



Jahresberichte 2020

Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

im kantonbernischen
deutschsprachigen Gebiet
der Reformierten Kirchen
Bern-Jura-Solothurn

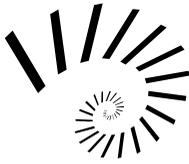




Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne



Inhaltsverzeichnis

Jahresberichte 2020 der Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

Bern und Konolfingen.....	03
Biel.....	08
Burgdorf.....	12
Interlaken.....	15
Langnau.....	20
Langenthal.....	23
Zweisimmen.....	26
Thun.....	30



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
www.berner-eheberatung.ch

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Bereich Sozial-Diakonie
Altenbergstrasse 66, Postfach, 3000 Bern 22
Telefon +41 31 340 25 66, sozialdiakonie@refbejuso.ch

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
Marktgasse 31, 3011 Bern
Kirchweg 10, 3510 Konolfingen

Was die Krise mit uns macht – was wir mit der Krise machen

Ein Virus hat unsere gut funktionierende Welt auf den Kopf gestellt. Was lange selbstverständlich schien, war und ist plötzlich nicht mehr möglich: Schule, Einkauf, Arbeit, Freizeit, Sport, Kultur – nichts mehr war, wie zuvor. Auch Beziehungen waren und sind in dieser Krise in besonderem Masse gefordert. Nicht nur mit dem "gewöhnlichen" Alltag, der vielleicht schon belastend genug war, auch mit Home-Office, Home-Schooling und den eingeschränkten Möglichkeiten, sich aus dem Weg zu gehen, einander und sich selber etwas Gutes zu tun, galt es (und gilt es vielleicht noch einige Zeit lang) umzugehen.

Was macht das mit uns? Was macht es mit Paaren, Partnerschaften, Beziehungen und Familien? Spurlos an uns vorbei geht eine solche Situation nicht. Hinter den individuellen Reaktionen auf veränderte Lebensumstände stehen emotionale Prozesse, die wir nur zum Teil bewusst wahrnehmen. Unsere Emotionen sind ein einerseits angeborenes und andererseits im Verlauf des Lebens erlerntes, schnell reagierendes System, das uns hilft, Probleme in der Interaktion mit der Umwelt schnell und flexibel anzugehen, schon bevor wir bewusst darüber nachgedacht haben. Bedrohungen wie die Pandemie lösen bei vielen Menschen eher negative Emotionen aus.

Die Corona-Krise, deren Konsequenzen auf die unmittelbare und mittelbare Zukunft wir nur schwer abschätzen können, die von uns nicht persönlich kontrolliert werden kann und für die wir keinen unzweifelhaften Schuldigen finden, löst bei vielen Menschen Angst aus.

Was heisst das nun für Partnerschaften und Beziehungen? Bereits die erste emotionale Reaktion auf die Herausforderung, die die Krise darstellt, kann bei den Beteiligten verschieden sein. Auch die Art und Weise, wie sie im Verlauf des Lebens gelernt haben mit dieser emotionalen Reaktion umzugehen, unterscheidet sich bei einem Paar möglicherweise fundamental. Während ein Partner auf die Angst eher gelähmt und passiv reagiert und so mit der Angst umzugehen versucht, ist die (unbewusste) Strategie der Partnerin vielleicht eine andere. Sie wird durch die gleiche Grundemotion der Angst zu Aktivität motiviert, informiert sich pausenlos und versucht so, die Angst zu regulieren. Die Dynamik, die aus dem Zusammenspiel dieser beiden Menschen entsteht, beinhaltet ein grosses Konfliktpotential. Sie wirft ihm Passivität und Gleichgültigkeit, er ihr Aktivismus und Überreaktion vor. Beide fühlen sich weder wahrgenommen noch verstanden. Dies wiederum löst eine neue emotionale Reaktion aus, die die destruktive Dynamik verstärken kann.

Ziel der Arbeit in Beratung und Therapie während der Pandemie, aber auch in anderen verunsichernden Situationen, war und ist es deshalb oftmals, den Klientinnen und Klienten dabei zu helfen, diese Prozesse auf individueller Ebene und in der Paardynamik überhaupt wahrzunehmen. Darauf aufbauend können individuelle und gemeinsame Strategien entwickelt werden, wie konstruktiv(er) miteinander umgegangen werden kann. Während der Pandemie ist einer der Hauptverursacher der Verunsicherung vermeintlich "offensichtlich". Im gewöhnlichen (Beziehungs-)Alltag ist dies nicht der Fall. Dennoch laufen ähnliche Prozesse auch ohne den Hintergrund einer Krise ab. Bedrohlich, so lehrt uns die Bindungsforschung, empfinden wir dann nicht ein Virus, sondern alles, was unser tiefes Bedürfnis nach einer sicheren Bindung, nach einem Ort, an dem wir uns angenommen und akzeptiert fühlen, bedroht. Und darauf reagieren wir, ähnlich wie in der Pandemie, auf Grund unserer eigenen Prägung unterschiedlich. Und auch hier gilt es, die eigenen emotionalen Prozesse wahrzunehmen, kennenzulernen und der Partnerin oder dem Partner zu offenbaren und uns gleichzeitig auf deren Prozesse einfühlsam einzulassen.

David Kuratle

Beratungstätigkeit

In **Bern** wurden 459 (Vorjahr 478) Personen in 1526 (1534) Konsultationen beraten. Davon waren 789 (950) Paargespräche, 498 (417) Einzelgespräche mit Frauen, 219 (133) mit Männern und 20 (18) Familiengespräche. Dazu kamen 14 (7) Konsultationen per Telefon/E-Mail. 13 (50) Konsultationen wurden in englischer und 33 (2) in französischer Sprache durchgeführt.

Insgesamt fanden 14 Konsultationen als Auskünfte per Telefon/E-Mail statt.

144 Konsultationen wurden kurzfristig abgesagt oder nicht eingehalten. Diese Absagen erfolgten zum grössten Teil aufgrund der Pandemie im März/April (Lockdown) sowie Oktober/November (zweite Welle).

Bedingt durch einen Stellenwechsel blieben 20 Stellenprozente in Bern während dreieinhalb Monaten vakant.

In **Walkringen/Konolfingen** wurden 52 (31) Personen in 171 (357) Konsultationen beraten. Davon waren 76 (123) Paargespräche, 72 (194) Einzelgespräche mit Frauen, 21 (32) mit Männern und 1 (8) Familiengespräch. 12 Konsultationen fanden als Auskünfte per Telefon/E-Mail statt.

Der Beratungs-Standort in Walkringen wurde mit der Pensionierung von Beata Surowka im März geschlossen. Am 15. April trat Andreas Lüdi die Nachfolge mitten im Lockdown an. Der neue Beratungsraum in Konolfingen musste erst eingerichtet werden. Sowohl der Umzug wie auch der neue Berater mussten in einer ausserordentlichen Situation der Öffentlichkeit, Mitgliedern der Kirch-

gemeinde und potentiellen Zuweisenden bekannt gemacht werden. Entsprechend stieg die Auslastung in Konolfingen erst im Verlauf der zweiten Jahreshälfte an.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Vikariats-Ausbildung konnten Barbara Rissi und David Kuratle die Beratungsstelle an zwei halbtägigen Veranstaltungen vorstellen und sich den Fragen von angehenden Pfarrpersonen stellen.

Am 20. April 2020 erschien in der Berner Zeitung unter dem Titel "Was die Krise mit Menschen macht" ein Bericht von Stephan Küenzi. Der Artikel ist aus einem Gespräch mit David Kuratle entstanden.

Auf der Frontseite der Gesamtkirchgemeinde Bern erschien in der Juli-Ausgabe der Zeitung "reformiert." ein Bericht von Karin Meier mit dem Titel "Ausstieg aus dem Beziehungsknatsch" (Interview mit David Kuratle).

In der Monatszeitschrift "Bewegt" der Kirchgemeinde Ostermundigen berichtete Hildegard Netos unter dem Titel "Nicht abgesagt: Beratungen" über unsere Arbeit unter den Vorzeichen der Pandemie (Gespräch mit David Kuratle).

Am 13.10.2020 konnte Anita Gehrig die Beratungsstelle im Rahmen einer Vernetzungsveranstaltung der Sozialdiakonie vorstellen.

Die Sendung "Nachgefasst" von Telebärn und den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn vom 15. November 2020 (Erstaussstrahlung) war dem Thema "Liebe, Beziehungen und Vergebung" gewidmet. Tobias Rentsch von der Unfassbar sprach mit David Kuratle.

Barbara Rissi hat mit Joanna Mühlemann von der Kirchgemeinde Zollikofen eine dreiteilige Vortragsreihe zum Thema "Freiräume" entworfen, die im 2021 stattfinden soll.

Der neue Beratungs-Standort in Konolfingen wurde mit dem Versand von Informationsmaterial bekannt gemacht.

Vernetzung

Vernetzungstreffen fanden mit der Ehe- und Familienberatung Bern und mit der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern statt.

Der wertvolle Austausch von Ressourcen und Informationen konnte in zehn Fall-Intervisionen von je eineinhalb Stunden stattfinden.

Ein Vernetzungstreffen fand ebenfalls mit der Beratungsstelle frabina statt.

Barbara Rissi arbeitet weiter in der EPF-Arbeitsgruppe Werbung und Öffentlichkeitsarbeit mit.

Andreas Lüdi engagiert sich in der Arbeitsgruppe Fallführungs-Software.

Andreas Lüdi nahm an einem Vernetzungstreffen der Mütter- und Väter-Beratung in Münsingen teil und konnte sich beim Kirchgemeinderat in Konolfingen vorstellen.

Weiterbildung (zusätzlich zu Supervisionen und Weiterbildungen EPF)

"Die Erfolgskraft Hypnosystemischer Therapie und Beratung", 13. - 15.02./04. - 06.05./25. - 27.06.2020 mit Gunther Schmidt am Wilob in Lenzburg (Anita Gehriger)

"Hypnosystemisches Konfliktmanagement", 05. - 07.03.2020 mit Gunther Schmidt am IEF in Zürich (Barbara Rissi)

"Emotionsfokussierte Paartherapie", 12. - 15.04 2020, mit Serine Warwar am IEFT in Bern (David Kuratle)

"Waldbaden – Intuition professionell nutzen" 04. - 06.09.2020 mit Sonja Grosenbacher von Waldbaden Erlebnis in Konolfingen (Barbara Rissi)

Im Rahmen der Zusatzausbildung besucht Andreas Lüdi an der Berner Fachhochschule das CAS Systemische Beratung in Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit. Diese umfasste 2020 17 Kurstage zu den Themen "Systemische Trauma-Beratung", "Motivierende Gesprächsführung in der Systemischen Beratung" sowie "Abschied und Abschiedsprozesse in der Systemischen Beratung".

Zehn Mal pro Jahr finden Fall-Intervisionen (jeweils 2 Std.) im Team statt.

Das Berichtsjahr 2020 hat personelle Veränderungen gebracht: Nach 3 ½ Monaten Vakanz in Bern nahm Andreas Lüdi am 15. April 2020 – mitten im Lockdown – die Beratungstätigkeit in Bern mit 20 % auf, gleichzeitig mit den 40 % am neuen Beratungsstandort in Konolfingen. Beata Surowka war per Ende März pensioniert worden.

Massgeblich geprägt war das Berichtsjahr von der Covid-19-Pandemie. Im März musste das Beratungsteam praktisch von einem Tag auf den nächsten die Beratungs-Settings umstellen: Es wurden ab sofort Beratungen online, am Telefon und auch im Freien (WalkAndTalk, geschützte Orte in der stadtnahen Natur) angeboten. Von den Beratenden war ein hohes Mass an Flexibilität und Einfallsreichtum gefordert. Schutzkonzepte mussten immer wieder angepasst werden. Und auch die Klientinnen und Klienten mussten sich an neue Bedingungen gewöhnen. Online-Beratungen waren zunächst von Pannen und technischen Störungen begleitet und Klientinnen und Klienten wollten sich zunächst nur zögerlich auf veränderte Rahmenbedingungen einlassen.

Die plötzlich verordnete Isolation war für viele Menschen eine ungewohnte Herausforderung und oft belastend. Es war also gerade in dieser Zeit für viele Menschen von existenzieller Bedeutung, Beratung auch kurzfristig und auf kreativen Wegen nutzen zu können.

Die Pandemie, die uns alle zuerst erschreckte und verunsicherte, hat uns gefordert, neue, andere, kreative Wege zu finden, von denen einige auch in weniger spannungsvollen Zeiten hilfreich und anwendbar sein werden. Dass uns

das gelungen ist, macht uns stolz. Und dass trotz der vielen Absagen die Konsultations-Zahlen stabil geblieben sind, ist Zeichen für den hohen Unterstützungsbedarf in dieser Zeit.

Neben der Pandemie forderten uns die Sanierungsarbeiten an der Markt-gasse gewaltig heraus. Während der Sommermonate wurden in vom Denkmalschutz angeleiteten, aufwändigen Verfahren die Fenster saniert: Wochenlang waren wir nur durch dünne Plastikfolien von Strassenlärm und hochsommerlicher Gassen-Hitze geschützt. Nach dem ersehnten Abschluss dieser Arbeiten wurde der Lift wochenlang ausser Betrieb genommen und schliesslich ersetzt. Nach einer kaum spürbaren Verschnaufpause begannen Spitz-, Schleif- und Malerarbeiten, die den Zugang zu den Beratungsräumen zum Teil massiv erschwerten und immer wieder zu erheblicher Lärmbelastung führten. Während all diese "Hindernisse" oft negative Emotionen wecken, freuen wir uns daran, mit Menschen unterwegs sein zu dürfen, die in und aus schwierigen Situationen das Beste machen wollen, die sich auf neue Wege einlassen, die kreativ nach besseren Wegen suchen und sich dabei gerne unterstützen lassen.

Dank

Allen, die uns in diesem schwierigen und herausfordernden Jahr Rückhalt gegeben haben und allen, die uns immer wieder mit Rat und Empfehlungen begleitet haben, gilt unser Dank. Dieser Dank geht an den Vorstand unter dem Präsidium von Hans-Jürgen Hundius ebenso wie an unsere Ansprechpersonen bei Refbejus. Wir danken auch unseren Klientinnen und Klienten, die sich mit uns an immer wieder veränderte Bedingungen angepasst haben. Und wir danken den Mitgliedkirchgemeinden, deren kontinuierliche finanziellen Beiträge unser Engagement erst möglich machen.

Barbara Rissi
für das Beratungsteam Bern und Konolfingen

**Oekumenische Beratungsstelle für
Ehe-, Partnerschafts- und Familienfragen
Seeland – Biel, Bahnhofstrasse 16, 2502 Biel**

Ein intensives Beratungsjahr zu Coronazeiten

Das Bedürfnis nach Beratung und Unterstützung blieb auch in diesem Jahr sehr hoch. Die Stelle verzeichnet 1675 Konsultationsstunden, ungefähr 6 % mehr als im Vorjahr. Dies trotz der Homeoffice-Phase während des sechswöchigen Lockdowns im März und April. Während dieser Zeit erfolgten die Beratungen ausschliesslich per Telefon oder Videokonferenz. Natürlich sind die beratenden Möglichkeiten bei diesen Formen begrenzter. Letztendlich waren alle Beteiligten jedoch froh, dass das Beratungsangebot aufrechterhalten werden konnte, wenn auch in anderer Form. Auffällig war, dass wir während dieser Zeit der Homeoffice-Phase fast nur mit Klientinnen und Klienten arbeiteten, die bereits in Beratung waren oder die uns aus früheren Beratungssitzungen kannten; es gab also fast keine Neuanmeldungen. Dies ist dadurch zu erklären, dass beim Aufbau einer tragenden Beratungsbeziehung der direkte Kontakt doch eine wesentliche Rolle spielt.

Nach der Homeoffice-Phase nahmen wir ab Ende April unsere Vor-Ort-Beratungen wieder auf, dies im Rahmen eines für unsere Stelle angepassten Schutzkonzeptes. Wer nach wie vor Telefonberatungen bevorzugte, konnte diese selbstverständlich in Anspruch nehmen. Dieses Angebot wurde auch regelmässig genutzt. Im Oktober und November erfolgte ein regelrechter Ansturm auf unsere Beratungsstelle, dies steht sicher auch in Zusammenhang mit den Belastungen, die die zweite Coronawelle mit sich brachte.

Beziehungskrisen in der Coronakrise: eine komplexe und anspruchsvolle Herausforderung! Die Menschen, welche unsere Stelle aufsuchen, befinden sich in der Regel in einer kleineren oder grösseren Krise. Von Krise wird dann gesprochen, wenn es um einen Bruch in der Kontinuität und Normalität unseres Lebensverlaufes geht. Dies kann mehrfach im Leben, erwartet oder unerwartet, geschehen, etwa beim Auftreten einer Krankheit, im Falle einer Trennung oder bei massiven Veränderungen in der Erwerbsarbeitssituation. Krisen entstehen auch bei normalen Übergängen wie z. B. der Pubertät, bei der Geburt des ersten Kindes oder wenn die Kinder aus dem Elternhaus ausziehen. In diesen Situationen werden Lebensentwürfe in Frage gestellt, analysiert und im besten Fall neugestaltet. Je nach innerer und äusserer Situation erweist sich der Umgang mit Krisen als anspruchsvoll und/oder schmerzhaft und bringt Menschen manchmal an ihre Grenzen.

In diesem Jahr gesellte sich zu den 'normalen' bzw. bekannten Krisen im Rahmen von Beziehungssituationen eine neue, in dieser Form noch nie da gewesene Krise: die Corona-Pandemie. Homeoffice, im Frühjahr kombiniert mit Homeschooling und geschlossenen Betreuungsinstitutionen inkl. Wegfall der

Unterstützung durch die Grosseltern, stellte die Familien vor ungewohnte, grosse Herausforderungen. Sich auf die Büroarbeit konzentrieren zu müssen bei Anwesenheit der Kinder, die ihrerseits Unterstützung bei der schulischen Arbeit brauchten, brachte z. B. manche Familie an ihre Grenzen. Nebst dem die Corona-Pandemie meist grosse Verunsicherungen und Ängste hervorrief auf fundamentalen Ebenen wie z. B. Gesundheit, Existenz und Möglichkeiten des sozialen Austausches, mussten sich viele Menschen umstellen auf manchmal weitgehend neue Formen der beruflichen und privaten Lebensgestaltung. Die je sich wandelnden Vorgaben durch das Bundesamt für Gesundheit, den Bund und die Kantone forderten stetig neue Anpassungsleistungen in Zusammenhang mit dem Schutz vor dem Virus.

Grundsätzliches zu Krisenbewältigung und Krisenmanagement

Bei der Bewältigung von Krisen durchlaufen wir verschiedene Phasen, wobei sich diese nicht immer in dieser Reihenfolge äussern und auch «Rückfälle» in frühere Phasen möglich sind. Bei der Beschreibung der vier Etappen lehne ich mich an die von Verena Kast beschriebenen Trauerphasen an.

- **Phase des Nicht-Wahr-Haben-Wollens und der Verleugnung**

Wir wehren die Realität ab, indem wir z. B. sagen: Diese Pandemie betrifft mich und meine Nächsten nicht, das ist nicht schlimmer als jede andere Grippe auch.

- **Phase der aufbrechenden Gefühle**

Wir fühlen uns macht- und hoffnungslos, hadern mit dem Schicksal. (Heftige) Gefühle wie Unsicherheiten, Ängste, Wut, Selbstzweifel, Ohnmacht etc. brechen auf und wirken sich manchmal bremsend bis lähmend aus im Alltag. Menschen, die z. B. wirtschaftlich existentiell betroffen sind, leiden an Existenzängsten, sehen keinen Ausweg und kein Ende, versinken in Gefühlen der Verzweiflung.

- **Phase der Neuorientierung**

Mit der Zeit beginnen wir, aktiv nach Lösungsmöglichkeiten und Auswegen zu suchen im Rahmen der sich aktuell präsentierenden Gegebenheiten. Dies kann sich z. B. so äussern, indem man sich sagt: "Wenn ich mich mit den empfohlenen und selbst hinzugefügten Massnahmen schütze, fühle ich mich sicher vor einer Ansteckung".

- **Phase der wiederhergestellten Balance**

Nun gelingt es, sich mit der neuen Situation zu arrangieren, wir verfügen wieder über mehr Kraft und erleben wieder stärker Gefühle der sogenannten Selbstwirksamkeit anstelle von Ohnmacht. Bezogen auf die Pandemie bedeutet das z. B., dass ich wieder Vertrauen gewinne in die Wirksamkeit meiner persönlichen Handlungsstrategien und dass ich realistische und positive Zukunftsperspektiven entwickle für eine Lebensführung, die den Schutz vor dem Virus miteinbezieht.

Die Auseinandersetzung mit der Krise bewirkt früher oder später meistens auch Positives: Alltäglich-Normales beginnen wir wieder mehr zu schätzen, die Wichtigkeit und das Unterstützende von Partnerschaft und Familie wird mit anderen Augen gesehen, die Menschen fühlen sich aufgefordert, wieder mehr für die eigene und die Gesundheit der eigenen Familie zu tun und/oder sich selbst und andern gegenüber wieder mehr Wertschätzung und Solidarität zu zeigen.

An dieser Stelle ein paar Anregungen zum persönlichen Umgang mit Krisen:

- **Konstruktives Denken**

Je schlimmer die Krise bewertet wird, desto verzweifelter gestalten sich die Gedanken wie z. B. "Da komme ich nie wieder heraus." Stattdessen sich lieber an Situationen zurückbesinnen, wo schon andere Herausforderungen positiv bewältigt worden sind.

- **Mit objektiv-wohlwollenden Gesprächspartnerinnen/-partnern über die Situation sprechen**

Gespräche mit andern können helfen, wieder mehr gesunde Distanz zum Thema zu bekommen und je nach dem den Blick für mögliche Bewältigungsmöglichkeiten zurückzugewinnen.

- **Entspannungsphasen einbauen**

Sich etwas Gutes tun wie z. B. sich Zeit schenken, spazieren in der Natur, inspirierend-nährende Texte lesen, können helfen, sich aus negativem Gedankendrehen zu lösen.

- **Von Tag zu Tag leben**

Einen Tag nach dem andern von der Gestaltung her ins Auge zu fassen hilft, sich nicht lähmen zu lassen von der Vorstellung eines unüberwindbaren Berges.

- **Sich die Frage stellen: "Was kann ich aus dieser Krise lernen?"**

Zu welchen neuen Haltungen und Verhaltensweisen lädt mich die Situation ein? Welche positive Bedeutung, welchen Sinn kann ich dieser herausfordernden Situation geben? Wer sich dieser Frage zuwendet, lenkt den Blick auf eigene Entwicklungsmöglichkeiten.

- **Die eigenen Werte und Haltungen überdenken**

Was ist mir wirklich wichtig? Wie stehe ich eigentlich zu grundsätzlichen Lebensthemen wie Beziehungen oder Gesundheit? Wie möchte ich mein Leben neu gewichten und ausrichten? Solche Fragestellungen öffnen den Blick für die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten.

Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung

Durch die Pandemie waren unsere Möglichkeiten zur üblichen Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Weiterbildung natürlich eingeschränkter als in den Vorjahren bzw. fanden in anderer Form statt wie z. B. vermehrten Telefonaten oder Videokonferenzen.

Die Vernetzung mit den anderen kirchlichen Eheberatungsstellen des Kantons erfolgte teilweise vor Ort mit den entsprechenden Schutzkonzepten oder eben in anderer Form, wie erwähnt.

Mitwirkung bei einem Artikel zum Thema "Posttraumatische Belastungsstörungen infolge häuslicher Gewalt" in der Rubrik "Gesundheit" bei der Zeitschrift Glückspost

Teilnahme am Forum "Aktualitätenmarkt" (Treffen verschiedener sozialer Institutionen aus Biel und Umgebung)

Ein Arbeitstreffen zur Ausgestaltung und Mitwirkung am Kompetenzprofil Männerberatung, "Plattform Männerberatung" in Bern (männer.ch)

Fachvertretung in der AG der FSP "Beratung und Coaching" (delegiert von SYSTEMIS)

Diverse Kontakte und Vernetzungen mit medizinischen und psychologischen Fachleuten, Pfarrerinnen/Pfarrern und sozialen Institutionen der Region.

Weiterbildung und Supervision

Von Refbejuso organisiert: Zweitägige interne Weiterbildung mit Herrn R. Solèr zum Thema Mediation

6 Supervisionshalbtage mit Herrn S. Scharfenberger

Persönlich organisiert und grösstenteils in der Freizeit absolviert:

4 Gruppensupervisions Sitzungen à 4 Std. mit Frau D. Stoll-Corti, PSZ

21 Einzelsupervisionsstunden à 60 Min. mit Dr. Tanja Dagmar Laub, PSB

20 Std. Intervisionssitzungen pro Teammitglied

Ein grosses Dankeschön

Herzlichen Dank unserem Präsidenten, Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat sowie allen Abgeordneten der Kirchgemeinden für die sehr gute Zusammenarbeit bzw. Unterstützung. Ebenso danken wir herzlich Ursula Sutter, Gabriella Weber und Miriam Deuble, Beauftragte Ehe · Partnerschaft · Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Vielen Dank auch unserer Sekretärin und Kassierin, Roswitha Schumacher.

Meiner Kollegin Sibylle Tritten und meinem Kollegen Bernhard Schrittwieser danke ich herzlich für den grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Ida Stadler, Stellenleiterin

Hingerissen...

Manchmal "packt" uns etwas, wir sind "hin und weg", "vergessen uns", kommen "in Flow". Eine schöne Fähigkeit von uns Menschen. Sie lässt uns genießen und Glück erfahren. Die gleiche Fähigkeit fordert uns heraus, wenn wir "feststecken", nicht mehr "über den Berg sehen", "versinken". Was uns beschäftigt, erscheint uns als einzig bestimmende Realität.

Liebesbeziehungen leben von dieser Fähigkeit, zu fokussieren und auszublenzen. Was tun, wenn sich jedoch Seiten in uns melden, die leiden, die uns mit unangenehmen Gefühlen unablässig daran erinnern – und uns bisweilen in unseren Handlungsmöglichkeiten einschränken? Bei Paaren, die in die Beratung kommen, ist das recht häufig der Fall. Wie werden wir wieder fähig, zu steuern?

Gerne lade ich Klientinnen und Klienten ein, eine "Steuerungsposition" aufzubauen. Dazu bitte ich sie, sich eine Erfahrung in Erinnerung zu rufen, in der sie sich wohl gefühlt haben, kräftig und geschützt. In aller Regel kommt ihnen sehr rasch eine solche Situation in den Sinn, wo das der Fall war. Was ist zu sehen? Was ist zu hören, Wie fühlt sich der Körper dabei an? Eine kleine Aufmerksamkeits-Reise von Fuss bis Kopf. Wie geht der Atem in dieser Situation? Wie fühlt sich der Nacken an? Lässt sich vielleicht etwas an der Haltung verändern, dass es noch besser passt? Gibt es einen Geruch oder einen Geschmack, der dazu gehört?



Es ist eindrücklich zu erleben, wie sich bei dieser inneren Reise der äussere Ausdruck verändert. Vielleicht stand bei einem Paar gerade noch der scheinbar unlösbare Konflikt im Vordergrund und die Auseinandersetzung war heftig. Und nun entspannen sich die Gesichter, die Körper. Eine gute Voraussetzung, um aus diesem Gefühl heraus mit Seiten ins Gespräch zu kommen, die sich mit ihrem je eigenen Leiden melden, und mit solchen, die für das Gespräch als Paar hilfreich sein könnten.

Ich lade die Klientinnen und Klienten ein, aus der inneren Reise wieder in den Beratungsraum zurückzukommen – und wenn es passt gleich nochmals in die "Steuerungsposition" zu gehen. Wo wollen sie der Seite, die leidet, dem schwierigen Gefühl, das so unüberhörbar auf sich aufmerksam macht, einen Ort geben, der passt – irgendwo im Vorstellungsraum vor sich? Auch das geht

in aller Regel sehr rasch. So kann ich diese Seite begrüßen, mit ihr in Dialog treten, sie nach ihrem Anliegen, ihren Kompetenzen fragen, ihr das "Du" anbieten, wenn es passt, sie vielleicht in die Arme schliessen – anstatt sie weg haben zu wollen.

So bevölkert sich der innere Vorstellungsraum mit der Zeit: Mit schwierigen Seiten, die auf sich aufmerksam machen und es ja doch eigentlich gut mit uns meinen, und mit solchen, die uns Kraft geben, motivieren und froh machen. Dabei hilft es, immer wieder einmal zu üben: Meine Steuerungsposition aufsuchen, auch wenn ich nicht gerade überflutet bin. Mit dem einen oder anderen ins Gespräch kommen, dem ich in meinem Vorstellungsraum seinen passenden Ort gegeben habe. Auf diese Weise gelingt ein solches Gespräch auch dann besser, wenn ich in etwas zu versinken drohe und eine Seite in mir als grösser als alle andere wahrnehme.

"Ich bin froh, habe ich diese Steuerungsposition gehabt. Das hat mir geholfen, die schwierige Situation auszuhalten." Das sagte letztthin jemand in der Beratung. Zudem ist so die Suche nach dem, wie es vielleicht anders besser funktionieren könnte, einfacher. Im offenen Gespräch mit dem, was sich da in mir so alles meldet.

Übrigens: Wenn Sie gerne Unterstützung in diesem Gespräch wünschen, begleite ich Sie auf der Beratungsstelle gerne dabei.

Statistisches

Im Berichtsjahr haben 37 Paare, 12 Frauen, 7 Männer und 3 Familien während insgesamt 222 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 24 und per Telefon 11 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit

Geplant war, am 5. Juni im Rahmen der langen Nacht der Kirchen in Burgdorf den "Paarspaziergang" anzubieten und durchzuführen. Leider musste der Anlass wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden. Neues Datum ist der 28. Mai 2021. Wohl aus dem gleichen Grund gab es im Berichtsjahr keine Anfragen für Vorträge.

Vernetzung

Die Sozialforen in Burgdorf konnten ebenfalls mehrheitlich nicht stattfinden. Das einzige Sozialforum fand am 16. November statt – als Videokonferenz. Thema war der konkrete Umgang in der Arbeit mit den Einschränkungen und Anforderungen rund um das Corona-Virus.

Weiterbildungen und Supervision

Im Berichtsjahr hätte ich gerne am 19. und 20. Juni an der Tagung "Hypnosystemische Konzepte in der Paartherapie" mit Gunther Schmidt am IEF teilgenommen. Allerdings musste ich mich wieder abmelden, da eine Prüfung zwei Mal coronabedingt verschoben und nun genau auf den 20. Juni gelegt wurde. Stattdessen "besuchte" ich eine inhaltlich sehr ähnliche Tagung mit Gunther Schmidt digital via Audioaufnahmen von "Auditorium-Netzwerk".

Die EPF-interne Weiterbildung "Mediation" mit Raymond Solèr am 9. und 10. September konnte immerhin stattfinden. Dazu steuerte ich ein ausformuliertes Fallbeispiel bei. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden.

Aus einer Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz nahm ich einige wertvolle Impulse für die Körperarbeit mit.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich wiederum in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie und nach deren Abschluss in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware ein. Bis Ende Jahr war die Projektskizze erarbeitet, der Projektauftrag erteilt und eine Umfrage zum Erfassungsbedarf bei den Beratenden gestartet.

Dank

Wie jedes Jahr vielen Dank allen, welche die Beratungsarbeit auf der Stelle möglich machen, darunter: Dem Vorstand und der Geschäftsführung des kirchlichen Bezirks Unteres Emmental für die guten Rahmenbedingungen, das Vertrauen und die wohlwollende Zusammenarbeit, der reformierten Kirche Burgdorf für die Gastfreundschaft und den Beratungsraum auf dem Kirchbühl, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Matthias Hügli

Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Interlaken-Oberhasli, Freiestrasse 2A, 3800 Interlaken

"Ich bereite mich auf das Schlimmste vor, ich erwarte das Beste und ich nehme es, wie es kommt." Hannah Arendt

Chronologie eines ausserordentlichen Arbeitsjahres

Mit viel Schwung und guten Erwartungen sind wir ins neue Arbeitsjahr 2020 gestartet. Doch bald einmal kamen die Informationen über das neue Coronavirus. Es dauerte einige Zeit, bis klar wurde, dass es sich um eine ernsthafte Infektion handelt und uns alle betrifft – und somit auch Auswirkungen auf die praktische Arbeit an der Beratungsstelle hat. Aber welche Auswirkungen und welche Massnahmen waren erforderlich und sinnvoll? Die Verunsicherung, ja das Erstaunen war gross, so etwas haben wir alle noch nie erlebt.

Die erste Welle

Über Wochen benötigten wir Zeit und Energie – Mails und Telefonate mit ärztlichen und berufsspezifischen Stellen, das Lesen von Fachberichten – um Informationen zu sammeln. Die Verantwortung für die Gesundheit unserer Klientinnen und Klienten, aber auch von uns selber, stand plötzlich im Vordergrund. Nie vergessen werden wir die damalige Suche nach Hygienemasken und Desinfektionsmitteln in der ganzen Schweiz...

Dann kam der Lockdown: Wir informierten alle Klientinnen und Klienten per Brief, aber auch mit einem Inserat im Anzeiger Interlaken: "Wir sind weiterhin für Sie da..." allerdings ab sofort mit Umstellung auf Telefon oder Video-Sitzungen, auch wegen des eigenen gesundheitlichen Risikos. Den Praxisraum richteten wir anders ein, u. a. mit grösserer Distanz zwischen uns und den Klientinnen und Klienten, damit alle vorgegebenen Schutzmassnahmen eingehalten werden konnten. Die Klientinnen und Klienten reagierten grundsätzlich sehr flexibel, nur eine kleine Anzahl wünschte eine Terminverschiebung, bis wieder Sitzungen von Angesicht zu Angesicht möglich sein würden. Manche waren auch sehr froh, dass sie nicht ihr Haus verlassen mussten.

Eine interessante Erfahrung waren die therapeutischen Besonderheiten, z. B. bei telefonischen Beratungen: Wichtig wurde eine klare Vorabgespräche der Rahmenbedingungen, z. B., dass sich die Klientinnen und Klienten für den Termin bei sich zu Hause gut einrichteten, dass die Kinder und der Hund betreut wurden, damit sie frei von Störungen mit uns kommunizieren konnten. Zu Beginn wird angesprochen, ob sie bequem sitzen und einen guten Empfang haben. Ein Paar hatte sich beispielsweise bei jeder Telefonsitzung mit einer

Tasse Tee, einer brennenden Kerze im gemütlichsten Raum des Hauses eingefunden. Durch die akustische Nähe wurde in den Beratungsgesprächen überraschend viel persönliche Offenheit möglich.

Nach anfänglichen Rückfragen, ob und wie telefonische Sitzungen wirken, kamen viele sehr gute Rückmeldungen und Eindrücke, z. B., dass die Klientinnen und Klienten sich zu Hause wohl und sicher fühlten im eigenen, gemütlich eingerichteten Raum, und dass sie sich zugleich dem Therapeuten fast noch näher empfinden und gut aufgehoben fühlen würden.

Worte, Tonfall und verbale Signale wie z. B. "Mmh" erhielten eine grössere Bedeutung, weil Mimik und Gestik gegenseitig fehlten. Bei ein paar wenigen Klienten verfasste ich (M. Sch.) nach dem Gespräch eine kurze schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Gesprächsinhalte und mailte ihnen diese anschliessend.

Auch die Video-Beratungen gestalteten sich nach anfänglichem Holpern immer besser, einzig wenn die Verbindung wegen Netzwerkstörungen mitten im Gespräch unterbrochen wurde, gab es ein bisschen Stress (Swisscom-Mitarbeiter versuchten sicher ein halbes Dutzend Mal – am Telefon und vor Ort – die Störungen zu beheben, leider nur mit mässigem Erfolg).

"Corona" war in der ersten Jahreshälfte nicht unbedingt das Hauptthema unserer Klienten. Trotzdem waren nicht wenige froh, wenn ich (M. Sch.) von den medizinischen Kenntnissen aus meiner Erstausbildung gewisse Informationen erklärte oder "übersetzte". Dabei wurde mir immer mehr bewusst, dass die Medien höchst selten über die Stärkung des körperlichen und seelischen Immunsystems berichteten. So versuchten wir die Klienten so gut wie möglich zu unterstützen, damit sie nicht von Ohnmacht und Angst infiziert würden. Sorgfalt, Schutzmassnahmen, Verantwortung übernehmen, Stärkung unserer Körper-Seele-Geist-Einheit – was heisst das konkret in der eigenen Lebenssituation, im persönlichen Umfeld? Auf diese Fragen suchten wir mit ihnen zusammen nach Antworten.

Das Spezielle an dieser Situation war und ist, dass wir als Therapeuten im gleichen Boot sitzen. Als der sogenannten Risikogruppe Zugehörige waren wir ebenso herausgefordert, immer wieder nach Lösungen zu suchen und uns zu schützen.

Nach einiger Zeit veränderte sich der Fokus, es zeigten sich in vielen Beziehungen Auswirkungen der veränderten und eingeschränkten Lebensbedingungen:

"Bleiben Sie zu Hause ...", häusliche Isolation, Quarantänemassnahmen, Homeschooling, Homeoffice – Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen so noch nie erlebt hatten! Vor allem spürten wir die Auswirkungen auf das Miteinander von Paaren und Familien: der Dichtestress, alle "sitzen" nahe oder "aufeinander", nur wenige oder keine Ausweichmöglichkeiten, Frustration

und Langeweile; oft Überforderung, gerade bei Kindern oder Jugendlichen, welche schon vorher gewisse Schwierigkeiten in Schule oder Lehre hatten; Angst um den Job, Kurzarbeit, finanzielle Sorgen; Unberechenbarkeit bezüglich Quarantäne, ständiges Umorganisieren, wenn wieder Schulen oder Kitas geschlossen wurden; die ganze Ungewissheit.

Jüngeren Paaren machte die Situation oft mehr zu schaffen, grundsätzlich berichteten sie von mehr Streit und gereizter Stimmung. Die grössten Probleme erlebten wir bei Paaren mit wenig stabiler Basis oder destruktiven Kommunikations- beziehungsweise Konfliktlösungsmustern.

Die unfreiwillige und intensive Nähe zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, ja die ganze Alltagsbewältigung – immer nur zusammen und in den eigenen vier Wänden, wenige bis keine Kontakte mit Kolleginnen, Freunden, keine Fitness, keine Kultur usw. –, all das erhöhte bei instabilen Paaren das Risiko von Eskalationen.

Eine weitere spezielle Erfahrung zeigte sich innerhalb von Familien – manchmal über mehrere Generationen hinweg – in den unterschiedlichen Meinungen über die Corona-Pandemie, über Hygiene- und andere Schutzmassnahmen u.a.m. Angst und Sorgen standen Skepsis oder Verdrängung gegenüber. Auch in relativ zufriedenen Familiensystemen kam es überraschend zu Spaltungen, manchmal lang andauernden Spannungen oder heftigen Konfliktsituationen. Beide Seiten fühlten sich nicht verstanden, nicht ernst genommen ... ein zusätzlicher Stressfaktor.

Die Auswirkungen auf unsere Klienten waren vielfältig: Ältere Paare berichteten, dass sie sich eher gewohnt seien, zu Hause zu sein, dass es ihnen diesbezüglich relativ gut gehe, obwohl die Sorge um die eigene Gesundheit oder die "Längizyti" nach den Enkelkindern auch Leiden bedeutete. – Wieder andere Paare hat die Corona-Zeit gestärkt: Sie nutzten die geschenkte Zeit und Ruhe für häufigere Gespräche. – Kreative Hobbys oder Rituale wurden wiederentdeckt, ja, der Wert der Beziehung neu erkannt. – Klienten, die ziemlich ausgebrannt waren und deswegen in die Beratung kamen, konnten sich endlich erholen. – Das Bedürfnis nach Einzelsitzungen nahm zu: Für einmal allein in die Praxis kommen, weg von zu Hause, "den Kropf leeren", das hat vielen gut getan.

Über den Sommer normalisierte sich die Situation, ab Juni konnten wir – selbstverständlich mit grosser Sorgfalt und allen erforderlichen Schutzmassnahmen – wieder direkt beraten. Die meisten Klienten kamen gerne wieder in die Praxis. Andere lernten die Telefon- bzw. Video-Sitzungen sehr schätzen und blieben dabei.

Die zweite Welle

Nun wurden die Auswirkungen der Pandemie mehr und mehr zum Hauptthema: hohe Ansteckungszahlen auch im Berner Oberland, erneute Einschränkungen, Ermüdung, "nicht schon wieder ...", emotionale Dämpfung, grössere finanzielle Sorgen und vor allem in absehbarer Zeit keine Erlösung in Sicht! Viele Klienten kamen an den Anschlag: Wie können wir den Stress reduzieren, den Kopf frei bekommen, depressiven Tendenzen entgegenwirken, Schlafstörungen lindern, mit wem und wie Weihnachten feiern? Der Alltag war nun definitiv anders, er konnte nicht mehr perfekt sein.

Die Klienten äussern seither verstärkt ihr Bedürfnis nach Ruhe, nach Stille, nach einem freien Kopf. Sie sehnen sich danach, aus ihrem Gedankenkarussell, das nur zu oft zum Sorgenkarussell geworden ist, auszusteigen, sie klagen über die Informationsflut und die sich daraus ergebende Orientierungslosigkeit, über die vermehrten Streitigkeiten in Familie und Bekanntenkreis.

Als Therapeuten sind wir aufgefordert, mit unseren Klienten ihre je eigenen, ganz individuellen Wege zu Ruhe und Stille im stressigen Alltag zu finden. Diese Wege sind so verschieden wie die Menschen sind. Die einen können anknüpfen an frühere Erfahrungen, andere wiederum brauchen neue Ideen und Anregungen auf physischer und psychischer Ebene. Dabei ist es natürlich von Vorteil, wenn wir Therapeuten selbst ein gutes Mass an Selbstfürsorge bereits verinnerlicht haben.

Es bleibt das Ziel jeder Beratungssitzung, Mut und Zuversicht zu vermitteln. Mitte Dezember haben wir dann die Corona-Erkrankung persönlich und glücklicherweise mit gutem Ausgang selber durchgemacht und freuen uns nun an der neuen Immunität.

Ein Wort zur Statistik

Wegen Corona-bedingter Absagen von Fachsitzungen und auswärtigen Weiterbildungen stand uns etwas mehr Zeit für Beratung zur Verfügung.

Öffentlichkeitsarbeit

Interview für die Zeitschrift "ENSEMBLE", Ausgabe Januar 2021, "Ohne Freunde möchte niemand leben – Vertrauensvolle Beziehungen, ein Schlüssel zum Glück"

Interview Radio BeO, Ausstrahlung Januar 2021, "Barmherzigkeit mit sich selbst"

Weiterbildungen

Online-Paartraining mit Friederike von Tiedemann

Online-Kongress Psychosomatik

Dank

Durch die ganze Pandemiephase und bis heute werden wir regelmässig ausserordentlich wohlwollend und fürsorglich von unseren Vorstandsmitgliedern Barbara Gilgen und Susanne Rufener unterstützt und begleitet. Ein grosses und herzliches Dankeschön an sie und an den gesamten Vorstand!

Maja Schächli-Frutiger

Über die Kraft des Verzeihens

Das reformiert.-Dossier hatte in der ersten Ausgabe dieses Jahres "Vergebung" als Schwerpunkt – ein Thema, das auch in meiner Arbeit eine zentrale Rolle spielt. Und da ich mit einer Aussage der interviewten Philosophieprofessorin nicht ganz einverstanden bin, hat mich diese Lektüre dazu bewogen, mir einige Gedanken zum Themenkreis Vergeben, Verzeihen, Versöhnen zu machen.

Ich möchte zuerst beschreiben, was Verzeihen nicht ist: Verzeihen heisst nicht Schwamm drüber, reden wir nicht mehr davon - so zu tun als ob nichts geschehen wäre. Verzeihen heisst, nicht die Tat oder die eigenen Gefühle zu bagatellisieren oder zu verdrängen und heisst auch nicht, einer Auseinandersetzung oder unangenehmen Gefühlen auszuweichen.

Verzeihen ist ein mehr oder weniger langer Prozess, in dem nebst dem Unrecht auch die Gefühle anerkannt und ausgehalten werden müssen, die auf beiden Seiten ausgelöst werden: Schmerz, Wut, Hass, Trauer, Reue, Schuldgefühle, Ohnmacht. Es gibt Menschen, die lebenslänglich darin verhaftet bleiben und verbittern und es gibt Menschen, die sogar ein Konzentrationslager überlebten und unter anderem dank ihrer Fähigkeit zu verzeihen seelisch gesunden konnten. Holocaust-Überlebende beschreiben eindrücklich, wie befreiend und heilsam es für sie war, verzeihen zu können, das heisst, sich immer wieder zu entscheiden, die Wut und die Rachege Gedanken, die Hassgefühle und das Sinnen nach Vergeltung loszulassen und dadurch innerlich frei zu werden.

Die Philosophin Hannah Arendt schreibt: "Wenn ein Unrecht verziehen wird, so wird demjenigen verziehen, der es begangen hat, was natürlich nicht das Geringste daran ändert, dass das Unrecht unrecht war." Das heisst also: Nicht das Unrecht wird gutgeheissen durch Verzeihung, sondern es wird dem Menschen verziehen, der diese Tat begangen hat. Verzeihen heisst anerkennen, dass ein Unrecht geschehen ist und welche Folgen es nach sich zieht. Es braucht für beide Seiten Mut und Kraft, sich das Ausmass des Unrechts und des Leidens einzugestehen.

Wie unterscheiden sich die Begriffe Verzeihung, Entschuldigung, Vergebung und Versöhnung? Sie werden in ähnlichen Zusammenhängen verwendet und scheinen mir nicht scharf voneinander abgrenzbar zu sein: bei der Entschuldigung brauche ich ein Gegenüber, das sie annimmt und mir im besten Fall vergibt. Vergebung und Verzeihung scheinen mir sehr verwandt, Vergebung hat eher eine religiöse Färbung. Im Gegensatz zur Vergebung, die einem gegeben, und der Entschuldigung, die vom Gegenüber gehört und angenommen werden muss, braucht Verzeihung jedoch kein Gegenüber. Verzeihen ist ein

persönlicher, innerer Prozess, ist die Entscheidung darauf zu verzichten, vom Gegenüber etwas zu fordern oder ihm etwas zurückzuzahlen.

Zur Versöhnung braucht es meiner Meinung nach wieder beide Parteien, sie kann dem Verzeihen folgen im Sinn eines Miteinander Weitergehens.

Im oben erwähnten "reformiert."-Interview sagt Susanne Boshammer, dass es auch gute Gründe gebe, nicht zu vergeben: "Dazu gehört etwa der Respekt vor uns selbst. Eine Frau, die häusliche Gewalt erlebt und ihrem Mann immer und immer wieder verzeiht, riskiert, ihre Selbstachtung zu verlieren. Nicht immer zu verzeihen heisst, dass ich eine Grenze setze und nicht alles mit mir machen lasse." Da scheint sie Vergebung und das Gutheissen einer Tat gleichzusetzen. Vergebung ist für mich kein Ausdruck der Schwäche oder Abhängigkeit. Die Frau im obigen Beispiel könnte sehr wohl ihrem Mann vergeben und trotzdem ihre Grenzen setzen und sich z.B. trennen oder sonst wie wehren.

In meiner Arbeit mache ich immer wieder die Erfahrung, wie Menschen jahrelang in der Anklage bleiben und dem/der Partner/in nicht verzeihen können – aber auch, wie schwierig es sein kann, sich selber zu verzeihen. Sie verharren in Selbstvorwürfen, Selbstabwertungen und erdrückenden Schuldgefühlen, was eine Beziehung sehr belastet. In beiden Fällen braucht es innere Grösse und Grosszügigkeit, die Fehler zu verzeihen und ganz wichtig scheint mir auch hier die Unterscheidung zwischen dem Menschen und der Tat zu sein.

Bei Paaren sind es oft Gewaltausübung und Aussenbeziehungen, die Prozesse von Anschuldigungen, Vorwürfen, Wiedergutmachungs- und Versöhnungsversuchen auslösen. Da hat es sich bewährt, dass ich Raum und Begleitung dafür gebe, dass bei beiden die Gefühle der Verletzung, des Schmerzes, der Angst, der Reue und Anklage etc. ihren Platz finden. Sie haben alle ihre Berechtigung und es ist wichtig, sich gegenseitig alle Gefühle und Gedanken zuzumuten – Offenheit, Ehrlichkeit und Spürbarkeit sind dabei wesentliche Bausteine.

Wenn die akute Zeit abklingt, kommt die Phase der Auseinandersetzung mit der Frage, wie es soweit hat kommen können, was sind meine Anteile daran? (z.B. was habe ich nicht wahrhaben wollen, wieso habe ich geschwiegen etc.) Und oft ist es notwendig und hilfreich, den Bogen zur eigenen Kindheit zu schlagen: welche familiären Muster haben dazu geführt, dass ich mich heute so verhalten habe? Es fördert für einen selber und für den/die Partner/in das Verständnis, wenn solche Zusammenhänge erkannt werden können. Und wenn es sogar gelingt, dass sich der Betrogene in das verletzte innere Kind der Partnerin einfühlen kann, dann wird das Verständnis wesentlich vertieft und das Fundament zur Versöhnung/zum Verzeihen gelegt. Dann erst kommt der Schritt, dass sich beide beim anderen entschuldigen und für ihr Fehlverhalten um Verzeihung bitten. Und am Schluss sollten beide ihre Lehren ziehen: was

möchte ich/möchten wir verändern? Auf diesem Weg haben Affären – rückblickend gesehen – schon einigen Paaren gut getan, haben zu einer Vertiefung der Liebe und zu einer grösseren Achtsamkeit geführt.

Öffentlichkeitsarbeit

Sozialforum.

Aufgrund der Pandemie war die Öffentlichkeitsarbeit eingeschränkt

Weiterbildungen

Susanne Kocher: 10./11. Februar 2020: Prozesssteuerung in der Paartherapie, U.Clement, 16 Lektionen

Cornelia Weller: Systemische Supervisions-Ausbildung ab August 2020 (MAS Dauer

2 Jahre)

Beide: 9./10. September 2020: Mediation, R. Soler, 2 Tage

Dank

Dem Vorstand des Bezirks Oberemmental danken wir herzlich für die rasche und unkomplizierte Unterstützung während der Herausforderungen in Lock- und Teillockdown.

Susanne Kocher

**Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie
Langenthal-Oberaargau, Wiesenstrasse 7, 4900 Langenthal**

Aufbruch

Aufbrechen, vorwärts gehen.

Wohin?

Was ist das Ziel?

Ich muss doch die Richtung kennen. Links? Rechts? Gerade aus? Oder sogar zurück?

"Wo döre goht's?"

Ich weiss es nicht.

Muss ich es wissen?

Nein.

Es reicht im Hier und Jetzt zu sein.

Was brauche ich jetzt?

Was tue ich jetzt?

Und ist das nicht schon der nächste Schritt?

Es reicht, nur diesen nächsten Schritt zu kennen und zu gehen.

Ich komme in der Gegenwart an.

Bei mir.

Darf ich das?

Die anderen ausklammern und nur für mich schauen?

Was passiert dann?

Was für Auswirkungen hat das?

Auf mich?

Auf andere?

Auf-Bruch?

Was bedeutet dieses Wort?

Geht etwas kaputt?

Was kommt zum Vorschein?

Ich bin im Jetzt.

In der Gegenwart.

Entscheide jetzt.

Reicht das wirklich?

Für mich? Im Jetzt? Entscheiden?

Was pass...

Ich bin im Jetzt.

Bei mir.

Bei mir.

Angekommen.

Esther Zeltner

Statistik

Paare	Familien	Frauen	Männer	Total
328.15 h	10.45 h	236.15 h	61.45 h	637 h

Altersstruktur

Bis 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60	60 – 70	Über 70
6%	37%	32%	17%	7%	1%

Auf Beratungsstelle aufmerksam geworden durch

Mundpropaganda	Internet	Ehemalige Klienten*innen	Ärztin/Arzt	Soziale Institutionen	Anzeiger / Printmedien	Interne Überweisung	Weiteres
29%	20%	16%	14%	11%	4%	5%	1%

Aufgrund der Corona-Situation sind die Beratungen etwas rückläufig

Vernetzung

09.03. Austauschtreffen mit Selbsthilfe BE – Beratungszentrum Burgdorf

14.05. & 12.11. Absage Institutionentreffen Oberaargau aufgrund der Corona-Situation

Sozialforum (i. d. R. 1 x/Monat, div. Absagen aufgrund der Corona-Situation)

20.05. & 09.12. (online) Koordinationssitzungen Refbejus

Ein Arbeitstreffen zur Ausgestaltung und Mitwirkung am Kompetenzprofil Männerberatung, „Männer Plattform“ in Bern (männer.ch)

Telefonische Kontakte mit Ärztinnen/Ärzten und Institutionen im Raum Oberaargau

Öffentlichkeitsarbeit

10.06. Interview im Radioprojekt Oekumera (ez)

21.06. Kirchenfest – Absage aufgrund der Corona-Situation

Weiterbildungen

6 Intervisionen

09./10.09.: Mediation bei Paaren bei Raymund Solèr mitorganisiert von Esther Zeltner (ez)

6 Supervisionen bei Stephan Scharfenberger (Organisation durch Refbejus)

Individuelle Weiterbildungen Bernhard Schrittwieser (bs):

Absage der Weiterbildung am Odenwald Institut in Deutschland aufgrund der Corona-Situation

Individuelle Weiterbildungen Esther Zeltner (ez):

25./26.06.: Hypnotherapeutische Strategien bei Selbstwertproblemen bei Dr. René Hess
Systemische Supervision am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung / IEF Zürich (Oktober 2020 bis September 2021)

Dank

Insbesondere im Jahr 2020, in dem das Coronavirus ein omnipräsentes Thema war, waren die reformierten Kirchgemeinden des Oberaargaus, die katholische Kirchgemeinde Langenthal und der Kanton Bern eine zentrale Stütze. Unbürokratisches Vorgehen sowie finanzielle Sicherheiten ermöglichten für die Beratungsstelle wie für uns Mitarbeitende Kontinuität und Gewähr: So konnte das Beratungsangebot aufrechterhalten werden. Wir konnten die Klientinnen und Klienten im gewohnten Umfang unterstützen, so dass sie ihre herausfordernden Lebenssituationen selbstbestimmt und gestärkt gestalten konnten. Selten war diese breite Verankerung so bedeutend wie dieses Jahr. Zudem informierte die Koordinationsstelle von Refbejuso uns immer wieder über die aktuellsten Rechtsgrundlagen. Der gute Austausch und die effiziente Entscheidungsfindung mit meinem Stellenpartner Bernhard Schrittwieser in diesem aussergewöhnlichen Jahr waren umso wichtiger.

Ihnen allen: Einen grossen Dank!

Esther Zeltner

Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie
Obersimmental-Saanen, Bahnhofstrasse 9, 3770 Zweisimmen

*Willst Du Dein Land verändern,
verändere Deine Stadt.
Willst Du Deine Stadt verändern,
verändere Deine Strasse.
Willst Du deine Strasse verändern,
verändere Dein Haus.
Willst Du Dein Haus verändern,
verändere Dich selbst.*

Arabisches Sprichwort

Das arabische Sprichwort passt einerseits gut in den Kontext meiner Beratungsgespräche, andererseits spricht es mich direkt an. Dabei denke ich an meine neue berufliche Herausforderung und an die Beratungsstelle in Zweisimmen an und für sich, weil sich hier im Berichtsjahr einiges verändert hat. Da wäre zum einen, dass mein Vorgänger Beat Siegfried seine 30-jährige Beratungstätigkeit zugunsten einer beruflichen Neuorientierung beendete und zum ändern, dass ich auf 1. Januar 2020 als Nachfolger mit einer weniger langen Berufserfahrung in seine Fusstapfen getreten bin.

Des Weiteren änderte sich wegen Umzügen gleich zweimal innerhalb eines Jahres die Adresse der Beratungsstelle. Zunächst wurde vom Alters- und Pflegeheim Bergsonne in das alte Personalhaus des Spitals Zweisimmen umgezogen, wo ein Besprechungszimmer in den Räumlichkeiten des Sozialdienstes bezogen werden konnte. (Ein Büro wurde montags jeweils nicht benützt und stand deshalb neu als Beratungsraum zur Verfügung.) Dieses Büro war eher klein, mit Mobiliar ziemlich überstellt und die niedrige Decke wirkte auf die anwesenden Klientinnen und Klienten eher bedrückend.

Knapp ein halbes Jahr später erfolgte ein neuerlicher Umzug. Dieses Mal zog die Beratungsstelle zusammen mit dem Sozialdienst an die Bahnhofstrasse 9, in ein altes, schmuckes Haus. Hier lässt das geräumige Büro auch ein Mehrpersonensetting zu; die Decken dort sind hoch und bieten viel Luft nach oben.

Eine weitere Änderung betrifft meinen Arbeitgeber selbst wegen einer Neubesetzung des Präsidiums des kirchlichen Bezirkes Obersimmental-Saanen, welches per 1.1.2020 von Brigitte Zahnd in die Hände von Jann Reichenbach übergegangen ist.

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind auch an der Beratungsstelle in Zweisimmen nicht spurlos vorübergegangen. Einerseits mussten die Vorichts- und Schutzmassnahmen des Bundes und des Regierungsrates des

Kantons Bern zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie umgesetzt und immer wieder neu angepasst werden, andererseits waren es aber gerade diese Massnahmen, die u. a. die Vernetzungsarbeit erschwerten. Das führte zu einer merklichen Reduktion von Besprechungen sowie Kontakten mit Vereinen, anderen Fachstellen, Sozialdiensten und weiteren Diensten, die vorwiegend per Mail oder Telefon erfolgten. Leider musste auch die Jahresversammlung des kirchlichen Bezirkes Obersimmental-Saanen vom Frühjahr auf den Herbst verschoben werden und fand letztlich auf schriftlichem Weg statt. An der Versammlung war ein längeres Zeitfenster geplant, wo meine Beratungstätigkeit hätte eingehender vorgestellt werden können. Zum selben Zweck waren Treffen mit dem regionalen Pfarrverein vorgesehen, die aus demselben Grund nicht realisiert wurden. Kurz: Der Start als neuer Berater der Fachstelle Ehe · Partnerschaft · Familie in Zweisimmen verlief nicht wunschgemäss. Sobald es die Situation im Zusammenhang mit der Coronakrise wieder zulässt, soll meine verpasste Vorstellung nachgeholt und auf das Beratungsangebot u. a. mit Referaten in der Region Obersimmental-Saanen aufmerksam gemacht werden.

Statistisches und Beratungstätigkeit

Auf der Beratungsstelle sind im vergangenen Jahr 2020 die Konsultationen wie folgt aufgeteilt: 16 Paare, 20 Frauen, 18 Männer und 5 Familien. Insgesamt wurden dafür 110 Stunden Leistungen für die Ratsuchenden erbracht, wovon der zeitliche Aufwand für Mail 9 und für Telefongespräche 18 Stunden betrug.

Daneben können weitere Parameter aufgeführt werden:

Zur Altersstruktur

bis 30	30 – 45	45 – 60	60 +
13%	40%	34%	13%

Auf die Beratungsstelle aufmerksam geworden durch

soziale Institution	Mundpropaganda	Anzeiger	früher bezogene Leistungen	Behörden	Telefonbuch
19%	44%	19%	6%	6%	6%

Öffentlichkeitsarbeit

Bereits vor dem Stellenantritt wurde ich von einer Journalistin zu meiner neuen Beratungstätigkeit in Zweisimmen interviewt; das Interview erschien in zwei Zeitungen der Region. Mit dem kirchlichen Vorstand des Bezirkes Obersimmental-Saanen bestand im vorliegenden Berichtsjahr die Vereinbarung, auf Referate zugunsten eines Schwerpunktes in Supervision zu verzichten. Sobald es die Massnahmen des Bundes und des Regierungsrates des Kantons Bern zur Eindämmung der Covid-Pandemie wieder zulassen, werden Veranstaltungen in der Region neu geplant und umgesetzt.

Vernetzung

Zwei Treffen mit den regionalen Sozialdiensten Saanen und Zweisimmen sowie mit Herrn Adrian Maurer von der Schulsozialarbeit Saanenland-Obersimmental. Mit der Mütter-Väterberatung, den Frauenvereinen (Saanen, Zweisimmen und Lenk), dem regionalen Pfarrverein und den Pfarrpersonen aus der Region wurde per Briefpost, Mail oder Telefonanruf Kontakt aufgenommen.

Weiterbildungen und Supervision

Organisation durch Refbejuso

Vom 9. – 10. September wurden zwei Weiterbildungstage für die Beratenden EPF mit Raymund Solèr zum Thema Mediation im Haus der Kirchen durchgeführt, woran ich auch teilnahm.

Gemäss vertraglicher Abmachung waren im ersten Jahr meiner neuen Beratungstätigkeit 6 Supervisionen vereinbart: Davon haben 5 à 3 Std. in der Gruppe mit den Beratenden EPF bei Stephan Scharfenberger in Bern stattgefunden und eine zusätzlich als Einzelsupervision per Videokonferenz.

Individuelle Weiterbildung

Von November bis Dezember wurde ein Stimmtraining in Form von 5 Einzelcoaching-Lektionen à 60 Min. bei Denise Steiner in Bern absolviert.

Dank

"Vorsicht: Fettnäpfchen. Eine neue Stelle anzutreten ist vergleichbar mit einer Liebesbeziehung: Der neue Mitarbeiter wie das Unternehmen haben Erwartungen aneinander und wollen sich von ihrer besten Seite zeigen. Am Anfang eines Arbeitsverhältnisses ist deshalb der soziale Draht zu den neuen Kollegen wichtiger als die fachliche Leistung." (Beobachter, 10. Februar 2016)

Dieser Text aus dem Beobachter umreisst erneut das Thema einer Paarbeziehung und den Beginn einer neuen Berufstätigkeit. So bedanke ich mich bei allen, die mich seit Antritt meiner Beratungstätigkeit in irgendeiner Form unterstützt haben, womit das eine oder andere Fettnäpfchen wohl verhindert werden konnte. Dieser Dank gilt besonders meinen Berufskolleginnen/-kollegen der Beratungsstellen EPF im kantonalberrischen Gebiet Refbejuso, welche mich zuvorkommend und freundlich in ihr Kollegium aufgenommen haben.

Ausserdem danke ich dem neu gewählten Bezirkspräsidenten Jann Reichenbach für all seine Unterstützung zugunsten meiner Beratungstätigkeit in Zweisimmen und seinem stets offenen Ohr für meine Ideen und Anliegen. Erwähnen möchte ich auch die Leiterin des Sozialdienstes Obersimmental-Saanen Corinne Freidig und ihr Mitarbeiterinnen-Team: Sie ermöglichte es, dass die

Beratungsgespräche jeweils montags in den Büroräumlichkeiten des Sozialdienstes stattfinden können. Ich wurde offen ins Team aufgenommen und fühlte mich seit dem ersten Tag willkommen.

So freue ich mich auf die weitere Beratungstätigkeit in Zweisimmen, wobei ich mich durch das Wort eines grossen Dichters leiten lassen will. Dieses fordert mich auf, einerseits achtsam unterwegs zu sein und andererseits Geduld mit mir selbst und meiner neuen Aufgabe als Berater zu haben. Gerade auch dann, wenn die Auslastung noch nicht so hoch ist, wie ich mir das gerne wünschte.

*"Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun."
Johann Wolfgang Goethe*

Christian Weber

Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Thun, Frutigen-Niedersimmental, Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Eheberatung im Zeichen des Coronajahres

Die Zahl durchgeführter Konsultationen war im Jahr 2020 spürbar tiefer als in den vorderen Jahren. Dies hatte zwei Gründe. Einerseits führt ein Wechsel im Team immer zu etwas tieferen Beratungszahlen. Andererseits war der Beratungsbetrieb durch die Corona-Situation spürbar beeinträchtigt, vor allem in den 6 Wochen des ersten Lockdowns ab März 2020. In der Zeit durften keine persönlichen Gespräche mehr stattfinden. Stattdessen wurde wo möglich auf Videokonferenzen ausgewichen. Es gibt seit längerem Forschungen aus der Einzeltherapie, die zeigen, dass eine Therapie per Videokonferenz ebenso wirksam ist wie im persönlichen Setting. Auch Paartherapien können ohne spürbaren Nachteil per Videokonferenz durchgeführt werden. Allerdings wird dies von einigen Paaren abgelehnt, was durchaus verständlich ist, wenn auch bedauerlich. Eine Paarsitzung konnte bei mildem Wetter unter den Bäumen des Schadauparks gehalten werden. Weil zu umständlich konnte das leider nicht öfter angewendet werden. Als dies anderen Eheberaterinnen und -beratern mitgeteilt wurde, gab es einigen allerdings den Anstoss, ebenfalls einzelne Sitzungen im Freien abzuhalten.

Bei rund einem Viertel der in der Zeit regelmässigen Klientinnen und Klienten von F. Pavlinec kam es wegen Corona zum kurzfristigen (und endgültigen) Abbruch der Beratungen. Der häufigste Grund war wie erwähnt die Zurückhaltung bezüglich Videokonferenz. Bei einem zweiten Viertel kam es zu einem Unterbruch der Beratungen, die dann aber nach etwa 2 Monaten wiederaufgenommen wurden. Dies z. B. bei Paaren, die wegen dem Homeschooling zeitlich so belastet waren, dass es kaum mehr realistisch war, sonstige Termine einzurichten. Rund der Hälfte der Paare gelang hingegen die Umstellung auf Videokonferenzen. Bei ihnen konnte die Kontinuität des Beratungsprozesses sichergestellt werden. Einige dieser Paare merkten, dass Videokonferenzen durchaus Vorteile haben. Zum Beispiel wenn sie Kinder haben, die schon etwas grösser sind und die sich im Normalfall während den 90 Minuten einer Paarsitzung zwar selbst beschäftigen können, aber nicht ohne Babysitter alleine gelassen werden können. Diese Paare merkten, dass sie auf einen Hütedienst verzichten können, weil es genügt, wenn ein Elternteil bei Bedarf die Sitzung für wenige Minuten verlässt, um auf das Anliegen eines Kindes einzugehen. Einige dieser Paare blieben nach dem Lockdown gerne bei den Videokonferenzen. Bei D. Baumgartner waren die Einbrüche in der Beratung noch wesentlich höher.

Nach dem Lockdown konnten wieder vermehrt persönliche Sitzungen angeboten werden. Zum Schutzkonzept gehörte für den Rest des Jahres die Einhaltung des Abstandes von mindestens 2 Metern sowie das regelmässige Lüften. In den Sommermonaten konnten die Fenster dauernd geöffnet bleiben, um die Aerosol-Belastung auf einem Minimum zu halten. Auf den Herbst hin war dies natürlich immer weniger möglich. Deshalb wurden wieder vermehrt Sitzungen per Videokonferenz durchgeführt. Einige Paare bevorzugten auch bei tiefen Temperaturen persönliche Sitzungen. Es zeigte sich mittels Einsatzes eines CO₂-Messgerätes, dass ein regelmässiges Lüften alle 15 – 20 Minuten den Luftaustausch gewährleistet. In unseren Beratungsräumen, die weniger als 20 Quadratmeter gross sind, ist die Luft allerdings bereits nach 30 Minuten so verbraucht, dass mit riskanten Aerosolkonzentrationen gerechnet werden muss. Da im Winter die Temperaturen im Beratungsraum mit dem häufigen Lüften mit der Zeit empfindlich fallen, kann nur ein Teil der Sitzungen auf diese Art abgehalten werden.

In den Medien las man während dem ersten Lockdown, dass mehr häusliche Gewalt befürchtet wird, danach las man, dass dies im Ausland so sei, aber in der Schweiz nicht. Erst gegen Herbst wurde auch in der Schweiz von vermehrter häuslicher Gewalt berichtet, die in den Zusammenhang mit der Corona-Krise gebracht wurde. Auf der Eheberatungsstelle Thun haben wir davon nichts gemerkt, bei uns waren die Themen sehr ähnlich wie in anderen Jahren.

Es gab allerdings durchaus Paare, die wegen Corona mehr belastet waren und dadurch auch mehr Konflikte hatten. Ein häufiger Grund waren finanzielle Sorgen, ein anderer die Belastung durch Homeschooling ihrer Kinder. Es gab aber auch Paare, denen es besser ging. Im Lockdown hatten die Familien plötzlich mehr Zeit zusammen, was zu mehr Nähe und Zufriedenheit führte und sich auch auf die Paarbeziehung positiv ausgewirkt hat. Ein Beispiel: Eine Familie mit drei kleineren Kindern merkte während dem Lockdown, dass sie zu viele soziale Aktivitäten gehabt hatten und dies mit drei Kindern zu viel Unruhe gebracht hatte. Sie haben sich deshalb auch im Sommer mehr aufs Familienleben konzentriert und sich etwas weniger mit ihrem Bekanntenkreis getroffen. Sie waren erfreut, wie dies in der Familie zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führte.

Wie aus dem Anhang zu Öffentlichkeitsarbeit ersichtlich, waren so viele Veranstaltungen geplant wie noch selten, die meisten mussten aber leider wieder abgesagt werden. Die Chancen, dass zumindest ein Teil dieser Veranstaltungen nachgeholt wird, stehen allerdings recht gut.

Wechsel im Team

Daniela Baumgartner hat nach 17 Monaten Anstellungszeit ihre Stelle gekündigt und ging wieder zurück nach Basel. Wir wünschen ihr alles Gute für ihre neue Stelle.

Wir hatten also die Aufgabe, mitten in der Corona-Krise die Stelle in Thun neu zu besetzen, was uns vor einige Herausforderungen stellte. Die Vorstellungsgespräche konnten in einem Sitzungszimmer im Unterweisungshaus neben der Stadtkirche Thun stattfinden. Der Abstand konnte gut eingehalten werden, allerdings war der Raum nur für 5 Personen zugelassen, so dass nicht alle Mitglieder der Eheberatungskommission zugleich bei den Gesprächen dabei sein konnten. Es kamen erfreulich viele prüfenswerte Bewerbungen herein. Davon kamen zwei Personen, die in Deutschland wohnhaft waren. Wegen den Schwierigkeiten, die der Grenzübertritt zwecks persönlichen Vorstellungsgesprächs gebracht hätte, mussten diese Dossiers allerdings aussortiert werden. Schliesslich setzte sich aufgrund eines überaus passenden Profils die Jüngste der Bewerberinnen, die in die engere Auswahl kamen, durch. Ein herzliches Willkommen für Mirjam Heck, die seit dem 1.6.2020 zu 50 % als die neue Eheberaterin angestellt ist.

Dank

Ein besonderer Dank gebührt in diesem Jahr unserem Präsidenten Paul Winzenried für sein grosses Engagement in diesem anspruchsvollen Jahr mit den stets wechselnden Bedingungen. Auch den Kommissionsmitgliedern Madlen Leuenberger, Therese Fahrni und Ursula Jenni sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr wohlwollendes Mittragen.

Filip Pavlinec und Mirjam Heck

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2018	2019	2020
Stellenprozent	140 %	140 %	140 %
Anzahl bearbeitete Fälle	213	153	195
Anzahl Neumeldungen	82	106	86
Alle Konsultationen	1262	1112	988
1 Konsultation = 60 Minuten			706
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	901	794	
Anforderung der GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr (bei 140 % = 1190)			

Die Teamzusammensetzung hat sich infolge Kündigung folgendermassen verändert:

Bis am 31.1.2020: Filip Pavlinec 90 %, Daniela Baumgartner 50 %.

Seit dem 1.6.2020 Filip Pavlinec 90 %, Mirjam Heck 50 %.

Öffentlichkeitsarbeit

Durchgeführte Veranstaltungen

In Thun wurde der Workshop Achtsames Selbstmitgefühl durchgeführt (26 TeilnehmerInnen).

Wegen Corona abgesagte Veranstaltungen

Das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ war zweimal geplant:

- 1) für die Öffentlichkeit im Kirchgemeindehaus an der Frutigenstrasse
- 2) Für die Männergruppe in Reichenbach

Der Workshop Achtsames Selbstmitgefühl war ebenfalls zweimal geplant:

- 1) für die Öffentlichkeit im Kirchgemeindehaus an der Frutigenstrasse
- 2) Für die Sigristinnen und Sigriste der Region Thun

Auch das Vernetzungstreffen der sozialdiakonischen Mitarbeitenden im Haus der Kirche in Bern musste abgesagt werden.

Vernetzungstreffen

VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen)
1 Treffen (2 Treffen wurden abgesagt).

Vernetzungstreffen mit der Leiterin der ökumenischen Eheberatungsstelle in Wohlen, Aargau (zusammen mit M. Heck) und mit einer Psychotherapeutin aus Thun.

Medienarbeit

Mitarbeit an Artikel für Visionssonntag - Lieferung eines typischen Fallbeispiels einer Eheberatung

Mitarbeit an Artikel fürs ENSEMBLE - Interview zu unserer Arbeit im Rahmen der Corona-Krise.

Fortbildung von Filip Pavlinec

Veranstaltungen, die durch Refbejuso organisiert wurden

6 Teilnahmen an der dreistündigen Supervision mit Stephan Scharfenberger.
Zweitägige Weiterbildung mit Raymond Solèr zu Mediation

Veranstaltungen im Rahmen des Fortbildungsbudgets des Kirchlichen Bezirkes Thun

7 Einzelsupervisionen mit B. Atkinson

Online-Tagung «update 2020 – die neuesten Ergebnisse aus der Depressions- und Suizidforschung» vom Berner Bündnis gegen Depression

Fortbildungen, die im privaten Rahmen besucht wurden

Keine weiteren Fortbildungen

Fortbildung von Mirjam Heck

Veranstaltungen, die durch Refbejuso organisiert wurden

2 Teilnahmen an der dreistündigen Supervision mit Stephan Scharfenberger
1 Tag der Zweitägigen Weiterbildung mit Raymond Solèr zu Mediation

Veranstaltungen im Rahmen des Fortbildungsbudgets des Kirchlichen Bezirkes Thun

2 x 4 Tage Selbsterfahrungsseminare im Rahmen der Syst. Berater WB am Istob-Zentrum

2 Tage Grundlagenseminar Pragmatisch Erfahrungsorientierte Methode der Paarth. nach B. Atkinson

2 Tage Webinar «hypno-systemische Ansätze bei Depression und Burnout» bei Ortwin Meiss

Fortbildungen, die im privaten Rahmen besucht wurden

Keine weiteren Fortbildungen seit Beginn meiner Anstellung im Juni 2020

