



Psychologische Beratungsstelle

für Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensfragen

Horb am Neckar



HERAUSFORDERUNG

RESILIENZ

Jahresbericht 2020

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

kein Jahresbericht ohne Corona.

Auch wir von der PFL Horb (Psychologische Familien- und Lebensberatung) sind von diesem Virus und der Bedrohung durch ihn herausgefordert.

Unser Auftrag, Rat Suchenden Anlaufstelle, Unterstützung und Begleitung zu sein, stellte uns immer wieder aufs Neue vor herausfordernde Fragen und Unsicherheiten. „Richtig“ zu handeln war und ist nicht die eigentliche Option – gut durchdachtes Abwägen zwischen dem Schutz unseres Teams und unseren Klient*innen auf der einen, der Erfüllung unseres beraterischen Auftrags auf der anderen Seite ist das Machbare.

Und ich denke, **wir haben das gut gemeistert!** Beratungen im unmittelbar persönlichen Kontakt (Präsenz-, face-to-face Beratung) fanden nahezu durchgängig statt, zeitweise eingeschränkt. Telefonberatung ergänzte unser Angebot: Führten wir 2019 noch 27 Beratungen am Telefon durch, waren es im Berichtsjahr 157. Kooperations-treffen wurden abgesagt oder per Videokonferenz abgehalten. Die technischen Voraussetzungen hierfür wurden geschaffen – die nächste Zukunft wird zeigen, in welchem Umfang und aus welchen Gründen online-Kontakte weiterhin genutzt werden.

Herausforderung – Resilienz

Resilienz – gleichbedeutend mit: psychische Widerstandsfähigkeit – als hilfreiche Reaktion auf herausfordernde Veränderungen ist eine wertvolle Fähigkeit und Anpassungsleistung. Sie beschreibt sinnvoll-funktionale Bewältigungsstrategien mit dem Ziel psychisch stabil und gesund zu bleiben oder sich gut erholen zu können.

Entscheidend für die Entwicklung von Resilienz sind:

- Schützende Faktoren in der (auch: erweiterten) Familie; sichere Bindung mit mindestens einer kompetenten und stabilen Person
- Angeborene spezifische Temperamenteigenschaften/Persönlichkeitsmerkmale
- Schützende Faktoren im sozialen Umfeld: positive Rollenmodelle mit vielen Ressourcen, sichere Bindung außerhalb der Familie

Persönlichkeit, frühe Bindungserfahrungen und Lernprozesse entscheiden also darüber, wie jede*r Einzelne Schwierigkeiten meistert. Jeder Mensch entwickelt so seine Fähigkeiten mit Herausforderungen umzugehen, wobei diese in unterschiedlichen Situationen durchaus verschieden sein können: Ein Jugendlicher kann sozial kompetent sein, mit den Leistungsanforderungen der Schule aber große Schwierigkeiten haben.

Dysfunktional ist die Konfliktlösung, wenn es nicht gelingt, die eigene psychische und physische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Emotional unkontrollierbares Verhalten – übererregt oder erstarrt – ist genauso wenig zielführend und problemlösend wie „kopfloses“ unpassendes Reagieren.

Je häufiger ein Mensch die Erfahrung macht, erlebte Situationen gut zu bewältigen, desto besser ist seine Resilienz und die eigene Überzeugung, auch neue Herausforderungen zu meistern. Je vielfältiger die unterschiedlichen Herausforderungen sind, desto besser. So erlebt der Mensch ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit – ein Schutz vor vielfältigen psychischen Problemen.

In der Pandemie mit all ihren Einschränkungen und Veränderung ist Resilienz von Nöten. Verfügt ein Mensch über ausreichend hilfreiche Ressourcen um diese herausfordernde Zeit psychisch gesund zu überstehen? Welche Hilfen braucht ein Mensch, um in psychischer Balance und Stabilität zu bleiben oder wieder in diese zu kommen? Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur die Erfahrung von sicherer Bindung, sondern auch Unterstützung für die eigene aktive konstruktive Krisenbewältigung: Tagesstruktur, Lernunterstützung, sinnvolle Beschäftigung und: Freiraum (...). Eltern brauchen Stärkung, dies bereitzustellen und mit den eigenen Bedürfnissen, auch nach Ruhe, in Einklang zu bringen. Fehlende Angehörige oder deren Unterstützung erschwert die Situation weiter. Erwachsene brauchen Verständnis für ihre nicht gelingende Krisenbewältigung und Hilfen, auf ihre Ressourcen zurückzugreifen, diese weiterzuentwickeln, wiederzuentdecken oder neue zu finden.

Die Corona-Zeit hat ihre spezifischen Aufgaben. Zwei Beispiele hierzu in unserem Jahresbericht.

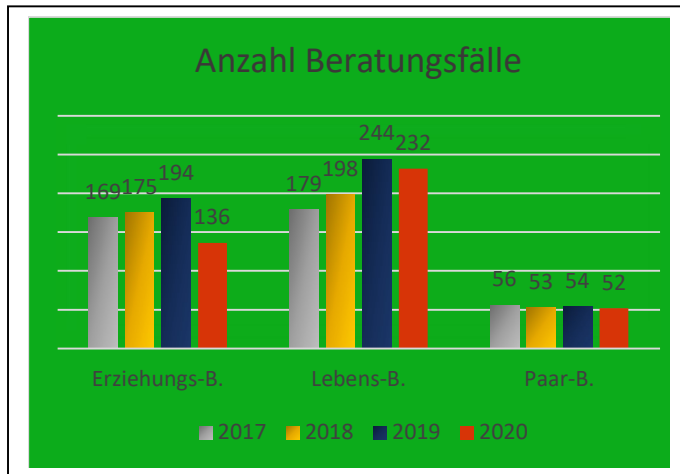
Auch wir haben viel dazu gelernt, sind resilienter geworden.

Für das Team der Psychologischen Beratungsstelle Horb,



Fred-Jürgen Werr

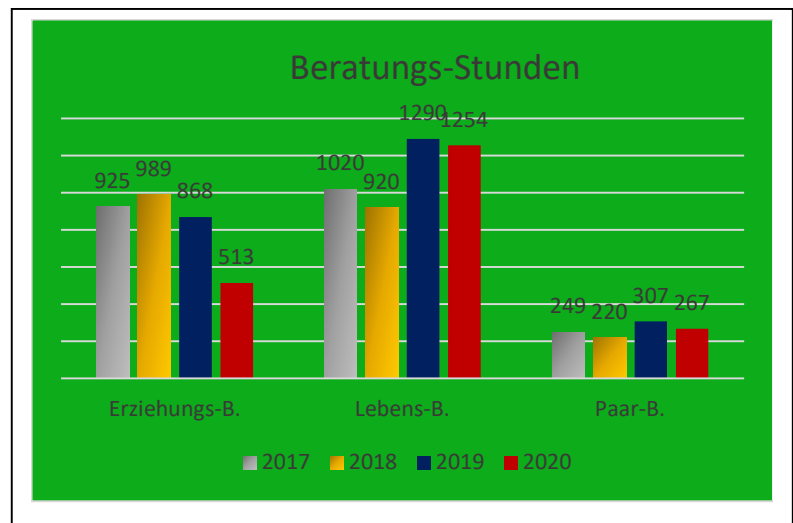
Beratung im Jahr 2020



Das Corona-Jahr hat in der Erziehungsberatung (EB) deutliche Spuren hinterlassen: mit 136 Fällen wurde die stetige Zunahme der Fallzahlen der letzten Jahre abrupt umgekehrt: 24% weniger als der Durchschnitt der letzten drei Jahre ist enorm (s. Anmerkungen unten).

Bemerkenswert, dass in der Lebens- (LB) und Paar-/Partnerschaftsberatung (PB) die Fallzahlen nahezu auf dem sehr hohen Niveau des letzten Jahres blieben.

In der Anzahl der Beratungsstunden spiegeln sich die Fallzahlen wider: Auf sehr ähnlichem Niveau der Vorjahre blieben die Stundenzahlen in der LB und der PB, während in der EB die geleisteten Beratungsstunden deutlich zurückgingen: um 41% i.Vgl. zum Vorjahr. Führten wir in den letzten 3 Vorjahren durchschnittlich 2263 Beratungsstunden durch, so entspricht die Anzahl der Beratungsstunden im Berichtsjahr (=2034) einer Abnahme von 10%.

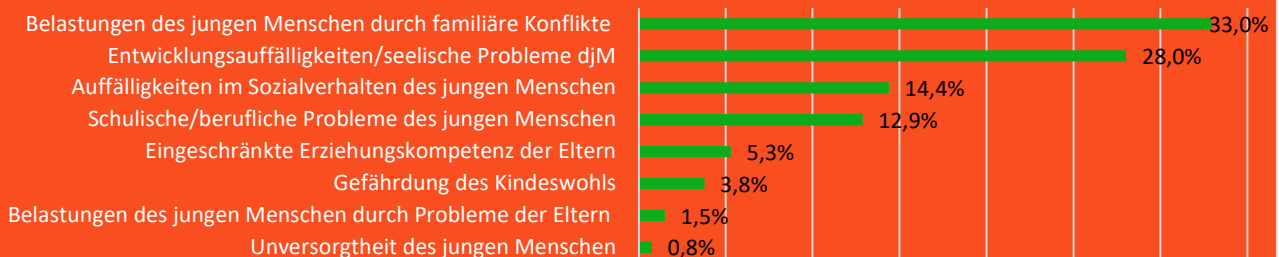


Eine Beratungsstunde umfasst 50 Minuten, Vor- und Nachbereitungszeit ist nicht eingerechnet, nicht wahrgenommene und kurzfristig abgesagte (< 24h) sind nicht berücksichtigt

Der **Rückgang der Fallzahlen** steht mit der deutlichen Verringerung der Anmeldezahlen in Zusammenhang (s.u.). Der **Rückgang der Beratungsstunden** ist – neben den gesunkenen Anmeldezahlen – zum Einen bedingt durch die pandemiebedingten Einschränkungen unseres Beratungsangebots, zum Anderen aber auch durch lang andauernde Krankheitsphasen im Kreis der Fachkräfte

Kinder und Jugendliche profitieren nicht nur von der EB, sondern auch von der PB und LB: Eine funktionale, gelingende Elternpaarbeziehung stellt einen äußerst wichtigen Rahmen für eine gute psychische Entwicklung der Kinder dar. Dem trägt das Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII) in §17 Rechnung: „Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung“ ist hier als Leistung(sanspruch) benannt. 30 Fälle erfüllen dieses Kriterium.

Anmeldegründe in der Erziehungsberatung



Mehrfachnennung möglich

Die Anmeldegründe in der EB haben sich teilweise verändert, wenn auch nicht in großem Maßstab. Ein Zusammenhang mit der Pandemie ist durchaus zu vermuten: Belastungen durch familiäre Konflikte haben prozentual zugenommen (von 28% auf 33%), es gab weniger schulische Probleme (16% auf 13%).

Anmeldegründe in der Lebens- und Paarberatung



Mehrfachnennung möglich; die drei häufigsten Anlässe sind genannt

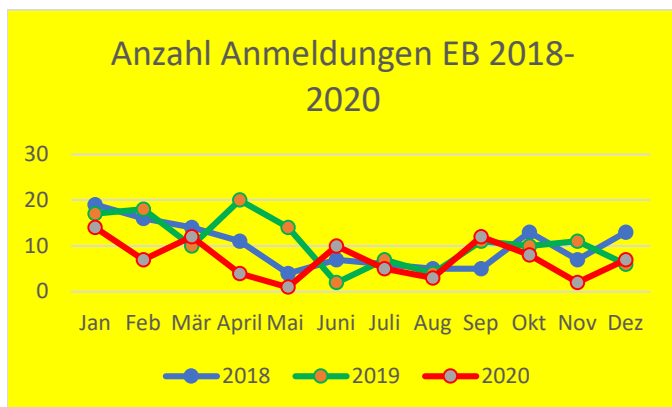
Die Beratungsanlässe im EFL-Bereich blieben nahezu unverändert.

Anmerkungen zu den EB-Fallzahlen

An unserer PFL Horb boten wir auch im Corona-Jahr 2020 durchgängig Beratungsgespräche an. Durch diese neue, zunächst sehr unklare und verunsichernde Situation, mussten wir uns und unsere Arbeit zunächst selbst neu ausrichten: (v.a.) in der ersten Pandemiewelle von Februar bis Mai mit reduziertem Beratungsangebot – wir boten weniger Präsenzberatung („face-to-face“, „ftf“ Termine) an, verkürzten die Dauer der Beratungen, machten längere Pausen zwischen den Sitzungen. Wir entwickelten fortlaufend unser Hygiene- und Schutzkonzept von den bekannten „AHA-Regeln“ zu differenzierteren und umfangreicheren Konzepten mit Lüften, Luftreinigern und Luftbefeuchtern. Unsere geräumigen Beratungszimmer ließen einen – wenn auch zurückhaltenden und vorsichtigen – direkten Kontakt mit den Ratsuchenden zu.

Überrascht waren wir in unserer Jahresstatistik zu sehen, in welch großem Umfang die Fallzahlen in der EB abgenommen hatten.

Auf der Suche nach möglichen Gründen gingen wir der Hypothese (Vermutung) nach, dass sich in diesem Zeitraum weniger Familien anmeldeten.



Deutlich zeigt sich in diesem Schaubild, dass in den ersten fünf Monaten des Berichtsjahrs („erste Welle“) und zum Ende des Jahres („zweite Welle“) die Anzahl der Anmeldungen in der Erziehungsberatung im Vergleich zu den beiden Vorjahren geringer war.

In absoluten Zahlen: 2018 meldeten sich 110 Familien, im darauffolgenden Jahr 129, im Berichtsjahr 80 Familien zur EB an. Dies entspricht einem Rückgang der Anmeldezahlen in der Erziehungsberatung im Vergleich zu 2019 um 38% (i.V. zu 2018 um 27%)

Wenn auch mit z.T. längeren Wartezeiten konnten wir allen Ratsuchenden, die sich neu anmeldeten, Beratungen (Erstgespräche) anbieten.

Erklärungsansätze für die Veränderungen sind:

- Der Wegfall schulischer Schwierigkeiten und die Reduzierung problematischer sozialer Kontakte nahm – vorübergehend – den Leidensdruck dieser Themenbereiche
- Zu Beginn der Pandemie zeigten viele Personen eine sehr häufig zu beobachtende Reaktion: in neuen schwierigen Phasen ziehen sich Menschen zunächst einmal zurück, evtl. überfordert und erstarrt, aber auch, um sich zu orientieren und eigene vorhandene Ressourcen (Konfliktlösefähigkeiten) zu aktivieren
- So braucht es oftmals eine gewisse Zeit, bis sie sich wieder nach außen wenden und Hilfsangebote nutzen
- Viele Menschen erleben die Auswirkungen der Pandemie als eine Situation, die alle Menschen trifft, nicht als individuelles Problem. Die Überzeugung, dass auf der persönlichen Ebene Hilfe in Anspruch genommen werden sollte tritt – zumindest zunächst – in den Hintergrund
- Später hörten wir auch von Ratsuchenden, dass Sie davon ausgingen, dass unsere Beratungsstelle, wie viele andere Einrichtungen auch, geschlossen habe (auch wenn in der Tagespresse über unser weiterhin bestehendes Angebot berichtet wurde)

Familie L.

Frau L., eine alleinerziehende Mutter, kommt mit ihren beiden Söhnen Mark (11 Jahre) und Jan (8 Jahre) zur Beratung. Sie ist verzweifelt und vollkommen am Ende ihrer Kräfte. Seit dem zweiten Lockdown der Corona-Pandemie ist sie als Mitarbeiterin einer großen Firma in Kurzarbeit, was ihr psychisch sehr zu schaffen macht, da unklar ist, ob sie ihre Arbeit, die für sie sehr erfüllend ist, nach der Pandemie behalten kann. Die beiden Söhne sind im Homeschooling und kommen mit dieser Situation nur schwer zurecht. Der Jüngere hat große Lernprobleme entwickelt, vor allem in Mathematik, und braucht für die Aufgaben oft den ganzen Tag. Wegen der Schulaufgaben kommt es jeden Tag zu lautstarken Konflikten. Der ältere Sohn, der im Gymnasium ist, zieht sich währenddessen in sein Zimmer zurück und hört Musik. Vor kurzem rief sein Lehrer an, um Frau L. mitzuteilen, dass Mark versetzungsgefährdet ist. Vom Vater der Kinder bekommt Frau L. keine Unterstützung, im Gegenteil macht er ihr noch Vorwürfe, dass sie die Kinder nicht im Griff habe. Zusätzlich kümmert sich Frau L. um ihre betagte Mutter, die mit im Haus lebt.

Zu Anfang der Beratung erzählt Frau L. viel über ihren Beruf, wobei ihr deutlich wird, dass sie im Umgang mit den unterschiedlichsten Kundinnen und Kunden sehr viele Kompetenzen hat, die ihr auch im Zusammensein mit ihren Söhnen helfen können. Organisationstalent, Geduld und Kreativität sind da gefragt und es wird ihr schnell bewusst, dass sie aus dem bisherigen Konfliktmuster mit Jan aussteigen kann. Da Jan recht unruhig ist und nur schwer längere Zeit sitzen kann, baut sie ihm ein kleines Stehpult, in der Beratung lernen die beiden u.a. eine Atemübung, die die beiden zur Beruhigung vor den Schulaufgaben machen können. Da die Aufgaben nun nicht mehr so lange dauern, ist noch Zeit für eine Spielzeit, in die auch Mark einbezogen ist. Für Mark organisiert Frau L. eine Nachhilfe für seine Problemfächer. Den Vater der Kinder bindet sie nun mehr in die Betreuung der Söhne und in das Homeschooling mit ein, ihre Mutter übernimmt gelegentlich das Kochen.

Da die Söhne nun nicht mehr den ganzen Tag Betreuung brauchen, fängt Frau L. an, ihre sportliche Seite zu aktivieren, die lange brach lag. Sie geht 2 Mal pro Woche mit einer Freundin joggen und fühlt sich nun auch wieder körperlich wohler. Die Familienatmosphäre entspannt sich zunehmend und Frau L. ist froh, dass sie jetzt wieder öfter zusammen lachen und Spaß haben können.

Am Ende der Beratung versteht Frau L. gar nicht mehr, wie sie in diese verzweifelte Situation hineingeraten konnte und freut sich über ihre zurückgewonnene Stärke.

Sabine Friedrich

Frau Z.

hat vor ein paar Monaten ihr Studium nach nur wenigen Wochen abgebrochen. Sie fühlt sich ausgebrems, blockiert und ihre Gedanken kreisen. Letztes Jahr war sie noch auf Weltreise, in Asien, ganz alleine. Zum Sommersemester ist sie dann endlich in eine Unistadt gezogen um Politik zu studieren. Sie war voller Vorfreude auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Und dann die Einschränkungen wegen Corona.

Sie sitzt immer nur vor dem Bildschirm, hat kaum Kontakt zu anderen Studierenden, der Campus nur noch eine Geisterstadt. Sie kann sich immer weniger konzentrieren, ist dauerhaft angespannt und fühlt sich sehr einsam. So zieht sie wieder zurück zu ihren Eltern und sucht Hilfe an der Psychologischen Beratungsstelle. In kleinen Schritten geht es aufwärts. Vor allem durch Methoden der energetischen Psychologie, der Wiederentdeckung ihrer mutigen Persönlichkeitsanteile und Ressourcen, sowie Imaginationsübungen werden die Symptome leichter. Durch die Zeit, die sie durch den äußeren Stillstand hat, kann sie ihre Studienwahl nochmal gründlich überdenken und hat sich jetzt entschlossen, sich für ein Duales Studium bei einer Tageszeitung zu bewerben.

Silke Fiedler

GESCHAFFT !!

2018 begannen die ersten Planungen des „Projekt gegen sexualisierte Gewalt“.

Im Dezember 2020 konnten wir nun für dessen Umsetzung an unserer PFL Horb mit Frau Tina Schäfer-Brennenstuhl die ausgeschriebene Stelle besetzen.

Wir freuen uns und sind erleichtert nun endlich starten zu können!

Mehr dazu auf unserer Homepage

Psychologische Beratungsstelle Horb

- Diözese Rottenburg-Stuttgart -

Marktplatz 27
72160 Horb am Neckar
Tel: 07451-3844
www.psych-beratungsstelle-horb.de
PFL.Horb@drs.de



Termine nach Vereinbarung



Mitarbeiter*innen:

Fred-Jürgen Werr	Diplompsychologe, Paar- und Familientherapeut, Stellenleiter (100%)
Silke Fiedler	Diplomsozialpädagogin (FH), B.Sc. Psychologie, Paar- und Familientherapeutin, Traumatherapeutin (70%)
Maria Friedmann	Diplomsozialpädagogin (FH), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EFL), Paarberaterin (30%)
Sabine Friedrich	Diplompsychologin, Familientherapeutin, Hypnotherapie Kinder und Jugendliche (m.e.g.) (50%)
Annette Keinath-Specht	Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Paartherapeutin (25%)
Silke Kreidler	Sekretärin (50%)
Claudia Schweizer	Sekretärin (50%)
Anne Schoberth	Pädagogin, Psychotherapeutin (HP/ECP), Supervisorin (DGSF)
Dr.med.univ. Astrid Tontsch	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Konsiliarärztin

275% Berater*innen-Stellen, 100% Verwaltung