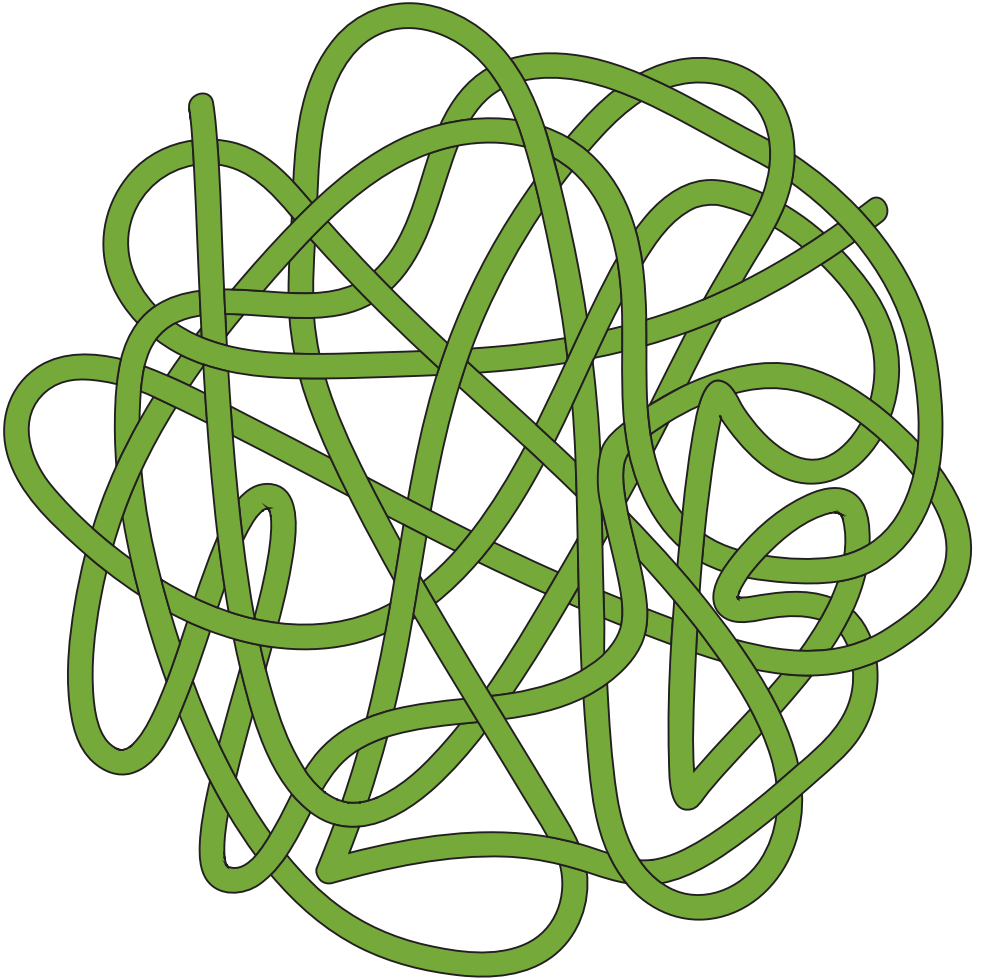


münchner insel

Krisen- und Lebensberatung



**Jahresbericht
2021**

Die Münchner Insel unter dem Marienplatz

**ist eine Krisen- und Lebensberatungsstelle
der evangelischen und der katholischen Kirche.**

- **Wir sind ansprechbar für jeden Menschen
und zu jedem Thema.**
- **Sie können ein persönliches Gespräch führen
und dabei anonym bleiben.**
- **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**
- **Gemeinsam suchen wir nach Lösungen.**

**Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner
sind Psychologen, Theologen, Sozialpädagogen, Paar-,
Familien-, Psychotherapeuten und Seelsorger.**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Münchner Insel

Bartlechner, Peter bis 31.03.2021

Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisor

Brockmann, Bettina

Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, entwicklungspsychologische Beraterin

Ellinger, Norbert ab 01.10.2021

Pfarrer, Systemischer Supervisor, Online-Berater, Geistlicher Begleiter, evangelischer Leiter

Epping, Ewald

Katholischer Priester, Supervisor, Dipl.-Sozialpädagogin

Haberer, Tilmann bis 30.06.2021

Evangelischer Pfarrer, Gestaltseelsorger, systemischer Berater, evangelischer Leiter

Loew, Sybille

Dipl.-Theologin, Kunst- und Psychotherapeutin, Trauma-Fachberaterin, katholische Leiterin

Reitberger, Ruth

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpsychotherapeutin, Trauma-Therapeutin

Richter-Manigodic, Sonja ab 01.05.2021

Dipl. Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin

Rittel, Eva

Dipl.-Psychologin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Trauma-Therapeutin, Supervisorin

Salzinger, Irmgard

Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Trauma-Therapeutin

Surfleet, Martin

Dipl.-Psychologin, psychologischer Psychotherapeut, Supervisor

Tutsch, Wolfgang

Dipl.-Sozialpädagogin, Master Mental Health, systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Honorarkräfte

Böhlau, Sabine

Evangelische Theologin, Supervisorin, integrative Beraterin (ab 1/2021 beurlaubt)

Gerster, Maria

Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

Grünbacher, Timo

Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauma-Fachberater

Maier, Anton

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent, Gestalttherapeut (seit 12/2021)

Maierhofer, Kathrin

Dipl.-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin (ab 11/2021 im Mutterschutz)

Mrosczok, Anna

Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Trauma-Fachberaterin

Strecker, Jochen

Dipl.-Sozialpädagogin, systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut, Supervisor

von der Wippel, Dorothea

Rechtsanwältin, Mediatorin

Achtsamkeit und Akzeptanz in der Krisen-Beratung

„Ich habe das Gefühl, ich funktioniere nur noch und lebe nicht mehr. Ich verkrieche mich oft im Bett und habe so eine latente Angst. Ich habe überhaupt keine Motivation mehr. Statt meine Ziele zu verfolgen, hänge nur noch im Internet ab. Ich habe nicht einmal Lust, mich mit Freunden zu treffen.“

In der Krise

Mit diesen Worten hat eine Studierende bei einem Telefongespräch ihr Leid geklagt. Wie ihr geht es gerade vielen, nicht nur jungen Menschen. Wie gut, dass sie den Mut gefasst hat, sich Hilfe zu holen! Die letzten beiden Jahre waren für uns alle eine große Herausforderung. Kaum beruhigen sich nun – Stand Anfang April 2022 – die Pandemie-Ängste, werden sie durch Kriegs-Ängste abgelöst. Die Kräfte erschöpfen sich. Die Angst davor, einander zu nahe zu kommen, sich zu infizieren oder Ziel eines drohenden Angriffs zu sein, wirkt sich auf Dauer sehr schädigend auf das körperliche und seelische Immunsystem aus. Bemühungen, diese Ängste „in den Griff“ zu bekommen, sie zu kontrollieren, nicht zu spüren oder nicht darüber nachzudenken, führen oft nicht zum Erfolg.

Nicht nur Klient*innen, sondern auch Beratende stehen vor der Aufgabe, in dieser sich hinziehenden Krise an Leib und Seele gesund zu bleiben. Dabei kann eine Haltung hilfreich sein, die heutzutage in aller Munde ist: die Achtsamkeit.

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und meint eine bestimmte Weise der Wahrnehmung und Haltung. Er ist inzwischen so sehr in Mode gekommen,

dass man schon wieder misstrauisch werden könnte: vom Marketing für Lebensmittel, Autos oder Lifestyle-Produkten über „achtsame“ Politik, Wirtschaft oder Leistungssport bis hin zum Kriminalroman geht nichts mehr, was gerade angesagt ist, ohne Achtsamkeit-Rhetorik. Oft wird sie fälschlicherweise mit Wachsamkeit gleichgesetzt. Doch was ist mit Achtsamkeit gemeint?

Die Entdeckung der Achtsamkeit

Der inzwischen emeritierte Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als „absichtsvolle, nicht-wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick“. Er gilt als der Pionier im Einsatz von meditativen Verfahren in der Psychotherapie. Ende der 1970er Jahre entwickelte er ein Trainingsprogramm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), ursprünglich zur Behandlung chronischer Schmerzpatient*innen. Inzwischen werden auch bei Patient*innen mit Depressionen, Ess- und Angststörungen, Suchterkrankungen oder Borderline achtsamkeitsbasierte Verfahren erfolgreich eingesetzt.

Am Anfang steht die Erkenntnis, dass es möglich ist, alles, was in einem selbst körperlich, geistig und seelisch vorgeht, bewusst wahrzunehmen und sich dazu zu verhalten. Diese Wahrnehmung kann geübt und geschult werden. Sie geschieht im Hier und Jetzt und richtet sich auf den gerade gelebten Moment der Gegenwart. Da der Körper der Teil des Menschen ist, der sich immer in der Gegenwart befindet, richtet sich die Aufmerksamkeit zunächst auf ihn. Zentral ist dabei die Beobachtung dessen, was der Körper ganz unwillkürlich tut: das Atmen. Die Atembeobachtung erfordert die Einnahme einer ruhigen, bewussten Körperhaltung und fördert Wachheit und Konzentrationsfähigkeit. Nach und nach wird die Wahrnehmung auf den ganzen Körper und alle Sinneskanäle (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) ausgedehnt. Das Betrachten, Hören, Betasten, Riechen und schließlich Essen einer

Rosine kann dabei zu einem intensiven Erlebnis werden. Übende erfahren sehr schnell, wie leicht sich die eigenen Gedanken selbständig machen, in die Vergangenheit oder Zukunft wandern oder sich mit ganz anderen Dingen beschäftigen. Es stellen sich unangenehme Gefühle ein, Juckreiz, Langeweile, Ärger über die gerade vergeudete Zeit ... Achtsamkeit bedeutet, dies alles wahrzunehmen, nicht zu bewerten, anzunehmen und freundlich zu betrachten. Die auftauchenden Gedanken und Gefühle gleichen Wolken, die am Horizont des eigenen Bewusstseins vorbeiziehen. Die dadurch hergestellte Distanz zu körperlichen, emotionalen,

kognitiven oder willentlichen Prozessen wird als entlastend erfahren.

Achtsamkeit kann auch gut im Alltag geübt werden. Ganz alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Putzen, Gehen oder das Betrachten einer Blume werden zum Übungsfeld. Gewohnheitsmäßige Automatismen werden bewusst und die im Alltag automatisch ablaufende Kette von Gedanke, Bewertung, Gefühl und Handlung unterbrochen. Die Möglichkeit, anders als bisher auf Gedanken oder Gefühle zu reagieren, kommt in den Blick.

Achtsamkeit und Akzeptanz

Sich in Krisen zu befinden ist nicht angenehm. Menschen erleben die damit verbundenen Gefühle und Gedanken als negativ und versuchen sie irgendwie „loszuwerden“, sei es durch Leugnung, Vermeidung, Flucht, Bekämpfung oder Betäubung. All diese Strategien haben jedoch ihren Preis, vor allem wenn sich die Krise in die Länge zieht. Deshalb ist ein weiterer Aspekt, der mit der Haltung der Achtsamkeit untrennbar verbunden ist, besonders hilfreich zur Bewältigung von Krisen: die Akzeptanz. Sie bezieht sich nicht auf äußere, die Krise auslösende Ereignisse, sondern auf innere Vorgänge. Negative Gefühle und Gedanken müssen nicht weggedrängt werden, sondern dürfen da sein. Schmerz darf da sein. Trauer darf da sein. Wut darf da sein. Das bedeutet nicht, dass sie als etwas Positives umgedeutet werden sollen, sondern dass die Tatsache akzeptiert wird, dass sie einfach da sind. In der Beratung ist Platz, diesen Gedanken und Gefühlen Raum zu geben, sie zu spüren, zu verbalisieren und sie miteinander in diesem Moment zu betrachten, auszuhalten und zu akzeptieren.

Zusätzlich hilft die fachliche Einordnung dessen, was Klient*innen gerade erleben (Psychoedukation). Für die eingangs zitierte Studierende war es sehr erleichternd, sich selbst und anderen zuzugestehen, dass das Leben mit den Auswirkungen von Pandemie und Krieg anstrengend und



Bild von Milan Popovic bei Unsplash

belastend ist. Ihr wurde klar, dass das, was sie bisher als Zeichen persönlichen Scheiterns, mangelnder Anstrengung oder eines schwachen Charakters verdächtige, natürliche Begleiterscheinungen von persönlichen oder gesellschaftlichen Krisen sein können. Sie sah ihre Ängste, negative Gedanken, Lustlosigkeit und depressive Stimmungen nun aus einer anderen Perspektive. Es hat sie entlastet zu erfahren, dass dies normale Reaktionen auf Stress auslösende Ereignisse sein können. Sie konnte ihre Aufmerksamkeit nun darauf richten, was ihr wirklich wichtig ist und das Beste aus ihrer Situation zu machen.

Wirksamkeit

Viele Wissenschaftliche Studien bestätigen die klinische Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen als Behandlungsmethode. Neurowissenschaftler konnten mittels bildgebender Verfahren morphologische Veränderungen in Verbindung mit einer Ausdifferenzierung und zunehmenden Verästelung in bestimmten Gehirnregionen nachweisen.

In Achtsamkeit geübte Menschen erhöhen die Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit selbst zu regulieren. Sie bemerken eintretende Veränderungen in ihrem Körper oder ihrer Gestimmtheit schneller, sind weniger gedankenverloren, haben mehr Geduld mit sich und anderen, essen bewusster, sind fehlerfreundlicher und selbstbewusster. Sie gewinnen mittels einer Haltung der Akzeptanz und der Freundlichkeit Möglichkeiten für einen förderlichen Umgang mit automatisierten Bewertungsprozessen, zwanghaften Gedanken und unkontrollierbaren Emotionen.

Fazit

In Zeiten von Krisen erleben sich viele Menschen als ohnmächtig nicht nur gegenüber deren äußeren Verlauf, sondern auch dem gegenüber, was diese Krisen in ihnen selbst, in ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele auslösen. Durch eine achtsame und akzeptierende Haltung diesen inneren Reflexen gegenüber, gewinnen sie an innerer Freiheit und Stärke, indem sie entdecken, dass sie ihnen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern sie steuern und darauf bewusst reagieren können.

Norbert Ellinger

Literatur:

Wengenroth, Matthias: Das Leben annehmen – So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Bern 2016

Freund Henning, Michael Utsch (Hg.): Achtsamkeit aus psychologischer und theologischer Sicht; EZW-Texte Nr. 235/2015

Die Ereignisse des vergangenen Jahres ...

Die Pandemie prägte natürlich auch dieses Arbeitsjahr.

Hilfreich war in diesem Zusammenhang die Erweiterung unserer Erreichbarkeit durch die Einführung eines geschützten und sehr niederschweligen Video-Beratungssystems (Beratung.Elvi.de). Die Ratsuchenden können anonym bleiben, wenn die technischen Details gleich am Telefon geklärt werden und ein vereinbartes Code-Wort sowie eine Buchstaben-Ziffern-Kombination eingegeben werden. Der Daten-Schutz und die Vertraulichkeit des Gesprächs des Videoberatungstools entsprechen höchsten Standards. Besonders junge Leute und Menschen, für die dieses Medium auch beruflich vertraut ist, nutzten die Video-Gespräche gerne, aber auch für Paar-Beratungen - wenn sich das Paar an verschiedenen Orten befindet – bietet die Video-Beratung Vorteile und eine geeignete Plattform.

Etliche Klient*innen (111) nutzten diese Möglichkeit zum vertraulichen Video-Gespräch neben der telefonischen Beratung (3.482) und der persönlichen Beratung vor Ort (522).

Sehr hoch waren im vergangenen Jahr die zusätzlichen kurzen, telefonischen Anfragen mit 5.811 Kontakten, die die vielen Sachinformationsfragen rund um die Pandemie und ihre Folgen (wie Ängste, Einsamkeit, finanzielle Not, Fragen nach anderen Angeboten...) widerspiegeln.

Ab März 2020 mussten unsere fensterlosen Räume im Untergeschoss des Marienplatzes pandemiebedingt geschlossen bleiben. In der Nähe des Marienplatzes in einem Gebäude des Erzbischöflichen Ordinariates konnten wir für die persönlichen Beratungen – auch Paar- und Familien-Gespräche – einen Raum zu Gesprächen vor Ort nutzen.

Am 25. Oktober 2021 konnten wir die Räume im Untergeschoss des Marienplatzes wieder öffnen. Unserem eigentlichen Schwerpunkt der persönlichen Krisenberatung vor Ort haben wir wieder mehr Raum gegeben. Telefonische und Video-Gespräche haben wir dennoch nicht vollkommen zurückfahren, zumal bei hohen Inzidenzzahlen auch nicht jeder sich der Gefahr einer Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln zum Marienplatz aussetzen wollte.

Kommen und Gehen 2021

Anfang des Jahres wechselte unser Kollege **Peter Bartlechner** in der gleichen Hauptabteilung der Erzdiözese von der Krisenberatung Münchner Insel in die Leitung der Bäuerlichen Familienberatung. So verloren wir einen hoch geschätzten, einfühlsamen Kollegen mit langjähriger Beratungserfahrung und haben uns dennoch gefreut, dass die Bäuerlichen Familienberatung damit einen kompetenten und versierten Leiter gewinnen konnte und wir in der Hauptabteilung weiter kooperieren werden. Seine ruhige und konstruktiv kritische Art und sein trockener Humor fehlen uns schon jetzt.

Im Mai 2021 begrüßten wir Diplom Sozialpädagogin **Sonja Richter-Manigodic** als neues Teammitglied. Sie ist Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und Systemische Sexualtherapeutin und verfügt über eine lange Berufserfahrung aus dem Bereich der Kinder- und Jugendarbeit. Sie bringt einen mehrsprachig muttersprachlichen Hintergrund mit, den wir als interkulturelle Erfahrung und Kompetenz zu schätzen wissen. Wir freuen uns sehr, mit ihr eine junge und engagierte Kollegin gewonnen zu haben, die unser Team bereichert.

Im Juli 2021, nach 15 Jahren als evangelischer Leiter, verließ uns Pfarrer **Tilmann Haberer** in den Ruhestand. Wir und die Ratsuchenden haben ihn erlebt als einen begnadeten Seelsorger und Lebensberater, der mit großer Empathie und Fachkenntnis Menschen begleitet hat und der als

evangelischer Leiter die Geschicke der Münchner Insel in den vergangenen Jahren entscheidend mitgeprägt hat. Er war immer sehr nah dran am Menschen, an ihren Nöten und Bedürfnissen und stellte dies auch in den Mittelpunkt seiner Leitungsverantwortung. Daneben war Tilmann Haberer stellvertretender Leiter der Evangelischen Dienste München und hat mit großer Leidenschaft den ökumenischen Geist in seiner Kirche und in anderen Gremien gelebt und vertreten. Im Team haben wir ihn geschätzt für seine zugewandte, besonnene und vermittelnde Art und seine große musikalische Kreativität, seinen Humor und seine höchst amüsanten und versierten Beiträge bei gemeinsamen Feiern. Wir danken ihm für seinen Einsatz im Dienst der Münchner Insel und freuen uns mit ihm über neue Aktivitäten in der neuen Lebensphase.

Ab dem 1. Oktober konnten wir als neuen evangelischen Leiter, **Norbert Ellinger**, in unserem Beratungsteam begrüßen. Er ist wie sein Vorgänger evangelischer Pfarrer und ebenfalls als Seelsorger in der Kirche St. Markus mit einem kleinen Stunden-Deputat tätig. Norbert Ellinger war zuletzt sechs Jahre Leiter der evangelischen Telefonseelsorge München und insofern mit der Krisenberatung bereits bestens vertraut. In gemeinsamen Gremien auf regionaler und Bundes-Ebene konnten wir uns bereits von seinen Kompetenzen überzeugen. Seine lange Berufserfahrung in der Gemeinde – auch für einige Zeit in Brasilien – und in der Arbeit mit Studierenden, seine Fülle von Ausbildungen (als Systemischer Supervisor, Online-Berater, Notfallseelsorger, Geistlicher Begleiter u.a.) konnte er sofort in seine Gespräche mit den Klientinnen und Klienten einbringen. Wir freuen uns, dass wir mit Norbert Ellinger und dem Team der Münchner Insel nach den herausfordernden Jahren der Pandemie die Krisen- und Lebensberatung weiterhin zeitgemäß ausrichten und gestalten können.

Beratungsschwerpunkte

Viele junge Menschen, Studentinnen und Studenten oft aus fernen Ländern, viele ältere Menschen oder Menschen, die bereits vor der Pandemie körperliche oder psychische Beeinträchtigungen hatten, viele Familien oder Ein-Eltern-Familien bedurften in besonderem Maße unserer beratenden Unterstützung in der Zeit der Lockdowns und Einschränkungen und wir danken für das Vertrauen, das uns entgegengebracht wurde und wird.

Sehr hilfreich haben wir in dieser Zeit auch die enge Zusammenarbeit im Koordinationskreis der verschiedenen Krisendienste Münchens erlebt – einem jahrzehntelangen, informellen Zusammenschluss kirchlicher und nicht kirchlicher Träger. Unkompliziert und kollegial haben wir uns digital in der Anfangszeit der Pandemie beinahe wöchentlich, später dann in größeren Abständen und seit kurzem auch wieder real getroffen, ausgetauscht und unterstützt.

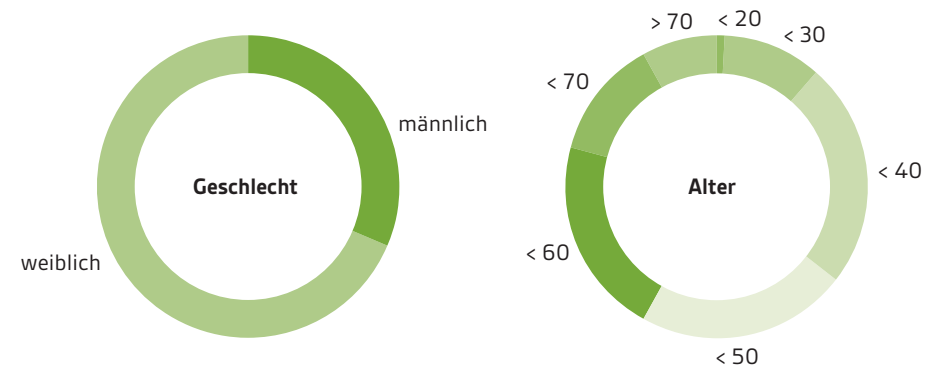
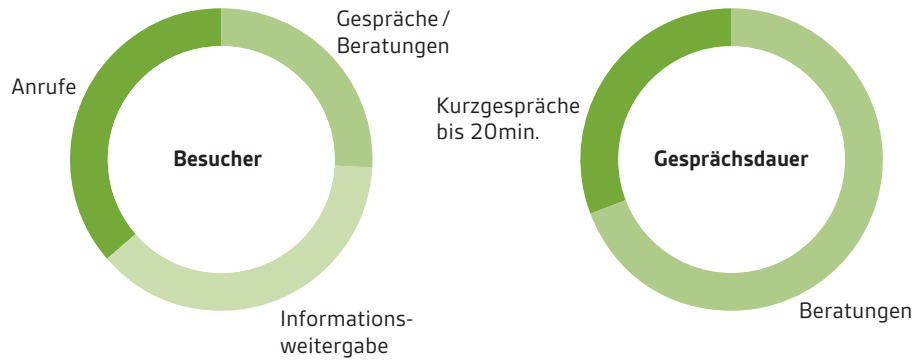
Wir danken unseren kirchlichen Trägern, der Erzdiözese München und Freising und dem Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirk München, die keine Mühen und Kosten gescheut haben, unsere Beratungsmedien (Telefon, Video, Zusatz-Räume) technisch den hohen Bedarfen anzupassen.

Wir danken der Landeshauptstadt München für die intensive Unterstützung unserer Arbeit nicht nur mit dem Mietzuschuss, sondern auch in ideeller Weise bei der Suche nach Pandemie-geeigneten Ersatz-Räumen.

Wir danken unseren Kolleginnen und Kollegen in den verschiedenen Arbeitskreisen für die gute Zusammenarbeit und all den Ratsuchenden, die uns aufgesucht haben, für ihr Vertrauen!

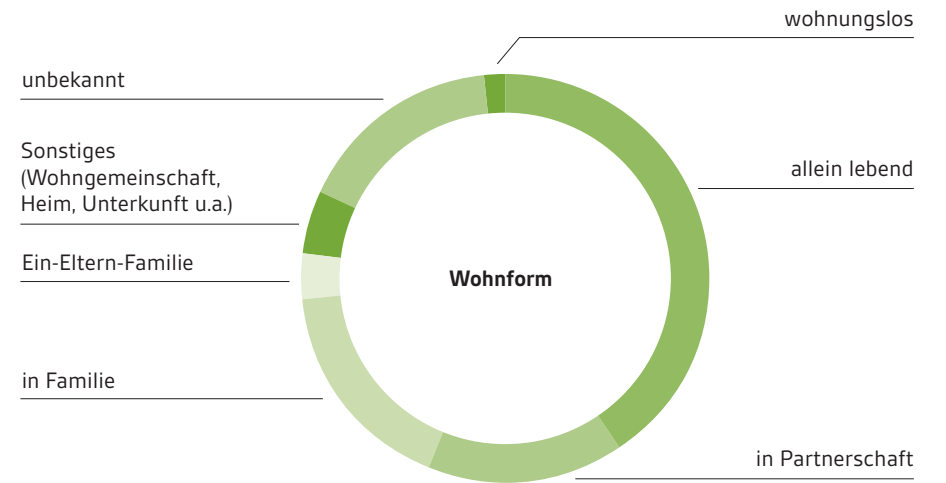
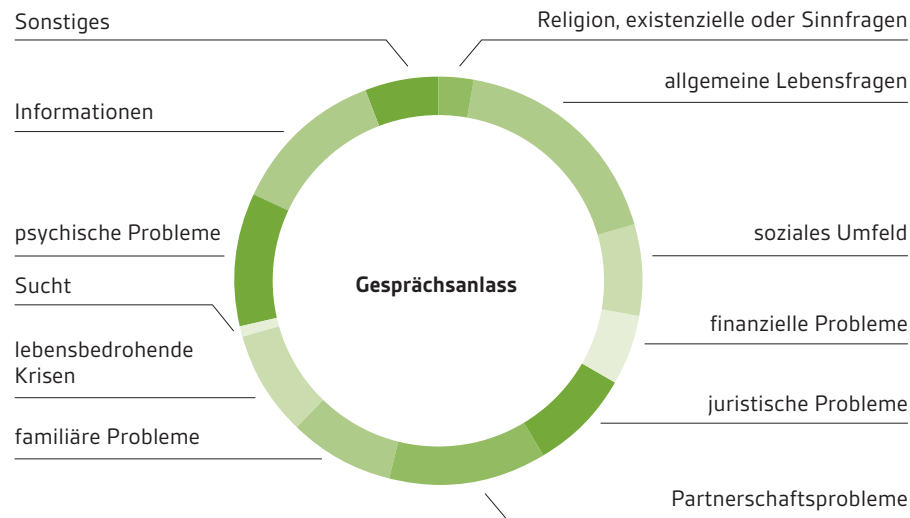
Wir wünschen allen Frieden im eigenen Herzen und in der Welt!

Sybille Loew (katholische Leiterin)

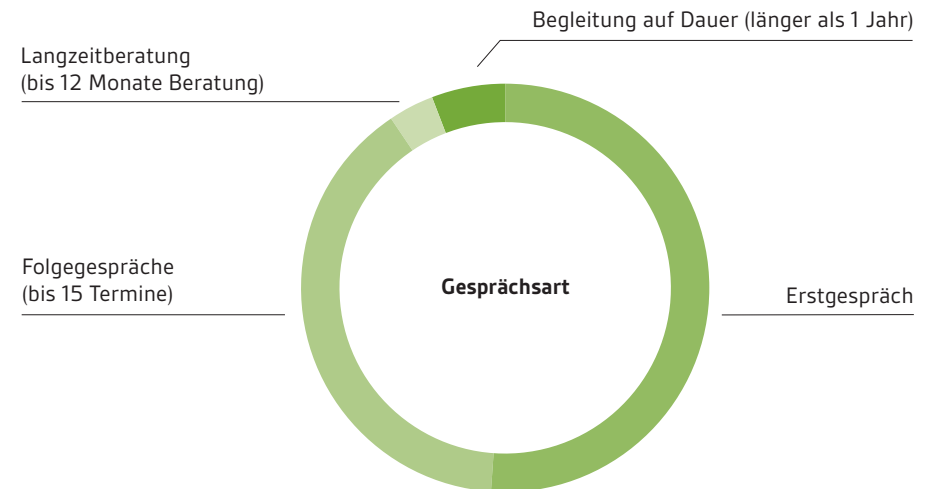


Jahresstatistik der Münchner Insel 2021

16



17



Jahresstatistik der Münchner Insel 2021

mit den Vergleichsdaten von 2019 und 2020

| Jahr | 2019 | 2020 | 2021 |
|--------------------------|------|------|--|
| Gesamtzahl / Besucher | 7168 | 5393 | 10185 |
| – Gespräche / Beratungen | 4590 | 3879 | 4151 (pers. 522 Tel. 3482 Video 111) |
| – Informationsweitergabe | 2758 | 1514 | 6034 (Tel. 5811, pers. 223) |
| Tagesdurchschnitt | 29,3 | 23,9 | 40,1 |
| Anrufe | 3929 | 3634 | 5811 |

18

| Gesprächs- und Beratungsdauer | 2019 | 2020 | 2021 |
|-------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| Beratungen | 3829 83,4 % | 2816 72,6 % | 2881 69 % |
| Kurzgespräche bis 20 Minuten | 761 16,6 % | 1063 27,4 % | 1270 31 % |

| Gesprächsart | 2019 | 2020 | 2021 |
|--|-------------|-------------|-------------|
| Erstgespräch | 2731 59,4 % | 2060 53,2 % | 2133 51,4 % |
| Folgegespräche (bis 15 Termine) | 1577 34,6 % | 1429 36,8 % | 1628 39,2 % |
| Langzeitberatung (bis 12 Monate Beratung) | 137 3,0 % | 188 4,8 % | 158 3,8 % |
| Begleitung auf Dauer (länger als 1 Jahr) | 145 3,0 % | 202 3,0 % | 232 5,6 % |

| Gesprächsanlass | 2019 | 2020 | 2021 |
|---|------------|------------|------------|
| Religion, existenzielle oder Sinnfragen | 163 3,6 % | 120 3,1 % | 120 2,9 % |
| allgemeine Lebensfragen Einsamkeit, Trauer, Krankheit (ohne psychische Krankheiten), Anpassung an neue Lebenssituation ... | 508 11,0 % | 514 13,3 % | 737 17,7 % |
| soziales Umfeld Ausbildung, Arbeit, Wohnung ... | 481 10,4 % | 387 10,0 % | 299 7,2 % |
| finanzielle Probleme | 251 5,5 % | 198 5,1 % | 230 5,6 % |
| juristische Probleme | 315 6,9 % | 299 7,7 % | 340 8,2 % |
| Partnerschaftsprobleme | 738 16,1 % | 532 13,7 % | 520 12,5 % |
| familiäre Probleme | 574 12,4 % | 381 9,9 % | 343 8,3 % |
| lebensbedrohende Krisen (Suizidalität, Traumatisierung ...) | 329 7,3 % | 236 6,1 % | 349 8,4 % |
| Sucht | 80 1,7 % | 44 1,1 % | 34 0,8 % |
| psychische Probleme (auch: psychische Erkrankungen wie Depression, Borderline, Schizophre- nie ...) | 540 12,0 % | 422 10,9 % | 435 10,4 % |
| Informationen | 464 10,1 % | 582 15,0 % | 504 12 % |
| Sonstiges | 147 3,2 % | 164 4,12 % | 240 5,7 % |

19

Anmerkungen zur Statistik

| Geschlecht | 2019 | | 2020 | | 2021 | |
|------------|------|--------|------|--------|------|--------|
| männlich | 1653 | 36,0 % | 1266 | 32,6 % | 1304 | 31,4 % |
| weiblich | 2936 | 64,0 % | 2613 | 67,4 % | 2847 | 68,6 % |

| Alter | 2019 | | 2020 | | 2021 | |
|-------|------|--------|------|--------|------|--------|
| < 20 | 130 | 2,8 % | 53 | 1,4 % | 38 | 0,9 % |
| < 30 | 799 | 17,4 % | 580 | 15,0 % | 445 | 10,7 % |
| < 40 | 1073 | 23,4 % | 974 | 25,1 % | 996 | 24 % |
| < 50 | 930 | 20,3 % | 777 | 20,0 % | 941 | 22,7 % |
| < 60 | 814 | 17,7 % | 721 | 18,6 % | 876 | 21,1 % |
| < 70 | 524 | 11,4 % | 454 | 11,7 % | 528 | 12,7 % |
| > 70 | 320 | 7,0 % | 320 | 8,2 % | 327 | 7,8 % |

| Wohnform | 2019 | | 2020 | | 2021 | |
|--|------|--------|------|--------|------|--------|
| allein lebend | 1497 | 32,6 % | 1408 | 36,3 % | 1689 | 40,7 % |
| in Partnerschaft | 781 | 17,0 % | 617 | 15,9 % | 643 | 14,7 % |
| in Familie | 845 | 18,4 % | 596 | 15,4 % | 720 | 17,3 % |
| Ein-Eltern-Familie | 272 | 5,9 % | 155 | 4,0 % | 152 | 3,7 % |
| sonstiges (Wohngemeinschaft, Wohnheim ...) | 291 | 6,3 % | 222 | 5,7 % | 206 | 5,0 % |
| unbekannt | 803 | 17,6 % | 819 | 21,1 % | 675 | 16,3 % |
| wohnungslos | 101 | 2,2 % | 62 | 1,6 % | 66 | 1,59 % |

Betrachten wir die Zahlen des Jahres 2021 fällt auf, dass im Vergleich zu 2020 (5393 Ratsuchende) die Anzahl der Ratsuchenden um 4792 auf 10185 gestiegen ist.

Durch den Beginn der CoViD-Pandemie im März 2020 und die daraus resultierende Umstellung unseres Beratungsangebotes von persönlicher auf telefonische Beratung war die Zahl der Beratungskontakte von 7168 im Jahr 2019 um 1775 auf 5393 Kontakte im Jahr 2020 gesunken, um sich dann 2021 fast zu verdoppeln.

Die Gesamtzahl 10185 im Jahr 2021 fächert sich auf in 5811 Informations-Telefonate und E-Mails, sowie 223 persönliche Kurzkontakte.

Von den 4151 ausführlichen Beratungsgesprächen fanden 3482 telefonisch statt, es gab 522 persönliche Beratungen und 111 Videoberatungen.

Während es im Vergleich zu 2020 nur einen geringfügigen Anstieg von längeren Beratungen gab, stieg die Anzahl von Kurzberatungen unter 20 Minuten von 1063 im Jahr 2020 um 260 auf 1270 Kurzberatungen im Jahr 2021.

Bei den erfassten Gesprächsarten: Erstgespräch, Folgegespräche (bis 15 Termine), Langzeitberatung (bis 12 Monate Dauer), Begleitung auf Dauer (länger als ein Jahr) gab es im Vergleichszeitraum nur sehr geringfügige Unterschiede.

Auch die Verteilung der Geschlechter blieb im Vergleich zu den Jahren davor annähernd gleich. Im Jahr 2021 war die Anzahl der weiblichen Ratsuchenden fast doppelt so hoch wie die der männlichen.

Bei der Altersstruktur der Ratsuchenden gab es drei auffallende Unterschiede: bei der Gruppe 40 Jahre bis 50 Jahre gab es 2021 eine Zunahme von 164 im Vergleich zu 2020 und bei der Gruppe 50 Jahre bis 60 Jahre eine Zunahme

von 155 Ratsuchenden. In der Altersgruppe 20 Jahre bis 30 Jahre verzeichneten wir einen Rückgang von 135 im Vergleich zum Vorjahr. In den anderen Altersgruppen zeigten sich nur sehr geringfügige Unterschiede.

In der Betrachtung der Lebens-/Wohnform nahmen wir 2021 wahr, dass 281 Alleinlebende mehr das Gespräch suchten und 124 Menschen mehr, die in einer Familie leben. In der Kategorie unbekannte Lebensform ergab sich ein Rückgang von 144 Personen.

Bei den Gesprächsanlässen beobachteten wir in der Kategorie „Allgemeine Lebensfragen (Einsamkeit, Trauer, körperliche Erkrankung, Anpassung an neue Lebenssituation)“ im Vergleich zu den beiden Jahren davor eine Zunahme von 223 Ratsuchenden, die sich vermutlich mit den Einschränkungen durch die CoViD-Pandemiesituation, Isolation durch Kontaktbeschränkungen, unklare Perspektiven, etc. erklären lassen.

Auch bei den Themenbereichen „finanzielle Probleme“ (plus 32 Kontakte) und „juristische Beratung“ (plus 41 Beratungen) gab es eine leicht erhöhte Nachfrage. 113 mehr Beratungsgespräche im Vergleich zu 2020 ergaben sich beim Thema „Krise (Suizidgedanken, Suizidversuch, psychische Krisen, Traumata)“, auch hier sehen wir einen deutlichen Zusammenhang mit der CoViD-Pandemiesituation und ihren Folgen.

Martin Surfleet

Teilnahme an Fortbildungen und Fachtagen durch die Team-Mitarbeiter/innen 2021

Fachtage, Vorträge, Weiterbildungen

„Alles im Fluss“ – Infoveranstaltung [kbo](#)

„trotzdem evangelisch / katholisch bleiben“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Trauma-sensible Achtsamkeit“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Der resiliente Mensch“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Solidarität in Zeiten von Corona“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Rechte Bedrohungsallianzen“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Antidepressiva“ [Münchner Bündnis gegen Depression](#)

„Einmal Erschöpfungsdepression und zurück“ [Münchner Bündnis gegen Depression](#)

„Niedergang der Kirchen – eine Sternstunde“ [Evangelische Stadtakademie](#)

„Aufmerksamkeit-/ Gedächtnisstörungen bei Depression und Demenz“ [Max-Planck-Institut](#)

„Regenbogenpastoral“ [Domberg-Akademie](#)

„Trauma & Paare“ (Michaela Huber) [ISTOB](#)

„SOWON“ – Wohnungsvergabeprozedere München [JIZ](#)

„Männerberatung und Beratung von Männern in Zeiten von Corona – Herausforderung und Chancen“ (online) [Bundesforum Männerberatung](#)

10 Jahre „KulturRaum München e.V.“

„Globale Krise, eigenes Leid – Herausforderungen in der Psychotherapie“ Prof. Joachim Küchenhoff, Lindauer Psychotherapiewochen, Lindauer Psychotherapiewochen, online

„Krankheitsbilder im Umbruch – Wie weiter mit Anpassungs- und Traumafolgestörungen?“ Prof. Andreas Maercker, Lindauer Psychotherapiewochen, online

„Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen bei Depression und Demenz“, Martin Beinsteiner, Max-Planck-Institut

„Umgang mit Opfern sexueller und Spiritueller Gewalt im kirchlichen Kontext“ Domberg-Akademie, Freising

„Betroffene spirituellen Missbrauchs kommen zu Wort“ Domberg-Akademie, Freising

„Kirche neu denken: Die Lücke in der Architektur und im Denken“, Jahrestreffen Offene Tür Stellen, Innsbruck

„Rechtsradikale Netzwerke“ Friedrich-Ebert-Stiftung, München

„Afghanistan und die Folgen“ Friedrich-Ebert-Stiftung, München

„Gesundheitsforum“, MPI, München, online

Trauma-sensible Paartherapie Aufwind Institut / EFL Dannstadt

Existenzielle Themen in der Paarberatung EFL München

Exerzitien: Wandern und Schweigen Erzdiözese München und Freising/Augsburg

Rechtliche Aspekte bei Stalking und digitaler Gewalt Akademie der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V.

Listening Skills DAJEB, online

Onlinekurs zur Qualifizierung als Systemische/r Onlineberater*in Tandem-Institut, online

Konstante kommunale und kirchliche Arbeitskreise teils in Präsenz, teils digital

- Facharbeitskreis Alte Menschen, LHM
- AK Migration und Gesundheit des Referates für Gesundheit und Umwelt
- FachARGE Produktteam 3.2.2 Stadtjugendamt
- Koordinationskreis Krisendienste
- AK Psychosoziale Notfallversorgung, RGU, München
- AK Trauma-Netzwerk
- AK Trauer-Netzwerk
- Ökumenisches Jahrestreffen der Seelsorgeeinrichtungen auf Ebene der Landeskirche und der Erzdiözese
- Konferenzen der Hauptabteilung Beratung des Ressorts Caritas und Beratung der Erzdiözese München und Freising
- Gesamtressort Konferenz 6 des Erzbischöflichen Ordinariates
- Beraterstab diözesane Missbrauchsfälle
- Redaktionskonferenz Radio „total sozial“
- Ökumenischer Trägertreff der Münchner Insel
- Pfarrkonvent München-Mitte
- Dienststellenleiter-Runde der Evangelischen Dienste München

- Konferenz der Evangelischen Dienste München
- Klausurtagung des Mitarbeitenden-Teams der Münchner Insel
- Begleitgruppe Statistik des Sozialreferats der Landeshauptstadt München

Überregionale Arbeitstreffen teils in Präsenz, teils digital

- Regionalkonferenz Bayern für TelefonSeelsorge und Offene Tür
- Jahres-Leitungstagung der TelefonSeelsorge und Offene Tür
- Netzwerktagung der Offene Tür Stellen in Deutschland
- Stellvertretung im Fachvorstand des Vereins TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

26

Die Münchner Insel bietet
Krisen- und Lebensberatung
sowie Information an

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Donnerstag 11 bis 18 Uhr

Marienplatz Untergeschoss
80331 München

Telefon 089 – 22 00 41
Fax 089 – 22 31 30

info@muenchner-insel.de
www.muenchner-insel.de



Spendenkonto der Münchner Insel:

IBAN DE54 7509 0300 0002 2991 19

BIC GENODEF1M05

Kontoinhaber: Erzbischöfliche Finanzkammer
München, Stichwort »Spende Münchner Insel«

Träger

Evangelisch-Lutherischer Dekanatsbezirk München
Erzdiözese München und Freising
Eine ökumenische Einrichtung seit 1972



Gefördert durch



Gestaltung

Gehrke Kommunikationsdesign

27

