

Inhaltsverzeichnis

Jahresberichte der Beratungsstellen

Ehe, Partnerschaft, Familie

| | |
|---------------------------|----|
| Bern und Walkringen..... | 03 |
| Biel..... | 07 |
| Burgdorf..... | 11 |
| Interlaken..... | 15 |
| Langnau..... | 19 |
| Langenthal..... | 22 |
| Obersimmental-Saanen..... | 26 |
| Thun..... | 30 |



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



Kanton Bern
Canton de Berne

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Region Bern und Walkringen
Marktgasse 31 / Hauptstrasse 9
3011 Bern / 3512 Walkringen**

Jahresbericht 2017

Liebe ist auch eine Entscheidung

Ein ökumenischer Paarkurs hilft, wenn die Beziehung in die Jahre gekommen ist.

Liebe geht wie von selbst — so fühlt es sich in der ersten Zeit der Verliebtheit an. Aber Liebesbeziehungen verändern sich. Auf die Phase der Verschmelzung folgt oft eine Distanzierung.

Das Leben eines Paares verändert sich mit der Gründung einer Familie. Der Umbruch ist einschneidend und hohe Anpassungsleistungen sind gefordert. Der Alltag nimmt immer mehr Raum ein, berufliche und familiäre Herausforderungen beschränken die Zeit zu zweit. Die Aufmerksamkeit ist nun nicht mehr so sehr aufeinander gerichtet, sondern auf die vielfältigen gemeinsamen Aufgaben. Das Liebespaar läuft Gefahr, sich aus den Augen zu verlieren. Lebensübergänge wie die Gründung einer Familie, der Tod der Eltern, das «leere Nest» oder die Pensionierung können die Liebesbeziehung auf eine harte Probe stellen. Auch Schicksalsschläge wie Krankheiten, Arbeitslosigkeit oder Armut fordern eine Beziehung heraus. Erholungspausen und Momente der gegenseitigen Wertschätzung werden seltener. Es macht sich eine gewisse Ernüchterung breit und der Liebeszauber droht sich zu verflüchtigen. Wer sich das Leben als Paar anders vorgestellt hatte, fragt sich jetzt vielleicht: «Was machen wir falsch?», «Lieben wir uns doch nicht genug?», «Wäre es mit einem anderen Partner besser?». Glaubt man den Statistiken, werden 50 Prozent aller Ehen geschieden. Das bedeutet aber gleichzeitig auch, dass 50 Prozent aller Paare einen Weg finden, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Zufall? Oder Entscheidung?

Mit dem fünfteiligen Paarkurs «Der Liebe eine Chance geben» haben die Paar- und Familienberatungsstellen der reformierten und der katholischen Kirche in der Region Bern ein ökumenisches Angebot geschaffen für Paare, deren Beziehung «in die Jahre gekommen ist» und die auch weiterhin gut miteinander unterwegs sein wollen. Sie entscheiden sich, aktiv in ihre Beziehung zu investieren und einander wieder mehr Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Liebe braucht Pflege. Pflege erfordert Zeit. Die Paar-Abende sind eine Möglichkeit, sich als Paar wertvolle Zeit-Inseln zu schaffen. Unter fachlicher Anleitung können sich Paare über einen Zeitraum von einigen Wochen hinweg mit den Ressourcen und Herausforderungen der eigenen Liebesbeziehung beschäftigen. Dadurch wird die Beziehung gestärkt. Paare gehen gemeinsam weiter. Dies im Bewusstsein, dass sie sich immer wieder dafür entscheiden können, etwas Gutes für ihre Liebesbeziehung zu tun.

In gemütlicher Atmosphäre sitzen maximal zehn Paare an Zweiertischen zusammen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Fachliche Inputs und aktuelle Forschungsergebnisse umrahmen den Austausch zu zweit und geben Anregungen zum gemeinsamen Gespräch sowie Ideen für den gemeinsamen Beziehungsalltag. Die Intimsphäre des Paares wird geschützt. Dieser Aspekt wird von den Teilnehmenden ganz besonders geschätzt: Im Mittelpunkt steht die Zeit zu zweit und der Austausch als Paar, das allen Herausforderungen zum Trotz weiter miteinander das Leben bewältigen will. Dabei darf gelacht werden, und das Weiterdiskutieren zu Hause ist eine erwünschte Nebenwirkung.

Weitere Informationen und Kursdaten: www.eheberatungbern.ch > Aktuell

Barbara Rissi

Beratungstätigkeit

Im Berichtsjahr 2017 hat das Team der Beratungsstelle Bern in insgesamt 1405 (Vorjahr 1691) Konsultationen 443 (484) Personen beraten. Davon waren 403 (394) Einzelgespräche mit Frauen, 151 (139) Einzelgespräche mit Männern, 743 (1002) Gespräche mit Paaren, 48 (51) Familiengespräche und 15 (52) Gruppensitzungen. Dazu kamen 16 (14) Konsultationen am Telefon oder per E-Mail. Insgesamt 29 (39) vereinbarte Konsultationen wurden in Bern im Berichtsjahr nicht eingehalten.

45 (30) Konsultationen wurden in englischer Sprache durchgeführt und 5 (7) in französischer Sprache, 4 Konsultationen erfolgten unter Beizug eines Übersetzers.

Leider war Barbara Rissi 2017 krankheitsbedingt für längere Zeit abwesend. Wir versuchten diese Abwesenheit nach Möglichkeit im Team aufzufangen und waren froh, dass wir einige neue Klientinnen und Klienten auch an die Beratungsstelle unserer katholischen Kollegen weiterweisen konnten.

In Walkringen wurden 62 (47) Personen in 347.5 (358.5) Konsultationen beraten. Davon waren 170 (180) Einzelgespräche mit Frauen, 74 (66) Einzelgespräche mit Männern und 103.5 (112.5) Paargespräche.

Die Stelle in Walkringen war auch im Berichtsjahr dank treuer Zuweiser und guter Mundpropaganda gut ausgelastet. Der ländliche Standort wird von vielen KlientInnen insbesondere Bauern oder alleinerziehenden Müttern sehr geschätzt.

Öffentlichkeitsarbeit

Wie schon in den Vorjahren führte Stefan Meili auch 2017 zweimal die gut besuchten Paarkurse unter dem Titel „Der Liebe einer Chance geben“ durch, zusammen mit Maya Abt von der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der katholischen Kirche.

Ebenso waren wir erneut mit der „Werkzeugkiste für die Liebe“ unterwegs. Barbara Greminger und David Kuratle konnten damit in der Kirchgemeinde Oberdiessbach 25 Paaren im Rahmen der Marriage Week Impulse geben. In den Kirchgemeinden Ittigen und Laupen nahmen je etwa 12 Paare am Abend teil. Wir bekamen dazu viele gute Echos.

Ich wünsche dir... Weitergehen nach Trennung und Scheidung – Die ökumenische Segensfeier unter Mitwirkung von David Kuratle fand im Oktober erneut statt.

An der Berner Diakoniekonferenz wirkten Barbara Greminger mit der Vorstellung der Werkzeugkiste und David Kuratle mit einem Referat zum Thema „Paarbeziehungen und Stolpersteine“ mit.

Vernetzungstreffen

fanden statt mit:

Ehe und Familienberatung Bern

Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern

Beratungsstelle frabina

Dank

Unserem Vorstand danken wir für sein immer grosses Engagement. Auf die wohlwollende Unterstützung und gute Zusammenarbeit insbesondere mit dem Präsidenten Jürg Winzenried, der Sekretärin Marlene Hadorn, dem Vizepräsidenten Christian Rohrbach und dem Kassier Beat Hostettler zählen zu können, ist für uns, unsere Arbeit und letztlich für unsere KlientInnen wichtig und entlastend, und wir sind sehr dankbar dafür.

Wie immer geht ein grosser Dank für ihre unkomplizierte und engagierte Unterstützung auch an die Fachpersonen der Sozialdiakonie von Refbejus, Miriam Deuble und Ursula Sutter. Ganz speziell bedanken möchten wir uns bei ihnen und allen weiteren UnterstützerInnen für die grossartige Arbeit, die sie im Zusammenhang mit den vom Sparpaket bedrohten Subventionen des Kantons geleistet haben.

An unsere Mitgliedkirchgemeinden, die auch in finanziell schwierigen Zeiten jährlich ihre Beiträge an die Beratungsstelle zahlen, geht wie immer unser grösster Dank. Ohne sie gäbe es diese für viele ratsuchende Paare, Familien und Einzelpersonen hilfreiche Möglichkeit fachlich kompetenter Unterstützung nicht.

Danke!

Im Namen der Beratungsteams Bern und Walkringen

Januar 2018

Barbara Greminger

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

Jahresbericht 2017

Ein bewegtes intensives Beratungsjahr

Wir blicken auf ein weiteres, intensives Beratungsjahr zurück. Nach wie vor erfährt unsere Stelle einen regen Zulauf. Auch die Art der Themen bleibt in ihrer Vielfalt bestehen, wobei partnerschaftliche Fragen weiterhin im Vordergrund stehen. Die gesellschaftlichen Entwicklungen spiegeln sich in den Fragestellungen der Klientinnen und Klienten: Umgang mit erlebten Trennungen, mit anspruchsvollen Patchworkfamiliensituationen und mit Stress und Überforderung durch Mehrfachbelastung. Doch nicht nur äussere, sondern auch innere "Antreiber" produzieren Unwohlsein. Dies bedeutet, dass eine gesellschaftliche Tendenz besteht, die Anforderungen an sich selbst und andere immer höher zu schrauben, sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen.

Leider ist unsere geschätzte Beraterin Elisabeth Brugger im Oktober erkrankt. Dies hat grosse Betroffenheit ausgelöst und wir wünschen ihr allerseits gute Besserung. Ab November konnte der Ausfall ein Stück weit ausgeglichen werden durch den stellvertretenden Einsatz unserer ehemaligen bewährten Beraterin Christine Reimann, worüber wir sehr dankbar sind. Der Umgang mit den verminderten Beratungskapazitäten ist sehr anspruchsvoll, da wir anfragenden Klientinnen und Klienten so weit wie möglich Beratungsplätze zur Verfügung stellen wollen. Das Beratungsteam versucht, durch erhöhten Einsatz die Situation abzufedern. Gewisse Folgeerscheinungen wie z.B. grössere Abstände zwischen den Beratungssitzungen lassen sich dennoch nicht vermeiden. Dadurch, dass weniger Beratungskapazitäten zur Verfügung standen, sind die Gesamtkonsultationszahlen entsprechend tiefer als im Vorjahr (um rund 6 %).

Im Weiteren bewegte sämtliche kirchliche Beratungsstellen für Ehe, Partnerschaft, Familie (EPF) des Kantons Bern die Unsicherheit, ob der Kanton ab 2019 seinen finanziellen Beitrag streicht oder nicht. Dank dem intensiven Einsatz und der sehr guten Zusammenarbeit der Koordinatorinnen der Refbejuso (Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn) und den Trägerschaften konnte die bedrohliche Finanzierungslücke erfolgreich abgewendet werden. In diesem Zusammenhang möchten wir insbesondere Herrn Jürg Rauber, unserem Präsidenten, und Frau Miriam Deuble, Koordinatorin der Refbejuso, herzlich danken für Ihren ausserordentlichen Einsatz.

Die Beratungsstelle präsentiert sich unterdessen durch die partielle Neumöblierung in einem moderneren, frischen Kleid, welches sowohl von den Klientinnen als auch von den Beratenden wahrgenommen und sehr geschätzt wird. Die Auswahl der Möbelstücke und der Gestaltungselemente erfolgte anhand ausgewählter Kriterien, die einer zeitgemässen Möblierung einer professionellen Paar- und Familienberatungsstelle entsprechen.

Wie gesagt, stehen partnerschaftliche Fragen im Vordergrund in unsern Beratungen. Um zu illustrieren, worum es dabei gehen kann, greife ich im Folgenden ein Fachthema auf, das immer wieder neu bewegt.

Gefahren für die Partnerschaft und Impulse zum konstruktiven Umgang damit

In diesem Abschnitt geht es um Komponenten, die eine Beziehung beeinträchtigen können und um entsprechende "Gegenmassnahmen". Im Buch von Peter Angst "Ehen zerbrechen leise" werden zehn gefährliche, schleichende Aspekte beschrieben. Diese können sich still und unbemerkt auf die Qualität einer Partnerschaft negativ bis zerstörerisch auswirken. Konkret geht es um folgende Elemente:

- 1) "Partnerschaftskiller" wie Polarisierung in Täter-Opfer-Rollen bzw. Dominanz-Unterwerfung; mangelnde Grenzziehung bezüglich der einzelnen Partner einerseits und im Paar gegenüber Dritten andererseits; einander in persönlichen charakterlichen Eigenarten umkrepeln wollen; unfaire Lastenverteilung; Entwertung und Gleichgültigkeit etc.
- 2) Vom Partner werden schon zu Beginn der Beziehung die Ergänzung eigener, als defizitär erlebter Erfahrungen erhofft; echtes Interesse, Liebe und Offenheit gegenüber dem eigentlichen Wesen des Partners fehlen.
- 3) Uneinlösbare (oft zu hohe) Erwartungen an den Partner und deren Folgen.
- 4) Die erhöhten Anforderungen, die kulturelle Unterschiede an eine Beziehung stellen, werden unterschätzt.
- 5) Es erfolgt zu wenig Austausch über persönliche Ängste, Wünsche, Hoffnungen und Bedürfnisse der Partner.
- 6) (Unbewältigte) Altlasten aus früheren (Beziehungs-)Erfahrungen können Paare belasten.
- 7) Partner mit entsprechenden Prägungen aus der Kindheit wie z.B. sogenannten "Verwöhnerfahrungen" können zu überhöhten Ansprüchen neigen und sich folglich wenig aufgerufen fühlen zu einer ausgewogenen "Geben-nehmen-Balance".
- 8) Ungünstiges Gleichgewicht bezüglich dem Raum für die Kinder und demjenigen für die Partnerschaft (zu Ungunsten der Partnerschaft).

9) Es erfolgen gegenseitige (unnötige und ungünstige) Beschränkungen im persönlichen Freiraum; dadurch wird es in der Partnerschaft möglicherweise eng und langweilig.

10) Der Pflege der Partnerschaft wird zu wenig Zeit und positive Aufmerksamkeit gewidmet.

Um den oben geschilderten Herausforderungen wirkungsvoll zu begegnen, stellt Peter Angst die folgenden "sieben wichtigsten Kulturen für eine gesunde Partnerschaft" auf:

1) Liebevolle Wertschätzung und Akzeptanz

2) Offene gemeinsame Gespräche

3) Faire Lastenverteilung

4) Lebendige Sexualität

5) Individuelle Nähe und Distanz (individuelle Bedürfnisse beider Partner akzeptieren und gemeinsam immer wieder eine "Paarbalance" finden)

6) Regelmässiges kluges, wertschätzendes Verhandeln bezüglich unterschiedlichster Themen

7) Konstruktives Streiten, Entschuldigen und Verzeihen: Individualität darf bestehen bleiben, den eigenen (wenn auch unbeabsichtigten) Anteil an Unwohlsein, Schmerz und Verletzung des andern anerkennen und sich dafür entschuldigen, nach gemeinsamen Abmachungen über einen zukünftigen günstigeren Umgang mit dem Thema dem andern verzeihen.

Prävention / Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung / Weiterbildung

Nach wie vor ist das Beratungsteam verschiedentlich aktiv (hauptsächlich in Bezug auf Veranstaltungen und Kurse), um die Beratungsstelle zusätzlich bekannt zu machen und in der Bevölkerung zu verankern. Gleichzeitig erfolgt die Vernetzung mit den andern kirchlichen Eheberatungsstellen des Kantons (siehe folgende Auflistung).

- Referat "Wann ist Liebe Liebe? – vom Umgang mit Unterschieden" an der Abgeordnetenversammlung
- Kursangebot für Männer "Warum Männer Fleisch essen (und Frauen lieber Salat)". Sind geschlechtsspezifische Zuschreibungen zu Mann und Frau noch zeitgemäss?
- Teilnahme an einer Informationsveranstaltung und Diskussionsrunde der SIMG (Schweizerische Interessengemeinschaft für Männergesundheit) in Burgdorf und Bern
- Regelmässige Teilnahme am Forum "Aktualitätenmarkt" (Treffen verschiedener sozialer Institutionen aus Biel und Umgebung)
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit Kliniken, medizinischen und psychologischen Fachleuten, PfarrerInnen und sozialen Institutionen der Region

- Durchführung eines eintägigen Kommunikationskurses und Leitung von Supervisionsgruppen in sozialen Institutionen in Biel (ausserhalb der Arbeitszeit)
- Workshop zum Thema "Gewaltfreie Kommunikation und sanfte Selbstbehauptung" (ausserhalb der Arbeitszeit).

Das ganze Team nimmt regelmässig an Weiterbildungs- und Supervisionsveranstaltungen teil.

Ein grosses Dankeschön

- Herzlichen Dank unserm Präsidenten, Herrn Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat sowie allen Abgeordneten der Kirchgemeinden für die sehr gute Zusammenarbeit bzw. Unterstützung. Ebenso gilt unser Dank Frau Miriam Deuble und Frau Sutter, Beauftragte Ehe, Partnerschaft, Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn (Refbejus). Im Weiteren danken wir herzlich Frau Ruth Meier, unserer Sekretärin und Kassierin, welche nach 12 Jahren sehr zuverlässiger und kompetenter Arbeit in den Ruhestand tritt.
- Herzlichen Dank auch an meine KollegInnen Elisabeth Brugger, Christine Reimann und Bernhard Schrittwieser für ihren grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Januar 2018

Ida Stadler, Stellenleiterin

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

Die Flughöhe verändern

„Changer d'altitude“

Letzthin erhielt ich das Buch „Changer d'altitude“ geschenkt. Der Autor: Bertrand Piccard. Er denkt darin über seine Erfahrungen als Psychiater, Delta-Akrobatik-Pilot und Ballonfahrer nach und verbindet sie miteinander – auf eine Art und Weise, die mich fasziniert. Zum einen deshalb, weil ich als Gleitschirm-pilot und Ehe-, Partnerschaft- und Familienberater auf meine Weise Einblick in verwandte Welten habe. Zum andern, weil mich die bildhafte Art und Weise anspricht, wie Bertrand Piccard diese Erfahrungen verknüpft und für sein Denken als Therapeut nützlich macht.



Als Akrobatikpilot habe er gelernt, seine Wahrnehmung zu schärfen und Krisensituationen zu meistern. In der Folge habe er auch in seiner ersten Zeit als Psychiater seinen Patientinnen und Patienten helfen wollen, zu mehr Kontrolle und Leistungsfähigkeit in den akrobatischen Momenten ihres Lebens zu kommen. Die Teilnahme an der Chrysler Challenge, der ersten Ballonfahrt über den Atlantik, habe ihm aber noch eine andere Weise zu denken und zu reagieren gezeigt: Ein Ballon kann sich nicht selbst in die gewünschte Richtung bewegen. Er bewegt sich mit der Luftmasse, in der er gerade ist. Das Einzige, was sich verändern lässt, ist die Flughöhe. Er kann nur steigen oder sinken und die Gelegenheit nutzen, wenn der Wind in eine günstige Richtung bläst.

Piccard weiter: Wir lernen meist von Kindesbeinen an, gegen das zu kämpfen, was unsere Welt, in der wir uns wohl fühlen, bedroht. Aber damit stossen wir manchmal an Grenzen. Denn das Leben ist zu einem grossen Teil unvorhersehbar und lässt sich nicht in Griff bekommen. Turbulenzen gehören dazu. Und

wenn wir etwas nicht akzeptieren können oder wollen, es sich aber auch nicht verändern lässt, sind wir gefordert, uns auf diese Lebenswinde einzulassen und kreativ zu werden. So wird das Leben zum Abenteuer und wir erfahren, dass wir neue Lösungen, Haltungen und Strategien finden können.

Hinsehen und nach vorne denken

Mir gefällt das Bild vom Verändern der Flughöhe gerade auch für die Ehe-, Partnerschaft- und Familienberatung. Menschen kommen mit Beziehungsproblemen in die Beratung, weil sie in für sie ungünstige Windschichten geraten sind und das Bisherige nicht mehr genügend funktioniert. Häufig bringen sie den Wunsch mit, dass der Partner oder die Partnerin sich verändert oder dass andere Gefühle Raum gewinnen als jene, die im Moment da sind.

Und meist ist es so, dass sich die Partnerin oder der Partner nicht ganz nach Wunsch verändern will oder kann, und dass sich die Gefühle, die da sind, nicht so leicht ersetzen lassen.

Das Bild vom Ballon und vom Verändern der Flughöhe erinnert daran: Auch in Beziehungen geht es zunächst einmal darum, unerschrocken und neugierig hinzuschauen und wahrzunehmen, was ist. In mir, beim andern, dort, wo ich stehe. Und dann kann ich die Flughöhe verändern, mir die unterschiedlichsten Gedanken erlauben, auch verquere, ungewohnte, unmögliche. Vielleicht geht es auch darum: Etwas zurücklassen, was bisher war, aber nicht mehr funktioniert, Ballast loswerden, wie es nötig sein kann, um wieder Höhe zu gewinnen. Und vor allem: Vorwärts schauen, kreativ sein, gestalten – und dabei die Windrichtungen im eigenen und im Leben als Paar, als Familie erkunden.

Manchmal lässt sich eine neue gemeinsame Flughöhe entdecken. Manchmal braucht es unterschiedliche. Häufig ist es jedoch eine andere als jene, in der ich feststecke, in der wir feststecken. In der Beratung lässt sich über Flughöhen und Windrichtungen zunächst einmal nachdenken, ohne dass die Entscheidung schon getroffen ist. Sie bietet einen Moment des Innehaltens an, schafft ein Stück Raum, um anders zu denken. Doch ein Stück Mut braucht auch das. Denn es kann sich zeigen, dass die Winde anders wehen als ich es mir vorgestellt habe.

Übrigens: Aus dem Ballon, in dem ich drin bin, in dem wir drin sind, lässt sich innerlich aussteigen. Ich kann in meiner Vorstellung in einen anderen Ballon wechseln, Höhe gewinnen und von oben hinunterschauen, wie es dem Ballon

unten und seinen Piloten ergeht, wenn sie in unterschiedliche Luftmassen steigen oder sinken, und wo sie günstige Winde finden. Ein Gedankenexperiment, das sich allein machen lässt oder etwa in einer Beratungsstunde.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine gute Ballonfahrt durchs Leben, wie es jetzt ist, spannende, belebende, erfrischende Lösungen und viel Freude an gemeisterten Turbulenzen und neu entdeckten günstigen Winden.

Jahresbericht 2017

Allgemeines

Seit einem halben Jahr arbeite ich nun auf der Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie in Burgdorf, und zwar während durchschnittlich zwei Tagen in der Woche. Ich freue mich darüber, dass es gegenüber den vergangenen gut vier spannenden Jahren in Langnau doppelt so viele Beratungstage sind, die ich anbieten kann. Die verschiedenen Welten in meinen Anstellungen als Berater in Burgdorf und als Beauftragter für Kirchenbeziehungen beim Kirchenbund schätze ich sehr und erlebe sie als Bereicherung. Eine wertvolle Möglichkeit, meine Flughöhe immer wieder zu ändern und anzupassen.

Statistisches

Insgesamt haben seit Stellenantritt 28 Paare und 3 Männer auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht, dies während insgesamt 114 Stunden. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 8 und per Telefon 2 Stunden Zeit.

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Zur Vernetzung nahm ich an einem Treffen des Sozialforums Burgdorf und des psychiatrischen Ambulatoriums des Regionalspitals Emmental teil, tauschte mich mit der BEGES und dem Mitarbeitendenteam der reformierten Kirche Burgdorf aus, versandte Informationen zum EPF-Angebot an verschiedene andere Beratungsstellen und Institutionen in Burgdorf und Region bot an, die Arbeit der Beratungsstelle vorzustellen.

Weiteres Engagement, Supervision und Weiterbildung

Auf kantonaler Ebene engagierte ich mich in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe, Partnerschaft, Familie. Ich nahm an Supervisionssitzungen der EPF-Beratenden teil und besuchte eine Weiterbildung zum Thema „Der Körper als Co-Coach“. Darüber hinaus bin ich in einer Intervisionsgruppe mit Kolleginnen und Kollegen mit Ausbildung in systemisch-lösungsorientierter Kurzzeittherapie und –beratung aktiv.

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, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die 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.

Januar 2018

Matthias Hügli

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

Jahresbericht 2017

*Einem sich ständig über andere beklagenden Schüler sagte der Meister:
„Wenn du wirklich Frieden haben willst, versuche, dich selbst zu verändern,
nicht die anderen. Es ist einfacher, deine Füsse mit Finken zu schützen, als
die ganze Erde mit Teppichen auszulegen.“
(Anthony de Mello)*

Der Rückblick

Die Themenschwerpunkte, die persönlichen Erfahrungen wie auch die statistischen Zahlen des Jahres 2017 sind vergleichbar mit denjenigen der Vorjahre. Gleichzeitig bleibt aber die Beratungsarbeit für uns immer interessant; die ratsuchenden Personen sind trotz manchmal vergleichbaren Schwierigkeiten einzigartig in ihrer Biografie, in ihrer individuellen Erlebens- und Ausdrucksweise, ihrem Denken und Fühlen, ihren Problemlösungsversuchen u.a.m.

In 1250 Konsultationsstunden arbeiteten wir 2017 mit insgesamt 168 Personen.

Die Anliegen und Themen bewegten sich einmal mehr stark um die Themen Kommunikation und Konfliktlösung in Paarbeziehung, Familie und grösseren (Patchwork-)Systemen.

Häufig begegneten uns sehr erschöpfte und ausgebrannte, dabei teils auch junge Menschen, wo es vorab darum ging, vorerst Stress abzubauen und wieder zu Kräften zu kommen, bevor sie sich dann tiefer liegenden Themen annehmen konnten.

Kinder und Jugendliche sind innerhalb des Familiensystems immer mitbetroffen von den Konflikten der Eltern, sie „schwingen mit“, auch wenn sie Spannungen oder ungelöste Geschichten nicht richtig verstehen und damit umzugehen wissen. Bei Kindern entsteht durch chronische Konflikte oder respektlosen Umgang miteinander eine grosse innere Spannung, welche meist nicht adäquat zum Ausdruck gebracht werden kann. So entstehen Symptome wie zum Beispiel Ängste, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden oder Verhaltensauffälligkeiten. Wir machen die positive Erfahrung, dass Klienten in solchen Situationen häufiger als früher ihre Kinder oder Jugendlichen mit zu uns bringen.

In Einzel- und Familiensitzungen versuchen wir die Kinder zu entlasten und zu ermutigen. Gemeinsam suchen wir zusammen mit den Eltern nach Klärung und erarbeiten die Wieder- oder Neuerrichtung der Eltern-Kind-Verbindung und -Grenzen. Vater und Mutter werden angeleitet, ihre Probleme selbstverantwortlich und konstruktiv zu besprechen und wenn möglich zu lösen. Dann kann das Vertrauen der Kinder wieder wachsen, sie machen sich weniger Sorgen und können sich wieder ihren eigenen Aufgaben und notwendigen Entwicklungsschritten zuwenden, sodass Symptome mit der Zeit verschwinden können.

Grundsätzlich ist Eigenverantwortung, d.h. das Bewusstwerden der eigenen Beiträge zum Problem und auch die Bereitschaft, notwendige Veränderungen wahrzunehmen, eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass es allen Familienmitgliedern besser geht. Somit geht es nicht ums Anklagen oder Beschuldigen oder dem anderen zu sagen, was richtig oder falsch ist. Bedürfnisse, Befinden, Grenzen, Regeln usw. werden sorgfältig herausgearbeitet; alle Meinungen sind wichtig, um eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

Es gibt verschiedene unterstützende Beratungsansätze und Strategien, wie ein Paar wieder eine gemeinsame Basis finden kann, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine, die wir interessierten Paaren gerne anbieten, ist das sogenannte „Zwiegespräch“ nach Michael L. Moeller.

Das Zwiegespräch

Die Erfahrung im Kleinen wie im Grossen zeigt: Gute Gespräche brauchen gute Regeln. Sie brauchen einen Rahmen, worin sich alle sicher und wohl bewegen können. Das sogenannte Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller (1937–2002) bietet einen solchen Rahmen. Die Anleitung ist einfach, die Ausführung spannend, anspruchsvoll und entwicklungsfördernd.

Das Paar plant wöchentlich 1½ Stunden Zeit für ein ungestörtes Gespräch (ohne Handy, ohne Kinder, ohne irgendeine Unterbrechung), in dem wechselseitig jeder 15 Minuten lang sprechen beziehungsweise zuhören kann. Zwiegespräche werden so wichtig genommen, dass sie fix verabredet werden, so wie andere persönliche oder berufliche Termine.

Die Ausgangsfrage lautet: Was beschäftigt mich wesentlich? Zentral dabei ist, dass jeder völlig „bei sich bleibt“, d.h. nur von sich spricht – also nicht über den anderen (Letzteres ist ja erfahrungsgemäss Ausgangspunkt zahlreicher fruchtloser Konflikte). Im Zwiegespräch finden demzufolge weder Vorwürfe, Anklagen, Schuldzuweisungen noch andere Streitmethoden statt. Das häufige, mühselige einander Bewerten wird komplett unterbrochen. Der/die Redner/in horcht also zuerst in sich hinein und fängt dann am besten seine Sätze mit „Ich habe erfahren ... ich empfinde ... ich denke“ an, der/die Zuhörer/in hört zu, stellt keine Fragen, unterbricht nicht, bleibt auch beim Zuhören ganz bei sich, wach

und dem anderen zugewandt. Paare, die zwischen den zum Teil mehrere Wochen auseinanderliegenden Paartherapiesitzungen Zwiesgespräche durchführen, vertiefen so ihre Beziehung und kommen ihren grundlegenden Themen auf die Spur. Der manchmal erhobene Einwand, 90 Minuten sei sehr lange, relativiert sich ein wenig, wenn man sich bewusst macht, dass eine Woche 168 Stunden hat. Davon werden also eineinhalb für ein Gespräch in der wichtigsten Beziehung die man hat, reserviert.

Als Berater unterstützen und begleiten wir die Paare beim Einüben der Zwiesgespräche und unterstützen sie bei Fragen und möglichen Schwierigkeiten bei deren Durchführung.

Einige Reaktionen von Klienten nach den ersten Zwiesgesprächen: „Ich habe in kürzester Zeit viel von meinem Partner erfahren, wovon ich nichts wusste.“ „Endlich konnte ich einmal in Ruhe reden, ohne Angst haben zu müssen, unterbrochen zu werden.“ „Ich habe gerne zugehört und dabei gemerkt, dass zuhören positiv sein kann, fast wie ein Geschenk.“ „Ich fühle mich meiner Frau wieder viel näher.“ „Der alte gegenseitige Vorwurf: Du hörst mir ja überhaupt nicht zu!, ist Vergangenheit.“

Und noch etwas hat uns im Jahr 2017 sehr beschäftigt:

Das GEF-Entlastungspaket

Die Informationen über das vom Regierungsrat des Kantons Bern geplante Sparpaket im Sommer 2017 löste bei uns und anderen Betroffenen grosse Verunsicherung aus. Wie kann es sein, dass langjährig bestehende, gut etablierte und viel besuchte Beratungsstellen ohne grundsätzliche Überprüfung re-dimensioniert oder gar aufgelöst werden sollen?

Zudem wurde uns bewusst, dass unsere Berner Oberländer Stelle bei Annahme des sogenannten Entlastungspakets besonders betroffen sein würde, einerseits durch den relativ hohen kantonalen Subventionsbetrag, andererseits, weil wir Berater beide nicht mehr ganz jung und als Ehepaar zusammen angestellt sind.

Bange Wochen folgten; die offenen Fragen und Sorgen kosteten uns viel Energie. Gerade dies war eine spezielle Erfahrung: Die Klienten kamen weiter zu uns, suchten unsere Zuwendung und Unterstützung, und wir realisierten ganz neu, wie sehr wir darauf angewiesen sind, dass wir stabilen Boden unter den Füßen haben, um gut arbeiten zu können. Aber dann im Dezember die Entwarnung: Dank hochkompetenter kirchlichpolitischer Zusammenarbeit wurde die Streichung der Subventionen an unsere Stellen mit überwältigendem Mehr vom Grossen Rat abgelehnt.

Wir möchten an dieser Stelle speziell Miriam Deuble und ihrem Team, unserem Präsidenten Pfr. Martin Tschirren sowie dem gesamten Vorstand unsere

grosse Dankbarkeit ausdrücken! Wir sind sehr stolz und dankbar, in dieser Institution Refbejuso und in diesem unserem Bezirk arbeiten zu dürfen.

Öffentlichkeitsarbeit

Zwei Vorträge im Kirchgemeindehaus Matten von Maja Schächli über Kommunikation und Konfliktlösung in Partnerschaft und Familie:

22.11.2017 „Besser verstehen und verstanden werden – aber wie?“

30.11.2017 „Verstehen und verstanden werden“ – Vertiefungsvortrag.

Januar 2018

Maja und Werner Schächli-Frutiger

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

Jahresbericht 2017

»Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.« Max Frisch

Endlich, endlich

So hüpfte mein Herz, als ich die freudige Nachricht erhielt mit einem zwar niedrigprozentigen Ansatz von 20% aber dennoch in die systemische Beratungsarbeit im freiwilligen Kontext einzusteigen.

Die systemische Arbeit begleitet mich schon seit vielen Jahren. In immer wieder anderen Konstellationen und Systemen habe ich das Prinzip systemischer Arbeit angewandt und beste Erfahrungen sammeln können. Wie so anders ist es nun, dies im freiwilligen Kontext zu machen. Dankbarkeit, Offenheit, Veränderungswille und die Bereitschaft, sich zu entwickeln gehören auf der Betroffenseite dazu. Dazu einige Gedanken:

Systemische Ansätze sind mit der Idee verbunden, Kinder und Eltern nicht isoliert, sondern im Kontext ihrer Beziehungen und sozialen Umwelt zu sehen. Die systemisch ausgerichtete Beratung berücksichtigt dabei unterschiedliche Sichtweisen und eröffnet den Beteiligten neue Blickwinkel auf komplexe Problemlagen. Dabei setzt sie an den Ressourcen und Kompetenzen der Familiensysteme an, am wertschätzenden Umgang mit deren unterschiedlichen Perspektiven und an der respektvollen Initiierung von Veränderungsprozessen.

Veränderungsprozesse führen in Beratungskontexten zu einer förderlichen Selbstorganisation der Familie. Dabei wird das Gefühl der Selbstwirksamkeit der Familie optimal gefördert, was zu nachhaltigen Lösungen führen kann. Aber, Probleme lassen sich in der Regel nicht von heute auf morgen lösen.

Und doch bin ich erstaunt und erfreut: Einzelne Familien fanden bereits nach wenigen Sitzungen zu einem entspannteren Miteinander. Da war Herr Z, der mir zu Beginn sagte, er hätte nie gedacht, dass er einmal eine solche Beratungsstelle aufsuchen werde. Er hätte das doch nicht nötig und er hätte noch immer seine Probleme selber gelöst. Beim dritten Gespräch meinte er, wir könnten heute doch besser Kaffetrinken gehen, weil Fragen hätten sie als Paar heute keine (mehr). Ich bat das Ehepaar mich doch an dem teilnehmen zu lassen, was diese Entspannung ausgelöst habe.

Das Ehepaar erzählte, wir eroberten gemeinsam neue Blickwinkel und zuletzt bedankte sich Herr Z: Es sei gut gewesen, dass wir nicht Kaffee getrunken hätten. Die heutige Sitzung sei doch nötig und gut gewesen.

Nach einer weiteren Sitzung entschied sich das Ehepaar in der nächsten Zeit die Themen nun gemeinsam anzugehen und sich wieder zu melden, wenn sie an neuen Inputs interessiert seien.

Manchmal ist es so wenig, was zu einer Veränderung führt. Immer aber kommt diese aus den Menschen selber – es gilt sie „nur“ anzustossen.

Bei alledem finde ich es so spannend, mit Metaphern und Bildern zu arbeiten und gemeinsam mit den Klienten die Bilder zu visualisieren, in Bewegung zu bringen oder erlebbar zu machen durch verschiedene Techniken. Dies basiert auf der Erkenntnis, dass Veränderungsprozesse dort greifen, wo ein Mensch mit allen Sinnen angesprochen ist. Das wusste schon Konfuzius, der sagte:

„Erzähle mir und ich vergesse,
Zeige mir und ich erinnere mich,
Lass es mich tun und ich verstehe.“ Konfuzius

Ja. Und schon kleine Schritte können die Situation verändern – im ganzen Familiensystem.

Statistisches

In diesem Jahr fand ein Teamwechsel statt. Neben der konstanten Präsenz von Susanne Kocher, war bis Mitte Jahr Matthias Hügli niedrigprozentig angestellt und wurde dann ab 1.8.2017 von Cornelia Weller abgelöst. Der Aufbau und die Bekanntmachung unserer niederschweligen Beratungstätigkeit basiert auf dem Engagement jedes einzelnen.

Insgesamt wurden:

38 Frauen, 10 Männer, 48 Paare, 4 Familien und ein grösseres System beraten.

Gesamthaft haben wir 780.30 Stunden beraten und 100 Fälle 2017 begleitet. Telefonische Beratung waren es 28.10 Stunden und per Mail 12.75 Stunden.

Vernetzungsarbeit

Hausärzte

psychiatrischen Dienste in und Spital in Langnau

Spitex

Erziehungsberatungsstelle

Sozialdienste

Pfarrstellen

Anwälte

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB Langnau i.E.

Kolleginnen anderer EPF-Beratungsstellen

Frabina und der Rechtsberatung der Fachstelle Ehe, Partnerschaft, Familie in Bern

Öffentlichkeitsarbeit

Es fand eine regelmässige Teilnahme am Sozialforum statt.

Susanne Kocher hat zudem im Januar 2017 einen Abend gestaltet zum Thema «weibliche Kommunikation» bei den Soroptimistinnen in Langnau.

Weiterbildungen und Supervisionsangebote

haben wir dankbar genutzt – sie bereichern unsere Tätigkeit und geben Anstoss, Neues zu wagen.

Zum Schluss einen besten Dank

an den ganzen Vorstand des Kirchlichen Bezirks Oberes Emmental für das Vertrauen, ihr Mitdenken und Mittragen das Jahr über, im Besonderen an Finanzverwalter Martin Wegmüller und Präsidentin Edith Rentsch, die mit Humor und Umsicht die Geschicke der Beratungsstelle unterstützten.

Wie wir sehen braucht es uns – das zeugen auch die vielen dankbaren Rückmeldungen unserer Klienten.

Januar 2018

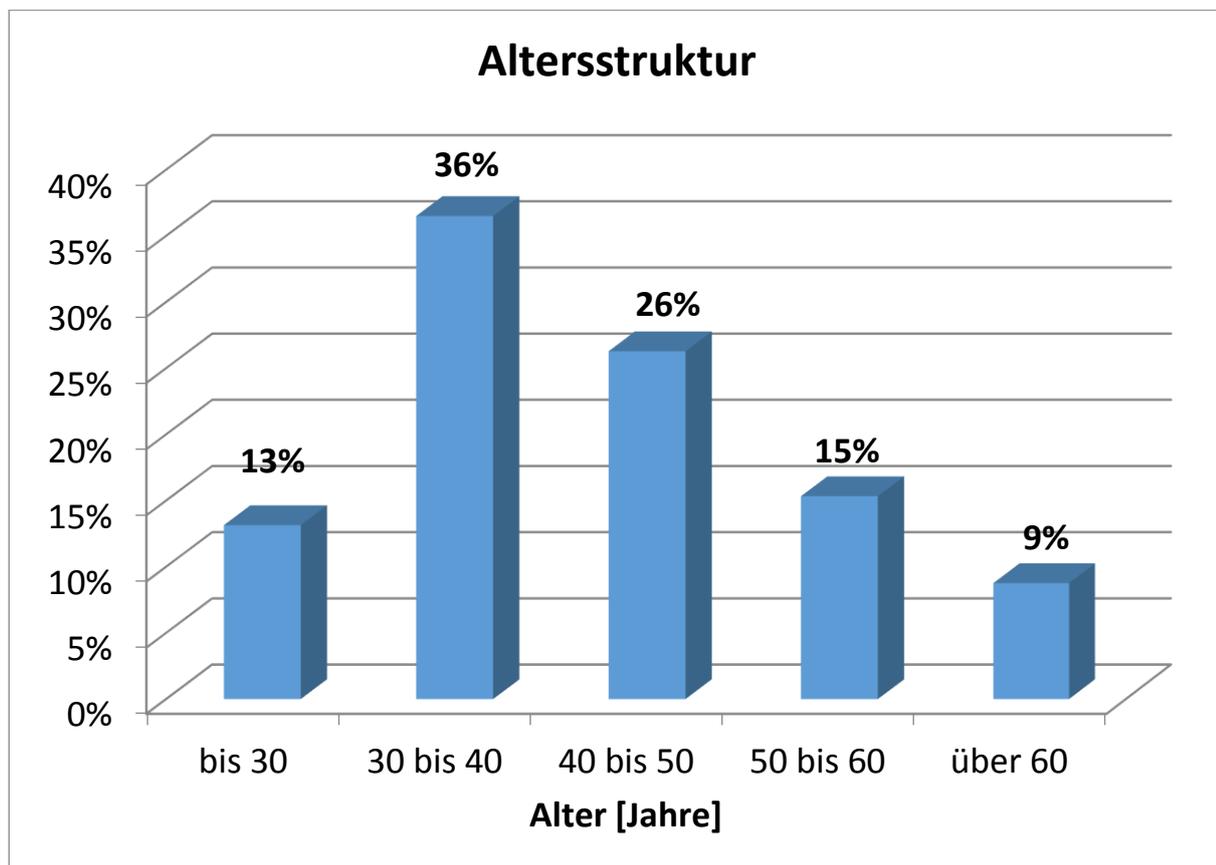
Cornelia Weller

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

Jahresbericht 2017

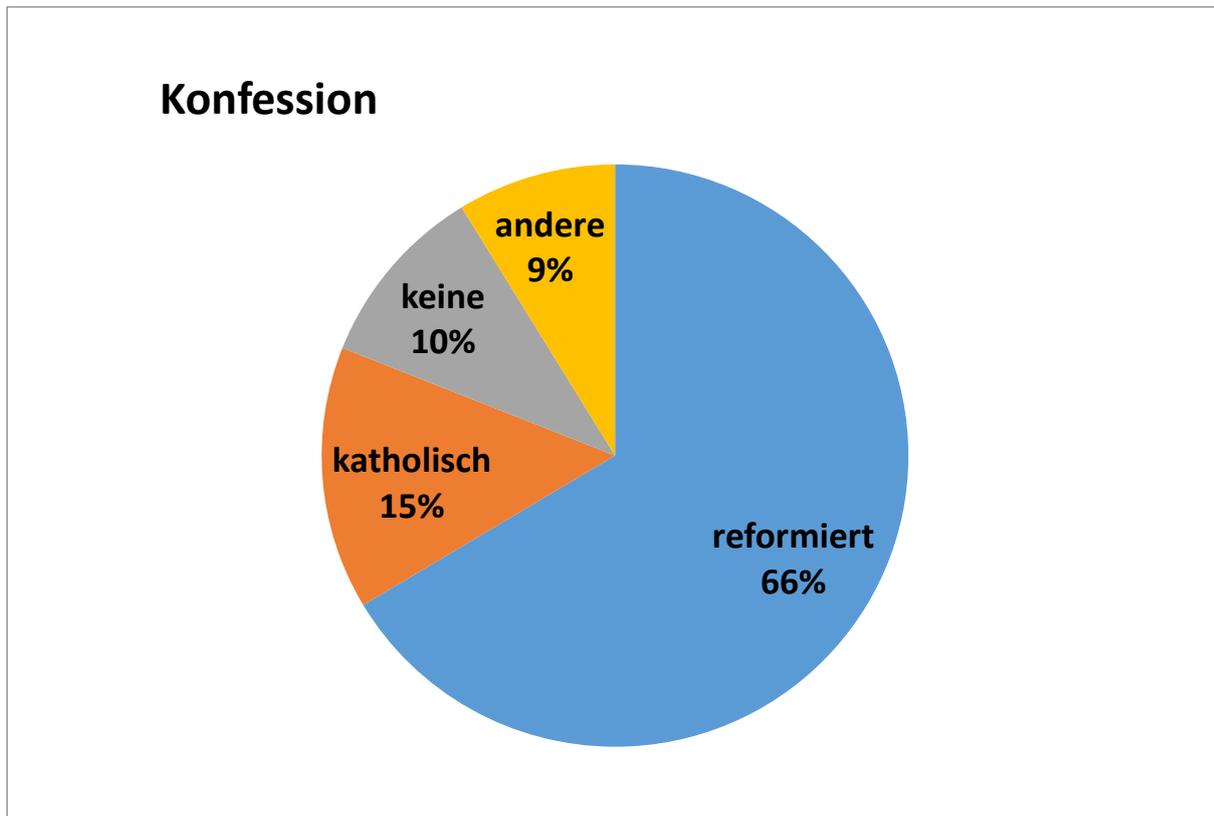
Im Jahr 2017 haben wir 136 Paare, Familien und Einzelpersonen in 676 Stunden beraten. Davon entfielen 49% auf Paargespräche, 29% auf Beratungen von Frauen, 17% auf Beratungen von Männern und 5% auf Gespräche mit Familien. 64,5 Stunden wendeten wir für telefonische Beratungen und Kontakte via Mail auf.

Die **Altersstruktur** unserer Klienten sieht 2017 wie folgt aus:

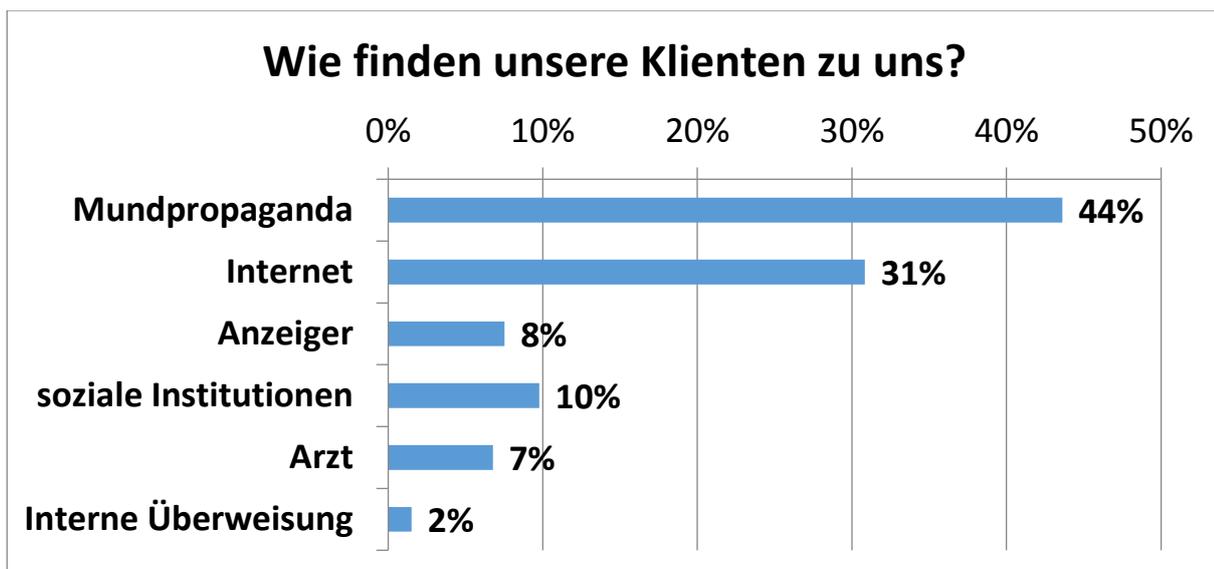


Konfession

Dieses Jahr hatten wir weniger katholische Klienten als in den letzten Jahren.



Wie finden unsere Klienten zu uns?



2017 nahmen wir an 5 Interventionen und 5 Supervisionen teil, in denen wir unsere Arbeit reflektierten. An den 3 Koordinationssitzungen in Bern haben wir uns mit den anderen Beratungsstellen des Kantons Bern vernetzt und ausgetauscht. An unserem Ressourcentag befassten wir uns mit dem Thema Qualitätssicherung.

Wir besuchten spannende und bereichernde Weiterbildungen zu folgenden Themen:

- Sucht, Zwang, Angst und Essstörungen
- Ego-State Arbeit, das heisst Therapie mit inneren Anteilen
- Therapie des Paar-Unbewussten
- Existenzielle Fragen in Psychotherapie und Beratung
- Fachtagungen zum Thema Männer

In Sachen Öffentlichkeitsarbeit leiteten wir gemeinsam im Rahmen des Elternbildungstages in Langenthal einen Workshop zum Thema: Eltern sein – Paar bleiben.

Eine Herausforderung war in diesem Jahr die Ankündigung des grossen Rates, die Zahlungen des Kantons Bern an unsere Beratungsstellen, im Rahmen des Sparpaketes, ab 2019 ganz streichen zu wollen. Diese bisherige Leistungsvereinbarung mit dem Kanton beträgt rund ein Viertel des Budgets aller 9 Beratungsstellen im Kanton. Mit sehr viel Aufwand und Engagement der Trägerorganisationen zusammen mit der Fachstelle der reformierten Kirche in Bern ist es gelungen, dies zu verhindern. Der grosse Rat will mit 143 Ja-Stimmen, zu 2 Nein-Stimmen und einer Enthaltung unsere Arbeit weiterhin unterstützen.

Wir danken allen reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau und auch der katholischen Kirche für die finanzielle und ideelle Unterstützung unserer Arbeit. Einen besonderen Dank dem Vorstand, unter der Leitung des Präsidenten Christoph Kipfer für die gute Zusammenarbeit und Helmut Barner, unserem Ressortverantwortlichen für sein Engagement zum Wohl unserer Beratungsstelle.

Wer los lässt, hat die Hände frei.

Ich lasse Ende 2017 los:

- 36 Jahre Berufserfahrung und Berufsidentität in Sozialarbeit und Therapie.
- Meine Arbeit als Paar- und Familientherapeutin auf der Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie in Langenthal.
- 17 glückliche und befriedigende Berufsjahre in Langenthal.

- Klienten, die voller Vertrauen und Motivation zu mir gekommen sind, um Hilfestellungen zu erhalten, Standortbestimmungen zu machen, Entwicklungsschritte zu wagen, sich mit sich und dem Partner auseinander zu setzen, sich unbequemen Fragen zu stellen, Unsicherheiten und Ambivalenzen auszuhalten, sich mit Ängsten, Traumata, alten Wunden und Verletzungen herumzuschlagen, neue Horizonte zu entdecken und zu erobern, zu lernen zu sich zu stehen, sich zu lieben und anzunehmen, zu verzeihen, ihr Herz zu öffnen,...
- Viele berührende Erfahrungen mit Menschen, die mich gefordert und weitergebracht haben.
- Heilende und heilige Momente der Erkenntnis und des Wachstums.
- Momente des Zweifels, der Belastung, der Erschöpfung, der eigenen Grenzen der Belastbarkeit.
- Meine guten und vertrauten Arbeitskollegen von den anderen Beratungsstellen.
- Tolle, lustige, leichte, intensive und schmerzhaft Erfahrungen in Intervention, Supervision und Sitzungen.
- Meinen langjährigen Arbeits- und Stellenkollegen, Bernhard Schrittwieser.
- Meine Vorgesetzten im Vorstand und auf der Fachstelle in Bern.
- Meinen Raum und meinen Platz in Langenthal.

Ich habe den Entscheidungsprozess wie bei einer Schwangerschaft mindestens 9 Monate mit mir herumgetragen, dann wurde das Kind geboren und ich wusste, jetzt ist es gut, jetzt kann ich gut gehen, alles hat sich abgerundet, wird leicht und klar.

Von Herzen danke ich allen Menschen, die mich in dieser langen Arbeitszeit begleitet und bereichert haben, egal in welcher Rolle oder Funktion. Ich werde ihnen einen guten Platz in meinem Erinnerungs- und Lebensbuch einräumen. Ich wünsche Bernhard Schrittwieser und meiner Nachfolgerin Esther Zeltner, sowie der ganzen Institution für die Zukunft nur das Beste.

Dezember 2017

Stefanie Wittwer

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

Jahresbericht 2017

Beziehungen müssen gepflegt sein – aber wie?

„Die Harmonie zwischen zwei Menschen ist
niemals gegeben. Sie muss immer wieder neu
erobert werden.“
Simone de Beauvoir

Nach Guy Bodenmann – einem bekannten Paartherapeuten sind die Hauptgründe für eine Krise in einer Beziehung: Zeitmangel, Alltagsstress und fehlende ‚Investitionsbereitschaft‘.

Damit eine Beziehung langfristig Bestand hat, muss als Dauerauftrag in Intimität, Vertrauen, Verbundenheit und Verlässlichkeit investiert werden.

Wie aber kommt es, dass uns in langjährigen Beziehungen die Neuartigkeit, Attraktivität und Faszination, welche uns zu Beginn der Partnerschaft so gefesselt haben, abhandenkommen?

Hier wirkt ein Mechanismus, welcher den Homo Sapiens in der Evolution zum Erfolgsmodell gemacht hat. Wir sind unglaublich anpassungsfähig.

Wir passen uns den sich ständig wechselnden Umweltbedingungen sehr schnell an.

Die Kehrseite dieser Medaille ist aber, dass wir auch schöne Dinge sehr schnell als gewöhnlich und normal wahrnehmen. Sie fallen uns nicht mehr auf. Sie sind sozusagen Null geworden.

Wer von uns ist schon dankbar für seine Gesundheit, wenn ihm/ihr nichts fehlt? Das ändert sich schlagartig, wenn mich die Darmgrippe erwischt hat. Da wünsche ich mir nichts sehnlicher, als dass die Übelkeit endlich vorübergehen möge. Vor der Grippe war mir gar nicht aufgefallen, wie schön es war, dass mir nicht übel gewesen ist.

Genau so ist das in Partnerschaften: Im Grunde weiss ich sehr genau, was ich an meiner Partnerin/meinem Partner schätze. Im Alltag ist es mir aber oft nicht mehr bewusst und all die positiven Seiten erscheinen im Alltag selbstverständlich und normal: Es ist doch normal/selbstverständlich dass er/sie täglich zur Arbeit geht, die Wohnung putzt, ein wundervolles Mittagessen auf den Tisch zaubert, den Stall macht, mit den Kindern die Aufgaben erledigt und die Rechnungen zahlt.

Weil das alles selbstverständlich ist, erwähne ich es nicht. Der/die Partner/in erwähnt ja auch nicht, was ich alles leiste.

Wenn Paare auflisten, was sie alles am andern wertschätzen, kommt meist eine eindruckliche Liste zustande. Wenn sich die Partner die Zeit nehmen, wissen sie sehr genau, was sie am andern schätzen.

In der Beratung schlage ich dem Paar deshalb vor, dass sie sich kurz 20 Minuten Zeit nehmen, und für sich aufschreiben, welche 10 Eigenschaften sie an der Partnerin/am Partner besonders schätzen. Die wichtigste positive Eigenschaft steht an 1. Stelle und so weiter.

Der Kunstgriff ist nun, **nicht nur** zu wissen und zu **denken**, was ich am anderen schätze, **sondern** es zu **sagen**! Ich schlage dem Paar deshalb vor, dass sie eine Woche lang jeden Morgen schnell ihre Liste mit den 10 wichtigsten positiven Eigenschaften, welche sie am anderen schätzen, kurz hervorheben und durchlesen. Wenn die Partnerin/der Partner dann etwas tut, was ich wertschätze, denke ich nicht nur, dass das toll ist, sondern ich sage es.

Es ist unglaublich toll, von meiner Partnerin/meinem Partner zu hören, was sie/er gerade an mir schätzt.

Beziehungen verändern sich schnell und nachhaltig, wenn Paare das nicht nur eine Woche machen sondern als Dauerauftrag.

Natürlich wirkt dieses Ausdrücken der Wertschätzung ebenso stark bei Kindern, bei Eltern, bei der Bedienung an der Kasse oder bei Mitarbeitenden.

Und – das Leben macht so viel mehr Spass!

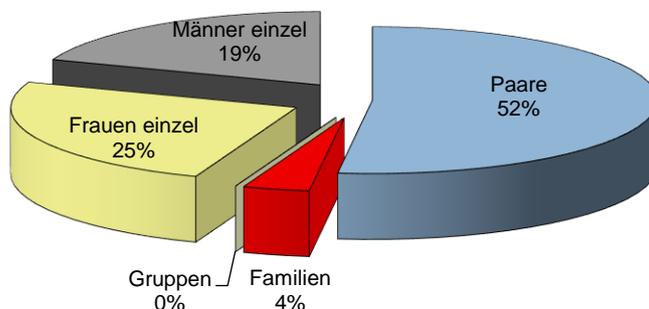
„Wenn einem die Treue Spass macht,
dann ist es Liebe“
Julie Andrews

Statistik

Der Blick auf die Konsultationen zeigt im Vergleich zum Vorjahr folgende Änderungen:

- Der Anteil „Paare“ ist von 43% auf 52% gestiegen.
- Dafür sind die Einzelberatungen gesunken: „Männer einzel“ von 28% auf 19% und „Frauen einzel“ von 28% auf 25%.
- Die „Familienberatungen“ sind von 1% auf 4% gestiegen.

Konsultationen 2017



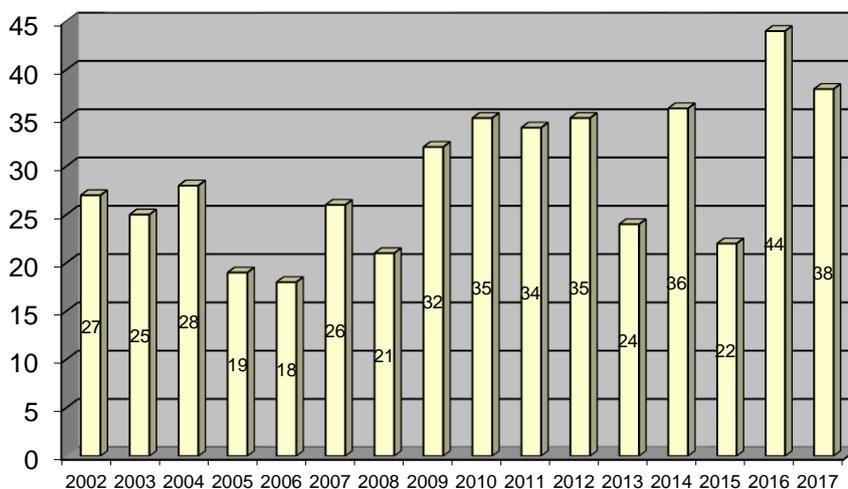
Die Neuanmeldungen haben sich 2017 mit 38 auf einem hohen Niveau stabilisiert. Die Auslastung war mit den üblichen Schwankungen über das Jahr hindurch gut.

Neben dem Beratungszimmer im Altersheim Bergsonne in Zweisimmen steht weiterhin auch der Beratungsraum in Thun zur Verfügung.

Dieser wurde sehr gerne und oft in Anspruch genommen.

Da die Privatsphäre im Altersheim für einige Ratsuchende nur suboptimal ist, weichen sie gerne nach Thun aus.

Neuanmeldungen pro Jahr



Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

- Intervision mit Gruppe von Eheberatenden aus Bern und Interlaken

Weiterbildungen 2017

- Die vielen Gesichter des Islam (2 Tage Uni Fribourg)
- Umgang mit Gewalt und herausforderndem Verhalten (1 Tag bfh Bern; Milan)

Januar 2018

Beat Siegfried

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

Jahresbericht 2017

Was macht uns wirklich glücklich?

Die Harvard Universität hat zwei Langzeitstudien durchgeführt, um auf diese Frage eine wissenschaftlich fundiert Antwort geben zu können («Grant-Study» und «Glueck-Study»). Es sind zwei der längsten und umfangreichsten Studien, die je von Menschen über Menschen durchgeführt wurden. Über 700 Amerikaner wurden während 75 Jahren begleitet. Alle Teilnehmer wurden mindestens alle zwei Jahre zu verschiedenen Lebensbereichen befragt, es wurden Daten zu ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit gesammelt und ihre Gehirne mit dem MRI untersucht. *Nach einer Analyse dieser unvorstellbaren Massen an komplexen Daten sticht eine einzige Erkenntnis heraus.* Es sind weder Geld noch Erfolg noch körperliche Gesundheit, die uns glücklich machen.

Die Formel für Glück und ein erfülltes Leben lautet:

«Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.»

Oder noch kürzer:

«Glück = Liebe.»

Es geht nicht um die Anzahl der Freunde, es ist letztlich nur die Qualität der nahen Beziehung, die zählt. Die Qualität einer Beziehung erkenne man daran, wie sicher man sich selbst in ihr fühle, während man sein Innerstes mit anderen teile. Daran, wie verwundbar wir dabei seien, wie tief die Beziehung gehe. Und daran, ob wir uns in ihr entspannen können und wir so sein können, wie wir sind; aber auch den anderen so zu schätzen, wie er ist.

Es zeigte sich, welche zwei Elemente am meisten zählen: Das eine ist die Liebe. Das andere ist es, einen Lebensweg zu finden, der die Liebe nicht vertreibt.

Es war eine grosse Überraschung zu erkennen, wie machtvoll die Qualität unserer Beziehungen unsere Gesundheit beeinflusst. Unsere Beziehungen haben stärkere Vorhersagekraft für unsere Gesundheit als unsere soziale Schicht, unser IQ oder unsere Gene (gemessen am Alter unserer Vorfahren). Sogar der Cholesterinwert im Alter von 50 Jahren sagt weniger über die spätere Gesundheit aus als die Paarzufriedenheit. Diejenigen Studienteilnehmer,

die mit 50 Jahren die höchste Zufriedenheit mit ihren Beziehungen hatten, waren mit 80 Jahren die Gesundesten und litten am wenigsten unter Demenz.

Auf unsere emotionale Stabilität hat die Liebe einen ebenso positiven Einfluss wie auf die Gesundheit. So leiden unglücklich Verheiratete im Alter emotional und körperlich viel stärker unter Schmerzen als die glücklich Verheirateten. Beziehungssicherheit hat also einen starken Einfluss auf den Umgang mit psychischen und körperlichen Schmerzen.

Eine glückliche Ehe braucht aber nicht dauernd glatt zu verlaufen. Einige Studienteilnehmer zankten auch im hohen Alter täglich mit ihren Ehefrauen, aber solange sie sich darauf verlassen konnten, dass ihre Frau für sie wirklich da ist, wenn es schwierig wird, hatten diese Streitigkeiten keine grösseren Auswirkungen.

Andererseits zeigte sich, wie schwerwiegend die Auswirkungen von Einsamkeit sind. Menschen, die sich lange Zeit sehr einsam fühlten und keine stabilen zwischenmenschlichen Beziehungen führten, fühlten sich nicht nur unglücklich, ihre Gesundheit wurde im Alter merklich schlechter, ihre Gehirnfunktionen nahmen eher ab und sie starben früher als die, die ihre Beziehungen als gut und stabil einschätzen. Es zeigte sich, dass Einsamkeit für die Gesundheit ebenso schädlich ist wie Zigaretten oder Alkoholmissbrauch.

Insofern schätze ich es sehr, eine Arbeit zu haben, in der ich meine Interessen und fachlichen Kompetenzen einsetzen kann, um einen kleinen Beitrag zur Zufriedenheit und Gesundheit anderer Menschen beitragen zu können. In diesem Sinne bedanke ich mich von Herzen im Namen von unserem Eheberatungsteam bei unserem Präsidenten, dem Vorstand und der gesamten Trägerschaft der kirchlichen Bezirke Thun und Frutigen-Niedersimmental für ihren wertvollen Beitrag, dass wir unsere Arbeit in einem so guten Rahmen ausführen können.

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

F. Pavlinec hat in Thun vor 15 ZuhörerInnen das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ gehalten. Ebenfalls in Thun hat er einen Workshop zu Stressbewältigung mit 22 TeilnehmerInnen durchgeführt. Die Jungfrau Zeitung hat ein kurzes Interview mit ihm zum Thema «Trennung und Paartherapie bei langjährigen Beziehungen» abgedruckt.

Vernetzungstreffen

Teilnahme an zwei Vernetzungstreffen des VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen).

Teilnahme an der Vernetzung Frühbereich (0 bis 5jährige) Region Thun, organisiert durch den Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung mit 65 TeilnehmerInnen.

Statistik

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

| Jahr | 2015 | 2016 | 2017 |
|--|------|------|------|
| Stellenprozent | 140% | 140% | 140% |
| Anzahl bearbeitete Fälle | 223 | 253 | 253 |
| Anzahl Neumeldungen | 100 | 97 | 107 |
| Alle Konsultationen | 1351 | 1256 | 1362 |
| 1 Konsultation = 60 Minuten | | | |
| Konsultationen pro 100 Stellenprozent | 965 | 897 | 973 |
| Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr | | | |

Januar 2018

Filip Pavlinec
Doris Hodel Portmann
Marianne Jaggi