

# JAHRESBERICHT 2024



## Inhaltsverzeichnis

Einführung des Stellenleiters	3 - 8
Beratungsangebot und Arbeitsweise	9
Mitarbeiter*innen / Freie Mitarbeiter*innen	10
Vorstellung Petra Bast	11 - 12
Vorstellung Dagmar Rach	13
Bericht Stiftung Mensch	14
Statistik	15 - 19
Fortbildungen und Fachtage	20
Mitarbeit in Gremien	21
Prävention und Öffentlichkeitsarbeit	22
Presseartikel	23 - 26
Impressum	27



Ich möchte den  
Jahresbericht positiv  
beginnen.

... den Weg zurück in ein  
erfülltes, glückliches Leben  
finden ...

...das Risiko wagen, sich in  
der Beziehung verletzlich zu  
zeigen ...

... sich gestärkt und  
zuversichtlich wieder den  
Herausforderungen und  
Freuden zuwenden ...

Neben diesen sonnigen  
Anteilen gibt es auch viel  
Schatten und Dunkles.

Sie Alle wissen, dass die  
Kirchensteuereinnahmen  
zunehmend einbrechen.

## Gedanken für den Jahresbericht 2024

Liebe Leser\*innen, liebe Freund\*innen und Unterstützer\*innen  
unserer Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle,

ich möchte diesen Jahresbericht gerne positiv beginnen und denke  
dabei an:

->Jugendliche, welche nach einem längeren Beratungsprozess,  
teilweise auch mit psychiatrischer Begleitung, nach depressiven  
Krisen, sozialem Rückzug und massiven Ängsten, den Weg zurück in  
ein erfülltes, glückliches Leben finden, den Umgang mit geliebten  
Menschen wieder neu genießen, Freude und Glück in Hobbys, Sport  
und Musik erfahren, wieder Freude am Lernen haben ...

->Paare, welche nach vielen Enttäuschungen, Verletzungen und  
heftigen Vorwürfen und dem Gedanken, sich zu trennen, wieder das  
Risiko wagen, sich in ihrer Beziehung verletzlich zu zeigen, ihren  
tiefsten Gefühlen und Bedürfnissen nach Geborgenheit,  
Gesehenwerden, geachtet zu werden, Ausdruck verleihen und dann  
wieder die Beratungsstelle verlassen mit dem Wissen, einander  
zugehörig und verbunden zu sein...

-> Menschen in der Lebensberatung, in ihrem Selbstwert tief  
erschüttert, ohne Zutrauen in sich selbst und niedergedrückt, die in  
der Beratung wiederentdecken, welche Fähigkeiten und Ressourcen  
in ihnen schlummern, dass sie noch viele andere Verstehens- und  
Verhaltensmöglichkeiten in sich haben, als sie je vermuteten, und  
sich dann gestärkt und zuversichtlich wieder den  
Herausforderungen und Freuden des Lebens zuwenden können...

Diese mutmachenden und stärkenden Erfahrungen und Erlebnisse  
mit und in der Beratungsarbeit geben meinem Team und mir immer  
wieder die Freude, Kraft und Motivation, unsere Arbeit in der  
psychologischen Beratung tun zu dürfen.

Zudem kommen viele vertrauensvolle Kooperationen und die  
Zusammenarbeit mit geschätzten Mitspielenden auf allen Ebenen,  
welche uns das Gefühl und die Sicherheit geben, dass wir mit vielen  
anderen Institutionen und Stellen gemeinsam für die Menschen da  
sein dürfen.

Auf der anderen Seite gibt es neben diesen sonnigen Anteilen auch  
viel Schatten und Dunkles. Seit drei Jahren tobt der Krieg in der  
Ukraine. Die Situation in Gaza, der Bürgerkrieg im Ostkongo,  
Hungersnöte und Katastrophen und Kriege weltweit mit den  
bekannten Auswirkungen - Wirtschafts- und Klimakrise,  
zunehmende Fremdenfeindlichkeit und fortschreitende  
Polarisierung in der Gesellschaft - machen nicht nur mir Angst. Ganz  
viele Ratsuchende sind zunehmend stark belastet von Ängsten um  
ihre Zukunft. Kinder und Jugendliche leiden besonders. Im unteren  
Teil meines Berichts werde ich näher darauf eingehen.

Als Stellenleiter mache ich mir Gedanken, manchmal auch Sorgen,  
wie es mit unserer Gesellschaft und auch mit unserer  
Beratungsstelle weitergehen mag.

Sie Alle wissen, dass die Kirchensteuereinnahmen aus vielerlei

Gründen zunehmend einbrechen. Diese Einnahmen tragen zum großen Teil unsere Arbeit, unsere Ökumenische Psychologische Beratungsstelle Albstadt-Ebingen. Unser katholischer Träger, die Diözese Rottenburg-Stuttgart wird zum 01.01.2026 die Trägerschaft von sechs psychologischen Beratungsstellen, darunter auch uns, an den Diözesanen Caritasverband DiCV abgeben. Damit sollen Doppelstrukturen vermieden werden. Zudem ist nach Überzeugung der Diözese der DiCV besser darin aufgestellt, andere Finanzierungsquellen zu erschließen. Die Diözese ist weiter mit im Boot, da sie finanziell im bestimmten Rahmen den DiCV mit Geldmitteln, auch für unsere Beratungsstelle in Albstadt, ausstattet. Klar ist, dass auf katholischer Seite Geldmittel für unsere Beratungsarbeit weniger werden, wenn einem gedeckelten Etat steigende Sach- und Personalkosten gegenüberstehen. Auf evangelischer Seite steht die Landeskirche Württemberg ebenfalls unter einem massiven Spardruck. In den nächsten 10 Jahren müssen über eine Milliarde Euro eingespart werden! Der evangelische Kirchenbezirk Balingen muss zunächst 300 000 Euro im Jahr einsparen, eine heftige Summe. Noch habe ich hier kurz- bis mittelfristig noch nicht allzu viel Sorge, dass von evangelischer Seite her größere und schmerzhaftere finanzielle Einsparmaßnahmen auf unsere Beratungsstelle zukommen. Wir haben im evangelischen Kirchenbezirk und auch im katholischen Dekanat Balingen aufgrund unserer jahrzehntelangen guten Arbeit und Vernetzungstätigkeit ein gutes Ansehen und eine gute Reputation. Doch könnte es schwierig werden, wenn sich die finanzielle Situation weiter zuspitzt.

In der Diözese Rottenburg-Stuttgart werden zum Teil bereits jetzt an einzelnen Beratungsstellen in deren alleiniger Trägerschaft Sachkostenmittel um bis zu 40 % gekürzt, so dass z. B. wesentlich weniger Mittel für dringend benötigte Supervision und Fortbildung zur Verfügung stehen. Ich darf gar nicht daran denken, wenn wir statt unserer acht Supervisionssitzungen mit je drei Stunden, in denen wir mit unserem Supervisor schwierige Beratungsfälle besprechen, in denen wir nicht mehr weiterwissen, nur noch vier Termine im Jahr zur Verfügung hätten. Unsere Beratungsfälle werden immer komplexer und enthalten z.T. immer mehr Probleme und Belastungen in einem Familiensystem. Wir brauchen ausreichend viel Supervision und Fortbildung, um unsere Arbeit weiterhin qualitativ hochwertig anbieten zu können. Hinzu kommt, dass der Landkreis Zollernalb, welcher einen Teil unserer finanziellen Aufwendungen für die Leistungen nach dem SGB VIII, welche wir für den Landkreis erbringen, refinanziert, ebenfalls massive finanzielle Herausforderungen zu bewältigen hat. So konnten wir in Verhandlungen nur einen Teil dessen, was uns eigentlich als Refinanzierung zustünde, vom Landkreis zugesagt bekommen. Konkret heißt das, dass wir die Vorstellung hatten, über vier Jahre eine jährliche Erhöhung des Zuschusses um je 20.000 € zu erhalten.

Dies hätte bedeutet, dass wir am Ende bei einem jährlichen Zuschuss des Landkreises von 170.000 € gelandet wären. Stattdessen konnte der Kreistag uns nur eine Erhöhung auf 110.000 € im Jahr gewähren. Wenn Sie, liebe geneigte Leser\*innen, unser Bemühen um die Aufrechterhaltung unserer Qualität und auch der Quantität, unterstützen möchten, freuen wir uns,

Im Team der  
Beratungsstelle gab es  
Veränderungen.

Ganz herzlichen Dank an die  
Stiftung Mensch.

AG Schutzkonzept

wenn Sie Mandatsträger, sowohl im kirchlichen als auch im politischen Bereich, gerne auf allen Ebenen, ansprechen und sich für unsere Anliegen, im Sinne unserer Klient\*innen, stark machen.

Neben diesen strukturellen und inhaltlichen Gedanken und Fragestellungen haben wir im Berichtsjahr viel erlebt, es gab auch viele Veränderungen.

Mitte Januar erfolgte der Abschied des für uns zuständigen Fachreferenten der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Ulrich Lieb. Wir haben uns sehr gefreut, dass Dr. Dirk Steinfort im April 2024 sein Nachfolger wurde. Damit ist er auch Mitglied in unserem Gemeinsamen Ausschuss, in welchem vier evangelische und drei katholische Vertreter\*innen über die Belange unserer Beratungsstelle entscheiden.

Mitte Mai durfte ich im Jugendhilfeausschuss unsere Arbeit vorstellen und erhielt viel positive Rückmeldung und die Wertschätzung unseres Tuns.

Im Team der Beratungsstelle gab es ebenfalls Veränderungen. Nachdem Frau Andrea Ritter ihre Tätigkeit im Sekretariat Ende 2023 beendet hatte, hat unsere neue Teamassistentin, Dagmar Rach, Anfang April mit 10 %, ab Juni mit 50 % ihre Tätigkeit bei uns begonnen. Auch an dieser Stelle, liebe Dagmar, ein herzliches Willkommen! Ich und das ganze Team sind froh, dass Du bei uns bist und uns mit Deiner ruhigen und freundlichen Art und Deinem großen Fachwissen und Deinen neuen kreativen Ideen bereicherst. Und danke an unsere andere, langjährige Teamassistentin, Ines Schön, dass Sie die lange Vakanz im Sekretariat so umsichtig und souverän und mit sehr großen Einsatz gemeistert hat! Frau Rach wird sich auf Seite 13 dieses Jahresberichts Ihnen persönlich vorstellen.

Zum 01.11.2024 hat Frau Petra Bast als psychologische Beraterin mit einem 60%-igen Dienstauftrag bei uns begonnen. Neben der Paar-, Lebens- und Erziehungsberatung wird Frau Bast den Schwerpunkt Prävention von sexualisierter Gewalt, auch in Absprache mit dem Verein Feuervogel, nach und nach aufbauen und entwickeln. Wir sind dankbar, in Petra Bast eine fachlich sehr kompetente und menschlich sehr nahbare, freundliche und hilfsbereite Kollegin bekommen zu haben und begrüßen Dich, liebe Petra, auch an dieser Stelle sehr herzlich. Frau Bast stellt sich in diesem Heft auf Seite 11 - 12 ebenfalls persönlich vor.

Ganz herzlichen Dank möchte ich hier auch an die Stiftung Mensch der Kreissparkasse Zollernalb aussprechen, welche uns mit 2000 € Fördergeldern unterstützt hat, um das Beratungszimmer von Frau Bast mit Möbeln und Fachliteratur neu auszustatten. Auf Seite 14 finden Sie Näheres dazu.

Einige besondere Netzwerkaktivitäten sowie Fortbildungen und Mitarbeit in Arbeitsgruppen möchte ich besonders herausheben:

Wir als Beratungsstelle arbeiten in der „AG Schutzkonzept Prävention sexualisierter Gewalt“ des evangelischen Kirchenbezirks Balingen aktiv mit und hoffen, dass das fertige Schutzkonzept noch in diesem Jahr von der Bezirkssynode verabschiedet werden kann. Mitte November hat unser gesamtes Team, gemeinsam mit den

## Und nun zu statistischen Zahlen und Rückschlüssen:

Kolleg\*innen der Beratungsstellen von Tuttlingen und Horb, eine ganztägige und sehr hilfreiche Fortbildung mit der Referentin Frau Elke Börnard, Geschäftsführerin von Feuervogel mit dem Thema „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ absolviert.

Des Weiteren freuen wir uns mit der Kollegin Pauline Klöden, dass sie im Sommer ihre systemische Beratungsausbildung in Tübingen erfolgreich abschließen konnte. Herzlichen Glückwunsch nochmals, liebe Pauline!

Aktuell befinde ich selbst mich noch in einer Weiterbildung in Emotionsfocussierter Paartherapie mit Dr. Christian Roesler in Freiburg, von der ich, und ich meine und hoffe, auch die Paare in der Beratung, sehr profitiere.

Und nun zu statistischen Zahlen und möglichen Rückschlüssen, welche ich daraus ziehe:

Trotz nicht unerheblicher Fehlzeiten von Berater\*innen wegen Krankheit und Sonderurlaub haben wir in 2024 gleich viel Fälle wie in 2023 beraten. Gleichzeitig haben wir in diesen 453 Fällen wesentlich mehr Personen beraten als im Vorjahr. Vor allem in der Erziehungsberatung haben wir nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb der Familie mehr Personen (SPFH, Ärzte, Jugendamt, Psychiatrie etc.) in die Beratung mit einbezogen. Näheres dazu entnehmen Sie gerne der Seite 15. Dies unterstreicht unsere Wahrnehmung, dass die Familien und jungen Menschen immer heftiger belastet sind. Wesentlich mehr Kinder (oder deren Bezugspersonen) klagen über Auffälligkeiten im sozialen Bereich: während 2023 in 54 Fällen dies als Beratungsgrund angegeben wurden, waren es 2024 64 junge Menschen mit diesem Problem. Weiter ansteigend sind die Zahlen der Kinder und Jugendlichen, welche wegen Ängsten, Selbstwertproblemen oder depressiven Symptomatiken unsere Beratung in Anspruch nahmen (2023: 83; 2024: 95). Auch selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität hat bei jungen Menschen zugenommen (2022: 14; 2024: 22). Dies sind für mich weitere Hinweise darauf, dass es Kindern und Jugendlichen, u. a. durch die eingangs beschriebenen Probleme und Krisen in der ganzen Welt, spürbar schlechter geht. Diese Entwicklung nehmen auch andere Beratungsstellen wahr und wird in vielen Studien bestätigt (u.a. COPSY-Studie, 04.12.2024, UKE Hamburg, sowie Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“, 23.04.2024, Berlin: Klaus Hurrelmann et.al.). Viel zu selten finden junge Menschen in unserer Region zeitnah und auch erreichbar einen dringend notwendigen Therapieplatz im ambulanten oder stationären Bereich.

So haben wir unsere Kontakte, auch aus purer Not heraus, mit den Psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA) im Kinder- und Jugend- sowie im Erwachsenenbereich intensiviert: wir an der Beratungsstelle sind am Anschlag und können nicht weiter hochbelastete Klient\*innen versorgen, welche immer noch von Ärzten, Psychiatrien, Krankenkassen und Psychotherapeuten an uns verwiesen werden.

Ende des Jahres erlebten wir eine Zuspitzung durch mehrere Klinikeinweisungen direkt aus dem Beratungszimmer. Dies führte an unserer Stelle zu einem Paradigmenwechsel:

wir bieten keine kurzfristigen Krisensprechstunden und keine Terminvergabe nach Dringlichkeit mehr an, sondern gehen nach Warteliste vor. Diese beträgt Stand Anfang April 2025 zwei bis drei Monate.

Wem dies zu lang erscheint, wird gebeten, sich anderswo Hilfe zu holen. Denn wir können diesen Klient\*innen, welche z.T. intensive psychotherapeutische und / oder psychiatrische Unterstützung brauchen, nicht gerecht werden und überlasten uns als Mitarbeitende gleichzeitig damit. Dieser Paradigmenwechsel tut weh, da sich die Psychologische Beratungsstelle jahrzehntelang als Ansprechpartnerin für Menschen in Krisen zuständig gefühlt hat. Und es scheint so zu sein, dass die Krisen der jüngeren Zeit anders und heftiger sind als früher und die Ressourcen, vor allem im gesellschaftlich- medizinischen Kontext, zunehmend unzureichend werden. Und ich erlebe als Stellenleiter in diesen meinen zwölf Dienstjahren hier an der Stelle, dass die Menschen so belastet wie noch nie erscheinen und die Hilfesysteme kollabieren. Das macht mich manchmal traurig und manchmal zornig.

Und trotz, oder vielleicht gerade deshalb, möchte ich nicht jammern und klagen, erleben wir doch als Beratende, dass Menschen aller Altersgruppen uns ihr Innerstes preisgeben und uns mit ihrem Vertrauen beschenken.

Und wenn ich an meine einleitenden Sätze erinnern darf, sind es eben diese stärkenden Erfahrungen und Rückmeldungen, die uns in dieser Zeit Mut, Kraft und Zuversicht geben.

Neben den Beratungen erhalten wir weiterhin mehr Nachfragen nach Elternabenden und Vorträgen oder Fortbildungen für Ehrenamtliche oder von anderen Zielgruppen, als wir bedienen können. Hinzu kamen im Berichtsjahr neun Beratungen als insofern erfahrene Fachkraft (i. e. F.) in Fragen der Kindeswohlgefährdung, welche wir zeitnah bedienen müssen.

Recht herzlich bedanke ich mich bei unseren Trägern, also dem Evangelischen Kirchenbezirk Balingen und der Diözese Rottenburg-Stuttgart sowie unseren Zuschussgebern, dem Zollernalbkreis und der Stadt Albstadt. Auch sind wir dankbar, dass die Leiterin der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstelle in Stuttgart Frau Susanne Bakaus, welche die Qualität der Arbeit der dreizehn Beratungsstellen in der Landeskirche Württemberg mitverantwortet, in vielerlei Bereichen uns stets hilfereich zur Seite steht. Auf katholischer Seite ist Dr. Dirk Steinfort als unser zuständiger Fachreferent immer für uns und unsere Anliegen ansprechbar und begleitet uns in dem Prozess des Trägerwechsels von der Diözese hin zum DiCV. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in und mit der Caritas-Region Schwarzwald-Alb-Donau mit der Regionalleiterin Frau Nadja Lück und dem Fachleiter Soziale Hilfen Johannes Geiger. Als sehr ermutigend erleben wir, dass unsere Arbeit an der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle wertgeschätzt und unterstützt wird. Großer Dank gilt auch meinem Team, welches sich immer wieder offen und tatkräftig neuen Herausforderungen und Veränderungen stellt und wir uns gemeinsam unterstützen und tragen. Ich bin froh, dass ich bei allen Kooperationspartner\*innen in Stadt, Landkreis, im Evangelischen und Katholischen Dekanat und auch auf

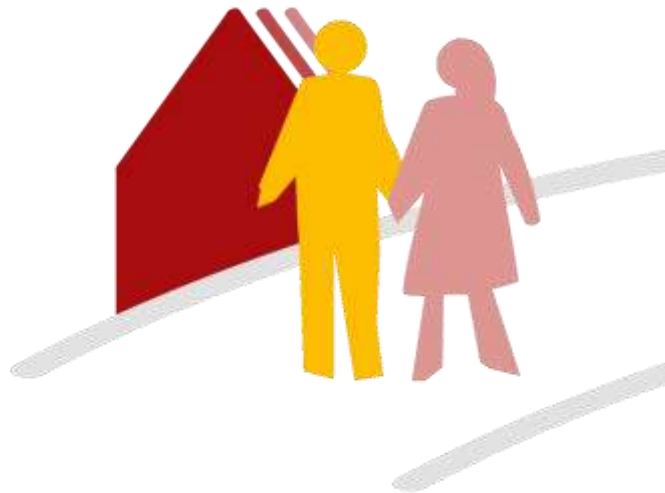
überregionaler Ebene eine gute, vertrauensvolle und hilfreiche Zusammenarbeit erlebe.

Und nun am Ende kehre ich zurück zu meinen einleitenden Gedanken: es sind unsere Klient\*innen, welche unsere Arbeit sinnstiftend sein lassen. Danke für Ihren Mut und Ihre Offenheit, sich uns anzuvertrauen!

Vielleicht tauchen beim Lesen dieses Berichts Fragen auf oder Sie möchten Näheres über manche Sachverhalte erfahren. Dann freue ich mich, wenn Sie Kontakt mit uns aufnehmen.

Mit herzlichen Grüßen

Im Namen des gesamten Teams: **Stephan Heesen**, Stellenleiter



## Beratungsangebot und Arbeitsweise

### Erziehungs- und Familienberatung

- Beratung von Eltern und anderen Erziehungspersonen
- Kinder- und Jugendberatung
- Familienberatung

### Ehe- und Paarberatung

- für Paare oder Einzelpersonen
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Sexualberatung

### Lebensberatung

- bei Problemen mit Krankheit, Tod oder anderen Verlusterlebnissen
- bei depressiven Stimmungen und Suizidgedanken
- bei Problemen mit dem Alter und dem Älterwerden
- bei Problemen am Arbeitsplatz

### Gruppen

**Therapeutische Gruppe** für Frauen und Männer  
**Spieltherapeutische Gruppe** für Grundschul Kinder

### Supervision

Einzel- und Gruppen-**Supervision** für Mitarbeiter\*innen aus seelsorgerlichen, sozialpädagogischen und psychologischen Arbeitsfeldern  
**Beratung als insoweit erfahrene Fachkraft (i. e. F.)** in Fragen der Kindeswohlgefährdung nach § 8 a / b

### Anmeldung

Telefonisch oder persönlich während der Bürozeiten:  
Montag bis Freitag 09.00 - 12.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag 14:00 - 17.00 Uhr

### Beratungszeiten

Die Beratungszeiten sind nicht identisch mit den Öffnungszeiten des Sekretariats. Beratungen finden nach Vereinbarung statt.

### Kosten

**Erziehungsberatungen sind grundsätzlich kostenfrei, ebenso das Erstgespräch bei Paar- und Lebensberatungen.**  
Für weitere Beratungsgespräche in der Paar- und Lebensberatung wird ein Eigenbeitrag in Höhe von 1 % des monatlichen Nettoeinkommens pro Sitzung erbeten.

Sind **keine**, oder nur **geringe Einkünfte** vorhanden, wird die Beratung **kostenfrei** weitergeführt.

### Bankverbindung

**Beratungsstelle:**  
IBAN: DE 95 6535 1260 0062 4057 15  
BIC: SOLADES1BAL

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle

### Fachkräfte in der Beratung

Stephan Heesen	Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Heilerziehungspfleger, Weiterbildungen in personenzentrierter Gesprächsführung, personenzentrierter Kinder- und Jugendpsychotherapie, Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberater (EKFuL), Leitung der Beratungsstelle, 90 %
Esther Braitmayer	Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Sozialdiakonin, Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin (EKFuL), Sozialtherapeutin, 55%
Pauline Klöden	Psychologin (M. Sc.), Systemische Beraterin (i. A.), 95 % (bis 30.04.); 90 % (ab 01.05.)
Josef Heilmeier	Dipl.-Psychologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Systemischer Paartherapeut, 65 % (davon 20 % für Fachausschuss und Statistik der Diözese)
Annika Boss	Psychologin (M.sc.); Psychologische Psychotherapeutin; Verhaltenstherapie i. A. (TAVT); Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) i. A. (TAKT); in Weiterbildung „Verhaltenstherapie als Gruppenverfahren“ (TAVT), 50 %
Petra Bast ab 01.11.2024	Diplom-Sozialpädagogin (BA), Weiterbildungen in systemisch-integrativer Familientherapie, Traumatherapie, klientenzentrierter Gesprächsführung, 60 %

### Teamassistentinnen im Sekretariat

Dagmar Rach	Außenhandelskauffrau, Pfarramtssekretärin, ab 01.04.24: 10 %; ab 01.06.24: 50 %
Ines Schön	Wirtschaftsfachwirtin (IHK), 50 %

Elke Maria Eisl **Raumpflegerin**

### Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Herbert Mayer	Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeut
Gabriele Wonneberger	Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Gestaltpsychotherapeutin (Appr. 1999), Grundausbildung in themenzentrierter Interaktion Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, Leiterin der Therapiegruppe
Birgit Knöpfler	Rechtsanwältin, Albstadt-Ebingen
Karl-Heinz Schuldt	Dipl.-Sozialpädagoge, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, Transaktionsanalytiker (CTA) für den Bereich Psychotherapie, Lehrtherapeut und Supervisor (TSTA), Zertifizierung Humanistische Psychotherapie

## Vorstellung Petra Bast



Foto: Foto-Singer, Villingen

### *Begrüßung Petra Bast*

*Keiner von uns kommt lebend hier raus.  
Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln.  
Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne.  
Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit  
Und tragt euer Herz auf der Zunge.  
Seid albern.  
Seid freundlich.  
Seid komisch.  
Für nichts Anderes ist Zeit.  
Unbekannt*

*Liebe Leserinnen und Leser,*

sehr gerne stelle ich mich Ihnen im diesjährigen Jahresbericht als Mitarbeiterin der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle in Albstadt vor. Mein Name ist Petra Bast und ich bin seit November 2024 als Diplom-Sozialpädagogin mit einer 60% Teilzeitstelle neu im Beraterteam. Neben der allgemeinen Paar-, Erziehungs- und Lebensberatung bin ich als Fachkraft zur Entwicklung und Durchführung von Beratungs- und Präventionsangeboten für jugendliche und erwachsene Männer, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, angestellt. Ich habe eine Weiterbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung, eine mehrjährige in systemisch-integrativer Therapie sowie eine Weiterbildung in Traumabearbeitung.

Geboren und aufgewachsen in Pforzheim habe ich an der Berufsakademie Villingen-Schwenningen (heute DH) Sozialpädagogik studiert. Nach meiner Diplomarbeit zum Thema innerfamiliären Kindesmissbrauch gewann ich in Donaueschingen bei der Konzeption und Durchführung von Präventionsgruppen für Mädchen weitere Einblicke in das Thema Sexualisierter Gewalt. Meine ersten beruflichen Jahre verbrachte ich in der Behindertenarbeit (Wohnheim für schwerstmehrfachbehinderte Erwachsene) und der Jugendhilfe (sozialpädagogische Tagesgruppe, Sozialpädagogische Familienhilfe und Erziehungsbeistandschaft).

Die persönlich wie auch fachlich prägendsten Jahre arbeitete ich zuletzt als Bezugstherapeutin in der Nachsorgeklinik Tannheim. Dort begleitete ich über 19 Jahre lang Familien mit chronisch kranken Kindern wie auch verwaiste Familien, die um ein oder mehrere verstorbene Kinder trauern. In diversen Gesprächssettings unterstützte ich Patientenkinder, Eltern und Geschwister in der Krankheitsverarbeitung, Trauerbegleitung und auf dem Weg zu ihren Zielen wie psychischer Stabilisierung, Entwicklung von Lebensfreude, Stärkung der familiären Beziehungen, Förderung der Erziehungskompetenz, Anregung der innerfamiliären Kommunikation, Reintegration in den Alltag und vielem mehr. In Kooperation mit dem multidisziplinären Team durfte ich erfahren, wie wirkmächtig (m)eine tragende therapeutische Beziehung zu den in Not geratenen Familien sein kann, wenn sie von einer Haltung der Akzeptanz, Allparteilichkeit und Wertschätzung geprägt ist.

Den hohen Wert der Gesundheit habe ich dort ebenso schätzen gelernt wie auch die Chancen der Begrenztheit unseres Lebens. Insbesondere in der Trauerbegleitung verwaister Familien begegnete ich häufiger Emotionen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht, Schuldgefühlen und Angst. Ich erkannte, wie Vieles sich bei Menschen zum Guten wandeln kann, wenn diese und andere Emotionen nicht mehr abgewehrt und verdrängt werden „müssen“, sondern zur Betrachtung eingeladen und ausgedrückt werden dürfen. Ich kann und darf heute sagen, dass ich keine Angst mehr vor dem Tod habe, nachdem ich viele Angehörige in der Erinnerungsarbeit begleiten durfte.

Meine Lebensfreude und meinen Humor habe ich gerade in der Begegnung mit existenziellen Themen vertiefen dürfen – so komisch dies für Sie vielleicht klingen mag. Die psychosoziale Arbeit in der

Nachsorgeklinik Tannheim war mir eine große Freude und Ehre, zugleich aufgrund der Arbeitszeiten auch öfters Herausforderung bis Last. Nachdem meine Tochter flügge war und ich mich entschieden hatte, zu meinem Lebenspartner nach Albstadt zu ziehen, nahm ich schweren Herzens Abschied von meiner geliebten Wahlheimat Villingen. Ein großes Glück war neben meinem privaten die Stellenausschreibung der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle in Albstadt, da hier zwei berufliche Wünsche zusammenkamen: ich wollte weiterhin als psychologische Beraterin tätig sein wie auch eine Reduktion meiner Arbeitszeit, um selbst mehr Lebensqualität zu erreichen.

In der Beratungsarbeit in Albstadt, anonymen Fallbesprechungen im Team und Arbeitskreisen im Bereich Kinderschutz begegne ich ebenso existenziellen und berührenden Themen. Dies kann beispielsweise die Frage einer Ratsuchenden sein, ob sie sich trennen soll oder wie ein Elternteil die Tochter nach einem sexuellen Übergriff darin unterstützen kann, deren verletzten Selbstwert zu stärken. Oder wie die Kirche als Institution mit dazu beitragen kann, dass Kinder und Jugendliche besser vor sexualisierter Gewalt durch Mitarbeiter\*innen der Kirche wie auch in kirchlichen Einrichtungen – geschützt werden. Und auch hier ist Wertschätzung, ein respektvoller Umgang wie auch ein sicherer Raum innerhalb der Beziehung zwischen den Ratsuchenden und Berater\*innen wie auch auf kollegialer Ebene ein wesentlicher Wirkfaktor.

Für die Chance, nun auf der schönen Schwäbischen Alb Ratsuchende psychologisch unterstützen zu dürfen, danke ich den kirchlichen Trägern sehr. Ebenso ein herzliches Dankeschön für das warmherzige Willkommen durch das großartige, kompetente Team der Beratungsstelle wie auch die ersten hilfreichen Kontakte und Begegnungen im professionellen Netzwerk. Und danke für das große Vertrauen, das mir Ratsuchende entgegengebracht haben.

In der momentanen Zeit mit vielschichtigen Krisen in der Gesellschaft, den psychischen Folgen der Coronapandemie, der Angst vor Krieg, Klimawandel, finanzieller Not und rechtem Populismus wird ein Ort, wie diese Beratungsstelle, noch mehr wie früher gebraucht. Die Ratsuchenden brauchen Berater\*innen wie uns, die sie dazu ermutigen und befähigen, „das Herz auf der Zunge“ zu tragen, freundlich(er) zueinander zu sein und mittels Ressourcenstärkung Lebensfreude zu entwickeln. Unterstützung benötigen viele Menschen auch darin, „die Wahrheit“ auszusprechen. Dies kann die erschütternde Wahrheit beinhalten, Opfer von sexualisierter Gewalt geworden zu sein. Ich möchte mich zunehmend in diesen Themenkomplex einarbeiten, damit ich für die Betroffenen ein noch hilfreicherer Gegenüber sein kann, das diese harte Wirklichkeit nicht nur glaubt und aushält, sondern auch zur Bewältigung dieses Traumas mit beitragen kann. Und die möglichst viele Jugendliche mittels Prävention davor schützen kann, selbst Opfer zu werden. Ich hoffe, dass es mir mit der Zeit gelingt, ein wenig mehr in die Gesellschaft hineinzutragen, dass auch etlichen männlichen Jugendlichen und Männern sexuelle Gewalt angetan wurde. Auch, dass Frauen Täterinnen sein können – was bei vielen Menschen wohl noch Ungläubigkeit bis Entsetzen hervorruft. Männer sollen wie auch Frauen mit ihren Seelenwunden nicht allein bleiben.

Und dann – nicht nur dann - werde ich in der Sonne spazieren gehen. Und ein leckeres Essen genießen. Und lachen. **Denn für nichts anderes als das Leben ist jetzt Zeit.**

**Petra Bast**

## Vorstellung Dagmar Rach



Foto: Studio Lengerer

### Vorstellung der neuen Teamassistentin: Dagmar Rach

Im April und Mai 2024 durfte ich einmal pro Woche im Sekretariat „hineinschnuppern“ und wurde schrittweise von Ines Schön eingelernt. Seit dem 1. Juni 2024 bin ich nun ebenso wie Ines Schön mit 50% als Teamassistentin in der Beratungsstelle tätig.

Zu meinem Werdegang: Als ersten Beruf habe ich Außenhandelskauffrau in Thüringen gelernt und ein Studium in der Glastechnik angeschlossen, welches ich 1992 abschließen konnte. Danach war ich bei der Firma Glas-Conzelmann in Balingen in der Technikabteilung angestellt. Da die Firma 2003 geschlossen wurde, musste ich mich nach einem neuen Tätigkeitsfeld umsehen. So kam ich zur Evangelischen Kirche und war in den vergangenen 20 Jahren als Pfarramtssekretärin in Tailfingen und später in Ebingen beschäftigt. Während dieser Anfangsjahre konnte ich auch die berufsbegleitende Ausbildung zur Pfarramtssekretärin durchführen. Viele Jahre war ich mit Leib und Seele in diesem Beruf tätig. Aber das Leben ist Veränderung...

Es kam die Zeit für eine Neuorientierung und die Ausschreibung des Arbeitsplatzes hier an der Beratungsstelle kam genau zur richtigen Zeit für mich. Ich überlegte nur kurz und schrieb meine Bewerbung. Sehr froh war ich, als Stephan Heesen mich nach den Bewerbungsgesprächen anrief und mir die Zusage mitteilte.

Die Anfangszeit war geprägt von viel Neuem und auch manchen Unsicherheiten. Doch dank der Unterstützung von Ines Schön und dem gesamten Team konnte ich mich nach und nach gut zurechtfinden und einarbeiten. Die Tage sind abwechslungsreich und kurzweilig. Oft klingelt das Telefon und ich freue mich jedes Mal, wenn ich die Ratsuchenden mit einem Termin oder einer Auskunft, die weiterhilft, versorgen kann. Die Arbeit im Team erlebe ich als besonders wertschätzend und bereichernd.

Die für mich günstigen Arbeitszeiten lassen mir privat genügend Raum für die Familie und die Pflege meiner Eltern. Alles in Allem fühle ich mich mittlerweile hier sehr wohl und angekommen.

### Dagmar Rach



Vorlage für den Presstetermin von Stiftung Mensch anlässlich der Preisverleihung im November 2024 in Balingen

Initiator: Ökumenische Psychologische Beratungsstelle Albstadt-Ebingen

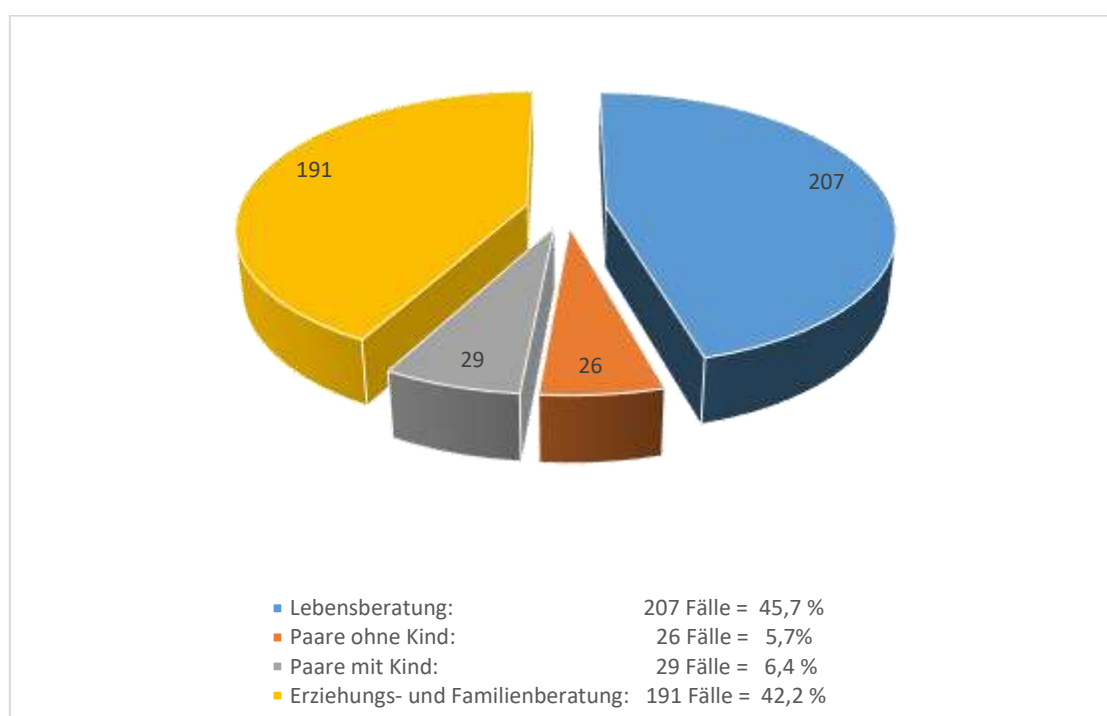
Projektbezeichnung: Prävention von sexualisierter Gewalt

Ab 1. November 2024 wird an der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle Albstadt-Ebingen eine Beratungsfachkraft mit einer unbefristeten 60%-Stelle mit dem Schwerpunkt „Prävention von sexualisierter Gewalt“ neu angestellt sein. Die Personalkosten werden rein von der Diözese getragen. Die Beratungsfachkraft wird, in Absprache mit der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Feuervogel in Balingen, Präventionsangebote für verschiedene Zielgruppen konzipieren und anbieten. Hierzu gehören auch psychologische Beratungsgespräche. Wir möchten männlichen Jugendlichen und erwachsenen Männern, welche sexualisierte Gewalt erleben mussten, ein solches Beratungsangebot machen. Ein solches Angebot gibt es im Zollernalbkreis seither noch nicht. Zudem wollen wir dazu beitragen, dass das Thema sexualisierte Gewalt in unserer Gesellschaft, vor allem im Zollernalbkreis, sensibler und auch wachsamer wahrgenommen wird, letztendlich idealerweise weniger Fälle von sexualisierter Gewalt vorkommen bzw. Warnsignale oder grenzverletzendes und übergriffiges Verhalten frühzeitiger wahrgenommen und in Folge dessen Einhalt geboten wird. Die Maßnahme ist unbefristet und soll auf Dauer ein Angebot der ökumenischen psychologischen Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen darstellen. Die Stiftung Mensch unterstützt unser Vorhaben mit der Förderung der Kosten für die Renovierung und Neuausstattung des Büros sowie von Therapiematerial und Fachliteratur.

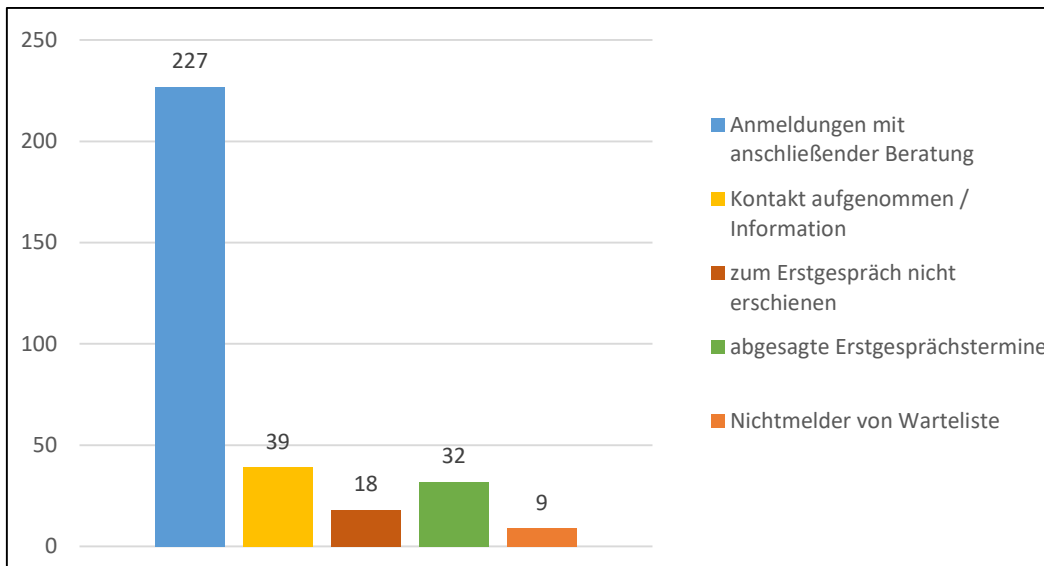


## Statistik 2024

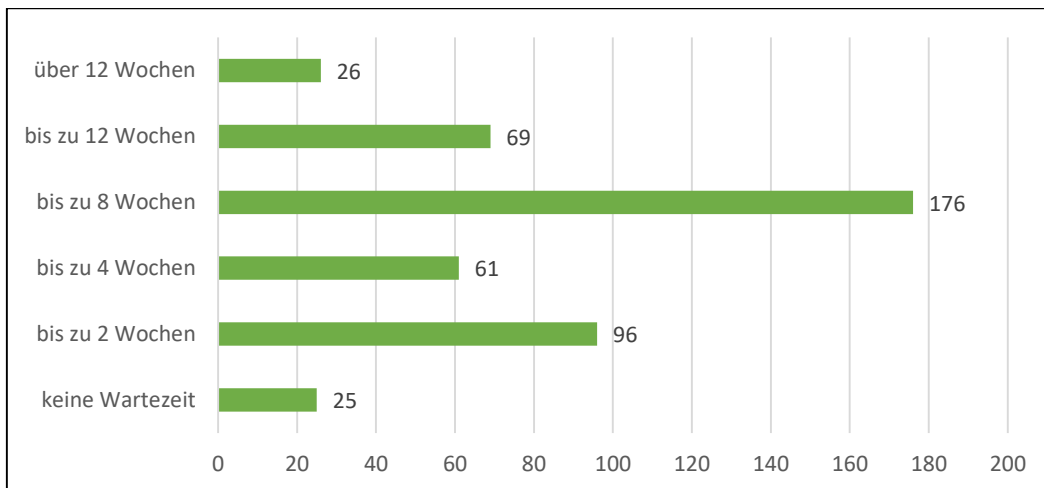
	2023	2024
Kontaktpersonen innerhalb der Familie	608	660
Kontaktpersonen außerhalb der Familie	30	49
<b>Beratungsfälle (gesamt)</b>	<b>454</b>	<b>453</b>
männlich: 35,98 %	162	163
weiblich: 63,36 %	291	287
divers: 0,66 %	1	3
Übernahmen aus Vorjahr	211	226
neue Fälle	243	227
davon abgeschlossene Fälle	225	220
<b>Erziehungs- und Familienberatung</b>	<b>178</b>	<b>191</b>
<b>Ehe- und Paarberatung</b>	<b>62</b>	<b>55</b>
<b>Lebensberatung</b>	<b>214</b>	<b>207</b>
Juristische Beratung	4	4
Therapeutische Gruppe	7	10
Supervisionsgruppe für Pfarrerinnen und Pfarrer	6	9
Spieltherapeutische Gruppe	8	8
Fortbildung und Supervision für Erzieherinnen	6	6
		(nicht erfasst)



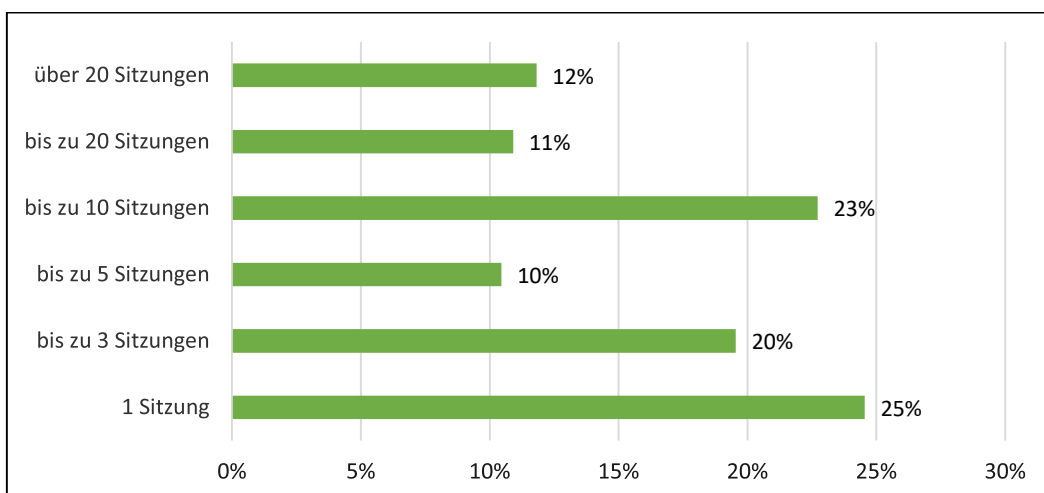
## Anrufe und persönliche Gespräche im Sekretariat / Fälle



## Wartezeiten / Fälle



## Sitzungshäufigkeiten / beendete Fälle



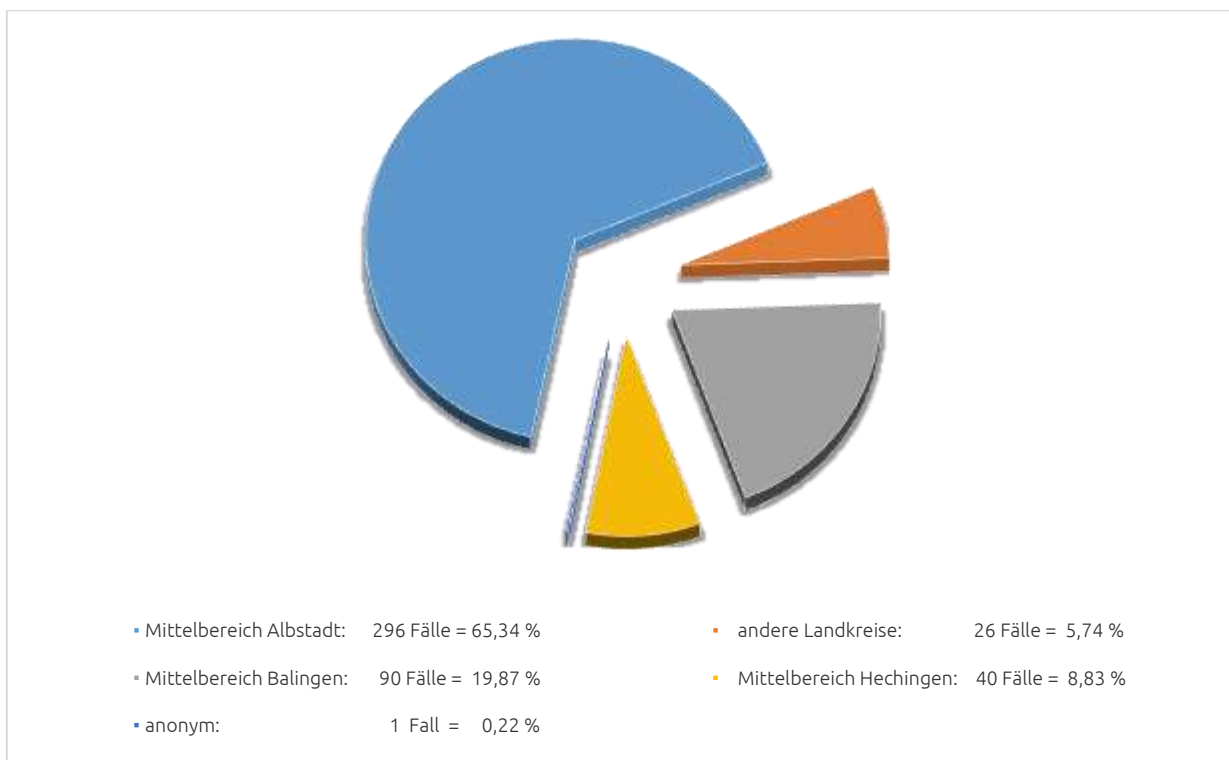
## Konfession / Fälle

	Anzahl	Prozent
evangelisch	173	38,19 %
römisch-katholisch	152	33,55 %
keine Religion/Konfession	82	18,10 %
unbekannt	2	0,44 %
Islam	30	6,63 %
sonstige christliche	12	2,65 %
andere Religion	2	0,44 %
<b>Summe:</b>	<b>453</b>	<b>100,00%</b>

## Staatsangehörigkeit / Fälle

	Anzahl	Prozent
deutsch	412	90,95 %
nicht deutsch	41	9,05 %
<b>Summe:</b>	<b>453</b>	<b>100,00 %</b>
davon Fälle mit Migrationshintergrund	95	20,97 %

## Einzugsbereiche / Fälle



## Erziehungs- und Familienberatung

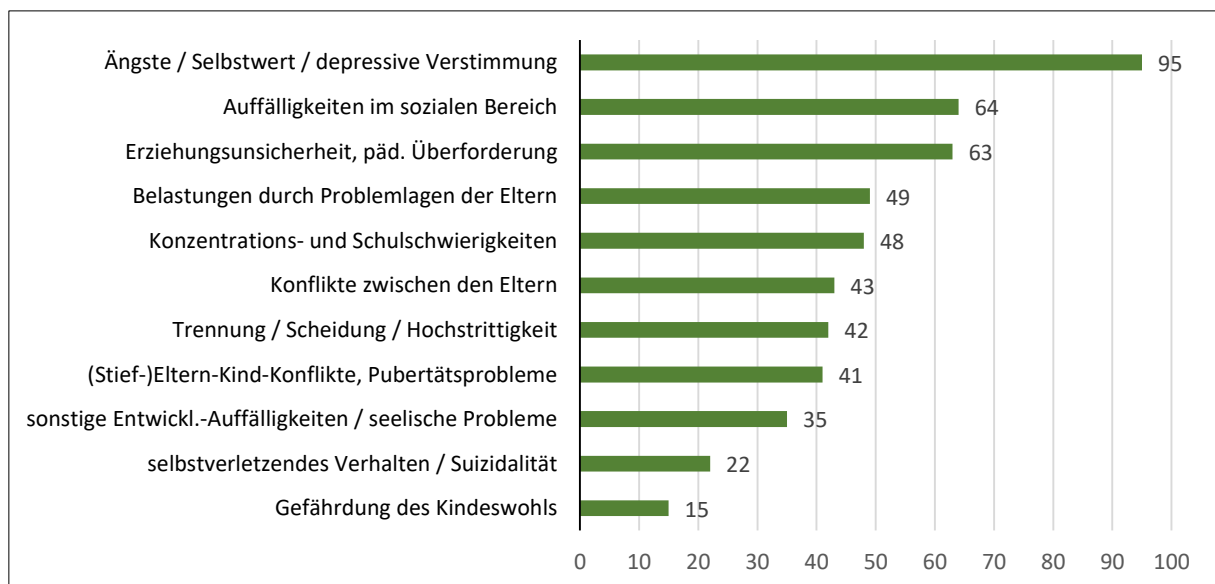
Erziehungs- und Familienberatung, Beratung von Kindern, Jugendlichen und Eltern, gemäß § 28 SGB VIII	180
Beratung von jungen Menschen über 18 Jahren und / oder ihrer Eltern, gemäß § 41 SGB VIII	11

<b>Beratungsfälle</b>	<b>191</b>
<b>Kontaktpersonen</b>	<b>357</b>

Alterstabelle: Kinder, Jugendliche und junge Menschen

	männlich	weiblich	divers	Summe	Prozent
bis 2 Jahre	10	11		21	10,99 %
3 - 5 Jahre	14	8		22	11,52 %
6 – 8 Jahre	11	13		24	12,57 %
9 - 11 Jahre	26	14		40	20,94 %
12 – 14 Jahre	16	23		39	20,42 %
15 – 17 Jahre	8	25	1	34	17,80 %
über 18 Jahre	3	8		11	5,76 %
<b>Summe:</b>	<b>88</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>191</b>	<b>100,00 %</b>

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



## Ehe- und Paarberatung

### Beratung von Eltern in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung

gemäß § 17 SGB VIII sowie

bei der Ausübung der Personensorge und des Umgangsrechts gemäß § 18 SGB VIII

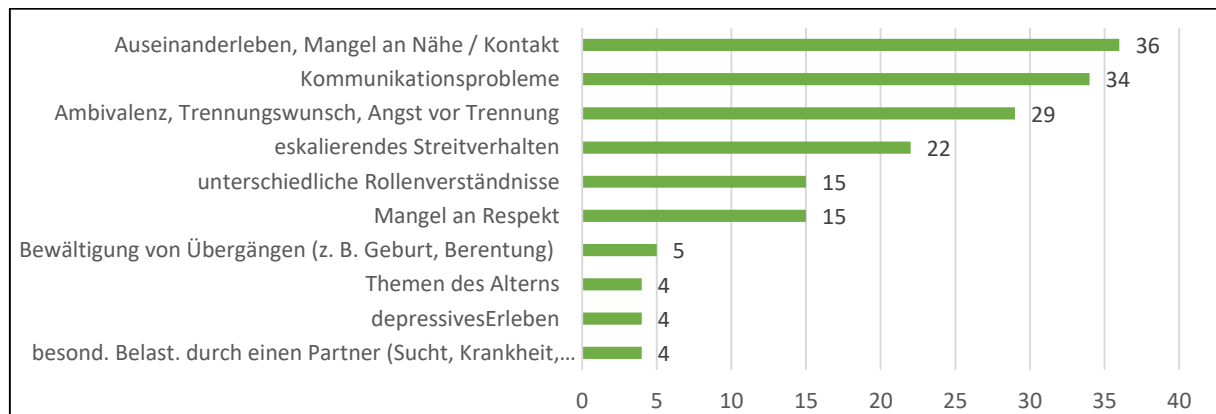
29 mit 59 Kindern unter 18 Jahren

Beratung von Paaren ohne Kinder unter 18 Jahren 26

Beratungsfälle 55

Kontaktpersonen 113

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)

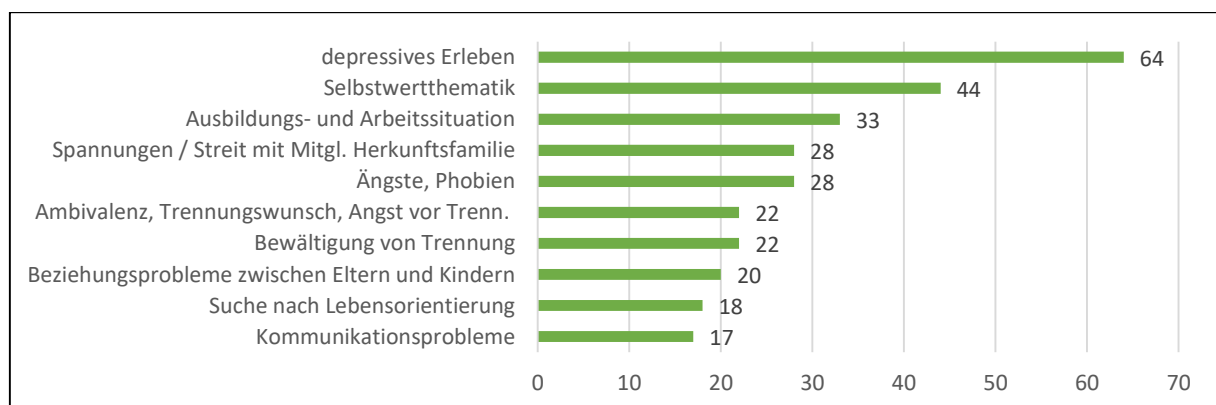


## Lebensberatung

Beratungsfälle 207

Kontaktpersonen 239

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



## Fortbildungen und Fachtage der Berater\*innen

- Evangelische Jahrestagung in Schwäbisch Gmünd: „Trennungsambivalenz und andere Ambivalenzen in der Paarbeziehung“, Dr. rer. med. Martin Merbach, Berlin
- Psychopharmakologie, TAKT (Tübinger Akademie für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie), Tübingen
- Umgang mit Krisen, TAKT
- Tic-Störungen, TAKT
- „Prävention von sexualisierter Gewalt“ (A-3-Schulung), Frau Börnard, Feuervogel, Balingen
- Emotionsfokussierte Paartherapie, Prof. Dr. habil. Christian Roesler, Freiburg
- Weiterbildung systemische Beratung, Unterjesingen/Tübingen

## Fortbildungen und Fachtage der Teamassistent\*innen

- en-bloc-Fortbildung: „Arbeit im Team – Solidarität und Kooperation und / oder Konkurrenz und psychische Belastung“, Silke Hasselbach, Bad Mergentheim, im Haus Birkach
- Überregionale Arbeitssitzung und Austausch mit Frau Bakaus und Frau Stroe-Kunold, Landesstelle Stuttgart, sowie Kleingruppenarbeit und Diskussion zum Thema: „Polyamorph, Nicht-binär, CIS ...?!“, Kerstin Prinz, Beratungsstelle Tuttlingen

## Mitarbeit in Gremien

### *Evangelisch überregional*

- Evangelische Leitungskonferenz
- Evangelische Leitungsklausur
- Ampel, Stuttgart
- Sprecherin-Funktion Teamassistentinnen

### *Katholisch überregional*

- Diözesane Leitungskonferenz
- Trägerübergreifende Leitungskonferenz PFL
- Mitarbeiterversammlung PFL
- Kooperationsgespräch Leitung PFL Horb
- Qualitätsmanagemententwicklungsgruppe der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Ökumenische Statistik-Gruppe
- MAV-Vorsitz Diözesane PFL-Stellen
- AK „Identität in der Fremde“

### *Evangelisch regional*

- Gemeinsamer Ausschuss der Psychologischen Beratungsstelle
- Bezirks-Synode des Evangelischen Kirchenbezirks Balingen

### *Katholisch regional*

- Dekanatskonferenz des Katholischen Dekanats Balingen
- Fachdienstleiterkonferenz des Katholischen Dekanats Balingen

### *Arbeitskreise regional*

- Diakonische Runde, Albstadt
- AK „Diakonie“
- AK „Migration“
- AK „Gegen sexuelle Gewalt“
- Arbeitskreis 18+, Jugendförderverein
- Regionaler Arbeitskreis Jugendamt Balingen / Albstadt, Diasporahaus Bietenhausen, Region Albstadt
- Familienfallkonferenz „Frühe Hilfen“, Hechingen

### *Politische Gremien*

- SKSS-Ausschuss, Albstadt
- Jugendhilfe-Ausschuss des Zollernalbkreises

### *Team*

- Teamklausurtagung, Haus Bittenhalde, Tübingen

## Prävention und Öffentlichkeitsarbeit

### Vorstellung der Arbeit der Psychologischen Beratungsstelle

1. Ausschuss für Soziales, Kultur, Schule und Sport der Stadt Albstadt
2. Pressetermin „Stiftung Mensch“, Sparkasse Zollernalb
3. Aktionstag „häusliche Gewalt“ zum Weltfrauentag, Balingen
4. CSD Albstadt, Präsentation unserer Beratungsstelle
5. Erstsemesterbegrüßung Fachhochschule Albstadt-Sigmaringen
6. Themenabend „Trauma“

### Vorträge

1. „§-8-a Kindeswohlgefährdung“, Kinderpflegeschule
2. „Psychohygiene & Umgang mit schwierigen Situationen“, Themenabend für Ehrenamtliche Seelsorger\*innen
3. „Umgang mit traumatischen Erlebnissen“, Fachreferat für Selbsthilfegruppe Mirai
4. Vortrag Frauenfrühstück der Evangelischen Kirchengemeinde Haigerloch: "Wie kann es mir in diesen unsicheren Zeiten trotzdem gut gehen?"
5. Stärke-Seminar Feriendorf Tieringen: „Die Bedeutung von Regeln und einfühlsamem Verstehen in der Erziehung“

### Presseartikel

1. „Beratung auch ohne Wissen der Eltern“ – Bericht im Jugendhilfeausschuss des Kreistags von Stephan Heesen
2. Wort zum Sonntag: „Sicherheit in der Ungewissheit“, von Pauline Klöden
3. Kindergruppe der Beratungsstelle
4. „Vor allem Kinder suchen immer mehr die Hilfe“ – Vorstellung des Jahresberichts im SKSS Ausschuss der Stadt Albstadt durch Stephan Heesen

## Beratung auch ohne Wissen der Eltern

**Kreistag** Stephan Heesen hat im Jugendhilfeausschuss über die Angebote und die finanziellen Schwierigkeiten der ökumenischen psychologischen Beratungsstelle in Albstadt informiert. Von Gert Ungureanu

**B**eratung von Eltern und Erziehungsberechtigten, von Kindern und Jugendlichen, Paar- und Lebensberatung, zudem auch präventive Angebote und Supervisionsgruppen – das ist es, was die fünf Fachkräfte der ökumenischen psychologischen Beratungsstelle in der Albstädter Bahnhofstraße anbieten.

„Wir würden gerne noch mehr machen“, sagte Stephan Heesen, Leiter der Beratungsstelle und selbst Mitglied des Jugendhilfeausschusses, „aber wir sind leider zeitlich begrenzt.“ Die Nachfrage ist groß: Es geht um Trennung, Scheidung und Sorgerecht, Beratung für Eltern mit Kindern, die eine Beeinträchtigung haben. „2022 hatten wir so viele Klienten wie nie zuvor, in den anderen Jahren war die Zahl meist stabil“, blickt Heesen zurück.

### Zeitnahe Termine nötig

Kindeswohlgefährdung sei immer wieder ein Thema: In den Jahren 2021 und 2022 seien es jeweils acht Fälle gewesen, 2023 waren es satte 21. In solchen Fällen seien zeitnahe Beratungstermine erforderlich – und nicht nur in solchen. Auch bei Ängsten, Depressionen

# 21

**Fälle** von Kindeswohlgefährdung hatte die psychologische Beratungsstelle in Albstadt im Jahr 2023 zu betreuen. Deutlich mehr als noch in den beiden Vorjahren.

aus.“ Landrat Günther-Martin Pauli erinnerte daran, dass der Zollernalbkreis die Beratungsstelle jährlich mit 90.000 Euro unterstütze, gab aber auch zu bedenken, dass es heutzutage Einflüsse gebe, die man früher schlicht

und Selbstwertproblemen, bei selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität hätten sich die Fallzahlen verdoppelt, und auch hier müsse zeitnah gehandelt werden. Zum Teil seien die Überlegungen so weit fortgeschritten, dass es konkrete Ideen gebe: „Wie könnt’ ich mir das Leben nehmen, wo und wann?“

### Bis zu acht Wochen Wartezeit

Steigende Fallzahlen bedeuten zwangsläufig auch längere Wartezeiten: Derzeit müsse jeder fünfte Klient zwischen vier und acht Wochen auf einen Termin warten, Tendenz steigend. 2019

„Wenn man heute einem Kind das Handy wegnimmt, ist es fast wie eine Organentnahme.“

### Günther-Martin Pauli

Landrat Zollernalbkreis

benötigten 30 Prozent der Klienten mehr als zehn Termine, 2023 waren es bereits 40 Prozent.

Studien zeigen: Erziehungsberatung wirkt – und spart, wie Heesen betonte, auch Mehrkosten ein. Aber wie lange wird es das Angebot noch geben? Die Beratungsstelle wird von der evangelischen Kirche Balingen und der katholischen Diözese Rottenburg-Stuttgart getragen. Und beide Kirchen verlieren bekanntlich Mitglieder und damit auf Dauer spürbar Geld. Die Folge: Auch die Beratungsstelle muss radikal sparen. „Wir brauchen eine Refinanzierung“, sagte Heesen, „sonst geht in der Bahnhofstraße das Licht

nicht habe erahnen können – Beispiel neue Medien und soziale Netzwerke. Da müsse auch die Medienpädagogik dagegenhalten. Die Digitalisierung habe eben auch ihre negativen Seiten: „Wenn man heute einem Kind aus erzie-

herischen Gründen das Handy wegnimmt, ist es fast wie eine Organentnahme.“ In Sachen Beratungen wolle man keine Erwartungen nähren, aber „beobachten, wie es sich weiter entwickelt“, so Pauli.



Bericht im Jugendhilfeausschuss des Kreistags über die Angebote und die finanziellen Schwierigkeiten der psychologischen Beratungsstelle. Stephan Heesen. Foto: Gert Ungureanu

## Sicherheit in der Ungewissheit



Wort  
zum  
Sonntag

Pauline Klöden von der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle in Albstadt

FOTO: KATJA BARTOLEC

Wie zu allen Zeiten gibt es aktuell gesellschaftliche Entwicklungen, die uns Menschen zutiefst verunsichern. Diese Unsicherheit zeigt sich in körperlicher Erschöpfung, Nervosität, Rückzug, Zukunftsangst oder Reizbarkeit. Glücklicherweise verfügen wir über eine Art mentales Immunsystem, das uns vor psychischen Krankheitserregern wie negativen Zukunftsbildern schützt. Dieses wird zurzeit stark beansprucht und unsere psychische Haut wird durchlässiger.

Eine hilfreiche Unterscheidung ist die zwischen Ungewissheit und Unsicherheit. Ungewissheit bedeutet, dass äußere Umstände unklar sind, wie zum Beispiel, wer ins Nachbarhaus zieht. Unsicherheit dagegen ist ein Gefühl, das in mir entsteht. Ungewissheit kann Unsicherheit verursachen, muss es aber nicht! Wir können lernen, uns trotz Ungewissheit sicherer zu fühlen.

Ein Schritt dahin besteht in der Akzeptanz von Ungewissheit. Sie ist ein unabweislicher Bestandteil des Lebens und wird es immer bleiben. Evolutionär bedingt legen wir den Fokus vorrangig auf potenziell Gefährliches und allzu schnell verschmelzen wir mit entstehenden negativen Gedanken. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Gedanken nicht identisch mit der Wirklichkeit sind. Mit mehr Distanz zu unseren Gedanken können wir uns selbst liebevoller und humorvoller betrachten. Auch kann es nützlich sein, den Fokus auf Kontexte zu lenken, die sich sicher anfühlen und diese auszubauen.

Außerdem können wir die Dosis regulieren, mit der wir uns mit Ungewissheiten auseinandersetzen. Dies kann beinhalten, dem Medienkonsum nur eine begrenzte Zeit einzuräumen und einen festen Rückzugsort einzurichten, an dem wir uns gelegentlich von der Welt entkoppeln können und an dem unser Gehirn lernt: „Hier kann ich zur Ruhe kommen.“ So behalten wir mehr Kontrolle, bleiben informiert und dürfen uns erlauben, mitzufühlen. Denn im Mitgefühl sind wir noch handlungsfähig und eröffnen uns den Raum, eine Verbundenheit zu fühlen - eine wichtige Ressource.

Durch das Eingehen kalkulierter Wagnisse können wir die eigene innere Sicherheit stärken. Das können kleine kribbelige Überwindungen wie das Ausprobieren einer neuen Sportart sein. Erstens öffnen wir uns damit für Neues, mitunter bereicherndem. Zweitens lernen wir zu tolerieren, dass nicht jeder Ausgang gewiss ist.

Ein intaktes mentales Immunsystem bedeutet nicht unverwundbar zu sein. Ereignisse können unsere psychische Haut dennoch durchdringen und Narben hinterlassen. Auch das ist Bestandteil des Lebens und auch mit Narben können wir ein zufriedenstellendes Leben führen.

Pauline Klöden, Ökumenische Psychologische Beratungsstelle (zak)



**Spieltherapeutisches Gruppenangebot für Grundschul Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren**

### Spieltherapeutische Gruppe?

Mit diesem Angebot sollen die Kinder befähigt werden, mehr Zutrauen in sich und ihre Fähigkeiten zu gewinnen. Ziel ist es, durch die therapeutischen Interventionen des Gruppenleiters und die Gruppenerfahrung selbst, sich besser verstehen und kennenlernen zu können.

## Vor allem Kinder suchen immer mehr die Hilfe



Monika Hirsch und Marlene Klingspiegl informierten den Sozialausschuss über ihre Arbeit. Foto: Kappe/

Sabine Kappe

### **Der Sozialausschuss hat sich über das Thema psychische Erkrankungen informiert.**

**ALBSTADT** Psychische Erkrankungen nehmen zu – in diesem Punkt sind sich Stephan Heesen von der psychologischen Beratungsstelle Albstadt sowie Marlene Klingspiegl und Monika Hirsch vom Verein für gemeindenaher Psychiatrie im Zollernalbkreis einig. Beide Einrichtungen berichteten in der Sitzung des Ausschusses für Soziales, Kultur, Schule und Sport über ihre Arbeit.

### **Hoher Bedarf besteht bei der Familienberatung und in Sachen Erziehung**

Rund 650 Menschen haben im vergangenen Jahr bei der psychologischen Beratungsstelle in Albstadt Rat gesucht, erklärte Stephan Heesen, Leiter der Beratungsstelle. Ein hoher Bedarf bestehe vor allem im Bereich Erziehungs- und Familienberatung. Im vergangenen Jahr seien mehr als 240 neue Fälle aufgenommen worden.

Ein Viertel der Fälle sind Menschen mit Migrationshintergrund. Etwa zwei Drittel der Menschen mit Beratungsbedarf kommen aus dem Albstädter Bereich, etwa 20 Prozent aus dem Großraum Balingen und zehn Prozent aus dem Bereich Hechingen. Auffällig sei, dass vor allem der Unterstützungsbedarf bei Kindern und Jugendlichen in der Zeit nach Corona deutlich zugenommen habe. Hilfe suchten Menschen zu den Themen Ängste, Selbstwert, depressive Verstimmung, pädagogische Überforderung, Schulschwierigkeiten und Auffälligkeiten im sozialen Bereich. Fast die Hälfte aller Fälle suchten Lebensberatung. Positiv sei, dass die Anzahl der Anfragen im Bereich Kindeswohlgefährdung in diesem Jahr deutlich zurück gegangen seien. Die finanzielle Situation bereitet Sorgen.

### **Menschen mit seelischen und sozialen Problemen wird geholfen**

Zum ersten Mal stellte sich der Verein für gemeindenaher Psychiatrie im Zollernalbkreis im Ausschuss vor. „Wir helfen und beraten Menschen mit seelischen und sozialen Problemen“, berichtete Geschäftsführerin Marlene Klingspiegl. Außerdem werden chronisch psychisch Erkrankte darin unterstützt und gefördert, ein selbstständiges Leben zu führen. Am Standort Albstadt sind zwölf Mitarbeiter tätig. Die Anzahl der Klienten habe seit 2021 um 15 Prozent zugenommen. Ziel ist, im Akutfall Hilfe für Betroffene und Angehörige zu bieten und sie weiterzuvermitteln. „Das ist ein wichtiges Angebot, das aber leider immer schlechter finanziert ist“, bedauerte Klingspiegl.

Ein Großteil der Arbeit fließt in die Wohnbegleitung. Dort sei seit 2021 ein Anstieg um etwa 21 Prozent zu verzeichnen. „Diese Menschen werden von uns auf Jahre begleitet.“ Große Nachfrage gebe es auch im Bereich der psychosozialen Betreuung von Langzeitarbeitslosen. Bei der Sozio-Therapie gehe es vor allem darum, für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen einen stationären Aufenthalt zu vermeiden. „Die Zahl der Menschen, die wir betreuen sollten, steigt stetig.“ Allerdings erhöhe sich die Finanzierung in vielen Bereichen nicht im gleichen Maße. Monika Hirsch schilderte drei typische Fälle, die vom Verein betreut werden.



## Impressum

Ökumenische Psychologische Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen  
Bahnhofstr. 26  
72458 Albstadt-Ebingen

Telefon: 07431 13418-0

Fax: 07431 13418-10

E-Mail: [kontakt@beratungsstelle-albstadt.de](mailto:kontakt@beratungsstelle-albstadt.de)

URL: [www.beratungsstelle-albstadt.de](http://www.beratungsstelle-albstadt.de)

Link zum sicheren Mailverkehr zwischen Klient\*innen und der  
Beratungsstelle:



**ZAW**

ZUKUNFT | ARBEIT | WOHNEN

Fischerstraße 18  
72336 Balingen  
07433 9689-9966  
druck@zaw-ggmbh.de  
www.zaw-ggmbh.de

- Digitaldruck/Cutting
- Tampondruck
- Großformatdruck
- Vereinsdrucksachen
- Mailings
- Flyer
- Broschüren



STIFTUNG LEBENSHILFE  
**ZOLLERNALB**  
Herzstück bei der ZAW Druckerei



EVANGELISCHER  
KIRCHENBEZIRK  
BALINGEN

Diözese  
  
RO//ENBURG-  
STU//GART