

Jahresbericht 2015

Liebe Leser_innen,

seien Sie herzlich willkommen beim Lesen unseres Jahresberichtes 2015.

Nach dem letzten Jahresbericht zum Jubiläum der Beratungsstelle 2014, haben wir uns entschieden, in diesem Jahr wieder einige interessante inhaltliche Beiträge zu den vielfältigen Facetten unserer Arbeit zu veröffentlichen.

Für die Beratungsstelle war 2015 ein Jahr des Übergangs in der Verwaltung. Als Beratungsstelle in freier Trägerschaft ist eine funktionierende Verwaltung so etwas wie das Herz der Einrichtung. Ohne sie könnten wir noch so viele kompetente und engagierte Berater_innen haben, der „Laden“ würde einfach nicht laufen. Obgleich absehbar, war der Abschied von Frau Erika Redeke nach vielen Dienstjahren in ihren wohlverdienten Ruhestand ein großer Verlust für uns sowohl auf persönlicher Ebene, als auch für die Organisation unseres Büros. Neben ihrer großen Fachkompetenz, mit der sie die Abläufe und Strukturen der Verwaltung entscheidend mitgestaltet hat, war sie auch immer eine herzliche Ansprechpartnerin für Klient_innen und Mitarbeiter_innen.

Erika – Wir danken Dir!

Doch neben der Traurigkeit um den Abschied, freuen wir uns auch über das Glück, eine neue Kollegin als Nachfolgerin für un-

sere Verwaltung gefunden zu haben. Frau Angelika Thewes-Stutzer hat sich mit viel Engagement, Kompetenz, Lebensfreude und Geduld in die Arbeit gestürzt, und die Herausforderungen erfolgreich bewältigt. Einen Beitrag von Frau Thewes-Stutzer über diese Aufgabe können Sie in unserem Jahresbericht nachlesen.

Da die Erziehungsberatung nach KJHG einen großen Anteil unserer Arbeit ausmacht, finden sich in dieser Ausgabe auch zwei Artikel zu den Themen Jugendberatung und verunsicherte Eltern. Im ersten geht es um die spezifischen Herausforderungen und Merkmale bei der Beratung mit Jugendlichen, und wie sie sich von der Erwachsenenberatung unterscheiden. Der zweite Artikel widmet sich den Problemlagen und der Beratung von Eltern pubertierender Kinder, und mit welchen Themen und Anlässen sie in die Beratung kommen.

Obgleich es 2015 eine relativ gute Beschäftigungssituation und niedrige Arbeitslosenquote in Deutschland gab, stellt Arbeitslosigkeit für die meisten Menschen, die davon betroffen sind, eine besondere Belastung dar, gerade wenn dieser Zustand länger anhält. Mit welchen Aspekten Menschen ohne Erwerbsarbeit zu tun haben stellt ein weiterer Beitrag vor.

Wie wichtig ist heute eigentlich noch die Coming-Out-Beratung? Am Beispiel ihrer Erfahrungen in der Beratung lesbischer Frauen stellt sich eine Mitarbeiterin dieser Frage

Neben der Beratung für Lesben, Schwule und Bisexuelle gab es in 2015 einen deutlichen Anstieg an Anfragen nach Information und Begleitung von Menschen mit Trans*-Hintergrund. Was sich genau dahinter verbirgt, und welche Denkanstöße diese Menschen uns geben, lesen Sie auf Seite 14 und 15.

Zum Abschluss laden wir Sie auf die einfache, aber wirkungsvolle Methode „Morgendliche Seiten“ ein, die sowohl in der Beratung empfohlen, als auch von Ihnen ausprobiert werden kann, wenn Grübeln und Gedankenkreisen eine_n nicht loslassen.

Wir bedanken uns ganz besonders bei unseren Förder_innen und Politiker_innen für Wertschätzung und Unterstützung, Kooperationspartner_innen und Netzwerken für gute und produktive Zusammenarbeit und natürlich unseren Klient_innen für das Vertrauen in unsere Arbeit.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen!

Für das Team der Beratungsstelle

Thomas Seifert

Das Team der Beratungsstelle



Christa Rempe-Zurheiden

Leiterin der Beratungsstelle
Dipl.-Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Appr.),
ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Traumatherapie
- Systemischer Supervision, Coaching und Teambberatung
- Fachkraft für Kinderschutz § 8a



Thomas Seifert

Pädagoge M.A., ausgebildet in:

- Integraler Gestaltberatung
- Tiefenpsychologisch orientierter Paarberatung
- Systemischer Beratung



Christiane Rihn

Dipl.-Sozpäd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie



Monika Schwert

Dipl.-Sozpäd./-Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in:

- Klientenzentrierter Beratung (GWG)
- Integrativer Paarberatung/-therapie
- Psychosozialer Beratung
- Hawaiianischer Körperarbeit



Karin Meinecke

Dipl.-Sozpäd., ausgebildet in:

- Ehe-, Familien und Lebensberatung



Heike Fricke

Dipl.-Sozpäd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Burn-Out-Therapie
- Sexualtherapie



Uta Fremerey

Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Mediation
- Sexualtherapie



Gül Anna Minci

Dipl.-Sozpäd., in Ausbildung zur:

- Analytischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
- Beratung auch in türkischer und armenischer Sprache
- Interkulturelle Beratung



Reni Rosenow

Heilpädagogin, ausgebildet in:

- systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Schreibtherapie
- Integraler Sexualberatung



Marlies Stockmeier

Dipl.-Heilpäd., ausgebildet in:

- Psychologischer Einzel-, Paar-, Familien und Erziehungsberatung
- Personenzentrierter Beratung



Dorothea Vesper

Sozialarbeiterin (grad.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in:

- Paarberatung
- Psychodrama
- Interkultureller Beratung
- Autogenem Training, Stressbewältigung



Marc Younes

Dipl.-Sozpäd., ausgebildet in:

- Systemischer Therapie und Beratung (SG)
- Systemischer Kinder- und Jugendlichentherapie (SG)
- Systemischer Familientherapie
- Fachkraft für Kinderschutz § 8a



Kristin Hinrichs

Dipl.-Sozpäd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in:

- systemischer Beratung
- Paarcoaching und Paartherapie
- Fachkraft für Kinderschutz § 8a
- Kinesiologie



Angelika Thewes-Stutzer

- Finanzbuchhaltung
- Verwaltung
- Sekretariat
- Erstkontakt am Telefon



Korinna Stanczus

Verwaltungsangestellte

- Sekretariat
- Erstkontakt am Telefon

Das Sekretariat – Dreh- und Angelpunkt der Beratungsstelle



Ein neues Gesicht

Gerne nutze ich vorab die Gelegenheit, um mich kurz vorzustellen. Mein Name ist Angelika Thewes-Stutzer, ich wurde zum 1. August 2014 als Teamassistentin mit Schwerpunkt Finanzbuchhaltung eingestellt. Nach intensiver Einarbeitung und bestens vorbereiteter Übergabe, habe ich zum 1. Januar 2015 die Aufgaben von Frau Erika Redeke vollends übernommen, die nach über 30 Jahren treuer Verwaltungsarbeit für die Beratungs-

stelle in ihren wohlverdienten Ruhestand gegangen ist. Mit tatkräftiger Unterstützung der Teamassistentin Korinna Stanzcus, die mir mit ihrer langjährigen Erfahrung zur Seite steht und in enger Zusammenarbeit mit der Leiterin der Beratungsstelle, Frau Christa Rempe-Zurheiden meistere ich seither meine Aufgaben. Das gesamte Team der Beratungsstelle, auch alle Berater_innen, war mir von Anfang an eine große Hilfe. Sie haben mich herzlich willkommen geheißen und werden bis heute nicht müde, mich mit dem

nötigen Hintergrundwissen zu versorgen.

Frau Redeke hat diesen Arbeitsplatz über eine sehr lange Zeit mit viel Sinn, Verstand und Persönlichkeit gestaltet und geprägt. Ihre Aufgaben zu übernehmen, die in ihren Strukturen so komplex und in ihren Inhalten ebenso vielseitig und gerade deswegen auch so spannend sind, ist für ALLE Beteiligten eine große und gleichermaßen schöne Herausforderung. Es gilt Zusammenhänge zu verstehen und sie vielleicht an der einen oder anderen Stelle neu zu ordnen; d. h. Bestehendes zu würdigen und die Chancen auf Veränderung zu nutzen.

Ein schönes Stück Arbeit

Der Beratungsprozess beginnt meist mit der telefonischen oder auch persönlichen Kontaktaufnahme über das Sekretariat. Sowohl der Erstkontakt, als auch die sich daraus evtl. entwickelnde regelmäßige Begegnung ist wesentlich. Den Menschen positiv und freundlich zu begegnen, ganz egal welchen kulturellen, politischen, religiösen oder sexuellen Hintergrund sie haben, gehört zur gelebten Philosophie der Beratungsstelle Osterstrasse. Nicht nur am Telefon, sondern auch beim persönlichen Empfang der

Ratsuchenden, verlangt es nach Aufmerksamkeit, Respekt und Empathie.

Die regelmäßigen Teamsitzungen und die mögliche Teilnahme an den Supervisionen gewähren einen guten Einblick in die von mir hochgeschätzte Beratungsarbeit und helfen auch inhaltlich Zusammenhänge zu verstehen. Darüber hinaus wird Organisatorisches besprochen und das wiederum schafft eine gute Grundlage für die zwingend nötige Zusammenarbeit im täglichen Verwaltungsablauf.

Die Verwaltungsarbeit umfasst ein breites Spektrum an Aufgaben. Das Tagesgeschäft zu bewältigen, stets ein offenes Ohr für Klient_innen und Kolleg_innen zu haben und bei alledem abgeschlossen gegenüber Neuem zu sein. Hinzu kommen die Buchhaltung und hier ganz besonders auch die Finanzierungspläne, die Anträge bei den öffentlichen Geldgebern und die dazugehörigen Verwendungsnachweise.

Das gute Gefühl, in einer sozial engagierten Institution zu arbeiten

Die Aufgaben der Verwaltung und insbesondere die der Buchhaltung sind klar definiert und haben in Unternehmen jeglicher Art

selbstredend ihren Stellenwert. Sie zu erfüllen entspricht meiner beruflichen Qualifikation. Der Umgang mit Menschen, d. h. im ständigen Kontakt mit den Klient_innen zu sein und sich im Team auszutauschen, bildet dabei den eher kommunikativen Teil meiner Arbeit. Beides im Zusammenspiel bedeutet, mit meiner Arbeitskraft Teil der Beratungsstelle und ihren Aufgaben zu sein. Das ist sinngebend und beschreibt für mich eine abwechslungsreiche, interessante und im hohen Maße zufriedenstellende Tätigkeit.

Angelika Thewes-Stutzer

Die Verwaltungsarbeit in 2015 misst stolze **1.820 Arbeitsstunden**, unser Büro ist somit von Montag bis Freitag mit durchschnittlich 7 Stunden am Tag besetzt.

Wir durften 496 Klient_innen in der offenen Sprechstunde begrüßen und weitere 489 haben sich telefonisch oder persönlich bei uns angemeldet.

Mit diesem Artikel möchte ich die besonderen Merkmale und Anforderungen in der Jugendberatung herausstellen.

Jugendliche Selbstmelder befinden sich in der Regel in einer subjektiv empfundenen schweren Krise.

Wenn sie sich bei uns melden, z. B. in der offenen Sprechstunde, telefonisch oder per E-Mail, bemühen wir uns um eine schnelle Terminvergabe. Wir versuchen, möglichst zeitnah zu reagieren, da der Moment der eigenen Motivation zur Anmeldung für den Jugendlichen eine offene Tür ist, um Hilfe für sich in Anspruch zu nehmen, was in der jugendlichen

Welt keineswegs die Regel ist. Mit dem Begriff Jugend könnte man den Schwebезustand zwischen Kindheit und Erwachsenenalter beschreiben. „Zwischen den Welten“ so zu sagen. Himmelhochjauchend und zu Tode betrübt. Letzteres häufig begleitet von suizidalen Gedanken.

Eine Zeit des Abschieds (von der Kindheit) und des Neubeginns (des Erwachsenwerdens). In dieser „Zwischenzeit“ sind Jugendliche auf der Suche nach Orientierung, eigenen Wertmaß-

stäben und Dazugehörigkeit in peer-groups. Sie müssen sich ausprobieren, um eine eigene Identität entwickeln zu können. Abgrenzung ist hierfür ein wichtiger Schritt, denn Jugendliche beginnen ein eigenes Leben jenseits der Familie zu führen und sich abzulösen.

Nicht selten erleben sie diesen Lebensabschnitt als krisenhaft, da der innere Halt noch nicht ausgereift ist und ein äußerer schützender Rahmen, z. B. von Eltern aufgrund der Abgrenzungsbe-



Im Jahr 2015 haben sich in der Beratungsstelle **112 Jugendliche** zu verschiedenen Themen beraten lassen.

strebungen, abgelehnt wird. Hier setzt Beratung an. In einem guten Kontakt kann sie haltgebend und stärkend sein.

Jugendliche melden sich aufgrund von:

- Selbstwertproblemen, z. B. sich unwohl mit dem äußeren Erscheinungsbild zu fühlen
- Ausgrenzung durch peer-groups (nicht dazu zu gehören)
- Versagensängste, z. B. schulischen Anforderungen nicht zu genügen
- sich unverstanden fühlen, z. B. zu Hause gibt es nur noch Zoff, oder es wird gar nicht geredet
- Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität
- Beziehungs- und Kommunikationsprobleme mit Eltern, Lehrern, Freunden
- Zukunftsängste bis hin zur allgemeinen Lebensangst mit suicidalen Tendenzen

Typische Merkmale der Jugendberatung

Wie eingangs beschrieben, sollte der erste Termin zeitnah sein. Ist der Erstkontakt auf der Beziehungsebene zwischen Berater und Jugendlichen geglückt, kann eine weiterführende Beratung gelingen.

Diese muss nicht unbedingt kontinuierlich verlaufen, sondern kann auch in Phasen stattfinden, je nach Stimmungslage und

Bedürftigkeit des Jugendlichen. Wichtig ist das Wissen und die Sicherheit, sich jederzeit wieder melden zu können.

Jugendberatung ist generell kostenfrei und kann somit unabhängig von Eltern oder anderen Bezugssystemen aufgesucht werden.

Es besteht eine Schweigepflicht gegenüber den Eltern, was für den Jugendlichen eine elementare Grundlage darstellt, sich auf Beratung einlassen zu können.

Haltung des Beraters

Eine beraterische Beziehung sollte mit dem Jugendlichen auf Augenhöhe stattfinden.

Für manche jugendlichen Klienten ist es wichtig, eine gemeinsame Ebene über das Duzen herzustellen. Der Berater bleibt dabei „erwachsen“, hört zu und lässt sich ein, indem er in der subjektiven Welt des Jugendlichen sozusagen „herumwandert“ und Fragen stellt.

Es geht darum, dem Jugendlichen Verständnis für seine als belastend erlebte Situation zu vermitteln. Es geht nicht um Zurechtweisungen, sondern eher um die Bestärkung eigener Lösungswege zu finden. Jugendliche Klient_innen kommen auch uns oftmals sehr nah. Sie fordern mehr personale Transparenz vom Berater als in anderen Settings. Sie wol-

len wissen, was wir über „Dieses und Jenes“ denken. Sie wollen ehrliche Stellungnahmen unsererseits als Orientierungshilfe für sich. Nicht selten liegen sie auch uns persönlich sehr am Herzen! Der Berater kann ggf. auch Eltern/Elternteile (in Absprache und Zustimmung des Jugendlichen) einladen. In diesen Fällen versteht sich der Berater als Vermittler/Übersetzer des Problems des Jugendlichen dem Elternteil gegenüber.

Beratung im Jugendalter kann unterstützen

- in der Bewusstwerdung und Auseinandersetzung mit der Konsequenz des eigenen Handelns
- in der Selbsteinschätzung von Stärken und Grenzen
- eine zunehmende Selbstsicherheit zu spüren, um neuen Herausforderungen begegnen zu können
- Mut zu entwickeln, für sich einzustehen, auch vor anderen
- Schwächen und Selbstzweifel zuzulassen, ohne Angst vor Bewertung haben zu müssen
- dass vertrauensvolle Beziehungen Halt und Rückenstärkung geben können.

Christiane Rihn

Verunsicherte Eltern

Zum Leistungsspektrum der Beratungsstelle zählt seit Jahrzehnten unter anderem die Erziehungsberatung. Dazu gehört die Unterstützung für Familien mit Kindern aller Altersstufen, die frühe Beratung für werdende Eltern, die Trennungs- und Scheidungsberatung, die Jugendberatung sowie das Vorhalten präventiver Angebote. Unsere Mitarbeiterinnen sind in verschiedenen fachspezifischen Kooperationen mit unterschiedlichen Partnern der Jugendhilfe vernetzt.

Die Themen mit denen sich Eltern in der Beratungsstelle melden, sind sehr vielfältig. Einige häufig genannte Anlässe sind:

- Trennungsabsichten und Trennung/Scheidung der Eltern, damit verbunden die Frage, wie sagen wir es den Kindern, wie regeln wir den Umgang usw.
- Unterschiedliches Erziehungsverhalten zwischen den Eltern
- Unsicherheiten und Unstimmigkeiten in „Patchworkfamilien“
- Auffälligkeiten des Kindes
- Rückzugsverhalten und Ängste des Kindes, Depressionen, Suizidalität
- Probleme in Schule und Kindergarten, Schulverweigerung
- Streitigkeiten und Konflikte innerhalb der Familie
- Grenzen und Einhalten von Grenzsetzungen

Anmeldegrund ist in der Regel das „auffällige Verhalten eines Kindes“, was für Konfliktstoff im gesamten Familiensystem sorgt. Bei einer differenzierteren Betrachtung wird schnell deutlich, dass es Überschneidungen bei den oben genannten Themen gibt.

In ihren Erziehungsverhalten verunsicherte Eltern treffen wir bei Kindern jeglichen Alters an. An dieser Stelle möchte ich mich auf die besonderen Herausforderun-

gen und Konflikte zwischen Eltern und Kindern in der Pubertät beziehen. Die Pubertät bedeutet sowohl für Eltern und Kinder eine Gratwanderung zwischen Auflehnung und Abgrenzung einerseits und Stabilität und Zugehörigkeit zur Familie andererseits. Bisher befolgte Regeln und Vereinbarungen werden von den Jugendlichen unterwandert oder offen boykottiert. Eltern reagieren mit Betroffenheit, stärkeren Reglementierungen oder auch mit Verzweiflung auf die Autonomiebestrebungen ihrer Töchter und Söhne. Viele Fragen stellen sich bei den Erziehungsberechtigten: Was tue ich, wenn sich mein Kind verweigert? Welche Grenzen sind sinnvoll? Wie setze ich mich durch? Wie komme ich überhaupt noch mit meinem Kind ins Gespräch? Was ist noch akzeptabel?

Vermehrt verzeichnen wir beispielweise Anfragen von Eltern, die sich große Sorgen um die intensive Beschäftigung – vor allem betrifft es die Jungen – mit PC und Videospiele machen. Sie beklagen, dass die 12- bis 13-jährigen sich total zurückziehen, oft mehr als sechs Stunden täglich am PC sitzen und sich vom Familienleben und auch sonstigen sozialen Kontakten fernhalten. Für die Erziehungs-

berechtigten stellen sich folgende Fragen: Ist mein Kind schon computersüchtig? Was für Möglichkeiten haben wir, um den alltäglichen Streitigkeiten und Auseinandersetzungen zu begegnen, die alle Familienmitglieder – oft insbesondere die Mütter – an den Rand der Verzweiflung bringen oder wie eine Mutter berichtete, sie zu einer „schreienden Furie“ werden lässt.

Einige Aspekte und Fragestellungen, die in der Erziehungsberatung mit pubertierenden Jugendlichen bedeutsam sind, werde ich im Folgenden kurz darstellen. Zunächst wird in den Elterngesprächen oftmals deutlich, dass sie kaum Einblick in die Spielwelt ihrer Kinder haben. Ein erster Schritt zur Annäherung und zum Kontaktaufbau lässt sich häufig schon über Interesse, sich erklären lassen und mitspielen erreichen. Beim gemeinsamen Spiel entsteht eher ein Verständnis für die Faszination des Spielens sowie die Erkenntnis, dass die Zeit „wie im Fluge vergeht“. Soziale Kontakte und Verabredungen haben sich verändert und finden hauptsächlich im Internet statt. Aufbauend auf Interesse und Kontakt kann eine Auseinandersetzung zwischen Eltern und Jugendlichen erfolgen, welche Regeln von beiden Seiten erfor-



In 2015 gab es **468 Beratungsfälle** nach dem KJHG, davon kamen 173 aus der Region und 295 Fälle aus der Stadt Hannover.

derlich sind, um zukünftige Streitigkeiten zu vermindern. Dabei gilt es im Elterngespräch herauszufinden, wie bislang der Umgang mit Regeln und Regelverletzungen gehandhabt wurde und ob diese altersspezifisch angepasst wurden. Dieser Aspekt sollte auf alle Familienmitglieder bezogen werden, damit der Fokus nicht nur auf den „problematischen Jugendlichen“ gelegt wird.

Es wird angeboten diese Verhandlungen mit allen Familienmitgliedern (das Einverständnis des Jugendlichen vorausgesetzt) in einem Familiensetting zu führen. Erfahrungsgemäß sind aber Jugendliche selten bereit, sich diesem Setting zu stellen. Wichtig ist, dass diese Entscheidung von den Eltern akzeptiert wird, da Abgrenzungsverhalten und Autonomiebestrebungen zum Jugendalter gehören. Mit den Eltern wird gemeinsam überlegt, welche Hilfestellungen sie für das Führen von Familiengesprächen zu Hause brauchen und was sie in ihrer Erziehungskompetenz stärkt. Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen zwischen Vater und Mutter treten häufig zutage und können offen diskutiert werden und eine

gemeinsame Haltung für die Orientierung des Kindes gefunden werden. Von den Müttern wird oftmals der Wunsch nach einer intensiveren Einbeziehung der Väter in die Erziehung der Söhne geäußert. Weitere Themen im Beratungsprozess sind: Auf welche Regeln einigen sich die Eltern? Welche Konsequenzen bei Regelverletzungen können von beiden Eltern getroffen und durchgesetzt werden? Wo liegen mögliche „Fallstricke“? Wie lässt sich ein akzeptables Verhältnis zwischen PC-Zeit und anderen Aktivitäten oder Kontakten des Kindes herstellen?

Einen erweiterten Blick auf das „Problemkind“ eröffnet die Frage: „Was kann ihr Sohn/ihre Tochter eigentlich gut? Was hat er/sie für Ressourcen?“ Nicht selten sind Eltern erschrocken darüber, dass sie diesen Perspektivwechsel lange nicht eingenommen haben. Wie ein roter Faden zieht sich durch die Elterngespräche das Aufgreifen des Themas „Pubertät“ mit allen Herausforderungen für die Eltern und Heranwachsenden. Aufgabe der Beraterin ist es, deutlich zu machen, dass es sich bei den folgenden Themen um

zentrale Entwicklungsaufgaben auf den Weg ins Erwachsenenalter handelt:

- Loslösung von Eltern und Familie in Form von mehr Selbstständigkeit
- Hinwendung zu Gleichaltrigen, Freundschaft, erste Liebe und Sexualität
- Umgang mit körperlichen Veränderungen
- Entwicklung einer eigenen Identität

Diese zum Teil sehr konfliktreichen Auseinandersetzungen, die mit vielen Emotionen auf beiden Seiten verbunden sind, zu begleiten und zu unterstützen ist Gegenstand des Beratungsprozesses.

Zum besseren Verständnis hilft den Eltern in der Regel ein kurzer Ausflug in die eigene Pubertät mit all ihren Verwicklungen, Problemen und Ängsten. Manchmal auch die Erkenntnis, dass auch diese Zeit vorübergeht!

Christa Rempe-Zurheiden

Aspekte im Hinblick auf die Beratung von Menschen ohne Erwerbsarbeit

Arbeitslosigkeit ist keine Krankheit, und doch leiden Menschen zum Teil immens darunter und suchen Hilfe und Unterstützung in der Beratungsstelle. Um einen adäquaten Zugang zu der Thematik zu bekommen, ist es zunächst erforderlich sich zu vergegenwärtigen, was es für Menschen bedeuten kann, wenn sie keine Arbeit haben. Die Arbeitslosigkeit stellt eine Herausforderung für jeden Menschen dar. Sie wirkt unabhängig von individuellen Prägungen und Verletzlichkeiten. Keine Arbeit zu haben kann bedeuten:

- keine Aufgabe zu haben und somit auch nicht die eigene Wirksamkeit zu spüren
- wenig Einkommen zur Verfügung zu haben und sich somit existenziell bedroht zu fühlen
- gesellschaftlich nicht anerkannt zu sein und Schuld für die Situation zugeschrieben zu bekommen oder sich selbst zuzuschreiben
- wenig Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und an sozialen Kontakten aufgrund des stark eingeschränkten finanziellen Spielraums
- keine Gesprächsthemen in denen man sich über die Identifikation mit Arbeit einbringen und profilieren kann

- sich kontinuierlich mit den eigenen Versagensängsten auseinander setzen zu müssen
- Abhängigkeit von staatlicher Förderung und Fremdbestimmung in Kauf zu nehmen
- laufend für sich werben zu müssen, obwohl das Selbstwertgefühl niedrig ist
- jederzeit mit Absagen oder Ignoranz konfrontiert zu werden, Angst vor Zurückweisung
- ohne Arbeit nicht in Resonanz zu Kollegen, Chef, Publikum usw. zu stehen
- sich entscheiden zu müssen ob man es sich erlaubt, auch nein sagen zu dürfen
- die Ansprüche an eine Arbeitsstelle zu senken, seine Kompetenzen nicht einbringen zu können
- immer wieder auch befristete Arbeitsverträge und niedrige Löhne in Kauf zu nehmen
- Rückzug und Isolation, oft verbunden mit der Scham, es nicht hingekriegt, es vermasselt zu haben
- die eigenen Fähigkeiten nicht adäquat einbringen zu können
- sich mit Stagnation und Starre konfrontiert zu sehen
- Angst, dass sich alte und schlechte Arbeitserfahrungen wiederholen könnten
- als Sündenbock für Fehler im

Die häufigsten Anlässe von arbeitslosen Klient_innen, die 2015 die Beratungsstelle aufsuchten waren:

- Psychische Probleme**
- Partnerschafts- und Erziehungsprobleme**
- Lebensprobleme**
- Belastungen in der Herkunftsfamilie**



gesellschaftlichen System erhalten zu müssen

- keine Planungssicherheit zu haben, nicht zu wissen, ob und wann sich die Situation verbessert

Diese, und noch weit mehr Aspekte wirken, je nach persönlicher Entwicklung und Empfindlichkeit, auf die einzelnen Menschen. Sie können zunächst nicht als individuelle Störungen der Klienten angesehen werden, sondern als Ausdruck und Wirkung des Verlustes von Arbeit. Diese Auswirkungen treffen dann allerdings auf die individuellen Empfindlichkeiten, wie wir sie alle haben. Wenn sich beispielsweise aus der kindlichen Sozialisation heraus die Empfindlichkeit einer Versagensangst entwickelt

hat, so kann hier durch den Verlust der Arbeit reaktiviert werden. Die Wirkung der Arbeitslosigkeit greift also wie ein Zahnrad genau in diese Angst. Und die kann wiederum paralisieren und so das Gefühl von Starre und Stagnation verstärken, vielleicht sogar re-traumatisieren.

Arbeitslosigkeit auszuhalten ist ein großer Kraftakt. Es verlangt den Menschen viel, ab mit dieser Situation zurecht zu kommen. Paradoxerweise ist aber das Gefühl vorherrschend, gar nichts zu tun und infolgedessen doch eigentlich ganz viel Energie haben zu müssen. Es wird nicht als psychische Leistung anerkannt, dass es viel Energie bedarf, diesen Zustand auszuhalten.

In der Beratung ist dies ein wichtiger Anhaltspunkt. Wenn ein

Verständnis über diese Zusammenhänge entsteht, können die Klienten mehr Mitgefühl für sich Selbst und ihre schwierige und komplexe Situation erlangen. Das kann eine große Entlastung von Schuld- und Schamgefühlen bewirken und neue Energie freisetzen. Das Erwachsenen-Ich kann differenzieren, Verantwortung übernehmen und handeln. Es sollte gestärkt werden. Nicht zuletzt gilt es, sich den eigenen Ressourcen zuzuwenden und wieder Vertrauen in sich und das Leben zu bekommen, die Selbstakzeptanz zu fördern und ein Selbst-Verständnis zu entwickeln. Oftmals bedarf es eines Loslassens, bevor etwas Neues entstehen kann.

Heike Fricke

Lesbisches Coming Out in der Beratung



Ist es in unserer inzwischen toleranteren Gesellschaft überhaupt noch ein Thema für lesbische Frauen, sich in ihrem Coming Out Prozess Unterstützung zu holen? Diese Frage wird häufiger formuliert wenn Menschen sich für unsere Beratungsarbeit interessieren. Aus der Erfahrung der vergangenen sieben Jahre, kann ich sagen, so vielfältig wie Lebensentwürfe ausfallen, so unterschiedlich ist es auch wie sich lesbische Frauen mit ihrer sexuellen Identität fühlen und auseinandersetzen.

Im Rahmen unseres psychologischen Beratungsangebotes für Menschen mit LSBTI-Identifikation suchen uns Frauen jeglichen Alters und verschiedener ethnischer Herkunft auf, die sich in unterschiedlichen Phasen ihres lesbischen Coming Outs befinden.

Der Hintergrund sich in psychologische Beratung zu begeben ist dabei oftmals ein persönlicher, beruflicher und/oder familiärer Konflikt. Möglicherweise hat sich die Klientin entschieden, sich nicht in ihrer Familie zu outen und erlebt dadurch eine Verunsicherung. Ein Grund dafür kann dabei ein religiös- und/oder kulturell geprägter Hintergrund der Herkunftsfamilie sein, der u. a. Homosexualität tabuisiert. Gleichzeitig mag es eine starke Identifikation mit familiären Werten und Traditionen geben. Diese Kombination von familiärer Verbundenheit und das Hineinwachsen in eine lesbische Identität und Lebensweise, sorgt für eine Zerrissenheit, die im Beratungsverlauf zum Thema wird.

Welche Erfahrungen wurden im familiären und weiterem sozialen

Umfeld im Umgang mit nicht heterosexuellen Lebensweisen gemacht? Gab es diskriminierende Kommentare im Umgang mit Minderheiten und daraus resultierende Stigmatisierungen? Es gehört für die meisten lesbischen Frauen ein mutiges Herz dazu, sich zu ihrer Identität zu bekennen. Die erste Herausforderung liegt darin, sich selbst einzugehen (das innere Coming Out): Ja, ich bin eine frauenliebende Frau, und das ist gut so! Diese Erkenntnis hat oftmals eine energispendende kraftvolle Auswirkung. Sie kann aber auch mit Verunsicherungen einhergehen, z. B. mit der Frage, wie gelingt es mir, die nächsten Schritte zu tun. In welchen Zusammenhängen möchte ich mich überhaupt outen? Möchte ich mich meiner Familie gegenüber outen? Wann ist dafür ein guter Zeitpunkt? Für die Frauen die sich auf ihrem Weg in ihre lesbische Identität hier Unterstützung holen, geht es somit um eine Neuorientierung und die Auseinandersetzung mit den eigenen bisherigen Rollenerwartungen. Das bedeutet, sich mit Teilen der eigenen Biografie zu befassen. Wie sieht ihre aktuelle Lebenssituation aus? Gibt es Menschen die sie als unterstützend erleben? Oftmals entsteht der Wunsch sich ein neues soziales Netz zu schaffen. Dabei bie-

tet die Beratungsarbeit eine Basis zur Orientierung für Angebote speziell für lesbische Frauen (Internetportale und Foren, Fortbildungseinrichtungen, Reiseangebote, Freizeitaktivitäten etc.).

Mir ist wichtig zu betonen, dass es in der Unterschiedlichkeit der Lebensentwürfe kein von außen vorgegebenes Richtig oder Falsch gibt. Für die Eine kann es sein, dass ihr „lesbisches Coming Out“ bedeutet, alles bisher Gelebte hinter sich zu lassen und sich in ein neues lesbisches Leben zu begeben. Für die Andere mag es wichtig sein, ihr bisheriges Leben aufrechtzuerhalten und sich einen Weg zu erlauben, der z. B. einen heterosexuell geprägten Familienzusammenhang bestehen lässt, um zu entdecken, wie sich die neuen lesbischen Lebens- und Erfahrungswelten darin integrieren lassen.

Wie die jeweiligen Lebensentwürfe auch aussehen, erlebe ich es als eine sehr erfüllende Aufgabe an den Entwicklungsprozessen unserer Klientinnen teilzuhaben und sie auf ihrem Weg in ihre Identität als lesbische Frauen zu unterstützen.

2015 gab es **684 Beratungskontakte/-gespräche** zu Fragen und Problemen rund um das Thema LSBTI. Davon fielen 139 auf die Beratung zum Thema Trans*.

Telefonische Sprechzeiten für LSBTI:
Beraterin: mittwochs 16.30 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags 12.00 Uhr bis 12.30 Uhr;

Berater: dienstags 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr und donnerstags 17.00 Uhr bis 17.30 Uhr.

Telefon 0511 1234923

Mein Dank geht bei dieser Gelegenheit an die Menschen die den Weg dafür bereitet haben, dass wir heute hier in diesem Rahmen unsere Beratungsarbeit leisten können. Dankeschön, an die Menschen in der Stadt und Region Hannover, in Politik und Verwaltung, die sich auch weiter dafür engagieren in einer aufgeschlossenen Gesellschaft zu leben die sich mehr und mehr dafür öffnet, vielfältige Lebensweisen zu achten.

Monika Schwert

Zu Beginn dieses Artikels möchte ich mich gleich entschuldigen für eine gewisse Sperrigkeit in den Formulierungen. Nach meiner Einschätzung gibt es leider wenig Gewohnheit und Übung darin, Sachverhalte einfach zu beschreiben, die sich mit Fragen rund um die Geschlechtsidentität beschäftigen.

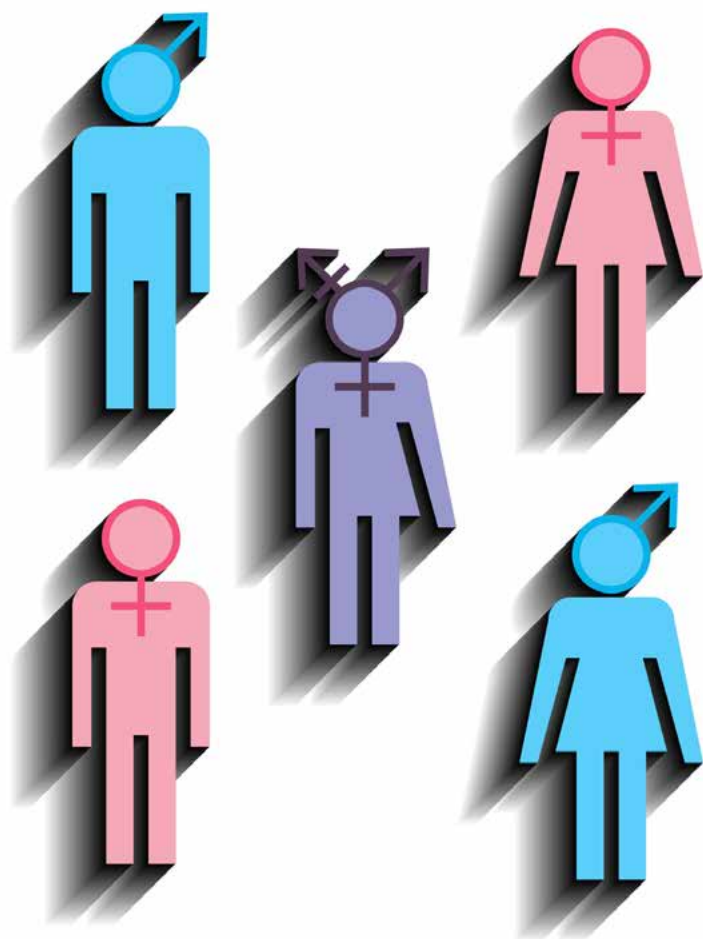
Als ich angefangen habe, mich mit der Thematik näher zu beschäftigen, wurde mir an vielen Stellen wiederholt deutlich, wie sehr unsere Sprache und unser Denken auf das binäre Geschlechtermodell von Frau und Mann ausgerichtet sind. Die Annahme von entweder weiblich oder männlich ist sehr verinnerlicht, und die Begrenztheit dieses Modells, wird im Kontakt mit den Klient_innen, die mit Fragen und Problemen zu ihrer Geschlechtsidentität Hilfe suchen sehr schnell deutlich. In den vergangenen zwei Jahren hat die Nachfrage nach Beratung von Trans*-Menschen in der Beratungsstelle deutlich zugenommen. Unter dem Sammelbegriff Trans* fasse ich Transidentität, Transsexualität, Transgender, Transgeschlechtlichkeit, Transvestitismus(Cross-Dresser) und Genderqueer als Selbstdefinitionen von Menschen zusammen. Neben dem fachlichen Gebrauch der Wörter, ist mir wichtig zu betonen, dass es gerade im Bereich der Terminologie von Geschlechtsidentitäten und sexuellen Identitäten schnell passiert, dass Menschen diskri-

miniert werden. Dies geschieht nach meiner Erfahrung meist dann, wenn Menschen das Erleben haben, dass ihre empfundene Identität mit allen Eigenheiten und Unterschieden in unpassende Kategorien eingeordnet wird, mit denen sie sich nicht identifizieren, oder die in irgendeiner Weise als unnormal, pathologisch o. ä. assoziiert sind. Wenn ich von Trans*-Menschen spreche meine ich alle Personen, die sich in irgendeiner Weise nicht in das verbreitete Modell von eindeutig weiblich oder männlich einordnen lassen wollen oder können. Personen, die sich im „klassischen“ Sinne der bisherigen medizinischen und juristischen Definition als transsexuell erleben, bei denen also das Geschlecht in dem sie selber fühlen nicht mit ihrem biologischen und meist auch juristischen Geschlecht übereinstimmt, sind die größte Gruppe unserer Klient_innen in diesem Beratungsfeld. Die Not ist hier in der Regel sehr groß nach einer Anpassung von Namen, Personenstand und dem Körper an das empfundene Geschlecht. Viele haben einen langen Leidensweg der Irritation, Diskriminierung und Unklarheit hinter sich. Eine Zeit in der sie selber häufig nicht wussten, was mit ihnen eigentlich los ist. Sie waren immer wieder mit dem Erleben konfrontiert, irgendwie falsch zu sein, weil das innere Empfinden in Bezug auf das Geschlecht weder mit dem eige-

nen Körper noch mit den Reaktionen der Menschen um sie herum übereinstimmte. Es ist für Unbeteiligte meist kaum vorstellbar, was es bedeutet permanent im falschen Geschlecht wahrgenommen zu werden. In Fortbildungen zu diesem Thema empfehle ich gern den Teilnehmer_innen mal für eine kurze Zeit auszuprobieren, wie es sich anfühlt sich gegenseitig im anderen Geschlecht anzusprechen. Auch wenn es sich dabei nur um ein Experiment handelt, wird die Irritation für die meisten sehr spürbar. Das Geschlecht ist eine bedeutende Komponente unserer Identität. Trans*-Menschen können diesen Teil häufig nicht als selbstverständlich und stützend erleben. Sie befinden sich vielmehr permanent oder zumindest immer wieder im Widerspruch zwischen der ihnen zugeschriebenen Geschlechtsdefinition, der Betrachtung ihres Körpers und dem eigenen Empfinden und Erleben ihrer Geschlechtlichkeit.

Vorbilder und Identifikationsfiguren gibt es meistens nicht, und gesprochen wird darüber auch nur selten.

In die Beratung kommen Trans*-Menschen mit ganz verschiedenen Anliegen. Einerseits gibt es einen großen Bedarf nach Informationen. Obwohl das Internet heute für die meisten der größte Informationspool ist und glücklicherweise auch vieles zum Thema bietet, ist es gleichermaßen auch verwirrend mit der Flut an



Informationen, Erfahrungsberichten, Tipps und Ratschlägen umzugehen. Das sinnvolle und richtige herauszufiltern und sich vom Falschen oder sogar Schädlichem zu schützen. Für die Berater_innen ist es darum notwendig, sich mit dem Thema zu beschäftigen und über die wichtigsten Fakten und Angebote in der jeweiligen Region informiert zu sein. Für uns als Beratungsstelle ist es darum wichtig Teil eines Netzwerkes in Hannover zu sein, das den fachlichen Austausch zur kompetenten Beratung von Trans*-Men-

schen, sowie die Erarbeitung von Qualitätsstandards für diesen Beratungsschwerpunkt zur Aufgabe hat.

Neben dem Informationsbedarf spielt die psychologische Beratung und Begleitung in den Beratungsfällen meist eine mindestens genauso große Rolle. Für viele Fragen und Herausforderungen für Trans*-Menschen gibt es keine einfacheren klaren Antworten oder Lösungen.

- Bin ich transsexuell, transident, transgender, Cross-Dresser?
- Ist das Gefühl zu meiner Ge-

schlechtsidentität so stark, dass ich den Weg der Transition (Prozess der Geschlechtsangleichung) gehen will?

- Wie werden die wichtigen Menschen in meinem Leben darauf reagieren?
- Wie kann ich sicher sein, dass ich mich nicht irre?
- Muss ich mich operieren lassen, um endlich glücklich zu werden?
- Wie gehe ich mit meinem Kinderwunsch um, den ich habe?
- Wird meine Partnerschaft das aushalten?
- ≠ v. m.

Vielmehr geht es darum, die Menschen in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen. vertrauensvoll und ermutigend an ihrer Seite zu stehen und mit ihnen die Schritte auf dem Weg nach individueller Beantwortung dieser Fragen zu gehen. Trans*-Menschen haben besonders damit zu kämpfen, dass es für sie keine sozialen Räume gibt, in denen sie ihre andere oder ambivalente Geschlechtsidentität offen und frei erleben können. Die Herausforderung für die Beratung liegt darin diesen geschützten Rahmen zu geben. Zum Beispiel in dem die Anrede der Klient_innen in welchem Geschlecht sie angesprochen werden möchten, zu Beginn jeder Sitzung neu abgesprochen wird.

Thomas Seifert

Ein Weg, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen

Wenn das Gedankenkarussell nicht zum Stehen kommen will, wenn die Orientierung verloren gegangen ist, wenn es darum geht bei sich Selbst nachzuspüren um zu merken was wirklich bewegt, wenn man sich Selbst besser verstehen will und, nicht zuletzt, wenn man sich die Möglichkeit gewähren will mindestens in einem Zeitraum am Tag achtsam mit sich zu sein: dann seien hier die „Morgendlichen Seiten“ empfohlen.

Die Aufgabe besteht darin, sich morgens, möglichst gleich nach dem Aufstehen und bevor die Aufgaben des Alltags in Angriff genommen werden, an einen guten Ort zu setzen und zu schreiben. Sie schreiben mit der Hand, drei DIN A4-Seiten lang.

Sie schreiben was, Ihnen einfällt. Sie schreiben unzensiert und frei. Sie schreiben an jedem Tag der Woche, eventuell an einem bestimmten Wochentag eine Pause einlegen.

Voraussetzung ist, dass niemand, auch möglichst Sie Selbst nicht, das Geschriebene zu einem späteren Zeitpunkt liest. Sie werden also einen guten Verwahrungsort finden oder auch nach einiger Zeit Ihre morgendlichen Seiten dem Schredder, dem Feuer oder sonst einer Form der Wandlung überlassen.

Das ist wichtig, um beim Schreiben die Schere aus dem Kopf zu bekommen. Ihre Gedanken und Ihr Geist soll sich frei in diesem Zeitraum entfalten können. Es kommt nicht auf eine gute Satzstellung oder gar die Rechtschreibung an. Auch nicht auf den Inhalt.

Wichtig ist, dass Sie beim Schreiben in einen guten Fluss zu kommen. Schreiben Sie was Ihnen einfällt. Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie das. Schreiben Sie über vermeintlich Belangloses oder auch über Tiefgründiges. Sie können über das Wetter schreiben oder über den Traum der letzten Nacht. Schreiben Sie über Ihre Gefühle oder über Ihre Wünsche. Was bewegt Sie und wofür sind Sie dankbar?

Schreiben Sie, was Sie wollen und was Ihnen einfällt.

Sie werden bemerken, dass manche Themen des Morgens Ihnen am Tage wieder begegnen, andere scheinen nicht weiter von Belang zu sein. Sie können über Themen mehr Bewusstheit herstellen, müssen es aber nicht. Diese Übung erfordert in der Anfangszeit sehr viel Selbstdisziplin, bis sie zur lieben Gewohnheit geworden ist.

Viel Freude und Entdeckergeist dabei!!



Gute Freunde braucht man!

Der Freundeskreis der Beratungsstelle Osterstraße stellt sich vor

Seit nunmehr 22 Jahren gibt es den Freundeskreis der Beratungsstelle Osterstraße. Er hat sich gegründet um die Arbeit der Beratungsstelle finanziell und ideell zu unterstützen. Nur ein Teil des Beratungsangebotes wird von den Trägern der öffentlichen Hand finanziell gefördert. Andere Beratungsleistungen, wie die psychologische Beratung von Erwachsenen und Paaren, werden durch die Eigenbeteiligung mitfinanziert. Es ist ein Anliegen der Beratungsstelle Osterstraße, dass die Beratung möglichst für alle Menschen erschwinglich bleiben soll. Deshalb hat es sich der Freundeskreis der HAG e.V. zur Aufgabe gemacht, die Beratungsstelle finanziell zu fördern. Psychologische Beratung stellt hohe Anforderungen an die fach-

liche Qualifikation der Mitarbeiter_innen. Der Freundeskreis fördert einen guten Standard um die Beratungsqualität zu sichern, zu dem Supervision, Teamfortbildungen und Fachliteratur erforderlich sind. Wir wollen, dass die Berater_innen optimale Arbeitsbedingungen vorfinden, um den Entwicklungsprozess der Ratsuchenden kompetent unterstützen zu können. Wir bilden ein Netz von interessierten und engagierten Personen die finanziellen Rückhalt für die wichtige Arbeit der ältesten Beratungsstelle in Hannover möglichst sicher und kontinuierlich gewährleistet. Wenn auch Sie ein Interesse daran haben, sind Sie herzlich eingeladen sich zu beteiligen. Neue Mitglieder und Förderer sind willkommen, sowohl auf aktive als

auch auf passive Weise. Der Jahresbeitrag beläuft sich auf 30 Euro. Auch über einmalige Spenden freuen wir uns. Da wir ein eingetragener gemeinnütziger Verein sind, lassen sich Spenden und Förderbeiträge steuerlich geltend machen.

Erreichen können Sie uns in unserem Vereinssitz in der Beratungsstelle Osterstraße, Telefon 0511 363658. Heike Fricke und Monika Schwert sind Ansprechpartnerinnen.

Spenden erreichen uns unter:
Freundeskreis der HAG e.V.
Evangelische Bank
IBAN: DE93 5206 0410 0000
6172 88, BIC: GENODEF1EK1

JA,
ich möchte die Arbeit des Freundeskreises unterstützen und spende einen Betrag von _____ Euro.

JA,
ich möchte Mitglied im Freundeskreis der Hannoverschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. werden. – Ich zahle einen Jahresbeitrag in Höhe von _____ Euro (Mindestbeitrag 30 Euro).

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift

Das Angebot der Beratungsstelle



Beratungen im Jahr 2015

Gesamtzahl der Beratungsfälle

1.196

Davon kamen

aus der **Landeshauptstadt Hannover**

70%

aus der **Region Hannover**

30%

Die am häufigsten genannten Gründe bei der Anmeldung:

- Krisenintervention und suizidale Gefährdung
- Überlegungen zu Trennung/Scheidung
- Kommunikationsstörungen
- Depressionen/Ängste
- Erziehungsprobleme
- Eifersucht und Dreiecksbeziehungen
- Identitätsprobleme
- Selbstwahrnehmungsprobleme
- Probleme im Bereich LSBTI
- Verlust/Trauer/Tod

Danke

Ohne Beihilfen wäre es nicht möglich, vielen Menschen auch mit ermäßigter Kostenbeteiligung Beratungsstunden zu geben. Kontinuierliche finanzielle Zuwendungen in jedem Jahr sind eine wichtige Grundlage für qualifizierte psychologische Arbeit.

Wir danken unseren Förderern und Kooperationspartner_innen für die finanzielle Unterstützung

- der **Landeshauptstadt Hannover**
- der **Region Hannover**
- dem **Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung**
- dem **Freundeskreis der HAG e. V.**

und wir danken unseren Arbeitskreis- und Netzwerkpartner_innen

- Fach-AG nach § 78 SGB VII Psychosoziale Beratung, Therapie und Familienbildung in der Jugendhilfe
- AK Trennung/Scheidung
- „Hannoversche Familienpraxis“
- AG Suizidprävention für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- AK Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Runder Tisch Frauen- und Mädchengesundheit Hannover
- Arbeitskreis Sexualpädagogik und AIDS-Prävention der freien Träger
- AK Psychosoziale Versorgung der Stadt Hannover
- AK von der Region Hannover geförderter Beratungsstellen
- Bündnis 90/Die Grünen-Frauen-AG
- Runder Tisch „Emanzipation und Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der Landeshauptstadt Hannover“
- AK Gleichgeschlechtliche Beziehungen im Alter
- Stadtteilrunde Calenberger Neustadt/Mitte
- Arbeitskreis sexuelle Vielfalt in Schule, Kinder- und Jugendarbeit
- Netzwerk Transberatung
- Netzwerk „Sexuelle Identität und Migration/Asyl“
- Bündnis gegen Depression

Gestaltung & Herstellung

Thomas Kupas, design@in-fluenz.de (www.design.in-fluenz.de)

Bildnachweis

Seite 6: fotolia.com/imagesetc; Seite 9: fotolia.com/aleutie;
Seite 11: fotolia.com/BertoldWerkmann; Seite 12: fotolia.com/jpggon;
Seite 15: fotolia.com/paw; Seite 16: fotolia.com/BillionPhotos.com



**Beratungsstelle
Osterstraße**

Beratungsstelle Osterstraße

Träger:

Hannoversche Arbeitsgemeinschaft

für Jugend- und Eheberatung e. V.

Osterstraße 57, 30159 Hannover

Telefon 0511 363658

Telefax 0511 325158

info@beratungsstelleosterstrasse.de

www.beratungsstelleosterstrasse.de

Bürozeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Montag bis Donnerstag von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenlose offene Sprechstunde

Montag Vormittag nach telefonischer Anmeldung

Montag von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr: ohne Anmeldung

Beratung für LSBTI*

Informationen und Sprechzeiten

unter Telefon 0511 1234923

*Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente, Intersexuelle