

## Unsere Arbeit in Zahlen:

Gesamtarbeit einschließlich unserer Nebenstellen in 2021	Schwangerschaftskonfliktberatung nach §§ 218/219	Allgemeine Schwangerenberatung und alle Bereiche des SFHGÄnd. Gesetzes
2288 Beratungsfälle	985 Beratungsfälle	1303 Beratungsfälle
3008 Beratungsgespräche	1066 Beratungsgespräche	1924 Beratungsgespräche
593 Schwangerenberatungen	26 Sonderhaushalt Geflüchtete	10 Sonstige
484 Paar-/Sexualberatungen	8 Pränataldiagnostik	26 Geflüchtete
170 Beratungen und Begleitung nach Geburt	59 Sexualpädagogische Beratungen	10 Medizinische Indikationen
576 Familienplanung/ Kinderwunsch	12 Beratungen nach §2 Abs.4 SchKG Wunsch nach Kindsabgabe ohne Preisgabe der Identität	
30 Beratungen nach Fehlgeburt/ Abbruch	3 Gruppen mit 60 Personen zu Schwangerschaft, Familienplanung	

Sexualpädagogik und Youthwork (Aidsprävention)	Youthwork	Sexualpädagogik
	86 Beratungen	59 Beratungen
	42 Gruppen	18 Gruppen
	666 Personen	266 Personen

Bedingt durch die Corona-Pandemie sind auch in 2021 verständlicherweise die Zahlen für diesen Arbeitsbereich wieder wesentlich geringer als in den Jahren ohne Pandemie.

## Rückblick / Personal

### Neben den Beratungsschwerpunkten unserer Arbeit wie ...

- Schwangerschaftskonfliktberatung,
- psychosoziale Beratung in der Schwangerschaft und nach der Geburt,
- ärztliche Beratung bei Pränataldiagnostik,
- Kinderwunsch,
- Verhütung, medizinische Indikationen, etc.,
- Paar- und Sexualberatung,
- Sexualpädagogik/Youthwork in Schulen und mit Multiplikator\*innen,
- Onlineberatung (sextra.de)

### ... war es uns in diesem Jahr trotzdem möglich, uns Projekten Themen und Aktionen zu widmen:

- Verwaltung eines Fonds für Geflüchtete durch die Beratungsstelle Gladbeck,
- medizinische Flüchtlingssprechstunde,
- Aktionen zu 150 Jahre §218,
- Online-Veranstaltungen der Beratungsstelle Gladbeck zum Thema Elterngeld, Elternzeit,
- Vortrag zur aktuellen medizinischen Versorgungslage bei Schwangerschaftsabbruch,
- Personalwechsel / Neueinstellungen (Frau Brandts als neue Beratungsstellenassistentin und Juwel im Erstkontakt sowie Herr Bock als neuer Psychologe und Nachfolger von Herrn Busch),

- u.a.

## Für Sie da.

### pro familia Recklinghausen

Springstr. 12, 45657 Recklinghausen

**Telefon:** 02361 2 67 01

**E-mail:** recklinghausen@profamilia.de

### Büro- und Telefonzeiten:

Montag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Dienstag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch 9:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag 9:00 - 13:00 Uhr

### Sexualpädagogische Sprechstunde

Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr

### pro familia Gladbeck

Hochstr. 39, 45964 Gladbeck

**Telefon:** 02043 25 13 2

**E-mail:** gladbeck@profamilia.de

### Büro- und Telefonzeiten:

Montag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Dienstag 15:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

### Sexualpädagogische Sprechstunde

Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

### pro familia Marl

Wiesenstr. 55, 45770 Marl

**Telefon:** 02365 47 48 6

**E-mail:** marl@profamilia.de

### Büro- und Telefonzeiten:

Montag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Dienstag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch 9:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag 9:00 - 13:00 und 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag 9:00 - 13:00 Uhr

### Sexualpädagogische Sprechstunde

Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr

### Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle allen großen und kleinen Spendern, besonders dem Kreis Recklinghausen, der Sparkasse Vest RE und der Sparkasse Gladbeck, die unsere vielfältige Arbeit unterstützen.

### Ihre Spende ist wichtig.

Als gemeinnütziger Verein sind wir dringend auf Ihre Spenden, Kostenbeiträge und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Bitte sorgen Sie weiterhin dafür, dass die Menschen gut mit uns reden können.

### Sparkasse Vest Recklinghausen

IBAN: DE70 4265 0150 0000 1769 82

BIC: WELADED1REK

### Sparkasse Gladbeck:

IBAN: DE50 4245 0040 0000 0815 65

BIC: WELADED1GLA

# Mit uns können Sie reden!

Seit über 40 Jahren!

Jahresbericht 2021

## Paarberatung? Paarberatung!

### »Ist meine Beziehung noch zu retten?«

Das ist oft die Ausgangsfrage für Paare, die sich für unsere Paarberatungen anmelden. Nachdem wir uns in jedem Jahresbericht einem Schwerpunktthema widmen, möchten wir Ihnen diesmal unsere Paarberatung in kurzer Version näher bringen. Die explizite Sexualberatung werden wir in einem der folgenden Jahresberichte beschreiben, wobei natürlich Bereiche der partnerschaftlichen Sexualität oft Gegenstand der Paargespräche sind.

#### Vorab aber noch ein kleiner Rückblick auf das Jahr 2021:

Die Beratungszahlen sprechen für sich. In diesem Jahr zeigt sich wieder deutlich eine Konstanz bzw. sogar ein leichter Anstieg der Beratungsanfragen und -fälle.

Vor allem der Bereich Schwangerenberatungen, wo sich Schwangere bzw. junge Eltern rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt durch uns informieren und beraten lassen können, wurde mit fast 800 Beratungen sehr stark frequentiert. In vielen Folgeberatungen konnten Detailfragen geklärt und Unsicherheiten ausgeräumt werden. Bereiche wie Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Beantragung von Stiftungsgeldern usw. beschäftigten hier die werdenden Eltern.

Eine Kollegin unserer Beratungsstelle in Gladbeck organisierte aufgrund der hohen Nachfragen sowie coronabedingten Kontaktbeschränkungen mehrere Online-Veranstaltungen zum Thema Elterngeld und Elternzeit. Diese wurden hervorragend angenommen und sind für das Jahr 2022 erneut vorgesehen.

Die Schwangerschaftskonfliktberatungen bei ungewollter, ungeplanter Schwangerschaft sind ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit (in diesem Jahr 985 Fälle und 1066 Beratungsgespräche). Hier ist es uns nach wie vor ein großes Anliegen, den Frauen, die uns teilweise mit Scham- und Schuldgefühlen kontaktieren, einen guten Zugang in die Beratungsstelle zu ermöglichen. Die Abschaffung des §219a – wie politisch geplant und lange von uns gefordert – hat dahingehend sicher Signalwirkung und freut uns sehr.

#### Wodurch wurde der normale Beratungsstellenablauf in 2021 erweitert?

Die Versorgung einkommensschwacher Bürger\*innen des Kreises Recklinghausen mit kostenloser Verhütung hat in diesem Jahr wieder hervorragend funktioniert. Eine Weiterführung für das nächste Jahr ist durch den Kreis gesichert. Im Hinblick darauf werden wir das Jahr 2021 evaluieren und mit Hilfe des Kreises Recklinghausen versuchen, an einigen kleinen Eckpunkten nachzubessern.

Das Verfahren der vertraulichen Geburt wurde in diesem Jahr einmal durchgeführt. Die Abgabe des Kindes unter Nichtpreisgabe der Identität der Mutter konnte durch die sehr gute Kooperation mit allen Beteiligten (Adoptionsvermittlungsstelle, Ärzt\*innen, Hebammen, usw.) idealtypisch verlaufen.



## »Liebe ist da, wo ich den größtmöglichen Grad an gemeinsamen positiven Erfahrungen mache.« (Ein Definitionsversuch)

In 2021 wurden 484 Gespräche im Kontext Paarberatung durchgeführt und vielleicht erkennen auch Sie anhand der folgenden Zusammenfassung und Beschreibung, wie wichtig Paarberatungen sein können?!

#### Die Bedeutung von Partnerschaft und Ehe:

- Eine feste Beziehung ist laut Umfrage für die meisten Menschen eines der wichtigsten Ziele im Leben
- Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Geborgenheit (Bindung)
- Bessere Prognosen bei schweren Erkrankungen
- Mehr Gesundheit und Lebenszufriedenheit

#### Merkmale einer guten Beziehung:

- Beide profitieren von der Beziehung
- Beide reden miteinander, interessieren sich füreinander, sagen sich, was sie wollen, denken, fühlen etc.
- Strittige Punkte werden verhandelt; Kompromisse werden ausgehandelt
- Beide übernehmen Pflichten und Verantwortung in der Beziehung
- 5:1-Verhältnis: 5 positive Interaktionen wiegen eine negative auf (Gottman-Konstante)

#### Folgen von Beziehungsstörungen können sein:

- Körperliche Gewalt gegen Partner und Kinder
- Psychische Störungen (z.B. Depression)
- Akute und chronische Infektionen
- Störungen bei Kindern
- Beziehungsprobleme können erhebliche gesellschaftliche und insbesondere gesundheitspolitische Kosten nach sich ziehen

#### Eine möglicherweise bevorstehende Trennung kündigt sich oft an durch:

- Schädliche Kritik
- Verachtung
- Rechtfertigung / Abwehr
- Abblocken / Mauern



#### Formen der Paartherapie

(Paarberatung, Paarcoaching, Eheberatung):

- Systemische Paartherapie
- Klientenzentrierte Paartherapie
- Psychodynamische Paartherapie
- Verhaltenstherapeutische Paartherapie

Unsere Berater\*innen verfügen über therapeutische Zusatzausbildungen und die genannten Therapieformen finden sich in unseren Beratungen wieder.

#### Voraussetzung für eine erfolgreiche Paarberatung auf Seiten des Paares:

- Veränderungsbereitschaft beider Partner\*innen
- Erreichen der Überzeugung, dass beide zu gleichen Teilen (50:50) an den Paarproblemen beteiligt sind
- Keine ernsthaften individuellen Probleme
- „Chemie“ der Beteiligten muss stimmen (Passung)

Auch die Berater\*innen sollten Voraussetzungen erfüllen wie die Einhaltung der Neutralität (beraten ist kein schiedsrichtern) und transparentes Vorgehen. Sie raten nicht zur Trennung oder zum Aufrechterhalten der Beziehung – diese Entscheidung trifft immer das Paar bzw. eine/-r der beiden.



#### Ablauf einer Paarberatung:

- Erstgespräch (Information über den Ablauf der Beratungen, Abfrage der Erwartungshaltungen...)
- Förderung der positiven Gegenseitigkeit (Sensibilisierung für das Positive, Steigerung des positiven Austausches)
- Kommunikationstraining (konkrete Situationen ansprechen, von eigenen Gefühlen und Wünschen sprechen, vom Hier und Jetzt sprechen, loben, dem anderen zeigen, dass man zuhört / sich interessiert...)
- Veränderung von Denkstrukturen, die dem Paar nicht gut tun (wie z.B. dem anderen die Schuld für die Probleme zuweisen, die Meinung vertreten, dass man immer perfekt sein muss, der andere sollte die Fähigkeit besitzen, die eigenen Gedanken zu lesen...)

Die Beratung bedeutet für die Paare ein hohes Maß an Beziehungsarbeit. Jedes Paar begibt sich mit seiner Berater\*in auf eine „Forschungsreise“ mit ungewissem Ausgang, wovon aber letztlich – wenn gewollt – beide enorm profitieren können. Es finden sich in den Beratungen natürlich Momente der Traurigkeit, des Schmerzes und der Schwere, aber erfahrungsgemäß nehmen Humor und Leichtigkeit einen großen Platz ein und finden angemessene Beachtung. So verflüchtigen sich schnell Anfangsängste und -bedenken bei den Betroffenen und die Reise kann beginnen.

