Verhaltensmuster eingeübt und Wachstumsprozesse initiiert.
- Die Partnerschule umfasst **zwei Paarsitzungen** und **zwei Wochenenden** in der Paar-Gruppe mit insgesamt ca. 38 Stunden.
- Die wissenschaftlich überprüften Methoden der „Partnerschule“ nach Sanders arbeitet mit neuen Möglichkeiten für das Paar sich wahrzunehmen, Körperarbeit, Kreativität und dem Potential der Gruppe.
- Die Partnerschule eignet sich für Paare **mit schwerwiegenden und ohne Konflikte**.

Zeit und Ort:

08.-10. Juni und 22.-24. Juni 2018
Jeweils Fr 18-21, Sa 10-20, So 16-20
(Paarsitzungen jeweils nach Absprache)

In den Räumen der Ev.-Freik. Gemeinde HH-Fuhlsbüttel, Auferstehungskirche, Rübenkamp 310, 22337 Hamburg

Leitung:

Agnes Hofmann,
Systemische Therapeutin der EFB
Karin Köninger-Werner,
Systemische Beraterin der EFB

Einführungspreis:

540,- € pro Paar (regulär 650,- €)

Anmeldung in der EFB:

Tel. (040) 41466625, Fax (040) 55775594,
Mail: schreiber@efb-hamburg.de

Veranstalter:

evangelisch freikirchliche beratungsstelle
Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

TRENNUNGSKINDERGRUPPE

"Ich bin nicht allein!"

„Ich bin nicht allein!“.

Gruppenangebot für Trennungskinder

- Für Kinder im Alter von ca. 8-11 Jahren von Eltern, die sich getrennt haben oder geschieden worden sind.
- Spielerisch die Erfahrung machen: Ich bin ich, und das ist gut so. Und ich bin nicht allein mit meinen Sorgen und Ängsten.
- Die Gruppe von 4-6 Kindern gibt den Kindern Raum für ihre Gefühle und Gedanken zu all den Veränderungen in ihrem Leben.
- Die acht Nachmittage werden mit einem Elternabend vorbereitet.

Diese Gruppe hat aufgrund zu geringen Interesses in den letzten beiden Jahren nicht stattgefunden. Gerne würden wir sie wieder beginnen, um Kinder in Trennungssituationen zu unterstützen.

Der Kurs beginnt mit einem **Elternabend,** dann treffen sich 4-6 Kinder im Alter von 8-11 Jahren an acht Nachmittagen in der Gruppe. Ort: Grindelallee 95. Im Anschluss können Abschlussgespräche mit den jeweiligen Familien vereinbart werden. Die Kosten betragen pro Kind für den gesamten Kurs: 60 €.
Anfragen nimmt **Anja Eifert,** Fachliche Leitung der EFB, entgegen.

NACHRICHTEN AUS DEM TRÄGERVEREIN

Der Trägerverein Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V., der seit 1994 das Rückgrat der EFB bildet, wird von einem Vorstand mit vierjähriger Wahlperiode geleitet. Derzeit hat der Vorstand 5 Mitglieder: Dagmara Milbach (1. Vorsitzende), Rona Süllau (stellv. Vorsitzende), Andreas Hausberg (Schatzmeister), Lea Herbert (Beisitzerin), Dr. Tilman Schreiber (Geschäftsführer), ein Platz ist derzeit unbesetzt.

Die Wahlperiode des Vorstandes läuft zur Jahresmitgliederversammlung 2018 aus. Es stellen sich Dagmara Milbach, Rona Süllau und Lea Herbert erneut zur Wahl, so dass noch zwei neue Kandidaten für die Wahlperiode 2018-2022 gesucht werden.

Die Vorstandswahlen werden in der Jahresmitgliederversammlung am 20. März um 19.00 in der Suttnerstr. 18 durchgeführt.

ANZEIGE

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«

WIR SUCHEN NEUE FÖRDERER ...

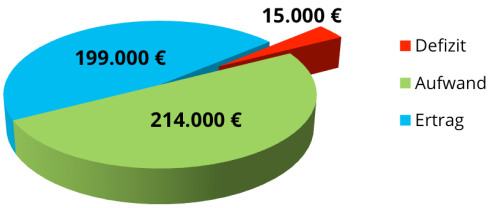
Das Jahr 2017 beendet die EFB mit einem fünfstelligen Defizit von gut **15.000 €**. Die Aufwandsseite ist im Vergleich mit den Vorjahren zwar gestiegen, jedoch im Plan geblieben. Die Investition in die neuen Standorte ist nicht für das Defizit verantwortlich. Aber die Ertragsseite hat einen massiven Einbruch erlitten. Mit **199.000 €** wurde das **niedrigste Ertragsergebnis seit 2006 erzielt.** So sind die Einzelspenden in 2017 deutlich unter dem Niveau der Vorjahre geblieben. Wir hatten im Haushaltsplan 8.000,- € mehr erhofft. Die Spenden durch Gemeinden und Werke haben sich gegenüber 2016 zwar wieder etwas erhöht, jedoch nicht die Höhe der Jahre 2014 und 2015 erreicht. Außerdem ist die Gesamtsumme der **Klientenbeiträge** um 8.000,- € **niedriger** als im Vorjahr **ausgefallen.** Hinzu kommt, dass der Wegfall von Sondereinnahmeeffekten und die Kürzung von Zuschüssen zu kompensieren sind, was in 2017 nicht gelungen ist.
Das Jahresergebnis 2017 ist für die Geschäftsführung der EFB eine Herausforderung. Wir werden Strategien erarbeiten, um in 2018 die Erträge wieder zu erhöhen, da wir unser Angebot weiter entwickeln und nicht abbauen wollen.

Ohne die Unterstützung durch Spenden wird uns das nicht gelingen, denn wir wollen gerade denjenigen Beratung ermöglichen, deren Eigenbeitrag nur gering sein kann.

Daher unsere Bitte: werden Sie Förderer der Beratungsstelle und unterstützen Sie uns finanziell, dass wir unseren Beratungsauftrag erfüllen können.

Falls Sie schon unser Förderer sind, gewinnen Sie doch andere Menschen, 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, sprechen Sie Dr. Tilman Schreiber an (040-41466625 oder schreiber@efb-hamburg.de).

Jahresrechnung 2017



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

evangelisch freikirchliche beratungsstelle
Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

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

Ich möchte

☐ **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 Ev.-Freik. 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:
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.

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

SAVE THE DATE

HERZLICHE EINLADUNG
ZUR JAHRESMITGLIEDERVERSAMMLUNG
AM 20. MÄRZ UM 19.00 UHR

in der Christuskirche
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg

- Wahl eines neuen Vorstands
- Jahresabschluss 2017
- Informationen aus der Arbeit der EFB