

JAHRES- BERICHT 2024

INHALT

Über Uns	1
Allem Anfang wohnt ein	1
Zauber inne	
Rückblick	1
Berichte	2
Statistik	3
Ausblick	4
Team	4
Kontakt	4

ÜBER UNS

Unser Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen aus der Region Osnabrück, unabhängig von Geschlecht, Konfession, Nationalität und Alter.

Wir unterstützen unsere Ratsuchenden dabei, sich selbst und die eigene Lebenssituation besser zu verstehen. Dadurch werden neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet und mehr Selbstwirksamkeit für das eigene Leben ermöglicht.

Ratsuchende können ihre eigenen Kraftquellen und persönlichen Stärken finden, damit so die eigenen Ziele erreichbar werden.

Beratungen sind vertraulich, selbstbestimmt und kostenfrei im Bereich der Familienberatung. In der Lebensberatung erheben wir bei der Finanzierung einen Eigenanteil.

Wir stellen uns auf die Bedürfnisse der Menschen ein und schaffen Niedrigschwelligkeit durch kurze Wartezeiten.



Allem Anfang wohnt ein Zauber inne

Liebe Leserinnen und Leser,

Hermann Hesse beschreibt den Zauber des Anfangs, und wo finden wir ihn mehr als am Beginn einer Liebesbeziehung. In unserer Beratungsarbeit treffen wir die Menschen jedoch oft am Ende einer solchen und die Gefühle haben sich dann schon gewandelt.

In der Trennungs- und Scheidungsberatung erleben wir tiefe Gefühle von Trauer und Ärger. Aber wenn Eltern sich trennen, sind es besonders die Kinder, welche zusätzlich entsprechend ihres Entwicklungsstandes eine neue Scham erleben. Alle gemeinsam verbindet die Angst vor dem Unbekannten im Angesicht der sich auflösenden Lebensstruktur. Wir begleiten Menschen in dieser Phase und geben ihren Gefühlen Raum. In den Gesprächen finden sie Worte für ihr Erleben und im Austausch kann neue Klarheit entstehen. So zeichnet sich auch eine neue Zukunft ab, auf die besonders die Kinder so angewiesen sind. Ihre Angst löst Bindungsverhalten und oft auch längst überwundene regressive Verhaltensweisen aus. Erst die Normalisierung ihrer Eltern schafft bei den Kindern die ersehnte Sicherheit, damit die Veränderung als essentieller Lebensbestandteil akzeptiert werden kann.

Auf dieser Grundlage kann die Magie des Lebens sich neu entfalten und als Geschenk ein zauberhafter Anfang entstehen.

Auch für uns brachte das Jahr 2024 Veränderungen. Im Team erlebten wir Abschiede, Versetzungen und eine Elternzeit, so dass wir vier Neuanfänge gestalten konnten. Dabei konzentrierten wir uns auf eine gute Einarbeitung und schränkten deshalb kurzzeitig unsere Erreichbarkeit ein.

Nun sind wir wieder stabil und gestalten unsere Konzepte weiter. Dieser Prozess reicht vom Sekretariat, über die Arbeit mit hochstrittigen Familien bis hin zur Gruppenarbeit.

In den folgenden Beiträgen bieten Kolleginnen Einblick in ihre Beratungsarbeit mit kooperierenden Schulen, und aus dem Bereich der Paar- und Lebensberatung werden Verläufe vorgestellt.

Deutlich wird, mit wieviel Engagement und Offenheit das ganze Team an der Umsetzung unserer Aufgaben arbeitet, was in mir große Freude und Dankbarkeit erzeugt. Auch im Hintergrund danke ich für die Unterstützung und stetige Weiterentwicklung unserer Osnabrücker Diakonie, sowie für die Begleitung der Landeskirche zur Sicherstellung unserer Arbeit. Ganz besonders gilt mein Dank den kommunalen und kirchlichen Auftraggebern für Ihre finanzielle Unterstützung und das in uns gesetzte Vertrauen.

Herzliche Grüße

Uwe Langnickel

Leitung Psychologische Beratungsstelle

Familien- und Erziehungsberatung: Praxisberichte

Beratung einer jungen Erwachsenen im Kontext einer Berufsschule

In Kooperation mit dem Beratungsteam der Berufsschule am Westerberg wird monatlich eine Beratung vor Ort in gewohnter Umgebung der Schüler*innen angeboten. Das Folgegespräch findet dann in den Räumen der Beratungsstelle statt.

Die Schüler*innen nutzen dieses Angebot, um über persönliche Anliegen bzgl. ihrer Familie, ihres Freundeskreises oder auch schulische Anforderungen und Konflikte zu sprechen. Darüber hinaus liegt der Beratungsbedarf überwiegend in den Bereichen: Umgang mit Medienkonsum, Berufsorientierung, Selbstwert und Ängste, Schulabsentismus, Umgang mit Verlusten und Gewalterfahrungen, mangelnde Affektregulierung, Panikattacken, Trennung der Eltern, Einsamkeitsgefühle und Rückzug, selbstverletzendes Verhalten, Antriebslosigkeit und Leistungsdruck.

Ergänzend zu dem Angebot gibt es auch die Möglichkeit, kurzfristig im Sinne einer Krisenintervention eine Beratung in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle wahrzunehmen. Auch besteht konzeptionell die Idee, die Schüler*innen bei weiteren Schritten wie bspw. dem Finden eines therapeutischen Angebots zu unterstützen. Die Beratung ist grundsätzlich freiwillig. Die Schweigepflicht wird nur dann aufgehoben, wenn die Schüler*innen entscheiden, dass die Schule mit einbezogen werden sollte.

Im Folgenden wird exemplarisch der Ausschnitt eines Beratungsprozesses aufgezeigt:
J. berichtet im Erstgespräch, sie habe im August ihre Ausbildung begonnen. Sie leide massiv unter Panikattacken. Abends denke sie viel nach und schlafe dann schlecht ein. Dabei wirkt sie sehr reflektiert und

selbstbeobachtend. Sie habe auch mit ihrer Mutter darüber gesprochen und sich im Internet informiert, was man bei Panikattacken machen und welchen Ursprung diese haben könnten.

Eine Idee war, dass es hilfreich sein könnte, mit ihr gemeinsam die Symptome einzuordnen (Psychoedukation) und bei ihr Selbstwirksamkeit und Handlungsoptionen zu aktivieren. Im Rahmen des Beratungsprozesses konnte J. sich zunehmend von dem überwältigenden Ohn-machtsgefühl, welches die Panikattacken bei ihr auslösen, distanzieren. Hilfreich in der Beratung war für sie, Ideen zu entwickeln, wie sie das Gedankenkreisen unterbrechen kann. Auch ging es um das eigene Erleben starker Gefühle und das Konzentrieren auf die Atmung als eine Technik der Selbstregulation. J. hatte als Lösungsversuche bereits das Ablenken und sich auf positive Dinge fokussieren, wie zum Beispiel malen und Musik hören, ausprobiert.

Im Verlauf der Beratung wurden dann Kapazitäten bei J. freigesetzt, auch über Themen wie Verhütung, Partnerschaft und schrittweise Ablösung von ihren Eltern zu sprechen. Auch konnte sie ihre Sorgen bzgl. schulischer und ausbildungsbetrieblicher Anforderungen benennen.

Der beispielhafte Ausschnitt zeigt, dass das Begleiten und Unterstützen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Übergang von Schule und Beruf, bei Ablösungsprozessen, Identitätsfragen und auch Ausgrenzungserfahrungen eine sehr bedeutende Arbeit mit einem hohen Grad an Wirksamkeit ist.

Christiane Schikora

Außensprechstunde – Grundschule am Rosenplatz

Seit vielen Jahren besteht eine Kooperation zwischen unserer Beratungsstelle und der Grundschule am Rosenplatz. Es handelt sich um ein niedrigschwelliges Angebot für Eltern vor Ort, um Unterstützung zu bekommen, Fragen zu klären oder über die Schule den Weg in unsere Beratungsstelle zu finden. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig. So gibt es zum Beispiel ein offenes Elterncafé, das einmal pro Woche vormittags angeboten wird. In dem Elterncafé haben die Besucher*innen die Möglichkeit, sich bei einem warmen Getränk mit anderen Eltern und Fachkräften auszutauschen oder Beratung zu erhalten. Nach dem Café gibt es weiterhin die Möglichkeit, das Anliegen in einem Einzelgespräch fortzuführen. Zusätzlich können Eltern Unterstützung bei Gesprächen mit Lehrer*innen oder anderen Mitarbeiter*innen der Schule erhalten.

Neue Herausforderungen...

Seit dem Ukrainekrieg hat die Rosenplatzschule viele ukrainische Kinder aufgenommen. Diese zeigen sich als sehr heterogen und aufgrund der unklaren Situation der Kinder verhalten diese sich oft sehr herausfordernd im Schulalltag. Insbesondere fällt auf, dass die Kinder innerhalb ihrer Gruppe sehr ungünstige und aggressive Dynamiken entwickeln.

Einige Kinder und Eltern wurden in unserer Beratungsstelle deshalb intensiver begleitet.

Mit der Zeit entstand die Idee, eine Kindergruppe für diese Schüler vor Ort anzubieten. Im ersten Schulhalbjahr 2024/2025 wurde der erste Gruppendurchlauf gestartet. Primär ging es uns darum, dass die Kinder positive Erfahrungen miteinander sammeln, um einen besseren Zusammenhalt und ein friedlicheres Miteinander im Schulalltag zu fördern. Jedes Treffen hatte ein Schwerpunktthema und wurde mit einem Symbol (z.B. ein selbst gebastelter Wutball), das die Kinder in einem eigenständig gestalteten Säckchen sammelten, gefestigt. Im zweiten Schulhalbjahr wurden zwei dieser Gruppen zusammengelegt, so dass die Gruppenzeit erweitert werden konnte.

Zusätzlich finden nun Elterngespräche statt, um ihnen ebenfalls eine Plattform für Gespräche über Erziehungsthemen oder andere Herausforderungen zu bieten. Unser Konzept entwickelt sich im Austausch mit den Familien weiter, das ist sehr spannend und lehrreich.

Maria Hillung

Paar- und Lebensberatung: Praxisberichte

Fallbeispiel Paarberatung

Frau N. und Herr B. (Namen fiktiv) kommen gemeinsam in die Beratungsstelle. Sie kennen sich erst seit kurzem. Alles ist noch sehr frisch und dennoch haben sie erkannt, dass sie in manchen Situationen in Konflikte geraten, die sie sehr belasten. Frau N. beschäftigt, dass sie dann nicht weiß, warum Herr B. aus dem Kontakt geht.

Beide haben schon Beziehungen hinter sich. Sie kennen es, wenn es nicht so läuft, wie sie es sich wünschen würden. Das möchten sie nicht nochmal erleben und wollen, dass sie diesmal erfolgreich sein können.

Im Zuge der Beratung erarbeiten sie sich eine andere Haltung in Bezug

auf ihre Kommunikation und sprechen viel über ihre Erlebnisse und Erfahrungen. Beide stellen sich der Angst, dass es im schlimmsten Fall schief gehen kann und sie verletzt werden.

Ihre Kindheit wird näher beleuchtet und sie spüren den Mut, sich einander verletzlich zu zeigen. Schnell merken sie, dass sich dieser Mut für sie auszahlt. Sie gehen offener miteinander um, akzeptieren die ein oder andere Unterschiedlichkeit und lernen sich besser kennen.

Diesen Prozess empfinden sie als wertvoll und bereichernd, so dass sie sich auf einen weiteren gemeinsamen Weg einlassen.

Gesine Beckmann

Fallbeispiel Lebensberatung

Im Sommer 2024 nimmt die 35-jährige Frau M. (Name und Alter geändert) Kontakt zur psychologischen Beratungsstelle auf. Seitdem wird Frau M. im Rahmen der Lebensberatung in Form von regelmäßigen Gesprächen begleitet.

Als Anlass mit der Bitte um Unterstützung gab Frau M. an, unter psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu leiden.

Zu Beginn des ersten Gesprächs und unter Zusicherung der Verschwiegenheit gegenüber dem Arbeitgeber öffnete sich Frau M. und berichtete von sehr belastenden Situationen im Team und mit dem Vorgesetzten. Diese stellten sich bei intensiver und genauer Betrachtung als Mobbing am Arbeitsplatz heraus. Frau M. entwickelte aufgrund der Belastung körperliche Symptome, litt u.a. unter Schlafproblemen, verändertem Essverhalten und Gewichtsabnahme. Insgesamt zog sie sich sozial zurück, weinte viel, fühlte sich zunehmend erschöpft und ausgebrannt. Häufig musste sie sich krankschreiben lassen, denn die Arbeit fiel ihr immer schwerer.

Die Gespräche waren für Frau M. eine erste Entlastung. Im Beratungsprozess konnte Frau M. Ideen entwickeln und die Kraft gewinnen, sich an den Betriebsrat des Unternehmens zu wenden, um eine mögliche Veränderung der Arbeitssituation herbeizuführen. Auch der Versuch, durch Gespräche mit der Leitung und Arbeitskollegen eine Verbesserung des Zustandes zu erwirken, wurde unternommen.

Da trotz des Kraftaufwandes die Arbeitssituation unverändert blieb und sich weiterhin als sehr belastend darstellte, musste sich Frau M. zum Schutz ihrer Gesundheit beruflich neu orientieren. Das Erlebte und Geschehene sowie die Trauer um den Verlust des Arbeitsplatzes wird in den Beratungsgesprächen weiter begleitet und verarbeitet. Daraus lernt sie, Ausgrenzungsprozesse frühzeitiger zu erkennen und eigene Verhaltensantworten zu geben. So festigt sie ihren Selbstwert und lernt, sich selbst als kompetent und erfolgreich kennen.

Wiebke Hugenschütt

STATISTIK

Familien- und Erziehungsberatung

	Stadt	Kreis	Alle
Fallzahl	256	188	444
Anmeldungen	178	125	303
Migrationsanteil	27%	17%	23%
~Sitzungen/Fall	3,2	3,0	3,1
~Wartezeit (Tage)	27	29	28
~Dauer (Monate)	5,9	5,1	5,6
Erreichte Personen	581	419	1000
Erziehungsberatung	§28 160	117	277
Paarberatung	§17 65	45	110
Mediation/BU	§18 34	23	57
Kinderschutz	§8a/b 11	8	19
Onlineberatung			15

Paar- und Lebensberatung

Fallzahl	140
Anmeldungen	80
Alter über 55 Jahre	38
Migrationsanteil	7,1%
~Sitzungen/Fall	3,6
~Wartezeit (Tage)	77
~Dauer (Monate)	8,1
Erreichte Personen	183



Onlineberatung



UNSERE ANGEBOTE

Familien- und Erziehungsberatung

- Familienberatung
- Erziehungsberatung
- Trennungsberatung
- Elternmediation
- Begleiteter Umgang
- Babysprechstunde
- Kinderschutzberatung
- Jugendberatung
- Gruppenarbeit
- Psychosoziale Prozessbegleitung
- Prävention für Einrichtungen

Paar- und Lebensberatung

- Einzelberatung
- Paarberatung
- Familienberatung
- Gruppenarbeit



SPENDEN

Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück

Verwendungszweck :

Psychologische Beratungsstelle
Osnabrück

IBAN:

DE 22 2655 0105 0000 2990 40

KONTAKT

Psychologische Beratungsstelle
Osnabrück
Familien- und Erziehungsberatung
Paar- und Lebensberatung

Lohstr. 11

49074 Osnabrück

Telefon 0541 76018 900

Telefax 0541 76018 920

familienberatung@diakonie-os.de

lebensberatung@diakonie-os.de

Eine Einrichtung der

Diakonie Osnabrück

Stadt und Land gGmbH

www.diakonie-os.de



Ausblick 2025

Personell streben wir eine kontinuierliche Zusammensetzung mit dem jetzigen Team an. Strukturell wollen wir das Anmeldewesen und die Verwaltung mit dem Integrativen Beratungszentrum in Melle synchronisieren, damit die Erreichbarkeit für unsere Klient*innen weiter verbessert wird. Inhaltlich soll mit dem Aufbau einer neuen Gruppe für Eltern, deren Kinder fremduntergebracht sind, begonnen werden. Zusätzlich prüfen wir auch ein neues Gruppenangebot für Jugendliche. Außerdem wollen wir unsere Konzepte für Mediationen und Begleitete Umgänge weiter entwickeln, um so die Wirksamkeit zu erhöhen.

Team 2025

Unser Team ist multiprofessionell zusammengesetzt und arbeitet mit verschiedenen beraterisch-psychotherapeutischen Zusatzausbildungen. Es finden externe Fallsupervisionen, Intervisionen und Fortbildungen statt.

Uwe Langnickel:

Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut Verhaltenstherapie, systemischer Familientherapeut, Gestalttherapeut, Leitung der Beratungsstelle

Elzbieta Daniun:

Teamassistentin, Anmeldung und Verwaltung

Jasmin Friede:

Teamassistentin, Anmeldung und Verwaltung

FACHTEAM

Gesine Beckmann:

Sozialarbeiterin B.A., Diakonin, systemische Familienberaterin, Feeling Seen-Instruktorin

Vera Fühbeker-Fischer:

Dipl. Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin, Marte Meo-Praktikerin, Supervisorin

Maria Hillung:

Dipl.-Pädagogin, systemische Familientherapeutin, Mediatorin, Sachverständige für Familienrecht, Psychosoziale Prozessbegleiterin

Wiebke Hugenschütt:

Dipl.-Sozialpädagogin, tiefenpsychologische Kinder- und Jugendlichenberaterin

Eva Möhlenkamp:

Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodramatherapeutin, Supervisorin Erziehungs- und Familienberaterin (bke), MEA-Coach

Christiane Schikora:

Dipl. Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin, Traumatherapeutin

Annette Stelz:

Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin, Traumatherapeutin