

Beratungsstelle
Osterstraße

Jahresbericht 2021/2022

Liebe Leser*innen,

„Das Karussell dreht sich“, könnte das Motto der Beratungsstelle in den Jahren 2021/2022 lauten.

Große Veränderungen in unserem Beratungsteam haben uns bewegt. An erster Stelle steht dabei der wohlverdiente Ruhestand von Christa Rempe-Zurheiden im Sommer 2021. Als Leiterin hat sie die Arbeit der Beratungsstelle 25 Jahre gelenkt, gesichert, entwickelt und als Beraterin einer großen Zahl an Ratsuchenden bei der Bewältigung ihrer Probleme geholfen. Sie hat Charakter und Philosophie der Beratungsstelle maßgeblich geprägt. Und sie hat mir als ihrem Nachfolger ein paar sehr große Schuhabdrücke hinterlassen, die es auszufüllen gilt.

Neben dem Leitungswechsel haben wir inzwischen drei neue Kolleg*innen bekommen. Das bringt definitiv Bewegung und Leben in

ein Team, und das ist im Ergebnis ganz fantastisch verlaufen. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, das Hauptaugenmerk in diesen Jahresbericht auf unser Team zu legen. Die Mitarbeiter*innen haben die Gelegenheit gern genutzt, sich Ihnen vorstellen zu können.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund!

*Für das Team der Beratungsstelle
Thomas Seifert*

Das Team der Beratungsstelle



Anjuli-Marie Hecker

Liebe Leser*innen, mein Name ist Anjuli-Marie Hecker und ich darf mich seit Juni 2021 Teammitglied der Beratungsstelle Osterstraße nennen. Ich bin dankbar, mit wie viel Offenheit und Freude ich vom bestehenden Team empfangen wurde. Das machte es mir sehr leicht „anzukommen“ und ich fühlte mich schnell mit den Mitarbeiter*innen und der Beratungsstelle Osterstraße verbunden. Unsere Diversität mit unterschiedlichen Ansätzen und Perspektiven macht das Team für mich besonders kompetent. Den intensiven Austausch erlebe ich für mich äußerst gewinnbringend und entwicklungsfördernd. Die Klient*innen erachte ich als Expert*innen für sich und ihr Leben. Mich selbst erlebe ich dabei als Unterstützung dafür, sich selbst noch besser zu verstehen, neue Perspektiven zu entwickeln und dadurch den individuellen Anliegen mit selbst bestimmten Lösungen zu begegnen. Wir alle sind in unserem Leben immer mal wieder Situationen und Krisen ausgesetzt, die uns vor neue Herausforderungen stellen. Manchmal können wir damit über-

fordert sein und Unterstützung brauchen.

„Das Leben verlangt von uns sehr oft, dass wir Dinge wegstecken müssen, für die wir gar keine Taschen haben.“ (Unbekannte*r Verfasser*in)

Im Beratungsprozess ist es mein Ziel, gemeinsam mit den Klient*innen nach und nach „Taschen“ für die Herausforderungen zu stricken. Eine vertrauensvolle, angenehme Atmosphäre zu kreieren, in der die Klient*innen sich öffnen können und mit ihren persönlichen Anliegen zeigen können ist mir dabei besonders wichtig.

In meiner Freizeit tanke ich Kraft durch Treffen mit meiner Familie und Freund*innen, Reisen, gutes Essen und kulturelle Veranstaltungen.



Andreas Bingel

Im Rahmen meiner psychologisch-psychotherapeutischen Ausbildung und Tätigkeit in psychiatrischer Klinik, Ambulanz und Beratungsstelle erlebe ich die Fragestellung der Abgrenzung zwischen normativer Normalität, individueller Besonderheit

und Pathologie als sehr spannend. Es ist ein Graubereich, ein fließender Übergang. Wer sagt und bestimmt was richtig oder falsch, was gesund oder ungesund ist? Haben wir für jeden Umstand einen passenden Begriff, ein passendes Verständnis? Letztlich stellt sich die Bewertung des Leids und das Ausmaß der Belastung für eine Person oder deren soziales Umfeld als möglicher Maßstab für die Beantwortung dieser Frage zur Verfügung. Das Feld der Psychologie und das Arbeiten mit Menschen ist von individuellen, sowie wandelnd normativen, gesellschaftlichen Werthaltungen geprägt. Es ist ein komplexes Feld, in dem ein kontinuierlicher Austausch und Kommunikation, das Erlernen neuer Perspektiven, gefragt sind. Man muss bereit sein, Hypothesen zu verwerfen, sich selbst kritisch zu reflektieren und zu korrigieren. Dies kann zeitgleich herausfordernd, sowie bereichernd sein. In der Beratungsstelle geht es weniger um Pathologie, als um Lebenskrisen, Entwicklungsfragen, Identitätsfragen, soziale Konfliktfragen, Hilfestellung und Begleitung in verschiedensten Problembereichen des Lebens.

Der Blick auf den Menschen sollte stets auf Augenhöhe stattfinden. Das Arbeiten an den Themenfeldern benötigt oftmals einen biographischen Blick. Während der Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeu-

ten durchlaufen Auszubildende einen Teil der Selbsterfahrung. Der Tenor aller Beteiligten lautete neben individueller Einsicht stets: „Wow, das war anstrengend.“ Dies gibt einem als beratende/behandelnde Person eine Idee davon, wie das Gegenüber die Situation verarbeiten könnte. Das annehmende, akzeptierende Verständnis für die Position des Gegenübers ist eine zwingende Notwendigkeit und Voraussetzung für gute Beziehungsarbeit in psychologischen Kontexten. Ich nutze neben aller Ernsthaftigkeit u. a. auch das Stilmittel Humor in Sitzungen und Beratung um Verbindung zu Menschen herzustellen, Leichtigkeit in den Kontext zu integrieren oder auch um zu markieren, dass man mit Lebensproblemen durchaus unterschiedlich umgehen kann. (Hier gilt es natürlich, sensibel zu verstehen, in welcher Situation Humor konstruktiv oder auch invalidierend wirken kann.) Aber: Es darf gelacht werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil im Verstehen und Umgang zeigt sich in Sprache und Erklärung von Inhalten und Umständen. Mein Anspruch als Psychologin lautet: „Wenn Du es nicht in drei Sätzen erklären kannst, dann hast Du es noch nicht richtig verstanden.“ Diesen Ansatz verfolge ich bei der Vermittlung von Zusammenhängen und Methoden. Von dort aus gilt es natürlich, anschließend individuell ausdifferenzieren. Individualität, irgendwie „anders“ sein,

nicht den geraden Weg gegangen zu sein, ist grundsätzlich etwas, an dem Menschen (ver)zweifeln können. In meiner vorherigen Profession im kreativen Bereich musikalischer Tätigkeit habe ich über zwei Dekaden mit vielen interessanten Menschen zusammenarbeiten dürfen, in einem Kontext, der an vielen Stellen viel Individualität zur Verfügung stehen hat. In meiner Arbeit ist es mir unter anderem auch ein Anliegen, Menschen in ihrer Individualität zu bestärken, sowie die Normalität der Anomalie und Lebensbrüche zu vermitteln.



Angelika Thewes-Stutzer **Mein Leitsatz für die Arbeit**

„Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“ (Johannes Bosco 1815–1888)

Was treibt mich in meiner Arbeit voran?

Mein Fachwissen als Buchhalterin in einer sozial engagierten Institution wie der Beratungsstelle Osterstraße einsetzen zu dürfen, empfinde ich als sehr sinnvoll.

Welche Bücher haben mich begeistert/geprägt?

Geprägt haben mich mit Sicherheit „Pipi Langstrumpf“ und an-

dere Geschichten von Astrid Lindgren, welche ich sehr gerne auch an meine eigenen Kinder weitergegeben habe. Zuletzt begeistert hat mich „Was man von hier aus sehen kann“ von Maria Leko. Es geht um Liebe, Schmerz und Tod, um Menschen, die trotz und wegen ihrer Eigenarten zueinander stehen und für mich eben auch darum, dass man – wie der Titel schon sagt – vom eigenen Standpunkt aus nicht unbedingt alles sehen kann.

Was gibt mir Kraft?

Die Menschen, die mir am Herzen liegen und Teil dieser/einer Gemeinschaft zu sein. Sommer, Sonne, Sand und Meer. Frohsinn und Leichtigkeit genauso wie Momente der Ruhe und der Geborgenheit.

Was macht die Beratungsstelle für mich aus?

Den ratsuchenden Menschen positiv und freundlich zu begegnen ganz egal welchen kulturellen, politischen, religiösen oder sexuellen Hintergrund sie haben, gehört für mich ganz unbedingt zur gelebten Philosophie der Beratungsstelle Osterstraße.

Ein besonderes Erlebnis im Rahmen meiner Fort-/Ausbildung?

Besonders war für mich, nach 15 Jahren völlig fachfremder Tätigkeit wieder einzusteigen; noch einmal in Vollzeit die Schule zu besuchen, sehr viele Prüfungen zu absolvieren, um mich dann

(mit Ende 40) noch einmal als Buchhalterin dem Arbeitsmarkt zur Verfügung zu stellen.

Wie lange arbeitest Du schon in der Beratungsstelle Osterstraße?

August 2014

Was mache ich, wenn es mir nicht gut geht?

Das ist sehr unterschiedlich. Mal sind es Familie und Freunde, gerne auch Sport oder ganz einfache Momente der Ruhe. Mich meines „Reichtums“ (und damit meine ich sicher nicht ausschließlich den materiellen) zu besinnen, hilft eigentlich immer.

Mein Lieblingspostkartenspruch?

tanz mal darüber nach
Herzrasen kann man nicht mähen
Wer schön sein will muss lachen



Anna-Maria Halibrand

Was macht die Beratungsstelle Osterstraße für mich aus?

Ein wertschätzendes, großes und interessiertes Team, das Anteil aneinander nimmt und eine wunderbare Einbettung und Reflektionsmöglichkeit für die Arbeit erlaubt. Zudem assoziiere ich mit unserer Arbeit den Kontakt mit einer unglaublichen Vielfalt an Lebenswelten, die uns im Gespräch offenbar werden.

Was gibt mir Kraft?

Meine tägliche Bewegung mit dem Rad durch (fast) alle Alltagssituationen. Mein Garten mit dem, was dort reift, blüht und gedeiht. Meine mir lieben Menschen und der Austausch mit ihnen.

Was treibt mich in meiner Arbeit an?

Meine unstillbare Neugier auf Menschen und ihre Geschichten trägt dazu bei, dass ich diese Arbeit so gerne mache. Zudem begeistert mich immer wieder die Fähigkeit von Menschen, sich (weiter) zu entwickeln und Verhaltensweisen zu ihren Gunsten zu verändern – wenn ich das beobachte, dann bin ich einmal mehr dankbar und weiß, weshalb unsere Arbeit so sinnvoll ist.

Wie lange arbeitest du schon in der Beratungsstelle Osterstraße?

Ich bin seit September 2021 im Team. Ich fühlte mich schon nach der ersten Woche so angekommen, dass ich mir kaum vorstellen kann noch mal woanders arbeiten zu wollen.

Ein besonderes Erlebnis im Rahmen meiner Fort-/Ausbildung?

Es gibt viele Erlebnisse, die besonders waren und trotzdem würde ich sagen, dass meine gesamte Masterzeit (Angewandte Sexualwissenschaft) ein großes besonderes Erlebnis war und zwar in vielerlei Hinsicht: persönlich, fachlich, auf (freundschaftliche) Beziehungen betrachtet, feministisch, beruflich, menschlich.



Annette Behnken

Pastorin, Studienleiterin an der Evangelischen Akademie Loccum für „Religiöse Praxis in der Gegenwartskultur“.

Wort-zum-Sonntag-Sprecherin (ARD) und im Team der Radiopastor*innen für den NDR tätig. Ausbilderin in personenzentrierter Gesprächsführung und personenzentrierte Coach

Ausbildung in Tanzimprovisation, Tanztheater und Körpersymbolik. Lebt mit Patchworkfamilie und Katze in Wennigsen.



Christiane Rihn

Ich arbeite bereits seit 25 Jahren in der Beratungsstelle Osterstraße und tue dies noch immer und auch weiterhin gerne, da ich diese Arbeit als sinnhaft erachte. Mein Platz ist hier bei den Klient*innen und deren Anliegen, die vielfältig und niemals gleich sind.

Mein Leitsatz für die Arbeit?

Die Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit zur Verän-

derung in sich trägt, vorausgesetzt, er entscheidet sich dafür!

Was treibt mich an?

Die Erfahrung, dass eine vertrauensvolle, aufrichtige Beziehung im professionellen Kontext den Raum zur Selbstexploration eröffnet. Die Grundvoraussetzung für alles, was dann beginnen kann ... Ich als Beraterin begegne meinem Gegenüber als Mensch und als professionelle Unterstützerin und Begleiterin in der gegenwärtig als belastend erlebten Situation.

Welche Bücher haben mich begeistert oder geprägt?

Mein „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“ von Arist von Schlippe und Jochen Schweizer.

Was gibt mir Kraft?

Zu erleben, dass ich hilfreich sein kann.

Was macht die Beratungsstelle Osterstraße für mich aus?

Über meine langjährige Zugehörigkeit ist eine tiefe Verbundenheit und Selbstidentifikation mit der Osterstraße erwachsen. Ich verstehe mich als Bestandteil der Beratungsstelle ebenso wie meine Kolleg*innen. Egal wie kurz oder lang jemand hier gearbeitet hat, es bleiben immer Prägungen und Impulse zurück, die sich im Selbstverständnis der BS widerspiegeln. Wir Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle Osterstraße in freier Trägerschaft müssen untereinander aushandeln und entscheiden, was wir wollen und was wir leisten können. Das braucht Engagement eines/r jeden Einzelnen und verbindet uns als multiprofessionelles Team.

Ein besonderes Erlebnis im Rahmen meiner Fort-/Ausbildung?

Die Erfahrung, wie effektiv ressourcenorientiertes Arbeiten sein kann.

Was mache ich, wenn es mir nicht gut geht?

Ich vertraue mich einer mir nahestehenden Person an. Yoga hilft (mache ich aber auch, wenn es mir gut geht) oder auch mal ganz allein mit mir zu sein.

Mein Lieblingspostkartenspruch?

So etwas habe ich nicht.



Dorothea Vesper

Der Aufenthalt im Werden

Für mich beschreibt dieses Thema „Lebensübergänge oder der Aufenthalt im Werden“ (ein Tagungsthema der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie in den Neunziger Jahren) sehr treffend das Besondere der Beratungsstelle Osterstraße, in der ich nun fast 20 Jahre als freie Mitarbeiterin arbeite. Sie wandelt sich, ist offen für Neues, integriert mit Engagement weitere Aufgabenbereiche und Kolleg*innen und bleibt in ihrem So-Sein doch unverwechselbar. Ganz allgemein gesprochen sind Veränderungen und Entwicklungen gewollt und

werden nicht auf den Beratungsprozess begrenzt. Trotz der Anstrengung, die es bedeuten kann sich den Turbulenzen von Übergangsphasen zu stellen, fühle ich mich in diesem Umfeld mit meinem Selbstverständnis als Beraterin sehr aufgehoben. Für mich hat Leben einen Sinn und ich bin überzeugt, es geht darum, sich auf den Weg zu machen, um im Leben und in der Gesellschaft sich eine Grundlage zu schaffen, die auch emotional trägt.

Gerade und endlich lese ich das Buch vom David Schnarch „Intimität und Verlangen“ und bin begeistert mit welcher Leichtigkeit es dem Autor gelingt, sein sexualtherapeutischem Selbstverständnis mit neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften zu verbinden und daraus ein grundlegendes neues Verständnis vom schwachen sexuellen Verlangen entwickelt, das über die Behandlung von Störungen weit hinaus geht. Wie in diesem Buch finde ich häufig in der Theorie neue Kraft für meine Arbeit. Und wenn das Lesen nicht dran ist, mache ich abends gern einen flotten Spaziergang am Kanal und schaue, was es zu sehen gibt. So ist die Praxis der Achtsamkeit inzwischen liebgewonnener Bestandteil meines Alltags geworden und mit Elementen der Achtsamkeit arbeite ich dann auch in meinen Beratungen.



Heike Fricke

Seit fast 20 Jahren arbeite ich in der Beratungsstelle Osterstraße, zunächst auf Honorarbasis, seit 2013 angestellt. Die Beratungsstelle ist für mich berufliche Heimat geworden, hier werden die Menschen so unterstützt wie es meinem Menschenbild entspricht, hier habe ich die Möglichkeit authentisch meinem Beruf und meiner Berufung als Beraterin zu folgen.

Grundlage dafür sind die Abschlüsse als Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, als Erzieherin, als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Systemische Beraterin und Therapeutin. Kontinuierliche fachliche Fortbildungen, über Themen denen ich mich als Beraterin in den täglichen Herausforderungen stelle, haben über die Jahre mein Wissen und meine Einstellung erweitert und bereichert. Auch meine Erfahrungen aus vorhergehenden Tätigkeiten – in der Beratung von Erwerbslosen, als Lehrbeauftragte der Ev. Fachhochschule und als Ausbildungsbegleiterin für junge Menschen – fließen in meine Arbeit ein.

Es treibt mich an, die Menschen so anzuerkennen, wie sie sind und das Vertrauen in eine konstruktive Entwicklung und Entfaltung zu unterstützen. Die Entdeckung und Stärkung der Einzigartigkeit der jeweiligen Menschen, mit ihnen gemeinsam auf die Suche zu gehen nach dem Schönen, der Freude und dem Lachen im Leben, ist mir ein Anliegen, ebenso wie die Anerkennung von leidvollen Erfahrungen und die Unterstützung in kritischen Lebensphasen.

Ein besonderes Erlebnis im Rahmen meiner Ausbildung zur systemischen Therapeutin war die Umdeutung von kritischen Selbstvorwürfen. Die anderen TeilnehmerInnen hatten die Aufgabe, mir für jede Selbstkritik fünf Umdeutungen zu benennen. Das war ein erstaunliches und großartiges Erlebnis und lehrte mich, die Dinge keinesfalls einseitig zu betrachten.

Zu den Leitsätzen meiner Arbeit gehört, dass alle Menschen wertvoll sind. Sich selbst in die Welt einzubringen – mit der besonderen Einzigartigkeit, am rechten Platz, zur rechten Zeit – darin besteht die Herausforderung und Verantwortung im Leben. Wichtig sind mir Fragen wie z. B.: Was willst Du? Was willst Du nicht? Welche Menschen tun Dir gut? Wo fühlst Du Dich so, dass Du Dich traust Dich zu zeigen, Du Selbst zu sein?

Inspiziert bin ich durch die Bücher der Systemischen Therapeutin Virginia Satir, aber auch durch viele andere Bücher und Autor*in-

nen, die gar nichts mit Therapie zu tun haben. Mich interessierten Science Fiction, Historische Romane, Krimis, Poesie, Biografien. Lieblingsautoren waren z. B. Hermann Hesse, J.R.R. Tolkien, Stanislaw Lem, Marion Zimmer Bradley, Isabella Allende, Dörte Hansen und viele mehr.

Mich in ein Buch zu versenken gibt mir neue Kraft, genauso wie die Natur, freundlich gesinnte Menschen, die Familie, das Reisen, gute Gespräche und nicht zuletzt das Fotografieren.

Wenn es mir mal nicht so gut geht, ziehe ich mich zurück, versuche Ordnung zu schaffen, loszulassen und mich auszuruhen. Manchmal koche ich mir dann auch etwas für die Seele, wobei mein Magen dann nicht zuschauen muss.

Mein Lieblingspostkartenspruch wechselt ständig, weil das Leben für mich so vielfältig und vielschichtig ist und sich dadurch ständig neue Wahrheiten und Lachgeschichten auftun.

In diesem Sinne:

Genug gezeigt, morgen sieht alles vielleicht schon wieder anders aus. Ein klares Votum gegen Festlegung, verändern wir uns doch laufend.



Karin Meinecke

Im Rahmen meiner Weiterbildung bei der DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Ehe- und Jugendberatung) habe ich 2010 ein Praktikum in der Beratungsstelle Osterstraße über drei Jahre begonnen. Anschließend bin ich als freie Mitarbeiterin in der Beratungsstelle geblieben.

In meiner Hauptarbeitsstelle habe ich eine Leitungsfunktion und muss mich um Vieles kümmern. Daher war und ist es für mich eine Freude in der Osterstr. zu arbeiten, da ich dort „nur“ berate. Ich mag die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Menschen und bin immer wieder neugierig auf sie und finde die Arbeit spannend und herausfordernd und nie langweilig.

Wenn es mir mal nicht gut geht, helfen mir kurzfristig Atemübungen, um mich zu regulieren und zur Ruhe zu kommen. Ansonsten liebe ich es, mich zu bewegen und meinem Hobby, dem Wandern nachzugehen. Bewegung in der Natur berührt alle meine Sinne und zaubert mir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht.

Das Wandern sehe ich als Metapher für's Leben: es geht auf und ab, mal leicht, mal schwer, es geht nicht immer gerade aus und Umwege führen auch zum

Ziel, der Blick vom Gipfel zeigt eine andere Perspektive auf das Leben.



Korinna Stanczus

Sekretariat/Verwaltung

Mein Leitsatz für die Arbeit

Ich richte meinen Fokus auf die Lösung, nicht auf das Problem.

Welche Bücher haben mich begeistert/geprägt?

„Wiedersehen mit der schönen neuen Welt“ (Aldous Huxley)

„Die Asche meiner Mutter“ (Frank McCourt)

„In Nacht und Eis“ (Fridtjof Nansen)

Was gibt mir Kraft?

Mein Mann und meine Kinder, ein schöner Urlaub, vor allem bei dem ich neue Kulturen oder Sehenswürdigkeiten kennen lernen kann. Aber auch, mal einfach die Seele baumeln zu lassen.

Wie lange arbeite ich schon in der Beratungsstelle Osterstraße? – Was macht die Beratungsstelle Osterstraße für mich aus?

Seit November 2004 arbeite ich in der Verwaltung/Sekretariat der Beratungsstelle Osterstraße.

Ich arbeite sehr gerne hier. Unser Arbeitsklima ist angenehm,

die Zusammenarbeit mit den Kolleg*innen ist von gegenseitiger Wertschätzung geprägt.

Meine Aufgabengebiete ist abwechslungsreich und eigenverantwortlich.

Da ich u. a. auch für den Erstkontakt mit den Klient*innen (ob telefonisch oder per E-Mail) zuständig bin, ist es immer wieder schön, diesen bei uns ein Erstgespräch mit eine/r Berater*in zu vermitteln, in dem sie ihre Probleme aus vielen Lebenslagen besprechen können und ihnen meistens weitergeholfen werden kann.

Es freut mich, dass die Beratungsstelle Osterstraße schon über 70 Jahre besteht, in denen vielen verzweifelten/hilfesuchenden Menschen beratende Unterstützung angeboten wird.

Was mache ich, wenn es mir nicht gut geht?

Tanzen, in der Tanzschule oder auch mal in einem Club.

Ausquatschen bei einem mir nahestehenden Menschen hilft mir auch.

Mein Lieblingspostkartenspruch

„Glück ist, wenn das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Harmonie ist. (Mahatma Gandhi)



Marc Younes

Seit 2014 bin ich in der Beratungsstelle Osterstraße als Honorarkraft tätig. Neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Leitung eines Vereins in der Kinder- und Jugendhilfe bietet mir die Arbeit in der Beratungsstelle die Möglichkeit in einem tollen Team weiter Beratungen durchzuführen und Menschen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Herausforderungen Unterstützung zu bieten.

Mein Ziel ist es dabei, lösungsorientierte Impulse für ein besseres Miteinander zu geben und die Menschen dazu zu befähigen, sich wieder besser in ihren bestehenden Systemen wie z.B. in der Familie, Partnerschaft oder auch auf der Arbeit zu positionieren. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch über Ressourcen und Fähigkeiten zur Problemlösung verfügt, diese aber in Krisen aus dem Blick geraten können. Durch einen gemeinsamen, allparteilichen, wertschätzenden Blick auf Probleme ergeben sich häufig neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten für die Menschen. Diese Grundhaltungen der Neugier, Allparteilichkeit und Neutralität, welche für mich sehr prägend

in systemischen Weiterbildungen waren, empfinde ich als sehr hilfreich für Beratungsprozesse. In meiner Weiterbildung zum Traumapädagogen war für mich sehr erkenntnisreich, wie häufig Verhalten von Menschen in Interaktion durch früher erlebte Traumata beeinflusst wird und dass es für sie sehr hilfreich ist, dieses zu erkennen, um die nächsten Schritte zu gehen.

Um zu dieser verantwortungsvollen Arbeit mit Menschen einen guten und Kraft gebenden Ausgleich zu haben, ist es mir wichtig, mit einer guten Portion Gelassenheit durchs Leben zu gehen und manchen Dingen nicht zu viel Bedeutsamkeit in der Bewertung zukommen zu lassen. Dabei sind auch Aktivitäten wie Sport und draußen sein in der Natur für mich sehr unterstützend. Gerade, wenn ich Kund*innen etwas von Selbstfürsorge vermitteln will, ist es wichtig, dass mir deren Nutzen selbst bekannt ist. Und selbst, wenn Dinge manchmal auch für mich als Mensch zäh und holprig laufen, braucht es Mut und Zuversicht weiterzumachen, was ich auch den Menschen in der Beratung vermitteln möchte. Wie die Autorin Mary Anne Radmacher sagte: „Mut ist nicht immer brüllend laut. Manchmal ist es die ruhige, leise Stimme am Ende des Tages, die sagt: Morgen versuche ich es wieder.“



Monika Schwert

JG. 1958; seit 2009 in der Beratungsstelle Osterstraße tätig

Qualifikationen: Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin/Psychotherapie

Interessen: Mantras, Meditation, Massage, Natur erleben, Gemeinschaftsleben

Ich schätze hier an der Arbeit, die Vielfalt der Menschen die uns hier aufsuchen und damit verbunden, die Anforderungen an uns als Beraterinnen und Berater. Die Arbeit in einem Team, dass sowohl persönlich als auch fachlich gesehen ganz unterschiedlich aufgestellt ist, empfinde ich als sehr unterstützend und inspirierend. Das wir hier eine hohe fachliche Kompetenz zur Verfügung haben, so dass wir uns in der Reflektion unserer Arbeit auch kurzfristig im Alltag Unterstützung geben, hat für mich dabei einen sehr hohen Wert.

Methodenschwerpunkte: Personenzentrierte Gesprächsführung, körperorientierte Verfahren, Focusing, integrative Paarberatung

Arbeitsschwerpunkte: Beratung von Menschen mit queerem Lebenshintergrund, Schwangeren-Konflikt-Beratung



Nantia Angeli

Wie lange arbeite ich schon in der Beratungsstelle Osterstraße?

Ich lebe seit 2017 in Hannover und arbeite seit 2019 in der Beratungsstelle Osterstraße.

Was macht die Beratungsstelle für mich aus?

Die Beratungsstelle ist und bleibt für mich ein offener Ort. Ein Ort, wo man einfach sein kann, wie man ist, wo man sich willkommen und wohl fühlt. Was übrigens sowohl für Klient*innen als auch für Mitarbeiter*innen gilt.

Was ist mein Leitsatz für die Arbeit? Welches Buch hat mich begeistert?

Eins meiner Lieblingsbücher und gleichzeitig ein Leitsatz für meine Arbeit ist: „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ von Valeria Sipos und Ulrich Schweiger. Aus meiner Sicht spielen unsere Gedanken eine große Rolle, in dem, wie wir die Realität wahrnehmen. Die sind eine Art Brille durch die man die Welt betrachtet. Leider passiert es auch mal, dass diese Brille nicht mehr zu uns passt und da kann es hilfreich sein, andere Brillen auszuprobieren, die in einen bestimmten Lebensabschnitt besser zu uns passen.

Was gibt mir Kraft? Was mache ich, wenn es mir nicht gut geht?

Wenn es mir nicht gut geht, tut es mir gut ein Bad zu nehmen,

ein Buch zu lesen, in meiner Wohnung zu tanzen oder ein paar Folgen FRIENDS zum zwanzigsten Mal zu gucken (macht bei mir immer gute Laune!).

Mein Lieblingspostkartenspruch.

Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. (Lao Tzu)



Renate Maria Hotze

Ich bin seit ca. 30 Jahren Vorsitzende der Hannoverschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (HAG), dies sind drei Viertel meines gesamten Berufslebens.

Der Anlass der Übernahme des Vereinsvorsitzes durch mich war ein trauriger. Der damalige Vorsitzende, ein langjähriger guter Studienfreund von mir, war ganz unerwartet bei einem Segelunfall ums Leben gekommen.

Die HAG brauchte damals dringend eine*n neue*n Vorsitzende*n mit der Bereitschaft, die administrative Arbeit sowie die Verantwortung für diesen Verein in freier Trägerschaft zu übernehmen.

Als Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt der Tätigkeit im Bereich des Familienrechts, später Fachanwältin, lag mir die Vereinsarbeit nahe, wenn auch die Tätigkeit als Vereinsvorsitzende eher ungeplant und damals für mich fremd war.

Ich habe mich mit Hilfe der wohlwollenden Betrachtung und Duldung des Teams der Beratungsstelle in dieses Metier eingefunden und mich bemüht, redlich und wahrhaftig im Interesse unserer Klient*innen und Mitarbeiter*innen zu agieren, wenn auch ich sicherlich nicht perfekt war.

So ist mir die Beratungsstelle mit allen Höhen und Tiefen in den vergangenen Jahrzehnten sehr ans Herz gewachsen, und ich bin stolz auf die Arbeit unseres Teams. Ich bin überzeugt, dass diese Arbeit gebraucht wird und alle ihr Bestes geben, um die zu uns kommenden Menschen so gut wie möglich zu beraten und ihnen bei der Lösung ihrer Probleme behilflich zu sein.

Ich sehe jedes Jahr aufs Neue der jährlichen Klärung unserer Finanzen mit Bangen entgegen und bin auch jedes Jahr wieder ehrlich verwundert und erleichtert, wenn die uns zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel zur Deckung aller Verpflichtungen und aller Bedürfnisse der Beratungsstelle ausreichen.

Ich weiß, dass dies natürlich das Ergebnis sorgfältiger Planung und umfangreicher guter haushalte-

rischer Arbeit über das Jahr ist, und trotzdem empfinde ich das Ergebnis jeweils zum Jahresende doch als kleines Wunder und freue mich gewaltig.

Ich hoffe inständig für die Zukunft, dass dieses Ziel jeweils zu erreichen sein wird und baue wie in der Vergangenheit auf sorgfältige, kompetente Arbeit, der für unsere Finanzen zuständigen Mitarbeiter*innen und wünsche der Beratungsstelle noch weit in die Zukunft schauend immer so besondere Mitarbeiter*innen, wie wir sie bisher hatten, die bereit und in der Lage sind, sich mit dem vergleichsweise trockenen Thema der Finanzen zu beschäftigen. Dies ist letztlich unabdingbare Basis für die eigentliche Beratungsarbeit unseres Vereins. Ich meine, dass die Beratungsstelle insbesondere als niederschwelliges, örtlich und zeitlich gut erreichbares Angebot, ohne irgendwelche Formalitäten, mit qualifizierten Mitarbeiter*innen immer wichtig war. Hierbei denke ich besonders an die ersten Jahre nach Gründung der Beratungsstelle kurz nach dem zweiten Weltkrieg. Die über sieben Jahrzehnte kontinuierliche und gestiegene Nachfrage nach unserem Beratungsangebot macht mir die Sinnhaftigkeit und Wichtigkeit unserer Arbeit deutlich: Menschen in Zeiten von Krisen und gesellschaftlichem Wandel Rat und Hilfe anbieten zu können.



Thomas Seifert

Was treibt mich in meiner Arbeit an?

Uups, eine fast philosophische Frage und das, wo mir diese Disziplin nicht so besonders liegt. Zu oberst taucht da in mir das Empfinden von Freude und Spaß an der Arbeit auf, was mit Sicherheit aus einer tiefen Neugier am Leben von Menschen resultiert, aber auch aus dem tiefen Bedürfnis in irgendeiner Form wirksam in diesem Leben sein zu können, etwas gestalten und entwickeln zu können. Seine praktische Ausprägung findet es letztlich in dem Ziel, Menschen darin zu unterstützen für sich bewusste Entscheidungen zu treffen, welche im besten Fall mit hoher Verantwortung für sie selber und ihre Umwelt getroffen werden.

Was macht die Beratungsstelle Osterstraße für mich aus?

Neben aller Professionalität und Fachkenntnisse im Bereich der psychologischen Beratung ist die Beratungsstelle für mich immer ein Ort besonderer Menschlichkeit gewesen, sowohl den Menschen gegenüber, die in Not sind und uns ihre Probleme anvertrauen, als auch innerhalb des Teams der Mitarbeiter*innen. Beratung heißt nicht, dass wir alle Lösungen für die Vielfalt an Problemen parat haben, wegen denen die Menschen sich an uns wenden. Es

geht vielmehr darum, den Ratsuchenden einen Raum, Zeit und ein interessiertes Gegenüber zu bieten, um sich den Problemen zu stellen und Wege aus der Krise zu finden. Genau diese innere Haltung macht für mich das Klima in der Beratungsstelle Osterstraße aus.

Wie lange arbeitest du schon in der Beratungsstelle Osterstraße?

Ich bin ein großer Glückspilz, dass ich 2003 die Chance bekam im Projekt „SIN – Schwule Internetberatung Niedersachsen“ des SFN in Kooperation mit der Beratungsstelle hier als Berufseinsteiger anfangen zu können. Im Jahr 2004 noch zusätzlich mit Minijob im Verwaltungsbereich und Erstkontakt der Beratungsstelle. Seit 2005 übernahm ich dann die Tätigkeit in der Lesben-Schwulenberatung in der Osterstraße. 2014 gab man mir die Chance mich als stellvertretender Leiter stärker in der Arbeit engagieren zu können. Im Sommer 2021 übernahm ich dann die Leitung der Beratungsstelle und bin froh und herausgefordert den „Laden“ mit einem tollen Team am Laufen zu halten und entwickeln zu können.

Was mache ich, wenn es mir nicht gut geht?

Essen, Trinken, Atmen

Mein Lieblingspostkartenspruch?

„Wenn es dir Angst macht, könnte es einen Versuch wert sein.“



Christa Rempe-Zurheiden

Seit 1996 arbeite ich in der Beratungsstelle Osterstraße, bis zum 1.7.2021 als Leiterin, anschließend als freie Mitarbeiterin. Grundüberzeugung meiner Beratungstätigkeit ist, dass jeder Mensch in seinem Leben in Krisen geraten kann und Anspruch auf Unterstützung hat. Beratungsstellen sind meiner Meinung nach ein wichtiger Bestandteil in einem professionellen psychologischen Hilfesystem, das schnellen und unbürokratischen Zugang gewährt.

Als Beraterin biete ich in einer vertrauensvollen Atmosphäre zunächst „ein offenes Ohr“ und Entlastung im Erstgespräch an, um dann mit dem Ratsuchenden zu überlegen, welche Art von Unterstützung bei der Bewältigung der Krise gesucht und gebraucht wird.

Leitsatz Im Beratungskontakt ist für mich, dass durch eine offene, vertrauensvolle Kommunikation die Selbstreflexion gestärkt wird und eigene Handlungsspielräume so erweitert werden können. Veränderungen beginnen oft damit, dass wir als Individuen ein starkes Selbstwertgefühl und Vertrauen in unsere Stärken entwickeln. Ich bin dankbar, dass in meiner

langjährigen Berufstätigkeit zahlreiche Menschen mir ihr Vertrauen geschenkt haben und es immer noch tun, deshalb arbeite ich weiterhin mit Freude und großer Zufriedenheit als freie Mitarbeiterin in der Beratungsstelle Osterstraße.



Mein Name ist Dr. **Christian Wichers** und ich bin seit September 2021 im Vorstand der Beratungsstelle. Der Verein und seine Angebote sind mir als niedergelassener Allgemeinarzt schon seit mehr als 15 Jahren gut bekannt. Ich vermittele auch immer wieder Hilfesuchende, die im Gesundheitssystem selbst oft keine schnelle Unterstützung erfahren hierhin. Als ehemaliges Vorstandsmitglied des queeren Zentrums Andersraums e. V. weiß ich besonders das Beratungs- und Begleitungsangebot für queere Menschen als Fachberatungsstelle LSBTIQ* der Region zu schätzen und kann in diesem Themenfeld meine Erfahrungen einbringen.

Als Schwerpunkt meiner ärztlichen Tätigkeit im Bereich sexueller Gesundheit liegt mir die

Vernetzung mit anderen Einrichtungen besonders am Herzen. Gerade auch in diesem Bereich brauchen Menschen oft psychologische Hilfe, wenn es beispielsweise um die sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität oder den Umgang mit einer HIV-Diagnose geht. Als ärztlicher Leiter zweier Qualitätszirkel in diesen Themenfeldern, in denen auch die Beratungsstelle vertreten ist, gelingt dieser Austausch hier bereits sehr gut.

Für die Zukunft wünsche ich mir eine sichere Finanzierung aller Angebote der Beratungsstelle und den weiteren Ausbau von Netzwerken für die Bedarfe der Menschen in einer sicher nicht einfacher werdenden Welt mit all ihren neuen Herausforderungen.



Gül-Anna Minci

Diplom-Sozialpädagogin
Beratung auch in türkischer und armenischer Sprache, interkulturelle Beratung, in Ausbildung zur analytischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Rückmeldung der Klient*innen

In diesem Jahresbericht haben wir uns bereits als Team vorgestellt und auch für die Beratungsstelle als solche wurden Worte gefunden. In der Vorbereitung lag es für uns nahe, auch den dritten Part unserer direkten Arbeit mit einzubeziehen: Die Ratsuchenden. Wir wollten von ihnen wissen: „Was fällt Ihnen zur Beratungsstelle ein? (ein Satz/ein Wort)“ Wir sind erfreut über die Rückmeldungen und danken unseren Klient*innen für ihr Vertrauen in uns und unsere Arbeit.

Gute Unterstützung in schwerer Lebensphase

Superschneller Erstkontakt, wirklich hilfreich

Probleme adressieren, Druck nehmen, Perspektiven entwickeln

Dankbar für die ganze Unterstützung

Auf jeden Termin freue ich mich! Tolle, hilfreiche Gespräche. Hier bin ich gerne ...

Kompetent, ressourcenorientiert.

Schnelle Antwort oder Anfragen.

Hilfe. Danke.

Ein Lenkrad in der Not! Vielen Dank.

Ein Anker in schwierigen Lebensphasen.

Konkrete Ratschläge, um ins Handeln zu kommen.

Ohne die Beratungsstelle käme ich mit meinem Leben nicht mehr klar! Danke!

Verständnis.

Super kompetente Berater.

Wege zeigen.

Gehört werden.

Vertrauensvolle hilfreiche Gespräche, DANKE!!!

Wieder als Paar fungieren.

Hilfreich, kompetent, sortierend.

Danke!

Super hilfreich, kompetente Beratung, hilft beim Gedanken sortieren, lösungsorientiert. Danke!

Erster Eindruck: offene, sympathische und liebe Berater*innen.

Ich kann nur Danke sagen, die Zeit hat mein Leben verändert!!!!!!

Ich habe mich von der ersten Minute an sehr gut aufgehoben gefühlt...einfach klasse!

Erreichbarkeit. Kurze Wege! Danke.

Beste Beratung und Unterstützung zu jeder Zeit!

Hilfe, Lichtblick in der Not!

Ich bin gut aufgehoben. Danke.

Gute und schnelle Hilfe in schwieriger Lebensphase.

Die dritt-bereicherndste Entscheidung meines Lebens

Angenehme Atmosphäre

Vertrauenswürdig

Sympathisch

Sehr professionelle Mitarbeitende

Hervorragend organisiert

Aktives Zuhören!!

Danke.

Ich fühle mich verstanden und gut aufgehoben!

Man fühlt sich aufgefangen, angenommen! + begleitet auf dem neuen Weg.

Hinterfragen!

Lebensverbessernd. Danke.

Ich als „Kunde“ bin der wichtigste Mensch.

Oase für uns als Paar.

Einmal Danke für Ihre super Beratung.

Durchatmen. Ausatmen!

Entlastend. Wie ein sanftes Streicheln durchs Gesicht, das Schwere nimmt.

Hilfe dabei, den eigenen Horizont zu erweitern.

Kompetent, herzlich, empathisch und manchmal auch lustig.

Jeder sollte eine Frau Rihn haben.

Tut gut.

Da wird sie geholfen.

Verständnis.

Ich bin dankbar, dass die Beratungsstelle ein offenes Ohr für mich hat.

Erster Eindruck: offene, sympathische und liebe Berater*innen.

Wertschätzung, ressourcenorientiert, stärkend

Ich fühle mich verstanden und gut aufgehoben.

Man hört einem zu.

SchriII, bunt und wundervoll vielfältig! –Beratungsstelle Osterstraße



Es ist Samstag, der 4. Juni 2022 und die Vorbereitungen in der Beratungsstelle laufen. Mehrere Fahnen und Flaggen sollen deutlich sichtbar an den Fenstern der Beratungsstelle platziert werden. Die Vorfreude auf die Parade steigt. Noch schnell die Give aways packen. Es gilt Bälle, Jutebeutel und Regenbogenflaggen sowie bunte Regenbogen-Armbänder zu verteilen. Ein Sekt zur Einstimmung vorab im Team darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

Dann ist es soweit – die lila-weiß gekleidete Fraktion zieht los, um bei der Parade vom Opernplatz zu starten und vorab Präsenz zu zeigen. Es werden Sticker auf Arme, Hände (und andere Körperteile) angebracht, wir kommen ins Gespräch, genießen das laute, bunte, vorfreudige Treiben.

Etwas Ernsthaftigkeit kommt dennoch zwischendurch auf. Immer dann, wenn Menschen ein Stickerangebot vehement abwehren und kopfwegdrehend vorbeilaufen (und sich offenkundig nicht absichtlich zum Toleranz-Statement auf dem Platz versammelt haben). Immer dann wird klar: Es gibt (leider!) weiterhin Gründe zu demonstrieren! Nämlich um Chancengleichheit, Gerechtigkeit, Toleranz, Respekt und Vielfalt einzufordern.

Es dauert dann doch, bis sich der Zug gruppiert und in Bewegung gesetzt hat. Alle versuchen den Musikfahrrädern möglichst nah zu kommen, um das typische „CSD“-Gefühl zu erleben. Die Stimmung ist freudig, entspannt und ausgelassen.

Wir erwarten die Parade vor der Beratungsstelle mit schwenkenden Regenbogen-Flaggen. Gegenseitig jubeln wir uns zu, zeigen unsere Haltung und unsere Solidarität. Besonders gefragt bei den Mitdemonstrierenden sind unsere diversen Flaggen und Re-

genbogenbänder. Bonbons und Bälle werden jedoch ebenfalls nicht verschmäht. Wir verschmelzen mit der Traube von bunten Menschen voller Freude und Vielfältigkeit.

Nach einigen Minuten ist die Parade an uns vorübergezogen. Wir bleiben voller Freude und Erfüll-

theit zurück und sind überaus dankbar, Teil der diesjährigen, schrillen, bunten und wundervoll vielfältigen Veranstaltung gewesen sein zu dürfen! Bis nächstes Jahr, lieber CSD Hannover!!!

**Eure
Beratungsstelle Osterstraße**



Die Glücks-Box

In Zeiten, wo uns im Außen viele Verunsicherungen und Belastungen herausfordern, wie wir es seit mehr als zwei Jahren erleben, ist es sehr unterstützend, sich mit den Dingen und Erfahrungen im Leben zu verbinden, die uns stärken und inspirieren. Momente, in denen wir im Leben Glück empfunden haben, gehören zu unseren Ressourcen. Indem wir sie uns von Zeit zu Zeit vergegenwärtigen, verbinden wir uns mit den eigenen Kraftquellen.



Eine sehr schöne und einfache Übung dazu möchte ich hier vorstellen und gleichzeitig dazu einladen:

Die Glücks-Box

Dazu stellen Sie sich vier bis fünf Situationen bzw. Erinnerungen Ihres Lebens vor, wo Sie Glück empfunden haben. Das können individuell ganz unterschiedliche Begebenheiten sein wie z. B.

- Erlebnisse mit Freunden/
Freundinnen
- Familiäre Ereignisse
- Reisen
- Kulturelle Highlights
- Erleben in der Natur
- oder Glückserfahrungen in ganz individuellen Situationen

Zu jedem dieser Ereignisse suchen Sie sich ein Symbol (z. B. eine Postkarte, ein Foto, ein Schmuckstück, oder Sie schreiben ein Wort für das Ereignis auf einen Zettel).

Diese Glücks-Symbole geben Sie in eine Box bzw. Schachtel oder Karton.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, fragen Sie eine vertraute Person, ob sie etwas über Ihr Glück erfahren möchte, andernfalls machen Sie sich selbst ein Geschenk in dem Sie chronologisch die einzelnen Glückserlebnisse erforschen und ihnen nachspüren.

- Was habe ich in der einstigen Situation erlebt?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Was fühle ich jetzt, wenn ich damit in Verbindung gehe?



Legen Sie die Symbole für Ihre Glücksergebnisse in chronologischer Reihenfolge auf den Boden.

Nun gehen Sie auf den jeweiligen Platz und spüren mit geschlossenen Augen in den Glücksmoment hinein.

Welche Sinneseindrücke stellen sich ein? Welche Gefühlswahrnehmung zeigt sich?

Abschließend stapeln Sie Ihr Glück übereinander und nehmen noch einmal wahr, wie sich Ihr Glück anfühlt, atmen Sie es ein und nehmen es in vollen Zügen zu sich.

Diesen Moment können Sie nun mittels einer Handbewegung oder kleinen Körperbewegung, die Sie als Verankerung setzen, immer wieder abrufbar machen.

Wenn nicht schon geschehen, können Sie Ihre ganz persönliche Glücks-Box besonders schön gestalten und aufbewahren, so dass Sie darauf zurückgreifen, wenn Sie mal wieder auftanken möchten.

Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein.

(Dalai Lama)

In einem Boot

Das Team der Beratungsstelle konnte in diesem Jahr, nach den Einschränkungen der letzten zwei Jahre, wieder einen Betriebsausflug durchführen. Nachdem wir als Team einige Veränderungen erlebt haben und in 2021 z. B. zwei Kolleginnen hinzugekommen sind, war es ein für uns alle belebendes und erholsames Erlebnis.



Die letzten zwei Jahre hatten es auch für uns sehr in sich. Wir haben so gut es für uns möglich war, dafür gesorgt präsent zu sein und für die Hilfesuchenden vor Ort zu sein. Das war und ist nicht immer leicht, denn auch bei uns gab es Ausfälle. Gleichzeitig steigt die Anfragesituation und auch die Herausforderungen im administrativen Bereich. Da rauchen schon mal die Köpfe bzw. braucht es eine gute Selbstfür-

sorge und einen achtsamen Umgang im Team, um für Ausgeglichenheit zu sorgen.

Umso mehr konnten wir diesen gemeinsamen Ausflugstag genießen. In entschlernigter und entspannter Stimmung ging es zum Steinhuder Meer und dann auch auf's Wasser.

Ein Tag zum Auftanken, „wie Urlaub“, so wurde es zum Ausklang von uns allen empfunden.



Sexuelle Identität – Workshop in der Käthe-Kollwitz-Schule

Ein stickiger Klassenraum. Ein beengter Stuhlkreis. 29 maskierte Schüler*innen. Zwei stille Lehrkräfte. Und ich als Referentin. Das Thema: Sexuelle Identität.

Ich habe Lust, das Thema in der Klasse anzubieten und bemerke eine Aufgeregtheit in mir, da das Arbeiten mit Jugendgruppen schon lange kein Alltagsgeschäft mehr war. Wie war das doch gleich mit pubertierenden Heranwachsenden und sensiblen Themen?

Vier Stunden bleiben, um die jungen Menschen mit verschiedenen Methoden ins Thema einzuladen. Die Mitte des Stuhlkreises habe ich mit Bildern und Postkarten ausgestattet – manche themenbezogen, manche erst auf den zweiten Blick damit verknüpft, manche erst nach längeren betrachten.

Als Einstieg wählen sie sich ein Bild aus der Mitte aus, sagen ihren Namen, nennen ihr Pronomen und beschreiben ihre Assoziation zu ihrem gewählten Bild. Hinter den Masken verschwinden manche Namen. Bei ruhigeren Teilnehmenden muss ich fast aufhören zu atmen, um sie hören zu können. Dann sollen sie in Kleingruppen die Abkürzung LSBTIQ+ mit Inhalten füllen, die wir im Nachgang in der Großgruppe besprechen. Ein Teil der Klasse hatte diese Buchstabenfolge kürzlich in Werte und Normen. Es folgt eine Pause, nach der ich mit

einer Visualisierungshilfe die Vielfalt von sexueller Identität versuche zu skizzieren. Auch das hatte ein Teil der Gruppe bereits in Werte und Normen. Alle sind dennoch aufmerksam. Stellen Fragen. Wollen Antworten. Kommen ins Diskutieren – mit mir und untereinander. Was ist eigentlich männlich? Was ist weiblich? Wer trägt pinke Masken? Oder rosa Pullover? Was sagt Kleidung über wen aus? Was gilt (mittlerweile) als sozial akzeptiert? Wer bewertet eigentlich das Äußere? Und was ist mit Trans*-Menschen und Olympia? Welche Körper haben welche Kompetenzen?

Auch Gerechtigkeit wird zum Thema gemacht. Hier und da ist viel Wissen vorhanden. Hier und da zeigt sich Zurückhaltung. Ab und an wird etwas (ver)unsicher(t) weg gelacht. Manche Frage wirkt plump in ihrer Formulierung, unbeholfen. Mancher Beitrag fundiert und reflektiert. Die ein oder andere Person fühlt sich missverstanden. Aber alle sind ernsthaft dabei.

Zwischendurch entbrennen Seitengespräche. Werden Irritationen geäußert. Da sind Mädchen* und Jungen*, in erster Linie aber Jugendliche mit verschiedenen Geschichten und Prägungen, die

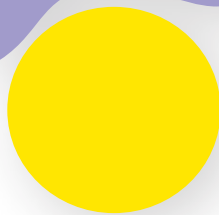
teilweise erahnbar werden und gleichzeitig versteckt bleiben. Zwischendurch lockere ich den Kreis und biete ein bewegtes Spiel an. Alle machen mit. Ich bin erstaunt über die Pünktlichkeit, mit der die Klasse wieder nach den Pausen und Gruppenarbeiten bereit sitzt. Und mehr noch erstaunt bin ich über die Lehrkräfte, die es schaffen, die ganze Zeit aus der Ecke zuzuschauen.

Am Ende des Workshops bin ich heiser. Eine 29-köpfige Unruhe zu bändigen braucht mehr Stimmvolumen als die leisen und lautereren Töne von ein bis zwei zu Beratenden in der Alltagsroutine. Meine Stimme lasse ich da und nehme gleichzeitig die Stimmen dieser Jugendlichen mit, die eine Offenheit signalisiert haben. Und diese Offenheit braucht es (auch), denke ich, damit die gesellschaftliche Entwicklung hin zu einer akzeptierenden Gesellschaft der Vielfalt voranschreiten kann.

Anna-Maria Halibrand

Gestatten:

Beratungsstelle Osterstraße



Alt (73 Jahre), weise, nicht leise.

Viel besucht, von gut betucht bis nix auf der Naht.
Ein Ort zum Weinen, zum Lachen, zum Pläne machen.
Nicht genieren, reflektieren, Hoffnung schöpfen.
Was ist dran? Gehen wir's an. Unterstützen.
Drüber reden, ausprobieren, in sich spüren.
Gedankenwelten, Körperschmerz, ja, das Herz.
Verstehst Du mich? Versteh ich Dich? Vielleicht.
Was quält Dich so? Was macht Dich froh? Ach so.
Du bist so, und ich bin anders. Wie schön.
Soviel Mut, soviel Wut, soviel Power.
Die Angst mischt mit und auch die Trauer.
Die Seel hat Schmerz, der Körper Lust und umgekehrt?
Allein allein, gefühlt ganz klein, wohin denn nur?
Die Not oft groß, das Päckchen schwer, wo kommt das her?
Was bin ich wert? Bin ich verkehrt? Die Zweifel groß.
Gesehen werden, Gefühle fühlen, was sagen die Beschwerden?
Tagein, Tagaus, der Raum ist da, das Ohr, der Blick.
Zu wandeln das Geschick in Lieben, Lachen, Leben.
Gesucht, gefunden, beraten und neu verweben.
Und mittendrin sich Selbst entdecken.
So soll's sein und so soll's bleiben.

Für euch da, mit besten Wünschen

Eure Beratungsstelle Osterstraße

Das Angebot der Beratungsstelle



Beratungen im Jahr 2021

Gesamtzahl der Beratungsfälle **1.163**

davon kamen
 aus der **Landeshauptstadt Hannover** **75%**
 aus der **Region Hannover** **25%**

Beratung nach KJHG **490 Fälle**
 Stadt Hannover 306 Fälle
 Region Hannover 184 Fälle

Die am häufigsten genannten Gründe bei der Anmeldung:

- Krisen, suizidale Gefährdung, Trauma
- Depressionen/Ängste
- Kommunikationsprobleme/Streit
- Identitätsprobleme/Selbstwahrnehmungsproblematik
- Überlegungen zu Trennung und Scheidung
- Stress/Burn out
- Erziehungsprobleme
- Probleme im Bereich LSBTIQ*

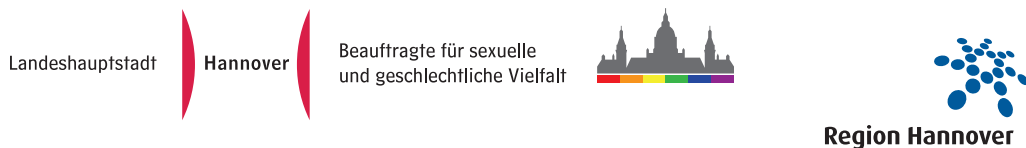
Beratung von Jugendlichen
 und jungen Erwachsenen:

203 Fälle

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.**
- den **Einzelspender*innen**

und wir danken unseren Arbeitskreis- und Netzwerkpartner*innen

- Fach-AG Psychosoziale Beratung, Therapie und Familienbildung in der Jugendhilfe nach § 78 SGB VIII
- 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
- Fach-AG Prävention und Beratung der Region Hannover nach § 78 SGB VIII
- Bündnis 90/Die Grünen-Frauen-AG
- Bündnis gegen Depression
- Runder Tisch Emanzipation und Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der Landeshauptstadt Hannover
- AK Ältere LSBTI*
- Stadtteiltrunde Calenberger Neustadt/Mitte
- Arbeitskreis sexuelle Vielfalt in Schule, Kinder- und Jugendarbeit
- Qualitätszirkel „Trans*gesundheit“
- Qualitätszirkel „sexuelle Gesundheit“

Gestaltung & Herstellung

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



**Beratungsstelle
Osterstraße**

Beratungsstelle Osterstraße

Träger:

Hannoversche Arbeitsgemeinschaft

für Jugend- und Eheberatung e. V.

Osterstraße 57, 30159 Hannover

Telefon 0511 9209440

Telefax 0511 92094499

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 Sprechstunde nach telefonischer Anmeldung

Montag Vormittag und Montag Nachmittag von 15.30 Uhr

bis 17.30 Uhr

Kostenlose Jugendsprechstunde

Donnerstag von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr ohne Anmeldung

Beratung für LSBTIQ*

Informationen und Sprechzeiten

unter Telefon 0511 92094432

*Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente, Intersexuelle, Queere