

Beziehungen leben

Jahresberichte 2022



Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

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

Inhalt

Bern und Konolfingen	6
Biel	12
Burgdorf	18
Interlaken	24
Langnau	30
Langenthal	34
Thun	40
Jahresstatistik 2022	46



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

Wort der Synodalrätin

In Krisenzeiten sind tragende Beziehungen besonders wichtig.

Das letzte Jahr war geprägt vom Krieg in der Ukraine. Es war erschütternd festzustellen, dass in unserer vermeintlich fortschrittlichen Welt ein so brachialer Krieg möglich ist und wie stark sich dieser auch auf unser Leben auswirkt. Zum Beispiel in Form von steigenden Preisen, welche viele Familien, aber auch Einzelpersonen, in Schwierigkeiten bringen. Langjährige Sicherheiten sind in Frage gestellt, es stellen sich neue Herausforderungen und Fragen des Lebens. Dabei wird uns bewusst, dass unsere Lebensumstände nicht selbstverständlich sind und wie wichtig unsere Beziehungen in Familie und Partnerschaft sind.

Es lohnt sich, Zeit und Energie für diese Beziehungen zu investieren. Dazu gehört auch, Rat zu suchen, wenn es Spannungen gibt. Die Beraterinnen

und Berater der Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie unterstützen dabei mit ihrer Fachkompetenz und Erfahrung. Und sie helfen Bedürfnisse zu klären und Verbesserungen zu initiieren.

Diese Beratung wird gerne in Anspruch genommen, wie der vorliegende Jahresbericht eindrücklich dokumentiert. Allen, die diese Hilfe möglich machen, sei herzlich gedankt: Den Beraterinnen und Beratern für ihren unermüdlichen Einsatz, den Trägerorganisationen für ihr umsichtiges und wertvolles Engagement und den Kirchgemeinden für die Finanzierung der Beratungsstelle in ihrem Bezirk.

Ursula Marti
Synodalrätin

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Bericht der Koordinationsstelle

der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Die Beauftragten Ehe · Partnerschaft · Familie (EPF) begleiteten und unterstützten die regionalen Beratungsstellen auch in diesem Jahr bei organisatorischen und rechtlichen Fragen. Sie führten sowohl mit den Trägerorganisationen als auch mit den Beratenden je zwei Koordinationssitzungen durch. Bei den Beratungsstellen Langenthal, Interlaken und Zweisimmen berieten sie die Trägerorganisationen bei den personellen Wechseln der Beraterinnen und Beratern.

Wie jedes Jahr organisierte die Koordinationsstelle zusammen mit den Beratenden eine Weiterbildung sowie die Supervision. Dr. med. Christian Schwegler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie referierte zum Thema: «Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten».

Ausserdem fanden sechs Supervisionssitzungen mit Markus Pfäffli, Paar- und Familientherapeut IEF,

Supervisor/Coach BSO statt. Am Ressourcentag, organisiert von den Beraterinnen Susanne Kocher und Barbara Rissi, wurden die Beratenden und die Beauftragte bei der Beratungsstelle Langnau empfangen und erhielten eine Einführung in Shinrin-yoku, japanischem Waldbaden.

Die Suche nach einer Nachfolgelösung für die Fallführungssoftware nahm in diesem Jahr bei den Beratungsstellen und auch bei der Beauftragten sowohl zeitliche als auch personelle Ressourcen in Anspruch. Eine Lösung zu finden, die kostenmässig für die Trägerorganisationen tragbar ist und die Erfordernisse des Datenschutzes erfüllt, erwies sich als langwieriger Prozess. Gegen Ende Jahr zeichnete sich ein gangbarer Weg ab. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe, Mirjam Kägi-Heck, Andreas Lüdi und Matthias Hügli, leisteten einen ausserordentlichen Effort, wofür wir ihnen sehr herzlich danken.

Weiterhin sind die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn gemäss Leistungsvertrag mit dem Kanton Bern mit der Bereitstellung eines flächendeckenden Beratungsangebotes im Bereich Partnerschaft und Familie beauftragt. Der kantonale Finanzbeitrag sowie der Beitrag des Synodalverbandes werden pro Jahr nach einem bestimmten Schlüssel unter den regionalen Trägerschaften verteilt (vgl. Art. 10 der Verordnung über die regionalen kirchlichen Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie im deutschsprachigen Gebiet des Kantons Bern vom 19. August 2021).

Ergänzend zum Angebot der regionalen Beratungsstellen bietet die Beauftragte EPF Rechtsberatungen zu familienrechtlichen Themen an. Im Jahr 2022 fanden auf Zuweisung der Beratungsstellen mehrere Paarberatungen statt. Ausserdem nahmen 66 Personen die Möglichkeit einer Telefonberatung in Anspruch.

Allen Vertreterinnen und Vertretern der Trägerorganisationen sowie den Beraterinnen und Beratern danken wir herzlich für ihr grosses Engagement und die stets angenehme Zusammenarbeit. Bei den Mitgliedern der Fachkommission Ehe · Partnerschaft · Familie bedanken wir uns ebenfalls für ihre wertvolle Unterstützung.

**Ursula Sutter-Schärer
Gabriella Weber**

Beauftragte Ehe · Partnerschaft · Familie
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Bereich Sozial-Diakonie

Wir müssen leben – einerlei, wie viele Himmel eingestürzt sind.

H.D. Lawrence (1885 – 1930)



Bern und Konolfingen

Marktgasse 31, 3011 Bern
Kirchweg 10, 3510 Konolfingen

Kopf hoch!

Unser Zeitalter ist seinem Wesen nach tragisch, also weigern wir uns, es tragisch zu nehmen. Die Katastrophe ist hereingebrochen, wir stehen zwischen den Trümmern, wir fangen an, neue kleine Gewohnheiten zu bilden, neue Hoffnungen zu hegen. Es ist ein hartes Stück Arbeit: Kein ebener Weg führt in die Zukunft; wir umgehen die Hindernisse jedoch oder klettern über sie hinweg. Wir müssen leben – einerlei, wie viele Himmel eingestürzt sind.

H.D. Lawrence (1885 – 1930)

Ging es Ihnen auch so? Nachdem die Pandemie etwas von Ihrem Schrecken verloren hatte, freuten wir uns schon aufs Aufatmen. Doch dann war Krieg in der Ukraine, wir erlebten den Rekordhitze-Sommer und zur Klimakrise kam die Energiepanik hinzu. Wir leben in einer besonders herausfordernden und beängstigenden Zeit, das sprichwörtliche Damokles-Schwert scheint über uns zu hängen.

In der Begegnung mit Menschen in der Beratung ist diese «globale Krise» häufig deutlich zu spüren. Zur persönlichen Not, den familiären Schwierigkeiten, der Beziehungskrise kommt eine existenzielle Angst, ein Gefühl der Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit. Wozu sollen wir uns noch bemühen, es wird ja doch nicht besser. Wir können die Welt nicht mehr retten...

H.D. Lawrence schrieb vor hundert Jahren «Wir müssen leben». Dem möchte ich hinzufügen: Wir dürfen leben! In all dem Beunruhigenden dürfen wir leben und während wir auf Vieles keinen Einfluss haben, gibt es doch immer die Möglichkeit, im eigenen Leben Unterschiede zu machen. Viktor Frankl nannte das die Freiheit, auf die gegebenen Umstände so oder anders reagieren zu können.

Wir können uns immer entscheiden, heute den Nachbarn freundlich anzulächeln, die Partnerin liebevoll in den

Arm zu nehmen, den Kindern eine schöne Geschichte vorzulesen oder die betagten Eltern anzurufen. Und wir können uns auch entscheiden, heute liebevoll mit uns selbst zu sein.

«Kopf hoch!» Das hat schon die Grossmutter gesagt, wenn wir traurig waren.

Wussten Sie, dass düstere Gedanken, Angst und Ohnmacht sich unmittelbar auf den Körper und damit auf die Gesundheit auswirken? «Wie's dir geht, so gehst du.»

Wir gehen gebeugt, lassen Kopf und Schultern hängen, damit wird der Brustraum eng und die Atmung erschwert. Das Hirn wird weniger gut mit Sauerstoff versorgt, der Hormonhaushalt verändert sich. Die Gedanken verdüstern sich weiter und wirken sich auf die Handlungsmöglichkeiten aus. Ein Teufelskreis.

Es geht aber auch umgekehrt: «Wie du gehst, so geht's dir.» Signale werden nicht nur vom Gehirn in den Körper gesendet, sondern der Körper signalisiert auch ans Gehirn.

Das hat einen grossen Vorteil: Auf die Körperhaltung können wir jederzeit bewusst aktiv Einfluss nehmen. Mit einem kleinen Experiment möchte ich Sie dazu einladen, das gleich selber ausprobieren:

Stellen Sie sich hüftbreit hin und spüren Sie kurz den Boden unter Ihren Füssen. Sie sind fest verankert mit dem Untergrund. Richten Sie sich nun bewusst auf. Strecken Sie sich zu Ihrer vollen Grösse. Kippen Sie das Becken ganz leicht nach hinten, richten Sie die Wirbelsäule auf. Sie können sich vorstellen, dass ein seidener Faden Ihnen die Richtung vorgibt. Rollen Sie die Schultern sanft nach hinten und unten, weit weg von den Ohren. Und zuletzt richten Sie auch den Kopf auf, das Kinn leicht nach vorn gereckt und gewinnen damit einen weiten Blick in die Umgebung. «Kopf hoch» eben. Spüren Sie nun den Raum, der sich in Ihrer Brust geöffnet hat? Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit der Atmung und beobachten Sie, wie der Atem tiefer in den Bauch hinein fließen kann. Beachten Sie, wie Sie auch äusserlich nun mehr Raum einnehmen und lassen Sie ein Lächeln auf Ihrem Gesicht auftauchen. Bleiben Sie einige Atemzüge lang in dieser Haltung und beobachten Sie, was sich verändert, während Sie den Kopf hoch halten. Diese Körperhaltung signalisiert dem Gehirn: Alles gut, ich komme klar. Und das Gehirn meldet Entwarnung an's Nervensystem. Sie werden ruhiger und fühlen sich zufriedlicher.

Mit einer einfachen Körperübung nehmen Sie so Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie das oft tun, entstehen

neue Verbindungen im Gehirn und erweitern das Spektrum von Möglichkeiten. Dann erzählen Sie jemandem davon oder machen die Übung zusammen mit den Kinder, die machen es dann in der Schule vor und die Lehrperson berichtet davon im Lehrerzimmer, ...

In diesem Sinne: Tragen wir alle etwas dazu bei, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Ganz im Kleinen zunächst. Und lächelnd natürlich.

Literatur: Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel-Verlag München 2011

Beratungstätigkeit / Statistik

In Bern und Konolfingen wurden 580 (Vorjahr 451) Personen in 1598 (1592) Konsultationen beraten. Davon waren 1031 (888) Paargespräche, 381 (444) Einzelgespräche mit Frauen, 168 (221) Einzelgespräche mit Männern und 18 (39) Gespräche mit Familien. Dazu kamen 55 (43) Konsultationen per Telefon/E-Mail. 35 (31) Konsultationen wurden in Englisch durchgeführt, 23 (36) in Französisch, 5 mit Übersetzerin. 158 (106) Konsultationen wurden kurzfristig abgesagt oder nicht eingehalten.

Trotz der Vakanz von 55 Stellenprozenten im Dezember und diversen krankheitsbedingten Abwesenheiten

(Covid-19) ist die Zahl der Konsultationen erfreulicherweise konstant geblieben.

Im Beratungsjahr 2022 hat sich an der Beratungsstelle eine gewisse maskenfreie Normalität eingestellt. Nach wie vor verzichten wir in der Regel auf das Händeschütteln und begrüßen Klientinnen und Klienten mit einem Lächeln. Auch Desinfektionsmittel steht weiterhin beim Eingang bereit. Obwohl die Pandemie als Thema etwas in den Hintergrund gerückt ist, war die Zahl der kurzfristigen krankheitsbedingten Abmeldungen hoch. Zudem gibt es immer wieder Anfragen, die mit einer hohen Dringlichkeit einen zeitnahen Termin fordern, weil die Situation gerade so dramatisch sei. Leider sind genau das sehr oft die Klientinnen und Klienten, die dann zum ausserordentlich kurzfristig gewährten Termin unangemeldet nicht erscheinen und von denen wir nie mehr etwas hören.

Dass Beratungsgespräche bei Bedarf und auf Wunsch von Klientinnen und Klienten auch Online stattfinden können, kann als «Errungenschaft» aus der Pandemie betrachtet werden und wird sehr geschätzt. So kann beispielsweise das Paar, das kürzlich mit der Familie in ein Nachbarland umgezogen ist, die begonnene Beratung mittels Skype Sitzungen weiterführen.

Das Gleiche gilt für Beratungsgespräche draussen: Einzelne Klientinnen schätzen dieses Angebot sehr, wenn auch eher in den gemässigten Jahreszeiten. Dass der Aufenthalt in der Natur – sei es im Wald, am Wasser oder im Stadtpark – gesundheitsfördernde Auswirkungen haben kann, ist gut wissenschaftlich belegt. Da macht es doch Sinn, diese Möglichkeit auch für die Beratungsarbeit zu nutzen.

Erneut gibt es im Berichtsjahr einen personellen Wechsel. Anita Gehriger hat die Beratungsstelle per Ende November verlassen und das Beratungsteam hat sich zusammen mit dem Vorstand zu einer neuen Team-Zusammensetzung entschieden: Im kommenden Jahr setzt sich das Team aus drei Beratungspersonen zusammen, David Kuratle wird die frei gewordenen Stellenprozente von Anita Gehriger übernehmen.

Öffentlichkeitsarbeit

Es haben im Berichtsjahr keine öffentlichen Veranstaltungen stattgefunden. Ein für den Beginn des Jahres geplanter Vortragszyklus in einer Mitgliedkirchgemeinde wurde aufgrund der pandemischen Lage auf unbestimmte Zeit verschoben.

Die wirkungsvollste Öffentlichkeitsarbeit ist die Mund-zu-Mund-Propaganda unserer Klientinnen und Klienten. Immer wieder melden sich Menschen

bei uns an, weil Bekannte ihnen unser Angebot empfohlen haben. In der Regel können wir die Vorgabe, Termine für Erstgespräche innerhalb von zwei Wochen anzubieten, erfüllen.

Wertschätzende Rückmeldungen erhalten wir immer wieder auch zu unserer Webseite (www.eheberatungbern.ch), die ansprechend, einladend und überschaubar wirkt.

Im Frühjahr wurde mit einem Briefversand an Zuweisende wieder einmal unser Flyer verschickt und auf unser Angebot aufmerksam gemacht.

- Jahresversand EPF Region Bern (Bern und Konolfingen) im April
- Radio-Interview «Stammtisch zum Thema Liebe» auf musig24 im September
- Informationsmail an die ref. Kirchgemeinden Grosshöchstetten, Konolfingen, Münsingen, Worb
- Inserat im Anzeiger Region Konolfingen (Januar)
- Inserat im Informationsblatt «Chonufinger» (vier Mal)

Vernetzung

Vernetzungstreffen fanden wie jedes Jahr statt.

- Ehe- und Familienberatung Bern
- Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der Kath. Kirche Bern
- Frabina, Beratungsstelle für binationale Paare

- Berner Bündnis gegen Depression, Update-Veranstaltung, Münsingen
 - Sozillunch Konolfingen
- In den EPF Arbeitsgruppen «Werbung» und «Öffentlichkeitsarbeit» engagiert sich Barbara Rissi. Zusammen mit Susanne Kocher (EPF Langnau) organisierte Barbara Rissi den diesjährigen Ressourcentag im August. Andreas Lüdi engagiert sich in der Arbeitsgruppe «Fallführungs-Software».

Weiterbildung und Supervision

- Emotionsfokussierte Paartherapie EFT (David Kuratle)
- Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT (Barbara Rissi)
- MAS Systemische Beratung BFH (Andreas Lüdi)
- Emotionsfokussierte Paartherapie EFT (Anita Gehriger)
- Supervision EPF, 6x drei Stunden pro Jahr (alle)
- Intervisionsgruppe der Paar- und Familienberatungsstellen in der Stadt Bern, 10x zwei Stunden pro Jahr (Barbara Rissi und Anita Gehriger)

Dank

Zuallererst danken wir unseren Klientinnen und Klienten für das Vertrauen, das sie uns schenken und die Bereitschaft, sich mit uns gemeinsam auf Such-Prozesse einzulassen, die in unbekanntes Terrain führen und immer wieder auch schmerzhaft sein können.

Unseren Mitgliedkirchgemeinden danken wir von Herzen für die finanziellen Beiträge an die Beratungsstelle. Mit ihrer Unterstützung und Solidarität ist es erst möglich, Menschen in Not ein sicheres, professionelles und finanziell tragbares Beratungsangebot zur Verfügung zu stellen.

Ein grosser Dank geht auch an alle Vorstandsmitglieder, die sich für den Betrieb der Beratungsstelle engagieren.

Wir danken Gabriella Weber, Ursula Sutter und Miriam Deuble bei RefBeJu-So für Ihr wertvolles Engagement.

Barbara Rissi
Für das Beratungsteam
Bern und Konolfingen

Biel

Bahnhofstrasse 16, 2502 Biel



Liebe passiert – Beziehung ist Arbeit

Nele Sehart*

* Buchtitel

Von der Liebe überfallen zu werden, kann ein ungemein berauschendes und wunderbares Gefühl sein: Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen, Energieschübe, kurz: Glücksgefühle ohne Ende! In dieser Phase empfinden wir in der Regel automatisch positive Gefühle in der Partnerschaft: Wir sehen im Gegenüber die Verkörperung einer grossartigen Liebesquelle mit allen positiven Eigenschaften wie z.B. Toleranz, Einfühlung, Verständniswille und -fähigkeit - und oft die Erfüllung all unserer beziehungsbezogenen Bedürfnisse. Soweit so gut. Nun belehrt uns die Wissenschaft und das Leben selbst, dass dieser (auch botenstoffbedingte Zustand) spätestens nach einigen Monaten zu Ende ist. Was bedeutet das nun konkret? Wir kommen langsam wieder zurück in die Realität, und das aufregende High der ersten Phase wandelt sich in der Regel zu einer beständigeren

Form der Liebe: Wir sehen den Andern immer mehr in seiner Menschlichkeit und seinen Eigenheiten, d.h. mit seinen natürlichen Möglichkeiten und Grenzen. Ernüchterung kann sich einstellen, wenn sich (bewusste und unbewusste, ausgesprochene und unausgesprochene) Erwartungen an die Liebe nicht zu erfüllen scheinen. Dies ist eine ganz natürliche und positive Entwicklung einerseits, und gleichzeitig beginnt ab hier die unabdingbare Beziehungsarbeit andererseits. Gelingt diese Arbeit über eine längere Zeit nicht oder nur unzureichend, ist Hilfe angesagt, z.B. bei einer Fachstelle für Beziehungsfragen wie der unsrigen.

Bevor ich weiter unten ausführe, was wesentliche Elemente dieser Beziehungsarbeit ausmachen, ein paar Worte zum zu Ende gehenden Jahr.

Eine enorme Zunahme des Beratungsbedarfs ab Frühling 2022

Ob es damit in Zusammenhang steht, dass die Coronamassnahmen ab Februar 2022 gelockert wurden oder welche anderen Gründe hineinspielen, ist schwer zu sagen: Ab dem Frühjahr 2022 nahm der Beratungsbedarf ein Ausmass an, das für uns Beratende kaum mehr zu bewältigen war. Mit verschiedensten Massnahmen versuchten wir, unsere Leitlinie, spätestens in 14 Tagen einen Ersttermin zu geben, beizubehalten. Wir leisteten Überstunden, verlängerten wenn immer möglich die Abstände zwischen den einzelnen Beratungsterminen, triagierten noch stärker (wiesen Anfragende an andere Stellen weiter, wo vertretbar) etc. Ab Juni durften wir unsere ehemalige Beraterin, Frau Christine Reimann, zu 5 % einsetzen, um wenigstens einen Teil des Übermasses an Neuanmeldungen abzudecken. In Zahlen ausgedrückt, bedeutet dies insgesamt 1956 Konsultationsstunden (nochmals 7 % mehr als im Vorjahr mit einer bereits damals überdurchschnittlichen Auslastung). Dabei spielen nach wie vor Paarthemen die grösste Rolle, sind doch auch in der Kindererziehung Paarkoordination und -kooperation von grosser Bedeutung.

Die Einarbeitung der seit Februar 2022 bei uns tätigen und unterdessen sehr geschätzten Beraterin mit einem Mas-

terabschluss in Psychologie, Frau Martina Scherler, gestaltete sich in jeder Hinsicht als erfreulich und inspirierend: Sowohl fachlich als auch im Team lebte sie sich rasch ein. Mit ihrem hohen Engagement, ihrer grossen Fachkompetenz und ihrem Humor bildet sie eine wertvolle Ergänzung im Team.

Wichtige Eckpfeiler der Beziehungsarbeit

Damit Paarbeziehung auf Dauer gelingt, ist es wichtig, dass beide Seiten einer Liebesbeziehung folgende Elemente beachten und diese in der Partnerschaft umsetzen:

- 1) Eine bewusste Entscheidung für eine dauerhafte Paarbeziehung. Wie schon der Autor Holger Kuntze in seinem Buch mit dem Titel 'Lieben heisst wollen' unter verschiedensten Perspektiven erläutert, braucht es ein grundsätzliches Ja zueinander und zur Beziehung. Das heisst auch, dass Beide bereit sind, sich einzubringen und sich konstruktiv und kontinuierlich mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen und denjenigen des Gegenübers auseinanderzusetzen. Dies sowohl bei den täglichen Herausforderungen als auch in speziell anspruchsvollen, sogenannt 'kritischen Lebenssituationen' wie z.B. Krankheit, Erwerbslosigkeit etc.

- 2) Die Verantwortung für das eigene Glück selbst übernehmen. Dies heisst, nicht von seinem Gegenüber zu erwarten, dass dieses für die eigenen Werte, Bedürfnisse und Grenzen einsteht und die damit in Zusammenhang stehenden Wünsche automatisch zu erfüllen versucht. Das bedeutet, dass jede Person für sich selbst einsteht und sich einbringt mit ihren Anliegen.

- 3) Beachten der Balance in der Partnerschaft bezüglich einer fairen Aufteilung von Pflichten und Freizeit. Dies kann sich beziehen auf gemeinsame Pflichten wie z.B. Berufs-, Kinderbetreuungs- und Hausarbeit, als auch auf die persönliche Freizeit und deren Gestaltung. Dies bedeutet, sich zu Beginn einmal grundsätzlich und danach immer wieder bei veränderten Voraussetzungen wie z.B. einem neugeborenen Kind auseinanderzusetzen mit den anstehenden Aufgaben. Diese sollen so aufgeteilt werden, dass es sich für beide Partner fair und stimmig anfühlt. Dasselbe gilt für die persönliche Freizeitgestaltung.

- 4) Eine positive Grundhaltung dem Partner/ der Partnerin gegenüber beibehalten. Das heisst, sein Gegenüber mit wertschätzenden Augen zu betrach-

ten, das Hauptaugenmerk auf die positiven Seiten zu richten und dem Partner wohlwollende Absichten zu unterstellen: kurz: ein positives Bild von ihm oder ihr bewusst zu bewahren und zu pflegen. Dazu gehört auch, dass Unstimmigkeiten und Störungen wahrgenommen und offen angesprochen werden mit dem Ziel, diese zu klären und zu bereinigen.

- 5) Gemeinsame schöne Erlebnisse bewusst regelmässig organisieren und pflegen. Dies ist vor allem in Zeiten hoher Beanspruchung wie z.B. durch Familienzuwachs von Bedeutung. Die Paarbeziehung bildet die Basis der Familie. Insofern ist die bewusste Pflege der gegenseitigen Zuwendung und -neigung unerlässlich.

- 6) Sich Raum und Zeit geben für regelmässigen Austausch, ebenso wie für die konstruktive, lösungsorientierte Auseinandersetzung mit relevanten (Beziehungs-) und wichtigen Themen generell. Dabei ist von Bedeutung, diesen Auseinandersetzungen einen sinnvollen Rahmen zu geben bezüglich Zielsetzung, Ort, Zeitpunkt und Dauer.

- 7) Respekt und Toleranz. Ein weiterer wichtiger Punkt nebst der Vertretung der eigenen Werte,

Bedürfnisse und Grenzen im Sinne von Selbstrespekt, ist die Einführung in den andern. Dies bedeutet, dem Andern zuzuhören, sich in die Schuhe des Andern zu versetzen, das Gesagte zu achten und nicht abzuwerten. Mit dieser Haltung können neue und nachhaltige Wege bezüglich verschiedener Themen gefunden werden.

Die Liste liesse sich natürlich noch weiterführen, bewusst begrenze ich mich hier auf einige grundsätzliche Aspekte.

Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Weiterbildung

Bedingt durch den beschriebenen überdurchschnittlichen Zulauf einerseits und einer immer noch coronabedingten Zurückhaltung im Erteilen von Kursen, begrenzten wir uns auch in diesem Jahr stärker bei der Öffentlichkeitsarbeit als vor der Pandemie (beziehungsweise nahmen diese in Formen ohne persönliche Anwesenheit wahr).

Nach wie vor vernetzen wir uns regelmässig mit den andern kirchlichen Ehe- und Familienberatungsstellen des Kantons.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

- Vortrag zum Thema «Ehen zu dritt» im Rahmen der Abgeordnetenversammlung im Mai 2022
- Sozialzeitkurs 'Begleitung Schwerkranker' in Biel an 5 Halbtagen
- Teilnahme am Forum 'Aktualitätenmarkt' (Austausch zwischen verschiedenen sozialen Institutionen in Biel und Umgebung).
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit medizinischen und psychologischen Fachleuten, PfarrerInnen und sozialen Institutionen der Region.

Weiterbildung und Supervision:

Alle Beratenden nehmen regelmässig teil an, einerseits von REFBEJUSO zur Verfügung gestellten und andererseits persönlich organisierten Weiterbildungen, Super- und Interventionen.

Ein grosses Dankeschön

Herzlichen Dank unserem Präsidenten, Herrn Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat für seine sehr engagierte und kompetente Arbeit. Gerade in so erneut herausfordernden Zeiten, wie wir sie letztes Jahr hatten, schätzen wir das ausserordentlich. Ebenso danken wir herzlich Frau Ursula Sutter und Frau Gabriella Weber, Beauftragte Ehe ·

Partnerschaft · Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für ihre wertvolle und unterstützende Arbeit. Vielen Dank auch unserer Sekretärin und Kassierin, Frau Roswitha Schumacher für ihre zuverlässige und fachkundige Arbeit.

Meinen sehr geschätzten Kolleginnen Sibylle Tritten, Martina Scherler und Christine Reimann, unserer bewährten Stellvertreterin, danke ich von Herzen für ihren überdurchschnittlich grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Und sehr gerne möchte ich mich auch bei allen Abgeordneten herzlich bedanken für ihr Interesse, ihre Arbeit und Unterstützung.

Ida Stadler
Stellenleiterin
Im Januar 2023

Burgdorf

Kirchbühl 26, 3400 Burgdorf

Spiel mit dem Abstand

Die Gemälde von Franz Gertsch

Auf dem Weg vom Bahnhof zum Beratungsraum in Burgdorf komme ich am Museum Franz Gertsch vorbei. Der Künstler begleitet mich also auf gewisse Weise in meinem Beratungsalltag. Am 21. Dezember 2022 ist Franz Gertsch im Alter von 92 Jahren gestorben. Bis fast zuletzt hatte er im Atelier gestanden und gemalt.

Ab und zu gehe ich nicht nur am Museum vorbei, sondern tauche als Besucher in die Welt seiner Bilder ein. Jedes Mal ein spannendes Erlebnis. Aus der Distanz wirken viele der Gemälde fast wie eine Fotografie. Detailreich, plastisch, lebendig. Je mehr man sich ihnen nähert, desto stärker verschwindet der fotorealistische Eindruck. Das Ganze verschwimmt, löst sich auf. In Farbflächen mit unscharfen Rändern bei den Gemälden, in Punkte aus Weiss und

einer einzelnen Farbe bei den Holzschnitten. Nähe und Distanz lassen eine ganz andere Realität sichtbar werden. Das grosse Format der Bilder lädt förmlich zum Spiel mit dem Abstand ein. So ist beispielsweise das Gemälde «Sommer» aus dem Jahr 2007 mehr als 3 Meter hoch und fast 5 Meter breit. 10 Meter Abstand und 30 Zentimeter vor dem Bild machen einen gewaltigen Unterschied bei dem, was ich sehe. Darauf zugehen und sich entfernen, verweilen und aufbrechen, wirken lassen und das Gespräch aufnehmen. Ohne das Spiel mit der Distanz würde Wesentliches verloren gehen.

Feststecken

Genau das geschieht manchmal in unserem Leben. Wir stecken fest, versuchen mit den gewohnten Mustern, etwas zu verändern, vielleicht mit noch etwas mehr Nachdruck als sonst. Unmittelbar drin, ganz nah dran.

*Im Spiel mit
dem Abstand
Wesentliches
entdecken.*

So höre ich etwa: Ich engagiere mich gern, ich will für meine Familie da sein, besonders für die Kinder. Aber ich brauche Unterstützung von meinem Partner. Er sollte doch selbst merken, was es braucht, und es einfach tun. Ich will nicht immer alles managen müssen und auch Mal Zeit für mich haben. Und auf der anderen Seite: Ich möchte selbstständig Dinge erledigen, dann mache ich es gerne. Wenn meine Partnerin mich korrigiert, es mir nicht zutraut, fühle ich mich klein. Dann ziehe ich mich zurück und lasse sie machen. Eigentlich will ich ja, dass es ihr gut geht. Das bringt mich in einen Zwiespalt, ich erkläre mich. Aber das macht es nur schlimmer.

Berechtigte, grundlegende Anliegen im Widerstreit. Sie aufzugeben würde bedeuten, einen wichtigen Teil seiner selbst aufzugeben. Und so fordern diese Anliegen ihre Aufmerksamkeit ein, mit Energie, Tränen, erhöhter Lautstärke, Schweigen, Hilflosigkeit, Anklagen, bösen Worten. Distanz erschien als Verrat.

Spiel mit dem Abstand

Die Bilder von Franz Gertsch laden ein zum Spiel mit der Distanz. Auch als Berater tue ich das. Ich lade ein, ein paar Schritte zurück zu machen. Etwa dadurch, dass ich auf dem Whiteboard das eine oder andere festhalte: Was je-

mand lieber nicht mehr will und wovon jemand stattdessen lieber mehr hätte. Was dieses oder jenes mit einem macht. Und auch: Wo Paare trotz allem zusammen funktionieren, was beide an ihrem Gegenüber schätzen und an dem, wie sie oder er es tut. Ein Bild entsteht, zum Betrachten mit Abstand. Es hat mir geholfen, einmal alles so vor Augen zu haben, sagte letztthin jemand. Distanz erlauben – ein wenig zumindest. Ein wenig Abstand zum Schwierigen, das mich gepackt hat, ein wenig Blick fürs ganze Bild und was es zeigen könnte.

Oder ich lade ein, ein paar Schritte vorwärts zu machen. Aus dem Abstand, dem Allgemeinen, in die Nähe zu gehen. Vielleicht mögen Sie eine ganz konkrete Situation nennen, sage ich manchmal. Was spielt eine Rolle in dieser Situation? Im Detail, nahe dran. Was bedeutete es für Sie, dass Sie sich so verhielten, wie Sie sich verhielten? Was wollten Sie damit sagen? Welche anderen Anliegen spielten auch noch eine Rolle? Wo hatten Sie Platz? Wie waren sie miteinander in Kontakt?

Und dann wieder ein paar Schritte zurück. Mögen Sie nun nochmals einen Blick werfen auf das, was Sie da gerade gesagt haben? Was fällt auf und ein? Was lässt Sie der unterschiedliche Blick aufs konkrete Detail und auf das Ganze an Wesentlichem entdecken?



Spielerisch unterwegs

Die Bilder von Franz Gertsch in den grossen Museumsräumen in Burgdorf laden ein zum Spiel mit Nähe und Distanz.

Wo möchte ich in meinem Leben ein wenig von diesem Spiel aufnehmen? Wo könnte mir etwas Abstand vielleicht guttun? Wo braucht es umgekehrt den Blick aufs Detail und konkrete Schritte? Wo wäre es nützlich, spielerisch hin und herzu pendeln?

Und falls Sie froh wären um einen neutralen Spielleiter: Gerne stehe ich Ihnen dafür zur Verfügung. Ob bei einem Gespräch im Beratungsraum, unterwegs bei einem Walk & Talk oder – warum nicht – bei einem gemeinsamen Besuch im Museum...

Rückblick

Beratungstätigkeit und Statistik

Im Berichtsjahr haben 57 Paare, 12 Frauen, 10 Männer und 3 Familien während insgesamt 222 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen auf schriftlichem Weg 27 und per Telefon 18 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Den Sekretariaten der Kirchgemeinden im kirchlichen Bezirk stellte ich im Februar einen fertig formulierten Artikel für das reformiert zur Verfügung. Es handelte sich um eine Kurzfassung des Fachbeitrags aus dem Jahresbericht. Ein Versuch, um mit einem konkreten Inhalt auf die Beratungsstelle aufmerksam zu machen.

Im «Fenster zum Sonntag», welches am Karsamstag und Ostersonntag ausgestrahlt wurde, konnte ich einen kleinen Einblick in die Beratungsarbeit geben. Dabei war es möglich, auf das ideelle und finanzielle Engagement der Kirchen für die Beratungsarbeit und das für alle erschwingliche Angebot der EPF-Beratungsstellen hinzuweisen.

Zwei Mal nahm ich an einem Sozialforum in Burgdorf teil, einmal an der Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks und einmal an einem Vernetzungstreffen Psychiatrie Emmental im Regionalspital Burgdorf.

Weiterbildung und Supervision

Aus der 4. hypnosystemischen Tagung in Zürich nahm ich aus Vorträgen und Workshops mit verschiedenen Referentinnen und Referenten eine ganze Reihe von Anregungen für meine Beratungsarbeit mit. Die EPF-interne Weiterbildung mit Christian Schwegler zum hypnosystemischen Werkzeugkasten bildete dazu eine willkommene Ergänzung. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz konnte wie letztes Jahr drei Mal stattfinden. Zudem schätzte und nutzte ich die Möglichkeit zur Gruppensupervision mit Markus Pfäffli.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene engagierte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware. Nachdem sich eine von allen Trägerschaften mitgetragene Lösung abgezeichnet hatte, drängten sich in dieser Weise nicht erwartete Datenschutzfragen auf. Eine anspruchsvolle Materie. Erfreulich, dass sich eine Klärung und ein gangbarer Weg abzeichnet.


Auch die Arbeitsgruppe Qualität kam einmal zusammen. Alle zwei Jahre erfragen wir nämlich während zweier Monate die Zufriedenheit der Menschen, die auf den Beratungsstellen das Gespräch suchen. Die nächste Runde steht für 2023 an. Diese galt es vorzubereiten.

Dank

Viele haben einen Beitrag dafür geleistet, dass es die EPF-Beratungsstelle in Burgdorf und das damit verbundene Beratungsangebot ein weiteres Jahr geben konnte. Vielen Dank ihnen allen, darunter dem Vorstand und der Geschäftsführung des kirchlichen Bezirks Unteres Emmental für die guten Rahmenbedingungen, das Vertrauen und die wohlwollende Zusammenarbeit, der reformierten Kirche Burgdorf und

dem Pfarrkollegen im Haus für die Gastfreundschaft und den Beratungsraum auf dem Kirchbühl, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für ihr Mittragen und für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Matthias Hügli
Burgdorf, Januar 2023



**In Übergängen verlassen wir Altes,
um Neues anzufangen**

Kirchlicher Bezirk Interlaken-Oberhasli
Ehe · Partnerschaft · Familie

Interlaken

Freiestrasse 2a, 3800 Interlaken

Übergänge

Übergänge erleben wir ein Leben lang. Da gibt es die beiden ganz grossen: das In-die-Welt-Kommen und das Aus-der-Welt-Gehen. Dazwischen jene wie Heirat, Familiengründung, Berufswechsel, Trennung/Scheidung, Wohnortwechsel, Pensionierung, um nur einige zu nennen. Dann gibt es auch ganz «kleine» Übergänge, wie zum Beispiel jene für Klienten*: wenn sie aus dem Alltag kommend in den Beratungsraum treten – und wenn sie wieder gehen.

In Übergängen verlassen wir Altes, um etwas Neues anzufangen. Zwischen dem Alten und dem Neuen scheint es so etwas wie einen Zwischenbereich zu geben, den Bereich des «nicht mehr» und des «noch nicht». Dieser Ort des «Dazwischen» ist der Ort der Wandlung. Denn was im «Alten», Bisherigen funktioniert hat, taugt im «Neuen» nicht mehr. Das bedeutet konkret: Im Übergang muss man sich verändern.

Beratungsprozesse sind Übergangsprozesse. Klienten kommen zu uns, weil Altes nicht mehr taugt («wir drehen uns im Kreis») und sie Unterstützung suchen für ihren Übergang in Neues, Unbekanntes. Wir Berater sind also Übergangsbegleiter, wir unterstützen Menschen, Altes abzuschliessen, die Zeit des Dazwischen auszuhalten (!), und dann mit Mut Neues zu wagen. Und immer wieder leben wir selber in Übergängen und müssen uns denselben Herausforderungen stellen wie unsere Klienten.

Werner Schächli:

Unser persönlicher Übergang in einen neuen Lebensabschnitt

Nach über 33 Jahren beendet meine Frau Maja Schächli – dreidreivierteil Jahre nach ihrem offiziellen Pensionierungsalter – ihre Tätigkeit an unserer Beratungsstelle. Sie hat diese Stelle 1989 als Nachfolgerin von Pfarrer Werner

* Aus Gründen der Übersichtlichkeit verwenden wir im Folgenden nur die männliche Form, wobei stets alle Geschlechter gemeint sind.

Hofmann aufgebaut, sich damals mit zahllosen Menschen und Organisationen vernetzt – und sie war nach kurzer Zeit ausgebucht.

Wer sie kennt, weiss, wie sie in kurzer Zeit tragfähige, vertrauensvolle Beziehungen zu den unterschiedlichsten Menschen aufbaut; das ist die mit Abstand wichtigste Kompetenz in Psychotherapie und Beratung. Herzlichkeit und Fürsorglichkeit liegen ihr im Blut. Daneben kam ihr umfangreiches psychologisches und medizinisches Wissen zugute, das sie grosszügig und vor allem für jedermann verständlich weitergab. In zahllosen Vorträgen sowie Kursen in Kommunikation und Konfliktlösung hat sie vielen Menschen Mut gemacht und ihnen neues Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten mitgegeben. Auch 2022 war sie bis zuletzt mehr als ausgebucht – und wie es ihre sorgfältige Art ist, hat sie frühzeitig damit begonnen, ihren Abschied vorzubereiten, so dass ihre Klienten genug früh wussten, wie es für sie gut weitergehen könnte. (Dass meine kurze Würdigung rein subjektiv ist, versteht sich von selbst.)

Maja Schächli:

Rückblick und Adieu

Bereits Anfang 2022 war mir sehr bewusst, dass es mein letztes Jahr an der Beratungsstelle sein wird; das Abschiedsgefühl begleitete mich durchgehend. Es begann eine gedankliche

und gefühlsmässige Veränderung mit entsprechender Planung und Vorbereitung. Irgendwann kam die letzte Vorstandssitzung, die letzte Präsidienkonferenz mit der Verabschiedung, die letzte Koordinationssitzung und dann Ende Jahr die letzten Klienten... Im Nachhinein waren die gesamten Aufräumarbeiten von 33 Jahren neben den Beratungen zwar anstrengend, gleichzeitig aber total hilfreich für meine Verarbeitung und meine Ablösung! Mit Verwunderung stellte ich fest, wie schnell die Jahre vorbeigezogen sind. Zu sehen und zu reflektieren, welche Tätigkeiten ich an unserer Beratungsstelle ausführen durfte (manches hatte ich bereits vergessen – und ich machte alles sehr gerne), macht mich zutiefst dankbar!

Es war nicht nur mein Beruf, ich empfand diese Aufgabe immer als Lebensauftrag, ich war verwoben mit meiner Arbeit.

Es war «mein Bezirk», nicht nur weil früher meine Vorfahren hier lebten, sondern auch weil wir als Familie mit unseren Kindern hier zu Hause waren. Nicht immer war das ganz einfach, z.B. wenn wir zusammen mit Klienten am Elternabend sassen, oder ein Sohn bei seinem «Gspändli» und dessen Eltern d.h. unseren Klienten, übernachtete und wir erst später davon erfuhren... Ja, da gäbe es viele Geschichten zu erzählen. 😊

Dank – aus gegebenem Anlass etwas länger

Ein grosses Dankeschön an all die vielen Klienten, Paare, Familien, Einzelne für das mir entgegengebrachte Vertrauen in mich und meine Begleitung, für die Zusammenarbeit, für alle die lieben Rückmeldungen. Manchmal sogar über mehrere Generationen hinweg! Wenn z.B. ganz junge Klienten zu mir kamen, deren Grosseltern bereits Anfang der 1990er-Jahre bei mir waren, später dann auch die Eltern, berührte mich das jeweils sehr; ich durfte sozusagen mit einem grossen Familiensystem arbeiten, das war einmalig und für mich ein Privileg!

Ganz herzlichen Dank an alle die vielen Vorstandsmitglieder, an alle Präsidentinnen und Präsidenten (insgesamt 7!), welche uns immer tatkräftig, grosszügig, liebevoll und zugewandt unterstützt haben!

Danke für die angenehmen Praxisräume, zuerst am Höheweg, dann nebenan an der Freiestrasse in Interlaken, sie haben viel dazu beigetragen, dass ich immer sehr ruhig und konzentriert arbeiten konnte.

Ein spezieller Dank an Susanne Rufener, Finanzverwalterin. Was sie in all den Jahrzehnten für uns getan hat, werden wir nie vergessen!

Ebenso herzlichen Dank an alle Koordinatorinnen von Refbejus, Annetta Geissbühler, Beatrice Pfister, Miriam Deuble und Gabriella Weber. Die vielen fachlich kompetenten und menschlich bereichernden Kontakte führten zu persönlichen Beziehungen, welche bis heute andauern, was mich sehr freut!

Und nicht zuletzt ein Dankeschön an alle Kolleginnen und Kollegen, mit welchen ich an verschiedenen Anlässen / Gruppen wertvollen Austausch pflegen durfte.

Zum Schluss auch ein grosses Merci an meinen Mann und Mitarbeiter Werner Schächli für die immer gute, problemlose und unterstützende Zusammenarbeit!

Ausblick

Noch ist es nicht Zeit für mich, in den sogenannten Ruhestand zu treten, so werde ich in kleinem Umfang Privatsitzungen anbieten und darf freundlicherweise den Praxisraum dazu mieten. Möglicherweise werde ich ausserdem mit Vorträgen oder Kursen zu den Themen Konfliktlösung und dem Umgang mit Emotionen weitere Angebote machen.

Werner Schächli:

Nach dem Erreichen des Pensionsalters Ende November führe ich meine Beratungstätigkeit in einem 30%-Pensum weiter. Dass ich dazu die Gelegenheit bekommen habe, freut mich ausserordentlich.

Am 1.1.2023 begann Hansjörg Abegglen, Spiez, eidg. anerkannter Psychotherapeut, in einem 50%-Pensum seine Tätigkeit als Ehe-, Paar- und Familienberater. **Herzlich willkommen!**

Beratungstätigkeit

Thematisch blieb 2022 in Varianten ähnlich wie die Vorjahre: Chronischer Stress; Paar-Zeit-Mangel; überaus schwierige Trennungen (man könnte sie als die vielleicht problematischeren Übergänge im Leben bezeichnen); schwere Schicksalsschläge; bei älter werdenden Paaren zunehmende, als sehr schmerzhaft erlebte Unterschiede mit all den entsprechenden Auswirkungen; die Folgen früher Traumata in der Partnerschaft; Suchtverhalten; neu: Umgang mit Medien im Zeitalter eines neuen innereuropäischen Kriegs.

Oft ist es in der Beratung so, dass vom Paar anfänglich leicht lösbare Konflikte angeboten werden. Kommen mit der Zeit gravierendere Probleme an die Oberfläche – zum Beispiel frühe Traumata –, braucht der Berater einen klaren Blick dafür, was in seinen Kom-

petenzen und Möglichkeiten innerhalb der Paarberatung liegt, und was er besser an Einzeltherapeuten delegiert. Er darf sich nicht scheuen, die Komplexität der Themen so weit zu reduzieren, dass er und seine Klienten den Überblick darüber haben, was in den Sitzungen, die teilweise mehrere Wochen auseinanderliegen, bearbeitet werden kann.

Öffentlichkeitsarbeit

Aus Kapazitätsgründen blieb es betreffend Öffentlichkeitsarbeit bei einem kurzen Telefoninterview für das Radio BeO.

Vernetzung

Die Zusammenarbeit mit unseren Trägerorganisationen war 2022 besonders wichtig, denn nicht nur Maja, sondern auch unsere Präsidentin Barbara Gilgen sowie unsere Finanzverwalterin Susanne Rufener beendeten ihre langjährige grosse Arbeit für uns und für die Kirche auf Ende des Jahres.

An der Präsidienkonferenz am 24. Oktober wurde Maja würdig verabschiedet. Ende Jahr begann die sukzessive Einführung von Hansjörg Abegglen in sein neues Wirkungsfeld.

Weiterbildung und Supervision

Weiterbildungen spielten sich ähnlich wie im Corona-Vorjahr ab: virtuell zu Hause am Bildschirm, Supervision in-

klusive. Die Zeitersparnis ist dabei beträchtlich. Was dabei natürlich zu kurz kommt, ist der Austausch mit Kollegen und Kolleginnen.

Dank

Der Dankesrede meiner Frau (siehe oben) schliesse ich mich vollumfänglich an, ergänzt mit meinem riesigen Dank an sie für die sehr gute und angenehme Zusammenarbeit seit 1992.

Maja und Werner Schächli-Frutiger
Interlaken, im Januar 2023



*Innehalten und
sich Zeit nehmen.*

Langnau

Dorfstrasse 5 B, 3550 Langnau

Welche Auswirkungen hat Stress und wie wirkt er in Beziehungen?

Wer klagt schon nicht über Stress? Er ist zum Lebensgefühl vieler Menschen geworden. Der sogenannte positive Stress gestaltet unser Leben interessanter, fördert die Leistungsfähigkeit und erhöht unsere Aufmerksamkeit, ohne Körper oder Seele Schaden zuzufügen. Chronischer Stress hat jedoch enorm negative Auswirkungen, nicht nur auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit, sondern auch auf das Klima in der Familie und auf die Paarbeziehung. Prof. Bodenmanns Forschung mit Paaren zeigt, wie der chronische Stress Beziehungen belastet:

1) bei Menschen, die unter Stress stehen, verläuft die Kommunikation mit dem Partner/der Partnerin deutlich oberflächlicher, aus dem Gefühl des Zeitdrucks und Zeitmangels heraus versuchen sie «effizient» zu kommunizieren und nur das Notwendigste mitzuteilen. Dadurch verändert sich der Um-

gang mit der Partnerin/dem Partner ganz grundlegend, er wird knapper und unpersönlicher.

→ wir haben also in unserem Getrieben-Sein keinen inneren Raum für die Selbstwahrnehmung und den Gefühlsaustausch.

2) Die emotionalen Äusserungen und gegenseitigen Komplimente werden deutlich weniger, die Offenheit für und das Interesse an der Partnerin/dem Partner nehmen ab. Auch die nonverbalen Zeichen wie zärtliche Gesten, liebevolle Blicke – überhaupt die innere und äussere Zuwendung – entfallen fast ganz. Die Beziehung beginnt auszutrocknen. → wir entziehen der Beziehung – das heisst auch uns selber – das, was nährend ist und eine Liebesbeziehung eigentlich ausmacht.

3) Erschwerend kommt dazu, dass Menschen unter Stress gereizter, ungeduldiger, dominanter, rigider und intoleranter werden. Das zeigt sich in der Kommunikation darin, dass kritische, gehässige, abwerten-

de und provokative Äusserungen zunehmen. In diesem Spannungsfeld drohen die Liebe und Intimität des Paares zu verkümmern.
→ wir bewirken dadurch seelische Verletzungen, Distanz und Einsamkeit.

Auch wenn die Ursachen für Stress sehr vielfältig und individuell verschieden sind, so ist seine Wirkung oft ähnlich und immer ganzheitlich: er umfasst Körper, Seele und Geist. Als Stressauslöser im Alltag nennen Menschen am häufigsten Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben, ständige Erreichbarkeit und Doppelbelastung in Beruf und Familie. Hinzu kommen die machtvollen inneren Antreiber wie z.B. hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst und an andere, der Drang zu Perfektionismus, die Angst nicht zu genügen – um nur die wichtigsten zu nennen. Diese Antreiber wurzeln oft im (unbewussten) Versuch, den eigenen Selbstwert zu stabilisieren und Selbstzweifeln entgegen zu wirken. Ein auf die Dauer wenig hilfreiches Unterfangen, welches den inneren Druck noch verstärkt. Wie können wir einander unterstützen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen? Wie können wir lernen, unsere Seele zu nähren und unseren Selbstwert auf eine gesunde Art zu stärken? **Der wichtigste Schritt ist der erste: innehalten und sich Zeit nehmen.** Denn während wir darauf warten, dass wir irgendwann einmal Zeit

haben und bis dann weiter im Hamster- rad rennen, verkümmert die Liebe. Zeit schenken, heisst Liebe schenken. Paarzeit schenken heisst, die Beziehung für eine gewisse Zeit in den Mittelpunkt zu stellen, sich und einander wahrzunehmen und zuzuwenden. Zeit schenken heisst dir und mir zu begegnen.

Im Buch «Liebe trotz Zeitnot» von Ulla Holm Cöllen und Michael Cöllen sind viele Übungen und Reflexionsfragen beschrieben, die Paaren dazu Anstösse geben können.

Beratungstätigkeit

Die Anzahl der Beratungsstunden hat sich im Vergleich zum 2021 von 877 auf 894 leicht erhöht, was für eine Stellenbesetzung von 80% eine sehr gute Auslastung bedeutet. Konkret haben wir 60 Paare, 41 Frauen, 17 Familien und 10 Männer für eine mehr oder weniger lange Zeit begleiten können. Die Auslastung ist über die letzten Jahre ziemlich konstant geblieben, auffallend ist, dass die Beratung von Familien deutlich zugenommen hat, seit Cornelia Weller an dieser Stelle arbeitet, da sie dafür viel Knowhow mitbringt.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung im 2022

- Im Rahmen des Kinderschutzes bietet Cornelia Weller Weiterbildungen zum Thema «Angeordnete Beratung» an.

- Als Öffentlichkeitsarbeit gilt sicher auch der jährliche Auftritt an der Bezirkssynode Oberemmental, an der wir abwechslungsweise aus der Arbeit erzählen.
- Eine ehemalige Klientin hat mich für ihre FaGe-Abschlussarbeit über das Thema Gewalt in Beziehungen interviewt und in der Zeitschrift «ensemble» ist ein längeres Interview erschienen, in dem ich den Fragen nachgegangen bin, welche Auswirkungen Umbrüche und Krisen auf Familien und Paarbeziehungen haben können und welche Unterstützung den betroffenen Menschen gegeben werden kann.
- Cornelia Weller steht mit Sozialanbietern der Region (SPF, KESB und SD) in regem Kontakt und in einzelnen Fällen findet ein Austausch und gegenseitiges Triagieren statt.
- Wir haben an allen Treffen des Emmentaler Sozialforums teilgenommen, bei dem soziale und therapeutische Beratungs- und Informationsstellen aus der Region ihre Arbeit vorstellen und über Veränderungen berichten.
- Durch die Super- und Intervision sind wir in regem Austausch mit unseren Kolleg/innen und anderen Fachpersonen.

Weiterbildung und Dank

In einem 5-tägigen Seminar habe ich mich eingehend mit dem Konzept und

der Praxis des «Achtsamen Selbstmitgefühls» auseinandergesetzt. Eine Intensivwoche, die mir auch persönlich viel gegeben hat und wovon viele meiner Klient/innen seither profitieren konnten. Wir beide haben im November die 2-tägige EPF-Weiterbildung: «Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten» von Dr. Christian Schwegler besucht und Cornelia Weller absolviert nach wie vor die Systemische Supervisions-Ausbildung an der bfh (Mastermodul).

Bedanken möchten wir uns beim ref-bejuso-Team für die aufwändige Koordinationsarbeit, beim Vorstand für das Ermöglichen unserer neuen Anstellungsprozente und bei allen, die uns und unserer Arbeit ihr Vertrauen entgegenbringen.

Susanne Kocher
für das Beratungsteam Langnau,
im Januar 2023

Langenthal

Wiesenstrasse 7, 4900 Langenthal

«Sachlich statt emotional?»

«Mit Dir kann ich manchmal einfach nicht mehr sachlich diskutieren, du wirst immer gerade so emotional». So oder ähnlich tönt es manchmal im Beratungskontext und, seien wir ehrlich, auch im Beziehungsalltag von uns Beraterinnen und Beratern. Sachlich, vermeintlich sogar «objektiv» gilt als erwachsenes und reifes, emotional als kindliches und unreifes Verhalten. Wer Emotionen zeigt, zeigt Schwäche oder will gar manipulieren. «Typisch, jetzt weinst Du wieder, weil Du keine Argumente mehr hast», meinte ein Klient kürzlich zu seiner Partnerin, wobei «meinen» eigentlich das falsche Verb ist: «schnaubte er zu seiner Partnerin» würde wohl präziser beschreiben, was vor sich ging.

Und genau daran zeigt sich: Emotionen sind nicht das Gegenstück zu Sachlichkeit, sie sind auch nicht eine zu überwindende, unreif-kindliche Vorstufe, die guten, konstruktiven Gesprächen im Wege steht. Emotionen sind vielmehr Motor unserer psychischen Aktivität. Sie bestimmen wesentlich mit, wie wir eine Situation erleben, sie prägen aber auch unser Denken und Verhalten, unsere Erwartungen und Erinnerungen.

Sie zeigen uns auf, was für Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse wir in uns tragen.

Oftmals haben wir verlernt (oder niemals gelernt), unsere eigenen Emotionen ernst- und wahrzunehmen und mit Worten zu beschreiben, was wir empfinden.

Emotionen sind Motor unserer psychischen Aktivität.

Gälte der Grundsatz «sachlich statt emotional» für die Begleitung von Paaren, würde sich die Arbeit auf Kommunikationsübungen beschränken. Und oftmals hilft es tatsächlich, neue Kommunikationsformen und -regeln einzuführen und einzuüben. Aber immer wieder entstehen negative Interaktionsmuster, denen mit Kommunikationsverbesserungen allein nicht beizukommen ist. Emotionale Verletzungen und ungestilltes Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe führen zu Reaktionen wie Wut oder Vorwürfen und rufen beim Gegenüber defensive Reaktionen wie Gegenangriff oder Flucht hervor. «Chronifizieren» sich solche Muster, spricht man u.a. von «Teufelskreisen», die Gefühle von Ohnmacht und Versagen, individuell und gemeinsam, hinterlassen.

Deshalb empfiehlt es sich in der Beratung, sachlich, aber bestimmt und mit

einem Blick auf die Emotionen unter und hinter aller vermeintlichen Sachlichkeit, zu arbeiten. Mit Hilfe der Beraterin/des Beraters sollen schwierige emotionale Muster erkannt, benannt und verstanden werden. Nicht der Kampf gegen einander, nicht der Kampf «Sachlichkeit versus Emotionalität», sondern der gemeinsame Kampf gegen die Muster steht im Vordergrund, weil dieses Muster Ursache für die Entfremdung zwischen den beiden darstellt. Und dafür liefern uns Emotionen lebens-, ja überlebenswichtige Hinweise. Nähe entsteht eben gerade nicht durch grössere Sachlichkeit, sondern durch Verletzlichkeit.

Sind Kommunikationsregeln und -tools also wertlos? Nein und deshalb zum Schluss noch ein paar Tipps (etwas was man ja als Berater*in gerade nicht gibt) für Gespräche, die emotionale Nähe fördern.

Kallos-Lilly/Fitzgerald (2016) sprechen von sogenannten

Love-Gesprächen.

- L** auschen: am Anfang gelungener Kommunikation steht die Bereitschaft, dem Gegenüber zuzuhören.
- O** ffenheit: ich bin bereit, Vorurteile und Annahmen, die ich über mein Gegenüber habe, beiseite zu schieben.
- V** alidieren: bevor ich antworte, versuche ich, das Gehörte als berechtigt anzunehmen.
- E** igene Gedanken und Gefühle äussern: Gespräche über Gefühle, Träume und Enttäuschungen sind ein Merkmal befriedigender Beziehungen.

Beratungstätigkeit/Statistik

In Langenthal wurden 217 Personen (160 Frauen und 57 Männer) in 740.65 h Konsultationen beraten. Davon waren 503.95 h Paargespräche, 160 h Einzelgespräche mit Frauen, 57 h Einzelgespräche mit Männern und 14.3 h Gespräche mit Familien. Dazu kamen 6 h Konsultationen per Telefon und 30.45 h per E-Mail.

Das Beratungsjahr 2022 war geprägt vom Neueinstieg von David Kuratle als Berater im Team.

Beratungsarbeit ist Beziehungsarbeit oder anders gesagt: Menschen suchen gerne Berater*innen auf, von denen sie schon gehört oder die ihnen empfohlen worden sind. Das führt dazu, dass einem bei einem Stellenantritt keine volle Agenda mit Klient*innenterminen erwartet, weil einem ja noch «niemand» kennt. Dies wirkt sich auch auf unsere Fallzahlen aus. Anstatt Däumchen zu drehen, vernetzte sich David Kuratle mit Elan mit Mitarbeitenden und Behördenmitgliedern von Sozialdiensten, Pfarrämtern, Kirchgemeinden, psychiatrischen Ambulatorien, diakonischen Arbeitsbereichen von Kirchgemeinden und Werken, besuchte Spitalseelsorgende und Psychiater*innen, Kliniken und soziale Institutionen, Pfarrvereine und Teams von Kirchgemeinden.

Dies zeigte nach den Sommerferien Früchte. Die Anmeldungen nahmen zu. Für ihn selber überraschend ergab sich im August/September die Möglichkeit, sein Pensum per 1.1.2023 an der EPF-Stelle in Bern zu erhöhen und die Tätigkeit auf eine Stelle zu konzentrieren.

Er wird uns also bereits Ende 2022 wieder verlassen. So nahm er ab Ende Oktober 2022 auch keine neuen Klient*innen für längere Begleitungen mehr an.

Umso erfreulicher ist es, dass wir per Januar 2023 trotz Fachkräftemangel in der Person von Arno Wälti bereits einen Nachfolger gefunden haben, der zusammen mit Esther Zeltner die Stelle weiterführen wird.

Vernetzung/Öffentlichkeitsarbeit

An der Frühjahrsbezirkssynode gestalteten Esther Zeltner und David Kuratle einen Input, der einen Einblick in unsere Beratungstätigkeit gab.

Esther Zeltner und David Kuratle nahmen regelmässig am Sozillunch teil.

David Kuratle vertrat das Team am Diakonieforum Langenthal und an der Eröffnung der «Männerinsel» an der Klinik SGM.

Weiterbildung und Supervision

Esther Zeltner besuchte einerseits die dreitägige Weiterbildung «Somatic Experiencing», bei der es um die schrittweise Transformation von Traumata und die Integration alter Verletzungen in die individuelle Lebensgeschichte geht und andererseits die zweitägige Weiterbildung «Spirituelle Sterbegleitung» zum Thema Umgang mit Tod, Trauer und Abschied.

David Kuratle vertiefte seine Aus- und Weiterbildungen in emotionsfokussierter Paartherapie mit dem Besuch von mehreren Gruppensupervisionen bei Dr. phil Marielle Sutter und Catalina Woldarski, PhD und einem Online-Workshop bei Serine Warwar, PhD.

Wir nahmen regelmässig an der von Refbejuso organisierten Supervision im Haus der Kirche teil.

Dank

Die Zusammenarbeit mit Helmut Barner, Delegierter für die Beratungsstelle EPF, und dem ganzen Vorstand gestaltete sich auch dieses Jahr geprägt von grossem Vertrauen und Wohlwollen gegenüber der Beraterin und dem Berater, wofür diese sehr dankbar sind.

Unser Dank geht auch an die reformierten und römisch-katholischen Kirchgemeinden, die mit ihren grosszügigen Beiträgen möglich machen, dass unser Angebot allen Menschen, unabhängig von ihrer sozio-ökonomischen Situation, offensteht.

Danke auch an die Mitarbeitenden der Kirchgemeinden und sozialen Institutionen, die auf uns hinweisen und so zum Bekanntheitsgrad des kostengünstigen und niederschweligen Angebots beitragen.

Esther Zeltner und David Kuratle
Langenthal,
im Januar 2023



***Fehler haben den Sinn,
inneres Wachstum
zu ermöglichen.***

Thun

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Die ausserordentliche Bedeutung der Selbstverantwortlichkeit in der Gestaltung familiärer Beziehungen

Die emeritierte Professorin des psychologischen Instituts der Universität Bern, Frau Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, sagt, dass wir nach über 60 Jahren Forschung das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens haben. Und dass wir es sogar in einem einzigen Satz formulieren können: Es sind dies das Akzeptieren des eigenen Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten. Wobei sie die Aktivierung der eigenen Möglichkeiten mit Selbstverantwortlichkeit gleichsetzt.

Das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens sind das Akzeptieren des eigenen Schicksals sowie ein hoher Grad an Selbstverantwortlichkeit

Ein Fehler hat den Sinn, das innere Wachstum zu ermöglichen. Fehler einzugestehen ist allerdings eine äusserst rare Tugend. Warum fällt es vielen so schwer, Verantwortung für das eigene tun zu übernehmen? Dies hat mit unserer biologischen Natur zu tun.

Ein Artikel aus dem Psychologie Heute beschreibt dies folgendermassen: Unser Gehirn neigt dazu, Informationen zu suchen, die unsere bestehende Meinung bestätigen, und neue Informationen, die ihr widersprechen, zu ignorieren. Diese einseitige Wahrnehmung lässt uns in vielen Situationen fehlende Beweise so deuten, als seien sie ein Beleg für unsere Meinungen. Wenn sich zwei Kognitionen, also Ideen, Wahrnehmungen oder Meinungen, widersprechen, entsteht ein Zustand der Anspannung (kognitive Dissonanz). Das ruft negative Gefühlszustände hervor, die vom leisen Zwicken des schlechten

Gewissens bis zu tiefen Angstzuständen reichen können. Diese Spannung ist eine Triebfeder der Selbstrechtfertigung — ein Prozess, der automatisch abläuft und nicht unbedingt die Bewusstseinschwelle überschreitet, aber immer darauf abzielt, unser positives Selbstbild zu schonen. Dieser Impuls soll uns vor der bitteren Erkenntnis schützen, etwas falsch gemacht zu haben. Aus neurowissenschaftlichen Experimenten weiss man, dass solche sich widersprechende Informationen dazu führen, dass der Teil des Gehirns, der mit logischem Denken zu tun hat, weniger aktiv wird, mit der Folge, dass wir Informationen nicht unbedingt logisch verarbeiten. Erst im Nachhinein suchen wir dann eine logische Rechtfertigung für unsere Handlungen. Dieser Mechanismus ist zwar angeboren, unsere Haltung Fehlern gegenüber lässt sich allerdings korrigieren (Psychologie Heute 9/2018 – Die Kunst es gewesen zu sein. Gekürzt durch F. Pavlinec).

Diese Beschreibung liefert uns eine Erklärung, weshalb sich in Jahrzehnten der Forschung gezeigt hat, dass Selbstverantwortlichkeit eine der wichtigsten menschlichen Qualitäten ist. Menschen mit einer hohen Selbstverantwortlichkeit lernen aus ihren Fehlern und entwickeln sich ihr ganzes Leben lang weiter. Bei einer schwierigen Situation

fragen sie sich, ob sie selbst irgendwie dazu beigetragen haben. Wenn sie bei sich einen Fehler erkennen, werden sie ihn zu korrigieren versuchen – sie aktivieren also ihre eigenen Möglichkeiten. Menschen mit einem tiefen Grad von Selbstverantwortung suchen hingegen automatisch den Fehler ausserhalb von sich, um ihr Selbstbild zu schonen. Sind nicht die Umstände oder andere Menschen schuld? Anstatt die eigenen Möglichkeiten zu aktivieren und ihren Handlungsspielraum zu nutzen, lassen sie die Aktivierung einer urtümlichen und machtvollen Schutzstrategie zu – der Schuldzuweisung. In familiären Beziehungen zahlen wir allerdings einen sehr hohen Preis, wenn wir Schuldzuweisungen der Selbstreflexion und Selbstverantwortung vorziehen. Denn Schuldzuweisungen richten in Beziehungen über alles gesehen am meisten Schaden an. Oft sind Kritik und Zurückweisung (die häufigsten Formen von Schuldzuweisung) zwar eher kleine Verletzungen. Weil sie aber so universell und häufig auftreten, können sich diese Verletzungen über die Jahre zu unüberwindbaren Enttäuschungen, Entfremdungen und Zerrüttungen kumulieren.

Deshalb lasse ich in meinen Paartherapien die Paare sich gegenseitig einen Brief schreiben, in dem es nur darum

geht, Verantwortung für die eigenen Fehler zu übernehmen, die über die Jahre zur aktuellen Parkrise beigetragen haben. Der Brief soll in etwa folgendermassen aufgebaut sein:

«Um ehrlich zu sein, ich habe in der Vergangenheit geglaubt, dass du das Hauptproblem warst. Ich dachte, dass dein Verhalten schädlicher für unsere Beziehung war als meines. Mir ist bewusst geworden, dass ich eine einseitige Sichtweise hatte. Mein Fehlverhalten war auf seine Weise genauso schädlich für unsere Beziehung wie deines. Zum Beispiel ...» (mindestens drei der eigenen schädlichen Beziehungsgewohnheiten beschreiben und Verantwortung dafür übernehmen).

«Stattdessen hätte ich folgendes tun sollen und ich werde im Rahmen dieser Paartherapie daran arbeiten, mein schädliches Verhalten nachhaltig zu verbessern» (es folgt eine Beschreibung von angemessenerem und konstruktiverem Verhalten).

«Ich habe erkannt, dass ich dich durch mein Verhalten verletzt habe. Ich bitte dich um Verzeihung. In Zukunft werde ich mich bemühen, mein schädliches Denken und Verhalten zu ändern.»

Ein Ehepartner, der oft Vorwürfe und Unterstellungen gemacht hat, könnte z.B. folgendes schreiben:

«Ich erkenne, dass ich dich über die Jahre sehr oft kritisiert habe. Ich habe dir sofort schlechte Absichten und Charaktereigenschaften unterstellt wie Egoismus, Negativität, Kälte, Dominanz, Verantwortungslosigkeit, Faulheit usw. Ich habe mich kaum je bemüht, deine Bedürfnisse, Beweggründe oder Sichtweise zu verstehen, sondern bin stattdessen gleich zum Schluss gekommen, dass du etwas Schlechtes getan oder gedacht hast und du deshalb schuldig bist. Ich werde daran arbeiten, dir in Zukunft mehr Verständnis und Toleranz entgegenzubringen.»

Das Schreiben dieses Briefes ist für die meisten Personen eine sehr grosse Herausforderung. Entsprechend berührend und versöhnend ist dann die Sitzung, an der sich das Paar gegenseitig die Briefe vorliest. Für viele Paare wird der Brief, in dem die Partnerin von ihrer Schuld entlastet wird, zu einem Meilenstein und Wendepunkt in der Beziehung. Neue Wege werden sichtbar, die begangen werden können, um die gegenseitige Verbundenheit wiederherzustellen.

Bei Generationenkonflikten ist keine Annäherung möglich, wenn die Eltern nicht als ersten Schritt Verantwortung für ihr verletzendes Tun übernehmen.

Manchmal kommen Familien mit grossen Konflikten zu uns. Oft haben die angehäuften Verletzungen und Enttäuschungen zu monate- oder jahrelangen Kontaktabbrüchen geführt. Unabhängig davon, wie unterschiedlich und einzigartig die Geschichten dahinter sind - bei der jüngeren Generation beobachte ich immer ein Kernanliegen an ihre Eltern – dass diese als Erstes Verantwortung für ihr verletzendes Tun übernehmen.

Ohne diesen ersten Schritt gibt es keine weiterführenden Gespräche oder Fortschritte in der Annäherung. Findet der Elternteil hingegen den Mut und die Reife, um Verantwortung und Reue auszudrücken, können oft in wenigen Familiensitzungen tiefe Gräben überwunden werden. Dann ist auch die jüngere Generation bereit, auf die Anliegen ihrer Eltern einzugehen.

Beratungstätigkeit

Jahr	2020	2021	2022
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl Neumeldungen	86	88	90
Alle Konsultationen	988	1072	1008
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	706	766	720

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Durchgeführte Veranstaltungen

Workshop Achtsames Selbstmitgefühl im KGH Frutigenstrasse (Filip Pavlinec)

Mi 8.6.2022 vor Ort mit 10 TeilnehmerInnen

Mo 14.11.2022 vor Ort mit 7 TeilnehmerInnen

Vortrag zum Thema Paarkommunikation im KGH Frutigenstrasse (Mirjam Kägi-Heck) Mi 23.11.2022

Vernetzungstreffen

Vernetzungstreffen «Diakonie vernetzt» der sozialdiakonischen Mitarbeitenden am 8.3.2022 im Haus der Kirche (Filip Pavlinec).

Regionale Vernetzung im Frühbereich Region Thun am 5.9.2022 (Filip Pavlinec).

Vernetzungstreffen VGB (Fachkreis Psychologie & Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) am 5.5. und 27.10.22 (Filip Pavlinec).

Vernetzungstreffen mit Saskia Grösser von der Mütter- u. Väterberatung Thun am 29.9.2022 (Filip Pavlinec).

Sozialforum Thun am 30.3.2022 (Mirjam Kägi-Heck)

MV von Systemis Herbst 2022 in Zürich (Mirjam Kägi-Heck)

Weiterbildung und Supervision

Beide Beratende haben an den Fortbildungsveranstaltungen teilgenommen, die durch die Sozialdiakonie organisiert wurden - an den Supervisionen mit Markus Pfäffli sowie am Seminar zu Hypnotherapie mit Christian Schwegler.

Mirjam Kägi-Heck nahm zudem an einer sexualtherapeutischen Weiterbildung teil. Filip Pavlinec besuchte Einzelsupervisionen zu seinem Paartherapieansatz sowie ein Seminar zur Verknüpfung von Körpertherapie mit systemischer Therapie.

Wir bedanken uns herzlich bei unserem Präsidenten Paul Winzenried für sein nie nachlassendes Engagement. Auch den Kommissionsmitgliedern Madlen Leuenberger, Therese Fahrni und Ursula Jenni sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr wohlwollendes Mittragen.

Filip Pavlinec
Mirjam Kägi-Heck
Thun im Januar 2023

Beratungsorte, Stellenprozent, Zahl der Beraterinnen/Berater 2022

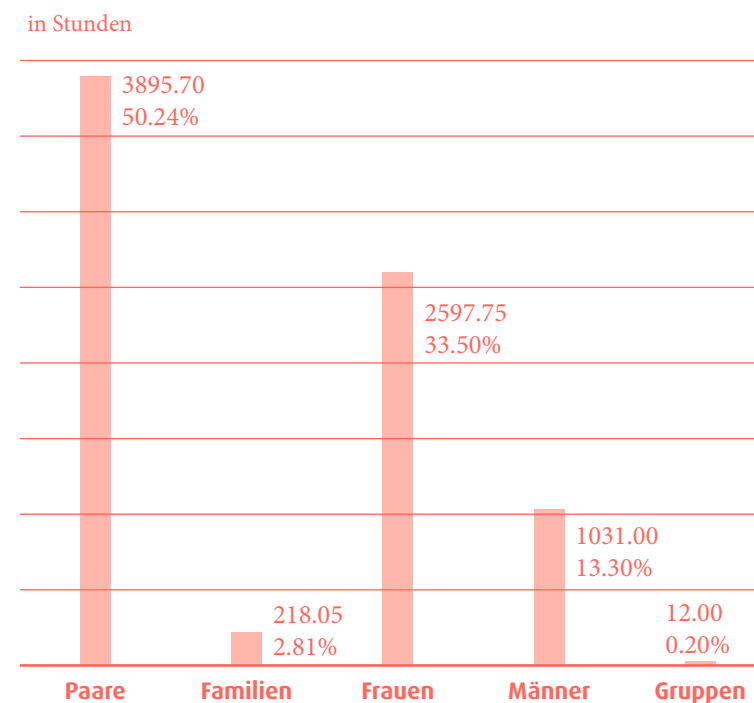
Beratungsort	Stellenprozent	Anzahl Beratende
Bern + Konolfingen	225%	4
Biel	145%	3
Burgdorf	40%	1
Interlaken	110%	2
Langenthal	100%	2
Langnau	80%	2
Zweisimmen	30%	1
Thun	140%	2

Die Beratungsstellen werden finanziert durch

- kirchliche Trägerschaften der Beratungsstellen
- Kanton Bern
- Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
- Beiträge der Klientinnen und Klienten
- Spenden

Stundenmässige Erfassung der Beratungen

Total 7754.5 Beratungsstunden im 2022





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



Kanton Bern
Canton de Berne
