münchner insel

Krisen- und Lebensberatung

Jahresbericht 2016

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
Dipl.-Sozialpädagoge, Supervisor

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

Grünbacher, Timo
Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge, Traumafachberater

Epping, Ewald
Katholischer Priester, Supervisor, Dipl.-Sozialpädagoge

Haberer, Tilmann
Evangelischer Pfarrer, Gestaltseelsorger, systemischer Berater, evangelischer Leiter

Loew, Sybille
Dipl.-Theologin, Kunst- und Psychotherapeutin, katholische Leiterin

Rittel, Eva
Dipl.-Psychologin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin

Surfleet, Martin
Dipl.-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Supervisor

Svoboda, Margot
Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Supervisorin

Tutsch, Wolfgang
Dipl.-Sozialpädagoge, Master Mental Health, systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Honorarkräfte

Braun, Ursula
Dipl.-Sozialpädagogin, Gesprächspsychotherapeutin

Böhlau, Sabine
Evangelische Theologin, Supervisorin, integrative Beraterin

Maierhofer, Kathrin
Dipl.-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin i.A.

Müller, Marianne
Dipl.-Sozialpädagogin, Erzieherin, Arbeitslosenberaterin

Strecker, Jochen
Dipl.-Sozialpädagoge, systemischer Einzel-, Paar- u. Familientherapeut, Supervisor

von der Wippel, Dorothea
Rechtsanwältin, Mediatorin

Bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Rentenangelegenheiten steht uns unser ehrenamtlicher Berater **Hans Pöss** zur Seite.

Mauern in mir

Gewissheit und Eindeutigkeit und die damit verbundene Idee von Klarheit und Sicherheit sind in unseren Tagen ein seltenes Gut geworden. Vielen erscheint die Welt heute ungewiss und unübersichtlich, vielleicht sogar gefährlich. War früher die eigene Lebenswelt – zumindest gefühlt – überschaubar und kontrollierbar, so häufen sich Erfahrungen der umfassenden Verunsicherung in vielen Bereichen des Lebens.

Wir leben in einer Zeit, in der diese Befindlichkeiten politisch genutzt werden. Und zwar weltweit. Nicht nur in Amerika ist man der Überzeugung, tatsächliche oder vermeintlich bestehende Probleme dadurch zu lösen, dass man eine Politik der Abschottung betreibt. Auch in Europa, und auch bei uns in Deutschland, ist diese Haltung populär: „Wenn ich eine Mauer baue, dann kann ich mir die Probleme der großen Welt fernhalten", so die Meinung mancher.

Diese einfache Lösung scheint in unsere Zeit zu passen, die ja stark von Komplexität geprägt ist. Ob diese Lösung aber tatsächlich hilfreich ist, ist fraglich. Kann eine Mauer tatsächlich Probleme lösen? Oder sorgt sie nur dafür, dass wir (auf der „richtigen" Seite der Mauer) die Probleme der anderen nicht mehr sehen müssen?

Mauern gibt es nicht nur auf der politischen Bühne. Auch in unserer täglichen Arbeit in der Münchner Insel begegnen uns Mauern. Mauern bei Klienten und Klientinnen, aber auch Mauern bei uns Beratern und Beraterinnen.

Zu uns kommen Menschen in akuten Krisen, mit Beziehungsschwierigkeiten, mit Konflikten mit den eigenen Kindern oder Eltern, mit Unsicherheiten über die eigene psychische Verfassung, mit Ängsten und Zukunftssorgen, mit Problemen im Beruf oder bei der Berufsfindung.
In manchen Schilderungen der momentanen Lebenssituation ist dann die Mauer, die persönliche Mauer im Leben des Menschen spürbar: „So kann meine Tochter ihr Leben doch nicht leben, das macht man doch nicht", könnte dann ein Ratsuchender seine Empörung in Worte fassen. Oder: „Begreift mein Partner denn nicht, was ich alles für ihn getan habe?" Vorstellungen und Ansprüche, wie das Leben zu laufen habe, können Ausdruck solcher Mauern sein. Auch die Angst vor etwas Unbekanntem kann zu einer Blockade in Denken und Handeln führen.

Und auch wir Berater und Beraterinnen können Mauern im Kopf haben. Etwa dann, wenn wir der Meinung sind, wir wüssten, was für den Klienten gut und richtig ist.
Die Münchner Insel ist eine Einrichtung mit offener Tür: Jeder kann kommen, egal woher und mit welchem Anliegen. Jeder darf hier einfach sein, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Wenn im Gespräch mit den Beraterinnen und Beratern dann Mauern auftauchen, gilt es auszuloten, wofür diese Mauern stehen und wozu sie gegebenenfalls notwendig

sind. Schützen sie? Oder könnte es sich lohnen, mal über diese Mauern zu schauen? Was erwartet mich dabei auf der anderen Seite? „Ich merke, ich müsste etwas in meinem Leben ändern, so kann ich nicht mehr weitermachen!“ So könnte ein Satz lauten, der darauf hinweist, dass es dringend notwendig ist, Mauern hinter sich zu lassen.
In manchen Gesprächen wird aber auch bewusst, dass eine Mauer notwendig sein kann. „Mein Sohn setzt mich so stark unter Druck, dass ich mich in meinen eigenen vier Wänden unsicher fühle.“ Miteinander kann dann überlegt werden, wie es gelingen kann, eine Mauer aufzubauen: eine Mauer, die Schutz bietet vor Übergriffen, eine passende Form der Abgrenzung, die Sicherheit vermittelt, die notwendig ist, damit Wunden heilen können.

Auch wenn gerade sehr viel über Mauern diskutiert wird – aus sich heraus sind Mauern weder gut noch schlecht. Es kommt auf die Funktion an, die sie haben. Die Mauern in mir – manche braucht es vielleicht gar nicht, manche sind notwendig. Die Münchner Insel ist ein Ort, an dem Menschen überprüfen können, was gerade ansteht: Mauern zu bauen zum Schutz, oder Mauern abzureißen und hinter sich zu lassen, um voranzukommen. Hier dürfen diese Fragen gestellt werden. In einem geschützten Rahmen, der es ermöglicht, vorsichtige Schritte zu tun, auszuprobieren, probeweise eine Mauer zu ziehen, einen Blick über die Mauer zu werfen, Perspektiven zu entwickeln, Kraft zu sammeln und zu entscheiden, was nützt und schützt – und was mich hindert, voranzukommen.

Bettina Brockmann, Peter Bartlechner, Timo Grünbacher

OEZ und die Folgen

Ein trauriges Ereignis erschütterte am 22. Juli 2016 die Münchner Stadtgesellschaft. Ein junger Mann tötete bei einem Amoklauf neun überwiegend junge Leute und schließlich sich selbst. Da die Polizei und die Münchner Bürgerinnen und Bürger sechs Stunden lang von einem Terroranschlag mit mehreren Tätern ausgingen, waren über Stunden unzählige Menschen an verschiedenen Stellen der Stadt in Angst und Schrecken.

Besonders erschreckend war die Situation für die Besucher und Besucherinnen des Olympia-Einkaufzentrums, die die Schüsse hörten oder Menschen sterben sahen, daraufhin flüchteten und sich oft über fünf, sechs Stunden in Lagerräumen, Tiefgaragen, Treppenhäusern und umliegenden Wohn- oder Geschäftshäusern versteckten. Nachdem die Lage über so lange Zeit vollkommen unklar war, waren Menschen oft über diesen ganzen Zeitraum hin massiver Unsicherheit, Ohnmacht, Hilflosigkeit bis hin zur Todesangst ausgesetzt. Dies hinterlässt tiefe Spuren in Menschen.

Über das Kriseninterventionsteam des Arbeiter-Samariter-Bundes und die Krisen-Hotline der katholischen Telefonseelsorge, die stadtweit geschaltet war, wurden akut betroffene Menschen unter anderem auch auf das traumasensible Beratungsangebot der Münchner Insel verwiesen.
So haben wir in den ersten Tagen nach diesem Ereignis von Montag bis Freitag täglich neun Stunden lang persönliche Gespräche vor Ort angeboten.

Etwa 100 Menschen nutzten diese Gelegenheit. Vielfach konnten wir in diesen ersten Gesprächen den Betroffenen wieder ein Stück Sicherheit vermitteln, Fragen zu ihren heftigen Gefühlsreaktionen beantworten und die Abläufe in Körper und Seele nach so einem traumatischen Ereignis erklären. Oft konnten wir auch mit konkreten Handlungsvorschlägen und Übungen wieder zu einer Stabilisierung dieser Menschen beitragen. Viele bestätigten uns bei einem zweiten Gespräch, dass sie tatsächlich – entgegen ihren Befürchtungen – wieder in den Alltag zurückgefunden hätten, dass die Albträume, Bilder, Geräusche, Erinnerungen sie nicht mehr ständig überfluteten und sie nicht mehr ununterbrochen in innerer Unruhe seien.

Manche Betroffene begleiteten wir noch einige Wochen lang, bis auch sie wieder mehr Vertrauen in den öffentlichen Raum, in ihre Umgebung, in ihr Leben und ihre Gewohnheiten gefasst hatten.
Es waren zutiefst berührende Erfahrungen, die wir Beratenden mit den Betroffenen teilten und die auch uns erschüttert haben. So merkten wir als Teammitglieder nach einigen Tagen, dass es bei aller Professionalität auch für uns eine besondere Erfahrung war, so vielen Menschen zu begegnen, die alle vom selben Ereignis betroffen waren und die dennoch in je eigener Weise davon erfasst und erschüttert wurden und damit umzugehen versuchten. Normalerweise ist unser Beratungsalltag von den unterschiedlichsten Themen und Gefühlen der Ratsuchenden geprägt. Hier waren es die mannigfachen Perspektiven auf ein extremes Geschehen und Erleben, die auch bei uns intensive Gefühle auslösten. Dies machte uns deutlich, wie wichtig es für uns selber ist, gut auf unsere Belastungsgrenzen zu achten, uns gegenseitig im Team zu unterstützen und zu entlasten und ebenso wie die Betroffenen für die Stärkung unserer Ressourcen zu sorgen.
Der schnelle, unkomplizierte Zugang zu unserem Beratungsangebot ohne Anmeldung und Wartezeit hat sich auch in dieser Ausnahmesituation für die verzweifelten Menschen bewährt.
Auf der strukturellen Ebene der Zusammenarbeit wurde deutlich, wie eine stadtweite Kooperation der vielen beteiligten Einrichtungen noch verbessert werden könnte.

Sybille Loew

Kommentar zur Statistik

Im ersten Jahr am neuen Standort der Münchner Insel wieder unter dem Marienplatz nahmen 600 Menschen mehr als im Vorjahr ein Beratungsgespräch wahr, davon 100 Personen ein kürzeres und 500 Personen ein etwa einstündiges Gespräch, insgesamt waren es 7.617 Personen.
Die Zahl derer, die das erste Mal unser Gesprächsangebot in Anspruch nahmen, stieg um fast 500 Menschen (von 2206 auf 2695) und die der Folgegespräche um 200 Ratsuchende.
Besonders auffällig ist der Anstieg im Bereich „lebensbedrohliche Krisen“ um 130 Personen, das sind 35 Prozent mehr als im Vorjahr. Hier schlägt sich die Beratung der traumatisierten Personen nach dem Amoklauf im OEZ nieder, die wir unter dieser Kategorie eingetragen haben.
Auch suchten insgesamt 300 Männer mehr als im Vorjahr die Möglichkeit einer fachlichen Hilfe von „außen“.
230 Personen mehr suchten Rat und kompetente Unterstützung bei Paar- oder Familienkonflikten (1.215). Ab dem zweiten Halbjahr haben wir erstmals erfasst, wie viele Personen als Paar (147), als Familienangehörige (97) oder als Freunde gemeinsam (43) ein klärendes Gespräch erbaten.
Der Anteil der Ratsuchenden, die in einer Familie leben, stieg um 230 auf 887 Menschen.
Insgesamt waren auch 300 Menschen mehr mit Migrationshintergrund, oft mit islamischer Religionszugehörigkeit in der Münchner Insel, um sich beraten zu lassen. (Insgesamt 1001 Personen).

Sybille Loew

Jahresstatistik der Münchner Insel 2016

Besucher	2015	2016
Gesamtzahl / Besucher	7124	7617
– Gespräche / Beratungen	4103	4708
– Informationsweitergabe	3021	2909
Tagesdurchschnitt	29,6	31,2
Anrufe	3557	3854

Gesprächs- und Beratungsdauer	2015		2016	
Beratungen	3208	78,2%	3716	79,9%
Kurzgespräche bis 20 Minuten	895	21,8%	992	21,1%

Gesprächsart	2015		2016	
Erstgespräch	2206	53,8%	2695	57,3%
Folgegespräche (bis 15 Termine)	1351	32,9%	1571	33,3%
Langzeitberatung (bis 12 Monate Beratung)	226	5,5%	171	3,6%
Begleitung auf Dauer (länger als 1 Jahr)	320	7,8%	271	5,8%

Gesprächsanlass	2015		2016	
Religion, existenzielle oder Sinnfragen	133	3,2%	205	4,4%
allgemeine Lebensfragen Einsamkeit, Trauer, Krankheit (ohne psychische Krankheiten), Anpassung an neue Lebenssituation ...	409	10,0%	450	9,6%
soziales Umfeld Ausbildung, Arbeit, Wohnung ...	504	12,3%	486	10,3%
finanzielle Probleme	328	8,0%	384	8,2%
juristische Probleme	337	8,2%	401	8,5%
Partnerschaftsprobleme	590	14,4%	739	15,7%
familiäre Probleme	417	10,2%	476	10,1%
lebensbedrohende Krisen (Suizidalität, Traumatisierung ...)	232	5,7%	363	7,7%
Sucht	67	1,6%	71	1,5%
Psychische Probleme (auch: psychische Erkrankungen wie Depression, Borderline, Schizophrenie ...)	444	10,8%	479	10,2%
Informationen	455	11,1%	493	10,5%
Sonstiges	187	4,5%	161	3,4%

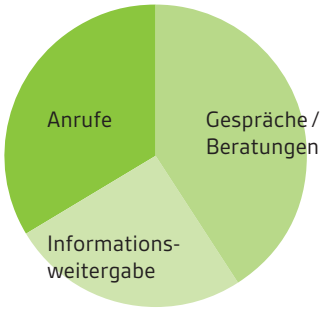
Geschlecht	2015		2016	
männlich	1537	37,5%	1806	38,4%
weiblich	2566	62,5%	2902	61,6%

Alter	2015		2016	
< 20	187	4,6%	150	3,2%
< 40	1515	36,9%	1832	38,9%
< 60	1599	39,0%	1856	39,4%
> 60	802	19,5%	870	18,5%

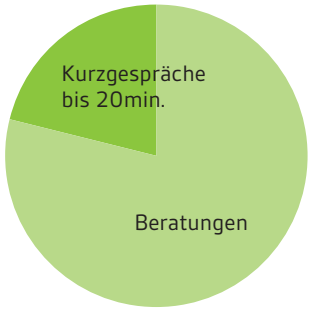
Wohnform	2015		2016	
allein lebend	1483	36,1%	1598	33,9%
in Partnerschaft	613	14,9%	708	15,0%
in Familie	657	16,0%	887	18,8%
Ein-Eltern-Familie	201	4,9%	290	6,6%
Sonstiges (Wohngemeinschaft, Heim, Unterkunft u.a.)	282	6,9%	332	7,1%
unbekannt	745	18,2%	780	16,6%
wohnungslos	122	3,0%	113	2,4%

Migrationshintergrund	2015		2016	
(Kriterium: erkennbar nicht Deutsch als Muttersprache)	732	17,8%	1001	21,3%

Besucher

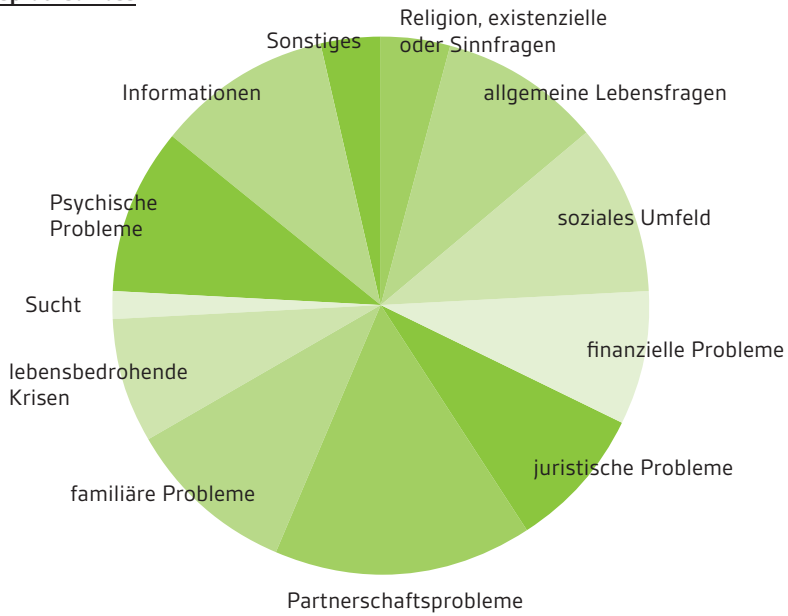


Gesprächsdauer



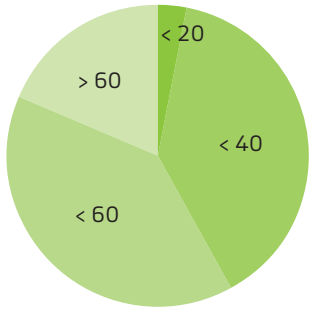
Jahresstatistik der Münchner Insel 2016

Gesprächsanlass

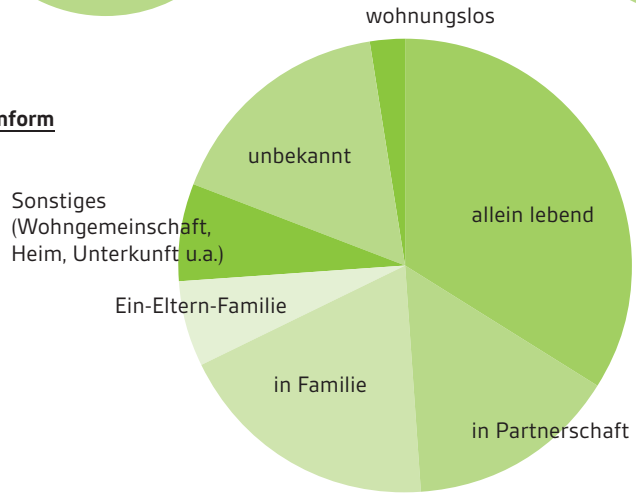


Geschlecht

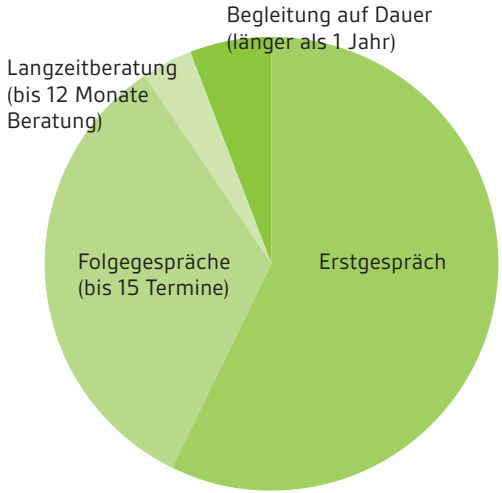
Alter



Wohnform



Gesprächsart



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

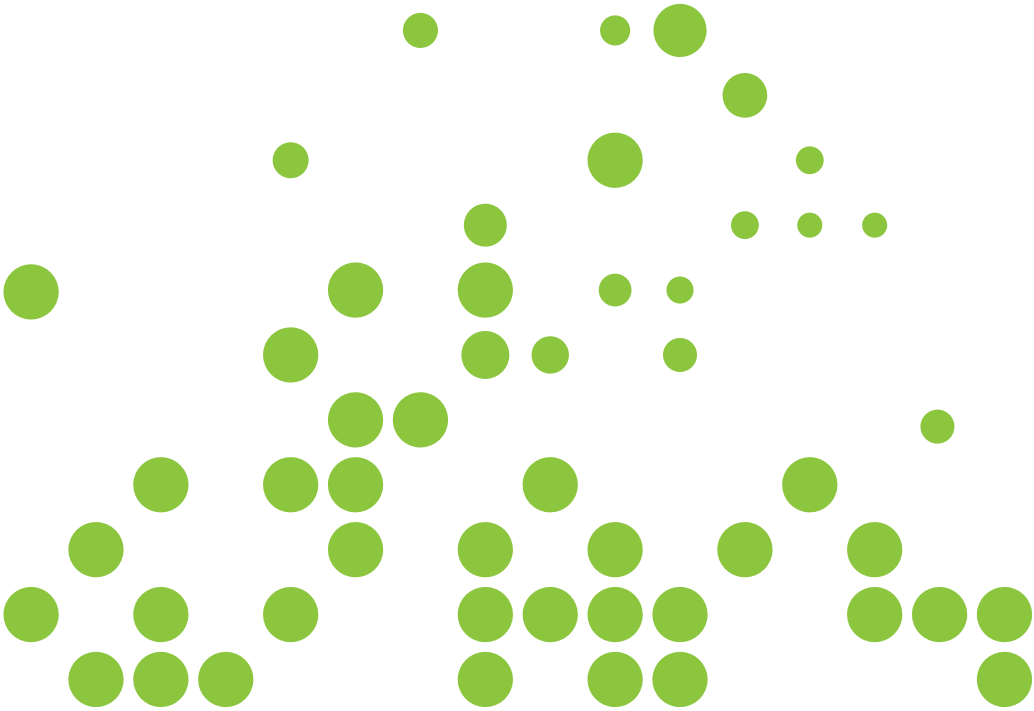
Telefon 089 – 22 00 41
Fax 089 – 22 31 30

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

Evangelisch-Lutherischer Dekanatsbezirk München
Erzdiözese München und Freising
Gefördert durch
Landeshauptstadt München
Sozialreferat



www.muenchner-insel.de