



Quartalsbrief Diakonie

Redaktion: Alena Ramseyer/Danièle Eggenschwiler

Nummer 1/2015

Editorial

Mit dem Gedicht von Christian Morgenstern steige ich in den ersten Quartalsbrief 2015 ein. Veränderungen prägen unser Leben immer wieder, manche sind gewollt, bei manchen bleibt uns keine Wahl.

Und doch finde ich das Zitat von Christian Morgenstern irgendwie hoffnungsvoll. Gleich in welcher Lebensphase wir uns befinden, mit der Veränderung des Blickwinkels eröffnen sich neue Perspektiven, es ergeben sich neue Möglichkeiten.

Gerade der Frühling steht für Aufbruch und Neubeginn. Auch jene unter uns, die den Winter lieben, erfreuen sich über das Spriessen der ersten Schneeglöckchen, Krokusse und Buschwindröschen. Der Frühlingsputz, das Auslüften der Duvets und Teppiche galt bei etlichen Generationen vor uns als Pflichtprogramm. Ich nehme an, dass dies bei den meisten Lesenden nicht mehr in dieser Form durchgeführt wird und doch kennen wir alle das befreiende Gefühl, das sich nach einer Entrümpelung des Kleiderschranks oder des Kellers einstellt.

Warum nicht den Frühling nutzen, um das Büro oder zumindest den Schreibtisch gründlich zu entrümpeln? Dem frischen Geist und der eigenen Kreativität für einmal etwas mehr Zeit zu gönnen? Altes, ausgedientes Papier,

das man/frau vielleicht noch "irgendwann" brauchen könnte, entsorgen und sich danach einfach überraschen lassen, welche neue Möglichkeiten und Kontakte sich ergeben?

Die Mitarbeitenden der Fachstelle Grundlagen, Dienste, Vernetzung

wollen das Spriessen des Frühlings nutzen, um Altbewährtes zu pflegen, neue Perspektiven zu entdecken und neue Themen zu setzen: zum Beispiel mit dem Projekt "im Fokus" oder mit dem Kursangebot "Resilienz".

Ich bin gespannt, bei welcher Gelegenheit und bei welchem Projekt ich Einzelne von Ihnen kennenlernen - ich freue mich auf die neuen Begegnungen!

Miriam Deuble, Leiterin Fachstelle GDV

Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.

Machen wir uns
von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten
laden uns zu neuem Leben ein.

Christian Morgenstern (1871-1914)

Diakoniefenster

Resilienz - oder der bewusste Umgang mit meinen Ressourcen

Was verstehen wir unter Resilienz?

Unter Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit verstanden. Resilienz beschäftigt sich also mit den Fragen:

- Was gibt Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität?
- Was raubt Energie?
- Was kann ich aktiv tun?

Im weitesten Sinne können wir Resilienz als Instrument sehen, die eigene Gesundheit im Kontext der zunehmenden Ansprüche in Familie, Beruf und Freizeit zu stärken und zu erhalten, achtsam mit sich und seinen vorhandenen Kräften umzugehen. Das Gegenteil von Resilienz wäre somit die Verwundbarkeit (Vulnerabilität), die uns in belastenden Situationen eher daran hindert, unsere vorhandenen Ressourcen zielgerichtet einzusetzen.

Unsere Welt ist komplex geworden

Die Komplexität unserer heutigen globalen und vernetzten Welt wird im Arbeitsfeld Sozialdiakonie in verschiedenen Bereichen sichtbar und spürbar. Die Belastungen und Fragen unserer Mitmenschen, aber auch die persönliche Betroffenheit, die engen Handlungsspielräume, die an uns gestellten oder selber auferlegten Erwartungen, die Gratwanderung zwischen Engagement und Resignation, belastende Arbeitssituationen und und und ... Herausforderungen, die uns immer wieder vor die Frage stellen: Wie kann ich das alles bewältigen?

Auch sogenannte resiliente Menschen sind nicht unempfindlich gegen schwierige Erlebnisse, belastende zwischenmenschliche Probleme oder gegen die zunehmenden Herausforderungen. Sie besitzen aber die Fähigkeit, nicht in belastenden Situationen zu verharren, sondern nach kurzer Zeit einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Sie interpretieren die Situation neu oder sie verlagern den Fokus auf andere, positive Lebensbereiche. So geschieht es, dass solche Menschen dabei häufig erwähnen, wie sehr einschneidende Ereignisse für sie auch wertvolle Lernmöglichkeiten beinhalten.

Schutzfaktoren zur Vorbeugung, Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit

Die Resilienzforschung hat sieben Fähigkeiten ausgemacht, die resiliente Menschen nutzen, um sich nach Schwierigkeiten und Krisen wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen. Diese sogenannten Säulen (nach Karen Reivich und Andrew Shatté), die uns helfen, die Herausforderungen zu meistern, können zudem vorbeugenden, präventiven Charakter haben, im Sinne eines bewussten Umgangs mit den vorhandenen Ressourcen.

Sie werden hier nur kurz festgehalten ohne sie vertieft zu erläutern:

Optimismus - der Glaube, dass Krisen zeitlich begrenzt und überwindbar sind

Akzeptanz - schwierigen Situationen ins Auge blicken und sie annehmen

Lösungsorientierung - konkrete Lösungsansätze und Ziele bringen Klarheit und Entlastung

Opferrolle verlassen - Besinnung auf eigene Stärken und Fähigkeiten

Eigenverantwortung übernehmen - Verantwortung für das eigene Tun übernehmen

Netzwerkorientierung - Einbezug von Menschen, die Unterstützung bieten können

Zukunftsplanung - Pläne, Wahlmöglichkeiten und Visionen erhalten die Flexibilität.

Resiliente Menschen spüren, wenn etwas in ihrem Leben nicht mehr stimmt. Sie reflektieren ihre Situation, suchen nach konkreten Lösungen und werden so selbstwirksam.

Resilienz entwickeln

Wer über seine Aktivitäten mehrheitlich eigenverantwortlich entscheidet, ist weniger stressempfindlich. Was ist aber zu tun, wenn der Handlungsspielraum scheinbar immer kleiner wird und die Herrschaft über die eigene Zeit verloren geht? Was ist für mich noch machbar, wo muss ich mich abgrenzen, etwas verändern? Solche und weitere Fragen werden uns immer wieder beschäftigen.

Als Möglichkeit einer aktiven Bewusstwerdung meiner Kraft, Energie, dem Umgang mit Belastung und Entlastung bietet das Resilienztraining mit einfachen Methoden eine zielgerichtete Unterstützung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Wir hoffen, dass wir Sie, liebe Leserin, lieber Leser, "gwunderig" machen konnten auf die für uns alle brennende Thematik.

Wenn Sie sich noch intensiver damit auseinandersetzen möchten, haben Sie die Möglichkeit am 10. September 2015 an einer Tagung

teilzunehmen und konkrete Handlungsansätze kennen zu lernen. Die Ausschreibung erfolgt über das Halbjahresprogramm der Refbejus und die Homepage.

Matthias Hunziker, Fachmitarbeiter GDV

Aus der Praxis

Zum neuen Integrationsgesetz im Kanton Bern

Am 1. Januar 2015 trat das kantonale Gesetz über die Integration der ausländischen Bevölkerung in Kraft. Das bringt neue Aufgaben, Instrumente und Abläufe bei den Einwohnergemeinden, den regionalen Ansprechstellen Integration und weiteren in der Integrationsarbeit involvierten Stellen mit sich. Auch Mitarbeitende in Kirchengemeinden, die Migrantinnen und Migranten beraten, werden früher oder später mit den neuen Regelungen zu tun haben. So ist zum Beispiel unklar, was geschieht, wenn die durch eine Integrationsvereinbarung verpflichtete Person die Kosten der Integrationsmassnahmen nicht selber bezahlen kann. Zentrales und viel diskutiertes Element des neuen Gesetzes ist das sogenannte **Berner Modell**. Es richtet sich an Ausländerinnen und Ausländer, die neu aus dem Ausland zuziehen. Nicht zur Zielgruppe gehören Asylsuchende, anerkannte Flüchtlinge und vorläufig Aufgenommene, sowie die meisten Kurzaufenthalter. Das Berner Modell sieht ein dreistufiges Verfahren vor:

1. Obligatorische Erstgespräche für neu ankommende Ausländerinnen und Ausländer
2. Wenn nötig vertiefte Beratung bei einer Ansprechstelle Integration
3. Allenfalls eine Integrationsvereinbarung

Das beigelegte **Informationsblatt der Fachstelle Migration** gibt einen ersten Überblick über das Gesetz sowie Hinweise, wo weitere Hilfe geholt werden kann.

Informative Websites:

www.integration-be.ch (Informationen, Adressen, Links und Unterlagen zu allen Themen, die ausländischen Bewohnerinnen und Bewohnern des Kantons Bern von Nutzen sein können)

www.gef.be.ch/gef/de/index/soziales/soziale/migration/integrationsgesetz (Website des Sozialamtes des Kantons Bern, Abteilung Integration mit Gesetz und Verordnung sowie Handbuch zur Umsetzung des Integrationsgesetzes)

Anne-Marie Saxer-Steinlin, Leiterin Fachstelle Migration

Hinweise

sdv - sozialdiakonischer Verein

Der Vorstand des neu gegründeten Vereins der Sozialdiakoninnen und Sozialdiakone im Reformierten Kirchengebiet Bern-Jura-Solothurn wird im März einen Versand starten mit News zum Verein, zur Arbeit im Vorstand und zur Mitgliedschaft.

Der sdv-Vorstand freut sich über alle Reaktionen und Anregungen an die neue Vereinsadresse: **mail@sdverein.ch**. Natürlich freut er

sich auch über viele neue Beitritte, nach dem Motto "Gemeinsam sind wir stark"!

Im Vorstand sdv arbeiten:

Ruth-Lisa Roder, KG Köniz (Präsidentin)

Stephan Loosli, KG Grosshöchstetten (Co-Präsident)

Eve Hinz, KG Münsingen (Sekretärin)

Dominic Gränicher, KG Steffisburg (Kassier)

Kimberley Zwahlen, KG Lyss (Archivarin)

Erinnerungen - Kraftquellen für die Gegenwart. Impulstagung für Besuchsdienste

Die Impulstagung führt Besuchende in die Grundsätze der Biografiearbeit ein und gibt Ihnen praktische Anregungen, wie Sie ihr Gegenüber im kraftvollen Erinnern unterstützen können.

Anmeldefrist: 05.05.2015.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.refbejuso.ch/bildungsangebote/freiwilligenarbeit

Nächster Quartalsbrief Diakonie

Nummer 2/2015 (Thema Resilienz) erscheint im Juni. Anregungen und Beiträge bitte bis Ende Mai an: alena.ramseyer@refbejuso.ch

Der Quartalsbrief Diakonie geht an

- Sozialdiakoninnen/-diakone und Mitarbeitende im sozialdiakonischen Dienst in den deutschsprachigen Kirchgemeinden der Refbejuso
- Kirchgemeinderätinnen/Kirchgemeinderäte mit dem Ressort Diakonie
- Kirchgemeindepräsidentinnen/Kirchgemeindepräsidenten in Kirchgemeinden ohne Ressort Diakonie im deutschsprachigen Kirchengebiet

Beilagen

- Informationen zum neuen Integrationsgesetz im Kanton Bern