

Heute schon an Morgen denken
Nachhaltigkeit im Katholischen Familienzentrum

**PaarBalance - ein Online-Programm zur
Verbesserung der Beziehungsqualität**

Dürfen wir uns kurz vorstellen?



Elisabeth Stritzke & Pia van Ooyen

Beraterinnen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Düsseldorf

Aufgaben:

- Beratung von Paaren, Einzelklient*innen und Familien
- Begleitung von KiTas in Düsseldorf (Elternberatung, Info-Nachmittage zu Familien- und Erziehungsthemen, Fallbesprechungen mit den Erzieher*innen)
- Onlineberatung (per Video, Mail, Chat)
- Projektverantwortliche EFL-PaarBalance

Das möchten wir Ihnen heute vorstellen:



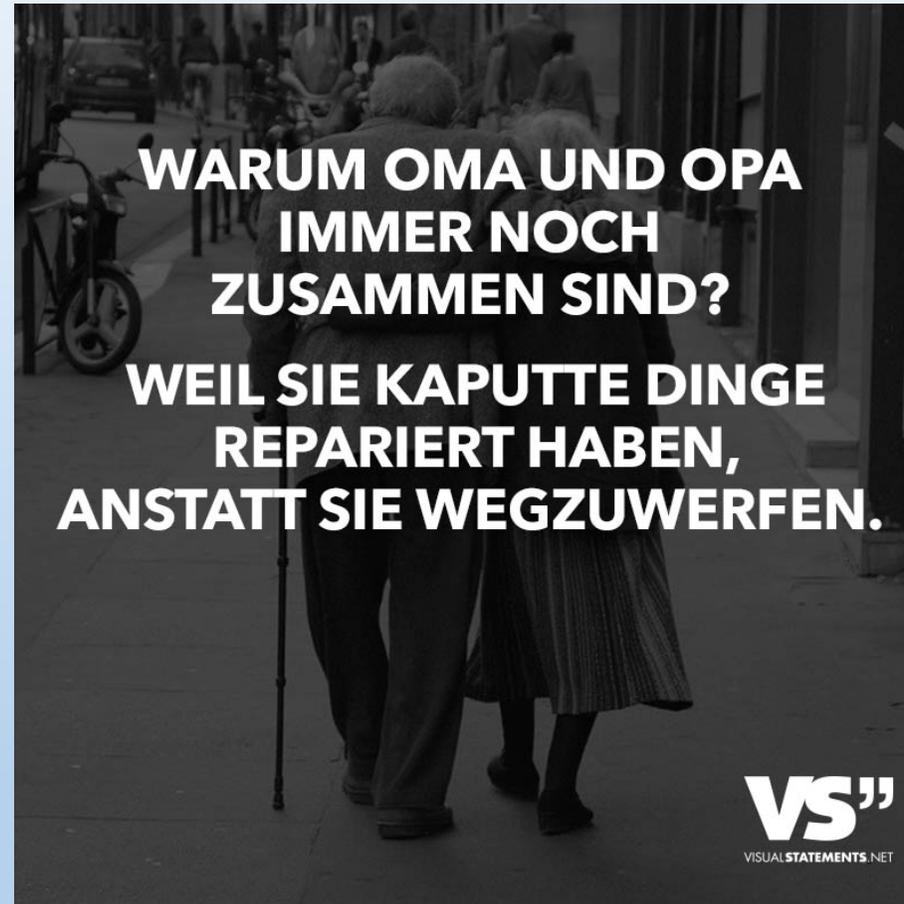
EFL-Beratung
PaarBalance



Eine Kombination von PaarBalance als Online-Programm + Beratung in den EFL-Beratungsstellen des Bistums Köln

- Verbesserung der Beziehungsqualität
- gute Entwicklungsbedingungen für Kinder schaffen

Zum Thema „Nachhaltigkeit“:



Zum Thema „Nachhaltigkeit“:



**Wenn du achtsam bist,
halten manche Dinge ewig.**



Warum ein Programm für Paare/Eltern?



Auswirkungen von zufriedener Partnerschaft der Eltern auf die Kinder:

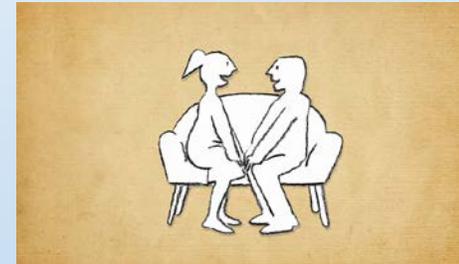
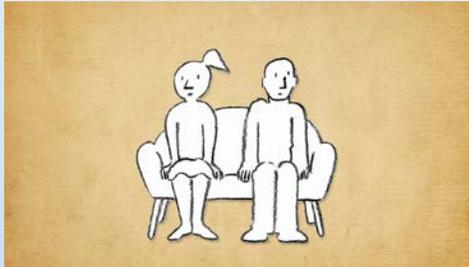
- bessere Anpassungsleistungen der Kinder
- weniger aggressives Verhalten, Angst, Depression und körperliche Beschwerden
- geringere Wahrscheinlichkeit, Verhaltensstörung zu entwickeln wie z.B. Disziplin-Probleme, Beziehungsprobleme mit Gleichaltrigen

>> Eine zufriedene Paarbeziehung schafft gute Voraussetzungen für eine positive Elternschaft

Was sind die Ziele von PaarBalance?



Menschen dabei unterstützen,
sich in ihrer Beziehung (wieder) möglichst wohl zu fühlen.



- Gemeinsamkeiten fördern
- bestehende Probleme lösen
- typische Fallstricke vermeiden
- Sich mit wichtigen „Zutaten“ für gute Langzeitbeziehungen auseinandersetzen
- Die Inhalte bewusst anwenden & verankern

Thematische Schwerpunkte



- Atmosphäre verbessern, Wohlwollen füreinander reaktivieren
- Umgang mit offenen Wünschen und Konflikten
- Selbstfürsorge + Rituale
- Sexualität
- Eifersucht und Treue
- Stressbewältigung
- Wir-Gefühl

Aufbau von PaarBalance



1. Partnerschaftsfragebogen (ca. 10 Minuten)
2. Rückmeldung über das Beziehungsprofil (leichtes Erfassen über Ampelfarben)
3. 18 aufeinander aufbauende, interaktive Sitzungen mit je einem Video, Übungen und Hausaufgaben

Startseite von efl-paarbalance.de



The screenshot shows the homepage of efl-paarbalance.de. At the top left is the logo for 'EFL-Beratung PaarBalance' with a heart icon and the EFL logo. To the right are buttons for 'REGISTRIEREN' and 'EINLOGGEN'. Below the logo is a navigation menu with links for 'Home', 'Video-Tour', 'Für Berater', 'Beziehungstipps', and 'FAQ'. The main content area features a large image of a couple looking at each other. The headline reads 'Schluss mit Beziehungsstress!' followed by the text 'Anhaltende Konflikte in der Partnerschaft gefährden Ihre körperliche und seelische Gesundheit.' and a 'JETZT REGISTRIEREN' button. Below this are three featured sections: 'Das ist PaarBalance' with a video player, 'Erfahrungen mit PaarBalance' with a heart icon and a 'BERICHTE LESEN' link, and 'Für Berater' with a heart icon and a 'MEHR ERFAHREN' link.

Beispiel für eine Videosequenz



EFL-Beratung PaarBalance 

LOGOUT ZURÜCK ZU MEIN PAARBALANCE

1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit 

Coaching-Video Training Hausaufgaben



Beispiel für eine Übung



 [LOGOUT](#) [ZURÜCK ZU MEIN PAARBALANCE](#)

1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

[Coaching-Video](#) [Training](#) [Hausaufgaben](#)

Übung 2: „Wir in Wort und Bild. Teil 1: Wie alles begann...“

Besinnen Sie sich auf Ihre gemeinsame Geschichte als Paar und rufen Sie sich schöne und wichtige Begebenheiten aus Ihrer Anfangsphase in Erinnerung. Dazu können Momente von Romantik, Nähe, Leidenschaft, aber auch lustige Ereignisse oder eine gemeinsame Bewältigung zählen.

Halten Sie Ihre Erinnerungen in Stichworten fest.

Gibt es Fotos aus dieser Zeit? Dann laden Sie sie doch am besten gleich dazu in Ihrer Chronik hoch!

Unsere erste Begegnung:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Da hat es dann richtig gefunkt:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Hier sind wir uns näher gekommen:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Der erste Sex:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Das erste Treffen mit Freunden meines Partners:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Die erste Begegnung mit der Familie meines Partners:	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Weitere Erinnerungen aus unserer Anfangszeit:		
Was: <input type="text"/>	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Was: <input type="text"/>	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>
Was: <input type="text"/>	Wann: <input type="text" value="Jahr (z.B.: 2016)"/>	Wo: <input type="text"/>

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)

 Berater | Datenschutz | Impressum | AGB | FAQ | Kontakt

Beispiel für Hausaufgaben



 [LOGOUT](#) [ZURÜCK ZU MEIN PAARBALANCE](#)

1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

[Coaching-Video](#) [Training](#) [Hausaufgaben](#)

Hausaufgaben

Jetzt wird's konkret! Bei den Hausaufgaben geht es darum, die Inhalte aus den Videos und Übungen in Ihrem Leben anzuwenden. Wählen Sie aus den folgenden Vorschlägen aus, was Sie in den nächsten Tagen gerne machen möchten. Eines Ihrer Vorhaben umzusetzen, sollte das Minimum sein – aber je mehr Sie ausprobieren, desto besser.

Bitte klicken Sie bei allen von Ihnen ausgewählten Hausaufgaben immer die vorgesehenen Kästchen an!

1. „Stimmungsmacher“

Ich beginne in den nächsten Tagen kein Problemgespräch. Stattdessen versuche ich, für gute Stimmung zu sorgen.

Ganz konkret werde ich:

- ausführlich von meinem Tag erzählen
- interessiert fragen, wie der Tag meines Partners war
- einen Vorschlag für den Abend machen
- _____
- _____
- _____

2. „Weißt Du, was ich an Dir mag?“

Ich verrate meinem Partner mindestens eine der Eigenschaften, die ich besonders gern an ihm habe (vgl. Übung 1). Er ist nämlich überaus:

> _____

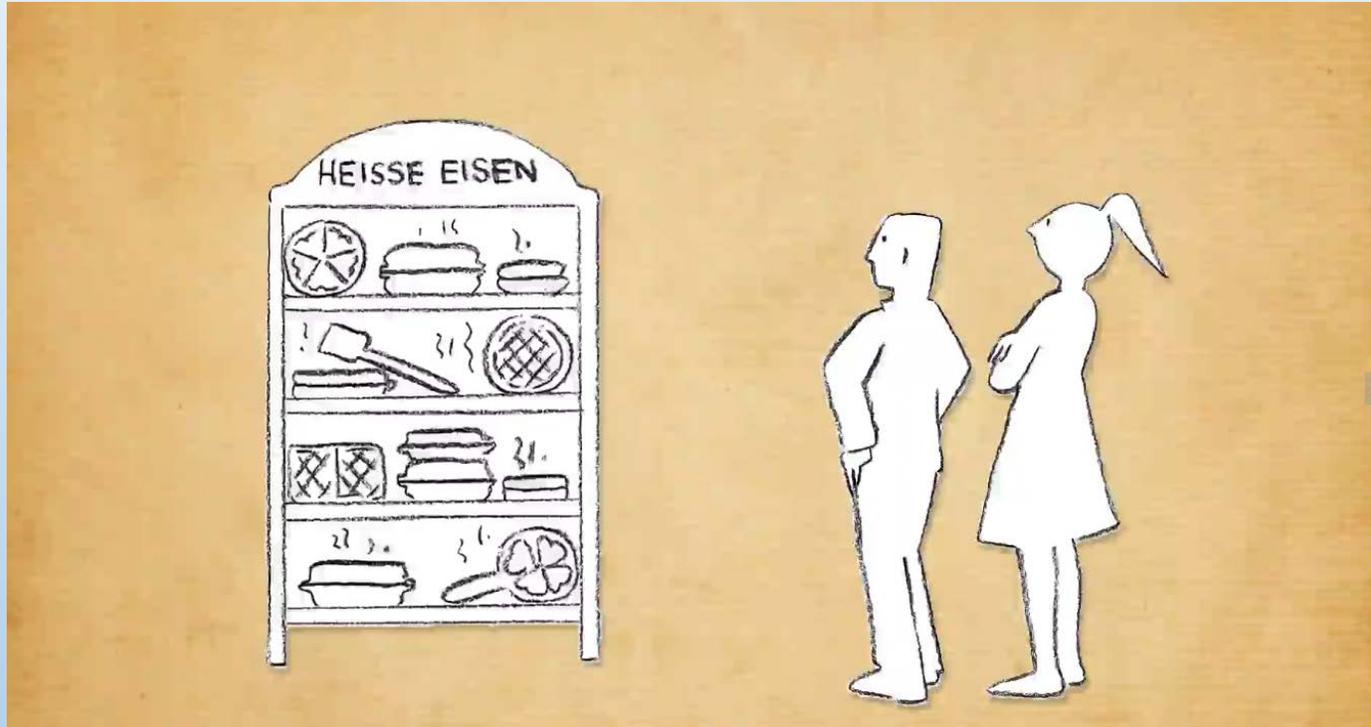
So soll er es erfahren:

- Ich sage es.
- Ich schreibe eine SMS / WhatsApp.
- Ich schreibe eine E-Mail.

Das mache ich bis spätestens: _____ 

Das mache ich bis spätestens: _____

Ein kleiner Einblick ins Programm für Sie: Film



Kontakt Daten für weitere Infos:



[EFL-Beratungsstellen im Erzbistum Köln:](https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/)

<https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/>

[Projektstelle „PaarBalance“ in der EFL Düsseldorf:](#)

Frau Stritzke und Frau van Ooyen: paarbalance@efl-duesseldorf.de

[Homepage PaarBalance der EFL-Beratungsstelle:](#)

www.efl-paarbalance.de

Infomaterial PaarBalance



Flyer PaarBalance

- digital (z.B. für Elternbriefe per Mail)
- in Papierform zum Auslegen in Familienzentrum + KiTas



Austausch:



Fragen?

Anmerkungen?

Rückmeldungen?

Dankeschön 😊...

... für Ihre Aufmerksamkeit

&

alles Gute für Ihre Arbeit in den
Katholischen KiTas und Familienzentren!