



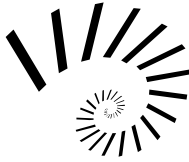
Jahresberichte 2019

Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

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





Inhaltsverzeichnis

Jahresberichte der Beratungsstellen

Ehe, Partnerschaft, Familie

Bern und Walkringen.....	03
Biel.....	09
Burgdorf.....	14
Interlaken.....	18
Langnau.....	22
Langenthal.....	26
Obersimmental-Saanen.....	30
Thun.....	33



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,

Jahresbericht 2019

Keine Zeit!

«Wir würden viel weniger streiten, wenn wir ab und zu einen Abend zu zweit verbringen könnten, aber ...»

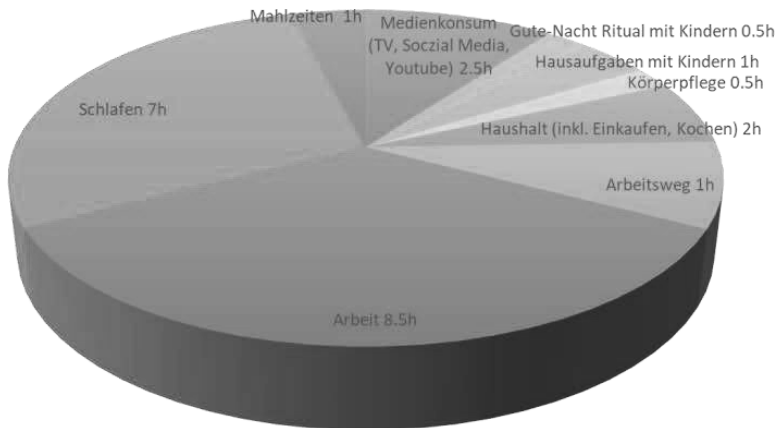
«Ich wäre viel ausgeglichener, wenn ich regelmässig Sport treiben könnte, aber ...»

Diese und ähnliche Äusserungen erinnern mich an die Geschichte mit den Zeitsparkassen: Immer mehr sollen wir arbeiten und immer schneller, und immer mehr erreichen und immer noch mehr wollen und nie innehalten und Zeit sparen. Stattdessen sind wir immer häufiger gestresst, erschöpfungsbedingte Krankheiten nehmen exponentiell zu und Menschen sind immer weniger in Kontakt miteinander - und mit sich selbst: Keine Zeit.

Und die Zeitsparkassen? Es stellt sich heraus, Zeit lässt sich nicht sparen! Tatsächlich ist Zeit ein durch und durch demokratisches Konzept: Sie steht uns allen in genau gleichem Ausmass zur Verfügung. Sie ist immer da, nämlich jetzt. Und sie lässt sich nicht anhalten.

Die Frage ist also weniger ob wir Zeit haben, sondern vielmehr wofür wir sie aufwenden. Zeit ist kostbar, weil sie endlich ist. Sie vergeht, Augenblick für Augenblick.

In Beratungen lade ich Menschen dazu ein, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wofür sie ihre Zeit aufwenden, und wie die Entscheidungen fallen. Dafür ist ein Kreisdiagramm hilfreich, weil es so endlich ist wie die Zeit: Ein Tag hat 24 Stunden, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Probieren Sie es aus, wenn Sie mögen. Tragen Sie ein, wofür Sie die Stunden Ihres Tages verwenden. Das könnte zum Beispiel so aussehen:



Wie sind diese Prioritäten entstanden? Stimmen sie so für Sie heute? Womit würden Sie gern mehr Zeit verbringen? Sport? Ein gemütlicher Abend zu zweit? Ein Gespräch über den Sinn des Lebens? Tagträumen? Meditieren? Lesen?

Natürlich fühlen wir uns Sachzwängen unterworfen. Geld muss verdient werden, die Kinder müssen zur Schule, die E-Mails beantwortet werden und so weiter.

Unsere Möglichkeitsräume werden immer enger und wir werden immer getriebener. Beppo Strassenkehrer beschreibt das so treffend wie poetisch:

„Siehst Du, Momo“, sagte er, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, die kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun, und zum Schluss ist man ganz aus der Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen!“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Und immer

wieder nur den nächsten." Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: "Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein."
(Aus: «Momo» von Michael Ende)

Nur so zum Spass: Zeichnen Sie doch einmal das Kreisdiagramm Ihrer Wünsche. Wie würde das aussehen? Was bekäme Platz? Was könnte wegfallen?

Vielleicht gibt es keine einfachen (schnellen) Lösungen. Das macht nichts. Freuen Sie sich an den Fragen! Und wenn sich daraus spannende Gespräche ergeben – umso besser.

Barbara Rissi

Beratungstätigkeit

In **Bern** wurden 478 (Vorjahr 407) Personen in 1534 (Vorjahr 1543) Konsultationen beraten. Davon waren 950 (890) Gespräche mit Paaren, 417 (380) Einzelgespräche mit Frauen, 133 (154) Einzelgespräche mit Männern, 18 (33) Familiengespräche und 16 (27) Gruppensitzungen. Dazu kamen 8 (7) Konsultationen per Telefon/E-Mail. Insgesamt 29 (52) vereinbarte Konsultationen wurden nicht eingehalten. 50 (25) Konsultationen wurden in englischer und 2 (16) in französischer Sprache durchgeführt.

In **Walkringen** wurden 31 (Vorjahr 39) Personen in 357 (343.5) Konsultationen beraten. Davon waren 123 (118.5) Konsultationen mit Paaren, 194 (185) Einzelgespräche mit Frauen, 32 (40) Einzelgespräche mit Männern und 8 Konsultationen mit Familien.

Öffentlichkeitsarbeit

- **Der Liebe eine Chance geben** Stefan Meili (mit Maya Abt), Bern 2x
- **Männer 2.0 Anforderungen Erwartungen und Chancen des Mannseins im 21. Jahrhundert** Referat von David Kuratle, Kirchgemeinde Zollikofen
- **Konflikte sind besser als Einsamkeit: Die Kraft von Emotionen für die Partnerschaft erkennen und nutzen** Referat von David Kuratle, Kirchgemeinde Köniz Kreis Oberwangen

- **Wer bin ich? Der Mann in Übergängen des Lebens** Referat und Workshop von David Kuratle, Männerwelt Bümpliz
- **Vikariatstag** Barbara Rissi und David Kuratle stellen die Beratungsstelle vor und gestalten einen Halbttag zu Fragen und Anliegen von zukünftigen Pfarrpersonen.

Vernetzung

- Vernetzungstreffen fanden statt mit der Ehe- und Familienberatung Bern, mit der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern und mit der Beratungsstelle frabina.
- Barbara Rissi nahm teil an den „Lunch am Puls“ Veranstaltungen von Ref-bejuso.
- Barbara Greminger hat sich in der EPF Arbeitsgruppe Qualität (aktualisieren von Qualitätskriterien und erarbeiten von neuen Tools zur Überprüfung von Qualität) engagiert.
- Barbara Rissi arbeitete mit in der EPF Arbeitsgruppe Website (aktualisieren von www.berner-eheberatung.ch) und in der EPF Arbeitsgruppe Werbung.

Weiterbildung (ergänzend zu internen Supervisionen und Weiterbildung EPF)

- **Existentielle Fragen in Therapie, Beratung und im Leben** 11.-12.3.2019 mit Arnold Retzer am Wilob in Lenzburg www.wilob.ch (Barbara Greminger)
- **Psychosomatische Lösungen statt psychosomatische «Krankheiten» und Schmerztherapie** 4.-5.4.2019 mit Gunther Schmidt am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung in Zürich www.ief-zh.ch (Barbara Rissi)
- **Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT-P)** Drei Module à vier Tage am Institut für Emotionsfokussierte Therapie Schweiz in Bern www.ieft.ch Modul I 1.5.-4.5.2019 mit Leslie Greenberg / Modul II 5.-8.11.2019 mit Rhonda Goldman (David Kuratle)
- **Vom Trauma zu befreitem, erfüllendem Leben** 9.-10.9.2019 mit Gunther Schmidt am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung in Zürich www.ief-zh.ch (Barbara Rissi & Stefan Meili)
- **Die Erfolgs-Kraft Hypnosystemischer Therapie und Beratung** Fünf Module mit Gunther Schmidt am Wilob in Lenzburg www.wilob.ch Modul 1 26.-28.9.2019 / Modul 2 2.-4.12.2019 (Anita Gehrig)

- **Einzelsupervision** fünf Stunden mit Esther Quarroz in Bern www.perspektiven-entwickeln.ch (Barbara Rissi)
- **Regelmässige Intervisionen** in Beratungsstellen übergreifenden Gruppen (Barbara Greminger & Barbara Rissi)
- **Monatliche Seminare zu therapeutischen Themen** unter der Leitung von Christina Kurz und Bettina Meier (Beata Surowka)
- **Einzelsupervision** monatlich (Beata Surowka)

Das Berichtsjahr 2019 war in **Bern** geprägt von personellen Veränderungen. Barbara Greminger wurde nach 27 Jahren an der Beratungsstelle im Mai pensioniert.

Am 1. Juni hat Anita Gehriger Ihre Nachfolge angetreten. Dank der grossen Nachfrage war sie von Anfang an gut ausgelastet und das neu konstituierte Team freut sich auf die Zusammenarbeit.

Ende Jahr hat auch Stefan Meili die Beratungsstelle verlassen. Sein Nachfolger, Andreas Lüdi, wird die Arbeit im April aufnehmen, gleichzeitig mit Konolfingen, wo er die Nachfolge von Beata Surowka antritt.

Trotz den Wechseln im Beratungsteam bleiben die Beratungszahlen stabil.

In turbulenten, von Veränderung geprägten Zeiten sind wir mehr denn je auf die wohlwollende Unterstützung des Vorstandes angewiesen. Unser Dank geht an jedes einzelne Vorstandsmitglied und besonders an Hans-Jürgen Hundius, der uns angesichts von finanziellen und strukturellen Herausforderungen als Präsident den Rücken frei hält. Christian Rohrbach und Annemarie Hänni danken wir für die wertvolle Zusammenarbeit mit Barbara Rissi in den beiden Bewerbungsverfahren.

Die Beratungsstelle in **Walkringen** war auch im vergangenen Jahr dank treuen Zuweisenden und wertvoller Mundpropaganda gut ausgelastet. Die gute Erreichbarkeit des ländlichen Standortes wird von Klientinnen und Klienten sehr geschätzt. Nun wird die Beratungsstelle per April 2020 an ihren alten Standort im Kirchgemeindehaus Konolfingen zurückkehren.

Nach 14 Jahren Tätigkeit als Familientherapeutin blickt Beata Surowka mit sehr viel Dankbarkeit zurück auf eine Zeit voller persönlicher und auch beruflicher Bereicherung:

«Die Bereitschaft von Klientinnen und Klienten, ihre persönlichsten Nöte zu zeigen, war für mich nie selbstverständlich. Für dieses Vertrauen bedanke ich mich aus tiefstem Herzen. Meinen Berufskolleginnen und -kollegen danke ich

herzlich für viele wunderschöne persönliche Begegnungen und für den wertvollen professionellen Austausch. Und meinem Nachfolger Andreas Lüdi wünsche ich alles Gute und viel Befriedigung bei dieser Arbeit.»

Für die gute Zusammenarbeit und hilfreiche Unterstützung danken wir Ursula Sutter, Gabriella Weber und Miriam Deuble.

Der grösste Dank geht aber wie jedes Jahr an unsere Mitgliedskirchgemeinden, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre. Mit ihren jährlichen finanziellen Beiträgen ermöglichen sie Menschen in Not professionelle Unterstützung und Begleitung.

Im Januar 2020

Barbara Rissi für die Beratungsstellen Bern/Walkringen

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Region Biel-Seeland-Berner Jura
Bahnhofstrasse 16
2502 Biel**

Jahresbericht 2019

**«Unser Leben ist uns nicht gegeben, sondern aufgegeben»
(Alfred Adler, Arzt und Psychotherapeut, 1870 – 1937)**

Alfred Adler, einer der drei grossen Pioniere der Psychotherapie (nebst Sigmund Freud und Carl Gustav Jung), bezieht sich in dieser Aussage auf die drei Lebensaufgaben eines Menschen. Diese beinhalten die Arbeit, die Partnerschaft und die sozialen Beziehungen inklusive gesellschaftlicher Bezug. Alfred Adler lädt uns ein, uns mit diesen Aufgaben aktiv und bewusst auseinanderzusetzen und entsprechend zu gestalten.

Menschen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, tun genau dies: Sie schauen hin, machen sich bewusst, was nicht gut läuft in ihren partnerschaftlichen und familiären Beziehungen und suchen nach Möglichkeiten der aktiven und konstruktiven Gestaltung.

Auch in diesem Jahr wurde unsere Stelle intensiv genutzt: Dank der wieder besseren Kapazitäten im Team (letztes Jahr standen wegen einem längeren Krankheitsausfall einer Beratungsperson weniger Beratungsprozente zur Verfügung), erhöhte sich die Gesamtkonsultationszahl um rund 10%, d.h. von rund 1450 auf 1590 Stunden. Der Zulauf ist seit vielen Jahren ungebrochen hoch. Die Vielfalt bezüglich Themen, Altersspannweite (von Kindern bis zu älteren Menschen über 80) blieb auch im 2019 erhalten. In unser «Welt der tausend Möglichkeiten» bleibt die Beziehungsgestaltung ein sensibles, fragiles und gleichzeitig wichtiges Thema! Nach wie vor reagieren Menschen auf beziehungsschädigendes Verhalten wie z.B. massive Abwertung, oder auf (unerwartete) Verluste durch Trennung, schwere Krankheit oder Tod mit oftmals heftigen Symptomen. Auch andere Veränderungen im partnerschaftlichen bzw. familiären System – Person intern (wie z.B. beginnende Demenz) oder extern bedingte (wie z.B. Verlust einer Arbeitsstelle) - können sich ungünstig auf das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden auswirken. Manchmal ist sogar vorübergehend der Aufenthalt in einer Klinik notwendig, oder die betroffene Person kann ihre Arbeit nicht mehr fortführen über einen gewissen Zeitraum. In solchen und anderen anspruchsvollen Beziehungssituationen Ratsuchende fachlich zu begleiten und zu unterstützen, ist und bleibt die Hauptaufgabe der Beratungsstelle.

Eine Form, die sich in der Partnerschaft ungünstig bis schädigend auswirken kann, sind manipulative Verhaltensweisen und die sich daraus ergebenden Wechselwirkungen. Im Folgenden führe ich diese näher aus.

Manipulation in der Partnerschaft

Manipulative Spiele in der Paarbeziehung können besonders nahe gehen und können - bleiben sie auf unbewusster Ebene und ohne Gegenmassnahmen bestehen - unter Umständen längerfristig größeren Schaden anrichten. Dies sowohl bei den betroffenen Personen selbst als auch in der Beziehung. Wer manipulative Elemente einsetzt in der Paarbeziehung, versucht meistens, vereinfacht ausgedrückt, schmerzvolle Erfahrungen - in der Regel aus der Kindheit - zu überdecken und sich in der Partnerschaft mit verdeckten Mitteln zu holen, wovon die Person meint, dies stehe ihr zu. Die hierfür eingesetzten Mittel sind jedoch beziehungsschädigend und führen - da es sich um eine Form von Abwehr handelt, auch nicht zur Verarbeitung oder Heilung der schwierigen (Kindheits-) Erfahrungen bei der manipulierenden Person.

Im Folgenden beschreibe ich verschiedene Gesichter der Manipulation (in Anlehnung an eine Typologie von C. Hemschemeier).

Passiv-aggressive Kommunikation: Bei Ärger oder bei bestimmten Wünschen wird dies nicht offen und klar ausgedrückt. Stattdessen erfolgen sarkastische Bemerkungen mit aggressivem Unterton. Oder auf Fragen wird nicht geantwortet, zu einem Treffen erscheint jemand immer wieder zu spät, ohne Abmeldung oder Entschuldigung.

Versteckte Erwartungen: Partner A erweist Partner B eine Gefälligkeit, scheinbar selbstlos. Wehe jedoch, wenn Partner B dies nicht umgehend zurückgibt: Partner B soll Gedanken lesen können und genau das Richtige zur richtigen Zeit dem Gegenüber geben. Ansonsten kommt es zu heftigem Streit.

Opferhaltung: Die manipulierende Person stellt sich selber immer wieder so dar, als sei die ganze Welt – und insbesondere der Partner – gegen sie. Diesen subjektiv erlebten diversen Angriffen sei sie hilflos ausgeliefert.

Schuldumkehr und Ablehnung von Eigenverantwortung: Der eigene Anteil an ungünstigem Verhalten in der Beziehung wird völlig ausgeblendet: Schuld ist immer der Andere.

Nichts ist gut genug. Obwohl sich der Partner überdurchschnittlich um die manipulierende Person bemüht, wird ihr zurückgespiegelt, dass dies niemals gut genug ist.

Worte und Taten stimmen nicht überein. Einerseits werden dem Partner in gewissen Momenten die grössten Liebesbeteuerungen entgegengebracht. Wenn es aber um Verbindlichkeiten und Umsetzung von Versprechungen geht, sieht alles ganz anders aus.

Was geschieht nun beim Gegenüber und in der Paarbeziehung?

Häufig treffen manipulative Menschen auf sehr einfühlsame Partnerinnen oder Partner, die sich selbst mit ihren Bedürfnissen und Grenzen nicht so gut vertreten können und eher gelernt haben, die Wünsche des Andern zu erspüren und zu erfüllen. Sie wollen es dem Partner unbedingt recht machen oder gar den Andern aus seiner schwierigen emotionalen Situation retten. In diesem Zusammenspiel wird sich Partner A immer mehr Raum nehmen und Partner B auf (teilweise verdeckte) Weise permanent angreifen und abwerten. Die Beziehung kommt in ein Ungleichgewicht im Geben und Nehmen, Partner B fühlt sich je länger je unsicherer und schlechter, entwickelt eventuell psychosomatische Symptome und traut sich längst nicht mehr, sein Gegenüber zu konfrontieren mit den ungünstigen Verhaltensweisen. Längst können nötige Grenzen nicht mehr gesteckt werden; Partner B hält es immer weniger aus und sieht oft nur noch eine Trennung als Ausweg aus dem Teufelskreis.

Wie kann nun diesem unseligen Zusammenspiel frühzeitig entgegengewirkt werden?

Beim manipulierenden Teil besteht meistens kaum Leidensdruck (weil die Wahrnehmung von eigenem oder fremdem Leid eher verdrängt bzw. verleugnet wird). Partner A sieht deshalb auch keine Notwendigkeit, sich für sich selbst oder die Beziehung fachliche Hilfe zu holen. Das Problem liegt seiner Ansicht nach allein bei seinem «überempfindlichen, neurotischen Partner». Somit ist es meist Partner B überlassen, aktiv zu werden und den destruktiven Mechanismen einer manipulativen Beziehung entgegen zu wirken. Ein erster Schritt kann darin bestehen, dass Partner B die Wirkung der erlebten Interaktion möglichst frühzeitig wahr- und ernst nimmt und zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen steht. Am Beispiel der versteckten Erwartungen bedeutet das, Partner A klar und freundlich zu bitten, seine Bedürfnisse rechtzeitig und konkret zu äussern. Treten z.B. abwertende Verhaltensweisen auf, ist es notwendig, dass Partner B klar ausdrückt, dass er oder sie dies nicht duldet. Hilfreich ist, manipulative Spiele zu durchschauen. Das bedeutet, zu erkennen, mit welchen Verhaltensweisen und emotionalen Druckmitteln Partner A versucht, sich auf verdeckte Weise eigene Bedürfnisse zu erfüllen; dies kann beispielsweise durch Erzeugen von Schuldgefühlen bei B geschehen. Gleichzeitig kann B bei sich beobachten, auf welche emotionalen Verhaltensweisen er oder sie reagiert oder 'anspringt' (Schlüssel-Schloss-Prinzip). Weil Partner B oftmals bei diesen verdeckten und doppelbödigen Spielen immer unsicherer wird bzw. den eigenen Wahrnehmungen immer weniger traut, hilft das Gespräch mit empathischen und wohlwollenden Personen einerseits und Fachleuten andererseits. Wird im besten Fall das beidseitige Verhalten immer mehr durchschaut und reflektiert, ist die Basis gelegt für eine neue, bewusstere und konstruktivere Beziehungsgestaltung mit den notwendigen Grenzen.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Nach wie vor ist das Beratungsteam verschiedentlich aktiv, um die Beratungsstelle zusätzlich bekannt zu machen und in der Bevölkerung zu verankern. Gleichzeitig erfolgt die Vernetzung mit den andern kirchlichen Eheberatungsstellen des Kantons.

- Interview zum Thema «Partnerschaft und Depression» an der Abgeordnetenversammlung in Biel
- Vortrag zum Thema «Liebe, Zoff und Zank - vom Umgang mit Konflikten in der Partnerschaft» in der Kirchgemeinde Büren
- Vortrag zu den Themen «gelingende Partnerschaft» und «Generationenkonflikte» im Rahmen eines Frauenfrühstücks in der Kirchgemeinde Arch
- 3 Kurzinterviews bei canal 3 zu den Partnerschaftsthemen Macht, Kinderwunsch und Feriengestaltung bei jungen Eltern
- Artikel zum Thema «Beziehungsberatung heute und vor 20 Jahren» mit dem Titel «Die Methodik hat sich sehr gewandelt» in der Oktoberausgabe der Zeitschrift Ensemble (der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn)
- Zwei Arbeitstreffen zur Ausgestaltung und Mitwirkung am Kompetenzprofil Männerberatung bei der «Männer Plattform» in Olten (männer.ch)
- Regelmässige Teilnahme am Forum "Aktualitätenmarkt" (Treffen verschiedener sozialer Institutionen aus Biel und Umgebung)
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit medizinischen und psychologischen Fachleuten, PfarrerInnen und sozialen Institutionen der Region.

Weiterbildung

a) Mehrheitlich innerhalb der Arbeitszeit absolviert:

- Dr. Marielle Sutter Institut IEFT, «Emotionsfokussierte Paar-Therapie»: 1,5 Tage
- Ressourcentag zum Thema «Flow in der Beratungsarbeit»
- 6 Supervisionssitzungen à 3 h mit Stefan Scharfenberger
- Morenoinstitut für Psychodrama, Überlingen: Seminar zum Thema «Aufbruch, Suche, Neubeginn, Ankommen bei uns selbst» vom 27.7. – 31.7.2019: 4 Tage
- Dr. med. Gunther Schmidt, Leiter Milton-Erickson-Institut Heidelberg: Seminar zum Thema «Vom Trauma zu befreitem, erfüllendem Leben»: 2 Tage
- TZI-Supervisoren Workshop. Live-Supervision von Arbeit in Mehrpersonen-Settings, Leitung: Ernst Schrade: 3 Tage

b) Ausserhalb der Arbeitszeit absolviert:

- Dr. med. D. Dähler und L. Amrein: Monodramacurriculum Modul 4: 2 Tage
- Diverse weitere Supervisions- und Intervisions Sitzungen

Ein grosses Dankeschön

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

Meinen beiden KollegInnen Bernhard Schrittwieser und Sibylle Tritten danke ich herzlich für ihren grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Im Januar 2020

Ida Stadler, Stellenleiterin

**Kirchliche Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Amt Burgdorf-Fraubrunnen
Kirchbühl 26
3400 Burgdorf**

Jahresbericht 2019

Mittleres Alter: Viele stille Übergänge – über die es sich zu reden lohnt...

Das „mittlere Lebensalter“ war Thema eines Vortrages, den ich im vergangenen November zu halten hatte. Der Untertitel: „wenn man(n) sich mittendrin neu finden muss“. Zunächst zögerte ich mit der Zusage. Unter anderem darum, weil ich kein Spezialist für Lebensalter und Entwicklungspsychologie bin. Aber dann hat es mich doch gereizt - immerhin gehöre ich auch zu jenen, die in diesem „mittleren Alter“ stecken, und ein grosser Teil der Menschen, die ich in meiner Beratungsarbeit begleite, ebenfalls.

„Das mittlere Erwachsenenalter - zwischen Jugend und Alter gelegen - ist häufig eine undramatische Lebensphase, in der sich jedoch viele 'stille Übergänge' abspielen.“ So schreiben es François Höpflinger und Pasqualina Perrig-Chiello in einem Artikel zum Thema „Mittleres Erwachsenenalter im gesellschaftlichen Wandel“. Häufig undramatisch, viele stille Übergänge...

In der Tat: Das erlebe ich bei Paaren im mittleren Lebensalter immer wieder. Viele bringt nicht eine plötzliche Krise in die Beratung. Sicher, das gibt es auch. Aber häufiger sind es in meiner Wahrnehmung stille Übergänge. Kleine Veränderungen, denen man vielleicht wenig Beachtung geschenkt und über die man wenig geredet hat. Kleine Verschiebungen in der Bedeutung von dem, was man tut, denkt, wie man den andern sieht, erlebt. Kleine Unterschiede beim Setzen von Prioritäten und bei der persönlichen Entwicklung im Vergleich zu früher, wo vieles klarer war, wo es manches aufzubauen und gemeinsam zu meistern galt: Eine Familie aufbauen, im Beruf Fuss fassen, ein Haus bauen, die Kinder gross ziehen, funktionieren... Und irgendwann stellt man fest. Der Kleinigkeiten sind viele geworden. Wir haben uns auseinandergeliebt.

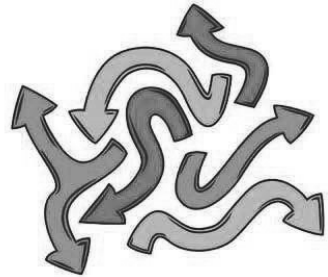
Paare bauen in einer Lebensgemeinschaft eine für sie bedeutsame innere und äussere Welt auf, sagt Jürg Willi. Der Austausch über die jeweils eigene innere Welt ist dafür wichtig. Für sich selbst und für das Paar. Und das kommt manchmal zu kurz, wenn so vieles zu erledigen ist oder wenn sich später wieder neue

Möglichkeiten öffnen, weil die Kinder weniger Zeit beanspruchen oder ausziehen. Stille Übergänge sind eine Herausforderung für das Gestalten der gemeinsamen Welt. Sie brauchen eine Stimme.

Das ist die Chance, wenn Paare in die Beratung kommen: Sie wollen die Stille durchbrechen. Sie wollen auf die Suche nach einer - vielleicht neuen - Sprache gehen. Zumindest wollen sie die bedrohte oder verlorene gemeinsame Welt zum Thema machen. Denn im mittleren Lebensalter wird deutlich: Das Leben hat Grenzen, es ist nicht mehr alles möglich, manches ist gesetzt, durch die berufliche Entwicklung, die gesundheitliche Biographie, frühere Entscheidungen, die bisher gelebte individuelle und gemeinsame Geschichte. Anlass zur Bilanz und zum Ausblick. Was soll in der verbleibenden Zeit nun noch sein? Wie sehe ich das für mich, für uns?

Stille Übergänge mit gewichtigen Fragen. Genügend Stoff für das Gespräch - mit sich, miteinander. Es lohnt sich, sich dafür immer wieder einmal Zeit zu nehmen. Wo und wie machen Sie das als Paar? Was funktioniert bei Ihnen? Und wann haben Sie Ihren nächsten Austausch über Ihre je eigenen Welten geplant, um die gemeinsame zu gestalten?

Manchmal ist es gar nicht so einfach, überhaupt nur schon für sich selbst zu wissen oder zu ahnen, wo die Stille Worte braucht und wohin es gehen könnte. Darum eine Anregung: Vielleicht mögen Sie einmal mit dieser Frage im Hinterkopf auf den Bahnhof gehen, oder in den Wald, oder eine Zeitung oder eine Zeitschrift durchblättern, oder... und dabei darauf achten, was anklingt, was Ihnen wichtig scheint. Und vielleicht mögen Sie anschliessend über das eine oder andere zusammen als Paar austauschen und dabei einfach zuhören, was der Partner, die Partnerin erzählt, und in seine, in ihre Welt eintauchen.



Eine andere Anregung: Sie melden sich für ein Gespräch auf einer der EPF-Beratungsstellen an. Es ist dafür übrigens keine Voraussetzung, dass es fast nicht mehr anders geht. Es darf auch sein, dass Sie sich - allein oder als Paar - einfach mitten in den stillen Übergängen etwas Gutes tun und ins Gespräch kommen wollen - dem Stillen Worte geben. Und es dabei hilfreich sein könnte, wenn Sie jemand dabei unterstützt. Sie sind willkommen.

Statistisches

Im Berichtsjahr haben 41 Paare, 13 Frauen, 8 Männer und 1 Familie während insgesamt 208 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 23 und per Telefon 12 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit

"Partnerschaft im Alter" war das Thema eines Vortrages, den ich am 19. Februar in Grünenmatt hielt. Den Rahmen bildete das Seniorenmittagessen mit integriertem Programmteil. Um das „mittlere Alter“ ging es im Vortrag mit anschließender Diskussion in Signau vom 5. November. Der Abend fand innerhalb einer Veranstaltungsreihe der Kirchgemeinden Eggwil, Lauperswil, Rüderswil und Signau statt. An der Kirchgemeindeversammlung in Wynigen vom 5. Dezember hatte ich die Gelegenheit, das Projekt "Paarspaziergang" vorzustellen, ein paar Gedanken zum Spaziergang als Paar im Leben einzubringen und auf das Angebot der Beratungsstelle hinzuweisen.

Vernetzung

In Burgdorf nahm ich an drei Treffen des Sozialforums teil. An jenem vom 21. März gestaltete ich den inhaltlichen Teil und informierte über Angebote und Arbeitsweise der Beratungsstelle. Ebenfalls dabei war ich an der Hauptversammlung und einer Veranstaltung des Pfarrvereins Unteres Emmental. Am "Fyrabebier" für Mitglieder des Pfarrvereins vom 16. Mai gab ich im Beratungsraum Einblick in die Arbeit der Beratungsstelle. Zudem kümmerte ich mich darum, dass das Angebot der Beratungsstelle auf der Webseite der Stadt Burgdorf erscheint und die Angaben auf der Webseite von Pro Juventute wieder aktuell sind.

Weiterbildungen und Supervision 2019

Im Berichtsjahr nahm ich an zwei halbtägigen Sozialkonferenzen der UPD Bern zum Thema „häusliche Gewalt“ und an einer Veranstaltung der Sozialdi-

reaktion Burgdorf zum „Massnahmensystem zivilrechtlicher Kindes- und Erwachsenenschutz“ teil. Im Juni besuchte ich die EPF-interne Weiterbildung „Einführung in die emotionsfokussierte Therapie für Paare“.

Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden und machte - auf privater Basis - wie bereits in den letzten Jahren in einer systemisch-lösungsorientierten Interventionsgruppe mit, in welcher wir an unserer Methodenkompetenz arbeiten.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich wiederum in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe-Partnerschaft-Familie ein. Die Arbeitsgruppe konnte ihre Arbeit Ende Jahr mehrheitlich abschliessen. Ein Papier zur Beschreibung der Qualität der Beratungsarbeit auf unseren Beratungsstellen und ein Fragebogen für Klientinnen und Klienten waren zwei der konkreten Ergebnisse.

Dank

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 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, und anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Im Februar 2020

Matthias Hügli

**Kirchliche Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Interlaken-Oberhasli
Freiestrasse 2A
3800 Interlaken**

Jahresbericht 2019

*"Ein Wort genügt und es geschieht Verwandlung.
Aber es muss ein Wort sein, das du suchtest." (Carl Peter Fröhling)*

*"Wollen wir etwas verändern, müssen wir zutiefst von der Dringlichkeit der
Angelegenheit überzeugt sein." (Dalai Lama)*

Im vergangenen Jahr haben wir mit 234 Klientinnen und Klienten in insgesamt 1198 Beratungsstunden gearbeitet, sie ein Stück ihres Lebensweges begleitet und versucht, ihnen etwas „Rückenwind“ zu geben, Leid mitzutragen und Ressourcen zu aktivieren.

Wie immer gibt es im Verlaufe des Jahres - nebst den allgemeinen Anliegen bezüglich Kommunikation und Konfliktlösung - bestimmte Themenschwerpunkte, welche uns Berater vermehrt beschäftigen, berühren oder auch herausfordern.

Dadurch wird unsere Beratertätigkeit niemals eintönig, sondern immer wieder sehr interessant und lehrreich.

Folgende Themenbereiche wurden 2019 vermehrt an uns herangetragen:

- *Stress von Familienmitgliedern* durch Überreizung, das heisst durch zu viele und zu dichte Terminplanung, auch in der Freizeit und immer mehr auch durch mediale Reizüberflutung. Dadurch entstehen Spannungen mit viel Unausgesprochenem, da die Zeit für Gespräche fehlt; es entstehen Missverständnisse, konflikthafte Kommunikation mit entsprechenden Folgen für die Beziehungen und die Gesundheit wie zum Beispiel Erschöpfung.
- *Übergangsphasen in der Partnerschaft*: Wenn die Kinder ausziehen, wenn nach der Pensionierung eine neue Lebensform zu zweit erarbeitet werden muss, wenn zusätzliche Verpflichtungen mit Grosskindern oder pflegebedürftigen Eltern in einem gewissen Alter zur Belastung werden.
- *Trauerphasen*: Verarbeiten und weiterleben nach dem Verlust von engen Bezugspersonen, nach Trennungen, bei einer schwerwiegenden Diagnose und anderes mehr.

- Vermehrt Anliegen in Zusammenhang mit *psychischen Erkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen von Familienmitgliedern*, z.B. Depressionen, narzisstische oder Borderline-Symptome, Essstörungen, Angstsymptome.

Grundsätzlich setzen wir uns immer wieder mit dem Thema *Veränderung* auseinander: Wann ist sie möglich, warum manchmal nicht, wie gehen wir und die KlientInnen damit um? Unsere Grundhaltung dabei: *Konflikte entstehen dort, wo etwas wachsen möchte*. Wir gehen davon aus, dass grundsätzlich alle Klienten etwas ändern möchten.

Vorerst fragen wir diese nach ihrem Erleben, ihren Sorgen, ihren Emotionen und möchten von ihnen erfahren, was genau sie in ihrer Situation verändern möchten. So formulieren sie selbst so konkret wie möglich das erwünschte Ziel der Beratung.

Damit die Klienten Veränderungen einleiten bzw. dass diese umgesetzt werden können, spielen therapeutische Techniken eine eher geringe Rolle, das zeigen Studien aus der Therapieforschung. Vielmehr sind die Beziehung zwischen Beraterin und Klient, dessen Erwartungshaltung, seine innere Bereitschaft, sich helfen zu lassen, und die Offenheit für Veränderungen entscheidende Faktoren.

Ein zentraler Aspekt unseres Schaffens ist unsere „Neutralität“. Dazu gehört, dass weder Probleme noch Symptome noch Ziele oder Lösungen von uns bewertet werden. Veränderung ist in Ordnung, Nichtveränderung ebenso. Es darf auch so bleiben, wie es ist oder bisher war.

Ergänzend ein paar konkrete Stichworte zum Veränderungsprozess, wie er schrittweise mit unserer Begleitung bei den Klienten ablaufen kann:

- Vorerst annehmen, was war und was ist: mit Wertschätzung anerkennen, was schwierig ist, weh tut, belastet, ausweglos erscheint.
- Mut machen: das Problem als Entwicklungspotenzial sehen, als „Training“, als Lebensschule oder als Neuanfang.
- Bedingungen für Veränderungen erarbeiten, damit etwas wachsen kann: z.B. innerlich und äusserlich Ordnung schaffen, Stress abbauen, ganz praktisch und strukturell gemeinsam Ideen und Lösungsansätze entwickeln.
- Bedürfnisse ernst nehmen.
- „Mit dem Herzen sehen“: spüren, was, wann, wo und wie sich richtig anfühlt.
- Neue Lösungsideen ausprobieren in einer ersten so definierten Experimentierphase; Überprüfung beziehungsweise Überarbeitung in der Folgesitzung.
- Verschiedene Themenbereiche schrittweise angehen, denn es ist nicht alles gleichzeitig veränderbar.

- Mitgefühl und Wohlwollen sich selbst und den anderen gegenüber entwickeln
- Die neuen Strategien wiederholen und üben, sonst „versanden“ sie.
- Nach einer gewissen Zeit innehalten: sich selbst beobachten, die Beziehungsdynamik beobachten, überprüfen, bei Bedarf wieder etwas verändern.
- Sich in Geduld üben: Jeder Veränderungsprozess braucht seine Zeit.

Nicht immer lassen sich Verhaltens- und Beziehungsmuster oder gar Lebensumstände so einfach verändern. Verlusterfahrungen, Schicksalsschläge mit deren Folgen, Einschränkungen oder belastende Lebensumstände, manchmal auch tief verankerte Gefühls- oder Verhaltensmuster, geprägt durch die Biografie, lassen möglicherweise keine so konkrete oder rasche Veränderung zu. Dann geht es darum, das Unveränderbare anzunehmen und zu lernen, anders mit der Situation umzugehen.

Es gibt Situationen in der Beratung, in welchen wir vorerst das Gefühl haben, dass sich kaum etwas bewegt. Und doch, wenn wir mit den Klienten genau hinschauen, verändert sich von Sitzung zu Sitzung etwas ganz Kleines - manchmal sogar erst einige Zeit nach den Sitzungen. Wie wenn Samen gesetzt werden, die erst später aufgehen. Entwicklung und Veränderung lassen sich nicht erzwingen – wie bei einer Pflanze, welche sich auch nicht zum Wachstum drängen lässt, denn sie will sich in ihrem eigenen naturgegebenen Rhythmus entfalten.

Persönliche Anmerkungen:

- Beinahe hätten wir vergessen, dass im vergangenen Jahr Maja Schächpi ein Jubiläum feiern konnte: Vor 30 Jahren wurde die Kirchliche Beratungsstelle Interlaken-Oberhasli mit ihr eröffnet! Ein Überraschungsbesuch von Barbara Gilgen und Susanne Rufener am vergangenen 1. September mit Geschenken sorgte für grosse Freude!
Nochmals vielen Dank an den Vorstand!
- Aus alters- und gesundheitlichen Gründen von Maja Schächpi erfolgte eine kleine Umverteilung der Stellenprozente ab 1. Mai 2019:
Maja Schächpi neu 40% (bisher 50%); Werner Schächpi neu 70% (bisher 60%).

Öffentlichkeitsarbeit

- Vortrag von Maja Schächli am 27.5. in Lauterbrunnen: "Kommunikation im Alltag"
- Vorträge von Werner Schächli am 20.11. in Matten b.l. und am 21.11. in Meiringen: "Vom Vergnügen, über den eigenen Schatten zu springen - Paarpsychologie für Einsteiger und Fortgeschrittene"

Vernetzung

Zusammenarbeit mit: Psychiatriedienst des Spitals Interlaken, Sozialdienst, KESB, Berner Gesundheit sowie Ärzten und Anwälten.

Dank

Im Frühling trat Pfr. Martin Tschirren als Präsident des Vorstandes und als unsere Bezugsperson zurück. Mit seiner Nachfolgerin Barbara Gilgen hat sich in kurzer Zeit eine gute, angenehme Zusammenarbeit entwickelt. Ihnen beiden und Susanne Rufener, Finanzverwalterin, sowie dem ganzen Vorstand danken wir sehr herzlich für alle Unterstützung und Begleitung!

Im Februar 2020

Maja und Werner Schächli-Frutiger

**Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Dorfstrasse 5/Eingang B
3550 Langnau**

Jahresbericht 2019

Menschen wehren sich nicht gegen Veränderungen, sondern dagegen, verändert zu werden. (Peter Michael Senge)

Immer wieder bin ich auf der Suche, meine Arbeit mit den Klienten zu optimieren, mit ihnen auf die Suche nach Antworten auf Ihre Fragen zu gehen, mit ihnen Lösungswege zu entwickeln, die manchmal im Verborgenen schlummern. Auf der Suche nach nachhaltigen Möglichkeiten, Veränderungen in Familien- und Paarsysteme zu bringen, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Nachhaltigkeit nicht nur ein Schlagwort ist gegen den weiteren Raubbau natürlicher Ressourcen und für den sorgsamem Umgang ökologischer Nutzung. Es geht auch um den ökonomischen Zustand, der gewinnbringend erreicht werden kann. Veränderungsprozesse unterliegen dem Fließprinzip. Sie verunsichern, rühren und wühlen auf, ordnen neu, sind Chancen und bergen neue Ansichten. Ich verwende das Wort Nachhaltigkeit gerne auch dort, wo es um Veränderungsprozesse geht, die noch lange Zeit bestehen und nachwirken sollen. Denn Nachhaltigkeit hat auch mit Stabilität und Kontinuität zu tun. Ist es nicht das, was wir in Zeiten des Umbruchs, der Verunsicherung uns am meisten wünschen: Das schlingende Schiffelein soll in ruhige Gewässer gebracht werden.

Menschen wehren sich nicht gegen Veränderung, sondern dagegen verändert zu werden. Dies macht einen wesentlichen Unterschied. Was von aussen oktroyiert wird, wird als Fremdkörper erlebt und abgestossen. Widerstand regt sich - und Widerstand ist das Gift der Veränderung. Was ich hingegen aus eigener Erkenntnis verändern möchte, ganz zu tiefst selbst wünsche - da nehme ich Mühe und Anstrengung auf mich, verlasse sichere Ufer und suche nach einer besseren Lösung.

Und hier stellt sich mir als Systemtherapeutin die Frage, wie lassen sich Veränderungsprozesse nachhaltig unterstützen? Was hilft, Veränderungen zuzulassen, sich ihnen zu nähern, Lösungen zu entwickeln und dranzubleiben? Eines der Zauberwörter könnte **Visualisierung** sein:



Immer wieder greife ich in Gesprächen auf meinen Fundus an Symbolen zurück auf Metaphern, auf Flipchart, auf Filzstifte...

Zeichnen hilft, in einem *ersten* Prozess die Informationen der Gegenüber zu filtern. Welche Kriterien gibt es, was ist wie wichtig, worauf lege ich besonderen Wert, was wünsche ich mir, was muss vermieden werden, was ...

Diese Punkte versuche ich im *zweiten* Prozess darzustellen: mit Diagrammen, mit Pfeilen, mit Prioritätenvergabe, Symbolen, Sprech-, Denkblasen, Skizzen. Was immer einfällt und etwas auf den Punkt bringt, veranschaulicht.

Im *dritten* Prozess reflektieren die Klienten mit mir anhand geeigneter Fragen. Um in den Prozess der Reflexion zu kommen helfen die Symbole, weil sie veranschaulichen und die Dinge pointiert(er) auf den Punkt bringen (welch Pleonasmus!). Die neuen Erkenntnisse wiederum werden festgehalten, Vorgehen und Ziele neu definiert.

Es ist erstaunlich, wie das Veränderungsprozesse unterstützt und die Betroffenen zu Lösungserkenntnissen führt.

Im vergangenen Jahr bewegten sich die Anliegen und Themen in den Beratungsgesprächen einmal mehr stark um Fragen der Kommunikation, der Konfliktlösung in Paarbeziehung, der Organisation der Familie und im erweiterten Familiensystem. (Mehrgenerationen) Es braucht niederschwellige Angebote, damit die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, überwunden werden kann. Häufig muss die Schmerzgrenze erreicht werden, muss die Not sich in Erschöpfung und ausgebrannt Fühlen fortgeschritten sein, damit Veränderungsnotwendigkeiten spürbar werden. Ich staune manchmal nicht wenig, mit wie wenig Beratungsstunden Bewegung ins System kommt. Wie die Kunst des Visualisierens den Abstand zum Problem schafft und zu neuen Erkenntnissen und damit zu Lösungen führt.

Kinder und Jugendliche sind innerhalb des Familiensystems immer mitbetroffen auch wenn dies gerne negiert wird. Manchmal kommen die Eltern und wünschen meine Bestätigung im Konflikt - und staunen nicht wenig, dass nicht die Bestätigung der eigenen Haltung zu Ergebnissen führt, sondern wenn Blickwinkel verschoben werden und Licht in verworrene Situationen gebracht wird. Das ist Eigenverantwortung und das Bewusstwerden der Selbstwirksamkeit, die einher geht mit der Bereitschaft, notwendige Veränderungen wahrzunehmen, damit es allen Familienmitgliedern besser geht. Das ist Veränderung, die zu positiven Schritten führt. Dies kann letztlich nicht von aussen angeregt werden, sondern durch geeignete Hilfsmittel im Inneren Fuss fassen.

Statistisches, Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildungen

Insgesamt haben wir in **887 Beratungsstunden**

42 Frauen (im letzten Jahr 37)

9 Männer (im letzten Jahr 10)

60 Paare (im letzten Jahr 68) und

7 Familien (im letzten Jahr 8) beraten.

Bei beiden Beraterinnen ist eine Zunahme an komplexen Fragestellungen zu beobachten, die wesentlich mehr Vernetzungsarbeit mit anderen sozialen Diensten und Beratungsstellen wie die KESB, Erziehungsberatung oder die Sozialen Dienste zur Folge haben. Wie immer haben wir auch dieses Jahr die **Vernetzung** mit anderen sozialen Institutionen gepflegt und haben 2 Mal am Sozialforum teilgenommen.

Als **Öffentlichkeitsarbeit** hat Susanne Kocher im November an einer Vortragsreihe zum Thema „das mittlere Erwachsenenalter“ teilgenommen und hat einen Abend gestaltet, in dem sie der Frage nachgegangen ist, was die typischen Themen und Herausforderungen für Menschen zwischen 40 und 60 sind - mit Schwerpunkt Beziehungsnetz und Frauenperspektive.

Zu Öffentlichkeitsarbeit gehört auch, dass das direkte Gespräch gesucht wird mit KESB, Ärzteschaft, Kirchgemeinden... Der Bericht der Bezirkssynode in der regionalen Zeitung mit einer passenden Karikatur trug auch zur Öffentlichkeitspräsenz bei.

Weiterbildungen und Supervision 2019 und weiteres Engagement

Susanne Kocher nahm an 5 EPF-internen Supervisionen à 3 Stunden mit Stephan Scharfenberger teil und besuchte 20 Stunden Intervision in einer Kleingruppe.

Weiter war sie Teilnehmerin der von der EPF organisierten Weiterbildung „emotionsfokussierte Therapie für Paare (12 Stunden) und besuchte am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung in Zürich das Seminar „Klärungshilfe und die Lust am Doppeln“ (14 Stunden)

Auch Cornelia Weller nutzte das Supervisionsangebot und besuchte folgende Weiterbildungen:

- CAS Beratung psychisch erkrankter Personen
- Den Kindern eine Stimme geben (IEF Zürich, 2 Tage)
- Fachtagung Kinder mit psychisch erkrankten Eltern
- Fachtagung FamilienRat

Cornelia Weller hat als Referentin in überregionalen und -kantonalen Weiterbildungsveranstaltungen an speziellen Tagen zum Thema referiert:

- Scheidung - Familiendynamiken: rechtliche und psychologische Auswirkungen und Neuorganisation des Familiensystems.
- Angeordnete Beratung
- FamilienRat
- Erwachsenenschutz
- Kinderschutz

Dank

Unserem Bezirksvorstand und den angeschlossenen Kirchgemeinden danken wir für ihr Engagement, die wohlwollende Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Im Januar 2020

Cornelia Weller

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Langenthal
Wiesenstrasse 7
4900 Langenthal**

Jahresbericht 2019

„Ich geh jetzt jeweils zur Therapeutin. Alle zwei Wochen. Manchmal auch etwas mehr oder weniger.“

„Aha.“

„Ja. Und dann besprechen wir, wie ich ein glücklicheres Leben leben kann. Wie ich mir Sorge tragen kann.“

„Aha.“

„Ja. Und manchmal ist's auch etwas schräg.“

„Aha.“

„Ja. Ich habe auch schon mal von einem anderen Stuhl her schauen müssen, wie ich Sorge zu mir trage.“

„Aha.“

„Ja. Seit den Gesprächen weiss ich wenigstens, dass es kein Egoismus ist, wenn ich zu mir Sorge trage, sondern Selbstfürsorge.“

„Aha.“

„Ja. Und manchmal redet die Therapeutin von Glaubenssätzen und Prägungen. Dass diese in früheren Situationen entstanden sind, weil sie damals Sinn gemacht haben. Jetzt jedoch nicht mehr.“

„Aha.“

„Ja. Und dass es ganz wichtig ist, meine eigenen Bedürfnisse zu kennen und danach zu leben. Weil man nur dann im Leben glücklich sein kann. Also natürlich in gesunder Balance zwischen Anpassung und Abgrenzung zu den anderen.“

„Aha.“

„Ja. Aber das ist gar nicht so einfach. Weil eigentlich habe ich selber ja gar keine Probleme. Sondern die anderen. Aber die wollen ja nicht in die Therapie oder sich verändern. Und drum habe ich eben doch ein Problem.“

„Aha.“

„Ja. Und darum gehe ich jetzt halt zur Therapeutin.“

„Aha.“

„Ja. Und ich will herausfinden, was denn meine Bedürfnisse sind. Was ich brauche und was ich tun kann, damit es mir besser geht.“

„Aha.“

„Ja.“

(Pause)

„Und was machst du nochmal bei der Therapeutin?“

„Mich üben in Selbstfürsorge.“

„Aha.“

„Ja.“

Esther Zeltner

Statistik

Paare	Familien	Frauen	Männer	Total
100	7	39	16	162
434.50 h	32.75 h	223.75 h	93.50 h	784.50 h

Konfessionszugehörigkeit

Reformiert	Katholisch	Andere Konfession	Konfessionslos
68%	20%	4%	8%

Altersstruktur

Bis 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60	60 – 70	Über 70
3%	35%	37%	14%	8%	3%

Auf Stelle aufmerksam geworden durch

Mundpropaganda	Internet	Ärztin/Arzt	Ehemalige Klienten/-innen	Soziale Institutionen	Anzeiger / Printmedien	Weiteres	Interne Überweisung
29%	25%	12%	11%	10%	8%	4%	1%

Weiterbildungen 2019

- 8 Interventionen

Organisation durch Refbejuso

- 23./24.05.: Emotionsfokussierte Therapie, Marielle Sutter
- 16.09.: Ressourcentag zum Thema: „Flow in der Beziehungsarbeit“ vorbereitet durch eine Arbeitsgruppe der Beratungsstellen Biel und Langenthal
- 6 Supervisionen bei Stephan Scharfenberger

Individuelle Weiterbildungen Bernhard Schrittwieser (bs)

- 09./10.10.: Vom Trauma zu befreitem, erfüllendem Leben, IEF Zürich, Dr. med. Gunther Schmidt, Leiter Milton-Erickson-Institut Heidelberg

Individuelle Weiterbildungen Esther Zeltner (ez)

- 23.08.: Familiengründung als vulnerable Phase, Fachtagung an der Uni Zürich
- 01.11.: Selbstheilungskräfte mobilisieren / TRE, ibp Winterthur, Nadine Laub und Verena Maggioni-Müller
- 13./14.12.: Entwickle deine Stärke / Hypnosystemische Klopf-techniken in Kombination, Dr. Eva Albermann, wilob Lenzburg

Vernetzung

- Institutionentreffen Oberaargau (2/Jahr)
- Sozialforum (1/Monat)
- Teilnahme an der Ausgestaltung und Mitwirkung zum Kompetenzprofil Männerberatung, "Männer Plattform" in Olten (männer.ch) (2/Jahr)

Öffentlichkeitsarbeit

- 12.06.: Vortrag am Pfarrkapitel in Lotzwil „Was macht man, wenn die Liebe weg ist?“ (ez)
- Arbeitsgruppe homepage (ez) <https://www.berner-eheberatung.ch>

Danke

Ich schätze es sehr, in der heutigen Zeit für eine Organisation zu arbeiten, die sich primär dem Menschen verpflichtet und diesen Grundsatz auch umsetzt. Vielen Dank für das grosse Vertrauen und Wohlwollen seitens unseres Vorstandes Kirchlicher Bezirk Oberaargau KBO.

Die drei Trägerschaften Reformierte Kirche Oberaargau, katholische Kirche Langenthal und der Kanton Bern ermöglichen eine breite Verankerung und finanzielle Abstützung.

Danke der Koordinationsstelle Refbejus Bern für die rechtliche Unterstützung und Beratung sowie auch die Öffentlichkeitsarbeit und Koordination

der Regionalstellen. Danke dir, Bernhard Schrittwieser, für unsere Intervisionen, Sitzungen und erfrischenden und humorvollen Austausche in der Beratungsstelle Langenthal.

Vielen Dank nicht zuletzt allen Klienten und Klientinnen für ihr Vertrauen uns gegenüber.

Ich wünsche allen ein glückliches 2020 mit viel Selbstfürsorge!

Im Januar 2020

Esther Zeltner

Kirchlicher Bezirk Obersimmental-Saenen
Reckholderweg 28c
3645 Gwatt b. Thun

Jahresbericht 2019

Panta rhei - alles ist im Fluss

Heraklit stellte sich unsere Welt in unablässiger Bewegung und Veränderung vor, in der alles mit allem zusammenhängt.

Was damals schon richtig war, gilt heute erst recht.

Die Quantenphysik hat gezeigt, dass Heraklit mit seiner Aussage genau richtig liegt:

Alles ist in einem universellen Energiefeld miteinander verbunden und in einem ständigen Fluss.

Was im Grossen Ganzen gilt, ist auch bei der Fachstelle Ehe Partnerschaft Familie eine Tatsache.

Nach 30 Jahren beendige ich meine Tätigkeit als Eheberater im Obersimmental-Saenenland. Ich habe die Leitung der Abteilung Soziales der Stadt Thun übernommen. Leider ist es nicht möglich, diese anspruchsvolle Tätigkeit in einem Teilpensum sinnvoll auszuüben, weshalb ich meine Tätigkeit bei der Eheberatungsstelle nun beenden muss.

30 Jahre Eheberatung im Obersimmental und Saenenland. 1990 hat es also bereits mit der Eheberatungsstelle begonnen.

Damals war ich hauptamtlich in der Sozialtherapeutischen Wohngemeinschaft Rüdli in Wimmis in der stationären Drogentherapie tätig. Parallel zur Tätigkeit im Rüdli machte ich damals in der Eheberatungsstelle Thun eine befristete Stellvertretung von einem halben Jahr.

Im Rahmen dieser Stellvertretung wurde ich angefragt, ob ich nicht Interesse hätte, im Gebiet Obersimmental-Saenenland ebenfalls im Rahmen eines Mandates Beratungen für Paare und Familien in Beziehungsfragen anzubieten.

Gerne nahm ich dieses Angebot an. Zu dieser Zeit fanden die Beratungen im Spital Zweisimmen statt.

Die anhaltend hohe Nachfrage nach Beratungen führte dazu, dass im Jahr 1993 das Mandat in eine Festanstellung von 25% umgewandelt wurde. 1999 konnte die Stellenkapazität aufgrund der grossen Nachfrage sogar auf 35% erhöht werden. 2008 waren die Anmeldungen stark rückläufig. Vorübergehend wurde die Stellenkapazität deshalb wieder auf 25% reduziert.

Heute ist die Stelle mit 30% dotiert und momentan voll ausgelastet. Die Beratungen finden im Altersheim Bergsonne in Zweisimmen und in meinem Beratungsraum in Thun statt.

*"Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach:
Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das
Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."*

*"Die Menschen haben diese Wahrheit
vergessen. Aber du darfst sie nicht vergessen.
Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du
dir vertraut gemacht hast. Du bist für deine
Rose verantwortlich..."*

Antoine de Saint-Exupéry – Der Kleine Prinz

In 30 Jahren hatte ich die Gelegenheit, viele Paare, Familien und Einzelpersonen auf einem schwierigen Stück ihres Lebensweges zu begleiten. *"Und du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast."*

Viele Menschen habe ich mir in diesen 30 Jahren vertraut gemacht. Neben der Freude, wenn es gelingt, zusammen wieder einen Weg zu finden, galt es natürlich auch viel Leid und schwere Momente zusammen zu tragen. *"Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."* Ein offenes Herz ist verwundbar. Auch meines. Die Schicksale rühren ans Herz und besonders wenn Gewalt und Drohungen ein Thema sind, ist die Arbeit nach Feierabend nicht einfach fertig.

Von den Themen, die in der Beratung behandelt werden, hat sich in 30 Jahren nichts Wesentliches verändert:

Der Unterschied von Mann und Frau führt nach wie vor zu vielen Problemen und Missverständnissen in den Beziehungen.

Aussenbeziehungen, Eifersucht und Erotik brennen nach wie vor heiss.

Die Kommunikation - insbesondere wenn Meinungsverschiedenheiten bestehen und Konflikte ausgetragen werden müssen - ist ein zentrales Thema.

Die Kunst, Wertschätzung und Liebe auch nach 6 Monaten, 7, 10 oder 50 Jahren Beziehung im Alltag des Zusammenlebens zu pflegen ist das Erfolgsrezept für eine gelingende Beziehung.

Die Qualität unserer Beratungsarbeit zeigt sich gemäss meiner Einschätzung in einem offenen Herzen. Sie zeigt sich darin, dass man die Menschen mag, die in die Beratung kommen. Sie zeigt sich darin, ob die Ratsuchenden Vertrauen in uns Beratende haben.

*„Was einer ist, was einer war,
beim Scheiden wird es offenbar“*

Wenn der Schriftsteller Hans Conossa mit seiner Feststellung Recht hat, hoffe ich natürlich auch, dass sich die eine oder der andere mit einem guten Gefühl an unsere gemeinsame Zusammenarbeit erinnern wird.

Ganz herzlich bedanke ich mich bei allen, mit denen ich in diesen vielen Jahren zusammenarbeiten durfte.

Der Berater:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'BS', written in a cursive style.

Beat Siegfried

**Kirchliche Bezirke Thun-Frutigen-Niedersimmental
Ehe- und Familienberatung Thun
Frutigenstrasse 29
3600 Thun**

Jahresbericht 2019

Vor 30 Jahren hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Konvention über die Rechte des Kindes verabschiedet. 1997 wurden in der Schweiz die UN-Kinderrechte ratifiziert und umgesetzt.

Beinahe jedes zweite Paar trennt sich. Bei häufigen Konflikten und unterschwelligen Spannungen des Paares gerät der Blick auf das Kindeswohl viel zu oft in den Hintergrund.

Mir scheint es in der Beratung von Paaren wichtig zu sein, auch als Beratende diesen Blick auf die Kinder nicht zu verlieren. Einerseits will die Paarebene genährt, wollen Konflikte bearbeitet werden, auf der anderen Seite gilt es als Eltern zusammenzuarbeiten. Dies auch in Zeiten, in denen die Paarebene konfliktreich ist. Das ist anspruchsvoll, weil es von den Erwachsenen fordert, dass sie ihre Verletzungen verantwortungsvoll bearbeiten, damit sie als Eltern nach wie vor handlungsfähig bleiben. Es erfordert also ein hohes Mass an Verantwortung. Sich selbst gegenüber, der Partnerin oder dem Partner gegenüber und vor allem den Kindern gegenüber. Es erfordert aber auch eine hohe Bereitschaft, in die Reflexion der eigenen Themen zu gehen. Also sich von Schuldzuweisungen und Vorwürfen zu distanzieren, um bei sich selber hinzuschauen.

Ebenso ist der Anspruch, auf der Elternebene weiterhin handlungsfähig zu bleiben, also immer wieder Hand zu bieten.

Vermeehrt melden sich teils hochstrittige Paare, die via Empfehlung von der KESB an uns gelangen.

Bei diesen Paaren gerät das Kindeswohl oft aus dem Fokus.

Zwar ist die Scheidungsrate von 1970 bis heute von 15 auf 41 Prozent gestiegen. Trotzdem wächst die grosse Mehrheit der Kinder heute mit beiden Eltern teilen auf. Nur 10 Prozent der unter 18-Jährigen leben in einem Einelternhaushalt, 2,6 Prozent in einer Patchworkfamilie. Grund: Am höchsten ist die Scheidungshäufigkeit im mittleren Lebensalter, wenn die Kinder schon aus dem

Haus sind. Der Trend zur späten Scheidung trägt also dazu bei, dass weniger minderjährige Kinder betroffen sind.

Studien zeigen, dass schweizweit nur knapp 15 Prozent der Scheidungen hochstrittig sind. In weiteren rund 15 Prozent der Fälle erfolgt die Trennung harmonisch. Bei der grossen Mehrheit jedoch, in rund 70 Prozent der Fälle, ist die Anfangszeit schwierig, doch schliesslich schaffen es die Eltern, die Beziehung aufzulösen, die Familie aber neu zu organisieren.

Die wenigen Studien, in welchen Kinder befragt wurden, zeichnen ein eindeutiges Bild: Familie bedeutet für Kinder umsorgt sein und Pflege, Liebe sowie gegenseitige Unterstützung - und zwar unabhängig von Alter, Familienform und kulturellem Hintergrund. In den Äusserungen der Kinder spielen hierbei erwartungsgemäss die Eltern eine zentrale Rolle, in erster Linie die Mutter. Übrigens: Schulkinder und Teenager können nachweislich auch präziser den Erziehungsstil ihrer Eltern beschreiben, als diese selbst. Das hängt wohl damit zusammen, dass Kinder dank dem Austausch mit ihren Freunden und Gleichaltrigen die Erziehungspraktiken ihrer Eltern besser mit denjenigen anderer Eltern vergleichen können.

Gemäss den Untersuchungen der Familienrechtsprofessorin Hildegund Sünderhauf ist eine funktionierende alternierende Obhut der «Rolls Royce» unter den Betreuungsmodellen. Klappt es damit aber nicht gut, sei ein Residenzmodell vorzuziehen - wenn dieses funktioniert. Schlecht und belastend für Kinder ist immer die Fortsetzung der elterlichen Konflikte, unabhängig vom Betreuungsmodell.

Quellen: - Familienbericht des Bundes, 2017 - Pasqualina Perrig-Chiello, François Höpflinger, Christof Kübler, Andreas Spillmann: «Familienglück» - was ist das?» - Hildegund Sünderhauf: «Wechselmodell: Psychologie - Recht - Praxis» Aus: Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi, 3. März, 2018, «Und plötzlich lassen sich die Eltern scheiden» von Andres Eberhard

Im Januar 2020

Daniela Baumgartner

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2017	2018	2019
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl bearbeitete Fälle	253	213	153
Anzahl Neumeldungen	107	82	106
Alle Konsultationen	1'362	1'262	1'112
1 Konsultation = 60 Minuten			
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	973	901	794
Anforderung der GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr (bei 140% = 1'190)			

Die Teamzusammensetzung hat sich infolge Pensionierungen folgendermassen verändert:

Bis am 31.12.2018 Doris Hodel 50%, Filip Pavlinec 55%, Marianne Jaggi 35%.
Seit dem 01.01.2019: Filip Pavlinec 90%, Daniela Baumgartner 50%.

Öffentlichkeitsarbeit 2019

Veranstaltungen

In Thun wurde der Workshop zu Stressbewältigung zweimal durchgeführt (18 und 25 TeilnehmerInnen). Das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ wurde mangels Anmeldungen abgesagt.

Vernetzungstreffen

Vernetzung Frühbereich Thun (Organisation durch Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung) 1 Treffen.

VBG Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) 3 Treffen.

Vernetzung mit der Fachstelle Soziale Arbeit, Familie & Erwachsene der reformierten Kirche Thun.

Fortbildung Filip Pavlinec 2019

Veranstaltungen, die durch Refbejuso organisiert wurden

Zwei Teilnahmen an der dreistündigen Supervision mit Stefan Scharfenberger (15.5. & 1.7.19)

Weiterbildung mit Marielle Sutter zur Emotionsfokussierten Paartherapie (23.-24.5.19)

Veranstaltungen im Rahmen des Fortbildungsbudgets des Kirchlichen Bezirkes Thun

4 Einzelsupervisionen mit B. Atkinson

Zweitätige Fortbildung zu MSC (Mindful Selfcompassion) (1.-2.6.19, Basel)

10 einstündige Supervisionen in Kleingruppe zu MSC

Fortbildung Daniela Baumgartner 2019

Eine Teilnahme an der dreistündigen Supervision mit Stefan Scharfenberger
WB Atkinson (1./2.3.19/10.5./21.6./25.10.19)

Stephanie Stahl: 5.10.19



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



Kanton Bern
Canton de Berne
