



| **AUS DEM INHALT** | Editorial **S.2** | Aus der Beratungsarbeit **S.3** | Die Haushaltslage der EFB **S.4** | Die neue Sekretärin **S.4** | Der neue Flyer / Das neue Jahresprogramm **S.5** | **Fachartikel:** Burnout und Selbstfürsorge **S.6** | Spendenbarometer / Haushaltslage **S.12** | Die Stiftung der EFB **S.9** | Statistik 2010 **S.9** | Höchstgebot gesucht **S.10** | **Vorschau:** Vortrag von Dr. Eva Wlodarek **S.10** |



So sieht ein Mädchen die Beratung ihrer Mutter in der EFB:
zugewandt, geschützt und umgeben von Freundlichkeit



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

das Thema „Burnout“ trifft in letzter Zeit auch Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen. Daher nimmt die mediale Öffentlichkeit vermehrt Notiz von einem Phänomen, das als ernstzunehmende Krankheit anerkannt ist. Es ist deutlich geworden, dass es jeden treffen kann. **Der Fachartikel von Dr. Heike Ewers zu dem Thema „Burnout“** ist daher ein Beitrag aus der Praxis mit dem entsprechenden fachlichen Hintergrund: was führt zu einem Burnout und wie muss es behandelt werden.

Wir wollen Sie darüber hinaus wieder über die Arbeit der Beratungsstelle informieren, die nach wie vor von **Veränderungen** geprägt ist: das Büro hat seit dem 1. Juli eine neue Sekretärin, im Beraterteam finden personelle Wechsel statt, ein neuer Beratungsstellenflyer ist herausgekommen, um ein paar Dinge zu nennen. Dabei zeigt sich, dass die Beratungsstelle zum einen kompetente Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und zum anderen verlässliche Arbeitsstrukturen entwickelt hat, um ihre Beratungsaufgabe professionell zu gewährleisten.

Wir danken Ihnen als Lesern und allen Unterstützern, dass Sie unsere Arbeit begleiten, und freuen uns besonders, wenn Sie in der kommenden Herbst- und Adventszeit mit Ihren finanziellen Zuwendungen und Spenden dazu verhelfen, das Jahr 2011 mit einem ausgeglichenen Haushalt abzuschließen. Zum aktuellen Stand finden Sie ebenfalls Informationen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichem Gruß

Dr. Tilman Schreiber

Aus der Beratungsarbeit

■ Auch im laufenden Jahr war die **Nachfrage** nach Beratung anhaltend hoch. Auch aufgrund personeller Veränderungen, kam es im Sommer im Bereich der Paarberatung zu längeren Wartezeiten, die sich jedoch nach der Sommerpause wieder normalisierten.

■ Im Juni hat uns **Detlev Schneider** überraschend verlassen, aufgrund eines neuen beruflichen Projektes und plötzlich auftretender gesundheitlicher Probleme musste er seine Arbeit in der Beratungsstelle beenden. Wir wünschen ihm insbesondere für seine Gesundheit alles Gute. Zur Vertretung konnte kurzfristig Annette Höfte-Baalmann gewonnen werden, um die Beratung seiner Klienten fortzuführen. Für die laufende Gruppe: Miteinander (wieder) lebendig werden, wurde Norbert Carstensen zur Unterstützung von Dr. Heike Ewers engagiert.

■ Nach zwei kleinen Unfällen, welche nun doch gut verlaufen sind, hat Irmgard Lenk, langjährige Mitarbeiterin und Spezialistin für Burnoutprophylaxe, beschlossen, zum Ende November unsere Beratungsstelle zu verlassen, um sich ihrer eigenen Praxis und privaten Angelegenheiten widmen zu können. Auch sie hinterlässt eine Lücke. Wir sind ihr dankbar für ihren Einsatz und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

■ Die Mitbegründerin der EFB und langjährige Mitarbeiterin, **Regina Michaelis-Braun**, wird uns zum Jahresende verlassen. Für sie haben sich noch einmal neue Aufgaben ergeben, welchen sie mehr Aufmerksamkeit schenken möchte. Wir werden sie vermissen, da sie gerade die Arbeit mit

traumatisierten Personen in der Beratungsstelle stark unterstützt hat. Auch sonst hat sie als Mitglied ihr großes Herz für die Beratungsarbeit gezeigt. Wir danken ihr und wünschen ihr für ihre Zukunft alles Gute.

■ Es gibt neue Gesichter: **Liv Harding**, diplomierte Psychologin und nun in der Weiterbildung zur systemischen Therapeutin, absolviert bei uns als Praktikantin ihre Ausbildungsstunden. Sie wird im Herbst und Winter eine kurze Mutterschaftspause einlegen, möchte dann aber gerne wieder ihre Beratungen aufnehmen. Als neue Honorarkräfte kommen ab dem Herbst **Madré Bräuer** (vormalig Praktikantin) **Annette Höfte-Baalmann**, und **Petra Cohrs** ins Beraterteam.

■ Im April war Dr. Heike Ewers mit Rebecca Brettschneider (Praktikantin) in der Ev.-Freik. Gemeinde Lübeck zu einem **Vortrag mit dem Thema „Umgang mit sexuellem Missbrauch“**.

■ An einem Wochenende im Juni 2011 fand das deutschlandweite **Treffen der Arbeitsgemeinschaft der Evangelisch-Freik. Beratungsstellen (AgefB)** statt. Aufgrund einer Absage des Hauptreferenten wurde das Thema „Vergebung“ durch Dr. Tilman Schreiber, Dr. Heike Ewers und Sabine Mascher (aus Hannover) referiert. Es wurde den Referenten und dem Hamburger Team eine positive Rückmeldung gegeben. Ferner freuen wir uns, dass die AgefB wächst,



Liv Harding



Madré Bräuer



Annette Höfte-Baalmann

so wurde die Beratungsstelle Gütersloh neu in die Gemeinschaft aufgenommen. Als neuer Vorstand wurde Dietmar Ullrich und Dr. Tilman Schreiber aus Hamburg und Hans-Günter Simon aus Gütersloh konstituiert.

■ Im Juni gab es das traditionelle **Sommerfest** des Beratungsteams, diesmal wieder in dem wunderschönen Garten von Regina Michaelis-Braun. Trotz Regen haben wir uns unser Grillfleisch schmecken lassen.

■ Im August fand ein weiteres **C-STAB-Treffen** statt, diesmal zum Thema: „**Sexualität im christlichen Therapiekontext**“ mit Kurzreferaten von Dr. Tilman Schreiber und Heike Oppenheim. Es kam zu anregenden Diskussionen.

■ Weiter führt Dr. Heike Ewers im November in Lüneburg zum Thema „**Burnout in der Seelsorge**“ ein Ganztagesseminar für die dortigen Seelsorger durch.

Foto rechts:
Heidehof Soltau

 Dr. Heike Ewers

Foto unten:
Christina Dankwa

Die neue Sekretärin

Christina Dankwa hat am 1. Juli ihre Arbeit als neue Sekretärin im Büro der Beratungsstelle aufgenommen. Christina Dankwa ist 47 Jahre alt, verheiratet und hat 3 Kinder im Alter von 15 bis 22 Jahren. Als gelernte Fremdsprachenkorrespondentin hat sie zuletzt im Bankgewerbe gearbeitet. Sie ist Mitglied der Ev.-Freik. Gemeinde Hamm. Von Helga Goldschmidt wurde sie in den ersten Wochen eingearbeitet und wird nach



einer Fortbildung auch die Buchhaltung und Lohnabrechnung von ihr übernehmen. Wir begrüßen Christina Dankwa ganz herzlich und wünschen für die vielfältige Arbeit in der Beratungsstelle gutes Gelingen und Gottes Segen.

„Atempause“ für alleinerziehende Mütter

Der **Heidenhof Soltau** von der Renate-Szlovak-Stiftung war für insgesamt sieben Wochen im Jahr 2011 die Urlaubsstation für Kinder mit ihren alleinerziehenden Müttern. Jeweils eine Woche finanziert die Albertinenstiftung den Müttern, die sich Urlaub schon lange nicht mehr leisten konnten. Insgesamt waren 50 Mütter mit ihren 80 Kindern unterwegs. Ein herzliches Dankeschön an die Reisebegleiterinnen, Gisela Sembritzki, Helga Cassens, Rebecca Bretschneider, Berit Hilken, Sylvia Ebert, Christine Krebs und Sandra Schwab.



Supervision

Das fünfköpfige professionelle Supervisorenteam hat im Jahr 2011 Prozesse in diakonischen Einrichtungen, Gemeinden und Coachings für Einzelpersonen durchgeführt. Für die Organisation ist Dr. Tilman Schreiber zuständig, welcher bei Anfragen den Kontakt zu den passenden Superviso-

ren herstellt. Für die eigene Arbeit nimmt das Supervisorenteam selbst Supervision in Anspruch, was im Jahr 2011 von dem erfahrenen Arzt und Psychotherapeuten Dr. Andreas Paprotka geleistet wurde.

Der neue Flyer der Beratungsstelle

Unter der Überschrift „**Schritte des Lebens entdecken**“ ist der neue Flyer der Beratungsstelle herausgekommen, welcher von Heike Ewers, Tilman Schreiber und Kurt Hille (Layout) entwickelt wurde. Die Beratungsstelle präsentiert sich als zugewandter, kompetenter und verschwiegener Partner, um Wege aus dem Labyrinth von Problemen oder festgefahrenen Perspektiven zu entdecken und zu gehen. Neben den übersichtlichen Informationen zu möglichen Beratungsthemen sowie den Kontaktdaten der psychologischen Beratung finden sich erstmalig auch Hinweise auf Kurse und Seminare, sowie zum Bereich der Supervision, jeweils mit den entsprechenden Telefonnummern.

Wir freuen uns, wenn der Flyer zahlreich weitergegeben und in Gemeinden und befreundeten Einrichtungen ausgelegt wird, er kann - auch in größeren Mengen - im Sekretariat angefordert werden.

Das neue Jahresprogramm

Mit der Herbstausgabe des Infobriefes wird auch das neue Jahresprogramm der Beratungsstelle versendet. Es bietet einen Überblick über die Angebote an Kursen und Seminaren. Neu ist,

dass bei einigen Kursen die Termine nicht vorgegeben, sondern direkt mit den Teilnehmern abgesprochen werden, um eine größere Beteiligung zu ermöglichen.

Die Jahresprogramme können im Sekretariat oder per Mail angefordert werden.

Das **Jahresprogramm** kann im **Sekretariat** angefordert werden. Sie sind auch über unsere **Homepage** als PDF-Datei abrufbar.

Frisch aus der Druckerei!



Burnout und Selbstfürsorge



von Dr. Heike Ewers

Der Begriff „Burn out“ kommt aus der Kern-energie-technik und wird dort verwendet, wenn Reaktor-brennstäbe oder Komponenten durch zu geringe

Kühlung oder zu hohe Wärmeerzeugung durchbrennen. Wie das aussehen kann und welche Konsequenzen es haben kann, hat uns die Katastrophe von Fukushima erleben lassen.

Weshalb passt der Begriff auch auf einen menschlichen Zustand? Weil genau das bei einem Burnout passiert. Die „Batterien“ eines Menschen brennen durch. Entweder kommt es zu einer zu hohen Wärmeerzeugung: ein Mensch muss immer mehr erledigen und dadurch läuft das Innere heiß, so dass der einzige Ausweg im „Durchbrennen“ liegt. Hinzu kommt, dass häufig eine „Kühlung“ fehlt. Weder die Außensituation bietet dann „Kühlung“, noch nimmt die Person selbst sich die „Kühlung“, indem sie sich ihre Grenzen eingesteht.

Bis heute gibt es keine eindeutige Definition des Begriffes Burnout, mich spricht die Beschreibung von Freudenberg (1974) an: *„Was wir aufbauen, sind unsere Talente und Fähigkeiten, was wir einbringen sind Überstunden für ein Minimum an finanziellem Ausgleich. Wir arbeiten zu viel, zu lange und zu intensiv. Wir fühlen einen inneren Druck zu arbeiten und zu helfen, und wir fühlen einen Druck, von außen zu geben (...). Aber genau we-*

gen dieses Engagements tappen wir in die Burnout-Falle“. Es ist ein fortschreitender Prozess geistiger, emotionaler und körperlicher Erschöpfung, ausgelöst durch Umstände am Arbeitsplatz oder im familiären/sozialen/gemeindlichen Bereich.

Professor Burisch aus Hamburg geht davon aus, dass ein Burnout durch sieben Stufen geht:

► Am Anfang stehen Warnsymptome, entweder ein vermehrtes Engagement für Ziele oder eine Erschöpfung.

► Es folgt ein reduziertes Engagement für die Mitmenschen und auch den Beruf im Allgemeinen, was sich durch Desillusionierung, Kontaktvermeidung, Zynismus und erhöhte Fehlzeiten äußern kann.

► Im dritten Schritt zeigen sich emotionale Reaktionen wie Konzentrations-, Antriebs-schwierigkeiten, eine zunehmende Niedergeschlagenheit und Schuldzuweisungen.

► Die kognitive Leistungsfähigkeit, die Motivation und die Kreativität bauen ab.

► Es kommt im Verlauf zu einer Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens.

► Es zeigen sich psychosomatische Reaktionen wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Herzbeschwerden, Muskelverspannungen, Schwindel, usw.

► Und zuletzt steht dort eine schwere Verzweiflung, welche Menschen auch daran denken lässt nicht mehr leben zu wollen.

Wann ist eine Person besonders gefährdet für einen Burnout? Es liegt etwas in der Persönlichkeitsstruktur vor, die Person setzte sich unerreich-

bare Ziele („Innerer Druck“) mit unrealistisch überhöhten Erwartungen an sich selbst und einem „idealisierten Selbstbild der eigenen Einflussmöglichkeiten“. Zeitweise wird bei Menschen, die einen Burnout haben, beobachtet, dass sie ihre Arbeit als Ersatz für ein eigenes soziales Leben oder als einzige sinngebende Beschäftigung sehen.

Als weitere Faktoren, die das Ausbrennen befördern, gibt es die Fremdeinflüsse – die Arbeit wie auch Familiensysteme und Gemeindestrukturen („Äußerer Druck“) sollten ebenfalls hinterfragt werden. Die Person nimmt von außen den Anspruch wahr, helfen zu müssen: „Es gibt doch sonst keinen Menschen, der diese Aufgabe übernehmen kann.“

Für Arbeitssysteme ist herausgearbeitet worden, dass unvorhersehbare Unterbrechungen, oder fehlender Handlungsspielraum bei der eigenen Arbeit als förderliche Auslöser für einen Burnout gelten, außerdem wenn der Arbeitnehmer nicht weiß, was um ihn herum vorgeht, oder das Zurückhalten von wichtigen Informationen zur Ausrichtung der Arbeit, oder wenn Misstrauen und Konkurrenz vorherrschen. Weiter steht der Arbeitnehmer in einer Spannung wenn die Außendarstellung der Firma im Widerspruch zur täglichen Realität steht. Wenn es zu wertlosen Leistungsbeurteilungen, „Sie sind ein hervorragender Mitarbeiter. – Sie sind gefeuert.“, kommt oder ein direktes, ehrliches und persönliches Feedback

Die **Anzeigen** in diesem INFOBRIEF sind von Firmen geschaltet, die unsere Arbeit finanziell unterstützen

ANZEIGE



Bestattungshaus BAUERMANN

Axel Bauermann

Theologe und Diplomspsychologe

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«

fehlt, kann auch dies eine Burnout fördern.

Wenn die oben genannten Symptome beobachtet werden, sollte die Person sich in Behandlung begeben. Umso mehr Stufen bereits durchschritten worden sind, umso wahrscheinlicher wird eine längere Ausfallzeit, bis dahin, dass eine Arbeit nicht wieder aufgenommen werden kann.

In der Therapie wird an Selbstfürsorge, Zeitmanagement, Stressbewältigung und den Persönlichkeitsvariablen gearbeitet. Teilweise können auch Arbeitssysteme neu durchdacht und förderlicher gestaltet werden. Durch die steigenden Ausfallzeiten beginnen auch zunehmend Firmen zu fragen, was sie für die „psychische Gesundheit“ ihrer Arbeitnehmer unternehmen können. Das Burnout wird daher nicht mehr nur als die Erkrankung der einzelnen Person, sondern als ein Problem der Gesellschaft, des Umfelds, des Systems gesehen.

Was kann eine Person vorbeugend tun gegen ein Burnout? Die Antworten sind einsichtig und einfach: einen Lebensrhythmus entwickeln, der Arbeit, ehrenamtliche Aufgaben, Familie und Freizeit in einer Ausgewogenheit zulässt und allen Bereichen die ihnen zukommende Wichtigkeit gibt. Ein Gegengewicht schaffen zu Arbeit und Pflicht durch wohlthuende Beziehungen, Sport, Hobbys, gesunder Ernährung, usw. Es geht um die Aufgabe, in einen Dialog mit dem „Inneren Antreiber“ und auch dem „Inneren Kritiker“ zu gehen, ihnen mal Urlaub zu geben und einen „Inneren Befürworter“ zu entwickeln, der das Geschaffte sieht und Anerkennung zuspricht. Grundsätzlich ist es

wichtig, eine Einstellungsveränderung zur „Zeit“ zu entwickeln, nicht nur Zeit zu sparen sondern auch mal Zeit zu genießen. Pausen sollten bewusst eingeplant werden, auch mal eine Minipause. Jemand der bewusst einmal etwas langsamer macht und nicht sofort reagiert, sondern auch versteht mal zu warten, wird nicht so anfällig für ein Burnout sein. Zu einer ausgewogenen Einstellung gehört es auch, anderen die Chance zu geben, sich einzubringen und sich selbst als ersetzbar zu sehen.

Grundsätzlich sollte jeder wachsam sein und schon auf frühe Symptome achten, um sich rechtzeitig Unterstützung zu holen.

Literatur:

Martin Grabe:
Zeitkrankheit Burnout,
Warum Menschen ausbrennen und was
man dagegen tun kann,
Verlag Francke

Psychologie heute:
Die Ohnmacht der Getriebenen,
September 2011

Psychologie heute compact:
Erschöpft und ausgebrannt?
Heft 27, 2011

Psychotherapie im Dialog:
Burnout,
September 2009

Spendenbarometer und Haushaltslage

Der Kassenverwalter, Manfred Löhner, unterrichtete den Vorstand in seiner Sitzung nach der Sommerpause über den Halbjahresstand, welcher eine normale Entwicklung aufweist, gemessen am Haushaltsvoranschlag und den bisherigen Aufwendungen und Erträgen.

Die im Haushaltsvoranschlag an gesetzten Spenden von insgesamt 85.000 € sind mit Stand vom 30. September bisher in Höhe von 51.500 € eingegangen, so dass noch **ein Betrag von 33.500 € fehlt**. Der Vorstand hofft, dass dieser Betrag noch in der Advents- und Weihnachtszeit von den Freunden und Förderern der Beratungsstelle gespendet wird.

**Das Bankkonto für Spenden lautet:
Kto-Nr. 926000
BLZ 50092100
SKB Bad Homburg**

Die Stiftung

der Ev.-Freik. Beratungsstelle

Der Stiftungsvorstand unter Vorsitz von Annette Hallenberger hat beschlossen, um Zustiftungen für das Stiftungskapital zu werben.

Hintergrund dieser Entscheidung ist die Tatsache, dass einige Stiftungen, die in der Vergangenheit die Beratungsstelle mit Einzelbeträgen gefördert haben, dies entweder aufgrund sinkender Erträge oder aufgrund der Änderung ihres Stiftungszweckes eingestellt haben. Daher sieht sich die Stiftung der Beratungsstelle herausgefordert, eigenes Stiftungskapital anzusammeln, um den Ausfall dieser Förderungen auszugleichen.

Zweck und Ziel der EFB-Stiftung ist es, die Arbeit der Beratungsstelle aus den Erträgen nachhaltig finanziell abzusichern. Dazu waren 17.700 € als Kapitalstock der Stiftung eingebracht worden. Nun sollen weitere Stifter gewonnen werden, die ihr Vermögen

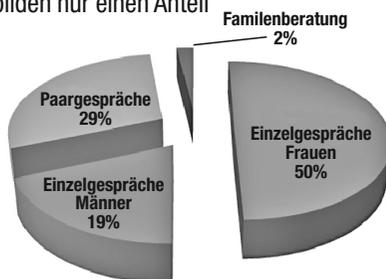
bzw. Anteile davon in die Stiftung der Ev.-Freik. Beratungsstelle zustiften. Zustiftungen sollen auf keinen Fall die gegenwärtige Spendenbereitschaft für die EFB einschränken, da der Haushalt der Beratungsstelle auf diese Spenden angewiesen ist. Daher ist an größere Beträge ab 10.000 € gedacht.

Die Stiftung der EFB wird im Jahr 2012 einen neuen Informationsflyer erstellen. Doch auch schon vorab steht der Geschäftsführer, Dr. Tilman Schreiber, zur Beratung in Vermögens,- Erbschafts- oder Vorsorgefragen zur Verfügung.

**Das Stiftungskonto der EFB lautet:
Kto-Nr. 1339001
BLZ 50092100
SKB Bad Homburg**

Statistik 2010

Die Auswertung der in 2010 abgeschlossenen Beratungsprozesse zeigt, dass vor allem Frauen Beratung aufsuchen. Sie sind an 80% aller Beratungen beteiligt. Knapp 50% aller Beratungen sind Einzelgespräche, welche Frauen aufgesucht haben. Die Einzelgespräche der Männer bilden nur einen Anteil von 19 %, das sind bezogen auf die Anzahl der gesamten Einzelgespräche nur etwas mehr als ein Viertel, genau 28% der Einzelgespräche. Männer sind mit 10% mehr an Paarberatungen beteiligt, als sie Einzelgespräche in Anspruch genommen haben. Frauen



ergreifen also viel häufiger die Initiative, um ihre Probleme mit Hilfe von psychologischer Beratung zu bewältigen, als Männer. Aber immerhin sind die Männer an etwa 50% aller Beratungen beteiligt.



Ein Original von **Peter Grochmann** (1956 – 2011)

Er portraitierte u.a. Klaus M. Brandauer, und Ulrich Tukur

Höchstgebot gesucht ...

Für ein Originalbild vom Hamburger Maler **Peter Grochmann** wird ein neuer Besitzer gesucht. Das Bild stellt einen Clown als Marionette dar. Das Mindestgebot sollte **über 1000 €** liegen.

Der alte Besitzer möchte das Höchstgebot **der Beratungsstelle als Spende zufließen lassen.**

Nähere Infos dazu bei Geschäftsführer Dr. Tilman Schreiber. Er ist zu erreichen unter (0 40) 414 666 25.

VORSCHAU Vortrag von Dr. Eva Wlodarek

Die aus den Medien und über ihre Bücher bekannte Psychologin und Autorin Dr. Eva Wlodarek hält **am Freitag, dem 30. März 2012, einen Vortrag zugunsten der Beratungsstelle**, in welcher sie auch Mitglied ist. Anlass ist ein neues Buch von Frau Wlodarek, das sie gerne der Öffentlichkeit vorstellen möchte. Das Thema wird lauten:

» **TANGO VITALE** «
von Schicksalsschlägen
und anderen glücklichen Umständen

Der Ort der Veranstaltung wird noch bekannt gegeben.

ANZEIGE

**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 · www.kurt-hille.de

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



**Meine
Beratungsstelle!
Dafür hab'ich
was übrig!*

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

Ich möchte

den Infobrief erhalten

Mitglied werden

zum Jahresbeitrag von 80,00€ (40,00 € ermäßigt)

per Überweisung

per Einzugsermächtigung (siehe unten)

die Beratungsstelle finanziell fördern

einmalig monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich

mit einem Betrag von €

Die Zahlung soll erfolgen

per Überweisung

per Einzugsermächtigung (siehe unten)

.....
| Vorname | Nachname |

.....
| Gemeindeglied in |

.....
| PLZ | Ort | Straße | Telefon | E-Mail |

.....
| Ort | Datum | Unterschrift |

EINZUGSERMÄCHTIGUNG (bitte ggf. ausfüllen, wenn Sie Mitglied oder Förderer sind)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Mitgliedsbeitrag / Förderbeitrag von meinem Konto abgebucht wird

und zwar erstmalig zum und zwar einmalig zum

.....
| Kreditinstitut |

.....
| Bankleitzahl |

.....
| Kontonummer |

.....
| Ort |

.....
| Datum |

.....
| Unterschrift |

Spendenkonto:

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V.

Spar und Kreditbank Bad Homburg · BLZ 500 921 00 · Konto-Nr. 926 000

WICHTIG: Bitte geben Sie bei Überweisungen Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zukommen lassen können. Alle Spenden kommen unmittelbar der Beratungsarbeit zugute. Spendenbescheinigungen gehen Ihnen automatisch Anfang des Jahres zu.

Wenn Sie dieses Formular ausgefüllt haben, stecken Sie es einfach in einen Briefumschlag.
Unsere Anschrift: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. · Suttnerstraße 18 · 22765 Hamburg



Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg
Suttnerstraße 18, 22765 Hamburg
Anmeldung zur Beratung: (040) 41 75 04
Verwaltung: (0 40) 55 77 55 90
Geschäftsführung: (0 40) 414 666 25
beratung@efb-hamburg.de
www.efb-hamburg.de

V.i.S.d.P.: Dr. Tilman Schreiber (Geschäftsführer)

Layout und Satz: Kurt Hille

Bankverbindung: Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V.
Spar und Kreditbank Bad Homburg
BLZ 500 921 00 · Konto-Nr. 926 000

Der Infobrief erscheint 2 mal jährlich
