

KOLUMNE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

:: Als ich junge Redakteurin war, war es unter den damaligen Chefs nahezu verpönt, ein Coaching mitzumachen. Womöglich auch noch eins, in dem man von einer Psychologin erfährt, wie man gut führen kann. Später wurden diese Seminare verpflichtend für alle angehenden Führungskräfte, und ich bin froh, über jeden Tipp, den ich dort erhalten habe. Denn zu lernen, wie man gut motiviert, aber auch konstruktiv kritisiert und Konflikte sachlich löst, ist wichtig.

Kürzlich hatte ich gemeinsam mit meinem Mensch-Team einen Workshop zum Thema Umgang mit schwierigen Fällen. Dort hat uns eine sehr kompetente Ex-Leiterin der Telefonseelsorge erklärt, wie wir mit den vielen traurigen, vom Schicksal gebeutelten Menschen, die wir so häufig am Telefon haben, sorgsam umgehen können, ohne uns selber damit zu sehr zu belasten. Denn Mitfühlen und Ernstnehmen sind sehr wichtig, aber die Probleme der anderen mit nach Hause zu nehmen, ist nicht gut. So haben wir ganz praktische Methoden an die Hand bekommen, um unsere Arbeit empathisch und professionell durchführen zu können. Diese Art Coaching ist nachhaltig und hilft mir auch in anderen Lebenssituationen.



Ihre Sabine Tesche



www.abendblatt-hilft.de

Internet: www.abendblatt-hilft.de
Konto: Hamburger Abendblatt hilft e.V.
IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66
BIC: HASPDE33HAN
Unsere Telefonnummer: 040/55 44 711 59/56
E-Mail: mensch@abendblatt.de

DEUTSCHES ROTES KREUZ
Yoga-Zeit mit Kinderbetreuung für Mütter und Schwangere

:: Im März und April startet ein kostenloses Angebot für Mütter und Schwangere in den DRK-Eltern-Kind-Zentren Neuwiedenthal und Neuenfelde. Einmal in der Woche können dort jeweils vier Frauen eine Stunde Yoga machen, Kinder werden betreut. Informationen: Tel. 21 18 25 87 (Neuenfelde, Ömir Karabakan-Agemo), Tel. 65 79 10 20 (Neuwiedenthal, Claudia Schulze Back).

DREIFALTIGKEITSKIRCHE HAMM
Gedenkveranstaltung für die Corona-Toten

:: Am 26. Februar, 14 bis 18 Uhr, laden die Stiftung Das Rauhe Haus sowie die Kirchengemeinden in Hamm und Horn dazu ein, in der Hammer Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2, der Menschen zu gedenken, die im ersten Jahr der Corona-Pandemie verstorben sind. Keine Anmeldung erforderlich. Es gelten Corona-Schutzmaßnahmen. Besucher müssen FFP2- oder OP-Masken tragen.

KINDERDEMENZ
Virtuelle Charity-Kunstauktion der NCL-Stiftung

:: Noch bis zum 9. März können Interessierte mitsteuern bei der Kunstauktion „LebensKünstler“ der NCL-Stiftung. Sie findet erstmals virtuell statt. Die 22 Werke bekannter Künstler u. a. von Udo Lindenberg, Romero Britto, Otmar Alt und Chris Gust stehen unter: www.unitedcharity.de/Specials/NCL-Kunstwerke. Die Erlöse aus der Auktion gehen zugunsten der Erforschung der seltenen Krankheit Kinderdemenz NCL.

ONLINE
Weitere Veranstaltungen, Vorträge, Gruppen, und Kurse finden Sie in unserem Online-Kalender unter www.abendblatt.de/lebenshilfe



Fröhliches Vorstandsteam von Zeitleben e. V.: Maria Wendler (l. u.), Annette zu Solms (r. u.), Silke Erbslöh (l. o.) und Janin Boecker (r. o.). FOTO:KIRSTIN SCHWERDTFEGER



Coaching für Menschen mit wenig Geld

Beim Verein Zeitleben beraten Psychologinnen und Trainer ehrenamtlich Bedürftige bei Job- und Alltagsproblemen. Auch bei GPD Nordost können sich Frauen und Männer in akuten Krisen online Hilfe holen

SABINE TESCHE

Sie schrieb eine verzweifelte E-Mail an den Verein Zeitleben e.V. mit den Worten: „Ich weiß nicht mehr, wie es beruflich mit mir weitergehen kann“ – und meldete sich nur wenige Tage danach krank. Burnout! Nichts ging mehr, so beschreibt Sonja Merken (Name geändert) ihre Situation vor rund zwei Jahren. Dabei hatte die Projektmanagerin gerade nach einem Jahr Babypause wieder angefangen, in ihrem alten Job zu arbeiten. Doch die Arbeitsatmosphäre hatte sich grundlegend verändert, der ehemals so nette Chef rollte jedesmal genervt mit den Augen, wenn sie ihr Kind ab 14 Uhr von der Kita abholen musste. Teilzeitarbeit, davon hielt der Boss gar nichts, schließlich hatte sonst keiner in der Firma Nachwuchs. „Ich war wie im Hamsterrad gefangen, fühlte mich ständig schuldig, so wohl meiner Firma als auch meinem Kind gegenüber. Niemandem konnte ich es recht machen“, erzählt die 42-Jährige. Eine Freundin gab ihr den Tipp, sich an den Verein Zeitleben in Eimsbüttel zu wenden. Dort bieten 40 Beraterinnen und Berater ehrenamtlich Coachings für Menschen mit begrenztem Budget an. Eine der Vorstandsmitglieder des Vereins, Janin Boecker, kümmerte sich um Sonja

Merken und gab ihr ganz praktische Tipps und Methoden an die Hand, wie sie sich besser gegen ihren Chef durchsetzen kann. „Frau Boecker hatte ein ganz feines Gespür dafür, was in mir vorgeht, hat offen meine Probleme angesprochen und mir gleichzeitig sehr den Rücken gestärkt“, sagt Merken. Als sie wieder anfangen zu arbeiten, trat sie mit neuem Selbstbewusstsein auf, „und ich bekomme seither viel mehr Respekt von meinem Chef und den Kollegen“. Rund zwölf Stunden wurde sie von Janin Boecker begleitet und erhielt damit fast die doppelte Beratungszeit, die sonst üblich ist. „Die meisten Coachings sind zwischen sechs und zehn Stunden. Die Tandems treffen sich durchschnittlich alle zwei Wochen“, sagt Maria Wendler, die den Verein 2006 gegründet hat – damals mit nur fünf Beraterinnen.

Nicht jeder braucht eine Therapie, um Dinge zu ordnen

Die Diplom-Psychologin ist auch im Vorstand. Sie war früher Unternehmensberaterin, und ihr fiel dabei auf, dass über viele Führungskräfte gecoacht werden. „Dabei benötigen doch auch Menschen mit wenig Geld professionelle Beratung in Fragen von Beruf, Familie und alltäglichen Herausforderungen. Nicht jeder braucht dafür eine Therapie, manchmal reicht es auch schon, Dinge zu ordnen, um das eigene Potenzial besser auszuschöpfen“, sagt die 72-Jährige. Sie sichtet die Anfragen der Ratsuchenden und verteilt sie auf die verschiedenen Beraterinnen, die alle in dem Bereich zertifiziert sind, aber ganz unterschiedlichen Ausbildungen haben – von der Pädagogin, dem Psychologen, der Heilpraktikerin bis zur Juristin. An Zeitleben e.V. wenden sich vor allem Arbeitslose, Langzeiterkrankte, Hartz-IV-Empfänger, alleinerziehende Mütter, die wieder in den Beruf einsteigen möchten, wie auch Studentinnen. Das Coaching ist kostenfrei, Spenden sind er-

wünscht. Vieles läuft über Mund-zu-Mund-Propaganda, aber auch Tageskliniken mit einem psychosomatischen oder psychiatrischen Schwerpunkt und Familienhilfen vermitteln den Kontakt zu den Coaches.

Die meisten Beraterinnen sind Frauen, ebenso wie die Ratsuchenden. „Meistens geht es vordergründig in der Anfrage an uns um ein berufliches Thema, aber häufig stecken dahinter tiefer liegende, oft psychische Probleme“, erklärt Janin Boecker, die hauptberuflich als Business-Coachin arbeitet. Einige machen – wie auch Boeckers Klientin Sonja Merken – parallel dazu eine Therapie. „Wir therapieren selber nicht, sondern bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Wir möchten, dass die Menschen ihren Lebensweg finden und ein Gefühl für ihre Stärken bekommen. Wir arbeiten vor allem lösungsorientiert und machen Mut“, erklärt Maria Wendler das Konzept. Janin Boecker betreut neben ihren zahlenden Kunden auch immer parallel ein bis zwei Klientinnen ehrenamtlich. „Ich profitiere auch davon, weil ich bei dem Ehrenamtsjob viel mehr ausprobie-

ren kann und ich finde das zudem sehr erfüllend“, sagt die 52-Jährige. Normalerweise finden die Coachings in den Räumlichkeiten des Vereins statt. Das ist trotz Corona immer noch in Einzelfällen möglich, aber hauptsächlich läuft die Beratung online über Videochat. „Ich finde, das ist ein echter Gewinn, dadurch entsteht oft eine große Nähe“, sagt Wendler. Sie möchte in der Pandemiezeit vor allem auch Mütter, die durch Homeschooling, Job und Haushalt überfordert sind, mit ihrer Beratung entlasten – oder Menschen, die durch den Lockdown in einer beruflichen Krise stecken und sich neu orientieren möchten. „Wir können durchaus noch ein paar mehr Coachings vermitteln“, sagt sie.

Gestresst oder depressiv? GPD Nordost unterstützt zeitnah

Für Menschen, die sich sehr kurzfristig mit jemandem austauschen möchten, weil sie in einer akuten Lebenskrise stecken, depressiv sind, Angstzustände haben, sich überfordert oder einsam fühlen, gibt es von den Gemeindepsychiatri-

schen Diensten Hamburg Nordost (GPD) ein neues Angebot: die Online-Beratung per Chat. „Wir bieten zwar nach wie vor Telefonberatung an und für Menschen aus den nordöstlichen Stadtteilen nach Absprache auch Termine in unseren Zentren, aber das Online-Angebot ist gerade in Corona-Zeiten eine sehr gute Ergänzung und vor allem sehr niedrigschwellig“, sagt GPD-Öffentlichkeitsreferentin Friederike Greiner.

Seit Oktober 2020 können Hilfesuchende über eine spezielle Webseite einen Account erstellen und danach direkt ein Termin buchen. Der ist kostenlos und anonym, allerdings wie alle Angebote von GPD erst ab 21 Jahren. „Online-Beratung ist ein guter Weg, um Menschen in Krisen oder bei Fragen eine erste Orientierung zu bieten“, sagt Petra Hübscher, die derzeit mit sieben Kollegen die Online-Beratung betreut, in Kürze kommen noch Mitarbeiter aus der Suchtberatung hinzu. So gibt es für die Betroffenen die Möglichkeit, ein oder zwei Folgetermine beim gleichen Berater zu buchen. Alle Berater in den Zentren seien Fachkräfte, betont Franziska Greiner, das unterscheidet ihr Angebot zum Beispiel von der Telefonseelsorge.

Darüber hinaus bietet GPD Peerberatung an – auch online. Peerberater sind selbst Psychiatrie-Erfahrene und haben eine Ausbildung in der Begleitung von Menschen in Krisen. „Viele Ratsuchende fühlen sich wohl mit jemandem, der Ähnliches durchgemacht hat und aus eigener Erfahrung berichten kann“, sagt Friederike Greiner.

Menschen, die sich in einer Ausnahme-situation befinden, brauchen vor allem schnelle, unkomplizierte Hilfe. „Schon der Gedanke an lange Wartezeiten bei einem Psychologen oder anderen Stellen schreckt oft ab. Die Online-Beratung kann diese Lücke füllen“, sagt Psychologin Hübscher. Und wenn die Hilfe nicht ausreicht oder eine Therapie notwendig ist, vermitteln die Berater natürlich an andere Adressen weiter.

Kontakte der Beratungsstellen

Zeitleben e. V. bietet Orientierung und Perspektiven in Familie, Beruf und Gesellschaft. Es ist ein kostenfreies Coaching für Menschen mit geringem Budget. Spenden sind erwünscht. Die Wartezeit ist kurz. Für Beratungswünsche wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen per E-Mail an: beratung@zeitleben-ev.de. Weitere Informationen gibt es unter: www.zeitleben-ev.de

GPD Nordost bietet eine kostenlose und anonyme Beratung für alle ab 21 Jahren an, die sich in einer akuten (Lebens-)Krise befinden oder die psychisch erkrankt sind. Lange Wartezeiten gibt es nicht. Sprechzeiten: An mehreren Tagen pro Woche in den Zentren in Barmbek-Süd, Dulsberg, Marienthal und Jenfeld. Derzeit nur nach telefonischer Anmeldung unter 040/682 826 55

(Mo-Fr 9-30 bis 16.30 Uhr). Ebenso ist telefonische Beratung unter gleicher Nummer möglich. Online-Beratung: www.gpd-nordost-onlineberatung.de. Man kann sich (mit einem Nicknamen) registrieren, einen Chat-Termin vereinbaren oder eine Mail schreiben. Telefonseelsorge unter: 0800/111 0 111 (Diakonie), 0800/111 0 222 (Caritas)

Kreatives Klangfest zu Hause: Wettbewerb von KinderKinder

Hamburger Abendblatt hilft e. V. unterstützt den Kulturverein

:: Anlässlich des 90. Jubiläums des Planetariums Hamburg im vergangenen April riefen KinderKinder e.V. und das Sternentheater die Jugend der Hansestadt zu einem kreativen Wettbewerb auf: „Wer schreibt das schönste, poetischste, witzigste Lied über die Sterne?“ Rolf Zuckowski war Schirmherr der Aktion, der Verein „Hamburger Abendblatt hilft“ spendete 6000 Euro. Carolina, Finn, Jonathan, Laurenz, die Band LIFP und Nikhilamrutha heißen die Gewinner, die Ende 2020 prämiert wurden. Nun gibt es einen neuen Wettbewerb für Kinder zwischen sechs und 16 Jahren: Da 2021 das internationale Festi-

val „Klangfest: Musik für Kinder“ nicht wie geplant Ende März auf Kampnagel gefeiert werden kann, soll es stattdessen zu Hause ein „Klangfest“ geben. Der Verein KinderKinder ruft alle Sound-Erfinder auf, kreative Instrumente zu bauen und zu bespielen. Von dem Klangspiel können die Hobbymusiker dann ein kurzes ein- bis zweiminütiges Video mit dem Smartphone aufnehmen und bei www.klangfest.de hochladen. Auch Schulklassen können teilnehmen. Einsendeschluss ist der 29. März, der letzte Tag des geplanten Festivals. Und Preise gibt es natürlich auch. Inspiration und Infos auf: www.klangfest.de

Laufen für den guten Zweck

Die Firma shipcloud organisierte Benefizevent zugunsten des Abendblatt-Vereins

:: In den vergangenen Jahren war die Firma shipcloud stets beim jährlichen „Hamburg Commercial Bank“-Run (HCOB-Run) durch die HafenCity dabei, legte als Gruppe gemeinsam die Strecke von etwa vier Kilometern zurück und spendete einen Teil des Teilnehmerbeitrags – wie alle Teams – an den Verein „Hamburger Abendblatt hilft“. Dieser Charity-Lauf wurde 2020 aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt.

Kein Lauf, keine Spende? Nicht mit shipcloud. Denn das Unternehmen wollte trotzdem etwas für den guten Zweck spenden und dies auch mit einer sportlichen Aktivität verbinden. So organisierte Franziska Grieser, Junior Software Developer, ein eigenes Benefizsport-Event im

Dezember. „Um alle mit an Bord zu holen, haben wir dazu die Sportarten etwas weiter gefasst. Für jeden gelaufenen, geranntem, gejoggt oder mit dem Rad gefahrenen Kilometer aller Mitarbeitenden floss Geld in den Shipcloud-Spendentopf“, sagt sie. Mit jedem Kilometer Gu-



Franziska Grieser und Steffen Hamann von shipcloud FOTO: C. KÖNIG/SHIPCLOUD

tes tun – und das gleich doppelt: Für einen guten Zweck und die Gesundheit, das war das Motto. „Und vor dem Hintergrund der aktuellen gesundheitspolitischen Lage war es uns wichtig, ein Projekt zu unterstützen, das Kindern besondere Hilfsangebote machen kann. Daher hatten wir gemeinsam entschieden, dass unsere Spende an den Verein Hamburger Abendblatt hilft gehen sollte“, sagt Franziska Grieser. Insgesamt kam so am Ende eine Summe von 1175,37 Euro für den Abendblatt-Verein zusammen. Es

Dieses Jahr soll es am 19. Juni 2021 wieder einen HCOB-Run durch die HafenCity zugunsten des Abendblatt-Vereins geben. Aktuelle Informationen und Anmeldung dazu unter www.hcob-run.de