



Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg – ist Träger von insgesamt acht Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Sie sind Teil des kirchlichen Dienstes für die Menschen – unabhängig von Konfession, Religion oder Nationalität.



## WIR SIND FÜR SIE DA

### Hamburg

Lange Reihe 2  
20099 Hamburg  
Telefon (040) 24 65 24  
sekretariat@efl-hamburg.de

Julius-Ludowieg-Straße 41  
21073 Hamburg-Harburg  
Telefon (040) 77 35 32  
sekretariat@efl-harburg.de

### Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1  
23554 Lübeck  
Telefon (04 51) 782 05  
sekretariat@efl-luebeck.de

Alter Markt 7  
24103 Kiel  
Telefon (0431) 56 26 06  
sekretariat@efl-kiel.de

### Mecklenburg

Strandstraße 92  
18055 Rostock  
Telefon (0381) 490 40 85  
sekretariat@efl-rostock.de

Morgenlandstraße 8  
17033 Neubrandenburg  
Telefon (0395) 544 36 08  
sekretariat@efl-neubrandenburg.de

Goethestraße 27  
19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
sekretariat@efl-schwerin.de

Turnerweg 10  
23970 Wismar  
Telefon (03841) 21 01 40  
sekretariat@efl-wismar.de

**Online-Beratung**  
[www.internetseelsorge-hamburg.de](http://www.internetseelsorge-hamburg.de)

## IHRE SPENDEN ERMÖGLICHEN MEHR BERATUNGSSTUNDEN

### Kontoverbindung:

Erzbistum Hamburg  
IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51 • BIC: GENODEM1DKM  
Verwendungszweck: Spende für Ehe-, Familien- und Lebensberatung 02135



ERZBISTUM  
HAMBURG

Erzbistum Hamburg  
Fachbereich Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung  
Goethestraße 27 · 19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de  
[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

Fachbereich  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung



ERZBISTUM  
HAMBURG

# Der Hoffnung Raum geben

Hundert Menschen sagten zu ihm:

„Wir mögen dich nicht.

Du musst dich ändern!“

Er aber änderte sich nicht.

Eines Tages sagte ihm ein Mensch:

„Ich liebe dich. Bleib, wie du bist!“

Da begann er sich zu ändern.

(nach Anthony de Mello)

## WILLKOMMEN IN UNSEREN BERATUNGSSTELLEN

**Willkommen sind alle Menschen**, ob alleinstehend oder in Partnerschaft, Ehe und Familie lebend, die in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Ausweg suchen.

Probleme und Schwierigkeiten vielfältiger Art können Menschen bis an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit führen.

## THEMEN IN BEZUG AUF DIE EIGENE PERSON

- innere Unruhe, Ängste, Minderwertigkeitsgefühle
- Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Antriebslosigkeit
- Leistungs-, Arbeits- und Konzentrationsstörungen
- psychische Belastungen bei wirtschaftlichen und sozialen Nöten, bei Arbeitslosigkeit
- Schwierigkeiten in bestimmten Lebensphasen wie Lebensmitte, Pensionierung, Alter, Krankheit
- Verlust von Lebensfreude und Lebensmut, fehlende Lebensperspektiven

## THEMEN IN BEZUG AUF MITMENSCHEN:

- Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten
- Entscheidungsängste bei Partnerwahl und Eheschließung
- Krisen in Ehe und Partnerschaft
- Probleme mit der Sexualität
- Konflikte in der Familie und zwischen den Generationen
- zermürbende und scheinbar unlösbare Streitigkeiten
- schleichende Veränderungen in der Beziehung, die Angst machen
- Sprachlosigkeit, gegenseitige Entwertung und Vertrauensverlust
- Probleme im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung (für Ehepartner, Eltern und Kinder)
- Schwierigkeiten bei der Kommunikation in beruflichen Zusammenhängen

## THEMEN IN BEZUG AUF ETHISCH-RELIGIÖSE FRAGEN

- Umgang mit Scham, Schuld und Schuldgefühlen
- Verlust, Trauer und Tod
- Gott – oder „das Schicksal“: Warum trifft es gerade mich? Woran kann ich (noch) glauben? Welchen Sinn hat mein Leben (noch)?

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Psychologische Beratung geschieht in Form von Gesprächen, in denen Ratsuchende und Beratende gemeinsam die Situation erörtern, nach Ursache und Bedeutung der Probleme fragen und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

Beraterinnen und Berater sind keine Schiedsrichter und drängen weder Rat noch Meinung auf. Sie helfen, bei den Ratsuchenden vorhandene Kräfte wieder zu mobilisieren und neue Quellen zu entdecken. So können Veränderungen versucht und Neues gewagt werden.

## GESPRÄCHE

Gespräche finden statt mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und in Gruppen – je nach Problemlage und gemeinsamer Überlegung, welche Zusammensetzung der Konfliktlösung am dienlichsten ist. Bei Beziehungskonflikten empfiehlt es sich, dass die beteiligten Personen die Probleme gemeinsam angehen, doch sind auch Einzelgespräche möglich und sinnvoll, wenn ein Partner nicht mitkommt. Die Zahl der Gespräche richtet sich nach der persönlichen Situation der Ratsuchenden. Die Beratungen werden persönlich vor Ort in der Beratungsstelle, per Video, E-Mail, Chat oder Telefon angeboten.

## GESPRÄCHSPARTNER

Gesprächspartner\_innen sind Fachleute aus verschiedenen, zumeist sozial orientierten Grundberufen (Psychologen, Mediziner, Theologen, Pädagogen, Sozialpädagogen u.Ä.), die – neben ihren individuellen Ausbildungs- und Arbeitsschwerpunkten – alle über eine fundierte mehrjährige Zusatzausbildung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung verfügen. Alle Mitarbeiter\_innen unterliegen der Schweigepflicht.

## ANMELDUNG

Anmeldung und Terminvereinbarung zu einem ersten Gespräch geschehen in der Regel per Telefon. Gelegentlich muss mit Wartezeiten gerechnet werden, doch wird die Zumutbarkeit von Wartezeiten bei der Anmeldung abgeklärt. Weitere Termine werden beim Erstgespräch vereinbart.

## KOSTEN

Das Erzbistum Hamburg und in Mecklenburg-Vorpommern das Land und die jeweiligen Kommunen finanzieren die Arbeit der EFL. Wir bitten, die Beratungsarbeit durch Spenden zu unterstützen.